

SEPTEMBER 2023

SRGFokus

# Studietrivsel og læring

VED FÆLLES INDSATS

---



# Indledning

---

Studenterrådgivningen (SRG) er sat i verden for at styrke trivslen blandt studerende på videregående uddannelser. Vi yder gratis hjælp til studerende i mistrivsel via individuelle terapeutiske samtaler, gruppeforløb, workshops og online støtteredskaber. I 2022 alene har vi haft 7.900 studerende igennem ét eller flere af vores tilbud. Hertil kommer en vifte af samarbejder med uddannelsesinstitutioner over hele landet om forebyggende indsatser ude på studierne, hvor vi estimerer at være nået ud til over 20.000 studerende, enten direkte eller indirekte.

Selv om studerende ved videregående uddannelser udefra betragtet er en meget heterogen gruppe, er de psykologiske mekanismer, der betinger, om de trives eller mistrives på deres uddannelse, forbløffende ens. Det betyder, at uddannelserne har gode forudsætninger for at forebygge mistrivsel og på den måde forhindre, at nogle studerende får det så skidt, at de får behov for at søge professionel hjælp hos SRG eller andre.

I det følgende vil vi skitsere, hvordan SRG – med afsæt i erfaringerne fra den terapeutiske praksis samt metoder fra den forebyggende indsats – kan understøtte uddannelsernes bestræbelser på at skabe sunde studiefællesskaber, styrke studietrivslen og understøtte, at de studerende dimitterer så godt som muligt. Kort sagt: hvordan der kan arbejdes med, at faglige resultater og et positivt studiemiljø går hånd i hånd.

Vi tager afsæt i vores samarbejde med Arkitektskolen Aarhus (Aarch), hvor ledelse, undervisere og studerende i fællesskab er lykkedes med at vende mistrivsel til trivsel<sup>1</sup>.

Aarch's indsats er eksemplarisk i den måde, de internt har taget fat på arbejdet i fællesskab og på mange niveauer i institutionen. Noget der nærmer sig en "Whole University Approach".

Metoderne i casen er samtidigt illustrative i forhold til den

<sup>1</sup> SRG samarbejder med mange af landets uddannelsesinstitutioner. Herunder erhvervsakademier, professionskoler og universiteter. Fx KP, Zealand og SDU.

forskning og viden, der er på trivselsområdet, omend dette hele tiden udvikles, og er derfor udvalgt som dén case, der bedst viser effekterne af at arbejde direkte og indirekte med studietrivsel og læring.

Vi håber, artiklen kan give inspiration til uddannelsesinstitutioner, der er i tvivl om, hvordan de bedst understøtter studerendes trivsel og læring.

God læselyst!

# Hjælp studerende til realistiske billeder af, hvad det vil sige at være studerende

De fleste studerende er bekymrede for, om de passer ind – om de er kloge nok, om de kan begå sig og om de får venner. Alle studerende har forestillinger om, hvilken rolle de træder ind i som studerende – en indre konstruktion af den *implicitte studerende*<sup>2</sup>. For mange studerende er denne forestilling som udgangspunkt forbundet med urealistiske høje idealer, som de ikke kan indfri. Ofte forestiller de sig desuden, at de er de eneste, der ikke kan leve op til idealerne, og derved forstærkes deres følelse af uformåenhed. Fx ser vi mange studerende i det første studieår, der overvurderer andres akademiske evner samtidigt med, at de undervurderer deres egne. For at undgå at blive "afsløret" vil mange trække sig fra feedback og undgå at spørge undervisere, når der er noget, de ikke forstår. De kan også finde på at udsætte opgaver og læsning for på den måde at undgå at blive konfronteret med følelsen af at fejle. På den måde afskærer de sig fra fordybelse og læring, og deres frygt for ikke at slå til bliver en selvopfyldende profeti.

De studerendes forestillinger om den implicitte studerende er ikke grebet ude af den blå luft. De afspejler kulturen på og omkring uddannelsen. Uddannelsesinstitutionerne spiller derfor også en væsentlig rolle i at forme den studerendes forestilling om den implicitte studerende – på godt og ondt.

## Case: Arkitektskolen i Aarhus – skolen med landets højeste stressniveau

Arkitektskolen Aarhus er internationalt anerkendt som skandinavisk eliteinstitution for arkitekturudvikling. I bestræbelserne på at uddanne de bedste arkitekter sætter Aarch barren højt for dem selv og deres studerende. Aarch lægger vægt på at optage de mest egnede – de mest talentfulde og motiverede studerende. Søgningen til Aarch er stor, og de unge skal gennem

et nåleøje for at kunne kalde sig studerende ved Arkitektskolen Aarhus – kun 110 ud af ca. 800 ansøgere optages hvert år. Og når først de studerende er kommet ind, er der kun få, der falder fra.

Samtidig viste en undersøgelse af studerendes trivsel fra 2020, at 41% af Aarch's studerende altid eller ofte oplevede stress i forbindelse med deres studie i dagligdagen. Tallet lå væsentligt højere end gennemsnittet blandt alle landets videregående uddannelser på 18 % og også højere, end den tilsvarende arkitektuddannelse i København, hvor 31 % af de studerende følte sig stressede i forbindelse med studiet.

Når Aarch's studerende skulle forklare mistrivslen, pegede de på en udbredt stresskultur med en oplevet forventning om at skulle præstere hele tiden. For at leve op til forventningerne følte de sig nødsaget til at anvende al deres vågne tid på studiet og også tage weekender og ferier i brug. De studerende oplevede ligeledes, at der ikke fra skolens side blev taget hånd om dette problem, men at særligt ledelsen på Aarch forklarede mistrivslen med det, de studerende 'havde med i rygsækken'; før de kom til Aarch, snarere end de rammer og vilkår Aarch tilbød de studerende.

Dialogen mellem studerende og ledelse var gået i hårdknude, og de stod på det trin på konflikttrappen, hvor de ikke længere talte til hinanden, men om hinanden. Ledelsen på Aarch stod dermed over for en vigtig beslutning om, hvordan problemerne omkring de studerendes mistrivsel og den tilspidsede dialog med de studerende skulle håndteres.

Fortsættes...

<sup>2</sup> Se SRG's årsskrift fra 2019, Når det perfekte tynger, på srg.dk.

# Institutionens vigtige rolle

Flere af de elementer, der hjælper de studerende, der sætter sig over for SRG's rådgivere for at komme ud af deres mistrivsel, hjælper også i den forebyggende indsats. Fx når uddannelsen kan hjælpe de studerende med at afstemme rollen som studerende med nogle realistiske forestillinger om, hvilken rolle de træder ind i, og hvordan de kan indfri uddannelsens reelle forventninger. Eller hvis uddannelsen normaliserer de studerendes følelser af ikke at høre til fagligt eller socialt.

Når det lykkes at ændre studiefællesskabet til det bedre, er det som regel fordi, både studerende og undervisere bliver aktivt engagerede i at skabe og vedligeholde sunde studiemiljøer, hvor trivsel og faglige ambitioner er hinandens forudsætninger. Det er en indsats Aarch er lykkedes med hurtigere, end man skulle tro det muligt.

Uddannelsesinstitutionerne kan forme og bearbejde forestillingerne om, hvad rollen som studerende indebærer. Det er SRG's erfaring, at det ikke er nok at fortælle de studerende, at de ikke behøver at være perfekte eller at institutionen har et inkluderende læringsmiljø med plads til alle. Derimod er der mange sammenhænge, hvor uddannelserne aktivt kan vise det. Mest oplagt er det i overgange – fx før og under studiestart, op til gruppedannelser og i forbindelse med eksamener. Og institutionerne kan tage forskellige tilgange i anvendelse – fx workshops for henholdsvis undervisere, tutorer, studievejledere, skriftlige materialer eller selvhjælpsværktøjer.

Meget mistrivsel kan forebygges, når institutionerne målretter en indsats, der medvirker til at forme de studerendes forestillinger om rollen som studerende. Det hjælper dem til at se, hvordan de realistisk kan tage rollen på sig. De kan dermed hjælpe de studerende til at erstatte urealistiske og usunde krav og forventninger med høje, ambitiøse – men opnåelige – forventninger, såvel faglige som sociale.

## Aarch vender udviklingen og styrker trivsel og læring markant

Case fortsættes...

*Aarch havde ikke alene et problem med omfattende mistrivsel blandt de studerende, dialogen mellem de studerende og institutionen var også stødt på grund. Ledelsen på Aarch stod dermed ikke kun med et, men med to væsentlige problemer, der skulle tages hånd om. Men hvordan? Ledelsen besluttede at give opgaven yderligere prioritet. De satte derfor ind på flere områder. Blandt andet ansatte Aarch en psykologfaglig rådgiver, via SRG, der tilbød individuelle samtaler til studerende, som oplevede udfordringer i studielivet. Desuden udviklede Aarch og SRG et tilbud om workshops til hele hold om fx stress og kreativitet og opgør med den implicitte studerende, workshops til studiementorer samt underviserrettede workshops om at støtte en studerende i krise. Endvidere blev der arbejdet struktureret i det af Aarch nedsatte 'Trivselsråd' med indsatser på de strukturelle forhold, der burde ændres eller justeres for at fremme studietrivslen. Rådet bestod af to repræsentanter fra ledelsen, tre undervisere og tre studerende samt en SRG-rådgiver, der virkede som procesfacilitator og faglig trivselsekspert.*

## Trivselsrådet gør forskellen

Trivselsrådet arbejdede i første fase med at skabe relationer, tillid og sammenhold i gruppen, så gruppens deltagere – på tværs af ledelse, undervisere og studerende – kunne have frugtbare diskussioner med hinanden. Fx diskussionen om, hvordan målet om faglig dygtiggørelse stod i forhold til målet om studietrivsel for de studerende. Ikke på trods, men på grund af disse diskussioner, blev der i Trivselsrådet opbygget tillid til, at alle parter – med forskellige positioner og synspunkter – gerne ville arbejde mod de samme overordnede mål: at forene et højt fagligt ambitionsniveau på uddannelsen med høj studietrivsel.

Trivselsrådets arbejde endte ud i en handleplan. Handleplanen

havde i første fase tre fokuspunkter med initiativer rettet mod henholdsvis:

- 1) Uddannelsesstrukturen
- 2) Uddannelseskulturen
- 3) Didaktikken

Fokus var på at få handling på de forskellige emner, så der var en egentlig ændring allerede inden sommereksamenene samt studiestarten 2021.

Samtidig med realiseringen af handleplanerne i efteråret 2021 lavede Aarch løbende evaluering og justering af arbejdet og tilføjede nye initiativer, som fx handlingsorienterede trivselsmålinger og senest "How To Study" studiestartskoncept og en opprioritering af studievejledningens ressourcer.

Forløbet med Trivselsrådet er stadig i gang, og deltagerne er opmuntrede over de foreløbige gode resultater. For i den seneste udgave af Danmarks Studieundersøgelse fra efteråret 2021 var andelen af studerende på Aarch, der "altid" eller "ofte" oplever stærke stresssymptomer i dagligdagen faldet til 20% – altså en halvering i forhold til 2018-målingen. Og dem, der frygtede, at en forbedret trivsel måtte ske på bekostning af det faglige ambitionsniveau, har formentlig bekymret sig uden grund. I hvert fald melder Aarch om en markant stigning af karaktergennemsnittet i 2021.





# Forebyggende indsatser for generel studietrivsel og sunde studiefællesskaber

Forløbet i Trivselsrådet rummer nogle elementer, som SRG anser for eksemplariske:

- 1) Der blev etableret et godt samarbejds miljø mellem studerende, undervisere og ledelse, hvor selv vanskelige diskussioner kunne tages konstruktivt.
- 2) At Trivselsrådet gik sammen om at prioritere trivselsindsatsen.
- 3) At Trivselsrådet undervejs tog sig tid til at indkredse forståelsen af studietrivsel og sunde studiefællesskaber og vægte satsningen på trivsel i forhold til Aarch's egentlige kerneopgave, hvor fokus er på de studerendes faglige progression og læring.

Særligt i forhold til sidstnævnte betød drøftelserne, at Aarch ikke forfaldt til en mål/middel-diskussion – typisk hvor trivsel er et middel i målet om at uddanne dygtige dimittender. I stedet valgte Aarch at arbejde med et udgangspunkt, hvor studietrivsel og faglige ambitioner var sideordnede, komplementære målsætninger, som også i praksis bør integreres. Trivselsrådets analyse var lige så simpel, som den var klar: den studerende, der mistrives, lærer dårligt. Omvendt trives studerende godt, når de fordyber sig og gør faglige fremskridt.

## Partnerskab mellem institution og SRG

Som casen oven for viser, ligger både initiativet til at igangsætte forbedringer og handlekraften til at ændre eksisterende praksis hos institutionen. At studietrivslen har fået prioritet, og at der er igangsat en stribe initiativer på flere niveauer, er i casen her således alene Aarch's fortjeneste.

SRG har – på invitation – i den aktuelle case faciliteret processen i Trivselsrådet samt bidraget med en specialistviden om de studerendes psykologi og stillet vores vurderinger af, hvilke indsatser, der hver for sig og samlet, vil være effektfulde at have til rådighed.

## Indsatserne har ramt tre forskellige niveauer:

- Et individuelt/kompenserende niveau med tilbud om personlig rådgivning i et klassisk terapeutisk set-up til de studerende, der er i svær mistrivsel.
- Et kompenserende tilbud på gruppeniveau for at håndtere de studerendes aktuelle oplevelser af mistrivsel i relevante fællesskaber.
- Et forebyggende niveau, der arbejder med generel trivsel og sunde studiefællesskaber som målsætning i sig selv samtidigt med, at indsatserne skal resultere i, at færre studerende kommer i mistrivsel.

På alle tre niveauer er de psykologiske dynamikker, der bringes i spil, grundlæggende ens, og interventionerne har på alle niveauer som målsætning at normalisere de studerendes forestillinger og bekymringer og punktere de studerendes flertalsmisforståelser. Det er SRG's erfaring, at denne tilgang er effektiv på alle niveauer i forhold til de mest typiske studielivsudfordringer, de studerende bringer til bordet: studiestress, perfektionismetendenser, prokrastinering, overdrevne bekymringer. Men det er klart, at den konkrete tilgang adskiller sig afhængigt af den konkrete intervention – inden for og på tværs af de tre niveauer. For en udfoldet gennemgang henvises til SRG's hjemmeside, hvor de tilbud til institutioner og studerende, SRG har i tillæg til dem, Aarch benyttede, også fremgår.