



Title: Studenters stress studeras och skärskådas

Keywords: Peer learning, Student learning

Presentation format: Poster

Authors:

Viggo Kann¹ and Emma Lundkvist²

¹KTH, Teoretisk Datalogi

²Uppsala Universitet, Institutionen För Farmaceutisk Biovetenskap

Abstract

Bakgrund och syfte

Stress och psykisk ohälsa är vanligt hos unga människor och inte minst hos universitetsstudenter [Söderberg m fl 2017]. Det är till och med en större andel studenter på universitet och högskola som lider av psykisk ohälsa än för yrkesarbetande i samma ålder [Folkhälsomyndigheten 2018].

Universitet har ett ansvar för studenternas fysiska och psykiska hälsa enligt Högskoleförordningen [2009]:

"Högskolorna ska ansvara för att studenterna har tillgång till hälsovård, särskilt förebyggande hälsovård som har till ändamål att främja studenternas fysiska och psykiska hälsa."

Därför är det angeläget att undersöka hur stressade våra studenter känner sig och vilka stressfaktorer studenterna upplever, så vi kan göra ett försök att minska problemen med stress och ohälsa genom att medvetandegöra studenterna om hur stressade studenter i allmänhet är och därigenom få studenterna att intressera sig av att sätta sig in i hur man kan hantera och minska dessa problem.

Utfört/pågående arbete

Under vårterminen 2017 skickade Farmaceutiska fakulteten vid Uppsala universitet ut en enkät om stress till samtliga studenter på apotekar- och receptarieprogrammen (911 studenter). Inspirerat av denna enkät gjordes vårterminen 2018 en motsvarande enkät för studenter i årskurs 1-3 på civilingenjörsutbildningen i datateknik vid KTH (500 studenter). Följande frågor var gemensamma för båda enkäterna:

Hur ofta deltar du i den schemalagda undervisningen?

Om du ibland inte deltar i schemalagda aktiviteter, vad är anledningen/anledningarna till att du inte deltar?

Hur ofta känner du dig stressad över dina studier?

Om du känner dig stressad över dina studier, vad anser du att det beror på?

I vilken grad anser du att stress är ett problem/hinder för dig i dina studier?

Vid farmaceutiska fakulteten i Uppsala anordnades i våras en workshop för lärare och studenter där frågan diskuterades. Utifrån detta togs en rad förslag fram som skickades till grundutbildningskommittén. Fakulteten jobbar vidare med frågan på flera fronter, exempelvis frågor kring informationsflöde och introduktion till universitetsstudier.

I november 2018 genomfördes inom den programsammanhållande kursen för datateknikprogrammet på KTH [Kann och Högfeldt 2017] ett reflektionsseminarium med temat ergonomi och psykisk hälsa. Inför seminariet fick studenterna förbereda sig genom att bland annat läsa Folkhälsomyndighetens rapport Psykisk ohälsa bland högskole- och universitetsstudenter kan förebyggas [Folkhälsomyndigheten 2018], resultaten av ovanstående stressenkäter vid Uppsala universitet och KTH samt titta på videon *Så minskar du studiestressen – här kan du få hjälp* [SVT 2018]. Varje student fick också skriva ett reflektionsdokument och bland annat reflektera över följande frågor:

Vad upplever du är mest stressande och påfrestande i dina studier på KTH? Vad gör du för att hantera detta? Finns det ytterligare saker som du skulle kunna införa i ditt arbetsflöde/veckoschema för att minska negativ stress och psykisk ohälsa?

Studenterna fick läsa och kommentera sex kamraters reflektioner och därefter diskutera frågorna vid det en timme långa reflektionsseminariet.

Resultat/observationer/vad vi lärt oss

533 Uppsalastudenter och 495 KTH-studenter besvarade enkäten. Nästan 30 procent av KTH-studenterna och över hälften av Uppsalastudenterna känner sig stressade över studierna i stort sett varje dag. Största anledningarna till stress hos båda grupperna är nervositet inför tentorna och egna krav på höga studieresultat. För KTH-studenterna ligger prioritering av fritidsaktiviteter och brist på motivation för studierna också högt. För Uppsalastudenterna är för höga kunskapsmål och krav samt att ligga efter i studierna två vanliga anledningar till stress.

För en fjärdedel av KTH-studenterna och för nästan hälften av Uppsalastudenterna i studien anses stress i hög grad vara ett hinder för studierna.

Vi kan alltså notera att det är stressigt att vara student. Programansvariga och lärare behöver bli medvetna om detta för att inte oavsiktligt förvärra situationen.

Budskap

Många studenter är drabbade av stress, vilket påverkar deras studier menligt. Det här är frågor som behöver lyftas och arbetas vidare med på våra utbildningar.

Bibliografi

Folkhälsomyndigheten 2018. Psykisk ohälsa bland högskole- och universitetsstudenter kan förebyggas. <https://www.folkhalsomyndigheten.se>