
STUDIEMILJØ OG STRESS

Baggrund

- ▶ 17 procent oplever 'ofte' eller 'næsten altid' stærke stress symptomer i dagligdagen
- ▶ Stigning siden 2011
- ▶ Universitetsstudium er/bør være krævende og 'rystende' →
- ▶ Udfordring på viden, færdigheder (og værdier)
- ▶ Vedvarende oplevelse af stress → negative følger for helbred men også for studiestrategier og læringsudbytte ^a

- ▶ ^aRichardson et al. (2012) Psychological Correlates of University Students' Academic Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 138(2), 353-387.



Disposition

1. Sammenhæng mellem **stress** og

- ▶ Undervisningens organisering (alignment)
- ▶ Det sociale studiemiljø
- ▶ Arbejdsbyrde
- ▶ Tilliden til egen faglige formåen

2. Opsummering

3. Spørgsmål, hvis tid.

- ▶ Studiemiljørapporterne:
<http://www.au.dk/studiemiljo/>

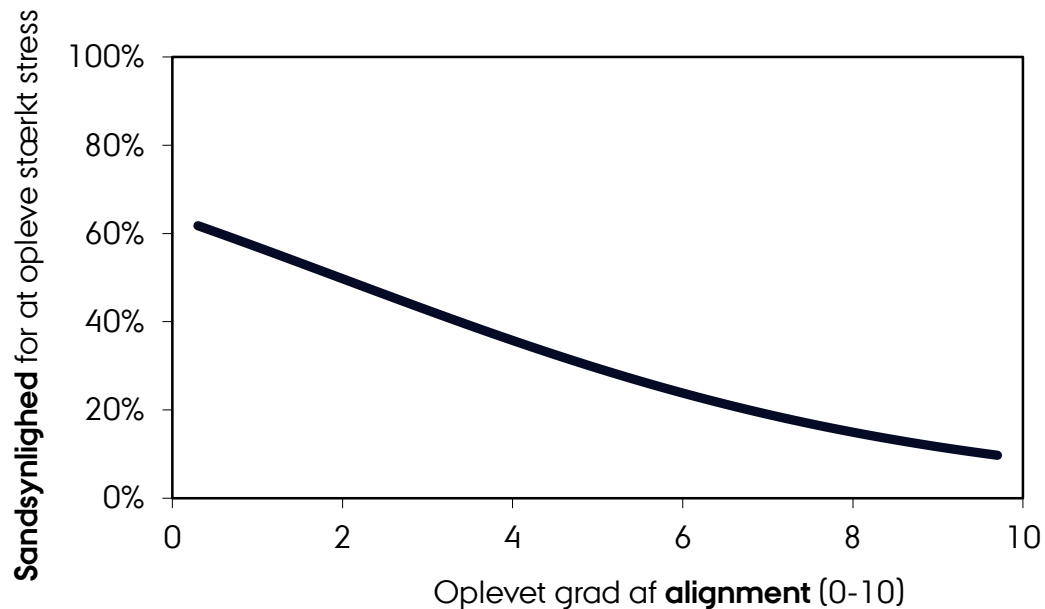
- ▶ Notat om studiemiljø og stress:
http://www.au.dk/fileadmin/www.au.dk/studmiljo/2014/NOTAT_om_stress_blandt_studerende_paa_AU.pdf

Tolkning af resultaterne

- ▶ $N_{\text{studerende}}=13.647$
- ▶ Spørgsmålets formulering
- ▶ **Oplevet** studiemiljø er et samspil mellem
- ▶ i) objektive forhold og
- ▶ ii) den enkelte studerendes forhistorie/ressourcer
- ▶ Forhold uden for SMU2014 (fx reformer/samfundsforhold)
- ▶ Statistisk sammenhæng \neq kausalitet
- ▶ Statistiske resultater er **ledetråde**, der skal fortolkes

- ▶ "Har du oplevet stærke stress-symptomer* i forbindelse med dit studie i dagligdagen?"
- ▶ * Stærke stress-symptomer kunne være tilbagetrækkethed, hjertebanken, ondt i maven, muskelspændinger, nedtrykthed, rastløshed, vanskeligheder ved at slappe af, koncentrationsbesvær, vanskeligheder ved at huske mv.
- ▶ Svarmuligheder: Næsten aldrig, sjældent, nogle gange, ofte, eller næsten altid.

Alignment i undervisningen



- ▶ Læringsmålene for de enkelte undervisningsforløb er klart formulerede og klart kommunikerede.
- ▶ Jeg er klar over, hvad jeg forventes at lære i fagene.
- ▶ Der er sammenhæng mellem det, vi undervises i, og det, vi forventes at lære.
- ▶ De valgte undervisningsformer støtter mit læringsarbejde med henblik på opfyldelse af læringsmål og eksamenskrav.
- ▶ Jeg kan se sammenhængen mellem det, vi bliver bedt om at lave mellem timerne, og det, vi skal lære.
- ▶ Det er tydeligt, hvad der forventes af det arbejde, der skal bedømmes (dvs. afsluttende eksamener, prøver).

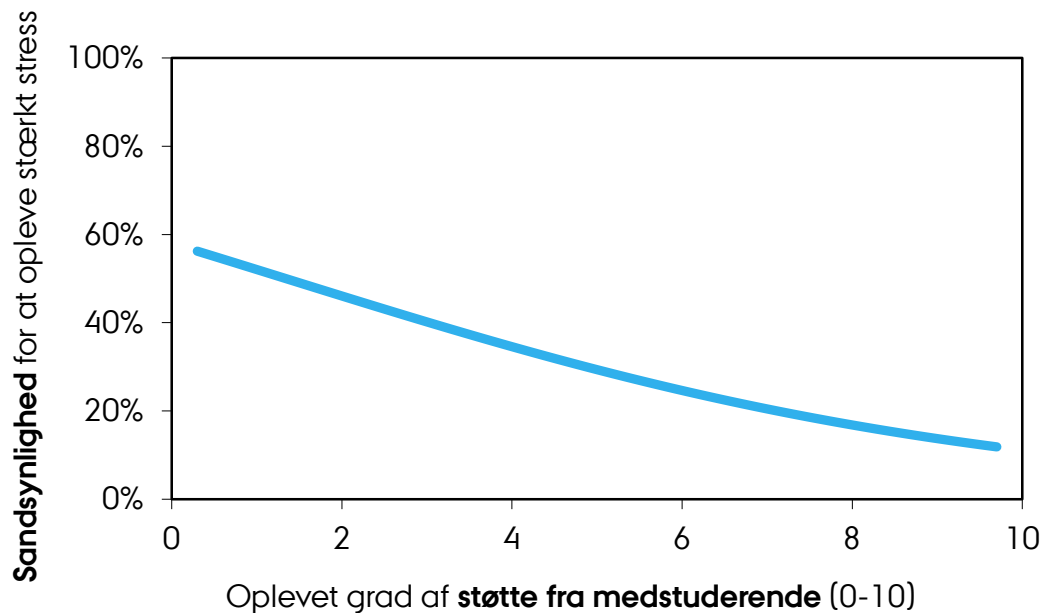


Jeg synes tit at det er svært at vide hvad der præcis forventes til eksamen. Det ville være relevant hvis underviserne startede med at lægge vægt på hvad læringsmålene er og dermed hvad der forventes til eksamen.



Jeg bliver meget påvirket af, at vi på naturvidenskab har op til 12 eksaminer pr. år. Det kræver meget forberedelse, både fagligt og mentalt, og hvis man har tendens til at være perfektionistisk, så øges også risikoen for at blive stresset.

Støtte fra medstuderende



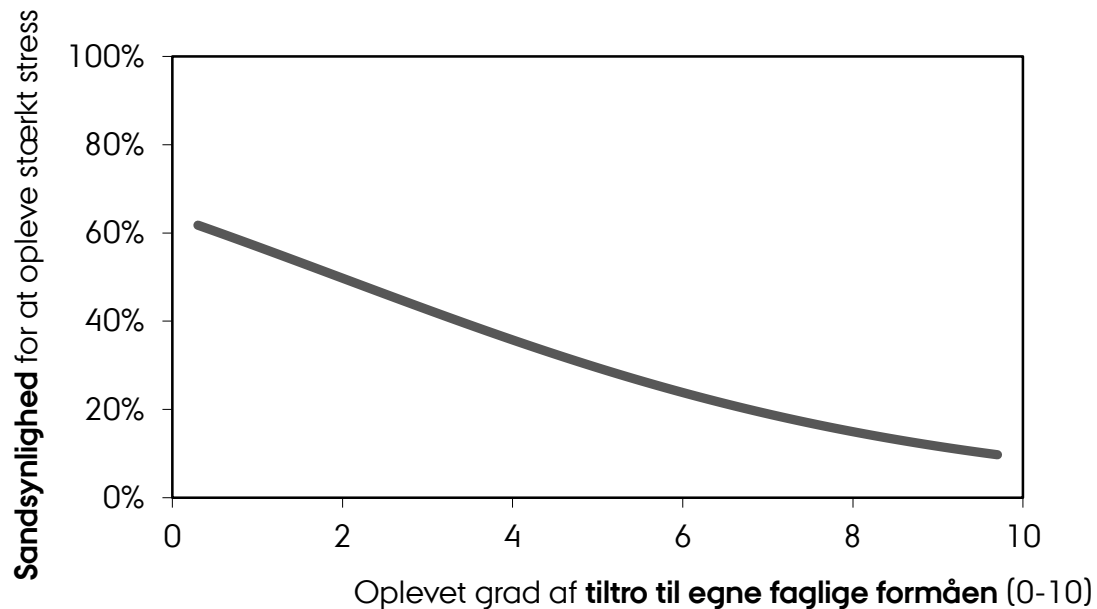
- ▶ De andre studerende er generelt imødekommende.
- ▶ Jeg kan få hjælp og støtte fra mine medstuderende, når jeg har brug for det.
- ▶ Det fremmer min forståelse at tale med andre studerende.
- ▶ Jeg har det generelt godt med at arbejde sammen med andre studerende.

- ▶ (Studiet har bidraget til, at jeg føler mig som del af et fagligt fællesskab)
- ▶ (Læsegruppemedlemskab).



Jeg vil benytte lejligheden til at knytte en kommentar til det pres der er i forhold til at yde en god præstation, få gode karakterer og især CV-ræset. Der er en kultur på mit studie, hvor det gælder om at have spidse albuer for at få de bedste studiejobs. Desuden har jeg oplevet, at der kan blive set ned på en, hvis man på 4. semester stadig ikke har formået at skaffe et studierelevant job, men blot har et alment lønarbejde.

Tiltro til egen faglige formåen



- ▶ Jeg har tiltro til, at jeg kan klare mig godt, så længe jeg yder en indsats.
- ▶ Jeg er sikker på, at jeg kan tilegne mig de færdigheder, der kræves inden for mit fag.
- ▶ Jeg er sikker på, at jeg kan forstå det sværeste undervisningsmateriale.
- ▶ Jeg er sikker på, at jeg kan forstå de grundlæggende begreber inden for mit fag.
- ▶ Jeg forventer, at jeg vil klare mig godt på mit studie.

Stress og oplevet arbejdsbyrde

- ▶ Ingen sammenhæng mellem stress og tid brugt på henholdsvis undervisning, forberedelse og erhvervsarbejde
- ▶ International forskning
- ▶ Paradokset
- ▶ ”Arbejd når du arbejder, hold fri når du holder fri”

Opsummering

Stress bliver oftere rapporteret af studerende som ...

- ▶ føler sig ensomme i deres daglige gang på studiet
- ▶ ikke føler sig som del af et fagligt fællesskab
- ▶ oplever at det er svært at få hjælp og støtte fra medstuderende
- ▶ er usikre på hvad der fagligt set forventes af dem
- ▶ er usikre på, hvad der bliver lagt vægt på i bedømmelsen af deres præstationer til eksamen
- ▶ har ringe tillid til egen faglige formåen

Men, ingen entydige og klare implikationer for videre handling.

Afsluttende

- ▶ Spørgsmålet er ikke: Hvordan gøres det lettere at være studerende?
- ▶ Spørgsmålet er: Hvordan hjælpes studerende til at møde og **håndtere** uddannelser som er krævende, og stofområder som er komplekse?
- ▶ Hvordan organiserer vi studier, hvor de studerende fra start og i stigende grad integreres i **faglige fællesskaber**, dvs. studier, hvor der stilles **klare** og gradvist stigende **krav**, hvor de studerende gennem regelmæssigt **arbejde** med og **feedback** på bundne opgaver langsomt opbygger tillid til egen faglige **formåen** samt evnen til at vurdere **kvaliteten** af egen faglige præstation, så de i stigende grad har **lyst til, mod på** og **færdigheder til** at løse stadigt mere krævende og komplekse problemer – selvstændigt og i samarbejde med andre.