



Studenterrådgivningen

Notat om tendenser i studerendes mistrivsel under COVID-19

Emil Holms Kanal 14, 4.
2300 København S
Telefon: 70 26 75 00
E-mail: kbh@srg.dk
Web: www.srg.dk

23-09-2020

Tendenser i studerendes mistrivsel 6 måneder efter Corona-lockdown

Baggrund for notatet

I Studenterrådgivningen (SRG) får vi via vores løbende dialog med studerende indsigt i, hvilke faktorer der især medvirker til mistrivsel i studielivet. I kølvandet på Regeringen og myndighedernes håndtering af COVID-19 havde SRG held til hurtigt – og med høj kvalitet i vores rådgivning – at omstille alle fysiske aktiviteter til online og har derfor stort set været i stand til at fastholde den tætte forbindelse til de studerende.

SRG havde derfor mulighed for medio april at kortlægge de studerendes umiddelbare trivselsmæssige reaktioner på nedlukningen. I denne kortlægning kunne vi identificere især tre tendenser: i) Øgede struktureringsproblemer som følge af opbrud i de studerendes arbejdsrutiner, (ii) øget ensomhed som følge af sociale begrænsninger og (iii) bekymringstanker, der tager overhånd som følge af de mange usikre scenarier, de studerende kunne se ind i privat, studiemæssigt, ift. jobudsigter og mere overordnet ift. samfundets udvikling. Disse pointer blev formidlet i [Altinget d. 22. april i år](#).

Ud fra en forventning om, at de særlige vilkår omkring COVID-19 har udviklet sig til en 'new normal', og at de vilkår, der i begyndelsen af lockdown fremstod som usædvanlige nu håndteres mere rutinepræget, har SRG i september 2020 foretaget en fornyet kortlægning af, hvilke faktorer der især bidrager til mistrivsel i studielivet blandt de studerende SRG har rådgivet siden nedlukningen. Kortlægningen er foretaget ved at præsentere spørgsmålet for SRG's mere end 50 rådgivere og på afdelingsniveau facilitere en drøftelse heraf. I dette notat skal resultaterne formidles.

Tendenser i studielivsudfordringer et halvt år efter lockdown

Grundlæggende er de problemer de studerende præsenterer SRG's psykologer og socialrådgivere for de samme som før lockdown og knytter sig særligt til stressreaktioner på studielivsudfordringer, angstproblematikker - ikke mindst knyttet til eksamen - og vanskeligheder ved at balancere mellem meget krævende idealforestillinger om, hvordan de studerende skal være og de studerendes oplevelse af, hvad de faktisk kan overkomme. Men der er også særlige, tidstypiske faktorer, der medvirker til at udløse de studerendes reaktioner og tendenser, der træder særligt stærkt frem.

Svækket oplevelse af at høre til

Det er velkendt, at de studerendes 'sense of belonging' - altså oplevelse af, fagligt og socialt, at høre til i studiemæssige fællesskaber - er afgørende for studerendes trivsel og læring. Med de restriktioner, der er pålagt de videregående uddannelser som følge af COVID-19, bokser mange studerende med at opretholde

eller udvikle denne 'sense of belonging'. Hermed er deres forudsætninger for at trives grundlæggende udfordret. Det viser sig på flere måder.

Mange studerende rapporterer om, at de har svært ved at finde mening i studielivet. De oplever et tab af kontrol og en følelse af afmægtighed. Det går ud over deres motivation, og de studerende finder det ofte vanskeligt at prioritere og skabe pejlemærker for sig selv i forhold til, hvordan de skal gå til deres studieliv, medstuderende og undervisere. Den manglende sparring, spejling og kontakt til både medstuderende og undervisere skaber en større usikkerhed hos nogle studerende ift., om de kan leve op til de faglige krav. For mange betyder det, at dagene flyder ud, og at de ikke fagligt gør de fremskridt, som de selv og deres uddannelse forventer af dem.

Flere studerende rapporterer endvidere, at de oplever sig meget overladt til sig selv, og at de savner studiefællesskabet. De oplever sig primært som individuelle tilskuere i den online-undervisning deres uddannelse typisk stiller til rådighed og ikke som deltagere i et fællesskab. Enkelte beskriver den online-undervisning de modtager som et panoptikon, hvor de alene kan fokusere på underviseren og ingen kontakt har med deres medstuderende. Mange studerende udtrykker bekymring for, om den delvise genåbning og begrænsede fysiske adgang til studiestederne er tilstrækkelig til at genetablere oplevelsen af fællesskab. Denne studiemæssige ensomhed er i sig selv problematisk, men udmønter sig dog ikke i egentlige ensomhedsproblematikker for de fleste danske studerende, der har andre sociale netværk at trække på. Det omvendte gælder for mange udenlandske studerende, der ikke har netværk uden for studiesammenhæng.

Bekymringer tager overhånd

Som nævnt ovenfor modtog SRG også før COVID19-udbruddet ofte henvendelser fra studerende, som har behov for hjælp til at håndtere deres bekymringer. Det er derfor mere i de overvejelser, der udløser de studerendes bekymringer end i antallet af studerende, der henvender sig med bekymringer, at SRG ser tendenser.

Direkte COVID19-relateret giver mange studerende udtryk for, at de har svært ved at navigere i de skiftende krav og forventninger til, hvordan de kan være sammen med venner og medstuderende – eksempelvis om hvornår og hvordan, det er OK at bevæge sig ud i byen på. SRG kan i den forbindelse registrere regionale forskelle, der flugter med, hvor smitteudbruddet aktuelt er størst.

Flere studerende oplever, at forløbet efter lockdown har trukket så mange veksler på deres mentale overskud, at de starter det nye semester i minus. Nogle har svært ved at vende tilbage til studiet ved semesterstart – fx fordi de føler sig fremmede for deres medstuderende, idet de så længe ikke har været sammen. De er bekymret for, om de kan finde det overskud, de anser for nødvendigt for at færdiggøre efterårssemesteret som planlagt.

Uden direkte sammenhæng med COVID19, men med en klar kobling til #metoo-debatten, kan SRG registrere, at identitetspolitikken afspejler sig i de bekymringer de studerende præsenterer for vores rådgivere. Flere studerende udtrykker bekymring for uforvarende at komme til at udtrykke sig sårende eller nedværdigende om etniske, seksuelle eller kønsmæssige mindretal. Andre er meget selvkritiske og flove over at være privilegerede, fordi de er etniske danskere, mænd, fra akademikerhjem eller lignende. De udtrykker samstemmende en bekymring for deres berettigelse til at være del af fællesskabet og til at give sig selv og deres holdninger til kende.

Materielle udfordringer

På SRG's rådgivningstelefon modtager vi henvendelser fra en del studerende, der har vanskeligt ved at få deres økonomi til at slå til. Flere oplyser, at de har mistet indtægt fra studie- eller fritidsjob. Nogen oplyser, at den person, de bor sammen med har mistet sit indtægtsgrundlag, og at den samlede husstandsindtægt dermed er reduceret. Atter andre oplyser, at de ikke har kunnet overskue at færdiggøre deres semester og derfor er ude i en studietidsforlængelse, hvor de ikke er berettigede til SU. Det er klart, at det går ud over de studerendes trivsel og påvirker deres vurdering af, om de kan færdiggøre deres uddannelse.