

STUDENTERS STUDERAS SKÄRSKÅDA

VIGGO KANN & EMMA LUNDKVIST

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: "Högskolorna ska ansvara för att studenterna har tillgång till hälsovård, särskilt förebyggande hälsovård som har till ändamål att främja studenternas fysiska och psykiska hälsa. Högskolorna ska även ansvara för andra uppgifter av studiesocial karaktär som stöder studenterna i deras studietituation eller underlättar övergången till arbetslivet samt för att studenterna i övrigt har en god studiemiljö."

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.

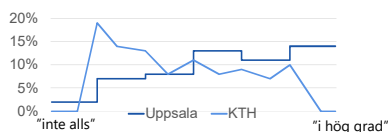
Enkät om stress

Under vårterminen 2017 skickade Farmaceutiska fakulteten vid Uppsala universitet ut en enkät om stress, framtagen i samråd med Enheten för kvalitet och utvärdering, till samtliga studenter på apotekar- och receptarieprogrammen (911 studenter, 533 svar). Inspirerat av denna enkät

gjordes vårterminen 2018 en motsvarande enkät för studenter i årskurs 1-3 på civilingenjörsutbildningen i datateknik vid KTH (500 studenter, 495 svar).

	Uppsala					KTH Civing. datateknik				
	åk 1	åk 2	åk 3	alla		åk 1	åk 2	åk 3	alla	
Aldrig	1%	5%	4%	5%						
Någon gång i månaden	12%	30%	28%	12%						
Någon gång i veckan	32%	41%	40%	43%						
I stort sett varje dag	55%	24%	28%	27%						

Tabell 1. Svar på frågan Hur ofta känner du dig stressad över dina studier?



Figur 1. Svar på frågan I vilken grad anser du att stress är ett problem/hinder för dig i dina studier?

R

REFERENSER

Folkhälsomyndigheten 2018. Psykisk ohälsa bland högskole- och universitetsstudenter kan förebyggas. Rapport 6 september 2018. <https://www.folkhalsomyndigheten.se>

Högskoleförordning 2009, kapitel 1, paragraf 11.

Kann V, Högfeldt A-K 2016. Effects of a Program Integrating Course for Students of Computer Science and Engineering. SIGSE 2016, sida 510-515.

SVT 2018. Så minskar du studiestressen – här kan du få hjälp. <https://www.svt.se/nyheter/inrikes/sa-minskar-du-stressen-har-kan-du-fa-hjalp>

Söderberg M, Wastensson G, Eriksson H, Torén K 2017. En rapport om studiemiljö, stress och hälsa bland Sahlgreńska akademins studenter. Göteborg: Sahlgreńska akademien & Göteborgs universitet, 2017. ISBN: 978-91-86863-14-2.

	Uppsala	KTH
Jag känner mig inte stressad	2%	5%
Pendling	18%	9%
Bostadssituation	9%	6%
Jag känner mig utanför i kurserna	12%	17%
Det är för höga kunskapsmål och krav	34%	9%
Jag förstår inte lärandemål, krav eller betygsättning	16%	14%
Jag är orolig för att inte uppfylla kraven för att bli uppflyttad till nästa årskurs/antagen till mastern	7%	17%
Jag vet inte vart jag ska vända mig om jag undrar något om min utbildning	13%	6%
Lärare/studievägledare är inte tillgänglig(a) när jag undrar saker om min utbildning	14%	6%
Jag har höga krav på studieresultat	38%	36%
Brist på fritid (pluggar mer än 44 timmar per vecka)	35%	21%
Jag prioriterar fritidsaktiviteter framför studier	8%	28%
Det är ojämn fördelning av arbetet i grupparbeten	24%	16%
Jag känner mig inte motiverad för mina studier	21%	25%
Jag är nervös inför tentorna	59%	36%
Jag vet inte hur jag ska studera på bästa sätt (studieteknik)	29%	19%
Jag ligger efter med högskolepoäng	39%	20%
Jag läser kurser utöver normal studietakt	2%	13%
Jag behöver ta hand om barn eller familj	8%	2%
Jag arbetar vid sidan av mina studier	16%	18%
Jag har svårt att hitta studieplatser	8%	8%
Jag har problem med svenska språket	6%	1%
Jag har problem med engelska språket	7%	1%
Jag har fysiska problem som hindrar mina studier	6%	2%
Jag har psykiska problem som hindrar mina studier	15%	18%
Jag har upplevt diskriminering på KTH	5%	2%
Jag har upplevt trakasserier eller mobbnin på KTH	2%	1%
Annan anledning	10%	12%

Tabell 2. Svar på frågan Om du känner dig stressad över dina studier, vad anser du att det beror på? (flera alternativ möjliga)

Vidare arbete

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.

Exempel på KTH-studentförslag på vad som skulle minska stressen

- Jag vill ha en tyst datorsal med Ubuntu-datorer. Precis som det finns en tyst sal i biblioteket.
- För att minimera stress, behöver jag veta exakt vad som krävs av mig och hur mycket som förväntas. Om lärare skrev tydligare instruktioner och gjorde tydligare vad de förväntar sig vad de kommer bedöma efter så skulle jag oro mig mindre i onödan.
- Om kurserna hade någon sorts standard på hur de ger ut information om kurserna, nu är det olika i varje kurs och det är alltid förvirrande vart informationen finns.
- Att kurser är bättre organiserade och att man kan få hjälp när man har fastnat.
- Krav på restlabbstillfällen i alla kurser.
- Tentor borde inte vara så svåra att 70% får underkänt.
- Skulle mycket hellre ha muntliga tentor eller kontinuerligt examination så som vi har på vissa kurser.
- Att kursledarna kunde släppa alla labbar osv på en gång så att jag bättre kan planera min tid. Som det är nu känns inte skolan avpassad för de som har barn att ta hand om.

Diskussion

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 Uppsala-studenterna 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. Trots att åtgärder påbörjats, framför allt i Uppsala, är det svårt att överblicka vilken effekt det kommer att ha för den enskilda studenten. Vi behöver även återkoppla det arbete som görs till studenterna.

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

E