

Studerendes psykosociale problemer og afkobling

Temanummer: Universitetsstuderende og deres uddannelser

Mange studerende på de videregående uddannelser mistrives på forskellige måder og af mange forskellige årsager. Denne artikel bygger på dybdegående interviews med 47 studerende fra syv danske videregående uddannelser om deres erfaringer med psykosociale problemer. Artiklens formål er at vise, hvordan f.eks. stress ikke er et isoleret fænomen, men et spørgsmål om hvordan personlige, sociale og institutionelle forhold fletter sammen og bliver til psykosociale problemer og uddannelsesmæssige eksklusionsdynamikker. Analytisk fremhæver artiklen, med Camillas forløb som eksempel, hvordan studerende kæmper med en række afkoblingsdynamikker ift. at finde vej tilbage til studiet efter et sygdomsforløb.



TRINE WULF-ANDERSEN

Lektor,
Roskilde Universitet
(RUC), wulf@ruc.dk



LENE LARSEN

Lektor,
Roskilde Universitet
(RUC), lenelars@ruc.dk



**ASKE THOR
BASSELBJERG
STIGEMO**

Adjunkt,
Roskilde Universitet
(RUC), asch@ruc.dk

Mange studerende i videregående uddannelse rapporterer i disse år om mistrivsel (UFM, 2022; Baik et al., 2019). Trods en vis offentlighed omkring, at en høj andel af studerende oplever problemer med eksempelvis alvorlig stress og angst, forstås og mødes såvel psykisk sygdom som bredere trivselsproblemer fortsat primært som problemer knyttet til den enkelte studerende og er fortsat omgærdet af stigma. Formålet med denne artikel er at vise, hvordan personlige, sociale og institutionelle forhold fletter sig sammen som psykosociale problemer i studerendes hverdagssituation og *bliver* til (uddannelses)problemer i relation til institutionelle og sociokulturelle sammenhænge (Wulf-Andersen et al., 2022). Dette slår igennem i de studerendes erfaringer som eksklusionsdynamikker og selvforstærkende forhindringer for deres deltagelse i videregående uddannelse. På denne måde ønsker vi at vise, hvori det, der betegnes som mistrivselproblemer, består, og hvordan de udvikler sig knyttet til forskellige afkoblingsdynamikker.

Camillas¹ forløb udgør et godt eksempel. For Camilla er starten på universitetet et nyt og vigtigt kapitel i hendes liv. Hvor hun tidligere har taget sig meget af sine forældre og søskende, så repræsenterer studiet et frirum i hendes liv, hvor hun kan sætte egen retning, tænke på sig selv og formulere egne forventninger til tilværelsen. Hun er den første i familien, som læser på universitetet, og hun føler et stort ansvar for at realisere de nye muligheder, agere rollemodel for sine søskende og gøre familien stolt. Camilla klarer sig fagligt godt på de to humanistiske fag på sin bachelor, og hun får mange nye bekendtskaber, har studiejobs, frivilligt arbejde og dyrker fritidsinteresser. Generelt stiller hun høje krav til sig selv og forsøger at få mest muligt ud af tiden. I løbet af hendes bachelor viser de første stresssymptomer sig – især ved eksamener, men også i

hverdagen: dårlig søvn, tankemylder, hovedpine, vejrtrækningsproblemer og besvimelsesanfald. Under bacheloropgaven har hun vanskeligt ved at få fat i sin vejleder, og det lykkes først kort tid inden aflevering, hvor vejlederen beklager og godkender det arbejde, Camilla har lavet i løbet af semestret. Med meget kort tid tilbage beslutter Camilla, at hun vil prøve at skrive opgaven færdig. Hvor hun tidligere er lykkedes med at nå i mål gennem intensivt arbejde, så sker der denne gang ingenting, når hun sætter sig ned for at skrive: *"... så gik jeg hjem og skrev, og slettede igen, så prøvede jeg at skrive lidt igen, og jeg kan jo selvfølgelig ikke forklare dig, hvad der rent neurologisk skete i min hjerne, men jeg kan love dig for at det slukkede (knipser)".* Camilla må udskyde bacheloropgaven.

Psykosociale problemer i studenterperspektiv

Camilla er en af de studerende, vi har fulgt i et stort kvalitativt, longitudinalt forskningsprojekt, Studielivsprojektet, hvis formål har været at belyse studerendes perspektiver på psykosociale problemer². Ved at anvende termen *psykosociale* problemer etablerer vi et teoretisk modspil til analyser, der isolerer studerendes problemer til enten den enkeltes baggrundsfaktorer og psykiske sundhed eller til den enkeltes uddannelsesforløb og -deltagelse. Begrebet psykosocial betegner netop dialektikken mellem den samfundsmæssige realitet og subjektive dynamikker (Salling Olesen, 2020). Med denne begrebslighed forsøger vi altså at forstå studerendes problemer og deres tilblivelse som lære- og identitetsprocesser, der relaterer både til uddannelsesspecifikke og bredere samfundsmæssige betingelser for deltagelse i videregående uddannelser og til konkrete menneskers biografiske afsæt og erfaringsbearbejdning.

Vores indgang til dette er at sætte de studerendes erfaringer i forgrund. Vi har fulgt 35 kvindelige og 12 mandlige studerende fra fem universiteter og to professionshøjskoler i Danmark.³ Vi har over perioder på mellem seks måneder og to år foretaget tre runder af interviews samt besøgt de studerende på et sted, de har udpeget som betydningsfuldt for dem. Fokus har været at producere nuanceret og detaljeret viden om, hvilke konkrete psykosociale problemer de studerende selv identificerer og kæmper med, og hvordan disse problemer udvikler sig, afhjælpes og/eller intensiveres i mødet med videregående uddannelser: Hvilke ressourcer og kræfter mobiliserer de for at fastholde et fodfæste som "gode studerende" i deres uddannelse for at sætte retning på deres faglige og personlige proces – og på livet i bred forstand? Vi fokuserer på studerendes psykosociale problemer som studerendes (smertefulde) hverdagslige erfaringer af afkobling; og altså som subjektive identitetsprocesser, der er knyttet til og formet af et bredere studieliv og indlejret i en særlig uddannelseskontekst. Dette skifter perspektivet på studerendes psykosociale problemer fra et spørgsmål om (alene) individuel baggrund, sårbarhed eller sygdom til et spørgsmål om (også) læreprocesser og deltagelses- og anerkendelsesmuligheder knyttet til konkrete studiekulturer og studieaktiviteter i et politiseret uddannelseslandskab (Wulf-Andersen et al., 2022; Gravett & Ajjawi, 2021).

Vi retter således opmærksomheden mod studerendes psykosociale problemer som et fænomen, der også omfatter særlige forestillinger om ”gode studerende” (Brooks & O’Shea, 2021; Burke, 2017) samt sorteringsmekanismer, ulighed og ujævne fordelinger af tilhørsforhold for forskellige studerende (Wulf-Andersen & Larsen, 2020; Domina et al., 2017). Teoretisk formulerer vi andetsteds dette som kampe for tilhør og anerkendelse (Wulf-Andersen et al., 2022).

Temporalitet og ekstra-arbejde som afkoblingsdynamikker

Under et halvt års pause fra studiet skriver Camilla sin bacheloropgave færdig, og da hun starter på kandidaten, føler hun sig ikke klar til at vende tilbage. Hun har mest lyst til at melde sig ud af universitetet. Dette ville dog medføre, at hun vil miste sit retskrav, så hun starter alligevel på studiet igen. Camilla støder som mange andre studerende i vores materiale mod uddannelsens *temporale strukturer*. Ikke alene ifm. retskravet, men også i form af de formelle forventninger til studieintensitet og normerede studietider. For studerende med (periodisk) nedsat arbejdsevne, in casu pga. stress, er dette i særlig grad en udfordring. Camilla må eksempelvis følge studiets fulde kadence, straks hun vender tilbage. Det går nogenlunde med undervisningen til at starte med, men da eksamenerne melder sig, kommer stressreaktionerne tilbage, og hun bliver sygemeldt igen.

Det viser sig som et centralt fund i vores forskning, at hvis en studerende ”først taber ét skridt”, får det ofte følgevirkninger, så problemerne vokser (Stigemo et al., 2021). Uddannelser arbejder i strukturer, der ikke opleves som gearede til at rumme, at sygdom og problemer i livet ikke er forudsigelige eller til at planlægge med og ikke er enten-eller. Derfor opleves sygemelding af de studerende som den enkleste eller eneste måde at skaffe sig (arbejds)ro, og for en del studerende ville løsninger som delvis sygemelding eller nedsat tid give bedre muligheder for at bevare tilknytningen til uddannelsen og studiefællesskaberne sideløbende med at håndtere problemer eller sygdomsperioder. Disse muligheder er dog ofte usynlige for de studerende eller ikke praktisk mulige at realisere. Og selv om en sygemelding i nogle tilfælde selvsagt kan være en nødvendig og god løsning, så fører det ikke alene forsinkelser med sig, når studerende bliver *asynkrone*, dvs. ikke kan holde tempo. Foruden retskravs- og SU-problemer, betyder det også en afkobling fra kendte medstuderende, hold og fællesskaber, som er en central ressource i at gennemføre og føle tilhør til studiet. Flere af de studerende, vi har fulgt, har oplevet det som stigmatiserende at vende tilbage og på nye hold blive peget ud som ”forsinket”, ”genganger” eller ”omgænger” (Larsen et al., 2020). Hvor det er meget let at falde af, så forekommer det vanskeligt og ufaciliteret at blive koblet på igen.

Camilla har svært ved at finde ud af, hvor hun kan henvende sig for hjælp. Hun går på et tidspunkt til den lokale studenterrådgivning, men da hun ikke

er studieaktiv, afvises hun. Hun bliver fanget mellem behovet for ro til at afvikle sine stresssymptomer og systemkrav og støttemuligheder knyttet til aktivitet. Hun oplever at stå alene uden støtte til at finde en holdbar vej tilbage. Mange studerende har som Camilla vanskeligt ved at få relevant hjælp. Der tilbydes i studievejledninger og studenterrådgivninger individuel rådgivning og vejledning, der er både velfungerende og værdifuld for mange studerende (Stigemo et al., 2021) – men tilbuddene kan være svære at finde frem til og desuden svære at få adgang til. Eksempelvis findes en række muligheder for fleksibilitet og dispensationer i uddannelsessystemet, men i praksis kræver det viden, rettidighed og enorme ressourcer fra studerende at finde og udnytte de muligheder, som systemet principielt rummer – netop når de har svært ved at finde kræfter og overskud. Dette kan beskrives, som et *ekstra-arbejde*, der forudsættes løftet af de studerende (Christensen & Kristiansen, 2020). Ekstra-arbejdet kan omfatte at opsøge viden om dispensationsmuligheder og ansøgningsveje, indhente dokumentation, udarbejde dispensationsansøgninger, lægebesøg mv. Dette kommer ud over og ofte i konflikt med både den behandling, der skulle afhjælpe problemerne, og de almindelige studieaktiviteter. På det subjektive niveau (be)fordrer ekstra-arbejdet samtidig et negativt identitets-arbejde. F.eks. beskriver studerende i vores projekt dispensationssystemernes krav om (kontinuerte) selv-fremstillinger af det, man *ikke* kan, som en nedbrydende og retraumatiserende øvelse: *”det er den sørgeligste historie, du kan fortælle om dig selv”* (Christensen & Kristiansen, 2020).

Skam som afkoblings- og sorteringsdynamik

Da Camilla gentagne gange må sygemelde sig, er det i en oplevelse af afmagt og skamfølelse over, at hun ikke kan kontrollere, hvordan hendes *”hjerne”* reagerer. Hun har altid været vant til at smøge ærmerne op og knokle sig gennem udfordringer og opgaver. Camilla oplever det som sin egen skyld, at hun ikke kan indfri egne og andres forventninger, og at hun ikke kan forvalte den frihed, hun oplever i forbindelse med studiet. Som hun siger: *”Jeg kunne godt sige: ’Jeg har stress.’ Og jeg kunne også godt mærke fysisk, hvad det indebar. Men derfra og så til at anerkende at, jamen det betyder også at du er nødt til at gøre noget anderledes i dit liv – der var LANGT.”* Hun formulerer i interviewene stort set ingen opmærksomhed på eller kritik af uddannelsen, heller ikke af den vejleder, hvis forglemmelse kunne siges at være medvirkende i eskaleringen af hendes stressreaktioner. I stedet formulerer hun kritik og frustration over, at hun ikke på egen hånd formår at kæmpe sig tilbage til studiet.

Denne dynamik af at vende kritikken indad er gennemtrængende i vores bredere materiale. Studerende vender sig ofte mod sig selv med *skam* snarere end at opsøge hjælp, når problemer af faglig, social eller personlig karakter opstår (Burke, 2017; Wulf-Andersen & Larsen, 2020; Kristiansen, 2022). Sådanne følelser af skam er i mange tilfælde knyttet til oplevelser og dynamikker i de lokale uddannelseskulturer, hvor man føler sig forkert i sammenligning med de øvrige studerende, hvis man ikke kan gennemføre uddannelsen på samme

måde, som de kan. Dette skærpes, hvor der hersker forholdsvis snævre normer for ”den gode studerende” og kulturer med høje (konkurrence)krav til den enkelte studerendes tempo og individuelle præstationer (Wulf-Andersen et al., 2022; Thomas, 2019; Gravett & Ajjawi, 2012). Et resultat er, at mange studerende forsøger at bearbejde sig selv og deres livssituation gennem brug af psykologer, mindfulness og/eller træning af deres fysiske og psykiske stamina som en reaktion på de pres, de oplever. For Camilla er det for dyrt at gå til privat psykolog, og hun opfatter det som skamfuldt at bede om hjælp. Hun vil kunne klare sig selv og stå på egne ben. Dette taler også ind i, at studerendes psykosociale problemer ofte forstås som antitetiske til academia. Flere af de studerende i vores projekt er med dette afsæt blevet rådet til ikke at søge ind på, holde pause fra eller helt at indstille deltagelsen i videregående uddannelse (Wulf-Andersen et al. 2022).

Afkoblingens selvforstærkende dynamikker

Camillas forløb udgør et eksempel på, hvordan subjektive livsvilkår kobler til institutionelle logikker og samfundsmæssige uddannelsesdiskurser. Vi kan med et forskningsdesign, der går tæt på de studerendes perspektiv, belyse, hvordan afkoblingsdynamikker relateret til tidsstrukturer, ekstra-arbejde, skam og stigma flyder sammen og intensiverer hinanden i studerendes hverdags- og studieliv. Ved at fokusere på de studerendes samlede/hverdagssituation og erfaringer bliver det muligt at se, hvordan studerende konkret må bruge enorme kræfter for at holde fast i uddannelsen. De mønstrer hensigtsmæssige faglige, sociale og menneskelige ressourcer for at navigere i et komplekst krydsfelt mellem biografi, uddannelse, støttesystemer, sociale netværk og udvikling af (akademisk) identitet med retning mod fremtiden.

Også for Camilla betyder biografi, familiebaggrund, køn og klasse noget. F.eks. er hun igennem sin opvækst socialiseret ind i en omsorgsorientering, familien kan ikke umiddelbart hjælpe hende med råd i forbindelse med et uddannelsessystem, de ikke kender, og har ikke midler til at understøtte forløb hos privat psykolog – alle dimensioner med en vis betydning for hendes forløb. Hun deltager i uddannelser, hvis læringsmiljøer har højt arbejdstempo og skrøbelige relationer til undervisere og medstuderende. Selvom der er potentiale i videregående uddannelse for at fremme den generelle studentertirivsel med pædagogiske og didaktiske midler inden for de ordinære studieaktiviteter, så har undervisere og vejledere ofte i praksis for ringe betingelser, kompetencer eller ansvarsfølelser ift. at facilitere trygge læringsrum og tilhør. Dette overlades til de studerende selv. Samtidig hersker der ret snævre normer og forestillinger om ”den gode studerende”, som mange oplever ikke at kunne leve op til. Dette bidrager til at individualisere problemer, producere skam og fungere nedbrydende for studerendes (akademiske) identitet og selvforståelse. Hertil kommer nogle formelle strukturer, hvor dispensationsregler, støttemuligheder og lignende er vanskelige at få øje på og vanskelige at udmønte. Samlet set er sådanne dynamikker medvirkende til, at Camillas vej tilbage

til uddannelsen og hen til at finde en bæredygtig balance i arbejdsformer og hverdagsliv bliver unødigt hård, langvarig og ensom.

Det er et grundvilkår for uddannelserne, at studerende må (lære at) navigere i en lang række usikkerheder, konkurrencesituationer og en overflod af informationer, muligheder og kontekster. Mens studerende er under videregående uddannelse gennemgår de således både faglige læreprocesser og en række vigtige personlige og identitetsskabende læreprocesser. Begge dele kan gøre ondt og alligevel føre til noget produktivt. Vi advokerer ikke for, at kun "behagelige" læreprocesser skal have plads i videregående uddannelse. Men vi understreger behovet for, at uddannelserne i dialog med de studerende og studievejledningen udvikler bedre blik for de studerendes samlede situation. Uddannelserne har et medansvar ift., at studerende som Camilla, når de støder på vanskeligheder, ikke havner i selvforstærkende afkoblings-loops, hvor problemer, der ikke behøvede også at blive til uddannelsesproblemer, får lov at vokse.

Noter

1. Camilla er et pseudonym.
2. Studielivsprojektet er finansieret af VELUX-fonden, Roskilde Universitet og Aalborg Universitet og afvikles i perioden 2018-22.
3. De studerende har selv henvendt sig til os pba. opslag. Den skæve kønsfordeling stemmer overens med kønnede mønstre i retning af en større andel kvinder, der rapporterer om psykiske og trivselsmæssige problemer. De specifikke problembilleder, som de kvindelige hhv. mandlige deltagere i dette projekt beskriver, er på mange måder overlappende. En udfoldet analyse af kønnede mønstre og betydninger ligger imidlertid ikke inden for denne artikels fokus.

Referencer

- Baik, C., Larcombe, W., & Brooker, A. (2019). How universities can enhance student mental wellbeing. The student perspective. *Higher Education Research and Development*, 38 (4), 674-687.
- Brooks, R. & O'Shea, S. (eds.) (2021). *Reimagining the higher education student. Constructing and contesting identities*. Routledge.
- Brooks, R., Abrahams, J., Gupta, A., Jayadeva, S., & Latic, P. (2021). Higher education timescapes: Temporal understandings of students and learning. *Sociology*. DOI: 10.1177/0038038521996979.
- Burke, P.J. (2017). Difference in higher education pedagogies: Gender, emotion and shame. *Gender and Education*, 29(4), 430-444. DOI: 10.1080/09540253.2017.1308471.
- Christensen, A.B. & Kristiansen, M.H. (2020): "Jeg ser det som et ekstra job, jeg har". I *Dansk Pædagogisk Tidsskrift* (2020, 1): Nye udfordringer på universitetet – pædagogik mellem lyst og nødvendighed, s. 64-75 12 s. <https://dpt.dk/temanumre/2020-1/>.
- Domina, T., Penner, A., & Penner, E. (2017). Categorical inequality: Schools as sorting machines. *Annual Review of Sociology*, 43, 311-330.
- Frasers 2001,
- Gravett, K., & Ajjawi, R. (2021). Belonging as situated practice. *Studies in Higher Education*, 1-11. <https://doi.org.ep.fjernadgang.kb.dk/10.1080/03075079.2021.1894118>
- Kristiansen, M.H. (2022). "Hører jeg så ikke til her?" *En institutionel etnografi for studerende i psyko-sociale vanskeligheder i videregående uddannelse*. Ph.Dskolen for Mennesker og Teknologi, Roskilde Universitet.
- Larsen, L., Weber S. S., Wulf-Andersen, T. (2020). Asynkronitet og sortering i et accelereret uddannelsessystem [Asynchrony and sorting in an accelerated educational system]. *Dansk Pædagogisk Tidsskrift*, 1, 35-49.

Salling Olesen, H. (Ed.) (2020). *The Societal Unconscious. Psychosocial perspectives on Adult Learning*. Brill Sense.

Stigemo, A., Larsen, L. & Wulf-Andersen, T. (2021): "Hvis de først taber et skridt..." *Vejledere og rådgiveres perspektiver på mistrivsel blandt studerende i videregående uddannelse*. Studielivsprojektet, Roskilde Universitet.

UFM (2022). *Bedre vilkår for studerende med funktionsnedsettelse. Afrapportering fra Arbejdsgruppen for studerende med funktionsnedsettelse*. Uddannelses- og Forskningsstyrelsen.

Wulf-Andersen, T. & Larsen, L. (2020): Students, psychosocial problems and shame in neoliberal higher education. *Journal of Psychosocial Studies*, Special Issue: Psychosocial approaches to neoliberal policies, welfare institutions and practices in the Nordic welfare states.

Wulf-Andersen, T., Larsen, L., Jensen, A.A., Krogh, L. Stigemo, A. Kristiansen, M. H. (2022, in press). *Students with psychosocial problems in higher education. Battling and belonging*. Routledge.

Djøf Forlag

DIGITALE ARBEJDSMARKEDER

Hvem henter din mad? Gør din lejlighed ren?
- og under hvilke løn- og arbejdsvilkår?

Få indblik i platformøkonomiens udvikling i Danmark

BESTIL NU



225,-