



Étude longitudinale ETUDIANT-ES

Quels sont les facteurs de stress des étudiant-es ?

Analyse quantitative et qualitative des sources de stress des étudiant-es

En quelques mots...

Dans les enquêtes « Etudiant-es » de l'OVE, les différents aspects de la vie étudiante sont intégrés à nos questionnaires chaque année. En 2022, une section concernant **les différentes sources de stress des étudiant-es** a été ajoutée afin d'étudier un sujet qui prend de l'ampleur dans le monde estudiantin.

Pour ce faire, nous avons travaillé sur un rapport en utilisant à la fois des analyses quantitatives et qualitatives afin de traiter les différents aspects du stress.

Dans un premier temps, les résultats quantitatifs nous montrent que les étudiant-es jugent plutôt **négativement leur gestion du stress**. Les différentes sources de stress comme **les examens, l'incertitude de réussir ses études ou le manque de temps pour ses loisirs** ont été classées par types de facteurs de stress. Nous avons relevé des relations entre certains types de facteurs de stress et certaines variables sociodémographiques comme **le sexe** ou **la faculté d'études** par exemple.

Dans un second temps, nous avons analysé qualitativement les commentaires laissés par les étudiant-es à propos de la thématique du stress. Nous avons remarqué que **le travail universitaire**, qui est un des types de facteurs de stress que nous avons créé sur la base de notre liste de facteurs, est la thématique de stress la plus citée par les étudiant-es. Les étudiant-es indiquent fréquemment se sentir stressé-es par **les examens**, que ce soit dans l'enquête (67%) ou à travers les commentaires.

Tables des matières

Les résultats en bref...	7
Introduction	8
Les divers facteurs de stress	10
Relation entre les facteurs de stress et l'appartenance facultaire	11
Les facteurs de stress et les variables liées à la perception des études	15
Les facteurs de stress et les variables socio-démographiques	17
Autres corrélations	21
Typologie de facteurs de stress	22
Cumul des facteurs de stress	25
Conclusion	33
Analyse qualitative des enquêtes « Etudiant-es » 2013-2023	35
Stress lié aux examens	36
Semaine de révision avant la session du mois de juin	37
Quantité de travail à fournir	37
Manque de temps	38
Incertitude de réussir les études	38
Démarches administratives	39
Autres	39
Commentaires positifs	40

Liste des graphiques

- 1) Nombre d'étudiant-es ayant répondu à l'enquête OVE 2022 en fonction de la faculté d'appartenance
- 2) Proportion d'étudiant-es jugeant leur gestion du stress comme « bonne » ou « très bonne » en fonction de la faculté d'appartenance
- 3) Réponse à la question Q31 « Au cours des six derniers mois, à quelle fréquence les aspects suivants vous ont-ils procuré du stress ? »
- 4) Les trois facteurs de stress les plus importants en fonction de la faculté

- 5) A- Fréquence de stress ressenti à cause de la difficulté des études, en fonction de la faculté d'appartenance
 B- Fréquence de stress ressenti à cause de l'incertitude de réussir, en fonction de la faculté d'appartenance
 C- Fréquence de stress ressenti à cause des finances, en fonction de la faculté d'appartenance
- 6) Proportion d'étudiant-es « tout à fait » sûr-es de leur choix de filière en fonction de la faculté
- 7) Proportion d'étudiant-es qui jugent leur préparation comme « assez bonne » ou « excellente » en fonction de la faculté
- 8) Proportion d'étudiant-es ayant dit « souvent » ressentir du stress pour les facteurs ci-dessous, en fonction de la conviction d'avoir fait le bon choix d'études
- 9) Proportion d'étudiant-es ayant dit « souvent » ressentir du stress pour les facteurs ci-dessous, en fonction du sentiment de vouloir abandonner les études.
- 10) Proportion d'étudiant-es ayant dit « souvent » ressentir du stress pour les facteurs ci-dessous, en fonction du sentiment de préparation des études secondaires pour les études actuelles.
- 11) Fréquence du stress ressenti à cause des examens / de l'incertitude de réussir ses études, en fonction du sexe, le niveau d'études et la classe d'âge
- 12) Fréquence du stress ressenti à cause de la difficulté et de l'incertitude de réussir ses études, en fonction du sexe, du niveau d'études et de la classe d'âge
- 13) Fréquence du stress ressenti à cause des finances/ des conditions de logement, en fonction du niveau d'études, de la classe d'âge et du lieu d'obtention du diplôme secondaire
- 14) Fréquence de stress ressenti à cause des conditions de vie extérieure, en fonction de la faculté d'appartenance
- 15) Fréquence de stress ressenti à cause de l'incertitude, en fonction de la faculté d'appartenance
- 16) Fréquence de stress ressenti à cause du manque de temps, en fonction de la faculté d'appartenance
- 17) Fréquence de stress ressenti à cause du travail universitaire, en fonction de la faculté d'appartenance
- 18) Cumul de facteurs qui provoquent « souvent » du stress chez les étudiant-es, en fonction de l'appartenance à une faculté
- 19) Cumul de facteurs qui provoquent « souvent » du stress chez les étudiant-es en fonction du sexe
- 20) Cumul de facteurs qui provoquent « souvent » du stress chez les étudiant-es, en fonction du niveau d'études
- 21) Cumul de facteurs qui provoquent « souvent » du stress chez les étudiant-es, en fonction du lieu d'obtention du diplôme d'études secondaires
- 22) Cumul de facteurs qui provoquent « souvent » du stress chez les étudiant-es, en fonction de la conviction d'avoir fait le bon choix d'études
- 23) Cumul de facteurs qui provoquent « souvent » du stress chez les étudiant-es, en fonction du désir d'abandonner les études
- 24) Cumul de facteurs qui provoquent « souvent » du stress chez les étudiant-es, en fonction du niveau de préparation pour les études actuelles
- 25) Cumul 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
- 26) Cumul de facteurs qui provoquent « souvent » du stress chez les étudiant-es, en fonction du sentiment d'attachement à la filière d'étude
- 27) Cumul de facteurs qui provoquent « souvent » du stress chez les étudiant-es, en fonction de l'état d'esprit vis-à-vis de la formation
- 28) Cumul de facteurs qui provoquent « souvent » du stress chez les étudiant-es, en fonction de la gestion du stress
- 29) Nombre de commentaires relatifs au stress en fonction de leur typologie, selon l'année
- 30) Thématiques les plus citées dans les commentaires recensés entre 2013 et 2023

Tableaux

- 1) Tableau 1 : Cumul de facteurs qui provoquent « souvent » du stress chez les étudiant-es
- 2) Tableau 2 : Autres corrélations en fonction de la faculté d'appartenance

Annexe

1. Nombre moyen de facteurs de stress par étudiant-e de chaque faculté
2. Nombre d'étudiant-es stressé-es par les différents facteurs de stress
3. Tableau des cinq facteurs de stress les plus fréquents dans chaque faculté
4. Proportion d'étudiant-es « d'accord » avec le fait d'avoir pensé à abandonner complètement les études
5. Auto-évaluation de la santé mentale des étudiant-es en fonction de leur faculté d'appartenance
6. Fréquence de stress ressenti à cause des relations sociales, en fonction de la faculté d'appartenance
7. Résumé des relations avec le stress lié aux conditions de vie extérieure
8. Résumé des relations avec le stress lié à l'incertitude
9. Résumé des relations avec le stress lié au manque de temps
10. Résumé des relations avec le stress lié au travail universitaire



Étude longitudinale ETUDIANT-ES

Vague 2022 (n=983)

Quels sont les facteurs de stress des étudiant-es ?

Mise en évidence des différents profils étudiants stressé-es dans les facultés de l'Université de Genève

En quelques mots...

Dans l'enquête 2022 de l'OVE, une section concernant les sources de stress de différents aspects de la vie étudiante a été insérée.

Les résultats montrent qu'une majorité d'étudiant-es juge leur gestion du stress comme mauvaise ou très mauvaise. Nous n'avons pas observé de lien entre la gestion du stress et l'appartenance facultaire des étudiant-es. Cependant, certains facteurs de stress, tels que **la difficulté des études**, **l'incertitude de réussir ses études** ou **les finances**, ont une relation assez fortes avec les facultés et d'autres variables sociodémographiques.

Un des points essentiels issu de ce rapport est que certains profils étudiant-es ont davantage tendance à être stressé-es par certains facteurs de stress voire certains types de facteurs de stress comme **les conditions de vie extérieure**, **le travail universitaire**, **l'incertitude**, **les relations sociales** et **le manque de temps**.

De plus, ce rapport montre que certains profils ont tendance à cumuler davantage de facteurs de stress que les autres. Par exemple, **les femmes** cumulent en moyenne plus de facteurs que les hommes, c'est également le cas **des étudiant-es en master**, mais aussi celles et ceux de **Médecine**. Finalement, nous devons admettre que le **stress dépend à la fois des étudiant-es et de leurs**

Enquêtes de l'Observatoire de la vie étudiante

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 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 immatriculé-es 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%. Toutefois, nous ne prenons en compte que les réponses concernant les étudiant-es des facultés où nous avons eu plus de 10 répondants. Ainsi, nous avons finalement 983 répondants de 11 facultés différentes et ne prenons pas en compte les étudiant-es de la faculté de théologie, du centre universitaire d'informatique et du centre interfacultaire en droits de l'enfant.

Les résultats en bref...

Diverses dimensions de la vie étudiante peuvent provoquer du stress. Ces dimensions, que nous appellerons « facteurs de stress », sont avant tout liées à ce qu'on appelle le « travail universitaire » et aux études. Les dimensions liées aux relations sociales et aux « conditions de vie extérieure » sont celles qui provoquent le moins fréquemment du stress aux étudiant-es.

Les types de facteurs de stress, ainsi que la fréquence à laquelle ils sont ressentis, divergent selon le **niveau d'études**.

- ➔ Les étudiant-es en **bachelor** ressentent plus « souvent » du stress par rapport à **l'incertitude de réussir leurs études** que celles et ceux en master. De même pour les étudiant-es les plus jeunes.
- ➔ Les étudiant-es en **master** ressentent plus « souvent » du stress par rapport **aux finances et à leur santé**.

La fréquence à laquelle les différents facteurs de stress sont ressentis diverge selon **la faculté**.

- ➔ Les étudiant-es en **Médecine** ressentent plus fréquemment du stress pour la majorité des facteurs.
- ➔ Les étudiant-es en **GSI, SDS et FTI** sont moins nombreux/ses à ressentir « souvent » du stress.

Les étudiant-es **évaluant négativement les différents aspects de leur santé mentale** subissent plus souvent du stress que les autres.

Il existe une accumulation de divers facteurs de stress. Certain-es étudiant-es en accumulent jusqu'à 12 ! Le taux d'accumulation de facteurs de stress diverge selon le profil des étudiant-es et selon le vécu universitaire.

Les étudiant-es qui cumulent beaucoup de facteurs de stress sont aussi celles et ceux qui disent avoir besoin d'aide pour résoudre un problème ou en parler.

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

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

Les étudiant-es en **Médecine** cumulent en moyenne 5 facteurs de stress¹ et sont 70% à en cumuler 4 ou plus. Alors que les étudiant-es en **GSI** cumulent en moyenne 3.4 facteurs et sont quand même 40% à cumuler au moins 4 facteurs de stress.

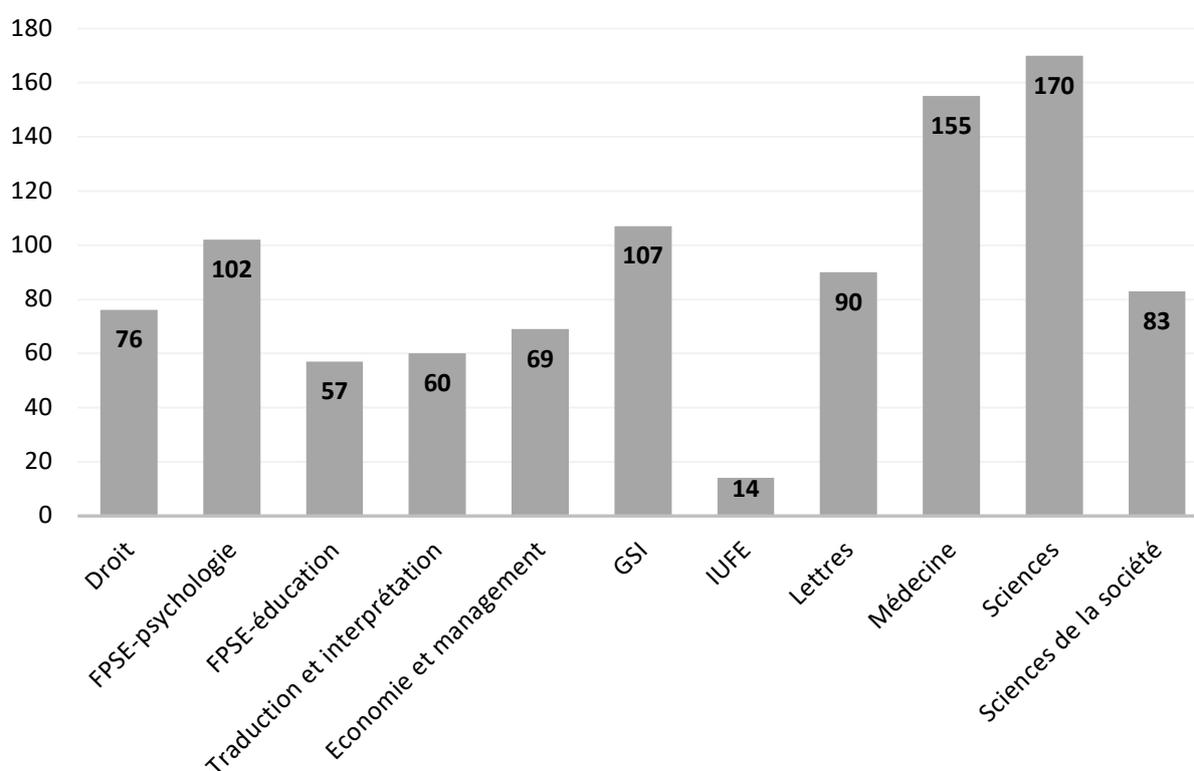
¹ La moyenne parmi tous les étudiant-es entrant à l'Université de Genève pour la première fois est de 4.03 (annexe 1).

Introduction

Dans l'enquête ETUDIANT-ES 2022 a été ajoutée une question concernant les facteurs (ou aspects) qui peuvent procurer du stress chez les étudiant-es. Des études démontrant qu'un grand nombre d'étudiant-es subissent du stress durant leurs études universitaires. C'est pourquoi l'UNIGE désire connaître les raisons de ce stress, ainsi que les facteurs sociodémographiques liés aux différents facteurs de stress. Les résultats donnent une idée des profils des étudiant-es les plus stressé-es selon chaque faculté et au sein de l'Université en général. Dans les prochaines sections, nous mettrons en évidence à quelle fréquence 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 la faculté d'étude.

Étant donné que nous nous intéressons à l'impact de l'appartenance facultaire pour observer les différents facteurs de stress, nous ne pouvons pas tirer des conclusions sur les facultés dans lesquelles moins de dix étudiant-es ont répondu au questionnaire. Le graphique 1 présente le nombre de répondant-es selon la faculté à laquelle ils ou elles appartiennent. La faculté ayant le plus de participant-es à l'enquête est celle des Sciences (170), alors que l'Institut universitaire de formation des enseignant-es (IUFE) ne compte que 14 répondants. Toutefois, les étudiant-es de cet institut ont des profils très intéressants et particuliers par rapport aux autres composantes de l'Université. Nous avons donc gardé in fine 983 étudiant-es de **11 facultés différentes**.

Graphique 1 : Nombre d'étudiant-es ayant répondu à l'enquête OVE 2022 en fonction de la faculté d'appartenance²



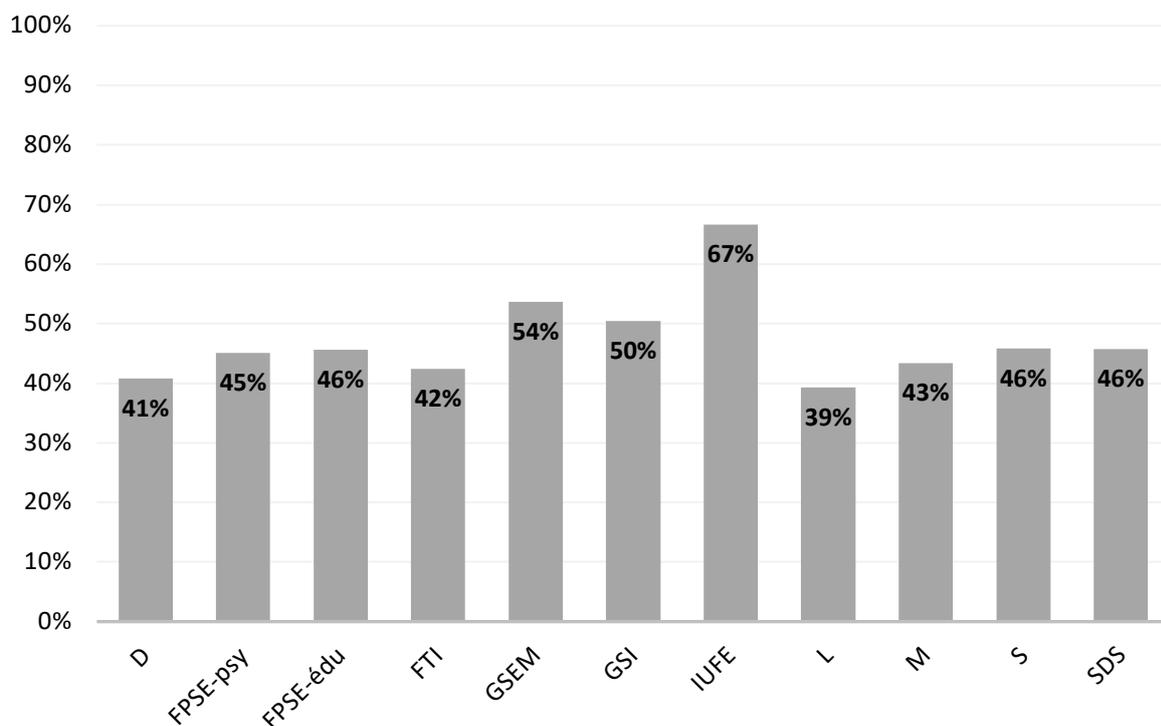
Source : Enquête longitudinale OVE 2022

² Pour une question de praticité, nous garderons des abréviations pour désigner chacune des facultés dans la suite du travail. Le graphique suivant (2) reprend ces mêmes facultés, cette fois-ci avec leurs abréviations.

Nous cherchons à savoir comment les étudiant-es de l'Université de Genève font face au stress et quels sont les facteurs qui leur procurent souvent du stress. Pour commencer, le jugement de la gestion du stress des étudiant-es est intéressant pour observer l'impact que ce syndrome a sur eux/elles. **Moins de la moitié des étudiant-es jugent leur gestion du stress comme « bonne » ou « très bonne » (45.5%).**

La façon de gérer le stress ou même la façon dont le stress atteint les étudiant-es qui commencent un cursus universitaire diffèrent selon plusieurs caractéristiques liées à leur profil individuel ou à leur position en tant qu'étudiant. Le premier trait sur lequel nous pouvons nous attarder est celui de la faculté dans laquelle l'étudiant-e commence son cursus. Dans seulement trois facultés, une majorité des étudiant-es jugent leur gestion du stress comme « bonne » ou « très bonne » (**GSI 50%, GSEM 54%, IUFE 67%**). Dans toutes les autres facultés, les étudiant-es ne sont qu'une minorité à évaluer leur gestion du stress comme « bonne » ou « très bonne » ; c'est plus particulièrement le cas dans la faculté des **Lettres (39%)**. Malgré ces différences inter facultés, la relation entre la qualité perçue de la gestion du stress et la faculté des étudiant-es n'est statistiquement pas significative³.

Graphique 2 : Proportion d'étudiant-es jugeant leur gestion du stress comme « bonne » ou « très bonne » en fonction de la faculté d'appartenance



Source : Enquête longitudinale OVE 2022

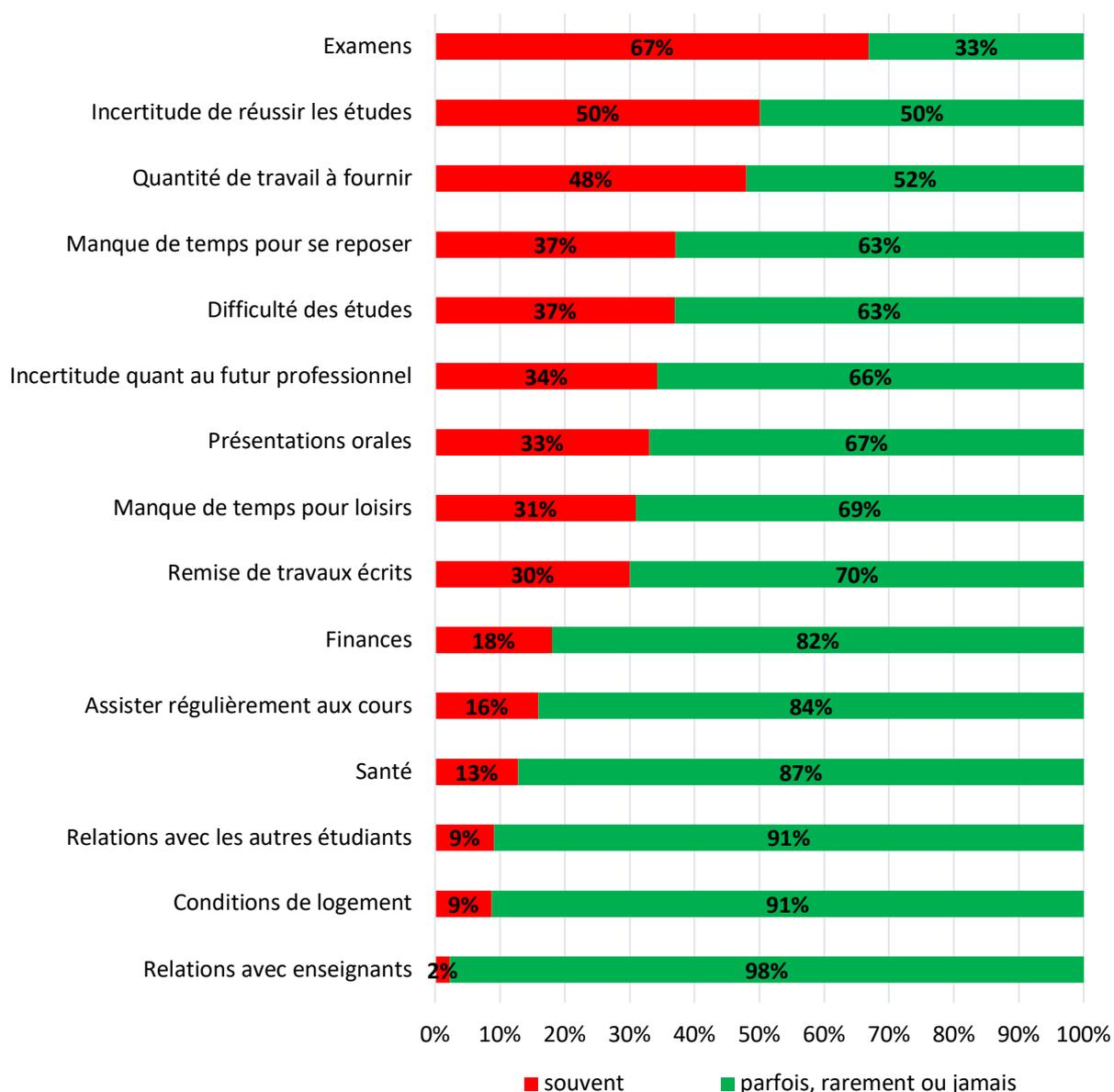
L'appartenance à une faculté en particulier ne permet pas à elle seule d'affirmer un lien avec la gestion du stress. En effet, le phénomène du stress est complexe et multidimensionnel. C'est pourquoi nous nous pencherons sur plusieurs variables sociodémographiques et liées à la vie universitaire, afin de mieux comprendre quels types d'étudiant sont davantage touchés par le stress.

³ Sur la base du test du khi carré, la p-valeur est supérieure à 0.05, ce qui veut dire que nous ne pouvons pas généraliser les résultats observés dans notre échantillon à l'ensemble de la population.

Les divers facteurs de stress

Les facteurs de stress proposés dans l'enquête OVE 2022 touchent plusieurs aspects de la vie étudiante, comme les cours et les examens, l'incertitude de réussir ses études ou de trouver un travail, les conditions de vie, les relations sociales ou le manque de temps en dehors des études. Ces facteurs diffèrent par la fréquence à laquelle ils touchent les étudiant-es. **Ce sont les sources de stress liées aux études qui affectent le plus « souvent »⁴ les étudiant-es** (graphique 3). **Les relations sociales et les conditions de vie des étudiant-es les perturbent moins « souvent ».**

Graphique 3 : Réponse à la question Q31 « Au cours des six derniers mois, à quelle fréquence les aspects suivants vous ont-ils procuré du stress ? »



Source : Enquête longitudinale OVE 2022

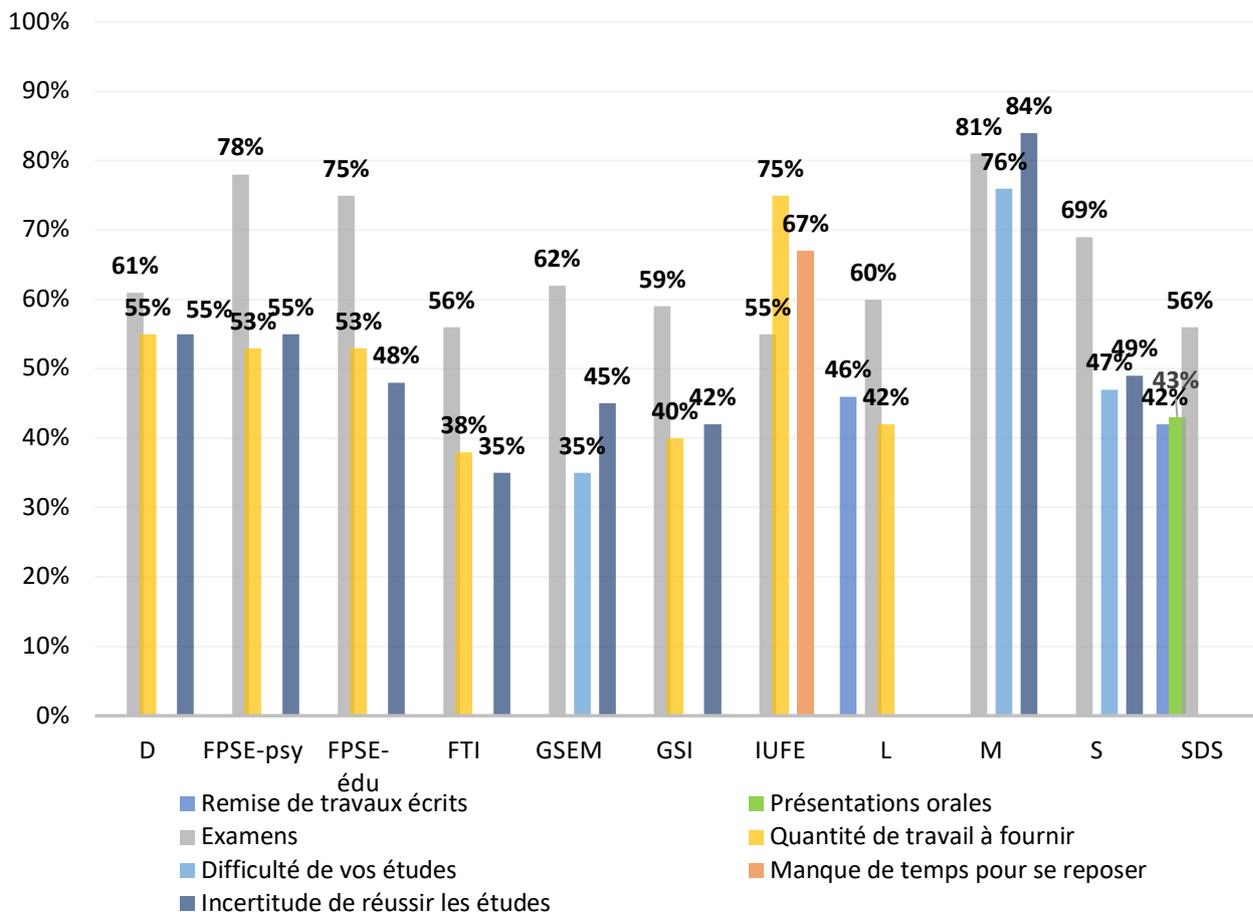
⁴ Le même tableau détaillé existe en annexe 2, avec la part d'étudiant-es ayant répondu « parfois », « rarement » et « jamais ».

- ◆ Les **examens provoquent « souvent »** du stress chez près de deux tiers des étudiant-es (67%). Il s'agit de la première source de stress.
- ◆ « **L'incertitude de réussir ses études** » procure « souvent » du stress à la moitié des étudiant-es (50%), ce qui en fait le deuxième facteur de stress, très associé au premier.
- ◆ D'autre part, certaines sources de stress provoquent « souvent » du stress à **une faible proportion d'étudiant-es**. Moins d'un-e étudiant-e sur dix est « souvent » stressé-e par « les relations avec les autres étudiant-es » ou « (...) avec les enseignant-es » et par « les conditions de logement ».

Relation entre les facteurs de stress et l'appartenance facultaire

Le graphique 4 montre les trois facteurs de stress les plus fréquents en fonction de la faculté d'appartenance des étudiant-es, ce qui fait émerger des différences et des similitudes entre les facultés. Par exemple, les étudiant-es en **Droit** sont 61% à être souvent stressé-es par **les examens** et 55% à être stressé-es par **l'incertitude de réussir les études** et **la quantité de travail**. Ce sont les trois plus gros facteurs de stress chez les étudiant-es de cette faculté. Alors que les étudiant-es en **SDS**, sont plutôt stressé-es par **les examens** (56%), **les présentations orales** (43%) et **la remise de travaux écrits** (42%). Il existe des différences importantes entre les facultés, c'est pourquoi nous allons nous attarder sur quelques facteurs de stress qui diffèrent particulièrement entre elles.

Graphique 4 : Les trois⁵ facteurs de stress les plus importants dans chaque faculté



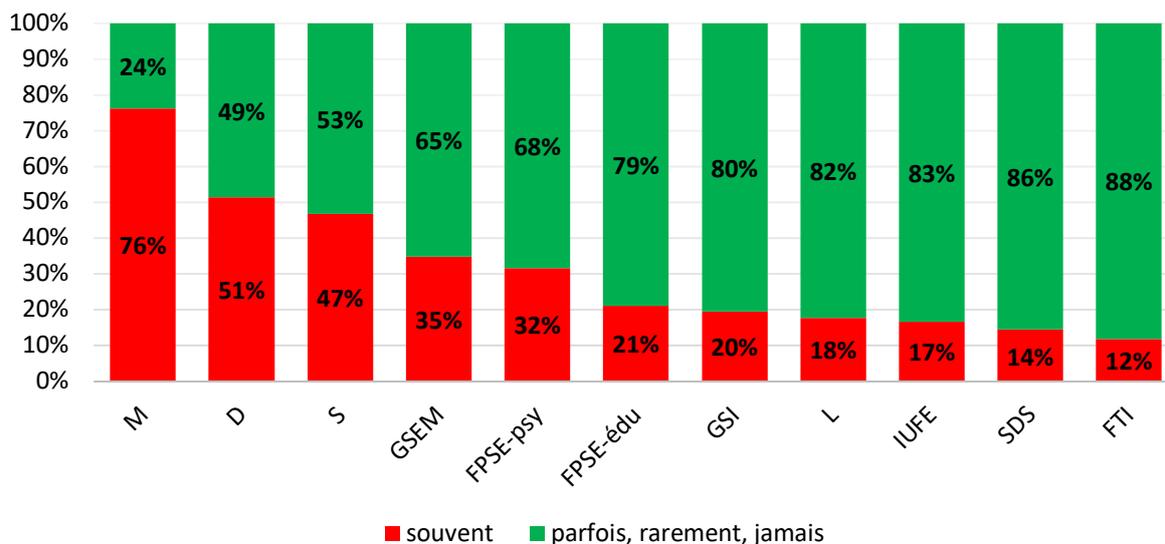
Source : Enquête longitudinale OVE 2022

⁵ Un tableau contenant les 5 facteurs les plus stressants selon les étudiant-es existe en annexe 3.

Les graphiques [5a](#), [5b](#) et [5c](#) mettent en évidence les résultats des réponses aux facteurs de stress en fonction de la faculté.

Il existe une très forte relation entre le stress causé par **la difficulté des études** et **la faculté** des répondant-es. C'est un facteur de stress important en **Médecine** (76%) et **Droit** (51%) et bien moindre en **SDS** (14%) et **FTI** (12%).

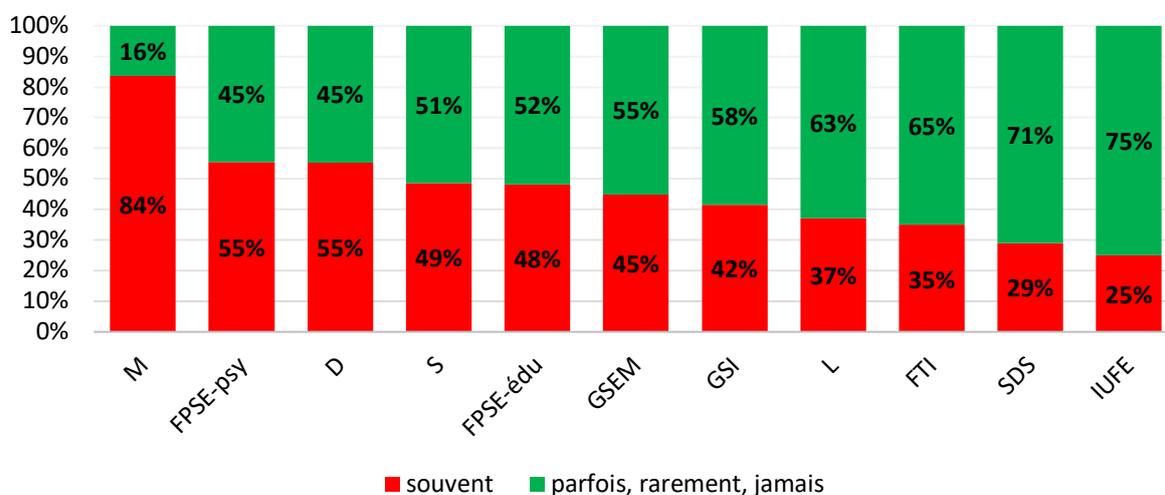
Graphique 5a : Fréquence de stress ressenti à cause de la difficulté des études, en fonction de la faculté d'appartenance



Source : Enquête longitudinale OVE 2022

En **FPSE-psychologie** (55%) et en **Droit** (55%), plus de la moitié des étudiant-es sont souvent stressés par **l'incertitude de réussir ses études**, mais en **Médecine**, c'est **LE facteur de stress le plus fréquent** car il touche 84% des étudiant-es. Il est moins fréquent en **SDS**, **FTI** et à **l'IUFE**.

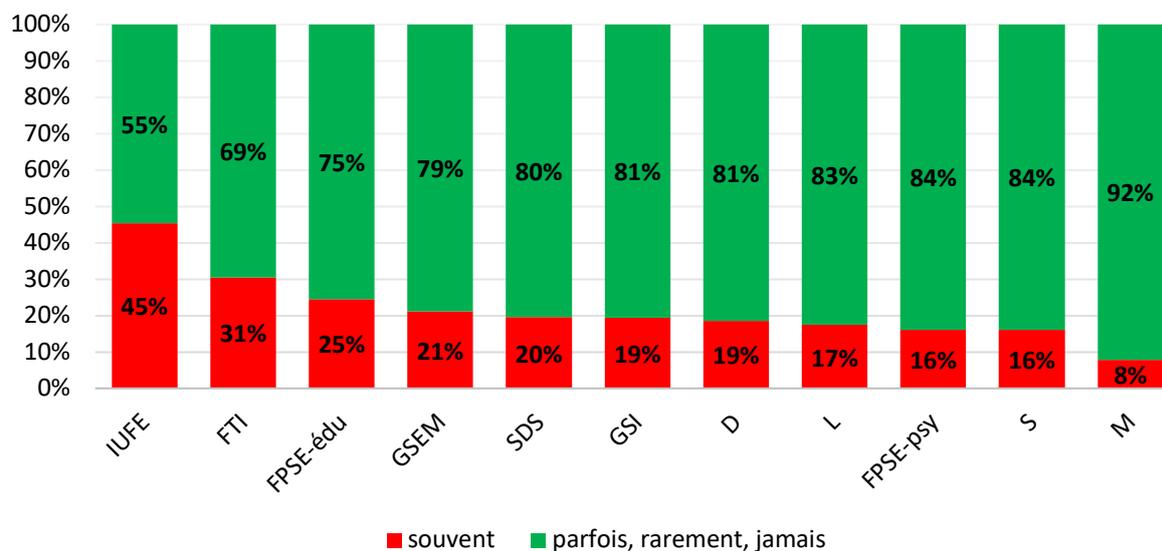
Graphique 5b : Fréquence de stress ressenti à cause de l'incertitude de réussir, en fonction de la faculté d'appartenance



Source : Enquête longitudinale OVE 2022

Les finances stressent moins souvent les étudiant-es que les autres facteurs présentés jusqu'ici, mais sa relation avec la faculté d'appartenance est particulièrement intéressante. En effet, les étudiant-es **en FTI (31%) et à l'IUFE (45%)** sont celles et ceux qui ressentent le plus « souvent » du stress à cause des finances. Alors que les étudiant-es en **Médecine (8%)** et en **Sciences (16%)** sont assez peu à être « souvent » stressé-es par cet aspect de leur vie.

Graphique 5c : Fréquence de stress ressenti à cause des finances, en fonction de la faculté d'appartenance



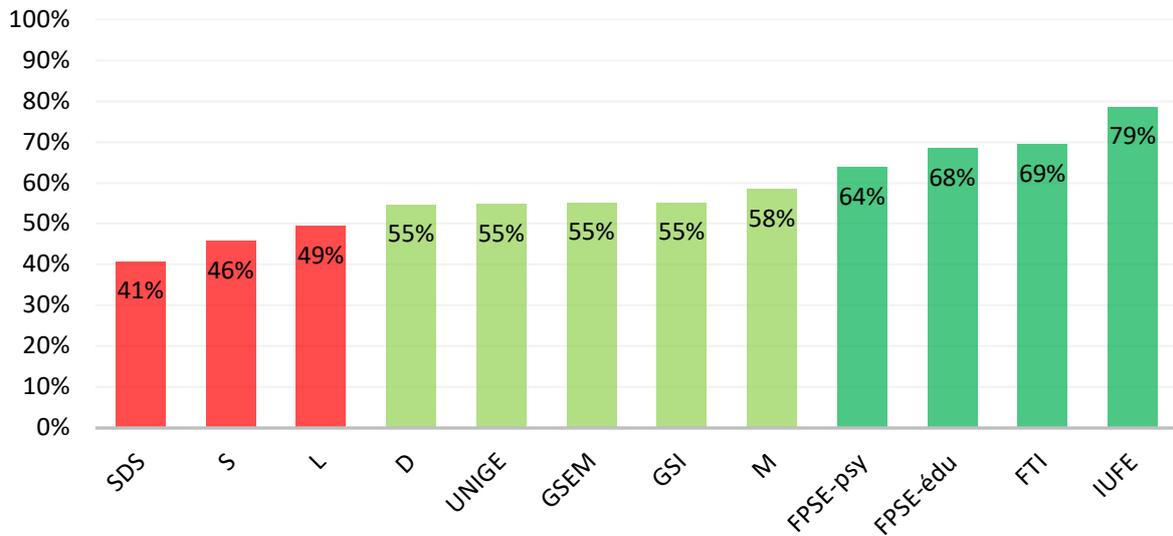
Source : Enquête longitudinale OVE 2022

- ◆ Ainsi, les étudiant-es en **Médecine** sont celles et ceux qui disent le plus souvent ressentir du stress lié à la très grande majorité des facteurs de stress.
- ◆ Les étudiant-es en **FPSE-psychologie** et en **Droit** sont aussi parmi les plus nombreux/ses à affirmer ressentir les facteurs de stress présentés ci-dessus.
- ◆ A l’opposé se trouvent les étudiant-es en **FTI** et **SDS** qui sont de manière répétée les étudiant-es qui sont le moins souvent stressé-es par les différents facteurs présentés précédemment.

Nous voulons également savoir si les variables relatives à **la perception du début du parcours universitaire** sont liées à l’appartenance facultaire. Pour cela, nous avons sélectionné trois variables : « la conviction d’avoir choisi la bonne filière d’études », « le niveau de préparation pour les études actuelles » et « le fait d’avoir pensé à abandonner complètement leurs études ».

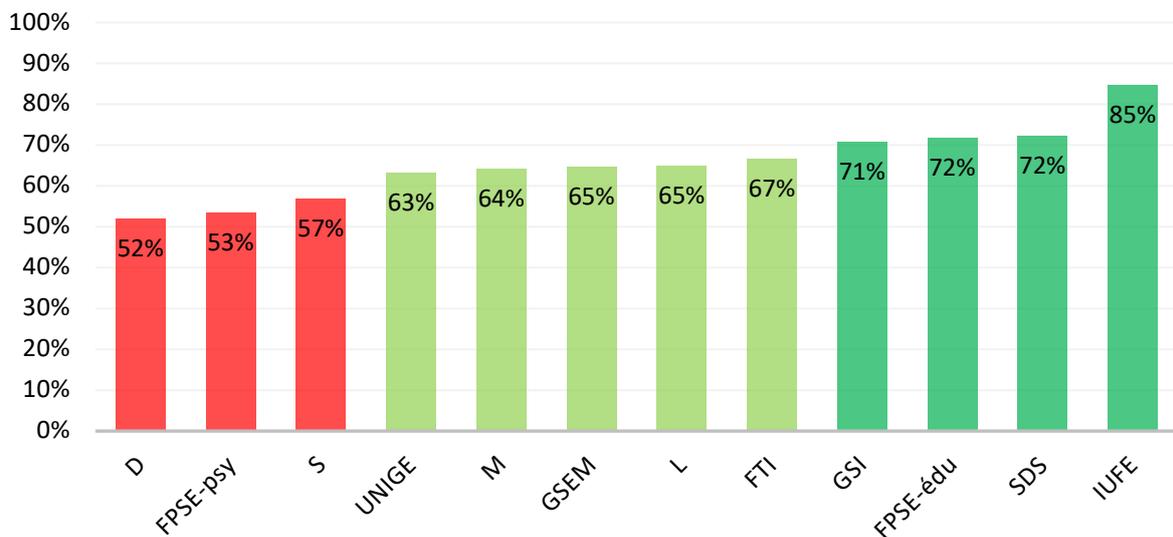
Parmi nos répondant-es, près de 55% des entrant-es à l’Université de Genève (UNIGE) sont **sûr-es de leur choix de filière**, mais dans certaines facultés, cette part est même inférieure à 50% (graphique 6). C’est le cas, dans la faculté de **SDS (41%)**, alors que les étudiant-es de la **FTI** sont près de 70% à être sûr-es de leur choix (même 80% des étudiant-es à **l’IUFE**). En ce qui concerne **la préparation pour les études actuelles**, la part d’étudiant-es la jugeant comme au moins « assez bonne » est de 63% (graphique 7). Dans certaines facultés, cette part est à peine supérieure à 50% (**Droit 52%** et **FPSE-psychologie 53%**), alors qu’en **SDS**, en **FPSE-éducation**, en **GSI** et à **l’IUFE**, ils/elles sont plus de 70% à juger leur niveau de préparation comme au moins « assez bon ».

Graphique 6 : Proportion d'étudiant-es « tout à fait » sûr-es de leur choix de filière en fonction de la faculté



Source : Enquête longitudinale OVE 2022

Graphique 7 : Proportion d'étudiant-es qui jugent leur préparation comme « assez bonne » ou « excellente » en fonction de la faculté



Source : Enquête longitudinale OVE 2022

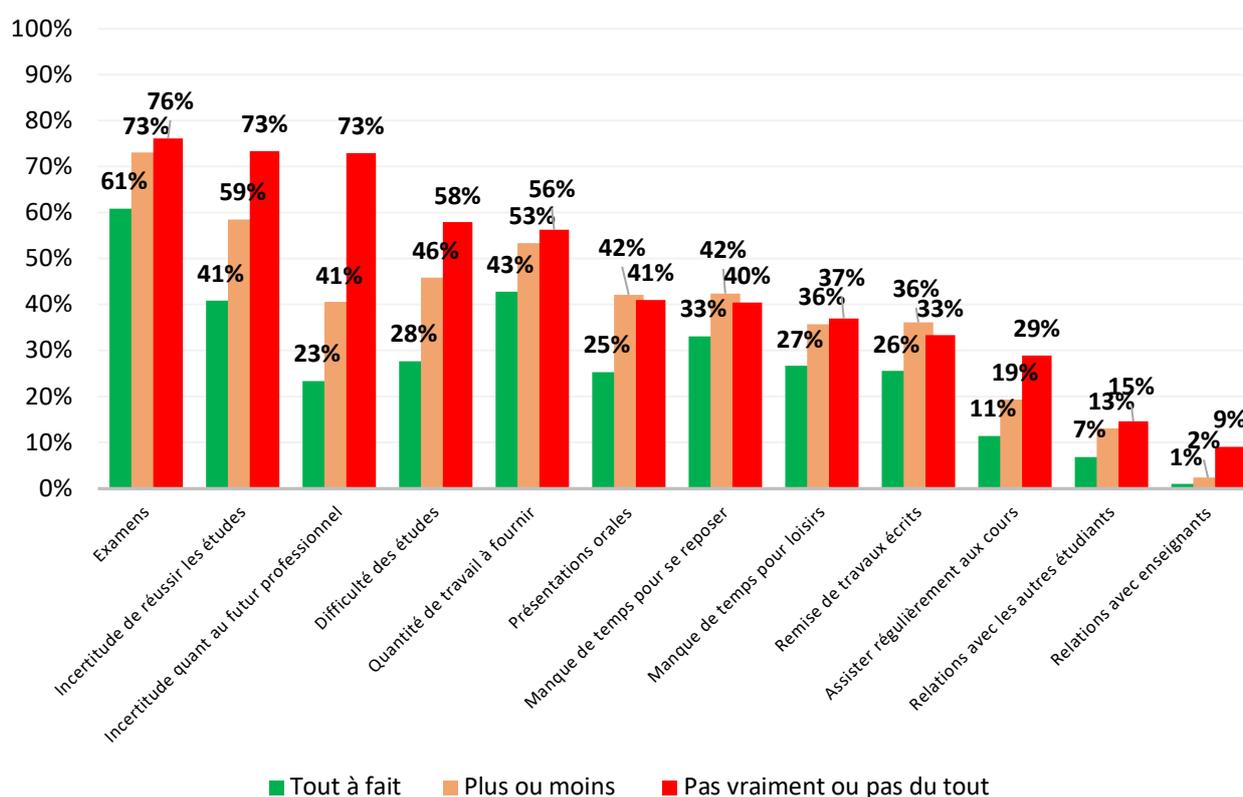
Deux des trois variables liées à la perception du parcours universitaire actuel sont donc liées à l'appartenance à une faculté. Mais **nous n'avons pas trouvé de relation significative⁶ entre le fait de penser à abandonner complètement ses études et l'appartenance à une faculté**. Les différences observées sont légères (annexe 4).

Les facteurs de stress et les variables liées à la perception des études

Le stress ressenti par les étudiant-es diverge selon leur profil, 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 les facteurs de stress fortement liés aux variables de perception des études. Nous reprenons les trois variables présentées ci-dessus.

Le sentiment de conviction d'avoir fait le bon choix concernant la filière d'étude est fortement corrélé aux différents facteurs de stress. Ainsi, pour la plupart des sources de stress, **les étudiant-es qui disent être « tout à fait » convaincus d'avoir fait le bon choix concernant leurs études ressentent « moins » souvent « du stress que les autres** (graphique 3⁷). On remarque davantage de différences de ressenti du stress entre les groupes extrêmes (« tout à fait » et « pas vraiment » ou « pas du tout »).

Graphique 8 : Proportion d'étudiant-es ayant dit « souvent » ressentir du stress pour les facteurs ci-dessous, en fonction de la conviction d'avoir fait le bon choix d'études



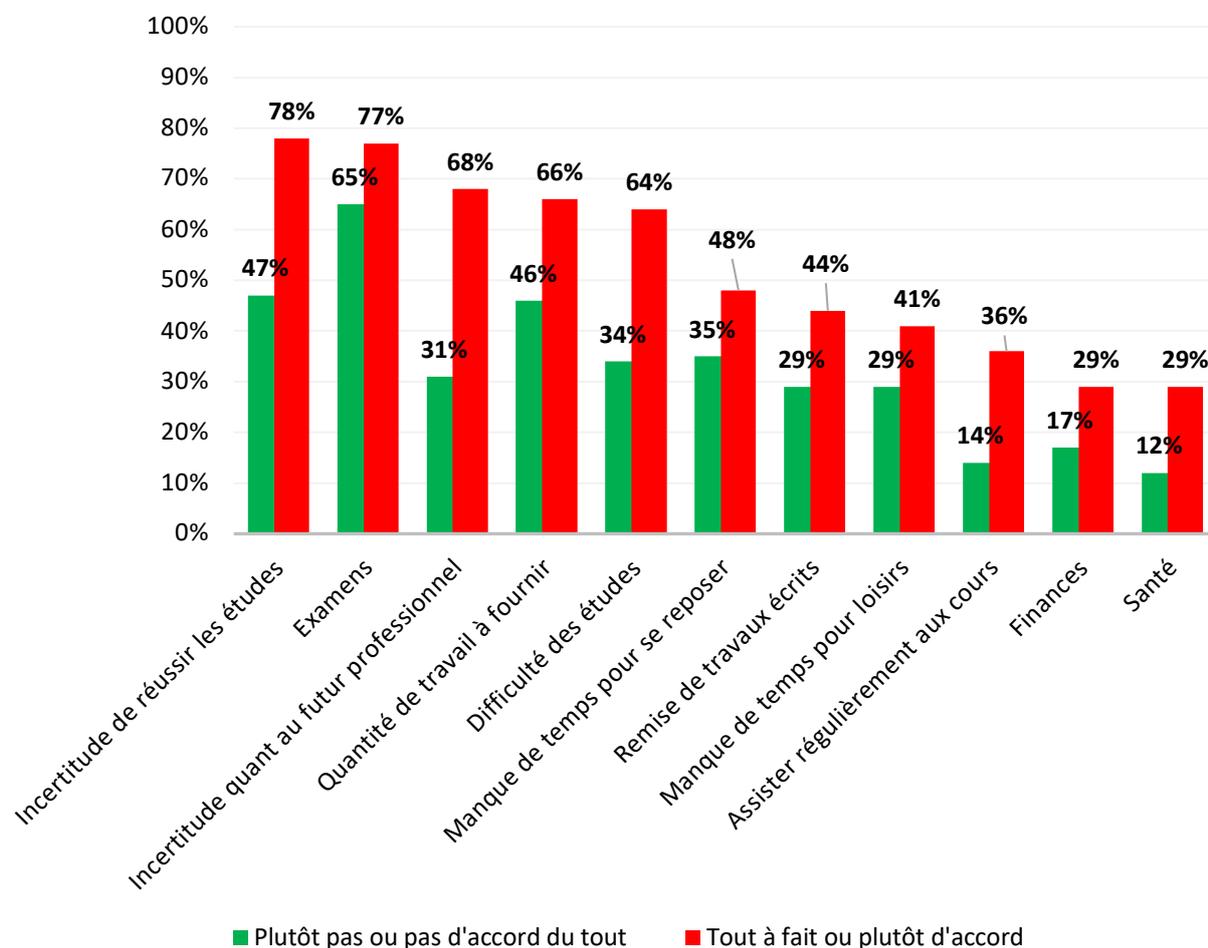
Source : Enquête longitudinale OVE 2022

⁶ La proportion d'étudiant-es ayant déjà pensé à abandonner leurs études est particulièrement faible chez nos répondant-es, ce qui pourrait expliquer ces résultats non significatifs.

⁷ Nous avons illustré uniquement les facteurs de stress qui présentent une corrélation statistiquement significative avec le sentiment de conviction, le désir d'abandonner et la préparation aux études actuelles (graphique 7, 8 et 9).

Le constat est similaire concernant la corrélation entre les facteurs de stress et le fait d’avoir pensé à abandonner complètement les études (graphique 9). En effet, **les étudiant-es dont les facteurs de stress les impactent « souvent », sont aussi les plus nombreux/ses à penser sérieusement à abandonner les études.**

Graphique 9 : Proportion d’étudiant-es ayant dit « souvent » ressentir du stress pour les facteurs ci-dessous, en fonction du sentiment de vouloir abandonner les études.

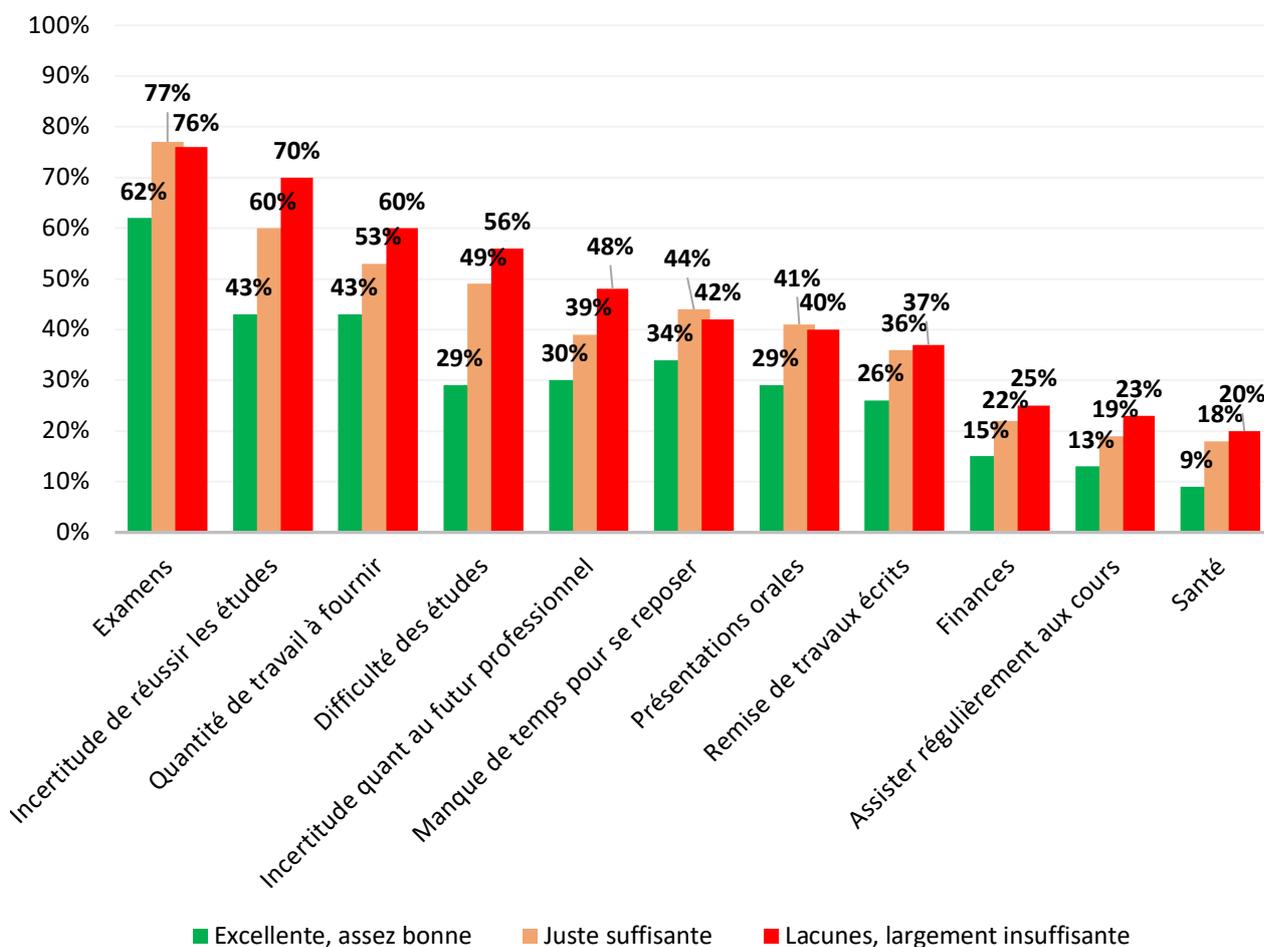


Source : Enquête longitudinale OVE 2022

Clé de lecture : Parmi les étudiant-es qui sont « tout à fait ou plutôt d'accord » d'avoir pensé sérieusement à abandonner les études, **68%** disent « souvent » ressentir du stress à cause de **l'incertitude quant au futur professionnel**. **31%** subissent « souvent » ce facteur de stress parmi les étudiant-es qui n'ont pas pensé à abandonner les études.

La préparation des études secondaires pour les études actuelles est un bon prédicteur de stress. **Les étudiant-es « souvent » stressé-es par les différents facteurs sont plutôt ceux/celles qui jugent que leur préparation pour leurs études actuelles est « juste suffisante » ou lacunaire, voire « très insuffisante ».**

Graphique 10 : Proportion d'étudiant-es ayant dit « souvent » ressentir du stress pour les facteurs ci-dessous, en fonction du sentiment de préparation des études secondaires pour les études actuelles.



Source : Enquête longitudinale OVE 2022

Clé de lecture : Parmi les étudiant-es jugeant « excellente » ou « assez bonne » leur préparation pour leurs études actuelles, **62%** sont « souvent » stressé-es par **les examens**. Ce taux est encore plus important (**77%**) pour les étudiant-es jugeant leur préparation « juste suffisante ».

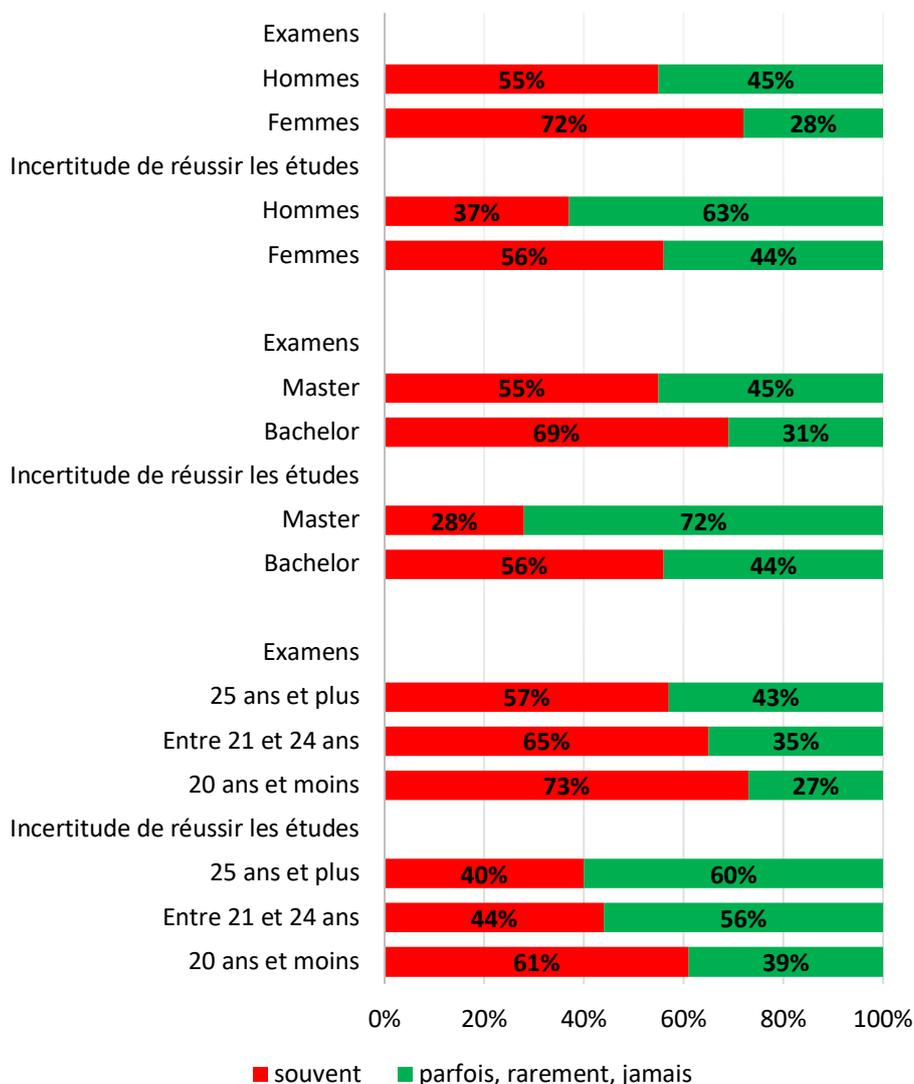
Les facteurs de stress et les variables socio-démographiques

Nous avons trouvé que certains facteurs de stress sont fortement liés aux mêmes variables sociodémographiques, ce qui nous permet de mettre en avant des profils étudiant-es davantage stressé-es que les autres.

Les premiers facteurs de stress sur lesquels nous nous penchons sont les examens et l'incertitude de réussir ses études, qui sont les deux sources de stress les plus fréquentes chez les étudiant-es. Pour ces deux facteurs, il y a une différence de ressenti du stress selon le sexe, le niveau d'étude et la classe d'âge. **Les étudiantes sont proportionnellement plus nombreuses que les étudiants** à affirmer que les examens et l'incertitude de réussir les études leur provoquent « souvent » du stress (voir graphique 11). **Les étudiant-es en bachelor expriment 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 liée à leur parcours universitaire et savent donc mieux à quoi s'attendre. Cela se retranscrit également par rapport à l'âge des étudiant-es où **les plus jeunes (« 20 ans et moins ») sont également plus nombreux à être stressés** par rapport aux autres étudiant-es plus âgé-es (« 21-24 ans » et « 25 ans et plus »).

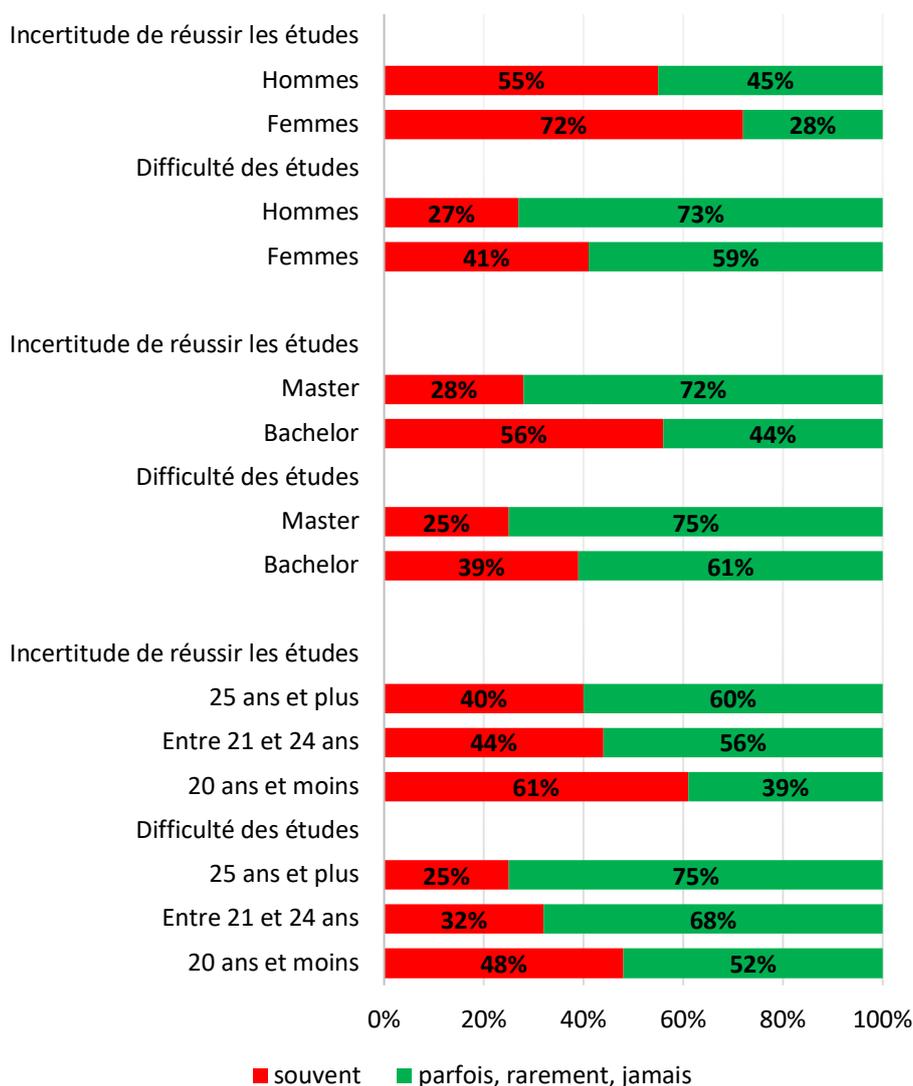
Graphique 11 : Fréquence du stress ressenti à cause des examens / de l'incertitude de réussir ses études, en fonction du sexe, le niveau d'études et la classe d'âge



Source : Enquête longitudinale OVE 2022

Le stress provoqué par la difficulté des études et par l'incertitude de réussir est également fortement lié aux mêmes variables socio-démographiques (le sexe, la classe d'âge et le niveau d'études). Lorsque l'on regarde le graphique 12, les profils d'étudiant-es qui ressentent le plus « souvent » du stress sont encore **les femmes**, les plus jeunes (« 20 ans et moins ») et les étudiant-es en **bachelor**.

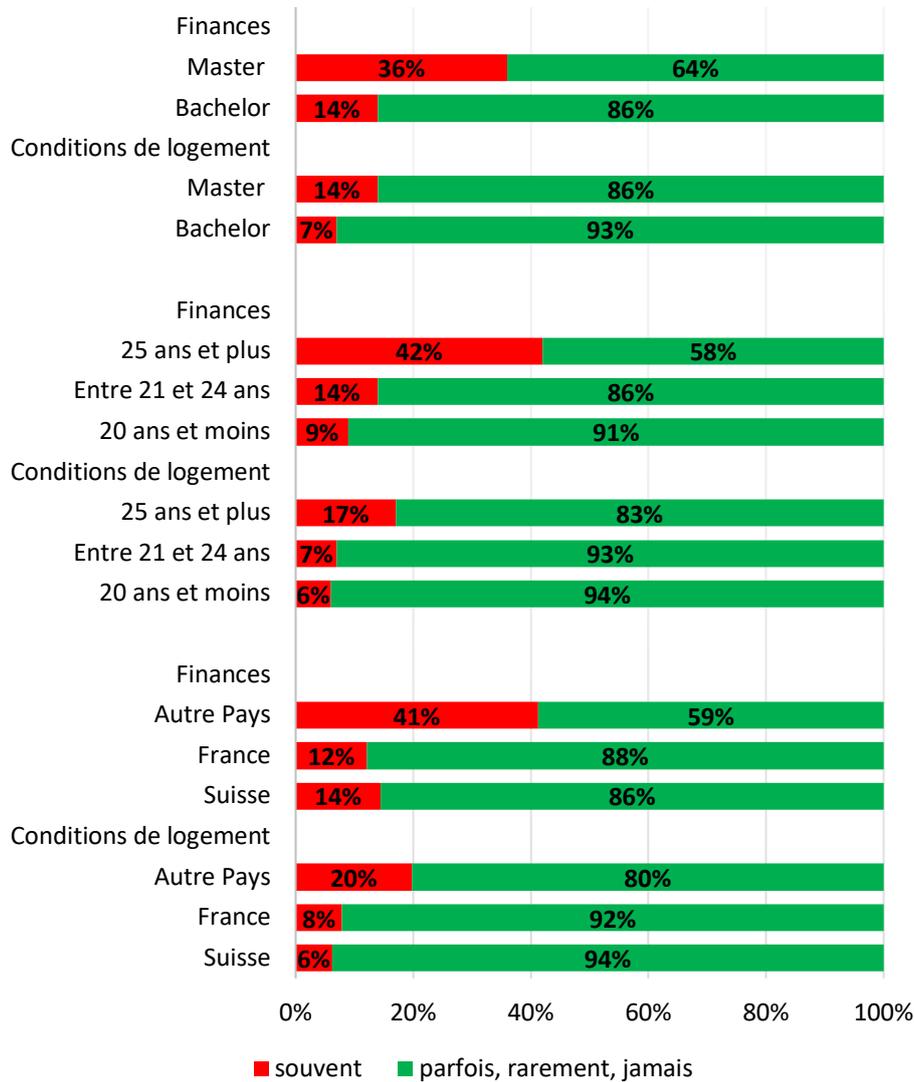
Graphique 12 : Fréquence du stress ressenti à cause de la difficulté et de l'incertitude de réussir ses études, en fonction du sexe, du niveau d'études et de la classe d'âge



Source : Enquête longitudinale OVE 2022

Finalement, nous avons voulu nous pencher sur le stress provoqué par les finances et les conditions de logement, qui ne sont pas les sources de stress les plus fréquentes mais qui ont des relations particulièrement fortes avec certaines variables socio-démographiques. En effet, le stress causé par les finances diffère selon trois variables : la classe d'âge, le niveau d'études et le lieu d'obtention du diplôme secondaire. Ce sont les étudiant-es de **master**, les étudiant-es les plus âgé-es (« **25 ans et plus** ») et les étudiant-es ayant obtenu-es leur diplôme secondaire dans « **un autre pays** » que la Suisse et la France. Nous voyons que les étudiant-es qui combinent des caractéristiques liées à un **niveau plus élevé d'indépendance**, comme le fait d'avoir 25 ans ou plus, d'être en master et d'être originaire d'un autre pays que la Suisse ou la France, ont particulièrement tendance à être **souvent stressé-es par leurs finances** et dans une moindre mesure **par leurs conditions de logement**.

Graphique 13 : Fréquence du stress ressenti à cause des finances/ des conditions de logement, en fonction du niveau d'études, de la classe d'âge et du lieu d'obtention du diplôme secondaire



Source : Enquête longitudinale OVE 2022

Certains facteurs de stress sont liés aux profils des étudiant-es, alors que d'autres touchent la population étudiante de façon homogène. Nous avons vu qu'il n'y avait pas de relation significative entre la gestion du stress et le fait d'appartenir à une faculté plutôt qu'une autre. Toutefois, certaines sources de stress touchent une plus grande part d'étudiant-es dans une faculté par rapport à une autre. Par exemple, les examens sont la première source de stress pour les étudiant-es de presque toutes les facultés, mais les taux d'étudiant-es stressé-es diffèrent entre les facultés. **Les examens** provoquent « souvent » du stress à 81% des étudiant-es de **Médecine**, alors que cela provoque « souvent » du stress à 56% des étudiant-es de **SDS**.

Autres corrélations

Santé mentale

Tous les facteurs de stress sont corrélés négativement à la santé mentale⁸. Ainsi, les étudiant-es qui donnent **une évaluation négative de leur santé mentale** sont aussi celles et ceux qui disent le plus « souvent » **subir les divers aspects du stress**. C'est particulièrement le cas pour les étudiant-es en **Médecine** qui évaluent le moins bien leur santé mentale (annexe 5). La causalité peut bien sûr être circulaire.

Besoin d'aide

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 du stress. Il y a des différences plus importantes pour ceux qui **subissent « souvent » du stress** à propos de **leur santé ou leurs finances**.

Lieu d'obtention du diplôme secondaire

Les étudiant-es qui ont obtenu **leur diplôme d'études secondaire dans un autre pays** que la Suisse et la France sont plus enclins que les autres à être « souvent » **stressé-es à cause de leur santé, des conditions de logement et des finances**.

Activité rémunéré

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 par rapport à ce que nous appelons « les conditions de vie extérieure et matérielle » comme **les finances, leur santé et leurs conditions de logement**. Ce n'est pas l'exercice d'une activité rémunérée qui est une source de stress, mais plutôt son degré de nécessité.

Niveau de vie

Les étudiant-es qui évaluent **leur niveau actuel au mieux comme « médiocre »** sont plus nombreux-ses que les autres à subir « souvent » les divers aspects du stress que sont **les conditions de logement, les finances, la santé et le manque de temps pour les loisirs et se reposer**.

Attachement à la filière

Les étudiant-es qui se sentent **(très) faiblement attachés à leur filière d'études** sont plus nombreux-ses que les autres à subir « souvent » les divers aspects du stress.

État d'esprit : Les étudiant-es **globalement déçu-es par rapport à leur formation à l'UNIGE** sont davantage à être stressé-es par un grand nombre de facteurs de stress. Plus l'état d'esprit vis-à-vis de la formation étudiante est négatif, plus grande sera la proportion d'étudiant-es stressé-es.

Produits pour améliorer les performances :

Celles et ceux qui prennent des produits pour améliorer leurs performances en vue des examens sont plus stressé-es par tous les aspects du stress sauf conditions de logement, finances, relations avec étudiant-es et enseignants. A nouveau, la causalité est probablement inverse.

⁸ 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 et la confiance en soi.

Typologie de facteurs de stress

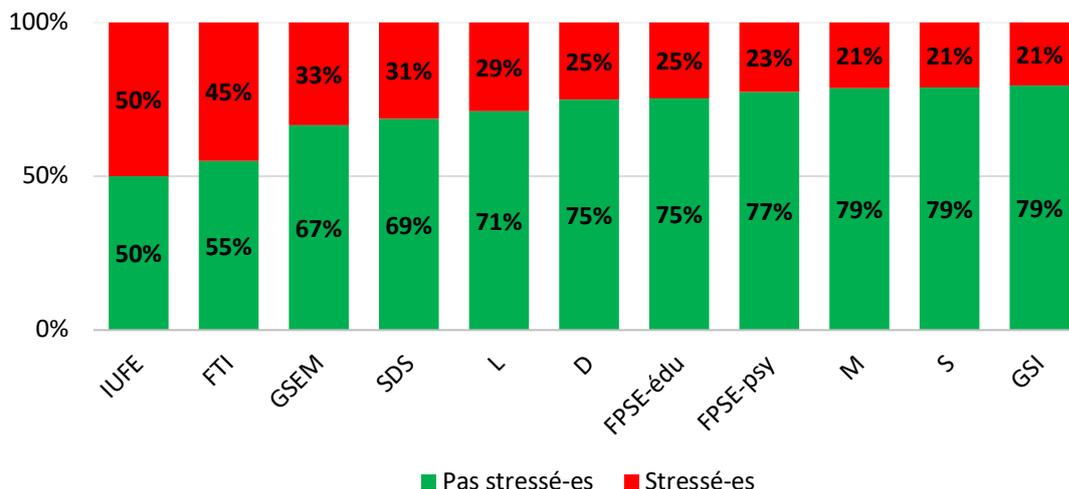
Nous avons remarqué que l'appartenance facultaire était liée aux différents facteurs de stress, mais nous cherchons ici à savoir quelles sont les **types de facteurs de stress dominants dans chaque faculté et à mettre en évidence le lien entre ces facteurs et d'autres variables de la vie étudiante**. Sur la base des 15 facteurs de stress présentés précédemment, nous avons créé une typologie des facteurs de stress en les classant dans cinq groupes de facteurs en fonction de leur nature : **les conditions de vie extérieure et matérielle, les relations sociales, l'incertitude, le manque de temps et le travail universitaire**.

Les conditions de vie extérieure et matérielle

Les conditions de vie extérieure et matérielle renvoient aux finances, à la santé et aux conditions de logement. Environ un-e étudiant-e sur quatre (26%) est stressé-e par au moins un de ces trois facteurs et la principale source de stress chez ces étudiant-es est relative **aux finances**. Les étudiant-es en **FTI (45%)** et à **l'IUFE (50%)** sont celles et ceux qui sont proportionnellement les plus « souvent » stressés-es par les conditions de vie extérieure et matérielle, alors que ceux en **GSI**, en **Médecine** et en **Sciences** (21%) sont celles et ceux qui le sont le moins.

Être stressé-e par les conditions de vie est également fortement lié à des variables socio-démographiques, comme le niveau d'études, la classe d'âge et le lieu d'obtention du diplôme secondaire. Nous avons observé que les étudiant-es en **master** et souvent de fait **les plus âgé-es** (« 25 ans et plus »), ainsi que **les étudiant-es diplômé-es dans un autre pays** que la Suisse et la France, sont entre 40 et 50% à être stressés-es par les conditions de vie extérieure, ce qui est sensiblement supérieur à l'ensemble des étudiant-es (annexe 6).

Graphique 14 : Fréquence de stress ressenti à cause des conditions de vie extérieure, en fonction de la faculté d'appartenance



Source : Enquête longitudinale OVE 2022

Les relations sociales

En ce qui concerne le stress provoqué par **les relations sociales** (avec les autres étudiant-es ou avec les enseignant-es), seuls 10% des étudiant-es sont souvent stressés-es par une de ces deux dimensions.

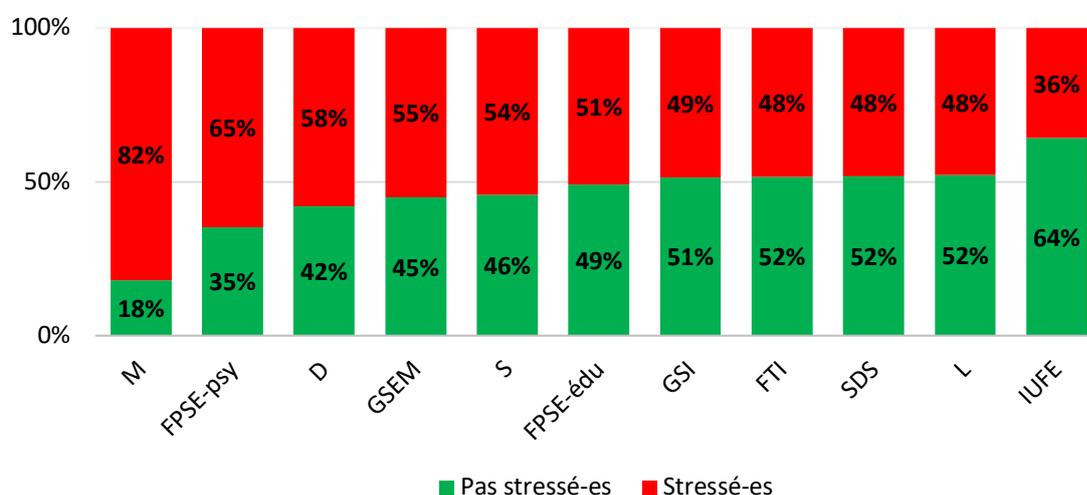
Il n’y a pas de relation significative entre ce type de facteur de stress et l’appartenance facultaire (annexe 7).⁹ Toutefois, nous avons pu remarquer deux associations significatives avec ce type de facteurs de stress. D’abord, **les femmes** sont proportionnellement plus nombreuses à être stressées par les relations sociales (12% et 6% pour les hommes). De plus, **les étudiant-es qui ne sont pas sûres de leur choix de filière** sont 20% à être stressé-es par les relations sociales.

L’incertitude

Les étudiant-es sont 57% à être stressé-es par au moins un des deux facteurs de stress lié à **l’incertitude** (relative au futur professionnel ou à la réussite des études). L’appartenance facultaire est liée au stress provoqué par l’incertitude avec la proportion d’étudiant-es stressé-es qui varie entre 36 et 82%.

- ◆ En **Médecine** et en **FPSE-psychologie**, les étudiant-es sont 82% et 65% à être souvent stressé-es par l’incertitude.
- ◆ Moins de la moitié des étudiant-es des facultés en **GSI** (49%), **SDS**, **Lettres** et **FTI** (48%) et à **IUFE** (36%) sont souvent stressé-es par l’incertitude, ce qui n’est pas négligeable.
- ◆ Les variables socio-démographiques comme le sexe, l’âge et la bonne perception du début du parcours universitaire sont fortement liées au stress causé par l’incertitude.
- ◆ **Les femmes** sont proportionnellement plus nombreuses (64%) à ressentir du stress à cause de l’incertitude que les hommes (44%).
- ◆ **Les plus jeunes** (« 20 ans et moins ») sont particulièrement stressé-es par l’incertitude (66%).
- ◆ Moins la conviction d’avoir fait le bon choix de cursus d’études est forte, plus nombreux/ses sont les étudiant-es à ressentir fréquemment du stress à cause de l’incertitude (Oui 46%, Plus ou moins 67%, non 87%) (annexe 8).

Graphique 15 : Fréquence de stress ressenti à cause de l’incertitude, en fonction de la faculté d’appartenance



Source : Enquête longitudinale OVE 2022

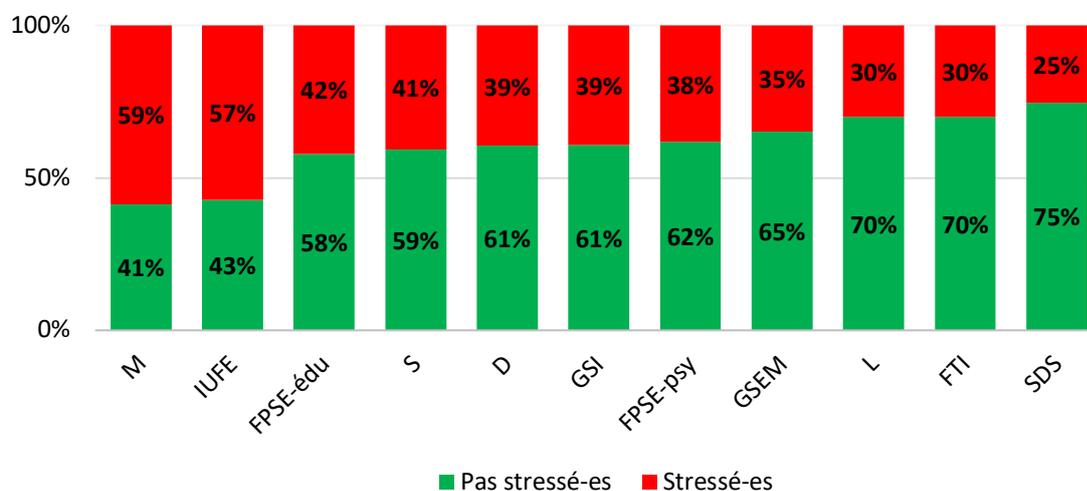
⁹ La proportion d’étudiant-es stressé-es par les relations sociales est particulièrement faible chez nos répondant-es, ce qui pourrait expliquer ces résultats peu significatifs.

Le manque de temps

Les étudiant-es sont 40% à être stressé-es par au moins un des deux facteurs de stress lié **au manque de temps** (pour se reposer et les loisirs). Un lien significatif a été trouvé entre ce type de source de stress et l'appartenance à une faculté. Sur la base du graphique 16, ce sont dans la faculté de **Médecine** et à **IUFE** que les étudiant-es sont les plus nombreux/ses (entre 55 et 60%) à être souvent stressé-es par le manque de temps, alors que celles et ceux des facultés de **Lettres**, **FTI** et **SDS** sont 30 et 25% à être souvent stressé-es par le manque de temps.

Sur la base des variables socio-démographiques, nous voyons comme pour les autres types de variables que ce sont **les femmes** qui sont plus souvent stressées par le manque de temps que les hommes. Celles et ceux qui ont une **mauvaise perception de leurs études actuelles** sont proportionnellement plus nombreux/ses à être stressé-es par le manque de temps (annexe 9).

Graphique 16 : Fréquence de stress ressenti à cause du manque de temps, en fonction de la faculté d'appartenance



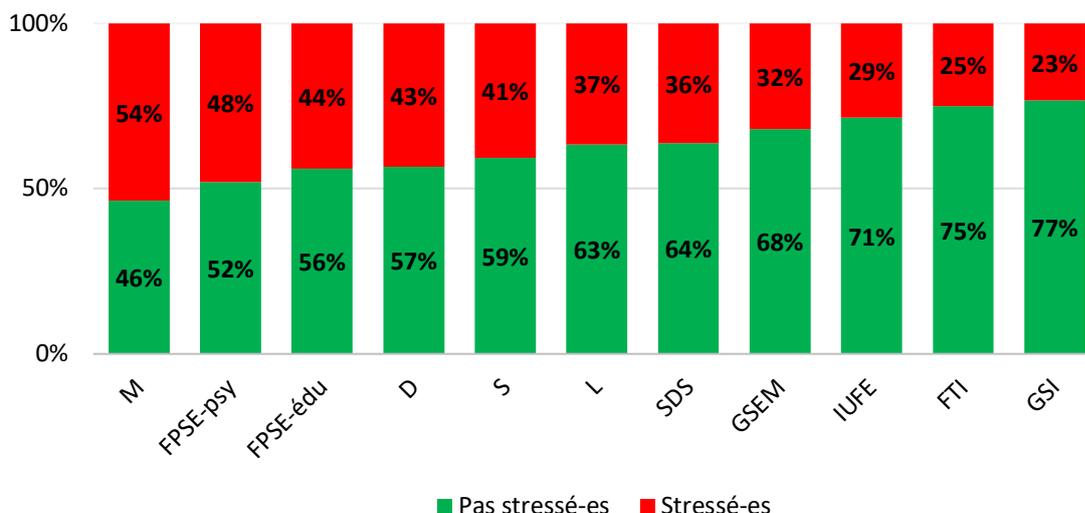
Source : Enquête longitudinale OVE 2022

Le travail universitaire

Les étudiant-es sont 40% à être stressé-es par au moins trois des six facteurs de stress que nous avons considéré comme ayant trait **au travail universitaire** : les examens, la quantité de travail, la difficulté des études, les travaux écrits, les présentations orales et assister aux cours. En **Médecine** et en **FPSE-psychologie**, les étudiant-es sont plus nombreux/ses à ressentir souvent du stress à propos du travail universitaire (54-48%), alors que les étudiant-es en **FTI** et **GSI** sont environ un quart à être stressé-es par le travail universitaire.

Les femmes sont plus nombreuses à être stressées par le travail universitaire (45%) que les hommes (28%). **Percevoir de manière négative ses études universitaires** est également lié à ce type de stress, car ces étudiant-es sont plus souvent stressé-es (49-64%) par rapport à ceux qui perçoivent positivement que leurs études actuelles (31-37%) (annexe 10).

Graphique 17 : Fréquence de stress ressenti à cause du travail universitaire, en fonction de la faculté d'appartenance



Source : Enquête longitudinale OVE 2022

Cumul des facteurs de stress

Le stress peut être provoqué par un facteur unique. Mais dans le cas de la vie étudiante, il peut aussi venir d’une addition de plusieurs facteurs. Les résultats de notre enquête montrent que **chez plus de 50% des répondant-es, le stress est « souvent » provoqué par au moins 4 facteurs** (parmi ceux que nous avons proposés). Le maximum de facteurs qui amènent « souvent » du stress aux étudiant-es s’élève à 12 (chez moins de 10 étudiant-es). Notons que chez 14% des répondant-es, aucun facteur ne provoque « souvent » du stress. 13% des répondant-es ressentent du stress pour 8 à 12 facteurs.

Tableau 1 : Cumul de facteurs qui provoquent « souvent » du stress chez les étudiant-es

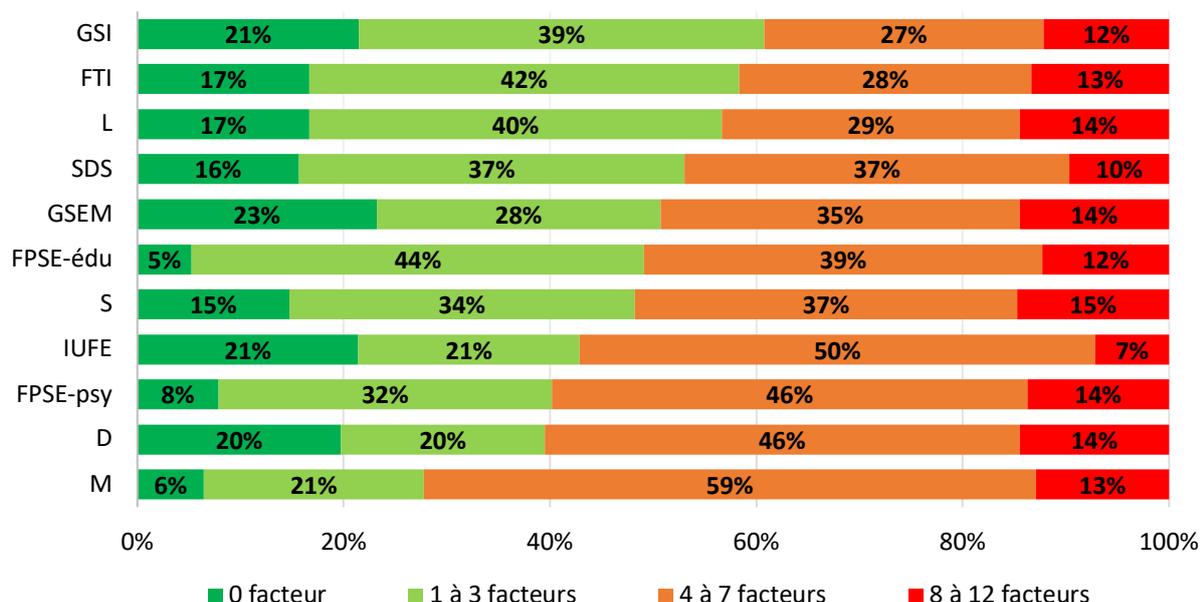
	Effectifs	Pourcentage
0 facteur	141	14,3
1 à 3 facteurs	319	32,5
4 à 7 facteurs	393	40,0
8 à 12 facteurs	130	13,2

Source : Enquête longitudinale OVE 2022

Pour analyser le cumul de stress des étudiant-es en fonction de l’appartenance à une faculté, nous prenons comme point de comparaison la valeur médiane¹⁰ qui est 4, afin de voir dans quelle faculté la proportion d’étudiant-es cumulant au moins 4 facteurs de stress est la plus importante. D’une part, les étudiant-es de la faculté de **Médecine** sont 72% à cumuler au moins 4 facteurs de stress, les étudiant-es en **Droit** et en **FPSE-psychologie** étant 60% à cumuler 4 facteurs de stress et plus. D’autre part, les étudiant-es en **GSI**, en **FTI** et en **Lettres** sont moins de 45% à cumuler au moins 4 facteurs de stress.

¹⁰ La valeur médiane est la valeur située au milieu de la distribution, c’est-à-dire que la première moitié des valeurs sont inférieures ou égales à celle-ci et que l’autre moitié des valeurs lui sont supérieures ou égales.

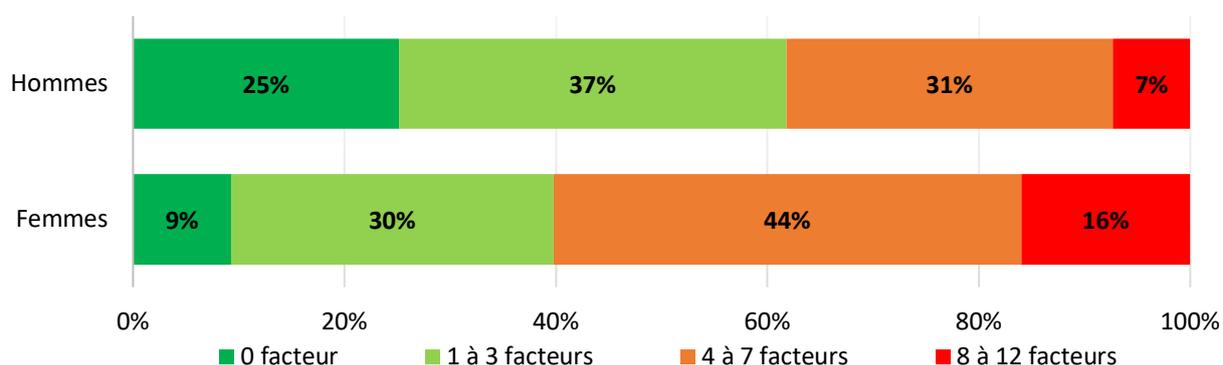
Graphique 18 : Cumul de facteurs qui provoquent « souvent » du stress chez les étudiant-es, en fonction de l'appartenance à une faculté



Source : Enquête longitudinale OVE 2022

Nous avons vu que les femmes étaient en général plus nombreuses à être « souvent » stressées que les hommes. Sur notre graphique, nous voyons que 25% des étudiants ne ressentent fréquemment aucun facteur de stress, alors que c’est le cas de seulement 9% **des étudiantes**. Il y a **une plus grande part d’étudiantes (60%)** dans les catégories « 4 à 7 facteurs » et « 8 à 12 facteurs », alors que 62% des étudiants ressentent souvent du stress pour moins de 4 facteurs.

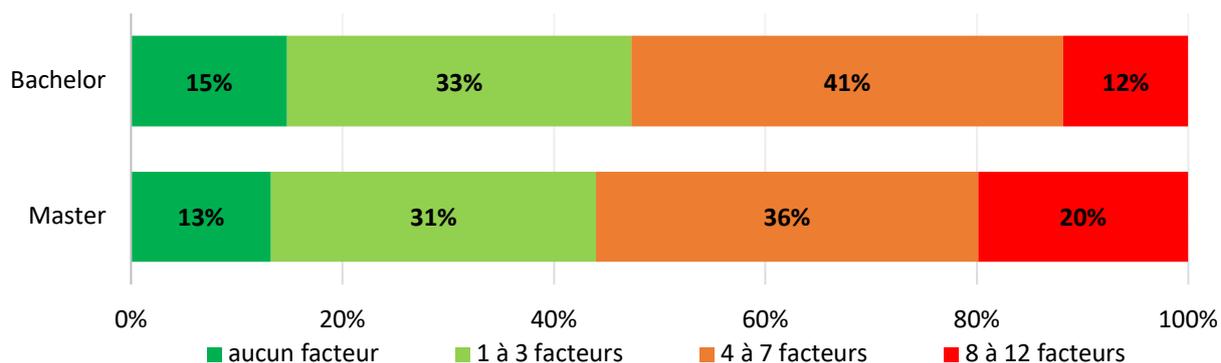
Graphique 19 : Cumul de facteurs qui provoquent « souvent » du stress chez les étudiant-es en fonction du sexe



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 de facteurs de stress**. Comme le démontre le graphique suivant, 20% 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.

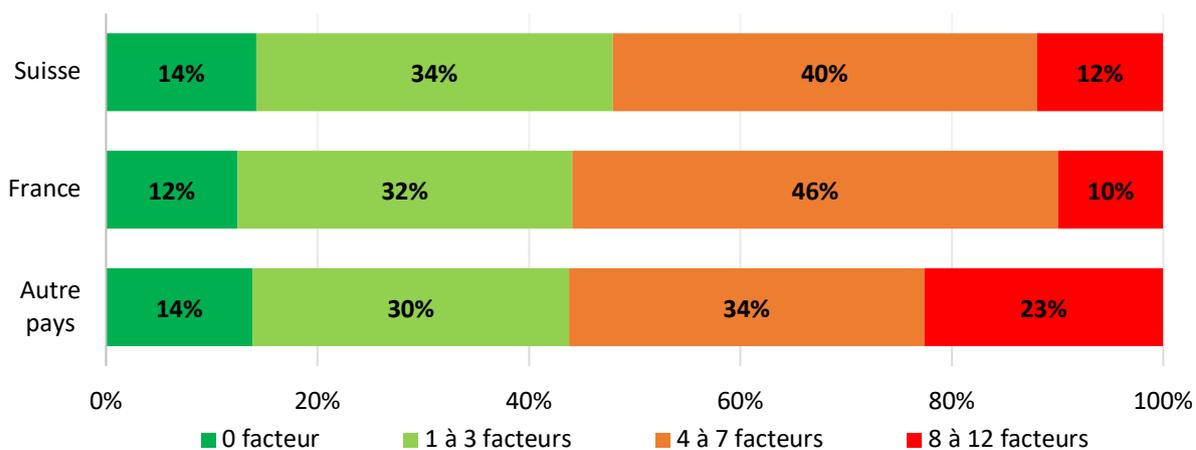
Graphique 20 : Cumul de facteurs qui provoquent « souvent » du stress chez les étudiant-es, en fonction du niveau d'études



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. **Les étudiant-es qui ont obtenu leur diplôme secondaire dans un autre pays que la France ou la Suisse 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 (23% contre 11%).

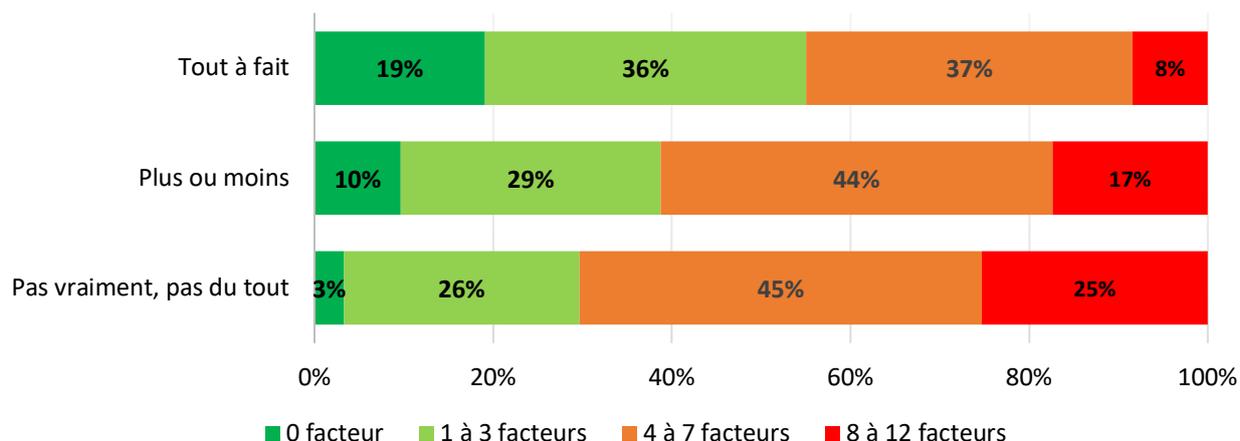
Graphique 21 : Cumul de facteurs qui provoquent « souvent » du stress chez les étudiant-es, en fonction du lieu d'obtention du diplôme d'études secondaires



Source : Enquête longitudinale OVE 2022

Nous avons remarqué des différences entre les étudiant-es qui perçoivent positivement le début de leurs études universitaires et les autres. Une des variables permettant d'appréhender l'avis des étudiant-es-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.**

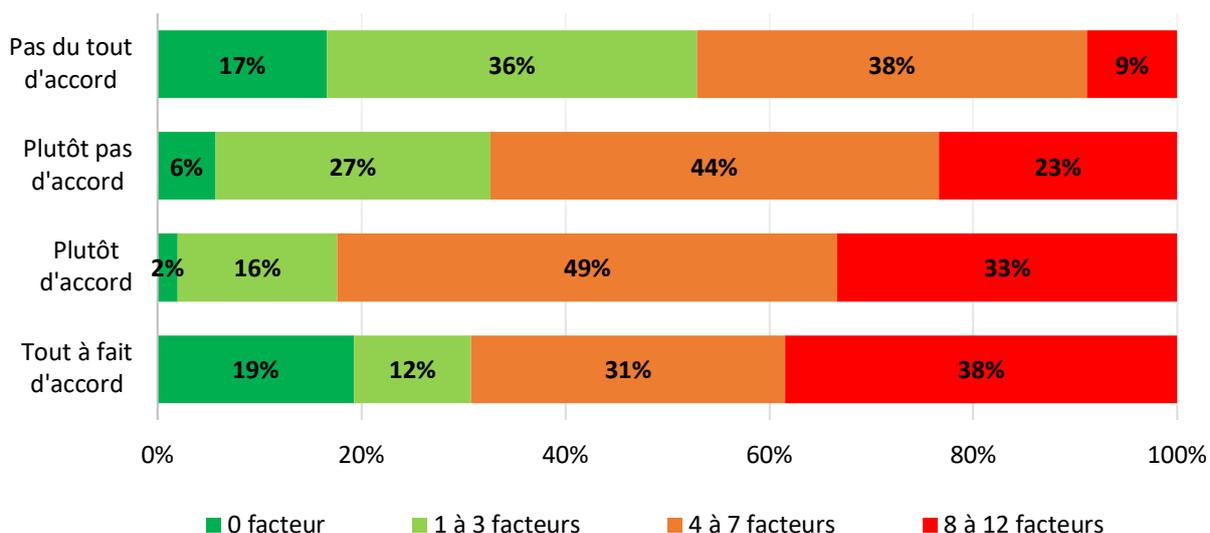
Graphique 22 : Cumul de facteurs qui provoquent « souvent » du stress chez les étudiant-es, en fonction de la conviction d'avoir fait le bon choix d'études



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 études¹¹.

Graphique 23 : Cumul de facteurs qui provoquent « souvent » du stress chez les étudiant-es, en fonction du désir d'abandonner les études

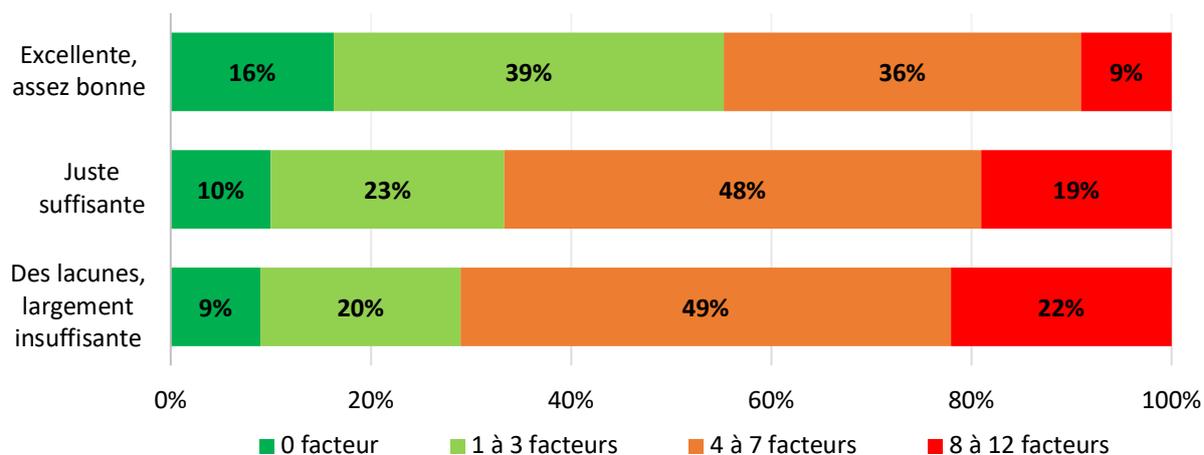


Source : Enquête longitudinale OVE 2022

Il en va de même pour la préparation via les études secondaires. En effet, près de la moitié des étudiant-es (45%) qui jugent leur niveau de préparation pour leurs études actuelles comme au moins « assez bonne » ont plus de 4 facteurs de stress, **alors qu'ils sont plus de deux tiers pour les étudiant-es avec un niveau de préparation « juste suffisant » ou comportant « des lacunes », voire « largement insuffisante ».**

¹¹ Les diverses recherches de l'OVE ont montré un lien clair entre l'évaluation des études et la réussite universitaire.

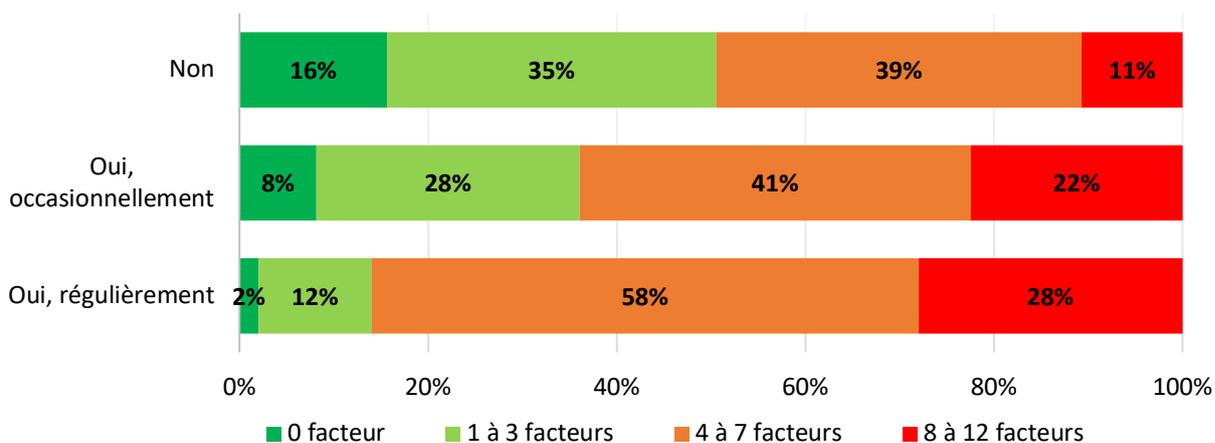
Graphique 24 : Cumul de facteurs qui provoquent « souvent » du stress chez les étudiant-es, en fonction du niveau de préparation pour les études actuelles



Source : Enquête longitudinale OVE 2022

Outre le lien entre le stress et l'évaluation des études, nous constatons, à travers le graphique suivant, une corrélation avec la prise de substances pour les examens. **En effet, les étudiant-es qui prennent « régulièrement » des produits pour améliorer leurs performances en vue des examens sont celles et ceux qui cumulent le plus de facteurs de stress (au-delà de 3).**

Graphique 25 : Cumul 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 examens¹²

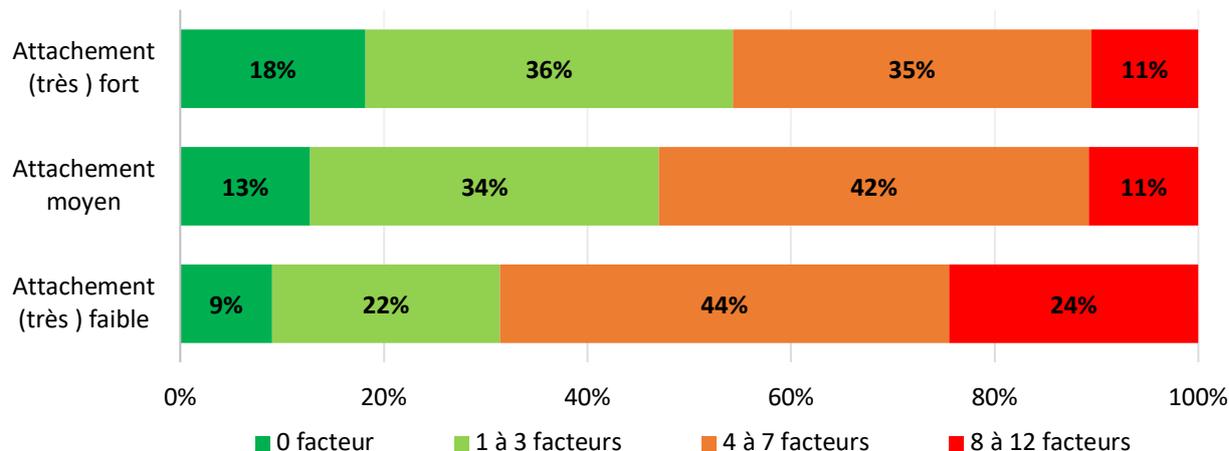


Source : Enquête longitudinale OVE 2022

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

¹² Raison principale de consommer des produits pour les étudiant-es est dans le but de diminuer leur stress

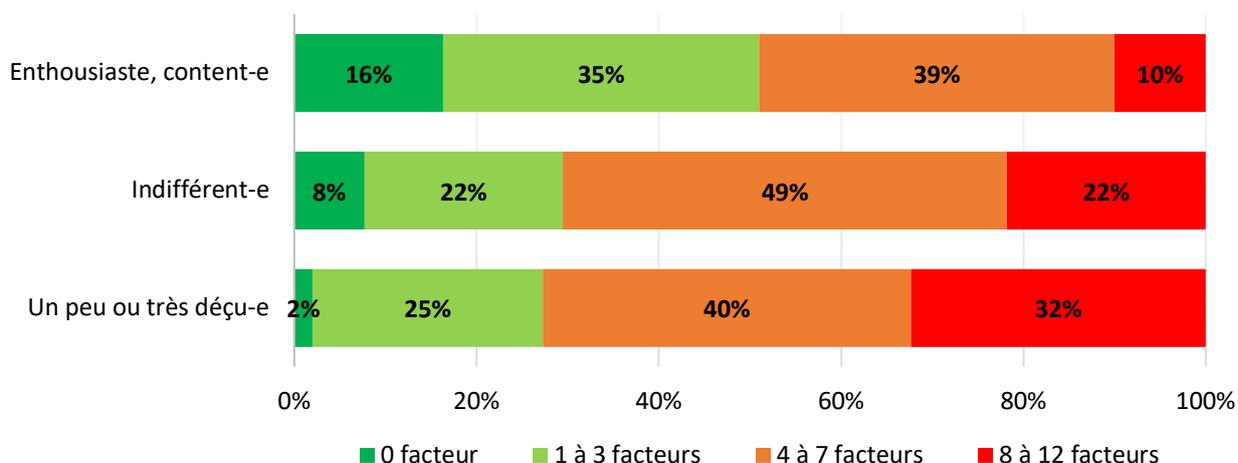
Graphique 26 : Cumul de facteurs qui provoquent « souvent » du stress chez les étudiant-es, en fonction du sentiment d'attachement à la filière d'étude



Source : Enquête longitudinale OVE 2022

Meilleur est l'état d'esprit vis-à-vis de la formation, moins les étudiant-es accumulent de nombreux facteurs de stress.

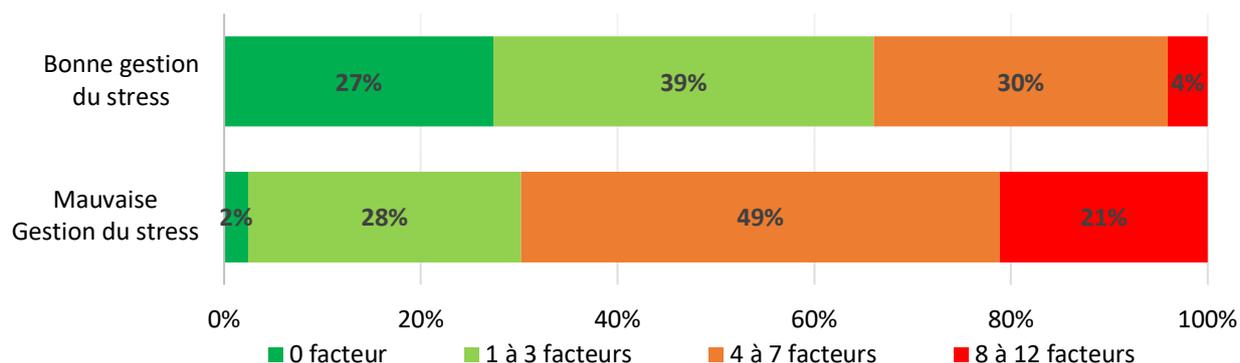
Graphique 27 : Cumul de facteurs qui provoquent « souvent » du stress chez les étudiant-es, en fonction de l'état d'esprit vis-à-vis de la formation



Source : Enquête longitudinale OVE 2022

Juger sa gestion du stress comme « (très) mauvaise » est lié fortement à l'accumulation des facteurs de stress. **Un-e étudiant-e sur cinq (21%) qui a une mauvaise gestion du stress cumule entre 8 et 12 facteurs de stress**, alors qu'ils/elles ne sont que 4% parmi celles et ceux qui gèrent bien leur stress. L'écart se voit aussi à l'autre extrême où celles et ceux jugeant leur gestion du stress comme bonne sont près d'un quart (27%) à n'avoir aucun facteur de stress.

Graphique 28 : Cumul de facteurs qui provoquent « souvent » du stress chez les étudiant-es, en fonction de la gestion du stress



Source : Enquête longitudinale OVE 2022

A travers ces premières analyses, nous avons remarqué que certains profils d'étudiant-es semblent plus stressé-es que d'autres. Toutefois, nous souhaitons combiner l'appartenance facultaire avec les différentes caractéristiques sociodémographiques et liées à la perception de leur parcours universitaire. Pour ce faire, nous avons séparé les facultés dans lesquelles une majorité de leurs étudiant-es cumulent au moins quatre facteurs de stress de celles où cette part ne représente qu'une minorité de leurs étudiant-es. A cela, nous avons rajouté les principales variables sociodémographiques et liées aux études qui sont caractéristiques des étudiant-es des facultés présentées, auxquelles nous avons assigné une couleur en fonction de l'impact théorique, positif (vert) ou négatif (rouge), sur le stress ressenti par les étudiant-es. A première vue, nous constatons que certaines caractéristiques sociodémographiques ayant tendance à avoir un impact négatif (rouge) sur le stress sont à la fois présentes dans les facultés dans lesquelles les étudiant-es cumulent beaucoup de stress et dans celles où les étudiant-es en cumulent moins de 4. C'est également le cas pour les caractéristiques ayant un effet positif sur le stress.

Tableau 2 : Autres corrélations en fonction de la faculté d'appartenance

Majorité des étudiant-es stressé-es par au moins 4 facteurs de stress (< 50%)				Majorité des étudiant-es stressé-es par moins de 4 facteurs de stress			
Médecine	Droit	FPSE-psy	IUFE	SDS	Lettres	FTI	GSI
Mauvaise évaluation de leur santé mentale	Bonne évaluation de leur santé mentale	Mauvaise évaluation de leur confiance en soi	Mauvaise évaluation de leur santé mentale				Bonne évaluation de leur santé mentale
		État d'esprit positif vis-à-vis de la formation	Grande proportion avec un Niveau de vie difficile	État d'esprit négatif vis-à-vis de la formation	État d'esprit positif vis-à-vis de la formation	État d'esprit positif vis-à-vis de la formation	
	Attachement faible à la filière		Attachement fort à la filière			Attachement fort à la filière	
Plus de diplômé-es de Suisse	Plus de diplômé-es de Suisse	Plus de diplômé-es de Suisse		Plus de diplômé-es de l'étranger	Plus diplômé-es de Suisse	Plus de diplômé-es de l'étranger	Plus de diplômés de Suisse
Grande proportion de jeunes (< ou = 20 ans)	Grande proportion de jeunes (< ou = 20 ans)		Grande proportion d'étudiant-es de 25 ans et plus	Grande proportion d'étudiant-es de 25 ans et plus	Grande proportion d'étudiant-es de 25 ans et plus	Grande proportion d'étudiant-es de 25 ans et plus	
		Grande proportion de femmes	Grande proportion d'hommes			Grande proportion de femmes	Grande proportion d'hommes

Clé de lecture :

D'une part, nous voyons que la mauvaise évaluation de sa santé mentale a tendance à être liée à une plus grande accumulation des facteurs de stress. Ceci est caractéristique des étudiant-es des facultés de Médecine, de la FPSE-psychologie et de l'IUFE, qui ont tendance à accumuler au moins 4 facteurs de stress.

Au contraire, les étudiant-es en Droit sont proportionnellement plus nombreux/ses à évaluer positivement leur santé mentale ; pourtant ils sont une majorité à cumuler au moins 4 facteurs de stress.

- ◆ Dans les facultés de Médecine et de Droit, où les étudiants sont une majorité à cumuler plus de facteurs de stress que les autres, il y a une grande proportion de plus jeunes étudiant-es (20 ans ou moins), ce qui est lié à une plus grande accumulation de facteurs de stress.
- ◆ Les étudiant-es d'autres facultés (IUFE, SDS, Lettres et FTI), sont proportionnellement plus nombreux/ses à être âgé-es de 25 ans et plus, toutefois les étudiant-es à l'IUFE sont plus de la moitié à cumuler au moins 4 facteurs de stress, alors que c'est le contraire pour les étudiant-es des autres facultés citées.

- ◆ Une observation particulière est à noter. Les étudiant-es des facultés de Médecine, de Droit et de FPSE-psychologie sont proportionnellement plus nombreux/ses à avoir été précédemment diplômé-es en Suisse, pourtant les étudiant-es suisses ne sont celles et ceux qui cumulent plus de facteurs de stress que les autres. Contrairement aux étudiant-es en SDS et en FTI, qui sont un nombre important à avoir été diplômé-es dans un autre pays que la Suisse et la France et qui ont tendance à moins cumuler de facteurs de stress que les autres.

Conclusion

*« Le stress est la relation particulière entre la personne et son environnement »
(Lazarus et Folkman, 1984)*

Le stress est lié d'une part aux variables sociodémographiques (le sexe, l'âge, le lieu d'obtention du diplôme secondaire), à la perception que les étudiant-es ont de leurs études (la certitude du choix de filière, le fait d'avoir pensé à abandonner et le niveau de préparation pour les études actuelles) et d'autre part à l'appartenance à une faculté. Cela montre que des actions combinées doivent être entreprises afin d'aider les étudiant-es à gérer leur stress, dans le but de limiter l'effet négatif des divers facteurs de stress sur les étudiant-es et dans le but d'empêcher une trop grande accumulation de facteurs de stress. Pour cela, il est essentiel d'agir à la fois sur les étudiant-es individuellement et, si cela est possible, au niveau de la faculté qui environne leurs études universitaires.



Étude longitudinale ETUDIANT-ES

Vague 2013-2023

Quels sont les facteurs de stress des étudiant-es ?

Analyse qualitative à travers les différents commentaires des étudiant-es

En quelques mots...

Dans les enquêtes de l'OVE, une section libre est mise à disposition des étudiant-es pour ajouter un commentaire concernant un problème rencontré durant leurs études à l'Université de Genève ou un motif de satisfaction. Nous nous sommes concentrés sur les différentes sources de stress dont les étudiant-es nous ont fait part.

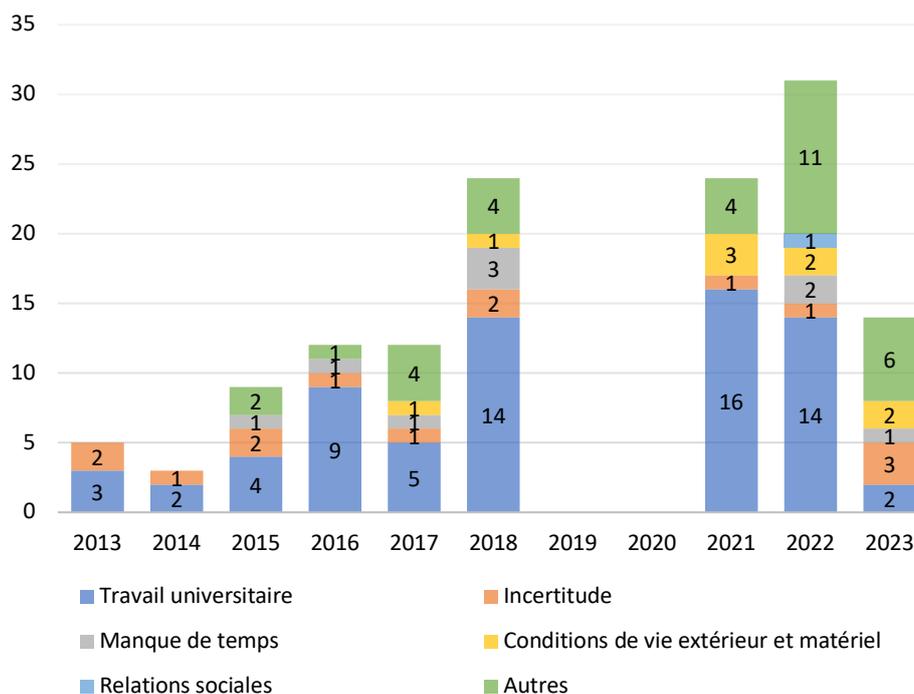
Depuis 2013 (à l'exception de 2019 et 2020), nous collectons les commentaires des étudiant-es et les avons regroupés pour les analyser. Nous avons classé les différents commentaires en fonction de **la thématique relevée par les étudiant-es**. Nos résultats montrent que la plus grande problématique sur laquelle les étudiant-es s'expriment est : **les examens**. Le **travail universitaire** qui comprend les examens, la quantité de travail, la difficulté des études, etc..., est la problématique **la plus citée par les étudiant-es depuis 2013** (mis à part en 2023).

Un autre point important sur lequel les étudiant-es sont souvent revenus est **le manque de temps de révision pour la période d'examens de juin**. C'est une problématique qui revient chaque année et qui est remontée auprès des personnes concernées et qui a été entendue et modifiée dans certaines facultés. L'analyse qualitative des sources de stress permet de connaître des sources de stress que nous n'avions pas intégrées à l'enquête et de comprendre ce qui stress les étudiant-es.

Analyse qualitative des enquêtes « Etudiant-es » 2013-2023

Après avoir traité les différents aspects du stress, d'un point de vue quantitatif ; nous nous penchons sur la **partie qualitative des enquêtes longitudinales « Etudiant-es »**. Elles laissent aux étudiant-es la possibilité de s'exprimer à propos d'un motif de satisfaction ou d'un problème rencontré durant leurs études à l'Université de Genève. L'ensemble des commentaires récoltés entre 2013 et 2023, sur la thématique du stress, nous montrent qu'il peut venir de différentes thématiques de la vie étudiante.

Graphique 29 : Nombre de commentaires relatifs au stress en fonction de leur typologie, selon l'année¹³



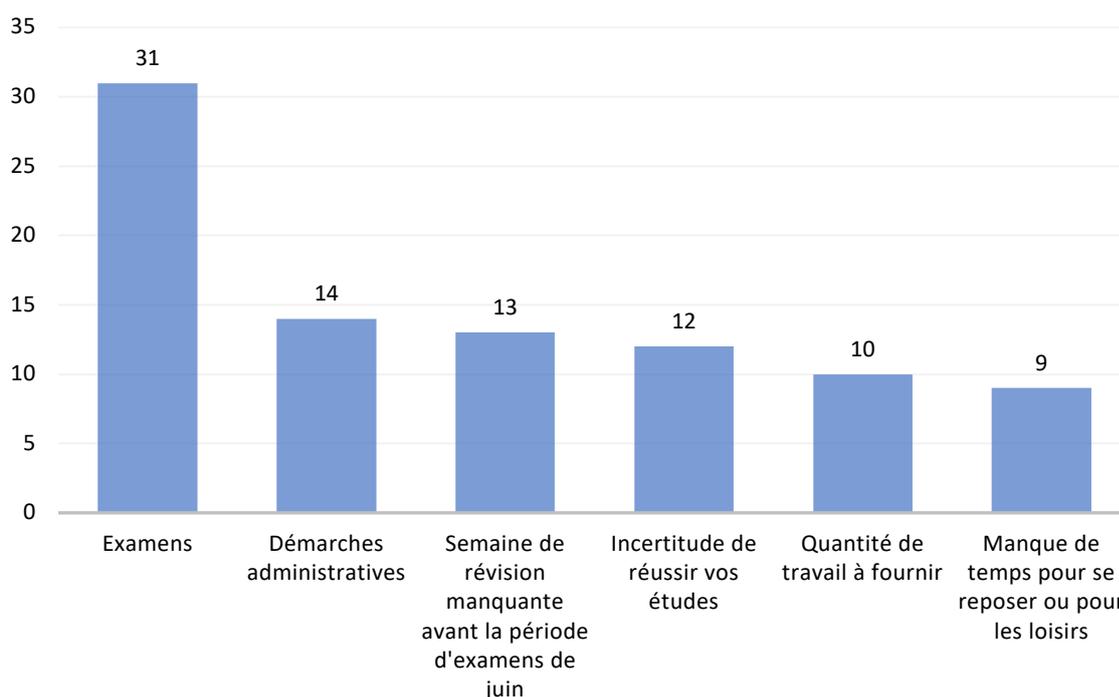
Source : Enquête longitudinale OVE 2022

En regroupant les commentaires dans les différentes typologies de facteurs de stress, nous observons que les commentaires relatifs aux facteurs de stress sont majoritairement liés à ce que nous avons nommé le « **travail universitaire** ». Pour rappel, cette catégorie concerne les facteurs de stress liés au fait *d'assister régulièrement aux cours, à la remise de travaux écrits, aux présentations orales, aux examens, à la quantité de travail à fournir et à la difficulté de vos études*. A l'exception de 2023, cette catégorie de facteurs de stress est la plus citée par les étudiant-es chaque année.

Une autre observation que nous pouvons faire est que nous remarquons une part importante de commentaires appartenant à la catégorie « **autres** ». Nous présenterons des exemples de commentaires à la fin de ce document. Ces commentaires ne collent avec aucune des réponses proposées dans les enquêtes « Etudiant-es ». Cela peut nous faire revoir nos réponses proposées dans l'enquête.

¹³ Pas de commentaires recensés en 2019 et 2020.

Graphique 30 : Thématiques les plus citées dans les commentaires recensés entre 2013 et 2023



Stress lié aux examens

Dans les commentaires liés au stress que nous avons recensés, nous observons que les **examens** sont une grande source de stress chaque année. Nous avons regroupé dans cette catégorie les commentaires relatifs aux stress étudiants liés aux examens, aux rattrapages et aux examens de première année de Médecine qui se déroulent sous la forme d'un concours. Voici quelques exemples :

- « *Je pense que pour nous aider à appréhender mieux le **stress des examens** et comprendre concrètement ce que les professeurs attendent de nous, tous devraient faire un petit examen blanc* » (2022).
- « *De plus certains examens ont réduit leur durée en étant en ligne (examen d'une durée d'une heure par exemple). Ce qui **rajoute du stress** et une difficulté à se concentrer dès la première minute* » (2021).
- « *Par rapport à la médecine je pense qu'un test pré-universitaire serait très utile. Cela rendrait **la première année moins stressante** et moins compétitive* » (2016).

Dans nos analyses quantitatives, nous avons observé que **deux tiers des étudiant-es ressentent « souvent » du stress à cause des examens**. L'analyse qualitative nous permet de comprendre quels éléments liés aux examens leur causent du stress. Par exemple, nous voyons que le principe du concours de la première année de Médecine est particulièrement stressant pour les étudiant-es, mais aussi que les modalités des examens et leur format sont une réelle source de stress pour les étudiant-es entrant pour la première fois à l'Université de Genève.

Semaine de révision avant la session du mois de juin

Beaucoup de commentaires relatifs **au manque de période de révision avant la session d'examens du mois de juin** ont été observés depuis plusieurs années. Ce n'est pas un facteur de stress présent dans notre enquête, mais une vraie source de mécontentement de la part des étudiant-es, qu'il est intéressant d'étudier qualitativement grâce aux commentaires des étudiant-es :

- « *Si nous avons bénéficié d'une période de révision suffisante en février, le fait qu'il n'y ait pas de semaine de préparation aux examens du semestre de printemps est regrettable. Ceci est précieux et **augmente le stress lié aux examens*** » (2013).
- « *Le fait de n'avoir que deux sessions d'examens durant l'année et particulièrement le fait de n'avoir, pour celle de juin, qu'une semaine de préparation fait que nous (les étudiants) **vivons en stress permanent** et n'avons pas assez de temps pour profiter des week-ends car la charge de travail (en tout cas en bachelor de sciences) est immense* » (2018).
- « *J'adore ma faculté, mes matières et apprendre mais le **semestre de printemps est une grande source de stress** du fait que la session d'examens débute le weekend après la fin des cours. Avoir une semaine en mai, ou retarder les examens aiderait beaucoup* » (2018).

D'un point de vue qualitatif, nous remarquons que les étudiant-es sont particulièrement stressé-es par l'organisation du semestre de printemps et l'enchaînement des cours et des examens de la session de juin. Le manque de temps libre avant les examens semble problématique pour les étudiant-es, car la période de révision de février leur est très utile.

Quantité de travail à fournir

Parmi les commentaires relatifs au travail universitaire, une dizaine d'entre eux sont au sujet de **la quantité de travail à fournir**, qui est un aspect essentiel pour le bon déroulé du parcours universitaire. Voici un exemple qui peut nous servir à comprendre en quoi la quantité de travail est stressante pour les étudiant-es :

- « *Pendant mes études j'ai rencontré plusieurs problèmes psychologiques liés au stress et je trouve que **la montagne de travail et notre temps limité n'aide pas à nous rassurer*** » (2022).

Nos analyses quantitatives nous ont montrés que près d'un étudiant sur deux (48%) ressent souvent du stress à cause de la quantité de travail qu'il faut fournir pour réussir. Toutefois, ce commentaire nous laisse penser que la quantité de travail est à mettre en relation avec le manque de temps libre des étudiant-es universitaires. En effet, il est clair qu'une bonne organisation des entrant-es est nécessaire pour gérer la quantité de travail qui est bien supérieure à l'Université de ce que les étudiant-es ont pu connaître durant leurs études secondaires.

Manque de temps

Comme nous venons de le voir, le manque de temps à disposition des étudiant-es en dehors de leurs heures de cours est une source de stress relevée par plusieurs étudiant-es. Dans notre enquête nous avons séparé le manque de temps pour les loisirs et celui pour se reposer. Toutefois, nous remarquons que le manque de temps en général est mis en avant par les entrant-es dans de nombreux commentaires. Voici un exemple :

- « **Le stress provoqué par l'absence de temps libre est complètement ignoré : 'on sait que c'est difficile'** » (2022).

Nous avons déjà analysé quantitativement le manque de temps pour les loisirs et celui pour se reposer grâce à nos données de l'enquête « Etudiant-es 2022 » et nous voyons qu'environ un tiers (31 et 37%) des étudiant-es ressentent du stress pour l'une ou l'autre de ces raisons. Les deux derniers témoignages d'étudiant-es semblent montrer que le manque de temps est un réel facteur de stress qui n'est pas assez pris en compte par l'Université de Genève et ses enseignant-es.

Incertitude de réussir les études

Une douzaine de commentaires sont liées à l'**incertitude de réussir les études**, qui est une source de stress étroitement liée aux examens. L'incertitude d'un point de vue plus global procure du stress aux étudiant-es entrant pour la première fois à l'Université de Genève, car ils et elles arrivent dans un nouvel environnement et ne sont pas sûr-es de la façon dont leurs études vont se passer. Voici quelques exemples :

- « **En soi, les cours sont très intéressants mais très durs et les exigences très élevées = cause beaucoup de stress quant à l'avenir** » (2022).
- « **La limite de 5 ans pour passer un bachelor est très stressante, il devrait être possible de refaire chaque année 2 fois si nécessaire** » (2013).
- « **L'obligation de réussir tous les examens est stressante, un système de points négatifs comme à Lausanne serait plus adéquat je trouve** » (2013).
- « **L'incertitude chaque année de ne pas pouvoir aller au bout de son diplôme est très stressant** » (2023).

Après un semestre, l'incertitude de réussir ses études procure du stress à 50% des entrant-es, mais les commentaires relatifs à cette source de stress nous permettent de mieux saisir les éléments qui leur procurent du stress. Les étudiant-es mettent en avant **les exigences des différentes facultés, les délais de réussite** pour un bachelor et **les conditions de réussite** pour expliquer leur stress.

Démarches administratives

De nombreuses démarches administratives semblent procurer du stress à nos répondant-es et c'est intéressant de l'observer car ce facteur de stress n'apparaissait dans aucune de nos enquêtes. Les exemples comme les admissions ou les immatriculations sont souvent problématiques pour les étudiant-es qui mettent en avant les problèmes qu'ils/elles y rencontrent et qui ont tendance à fortement les stresser :

- « *Il serait très utile de recevoir les dates d'examens plus tôt qu'uniquement quelques semaines en avance. C'est toujours **un stress d'organiser les révisions** sans savoir avec quelle matière on commence* » (2017).
- « *Le **chemin pour avoir une aide financière est lourd** et se rajoute à des stress déjà bien présents* » (2022).
- « *La **réponse tardive de mon admission au master m'a provoqué beaucoup de stress** et d'incertitude quant à mon avenir proche : une difficulté à prévoir mon activité académique, professionnelle, le lieu de mon logement, le budget à prévoir, etc...* » (2022).

D'un point de vue analytique, les commentaires apportent de nouveaux éléments pour comprendre comment les démarches administratives sont des événements particulièrement stressants pour les entrants. L'arrivée à l'Université de Genève engendre des démarches administratives qui peuvent s'avérer longues et fastidieuses pour les étudiant-es. En effet, **s'immatriculer** en bachelor ou en master à Genève et **les démarches pour obtenir une aide financière** sont des problèmes pour plusieurs étudiant-es qui font état d'une très grande source de stress lorsqu'il y a des complications. De plus, **la divulgation des dates d'examens** semble stresser les étudiant-es, car elles arrivent au courant du mois de décembre, soit quelques semaines avant les examens. Cela provoque de l'incertitude et du stress aux étudiant-es.

Autres

Comme nous avons pu le remarquer plus haut, certains facteurs de stress n'ont pas été pris en compte dans notre enquête et la section commentaires nous apporte des informations inaccessibles autrement :

- « *Mon plus gros problème a été de **ne pas avoir été assez bien préparée psychologiquement** sur l'effort et l'organisation demandée par l'Université. Cela a eu comme conséquence d'ajouter énormément de stress dû au retard accumulé sur les révisions à préparer* » (2018).
- « ***Pas assez de soutien** pour les étudiants (exemple : cours de sophrologie, gestion du stress, etc...) » (2018).*

La section commentaires permet d'obtenir des informations que nous n'avions pas prévues de récolter et qui ne rentrent dans aucune de nos typologies de facteurs de stress. En outre, nous remarquons

que **la santé mentale** et **l'aspect psychologique** liés aux études sont importants pour les étudiant-es qui demandent des services supplémentaires pour les aider et les soutenir à l'Université de Genève.

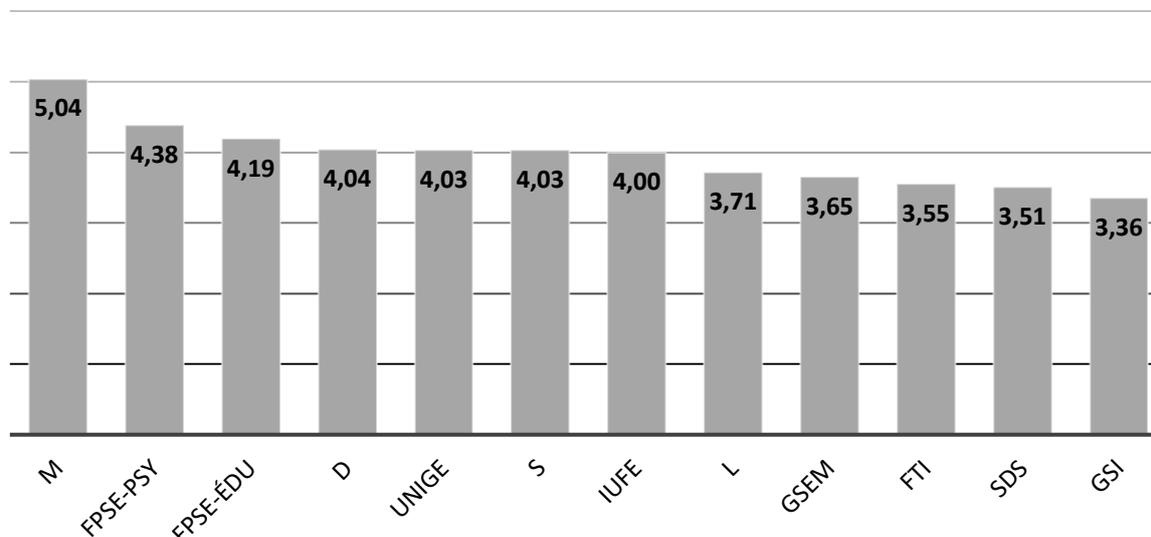
Commentaires positifs

La section commentaires comprend également des motifs de satisfaction sur lesquels l'Université de Genève peut se baser pour accompagner les étudiant-es tout au long de leur parcours universitaire.

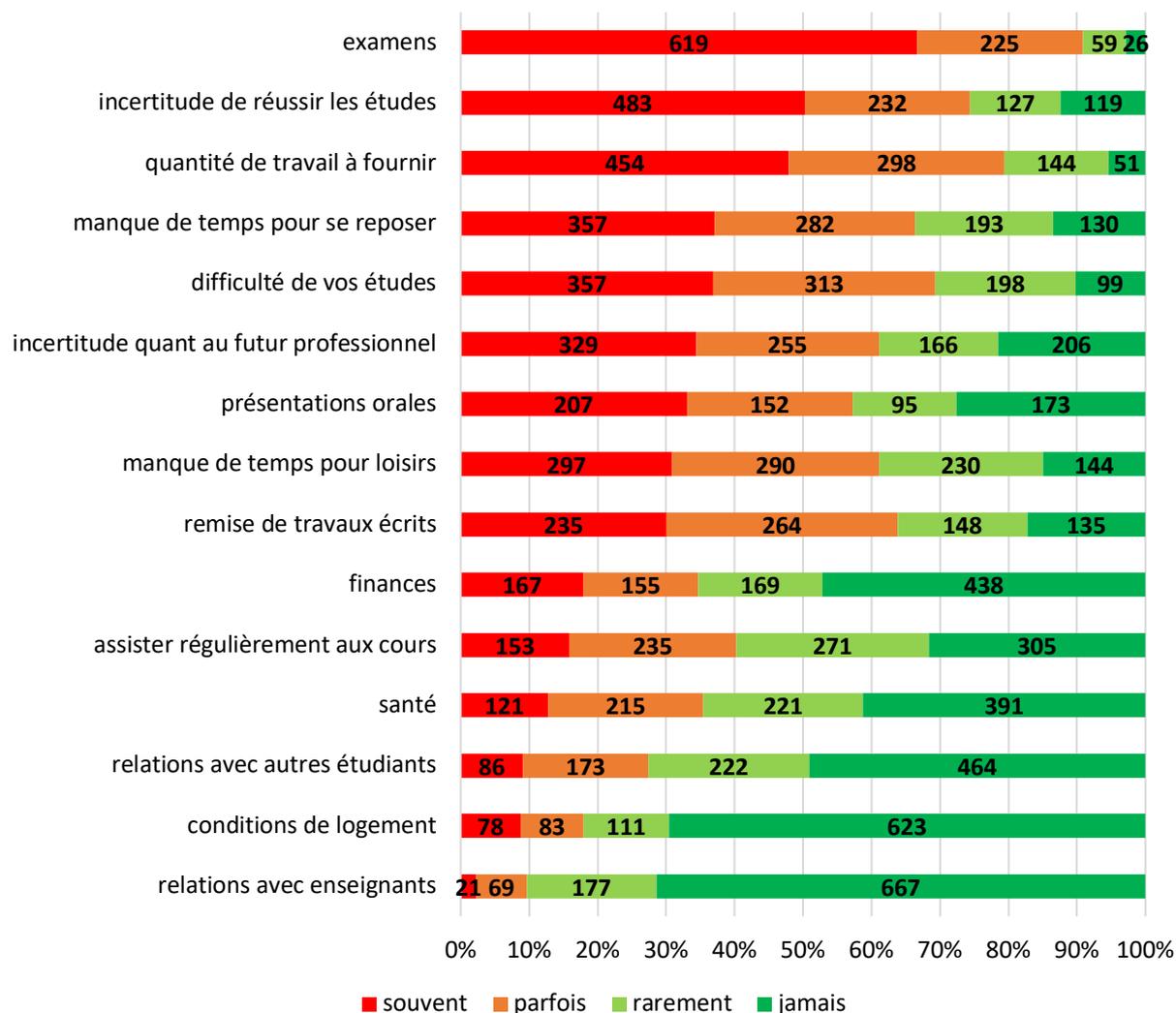
- « **L'offre de soutien psychologique est super bien, ça m'a beaucoup aidé et c'est une aide que les prix soient abordables !** » (2022).
- « **J'ai obtenu l'aide financière et j'ai moins de stress quand j'obtiens moins d'occasions de petits jobs épisodiques** » (2022).
- « **Je tiens à remercier l'Université de Genève pour l'accès au repas de midi équilibrés et délicieux à seulement 5.-. Cela permet de maintenir une alimentation saine sans se ruiner et d'économiser le stress des courses, de la cuisine...** » (2023).
- « **Je suis très satisfaite des enregistrements proposés à distance car ils me permettent de suivre les cours à mon rythme et dans le calme lorsque je ressens une fatigue sociale. Dans ces moments, j'ai de la peine à me concentrer et ressens plus de stress que d'habitude alors me retrouver dans un amphithéâtre rempli me procure de l'anxiété** » (2022).

Annexe

1. Nombre moyen de facteurs de stress par étudiant-e de chaque faculté



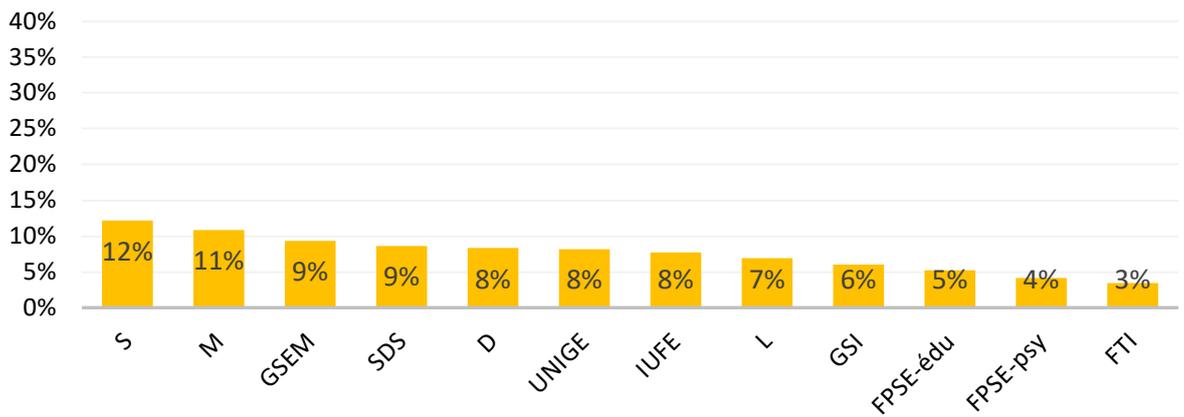
2. Nombre d'étudiant-es stressé-es par les différents facteurs de stress



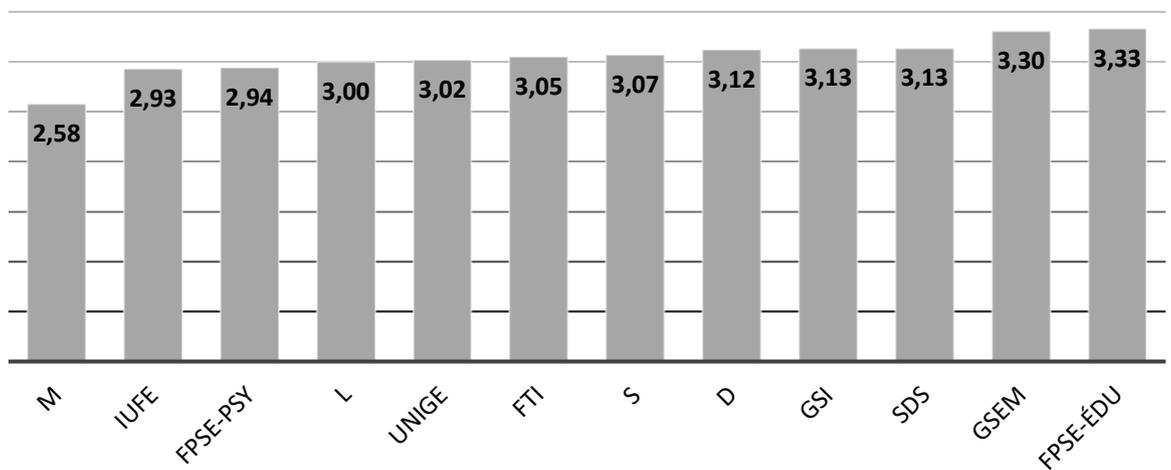
3. Tableau des cinq facteurs de stress les plus fréquents dans chaque faculté

	1 ^{er}	2 ^{ème}	3 ^{ème}	4 ^{ème}	5 ^{ème}
Droit	Examens 61%	Incertitude de réussite 55%	Quantité de travail 55%	Difficulté des études 51%	Manque de temps de repos 37%
FPSE-psy	Examens 76%	Incertitude de réussite 55%	Quantité de travail 53%	Présentations orales 51%	Manque de temps de repos 37%
FPSE-édu	Examens 75%	Quantité de travail 53%	Incertitude de réussite 48%	Travaux écrits 46%	Présentations orales 44%
FTI	Examens 56%	Quantité de travail 38%	Incertitude de réussite 35%	Incertitude futur professionnel 33%	Finances 31%
GSEM	Examens 62%	Incertitude de réussite 45%	Difficulté des études 35%	Quantité de travail 34%	Incertitude futur professionnel 33%
GSI	Examens 59%	Incertitude de réussite 42%	Quantité de travail 40%	Manque de temps pour les loisirs 35%	Manque de temps pour le repos 33%
IUFE	Quantité de travail 75%	Manque de temps pour le repos 67%	Examens 55%	Finances 45%	Manque de temps pour les loisirs 42%
L	Examens 60%	Travaux écrits 46%	Quantité de travail 42%	Présentations orales 41%	Incertitude de réussite 37%
M	Incertitude de réussite 84%	Examens 81%	Difficulté des études 76%	Quantité de travail 69%	Manque de temps pour le repos 59%
S	Examens 69%	Incertitude de réussite 49%	Difficulté des études 47%	Quantité de travail 44%	Incertitude futur professionnel 36%
SDS	Examens 56%	Présentations orales 43%	Travaux écrits 42%	Quantité de travail 35%	Incertitude futur professionnel 33%

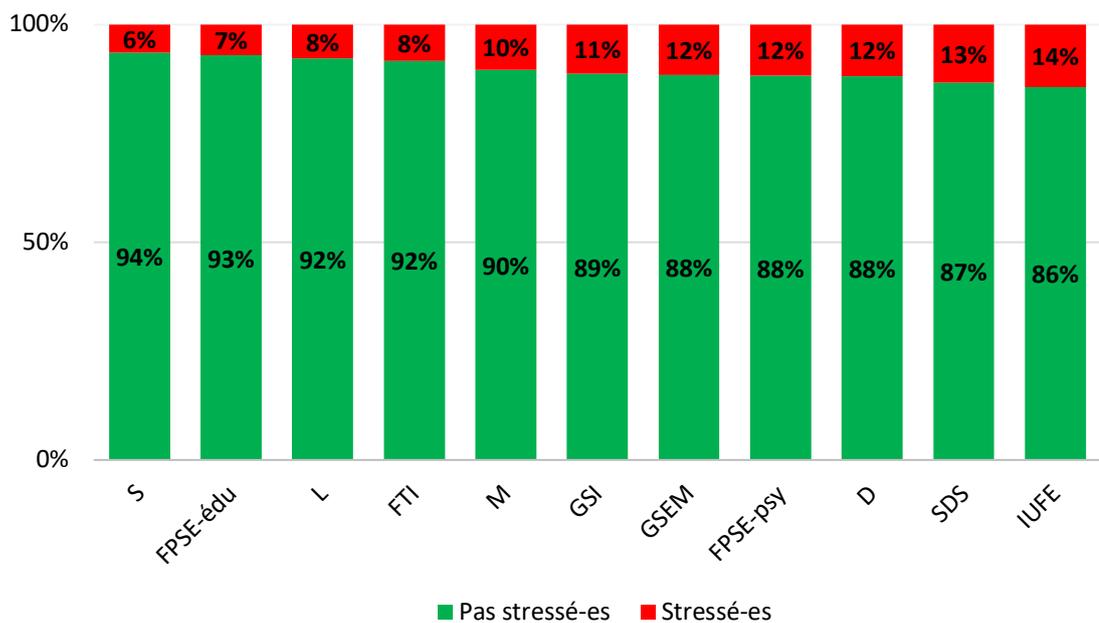
4. Proportion d'étudiant-es « d'accord » avec le fait d'avoir pensé à abandonner complètement les études



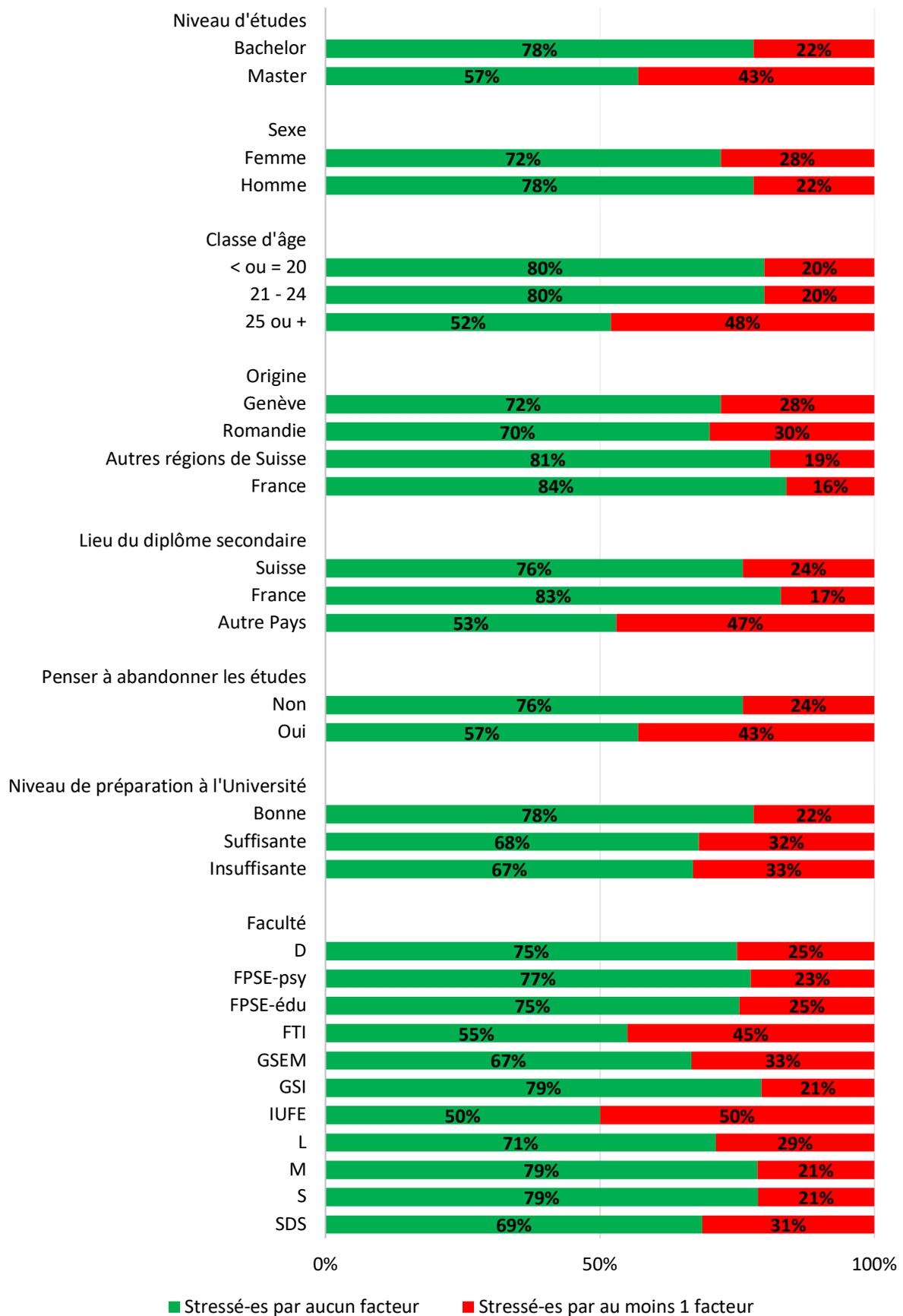
5. Auto-évaluation de la santé mentale des étudiant-es en fonction de leur faculté d'appartenance



6. Fréquence de stress ressenti à cause des relations sociales, en fonction de la faculté d'appartenance



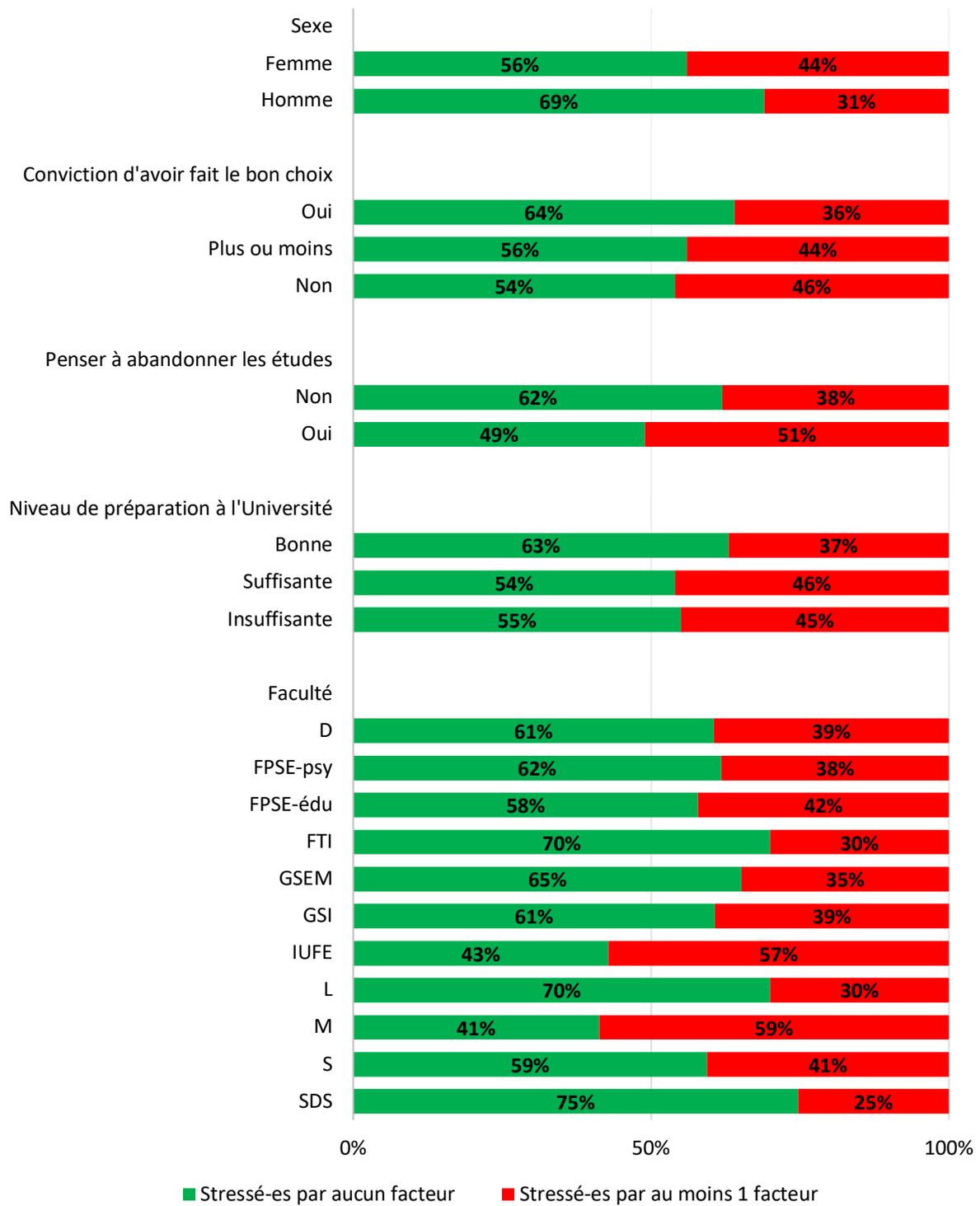
7. Résumé des relations avec le stress lié aux conditions de vie extérieure et matérielle



8. Résumé des relations avec le stress lié à l'incertitude



9. Résumé des relations avec le stress lié au manque de temps



10. Résumé des relations avec le stress lié au travail universitaire

