



Foto: Anders Trærup, AU

# Kortlægning af årsager til stress

En kvalitativ undersøgelse blandt studerende på Aarhus BSS

# Kortlægning af årsager til stress

En kvalitativ undersøgelse blandt studerende på Aarhus BSS

### **Rapportens forfattere**

Lektor, ph.d., Kim Jesper Herrmann

Adjunkt, ph.d., Anna Bager-Elsborg

Studerende Emma Kyed Jensen

Studerende Mikkel Lemme Jakobsen

Studerende Sille Marie Nyhus Hedegaard

Studerende Thomas Egelund Verdoner

### **Center for Undervisning og Læring**

Aarhus School of Business and Social Sciences

Aarhus Universitet

[www.cul.au.dk](http://www.cul.au.dk)

## Indholdsfortegnelse

Kapitel 1. Resumé .....	6
Baggrund.....	6
Undersøgelingsgrundlag.....	7
Tolkning af resultaterne.....	7
Resume af den kvalitative analyse.....	7
Tak.....	8
Kapitel 2. Metode.....	9
Udvælgelse og rekruttering.....	9
Etik og fortrolighed .....	10
Interview .....	10
Kodning og analysestrategi.....	10
Gengivelse af citater .....	10
Kapitel 3. Selvstudie .....	12
Vilkår – stort pensum og mange opgaver .....	12
Strategier – at prioritere .....	12
Konsekvenser – den konstante dårlige samvittighed.....	14
Sammenfatning .....	16
Kapitel 4. Karakterer .....	17
Karakterer afspejler det faglige niveau.....	17
Karakterer som feedback .....	19
Udvikling fra gymnasiet – fra dygtig elev til udfordret studerende .....	19
Karakterer som ”adgangsbillet” .....	20
Sammenfatning .....	21
Kapitel 5. Eksamen.....	22
Eksamenspres – fysisk og følelsesmæssigt ubehag.....	22
Bekymring for at dumpe .....	24
Det at komme bagud .....	25
Sammenfatning .....	27
Kapitel 6. CV .....	28
CV-kulturen - derfor er CV’et vigtigt.....	28
Konsensus - alle er enige om, at CV’et er vigtigt.....	30
Konsekvenser - frygten for at blive valgt fra .....	31
Sammenfatning .....	32
Kapitel 7. Den ideelle studerende .....	33
Det sociale skaber idealer .....	33
Den ideelle studerende siger ikke nej.....	34

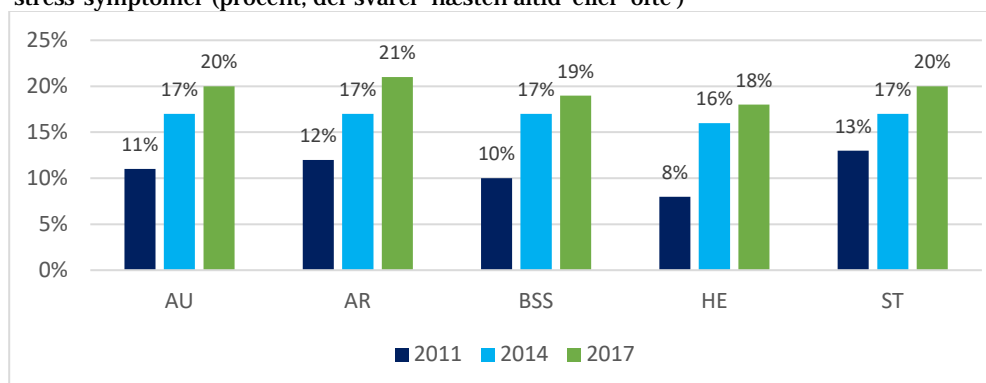
At være den ideelle studerende er at være et supermenneske .....	35
Sammenfatning .....	36
Kapitel 8. At afhjælpe stress.....	37
Råd 1. Gruppearbejde giver ansvar og fællesskab. ....	37
Råd 2. Hjælp til at prioritere i pensum .....	37
Råd 3. Mere undervisning i studieteknik.....	38
Råd 4. Underviserne signalerer at det er okay at holde fri .....	38
Råd 5. Mere feedback .....	38
Appendiks A. Interviewguide.....	40
Appendiks B. Samtykkeerklæring.....	43
Appendiks C. Slutkodeliste .....	45

# KAPITEL 1. RESUMÉ

## BAGGRUND

De seneste 10 år har man kunnet konstatere, at flere og flere studerende på videregående uddannelser oplever stress i forbindelse med deres studier. Dette mønster genfindes på Aarhus BSS, hvor 19 procent af de studerende i 2017 tilkendegav, at de næsten altid eller ofte oplever stærke stresssymptomer i forbindelse med deres studier i dagligdagen.

**Figur 1.1.** Udvikling i andelen af studerende på Aarhus Universitet, der oplever stærke stress-symptomer (procent, der svarer 'næsten altid' eller 'ofte')



Spørgsmål: Har du oplevet stærke stress-symptomer\* i forbindelse med dit studie i dagligdagen?  
Kilde: SMU2017. Rapport nr. 1. Hovedrapport for Aarhus Universitet

På denne baggrund efterspurgte Uddannelsesforum ved Aarhus BSS yderligere analyser af data fra SMU2017. Analyserne, der blev foretaget af Center for Undervisning og Læring og fremlagt på et møde i Uddannelsesforum den 14. juni 2018, viste, at forekomsten af stress varierede på tværs af uddannelser, at stress forekom oftere blandt kvindelige end mandlige studerende, og at stress var svagt korreleret med karakterer (adgangsgivende såvel som karakterer opnået på universitetet).

Analyserne viste dog samtidig, at størstedelen af variation i forekomsten af stress var uforklaret, hvorfor Uddannelsesforum bad Center for Undervisning og Læring fremlægge et design for en kvalitativ undersøgelse med følgende formål: *at identificere årsager til stress blandt studerende på Aarhus BSS.*

Undersøgelse er foretaget på opdrag af prodekan for uddannelse Per Andersen på vegne af dekanatet på Aarhus BSS.

## **UNDERSØGELSESGRUNDLAG**

### Undersøgelsen

- Undersøgelsen bygger på 21 gruppeinterview med i alt 50 studerende fra BA-uddannelserne i hhv. psykologi, økonomi, statskundskab, HA Almen og jura (se tabel 2.1).
- De i alt 21 interview er optaget (18 timer), transskriberet (552 normalsider à 400 ord), og efterfølgende systematisk kodet i programmet Nvivo.

## **TOLKNING AF RESULTATERNE**

- Projektgruppen har udvalgt citater, der har været funderet og repræsenteret tungt i det kvalitative materiale. Udsagnene er ikke nødvendigvis repræsentative for alle studerende på Aarhus BSS, da de interviewede studerende er valgt fordi de har oplevet stress i forbindelse med deres studier.
- Interviewene er tolket varsomt, og analyserne kan belyse årsager til stress, som de opleves af de studerende, og bidrage med at forstå de mekanismer, der fører til oplevelsen af et stresset studieliv.

## **RESUME AF DEN KVALITATIVE ANALYSE**

### Selvstudie

- De interviewede studerende beskriver samstemmende, at pensum og opgaver har et omfang, som overstiger deres resurser, uden at de dog foreslår at omfanget af pensum mindskes. Studiet beskrives som grænseløst, idet de studerende oplever, at de altid kunne og burde læse mere.
- De interviewede studerende beskriver, at de finder det vanskeligt at finde en balance i deres studieliv, herunder prioritere i pensum og prioritere mellem studier, arbejde og fritid.
- Som konsekvens af ovenstående beskriver de interviewede studerende en altid tilstedeværende dårlig samvittighed samt følelser af individuel skyld.

### Karakterer

- De studerende beskriver, hvordan karaktererne er et udtryk for faglig dygtighed, og hvis de får lave karakterer, kan de føle sig usikre på, om de hører til på studiet.
- De studerende beskriver, hvordan de har svært ved at gennemskue deres eget faglige niveau og karaktererne bliver den væsentligste feedback på, hvordan de klarer sig.
- De studerende oplever et dyk i karakterniveau fra gymnasiet til universitetet, men opretholder et ambitionsniveau, hvor kun høje karakterer er gode nok
- De studerende beskriver, hvordan karakterer også på universitetet er døråbner til fremtidsmuligheder såsom praktikophold, studiejob og fremtidigt job. Derfor oplever de studerende, at lave karakterer har store negative konsekvenser.

### Eksamen

- Mange af de interviewede studerende beskriver, hvordan de i eksamensperioder oplever et stort fysisk og følelsesmæssigt ubehag.
- De studerende beskriver bekymringstanker, der gør eksamensperioden altomfattende og uoverskuelig.
- De studerende presses af frygten for at dumpe eksamen, frygten for komme bagud som følge af reksamener og frygten for blive smidt ud af uddannelsen, fordi eksaminerne ikke består.

#### CV

- De studerende beskriver samstemmende, at der er en CV-kultur på deres uddannelser.
- De studerende i undersøgelsen oplever et pres fra flere sider for at tænke på deres CV, og både medstuderende, ældre studerende og kommende arbejdsgivere giver udtryk for, at CV'et er vigtigt.
- De studerende frygter at blive valgt fra af kommende arbejdsgivere, hvis de ikke har et tilstrækkeligt godt og interessant CV.

#### Den ideelle studerende

- Forestillingerne om, hvordan man skal være studerende på universitetet forhandles imellem de studerende, og de studerende beskriver, hvordan de sammenligner sig med hinanden.
- De studerende har oplevelsen af, at det kan være svært at sige nej og prioritere noget fra.
- De studerende beskriver, at det er nødvendigt at være et supermenneske for at leve op til de idealer de identificerer.

#### At afhjælpe stress – 5 råd fra de studerende

- Råd 1. Gruppearbejde giver ansvar og fællesskab
- Råd 2. Hjælp til prioritere i pensum
- Råd 3. Mere undervisning i studieteknik
- Råd 4. Underviserne signalerer, det er okay at holde fri
- Råd 5. Mere feedback

#### **TAK**

Projektgruppen ønsker at takke alle studerende, der var så venlige at stille op til interview og dele deres erfaringer med studielivet på Aarhus BSS. Også en tak til de mange undervisere, som lod os bruge tid på at introducere undersøgelsen for de studerende med henblik på rekruttering af interviewpersoner. Tak også til professor Anne Skorkjær Binderkrantz og adjunkt Tanja Kirkegaard for råd om udførelse af undersøgelsen.



## KAPITEL 2. METODE

### UDVÆLGELSE OG REKRUTTERING

Projektgruppen valgte i samråd med formand for Uddannelsesforum ved Aarhus BSS at udvælge studerende på fem bacheloruddannelser. Uddannelserne er valgt, fordi de repræsenterer spredningen af fagligheder på Aarhus BSS, samtidig med at de repræsenterer en meget væsentlig andel af studenterpopulationen.

Projektgruppen tog kontakt til forelæsere på hver af de fem uddannelser for at få lov til at tale til de studerende. På forelæsningen blev de studerende bedt om at hjælpe projektgruppen ved at udfylde et kort elektronisk survey. De studerende blev spurgt til (i) oplevelsen af stærk stress i dagligdagen på studiet, (ii) om de var villige til at deltage i interview om stress, og (iii) deres kontaktoplysninger.

På baggrund af disse lister rekrutterede projektgruppen 10 studerende fra hver uddannelse. Projektgruppen prioriterede i første omgang at rekruttere studerende, som havde oplyst, at de havde oplevet stress i dagligdagen på studiet. Da det på enkelte uddannelser viste sig svært at rekruttere studerende til fokusgruppeinterviews, valgte projektgruppen (i) at gennemføre få enkeltinterviews og (ii) at lade studerende foreslå interviewpersoner (såkaldt *snow-balling*).

**Tabel 2.1.** Oversigt over interviewpersoner og deres baggrund.

Uddannelse	Semester	Antal interviewpersoner	Mænd / kvinder	Antal interview	Timers interview
Psykologi (BA)	5.	10	3/7	3	3 t 18 m
Økonomi (BA)	3.	10	6/4	4	3 t 28 m
Jura (BA)	5.	10	1/9	5	4 t 20 m
HA Almen (BA)	3.	10	2/8	5	3 t 50 m
Statskundskab (BA)	5.	10	5/5	4	3 t 25 m
Total	3. + 5.	50	17/33	21	18 t 21 m

Note: Fire interviewpersoner fra "Økonomi" er studerende på uddannelsen Politik og Økonomi og er inkluderet i undersøgelsen.

## **ETIK OG FORTROLIGHED**

Der blev fra hver interviewdeltager indhentet skriftligt samtykke. Samtykkeerklæring (se appendiks) indeholdt oplysninger om undersøgelsens formål samt brug og sletning af data. Deltagerne blev blandt andet oplyst om:

- a) at deltagelse i interviewet var frivilligt, og at de til hver en tid ville kunne trække sig,
- b) at data alene opbevares og behandles af projektgruppen på Center for Undervisning og Læring, Aarhus BSS, og at data slettes efter brug,
- c) at data behandles fortroligt, og at citater og analyser kun vil blive præsenteret på en måde, der sikrer deltagerne mod at blive genkendt.

## **INTERVIEW**

Forud for udarbejdelsen af interviewguiden kontaktede projektgruppen Studenterrådgivningen for at høre om de hyppigste årsager til stress blandt de studerende, som kontakter Studenterrådgivningen.

Adspurgt oplyser Studenterrådgivningen, at hyppige årsager til stress blandt studerende blandt andre er:

- a) faglige krav på studiet og faglige vanskeligheder
- b) egne forventninger og usikkerhed om egen præstationsevne
- c) studietvivl og manglende motivation
- d) prokrastinering (udsættelsesadfærd)
- e) strukturering og planlægning af studiehverdagen
- f) studiefremdrift, særligt hvis en studerende ikke består ikke eksamen
- g) manglende social forankring på studiet
- h) belastende forhold, som ikke direkte knytter sig til studiet så som familie, arbejde, sygdom mm.

Ud fra disse temaer formulerede projektgruppen en interviewguide. Interviewguiden blev forelagt psykolog og forsker med speciale i arbejdsrelateret stress, hvorefter projektgruppen foretog mindre ændringer af guiden. Den endelige interviewguide er vedlagt som appendiks.

Alle interview blev optaget og efterfølgende transskriberet efter fælles retningslinjer.

## **KODNING OG ANALYSESTRATEGI**

Kodningen blev gennemført i programmet Nvivo. På baggrund af interviewene og projektgruppens forforståelse blev der udviklet en startkodeliste med såkaldte overkoder (overordnede temaer). Projektgruppen foretog en prøvekodning af to interview, hvorefter kodelisten blev diskuteret og revideret. Herefter blev kodningen gennemført på hele materialet.

Slutkodelisten kan findes i rapportens appendiks.

## **GENGIVELSE AF CITATER**

Projektgruppen har valgt at vise citater fra interviewerne, dels for at tillade læseren et indblik i de problemstillinger, de studerende beskriver, dels for at lade læseren vurdere gyldigheden af de analyser, som projektgruppen fremlægger.

Ved valg af citater blev der lagt vægt på følgende:

- a) at de holdninger og oplevelser, som citatet repræsenterer, skulle være repræsentative for interviewpersoner fra mindst 2 forskellige uddannelser,
- b) at de holdninger og oplevelser, som citatet repræsenterer, skal være delt af minimum 3 interviewpersoner,
- c) at citaterne stammer fra en episode i interviewet, hvor holdninger og oplevelser er kædet sammen med følelsen af stress og ikke blot er generelle beskrivelse af de studerendes almindelige studieliv.

Citaterne er gengivet, som de er sagt. Dog har vi rettet grammatiske fejl, ordgentagelser, 'øh' og lignende, som er naturlige i det talte sprog, men meningsforstyrrende i en skriftlig gengivelse. Interviewpersonerne er benævnt med køn og uddannelse. Af hensyn til anonymitet er navne udeladt og referencer til specifikke fag eller undervisere slørede.

## KAPITEL 3. SELVSTUDIE

Et vilkår ved studier på universitetet er, at der er færre konfrontationstimer end i fx gymnasiet og relativt set mere selvstudie, hvor de studerende selv er ansvarlige for at disponere over deres arbejdstid. Dette kapitel omhandler de interviewede studerendes oplevelser af at studere på denne måde, og den betydning de oplever, det har for deres trivsel.

### VILKÅR – STORT PENSUM OG MANGE OPGAVER

De interviewede studerende beskriver, at arbejdsbyrden på deres studier er stor. Det gælder på alle de udvalgte uddannelser. Der er et stort pensum, meget læsestof og mange opgaver at løse, som det illustreres af følgende eksempel:

*Altså det er et meget hårdt studie. De fleste af mine veninder, der ikke læser her, de ved ikke, hvad det er jeg går igennem på en uge. Altså, det gør de ikke (...) Men vi har bare helt vildt meget læsning, og vi har bare helt vildt mange opgaver, især her på 5. semester, det er et sygt hårdt semester synes jeg, nok det hårdeste, jeg har haft. Så altså, det er et hårdt studie.*

*(Kvinde, Statskundskab)*

Flere studerende giver i interviewene udtryk for, at arbejdet virker grænseløst, og at der aldrig er ressourcer – især tid – nok til at komme igennem alt stoffet.

*Altså. Jeg synes da, jeg prøver [at nå det hele] [griner]. Men det er altid svært, synes jeg. Der er altid noget, man kan gøre bedre eller lave mere. Og læse lidt mere grundigt, lave lidt flere noter til og sådan. Være lidt mere opsøgende og "det forstod jeg måske ikke helt", og så tænker man "nej, det tager jeg lige til eksamensperioden", fordi man føler, man er lidt presset på tid.*

*(Kvinde, Økonomi)*

### STRATEGIER – AT PRIORITERE

Det er gennemgående, at de interviewede studerende føler en forpligtelse til at *nå det hele*. Adspurgt, hvor den forventning kommer fra, svarer de, at det bl.a. kommer fra gymnasiet.

*Interviewer: Hvor kommer den her idé om, at man skal nå det hele fra?*

*Gymnasiet, alt blev jo målt, at afleveringer blev afleveret til tiden, fravær blev målt, altså, hvis du ikke havde læst, så var der nok en lærer, der skulle pege ned på dig og sige "hvorfor har du ikke læst det her til i dag"-agtigt.*

*(Kvinde, HA Almen)*

De studerende beskriver også, hvordan forventningen om at nå det hele af og til stammer fra underviserne.

*Det bliver [ikke] italesat, at det er okay bare at udvælge noget, som man synes er spændende, og gå i dybden med det. Og sådan lidt selv styre det. Jeg synes, forelæserne skaber meget denne her "alt skal læses"-idé. Det er i hvert fald min opfattelse af det. Og så kører den der med, at man skal læse alt og uha og stress.*

*(Mand, Psykologi)*

De interviewede studerende beskriver samstemmende, at de finder det nødvendigt at prioritere. Men evnen til at prioritere er vanskelig at mestre, og det at prioritere krambolerer med deres egne ambitioner om at nå det hele og leve op til både deres egne og underviserens forventninger om forberedelse.

*Jeg har forsøgt at læse ALT, og det har været alt for meget. Jeg har gjort det de første uger af semesteret og så indset, at det kan jeg ikke holde til, fordi så har jeg ikke andet liv end at stå op, gå i skole, læse, sove og lave aftensmad. Så må jeg bare læse noget mindre og (...) måske skimme lidt mere og blive lidt bedre at prioritere teksterne. Jeg tror, jo længere man går på studiet, jo bedre er jeg også blevet til at vælge de tekster (...), jeg får noget ud af. (...) jeg har hørt fra nogle ældre studerende, at det fag, vi har, der hedder [navn på fag] det er "bare kom til timerne og få nogle gode noter, og så bare læs op til eksamensperioden", så det har jeg bare ladet helt være med at læse.*

*(Kvinde, Statskundskab)*

*Det handler også meget om prioriteringer. Det fandt jeg i hvert fald ud af på 1. semester. Altså, jeg prøvede desperat at læse og forstå, og det hele var lige pludseligt på engelsk (...), altså det fandt jeg også hurtigt ud af, at det kunne jeg slet ikke.*

*(Kvinde, HA Almen)*

Prioriteringen kan vedrøre udvælgelse af tekster over andre tekster eller opgaver over andre opgaver. Men prioritering kan også være et spørgsmål om at vægte studier i forhold til fritidsliv eller lønnet arbejde:

*Men for mig er det ikke det vigtigste med studiegrupper, fordi jeg er sådan en, der også har brug for at have fri og have meget socialt og andre ting end bare jura og studie. Fordi, hvis jeg bare skulle køre studie og jura hele tiden, så var jeg her ikke. Så var det for kedeligt. Så jeg har prioriteret, at en studiegruppe er ikke det vigtigste for mig, jeg behøver ikke få 10 og 12 i det hele, for jeg vil egentlig gerne igennem det her. Og det kræver, at jeg har noget, noget andet ved siden af også.*

(Kvinde, Jura)

*Jeg tror i hvert fald, at man ikke altid skal tænke, at det er studiet, der er alt for hårdt, og at man bliver kørt helt ned på grund af det. Jeg tror, det i lige så høj grad er, fordi du selv siger ja til for mange ting. Og så er det dét, der presser dig, og så kommer det ofte til at virke, som om det er studiet, der presser dig, men hvis man nu fokuserede lidt mere på at læse nogle gange og studere, så tror jeg, det vil være lidt mindre presset.*

(Kvinde, Statskundskab)

De studerende oplever, at de strategier og metoder, der fungerede i gymnasiet – fx at læse hele pensum – ikke nødvendigvis er mulige på universitetet. De beskriver, hvordan de afprøver forskellige strategier for at komme i mål med en forberedelse, der er tilstrækkelig. En studerende beskriver, hvordan hun har sat en time af til at forsøge at nå at løse en opgave, og har hun ikke løst den inden for den givne tid, skal hun gå videre.

Flere af de interviewede studerende beskriver, hvordan de fravælger læsegruppearbejde for at nå alt det, de gerne vil:

*Jeg tror også, at det har meget med tiden at gøre, fordi jeg simpelthen læser rigtig meget. Altså, jeg læser når jeg er i bussen, når jeg sidder og venter et eller andet sted, altså, jeg klemmer det ind alle de steder jeg har (...), så jeg har simpelthen [ikke] haft tid eller lyst til at skulle mødes i grupper, fordi jeg har vidst, hvis jeg så også skal finde tid til at mødes med to-tre fra mit hold og så også lige have overskud til at sidde og diskutere med dem om, hvad der er ikke nødvendigvis rigtigt og forkert, men hvad man selv synes, er det mest oplagte resultat, det gad jeg slet ikke. Men hvis jeg nu bare kun havde studiet og så måske lige mit arbejde ved siden af, så tror jeg også jeg ville gøre mere i studiegrupper og måske også gøre mere ud af at finde en studiegruppe, som var mere harmonisk end det, jeg lige har haft med at gøre på de to år, jeg har været på studiet.*

(Kvinde, Jura)

At læse pensum bliver en meget håndgribelig måde at måle og synliggøre, om man har gjort nok, og på den måde overbevise sig selv om, at man kan holde fri eller gå videre til en anden opgave. En anden strategi er at acceptere, at det ikke lykkes, og udskyde opgaver, emner eller tekster til eksamenslæsningen, hvis der ikke er tid i løbet af den pågældende uge.

#### **KONSEKVENSER – DEN KONSTANTE DÅRLIGE SAMVITTIGHED**

Konsekvensen af det grænseløse arbejde er, at mange af de interviewede studerende oplever en *konstant dårlig samvittighed*. De studerende beskriver, hvordan man altid kan gøre mere, og hvor stor en *frustration* det er ikke at lykkes med at læse det hele.

*Jeg synes tit jeg har dårlig samvittighed altså. Der er altid en snert af dårlig samvittighed. Men det tror jeg bare er et vilkår på det her studie. Jeg tror ikke, at man kan lave det anderledes, når der er så stort et pensum. Og vi skal kunne det, og vi skal igennem det.*

(Kvinde, Psykologi)

*Personlig har jeg det helt fint med det [at skulle organisere sin tid selv]. Jeg trives bedre med det end i gymnasiet, hvor vi skulle møde op og være der i syv timer og have klasseundervisning hele tiden, jeg synes, det er dejligt, at man kan råde over sin egen tid. Men det er HELT klart min oplevelse, der er andre, de kan simpelthen ikke administrere det, fordi de laver ikke andet end at læse, og de har konstant dårlig samvittighed, så jeg tror også, det kommer meget an på, hvem man er, og hvad man kommer fra.*

*(Kvinde, Statskundskab)*

Flere af de studerende fortæller også, at de frygter at misse noget ved at vælge noget fra eller ikke nå det hele, hvilket øger den dårlige samvittighed, når de ikke læser. Fælles for de interviewede studerende er, at de beskriver, at det udelukkende er deres egen skyld, hvis ikke de når alt igennem. Flere af de interviewede studerende bruger udtryk som, at de er deres egen største fjender eller deres egen værste modstander:

*Jeg synes, at noget af det, der er sværest, er, at jeg bare er min egen største fjende i det her. Altså, jeg sætter så urimeligt store krav til mig selv, og til hvad jeg skal kunne. Jeg ved ikke, hvorfor jeg gør det, men det er jo sådan noget, man skal prøve at arbejde med (...) Og så er der også det her med, at jeg er simpelthen sådan en røv til at få ting gjort i god tid. (...) Og det har jeg ligesom skullet affinde mig med. Men det har også gjort, at jeg må jo indse, at i stedet for at sidde og brokke mig over hver eksamensperiode, "Hvorfor arbejdede jeg ikke meget hårdere i starten?", så må jeg bare affinde mig med, at jamen, det gør jeg bare ikke. Jeg arbejder moderat i starten, og så stiger tempoet bare helt vildt, som stressen rammer. Og det er min egen skyld. Så jeg vil sige, at meget af det, jeg oplever, der stresser mig på studiet, det er noget, der er min skyld. Altså, det er noget, der kommer fra mit hoved. Det er ikke skolens skyld eller uddannelsens skyld.*

*(Kvinde, Jura)*

Konsekvensen af det læse- og opgavepres, som de interviewede studerende oplever, har for nogle studerende også indflydelse på, hvordan de læser. Fx beskriver nogle studerende, at de ikke bearbejder teksterne så meget eller på den måde, som de ville ønske, hvilket følgende citat er eksempel på:

*Jeg synes, der er et paradoks i vores studie, fordi på den ene side så skal vi læse en masse, og vi skal kunne det her for at kalde os psykologer, og på den anden side så står mange af forelæserne og siger "Nå, men I skal også interessere jer for alle mulige ting ude i verden, og I skal virkelig forstå de her ting og snakke om dem". Hvor, jeg synes bare ikke der er tid til alle de der ting. Så jeg synes, man er sådan lidt splittet, fordi jeg vil rigtig gerne mødes med nogen og diskutere ting på en lidt mere sådan, lidt større plan på en eller anden måde end bare, hvad der står i teksten. Men samtidig, så har man også bare den der "Okay jeg skal læse de her sider denne her uge", og så er der næste uges tema, og så, man bliver bare nødt til at prioritere ret meget, og der synes jeg ofte, at jeg falder i den der fælde med bare at få læst teksten, og så er den krydset af.*

*(Kvinde, Psykologi)*

## **SAMMENFATNING**

- De interviewede studerende beskriver samstemmende, at pensum og opgaver har et omfang, som overstiger deres ressourcer, uden at de dog foreslår at omfanget af pensum mindskes. Studiet beskrives som grænseløst, idet de studerende oplever, at de altid kunne og burde læse mere.
- De interviewede studerende beskriver, at de finder det vanskeligt at finde en balance i deres studieliv, herunder prioritere i pensum og prioritere mellem studier, arbejde og fritid.
- Som konsekvens af ovenstående beskriver de interviewede studerende en altid tilstedeværende dårlig samvittighed samt følelser af individuel skyld.



## KAPITEL 4. KARAKTERER

Studerende på Aarhus BSS afslutter typisk semesteret med en række karakterbedømte eksamener. Det betyder, at karakterbedømmelse er en tilbagevendende begivenhed og på den måde en fast del af livet som universitetsstuderende. På den anden side gives karakterer oftest kun ved afsluttende bedømmelser, hvilket betyder, at de er afgørende og derfor bliver opfattet som meget betydningsfulde. Dette kapitel omhandler den betydning, karakterer har for de interviewedes oplevelse af stress.

Karaktererne kan komme til at fylde meget på studiet, og det kan slide på de studerende at vide, at de skal karakterbedømmes.

*Jeg synes det er træls, at vi dømmer så meget på karakterer hele tiden, fordi det tærer rigtig meget, og det gør også, at rigtig mange går ned med stress.*

*(Kvinde, HA Almen)*

Det at kunne bedømme studerendes faglige bidrag er nødvendigt på universitetet, der er brug for et mål for, hvor godt de studerende klarer sig, og de studerende er også enige om, at karakterer afspejler det faglige niveau.

### KARAKTERER AFSPEJLER DET FAGLIGE NIVEAU

Karaktererne giver de studerende et tydeligt bevis på, om klarer sig godt, og hvem der klarer sig bedst. Dette skaber et pres blandt dem, fordi karakterer bliver et symbol på faglig styrke, både over for de studerende selv og omverdenen.

*Der er bare nogle, som er ambitiøse. Hvis man er ambitiøs, så er man næsten også nødt til at gå efter 10- og 12-taller. Og så er der nogle, der tror, de skal være så ambitiøse, men som så rimelig hurtigt finder ud af "okay, det kommer faktisk ikke til at ske", for man får sådan relativt kontant afmelding, hvis ikke det lykkedes at være helt deroppe. Hvis man skal have 10- eller 12-taller, så er man også fagligt super stærk. Altså det, der er meget få fag, som man sådan lige "vinger" og får et 10- eller 12-tal i.*

*(Mand, Økonomi)*

Fordi høje karakterer bliver set som et mål for faglig forståelse, kan lave karakterer skabe en usikkerhed om egne faglige evner, og det får nogle studerendes til at tvivle på deres studievalg:

*Jeg snakkede med en pige fra studiet, som havde fået nogle dårlige karakterer, så hun vidste ikke rigtig, om det gav mening for hende at læse videre, fordi hun fik de her karakterer, som ikke var så høje. Hun var faktisk ret ked af det, fordi nu havde hun brugt to år, og hun vidste ikke rigtig, om hun stadig kunne blive til noget med det. Hvis man går og har det sådan, så forstår jeg godt, at det er svært at være sådan et sted.*

(Mand, Jura)

Så følelsen af at være berettiget til at studere på en uddannelse kommer til at hænge sammen med, om man får høje karakterer. En anden udbredt opfattelse er, at karaktererne afspejler de studerendes evne til at lykkes med det, de sætter sig for. Derfor kan en lavere karakter end forventet føles som et nederlag.

*Der er nogle der, der har det fint med bare at bestå, og det er et mål for dem, hvor jeg tror jeg selv har det sådan, at jeg gerne vil klare det bedst muligt. Og selvfølgelig føler man, det er en fiasko, hvis man ikke får det man gerne vil have. Og jeg tror også, at karakterer generelt er blevet lidt et pres.*

(Kvinde, Økonomi)

Der er en udbredt overbevisning, at man får høje hvis man er dygtig, og at karaktererne dermed afspejler en reel faglighed. De interviewede studerende fra psykologi har dog en indvending imod dette billede og vurderer deres karakterer anderledes end studerende fra de øvrige uddannelser. De synes ikke i lige så høj grad som de andre studerende, at karaktererne afspejler det faglige niveau, men at der derimod kan være stor tilfældighed med i spillet.

*Det er ikke så meget en frygt for at dumpe, det er mere sådan en frygt for at få en censor, der ikke kan lide ens opgave [griner]. Da vi havde [navn på fag], fik jeg 12, og det var jeg helt vildt glad for, og så havde jeg en veninde som altid får 12, og som bare kører med klatten, og så havde hun kun fået 10, og det var hun meget ked af. Der havde hun fået at vide, at det var, fordi hun ikke havde en bestemt tekst med. Men den havde jeg altså heller ikke med. Og så bliver man sgu sådan lidt "Ej så kan det også være lige meget", for så betyder hendes 10-tal mindre, og mit 12-tal betyder også mindre.*

(Kvinde, Psykologi)

På den positive side betød det, at de var mindre kede af lave karakterer og tog dem mindre alvorligt. På den negative side betød deres oplevelse af vilkårlighed, at de ikke altid kunne se, at det betalte sig at arbejde hårdt.

### **KARAKTERER SOM FEEDBACK**

Karakterer kan også beskrives som summativ feedback. Det er ved karaktergivningen, at de studerende får en faglig bedømmelse af, hvor meget de har lært i løbet af semesteret. Flere af de interviewede studerende beskriver, at de ofte har svært ved at vide om, de klarer sig godt i løbet af semesteret, og at det først går op for dem ved eksamen, og derfor kan karakteren komme som en overraskelse.

*Interviewer: Hvordan ved I så undervejs, at I klarer jer godt?*

*Ingen idé, når vi får en karakter, så er det bare om den er bestået eller ej, jeg har ingen anelse. Sidste år i [navn på fag], der var jeg ved at bryde sammen dagen før eksamen, og pigerne var decideret bekymret for mig, og jeg gik op og fik 7 alligevel altså sådan, fuldstændig rundt på gulvet, så ingen idé.*

*(Kvinde, HA Almen)*

*Det er faktisk enormt svært at vide, om man klarer sig godt, synes jeg. For vi får ikke noget feedback, eller vi får feedback for at være fair. Vi får feedback på vores eksaminer, hvis man kan være til stede i det tidsrum, som man har fået. Så det er lige der hvert halve år, at vi får vores feedback, og ellers er det intern sparring meget med hinanden i studiegruppen. Man skal fornemme sig frem til det.*

*(Kvinde, Psykologi)*

De studerende giver udtryk for, at det som regel først er, når karaktererne er givet, at de har mulighed for anden feedback end den, de får fra deres medstuderende. Derfor føler de sig uvidende om, hvordan de klarer sig i løbet af semestret, hvilket lægger et pres på de studerende omkring karaktergivningen.

### **UDVIKLING FRA GYMNASIET – FRA DYGTIG ELEV TIL UDFORDRET STUDERENDE**

Mange af de interviewede studerende beskriver at de har været vant til at få høje karakterer i gymnasiet, og at det ikke er muligt i samme omfang på universitetet. Samtidigt er der stadig en forventning om, at man skal have bestemte karakterer før det er *godt nok*:

*[D]et er ikke nok for hende [medstuderende], fordi hun har været vant til karakterer på 10 og 12 i gymnasiet. Hun kan ikke helt forstå, at det er lidt sværere det her, og at 7 faktisk er skide godt.*

*(Kvinde, HA Almen)*

*Det kan være rigtig hårdt for nogle. Jeg oplever i hvert fald nogle på vores hold, der er rigtig, rigtig pressede, fordi de stadig lever i den der 12-tals-verden. Det tærer rigtig meget på dem psykisk, og det er ikke fedt. (...) Der er i hvert fald nogen, der græder jævnlige, fordi presset simpelthen bare er for hårdt.*

(Kvinde, HA Almen)

Flere studerende sammenligner livet som studerende på universitetet med livet som elev på gymnasiet, og det opleves som vanskeligt ikke at klare sig lige så godt, som de har været vant til.

#### **KARAKTERER SOM "ADGANGSBILLET"**

For mange af de interviewede studerende har karakterer ikke tidligere været en begrænsning i deres vej i uddannelsessystemet. Samtidig med at de oplever en karakternedgang fra gymnasiet, oplever de også, at karaktererne er adgangsgivende til for eksempel studiejob, udveksling og praktik. Karaktererne medfører dermed en hidtil ukendt bekymring.

*Jeg har altid tænkt, at jeg skulle på udveksling og i praktik, og jeg har altid tænkt, at det var nemt nok at komme på udveksling. Nu får man så at vide, at det er snittet, som det handler om, og mit snit er slet ikke som det var i gymnasiet. Nu er jeg lidt bange for, at jeg ikke kan komme derhen, hvor jeg gerne vil. (...) Der er sikkert alle mulige andre, der søger det, og er der bare én, der har et bedre snit end mig, så kan jeg ikke komme ind.*

(Kvinde, Statskundskab)

*På første semester fik vi sådan en mail om, at hvis vi fik gode karakterer i [navn på fag], så kunne man komme på sådan en liste. Det var bare mega nederen, fordi man jo gerne ville være på den her liste... og så får man 4 eller 7, og så er man bare sådan "nå så kan jeg ikke være med, så er jeg ikke god nok, så kan jeg ikke komme på listen, jeg er ikke attraktiv for nogen".*

(Kvinde, Statskundskab)

*Jeg synes også, der er en form for konkurrence, men jeg synes ikke rigtig, det er de studerende imellem. (...) Så det er mere det der med, at firmaer skriver "Vi tager kun folk med et snit over 8" eller et snit over 9 eller whatever. Altså at der lægges et pres på den måde.*

(Kvinde, Jura)

Udover at karaktererne giver adgang til bestemte muligheder i løbet af studietiden, oplever de studerende også, at karaktererne er vigtige i forhold til fremtiden. De studerende beskriver som ovenfor, at muligheden for at få et studiejob afhænger af karaktererne, og at karaktererne er afgørende for at få det rigtige job, når studietiden er ovre.

*Jeg vil sige, at det ikke er nogen hemmelighed, at der fra starten bliver sagt, at det [karakterpresset] ikke er noget, vi skal tænke over, og at 7 er en høj karakter og så videre. Men jeg vil bare sige, at realiteten ikke er sådan. Altså jeg ville hade at skulle sige det selv til nogle nye studerende, men det er ikke sådan, jeg føler det er. Jeg føler, det betyder meget, hvilken karakter du får, fordi det har*

*en betydning for, hvilket studiejob du kan få nu her, og det har også en betydning for, hvilket arbejde du kan få senere.*

*(Kvinde, Jura)*

*Interviewer: Har I en oplevelse af, at det er meget vigtigt at klare sig godt og få høje karakterer?*

*Ja. Både generelt og også for din egen skyld. Det er en god måde at vurdere, hvor godt du har styr på stoffet, men også i forhold til ens fremtidsudsigter. Altså, hvis du får høje karakterer, så har du nok en større sandsynlighed for at få et godt job.*

*(Mand, Økonomi)*

### **SAMMENFATNING**

- De studerende beskriver, hvordan karaktererne er et udtryk for faglig dygtighed, og hvis de får lave karakterer, kan de føle sig usikre på, om de hører til på studiet.
- De studerende beskriver, hvordan de har svært ved at gennemskue deres eget faglige niveau, og karaktererne bliver den væsentligste feedback på, hvordan de klarer sig.
- De studerende oplever et dyk i karakterniveau fra gymnasiet til universitetet, men opretholder et ambitionsniveau, hvor kun høje karakterer er gode nok.
- De studerende beskriver, hvordan karakterer også på universitetet er døråbner til fremtidsmuligheder såsom praktikophold, studiejob og fremtidigt job. Derfor oplever de studerende, at lave karakterer har store negative konsekvenser.

## KAPITEL 5. EKSAMEN

Et grundlæggende vilkår for de studerende på Aarhus BSS er, at der er eksamensperioder to gange årligt. Disse perioder kan vare op til flere måneder og er oftest mellem den sidste undervisningstime og den sidste eksamen på semestret. Dette kapitel omhandler de interviewede studerendes oplevelse af at gå til eksamen, perioden op til eksamen, og hvilken betydning dette forløb har for deres trivsel.

Nogle af de studerende opfatter eksamen som værende travl, men overkommelig med de rigtige værktøjer, mens flere studerende har en opfattelse af eksamen som stressende og med nogen betydning for deres videre studieforløb og trivsel.

### **EKSAMENSPRES – FYSISK OG FØLELSMÆSSIGT UBEHAG**

De studerende beskriver, hvordan de under eksamensperioden oplever ubehag. Ubehaget opstår, når de studerende oplever at være under et stort pres i løbet af eksamensperioden. Ubehaget har både fysiske og følelsesmæssige udtryk. Det kan være alt fra tudeture til bekymringstanker, hjertebanken og væggtab, som beskrives i et af de senere citater.

*Jeg tror, alle får en eller anden tudetur i løbet af en eksamensperiode, det gør jeg i hvert fald, hvor jeg bare sidder "for helvede mand, det hele er bare noget møg" og jeg kan ikke finde ud af en skid, og så over middag, der kører det hele [griner].*

*(Kvinde, HA Almen)*

*Og så kommer bekymringen så til eksamen, når man ved "uh jeg har ikke læst det hele, jeg har ikke fulgt så godt med", og så stresser man, det gør jeg personligt i hvert fald, helt vildt, og især fordi jeg har prøvet at dumpe (...) Den måned ringede jeg hjem til min mor hver eneste dag og var sådan "mor jeg kan ikke mere, jeg kan ikke mere!" (...) Men op til eksamen sejler jeg rundt mentalt.*

*(Mand, Statskundskab)*

*Altså det er noget, jeg gør meget ud af at fortælle mig selv i løbet af semesteret, i et forsøg på at være cool omkring det til eksamen, men [det] kan jeg så også blankt indrømme, at det er jeg bare ikke, når jeg kommer til eksamen. Jeg ringer til min mor tre gange om dagen, inden jeg skal op til en eksamen og så "Ej jeg kan slet ikke overskue det her og det er, jeg dumper".*

(Kvinde, Jura)

De fleste studerende beskriver, at eksamensperioden er forbundet med bekymrings-tanker. Bekymringerne gør, at eksamen bliver uoverskuelig. Eksamen bliver altoverskyggende, og nogle studerende har svært ved at lægge arbejdet væk – selv i kortere perioder - i eksamensperioden.

*Jeg tror mit problem er, at jeg har super svært ved at slippe det, så jeg sådan selv når jeg holder pause, så sidder jeg og tænker over det, og jeg sover dårligt om natten (...) jeg sidder nærmest og skriver opgaven, mens jeg sover "så skal jeg skrive det her og det her" (...), så bliver jeg nødt til at sidde og skrive det der, ellers kommer jeg til at drømme om det hele natten.*

(Kvinde, Statskundskab)

*Du er under så sindssygt meget tidspres til nogle af de her eksaminer altså (...) Jeg er i hvert fald, sådan dagene op til, meget febrilsk, "har jeg nået det hele, er der noget jeg lige skal tjekke, jeg er alligevel ikke helt med her, jeg bør lige lave det en gang til", og så på dagen, når man går derop, har man hjertebanken på vejen op på universitetet.*

(Mand, HA Almen)

På trods af beskrivelserne af altoverskyggende eksamensperioder med et betragteligt ubehag er der hos flere af de studerende en accept af, at et fysisk og psykisk pres hører med til det at studere og navnlig gå til eksamen på universitetet. Én studerende sætter ord på hvor voldsom en tilsyneladende normal eksamensperiode kan opleves:

*Interviewer: Når du siger elendig eksamensperiode, hvad mener du så med det?*

*Så mener jeg en super stressende eksamensperiode (...) jeg begyndte at græde under eksamensperioden, jeg tabte to kilo, jeg havde en følelse af, at "det her kan umuligt blive godt". (...) så det var sådan personligt ubehageligt. (...) Og det var lidt frustrerende, fordi så endte det faktisk med at gå godt, og så er det lidt som om "så er det okay", så var det bare det noget man skulle igennem, og det har alle været igennem. Det var en modbydelig periode for mig.*

(Kvinde, Statskundskab)

Eksamen opleves som vigtig. Det gør den, fordi den er en bedømmelse af de studerendes faglige niveau, men der knytter sig også overvejelser for de studerende om det ubehagelige ved at dumpe en eksamen og frygten for at komme bagud i studierne, hvis man må tage en eksamen om.

## **BEKYMRING FOR AT DUMPE**

De interviewede studerende beskriver en bekymring for at dumpe, der skaber et pres, allerede inden faget er startet. For nogle studerendes vedkommende starter bekymringen for et fag flere semestre, før de skal have faget. Bekymringen opstår bl.a., fordi ældre studerende, medstuderende og undervisere omtaler bestemte fag eller forløb som særligt vanskelige.

*(...) og når man får at vide, at der er 25% der dumper [navn på fag] eller, at det er hver tredje, der dumper [navn på fag], så bliver man da også bare helt automatisk nervøs for, at [det] kunne ske for en selv (...) Det er jo også fra ældre studerende, man snakker med, som "ej det var bare en forfærdelig eksamen, og det var bare så svært", og "der var så mange der dumpede", så bliver man også bare lidt presset.*

*(Kvinde, HA Almen)*

*Interviewer: Og du oplever også, at der bliver snakket meget om sværhedsgraden af eksaminerne?*

*Ja det synes jeg generelt, også om fagene og sådan "det her skal du være bange for, når det kommer" og "jeg har hørt, at der var så mange, der dumpede sidste år".*

*(Kvinde, HA Almen)*

*Jeg sidder allerede nu sådan og har sådan en frygt for at dumpe den eksamen, vi skal have på næste semester, altså vi har virkelig fået af vide, at det er bare en dræber, og at der er rigtig mange, der dumper den, og det er virkelig den der skiller, og får samtidig af vide, at hvis man ikke får 12 i den, så bliver man ikke ansat nogen steder (...), så det har jeg allerede ondt i maven over nu, og vi er ikke engang startet på det semester endnu (...) Det synes jeg, er lidt træls. Det kan godt påvirke mig lidt, meget faktisk.*

*Interviewer: Er det, fordi der er blevet snakket så meget om den eksamen?*

*Ja altså, fordi jeg får at vide, at SÅ mange dumper, så bliver jeg mega bange for selv at dumpe.*

*(Kvinde, Jura)*

På nogle uddannelser er det bestemte semestre eller fag, der fylder meget i de studerendes bevidsthed. På andre uddannelser er det eksamen i al almindelighed, der fylder meget. Generelt beskriver de studerende en målrettet studieadfærd. Nogle studerende beskriver det som et decideret eksamensræs, hvor studieadfærden bliver instrumentelt rettet mod eksamen i slutningen af semesteret.

*Mand: Nej, der er ikke noget karakterræs, men jeg synes, der er sådan et eksamensræs op til eksamen og også undervejs.*

*Kvinde: Ja det er sådan, hvem kan bruge flest timer på at læse?*



*Mand: Lidt igen, man har fokus på eksamen allerede fra semesterets start af, "hvordan kan vi bruge det her til eksamen?", og "hvordan skal de her tekster bruges til eksamen?", og "hvordan skal vi skrive til eksamen?"*

*(Studerende, Psykologi)*

*Jeg har også været tutor, og det, vi bliver spurgt om på førstedagen hver gang, er, "Hvornår er eksamen?" og "Hvordan er eksamen?" (...), så jeg vil sige det betyder noget.*

*(Mand, Psykologi)*

Når frygten for at dumpe et fag fylder hos de studerende, knytter det sig også til en bekymring om ikke at kunne gennemføre et fag, og derfor blive smidt ud af deres uddannelse. De studerende oplever, at der er mere på spil i eksamen på universitetet, end de tidligere har været vant til fra ungdomsuddannelserne.

*I gymnasiet var eksamener nok nemmere at bestå, end de er på universitetet. Men der var også alle mulige andre fag og årskarakterer og så videre. Så hvis man skulle dumpe én eksamen, så var det jo overhovedet ikke et problem. Og det er det nu. Jeg kan godt mærke på mine egne nerver, at der er lidt mere på spil til de eksamener, vi tager nu.*

*(Mand, Økonomi)*

#### **DET AT KOMME BAGUD**

Når de studerende fortæller om pres og studiestress i forbindelse med eksamen, taler de om frygten for at komme *bagud*. Der er flere måder at komme bagud. De studerende kan komme bagud i løbet af semesteret, hvor arbejdsbyrden opleves så stor og uoverkommelig, at arbejdsbyrden skubbes foran dem til eksamensperioden. De studerende kan også komme bagud ved at dumpe en eksamen og dermed være nødt til at gå til reeksamen det efterfølgende semester.

De interviewede studerende beskriver, at kommer de bagud i løbet af semesteret, så giver det en voldsom arbejdsbyrde i eksamensperioden.

*Interviewer: I forhold til eksaminer er du så nogensinde bekymret for, at du kommer bagud eller ikke består eksamen?*

*Ja, det er jeg faktisk altid, eller det er jeg til de fleste eksaminer (...). Lige pludseligt inden læseferien så går jeg helt i panik næsten over, at jeg ikke føler jeg har været med, eller at jeg ikke har været flittig nok i løbet af semesteret, sådan at jeg lige pludselig bare har rigtig, rigtig meget, jeg skal indhente inden eksaminerne. De sidste to eksamensperioder der har der været rimeligt run på, hvor jeg har følt mig rimelig presset.*

*(Kvinde, HA Almen)*

Flere af de studerende giver udtryk for, at de har en meget intensiv eksamensperiode, hvor de konsekvent ikke laver andet end at læse op.

*Jeg synes måske mere, det skaber et pres over at "fuck, hvor bliver der meget at læse op", altså vi har 10 dage fra skolen slutter, til at vi skal op til den første eksamen. Der skal jeg nå at læse op, hele pensum og specielt det, jeg manglede.*

*Interviewer: Okay, så det hober sig måske lidt op så i stedet for?*

*Ja det hober sig helt vildt op, man kan bare se bunken blive større og større og altså, det bliver bare en dag fra 8-22 foran computeren.*

*(Kvinde, HA Almen)*

*Interviewer: Hvordan forbereder du dig op til eksamensperioden?*

*Der går jeg all-in. Fuldstændig. Ja. Der får den ikke for lidt. Og det er stort set det eneste, jeg sådan tænker på og går op i. Og det lyder meget forfærdeligt, når man sådan sidder og siger det, men sådan er det bare.*

*(Kvinde, Jura)*

Når de studerende er bange for at dumpe en eksamen og komme bagud, handler det også om frygten for konsekvenserne ved at skulle tage reeksamen. En studerende beskriver det som en "sneboldeffekt", hvor man konsekvent er bagud og risikerer at dumpe én eksamen hvert semester fremadrettet. Der bliver således skabt en ond cirkel, hvor det kan være svært at genvinde kontrollen.

*Problemet er også lidt, at det der med at komme bagud, det er selvforstærkende, fordi hvis du har en eller anden reeksamen, så skal du lige pludselig op til 4 eksamener, og så fordi man også har skulle læse op til den, så kan det være, at man har slacket en lille smule på de andre, og hvis man så også dumper det, fordi man har slacket på nogen af de fag fra indeværende semester, så kommer du også bagud med det. Jeg har også prøvet det der med, at så har man lige to fag, man skal nå, og fordi man skal nå begge dele, så når man ingen af dem (...). Problemet er, at så hiver man det med til næste semester igen. Så det er MEGET nemt at komme ind i sådan en sneboldeffekt, og det er meget svært at komme ud af igen, fordi man så lige pludselig skal til at køre 4 eksamener hvert semester, og det er jo, såfremt du består alle de 3 fra det indeværende semester i første hug. Så det er væsentligt nemmere at komme ind i snebolden, end det er at komme ud af den.*

*(Mand, Statskundskab)*

*En af mine kammerater i studiegruppen, han dumpede på 1. semester, hvilket betød, at han skulle læse helt vildt meget op i løbet af 2. semester, og dermed droppede han det, han skulle have på 2. semester, hvilket resulterede i, at han dumpede igen på 2. semester i det fag. Du kommer bare bagud, og det bliver bare sådan en ond cyklus.*

*(Mand, HA Almen)*

Nogle studerende vælger frivilligt at komme bagud ved at udskyde en eksamen. De studerende beskriver, hvordan de har oplevet at andre vælger bevidst at dumpe en eksamen for at få bedre tid til at læse op eller for at sikre sig en højere karakter.

*(...) men det er jo også et problem, at folk dumper eksaminer med vilje, fordi vi heller ikke har tid nok til at læse op til dem. Til [navn på fag] på 1. semester havde vi tre dage til at læse op, altså mellem eksaminerne, og der var så mange, der dumpede med vilje, fordi de vidste, at det kunne de simpelthen ikke klare, og det går igen ud over 2. semester. (...) her til sommer var det en kæmpe frygt for, at sommerferien blev taget fra mig.*

*(Kvinde, HA Almen)*

*(...) Hun ville hellere sikre sig en høj karakter ved at dumpe og så gå til reeksamen, men jeg synes sådan generelt, at der kan være lidt en frygt for, at man kommer bagud på studiet. Eller sådan en "åh nej nu skal jeg tage den her reeksamen i februar, og så kommer jeg bagud med de andre fag. Det er mest sådan i vinterperioden, at man er bange for at komme bagud i de andre fag, "så kommer jeg bagud i det, så dumper jeg det".*

*(Kvinde, Jura)*

Det kan virke kontrolleret eller kalkuleret at dumpe en eksamen for at skabe bedre mulighed for at komme godt igennem eksamensperioden. Men for de studerende kan det opleves som nødvendigt. Enten fordi eksaminerne er lagt så tæt, at de studerende oplever, at der ikke er tid nok til at læse op, eller fordi de studerende har en oplevelse af, at man skal opnå en bestemt karakter i et fag for at kunne bruge det til noget. Uanset bevæggrunden er det en strategi, der også forbundet med en del bekymring bl.a. for at komme bagud.

#### **SAMMENFATNING**

- Mange af de interviewede studerende beskriver, hvordan de i eksamensperioder oplever et stort fysisk og følelsesmæssigt ubehag.
- De studerende beskriver bekymringstanker, der gør eksamensperioden altomfattende og uoverskuelig.
- De studerende presses af frygten for at dumpe eksamen, frygten for komme bagud som følge af reeksaminer og frygten for at blive smidt ud af uddannelsen, fordi eksaminerne ikke består.

## KAPITEL 6. CV

Det er et gennemgående træk i interviewene med de studerende fra de fem uddannelser, at ekstracurriculære aktiviteter er af store betydning. Materialet, der handler om at have aktiviteter ved siden af studiet, er fyldigt og illustrerer de studerendes oplevelse af, at et godt CV er vigtigt.

### CV-KULTUREN - DERFOR ER CV'ET VIGTIGT

De interviewede studerende giver alle udtryk for, at studierelevant arbejde og særligt CV'et spiller en central rolle i deres studieliv, og de forklarer, at det er vigtigt at have arbejde at skrive på CV'et tidligt i uddannelsesforløbet. Det følgende uddrag fra et interview er et af mange eksempler på, at cv'et anses for at være vigtigt.

*Interviewer: (...) Studiejobs, er det noget man skal have?*

*Begge: Ja [sagt med eftertryk]*

*Kvinde: Ja, er du sindssyg, og du skal helst sådan få taget et godt billede der og sådan noget. Ej [griner].*

*Mand: Ej, du skal have et godt studiejob. Jeg følte allerede, da jeg startede, der var jeg sådan "Åh nej, nu skal jeg snart have et studiejob"*

*Kvinde: På andet semester var jeg allerede sådan "Fuck, jeg arbejder bare i en skobutik". Ej, undskyld jeg bander, men jeg var sådan "Jeg bliver nødt til at søge noget".*

*Mand: Sådan der var jeg allerede på 2. semester. Jeg havde det sådan "Hvad nu hvis jeg ikke finder et job, som er SUPER relevant lige nu. Så giver det ikke nogen mening, at jeg er her."*

*(Studerende, Jura)*

*Den ideelle studerende [har] også senest på 3. semester et studierelevant job, gerne også noget frivilligt arbejde ved siden af. Ja, det er egentlig sådan minimumstermer, vil jeg sige.*

*(Mand, HA Almen)*

I kapitlet om temaet 'selvstudier' beskriver flere interviewede studerende, at de foretager en prioritering mellem hhv. studiet og studierelevant arbejde. På samme måde kommer studerende flere gange i interviewene ind på en diskussion af, om karakterer

eller studierelevant arbejde, som man kan skrive på CV'et er vigtigste, hvis man gerne vil have et godt job efter endt uddannelse.

*Det der med at bygge sit cv op, det er det, der presser mig [Kvinde: Også mig] meget mere end karakterer [Mand1 og mand2: Ja].*

*(Kvinde, Statskundskab)*

*Når jeg snakker med folk, så bliver erfaring også vægtet over snittet. Og jeg tror, indtil nu har jeg ikke rigtig haft et studiejob, hvilket har gjort, at jeg har kunnet fokusere på mit studie (...), men jeg kan ikke lade være med at have den her i bagtanken om, at det er fint nok, hvis jeg kommer ud med et højt snit, men hvis ikke jeg har nogen erfaring, så er der heller ikke nogen, der gider at ansætte mig. Så det er noget, jeg er begyndt at stresser rigtig meget over, fordi min læsegruppe stresser over, at de skal til at finde et studiejob. Og så har jeg det sådan "Fuck, jeg har ikke engang fået søgt endnu. Det skal jeg begynde at fokusere på". Men så samtidig har jeg det også, som om at jeg er så stresset i forvejen.*

*(Kvinde, Statskundskab)*

Flertallet af de interviewede studerende synes at dele den opfattelse, at erfaring fra studierelevant arbejde bliver værdsat højere af fremtidige arbejdsgivere end karaktergennemsnittet fra universitet. De interviewede studerende fra jurauddannelse synes dog at være en undtagelse i den forstand, at karakterer og studierelevant arbejde er komplementære, hvilket vil sige, at høje karakterer er vigtige for overhovedet at komme i betragtning til studierelevant arbejde:

*Interviewer: Hvad prioriterer de [arbejdsgiverne] mest? Prioriterer de mest karakterer, eller prioriterer de mest relevant studiejob? På advokatkontorerne.*

*Kvinde: Ja, det er så der, hvor det sådan ikke helt passer sammen i ligningen.*

*Mand: Du skal gerne have begge dele, på toppen.*

*Kvinde: Ja.*

*Mand: Der er ikke noget der. Hvis du kun har det ene, er du helt fucked. Du kan aldrig blive til noget [sagt humoristisk].*

*(Studerende, Jura)*

Når de interviewede studerende beskriver, hvorfor det er vigtigt at have et godt CV, peger de især på vigtigheden af at være attraktiv for arbejdsgiveren, men også på at kunne komme i betragtning til de stillinger, de selv er interesserede i. Som nedenstående citatet er et eksempel på, er de studerende ikke bekymrede for at blive arbejdsløse. De er bekymrede for ikke at få det job, de gerne vil have og finder interessant:

*Interviewer: Er det svært at få job i den anden ende?*

*Kvinde 1: Det tror jeg egentlig ikke.*

*Alle: Nej.*

*Mand: Jeg så en statistik med, at 97% havde job inden for et år eller sådan noget.*

*Interviewer: Hvad er grunden så til, at man gerne vil lave de her bedre cv, hvis alle får job alligevel?*

*Mand: Det giver dig en bedre chance for at få det job, du VIRKELIG gerne vil have.*

*Kvinde 2: Ja, lige præcis.*

*Mand: Ja, det er sådan: "Hvor starter du ligesom på karrierestigen?" Det er det, der er spørgsmålet. Det kan være, du kan komme to skridt, altså, hvis du allerede kan starte nu. Så er du lidt foran de andre (...) altså, jeg tror også bare det er noget psykologisk, ja, der er nok noget konkurrence der.*

*(Studerende, Statskundskab)*

Forestillingen om, at man skal 'i gang', at konkurrencen om de gode ansættelser starter tidligt på universitetet, og at det gode CV er nøglen til at få et godt job, er til stede på alle uddannelser.

#### **KONSENSUS - ALLE ER ENIGE OM, AT CV'ET ER VIGTIGT**

I løbet af interviewene er der ingen af de studerende, der giver udtryk for, at CV'et ikke er vigtigt, og flere studerende bruger udtryk som konsensus, diskurs og kultur i forbindelse med deres beskrivelse af CV'ets rolle på studiet.

I analysen af CV'ets rolle kan der identificeres tre centrale aktører: de nærmeste medstuderende, de ældre studerende, og arbejdsgiverne. Hvad angår de medstuderende, er det bemærkelsesværdigt, at de interviewede studerende oplever, at der blandt de studerende er et gensidigt pres. Presset synes vel at mærke at være indirekte og sker, når de studerende sammenligner sig med de nærmeste medstuderende, hvilket illustreres i nedenstående eksempel.

*Interviewer: Er det noget, der bliver snakket om internt blandt de studerende? Det her med studiejobs og frivilligt arbejde?*

*Kvinde 1: Altså på ingen måde. Men altså vi snakker om det, vi er interesseret i, hvad vi gerne vil søge, eller om vores jobs (...)*

*Mand: (...) altså, det er bare sådan en helt normal samtale, men det er jo sådan man ligesom får information. Så selvom at tonen ikke er negativ, så opfatter man det jo sådan at "Nå du har det? Ja det har jeg ikke lige kørende for mig, så er jeg bagud."*

*Kvinde 2: Ja det bliver jo sådan en "Ej kan man det? Okay, det kan da også være at jeg lige skal det så". Altså, det er sådan indirekte. Det er ikke, fordi man presser hinanden, men indirekte i samtalen, så presser man jo lidt hinanden. Fordi man bliver bevidst om, at man kan det, og man kan det.*

*Mand: Ja, netop fordi man sammenligner sig selv med andre. Det er ligesom det, man har at gå efter.*

*(Studerende, Statskundskab)*

Også ældre studerende synes at spille en rolle i den fælles opfattelse af, hvor vigtigt CV'et er. I følgende uddrag fortæller en af interviewpersonerne om, hvordan han i sin egenskab af tutor taler med førsteårsstuderende om studierelevant arbejde:

*Det er alt med måde [vigtigheden af at have studierelevant arbejde]. Altså, jeg havde nogle russere i år, der på første semester bare har været sådan "Hvordan får man et studiejob?" og sådan noget, hvor jeg bare sådan "Nej!" [griner] altså "Vent". Men på samme tid vil jeg også sige, at jeg må også anbefale, at I får et mellem tredje til sjette semester.*

*(Mand, Psykologi)*

Endelig beskriver flere af de interviewede studerende, at arbejdsgiverne lægger meget stor vægt på et CV, hvor de studerende kan fremvise erhvervserfaring fra relevante studiejob:

*(...) der var sådan en karrieremesse, hvor vi snakkede med Udenrigsministeriet, som sagde, at hvis du ikke har lavet noget studierelevant, så tager vi din ansøgning og lægger den i skraldespanden, fordi det viser sådan, at du ikke har været ude og prøve det, du har lært. Så der blev det meget sådan klart i mit hoved at se sådan "Shit, jeg skal ud og have fat i et eller andet".*

*(Mand, Statskundskab)*

*Jeg tilmeldte mig til et mentorprogram (...) hvor jeg fik en mentor, der har arbejdet for Verdensbanken og Dansk Industri og en hel masse ting (...) jeg holdt et møde med [ham], hvor han endte med at sige, at jeg skulle have meget mere på mit cv, hvis jeg nogensinde ville få et internationalt job (...) Så jeg endte faktisk med at stoppe det (...), fordi jeg ved bare, at han stressede mig.*

*(Kvinde, Statskundskab)*

### **KONSEKVENSER - FRYGTEN FOR AT BLIVE VALGT FRA**

De studerende oplever CV'et som meget vigtigt for deres fremtidige muligheder. Det tyder ikke på, at de studerende frygter at blive arbejdsløse. De frygter derimod ikke at komme i betragtning til det *rigtige* job.

*Jeg synes faktisk, det er et pres eller sådan, også fordi at, at jeg tror jeg føler også tit at det handler om at få de rigtige stillinger, og det forudsætter, at man kender de rigtige personer. Altså sådan jeg synes, at det er lidt en svær verden at komme ind i.*

*(Kvinde, Psykologi)*

*Fordi man er så bange for at blive valgt fra på de der advokatkontorer, altså vi får så at vide at, jamen man skal bare lægge timerne, ellers bliver man valgt fra, når de skal til at finde fuldmægtige.*

*(Kvinde, Jura)*

På tværs af uddannelserne giver de studerende i disse interview udtryk for faren for at blive valgt fra, at få sin ansøgning smidt i skraldespanden eller ikke komme i betragtning til de rigtige stillinger. De studierelevante aktiviteter - lønnede eller ulønnede - opleves som altafgørende i den fremtidige jobsøgning.

De studerende fortæller også, hvordan de studierelevante aktiviteter uden for studiet har betydning for den identitet, man har som studerende. Der er prestige i at have studierelevant arbejde, og det kan opleves som spild eller sågar skamfuldt at have arbejde, der ikke er studierelevant.

*Jeg ved ikke, om det er vigtigt at have et studiejob lige nu, men folk de er sådan: "Hvis du har et studiejob, så vil du fandme noget. Så er du jo god".*

*(Kvinde, HA Almen)*

*Jeg har en veninde, der skammer sig mega meget over, at hun arbejder i Netto. Jeg anede det ikke, før jeg mødte hende i Netto og var sådan "Arbejder du her?" [overrasket tonefald], hvor hun var sådan "Ja" [sagt med musestemme] hviskede lidt. Det havde hun gjort i 4 år eller sådan noget. Altså, hun læser også jura, hvor jeg blev sådan lidt. Så snakkede jeg med min kæreste om det, hvor han var sådan "Nårh, ja, men det vidste han godt", men det var ikke noget, hun snakkede om. Det er da mere cool at have et job og passe det end ikke at have noget.*

*(Kvinde, Jura)*

#### **SAMMENFATNING**

- De studerende beskriver samstemmende, at der er en CV-kultur på deres uddannelser.
- De studerende i undersøgelsen oplever et pres fra flere sider for at tænke på deres CV, og både medstuderende, ældre studerende og kommende arbejdsgivere giver udtryk for at CV'et er vigtigt.
- De studerende frygter at blive valgt fra af kommende arbejdsgivere, hvis de ikke har et tilstrækkeligt godt og interessant CV.



## KAPITEL 7. DEN IDEELLE STUDERENDE

I de foregående kapitler har de interviewede studerende fortalt om, hvordan det er vigtigt at følge med, læse så meget som muligt (kap. 3), få gode karakterer (kap. 4), undgå at dumpe til eksamen og komme bagud (kap. 5) og have et godt CV med studie-relevant arbejde, således at man kan være attraktiv for en kommende arbejdsgiver (kap. 6).

Dette kapitel opsummerer de forskellige forventninger, de studerende oplever, at der stilles til dem, og de forklarer, hvordan de ser billedet af 'den ideelle studerende'.

### DET SOCIALE SKABER IDEALER

De studerendes forventninger til, hvad det vil sige at være en god eller ideel studerende, skabes særligt i interaktionen med de medstuderende. Nogle studerende oplever en kultur, hvor der er plads til at dele det, der er svært, hvorimod andre studerende oplever, at man holder det svære for sig selv.

*Men jeg synes, det er rigtig hårdt socialt på studiet. Jeg har været på orlov, og jeg har været stresset og har noget angst. Det er rigtig svært at få lov at være sådan en person samtidig med at læse jura. Det er rigtig svært at sige "Dét her, det er det jeg kan holde til, og det er faktisk også helt okay". Det synes jeg ikke rigtig, der er plads til.*

(Kvinde, Jura)

De studerende kan godt indirekte lægge et pres på hinanden, uden at det nødvendigvis opleves som negativt eller bevidst. Men i sammenligningen kommer det for den enkelte til at være tydeligt, hvad han eller hun kan gøre bedre eller går glip af.

*Det kommer virkelig også an på, hvem dine medstuderende er. Hvis du er i en studiegruppe, hvor det egentligt bare handler om at studere, så har du jo selvfølgelig ikke et pres fra dine nærmeste til at skulle søge et job. Hvorimod jeg sidder i en studiegruppe, hvor vi alle sammen laver en hel masse ved siden af, og jeg kunne i hvert fald mærke på én af vores medlemmer, at han til at starte med bare skulle læse og bestå sine eksaminer. Han har så følt, at han skulle oppe sig helt vildt, fordi vi andre lavede en hel masse.*

(Mand, HA Almen)

*Det er sådan indirekte, for det er ikke, fordi man presser hinanden, men indirekte i samtalen, så presser man jo lidt hinanden, fordi man bliver bevidst om, at man kan det [have et studiejob].*

*(Mand, Statskundskab)*

### **DEN IDEELLE STUDERENDE SIGER IKKE NEJ**

I de foregående kapitler er det blevet tydeligt, at de studerende har mange muligheder og tilbud. De interviewede studerende beskriver, at der er mange ting, de føler, de bør gøre. Vanskeligheden i at prioritere ligger i, at det ikke opleves som i orden at vælge noget fra. I de følgende to eksempler forklarer de interviewede studerende, at det er nærmest umuligt at vælge noget fra – også selvom de faktisk ikke har lyst.

*Det er nærmest ikke okay at sige nej til et arrangement, hvis du ikke skal noget. Du kan ikke sådan "ná skal du med til [undervisers] foredrag i aften?"*

*"Njarj det"*

*"Ná, men hvorfor?"*

*"Tja, jeg har sgu egentlig ikke lyst"*

*"Ej, kom nu!"*

*Altså, så skal man med. Altså du SKAL nærmest have en anden ting, du skal, hvis du skal sige "Ej, jeg kommer ikke".*

*(Mand, Statskundskab)*

*Jeg tror også, at nogen bliver presset over de argumenter folk kommer med for at tage på udveksling. (...) Hvis der er nogen, for eksempel ens holdunderviser eller forelæser eller en medstuderende på samme semester for den sags skyld, der kommer med et rigtig godt argument for at "der hvor jeg arbejder, der synes de bare, det er det fedeste, hvis man har været på udveksling", og "udveksling, det gør så og så meget godt for dig" og så videre, så tror jeg godt, at nogen måske kan tænke, "er jeg så egentlig ikke ret kedelig og usædvanlig, hvis jeg ikke tager afsted", altså hvis jeg nu bliver spurgt om "hvorfor tog du ikke på udveksling" og man dertil kan svare "jamen, jeg havde ikke lyst til at forlade det her-hjemme", vil man så blive set på en bestemt måde, eller hvad skal ens svar være til det.*

*(Kvinde, HA Almen)*

Nogle af de interviewede studerende beskriver, hvordan de identificerer et ideal eller noget, de oplever, man bør gøre, men de beskriver også, hvordan de må sande, at de ikke har ressourcerne til at leve op til alle idealerne.

*Men man føler sådan, det gør jeg i hvert fald, jeg bliver nødt til at gøre noget mere, fordi de [to medstuderende] engagerer sig i deres job og i en forening og altså, der er bare så meget, at man næsten "åh, burde jeg også gøre det?", og sådan "nej, jeg har faktisk ikke tid til at gøre det" [griner].*

*(Kvinde, HA Almen)*

*Der er en eller anden forventningspres til, at man har et job. Men igen, jeg tror meget, at det er et ideal, der bliver stillet op. (...) Noget, jeg har sagt, er, at studiejob oven i det, jeg har i forvejen, så kan jeg ligeså godt melde mig ud med det samme. Fordi så går jeg ned med stress, og det ved jeg.*

*(Mand, Økonomi)*

#### **AT VÆRE DEN IDEELLE STUDERENDE ER AT VÆRE ET SUPERMENNESKE**

Ser man på forestillingen om, hvad den ideelle studerende er og gør, er det kendetegnende, at forestillingen omfatter mere end studieadfærden. Som også set i kapitlet om CV griber forestillinger og forventninger ind i arbejdslivet, men også sociale relationer og fritid er underlagt idealer.

*Jeg kom faktisk sådan til at tænke lidt på noget, som vi sådan nogle gange har snakket om i min studiegruppe, at jeg føler lidt, at den ideelle [studerende] ikke kun på vores studie, men sådan lidt over det hele, er, at man får læst alle sine ting. Man er nysgerrig. Man har bare overskud på det faglige, og man har et studiejob. Man er måske også med i nogle udvalg på studiet. Du er social. Du motionerer. Du går til fester, og du gør alting sådan. Jeg føler faktisk lidt, at det er det, man bliver sådan lidt presset på nogle gange altså.*

*(Kvinde, Psykologi)*

*Noget andet, der også kan give et pres ud over studiet, er den der forventning om, at når man er studerende, og især på universitetet, så skal man også leve sundt og træne og se godt ud.*

*(Kvinde, Statskundskab)*

*Det giver mig en del studietvivl, altså om det er det rigtige, jeg har valgt, fordi jeg ikke helt identificerer mig med den generelle brede mængde af piger med mega flot hår, der bare sidder og [har] overskud til alt, har tre studiejobs og en kæreste og en hund og alt muligt. Hvor jeg har det sådan, okay, der er jeg alt for menneskelig nogle gange.*

*(Kvinde, Jura)*

De studerende tegner i citaterne et billede af en studerende, der magter alting både fagligt og socialt – på studiet, på arbejdet og i fritiden. Billedet af, at det kræver en indsats større end den, der er menneskeligt mulig, går igen på andre uddannelser.

*Der [er] virkelig mange, der gerne vil leve op til de forventninger og er meget pligttopfyldende, men det er simpelthen umuligt, og det er virkelig demotiverende at få nogle umulige forventninger stillet op, som måske to procent kan leve op til. Det kan være, der er nogle derude, der er supermennesker, men det er lidt træls hver dag at tænke "nå, det nåede jeg heller ikke lige".*

*(Kvinde, Psykologi)*

*Du skal ligesom have det der supermenneskeliv. [S]å prøver man så godt man kan at få det, og når man ikke hele tiden gør det godt nok, så føler man sig aldrig god nok.*

*(Kvinde, Statskundskab)*

### **SAMMENFATNING**

- Forestillingerne om, hvordan man skal være studerende på universitetet forhandles imellem de studerende, og de studerende beskriver hvordan de sammenligner sig med hinanden.
- De studerende har oplevelsen af, at det kan være svært at sige nej og prioritere noget fra.
- De studerende beskriver, at det er nødvendigt at være et supermenneske for at leve op til de idealer, de identificerer.

## KAPITEL 8. AT AFHJÆLPE STRESS

I dette kapitel tager vi udgangspunkt i de forslag til at afhjælpe stress, de studerende har bragt på banen i løbet af interviewene. I dette kapitel er de gode ideer præsenteret, selvom der ikke er mere end én, der har foreslået det. Citaterne er derfor ikke repræsentative på tværs af uddannelserne, men kan alligevel tjene til inspiration på tværs. Kapitlet er delt op i 5 råd, som de interviewede studerende er kommet med undervejs i interviewene.

### RÅD 1. GRUPPEARBEJDE GIVER ANSVAR OG FÆLLESSKAB.

Flere af de studerende beskriver gruppearbejde som et tiltag, der kan være med til at reducere stress. Dette gælder både for de studerende, som oplever at gruppearbejde er en stor del af deres studie, og dem, som ikke gør. De studerende beskriver, at man igennem gruppearbejde bliver holdt mere op på sin tidsstrukturering, da andre er afhængig af en, samt at man i grupper vil opleve, at andre også oplever, at pensummet er svært. Ved at diskutere pensum med andre oplever de studerende at få en dybere forståelse. Derfor er råd nr. 1 at strukturere undervisningen, så den i højere grad lægger op til gruppearbejde.

*Jeg tror det er rigtig godt for dem, der har store problemer med selvdisciplinen at arbejde meget i grupper, hvor man også kan forvente noget af hinanden. (...) Jeg kan godt lide at arbejde alene, men jeg kan også godt lide, at der er nogle, der forventer noget af mig, og at der rent faktisk er en konsekvens, hvis jeg ikke arbejder ordentligt.*

*(Mand, Økonomi)*

*Altså vi har også snakket om i vores læsegruppe, at vi nok også var droppet ud, hvis vi ikke havde hinanden. Altså fordi man kommer ud for mange frustrationer og hvis ikke der er nogen der har de samme frustrationer, så kan det godt bare føles, som om at man er, ja, dårlig. Men så er man slet ikke dårlig, hvis de andre også har frustrationer, og så bliver det okay.*

*(Kvinde, Økonomi)*

### RÅD 2. HJÆLP TIL AT PRIORITERE I PENSUM

Flere beskriver at prioritering af pensum som en stressfaktor, da det kan være svært på forhånd at vide, hvor de skal lægge deres fokus. Her efterlyser de studerende, at

flere tekster flyttes fra pensum til den supplerende litteratur, så de på den måde bliver hjulpet til at vurdere, hvordan teksterne skal prioriteres. Derfor er råd nr. 2 at hjælpe studerende til at prioritere i læsningen.

*Det burde ikke være sådan, at der var nogle tekster på pensum, der var vigtigere end andre. Og det synes jeg også at forelæserne er med til at differentiere ved at sige, at "De her tekster er vigtigere end andre". Men hvorfor er de så på? Hvorfor så ikke skære ned og så sige "Så har vi halvdelen af pensum og det er vigtigt. Så skal I fandeme også læse det." 500 sider i stedet for 1500 sider.*

*(Mand, psykologi)*

### **RÅD 3. MERE UNDERVISNING I STUDIETEKNIK**

Flere studerende beskriver overgangen fra gymnasiet til universitetet som en stor omvæltning. De studerende beskriver oplevelsen af, at det der virkede tidligere ikke længere fungerede. Dette bygger de særligt på den store forskel i effektive og relevante studieteknikker. De studerende nævner, at undervisning i studieteknik vil gøre overgangen mindre stressende. Som konkrete forslag bliver workshops og studiecaféer med ældre studerende nævnt. Derfor er råd nr. 3 mere undervisning i studieteknik.

*Jeg tænker på en eller anden måde bare hjælp til, når man starter og sådan. Til at man måske starter lidt blidere ud og får indlært nogle gode [studieteknikker]. Altså så man er bedre til at hjælpe med, hvilke metoder man skal bruge, fordi det er anderledes at være elev end at være studerende, synes jeg.*

*(Kvinde, Økonomi)*

### **RÅD 4. UNDERVISERNE SIGNALERER AT DET ER OKAY AT HOLDE FRI**

En af de årsager til stress, som de studerende beskriver, er den kroniske følelse af dårlig samvittighed. De studerende beskriver, hvordan det har en afstressende virkning, når forelæsere på forelæsningserne beskriver vigtigheden i at slappe af og holde pauser med læsningen. Dette giver de studerende en følelse af, at deres afslapning bliver legitimeret, og derved hjælper det dem til at slappe af. Derfor er råd nr. 4 at underviserne signalerer, at det er okay at holde fri.

*Med hensyn til det der med den perfekte studerende, så synes jeg også, at nogle af vores forelæsere ligesom har prøvet at tale os lidt ned fra det stress, som vi kan godt kan skabe de studerende imellem. For eksempel [navn på underviser], der sagde, at på medicin har man et mundheld, hvor man siger "Hvad kalder man en medicinstuderende, der har bestået alle sine eksaminer med 02? Det er en læge".*

*(Kvinde, Jura)*

### **RÅD 5. MERE FEEDBACK**

Flere studerende beskriver, hvordan manglende feedback i løbet af semesteret giver dem en tvivl og usikkerhed om deres faglige niveau. Denne usikkerhed fører til stress. Derfor efterspørger de studerende mere feedback som en metode til at afhjælpe stress.

Det kan være feedback fra underviserne, men det kan også være feedback fra de med-studerende. Derfor bliver råd nr. 5 mere feedback.

*Interviewer: Så man mangler lidt en bekræftelse på, at man er på rette vej eller?*

*Ja, og der tænker jeg slet ikke i form af sådan noget som karakterer. Man skulle have sådan nogle løbende ting. (...) Det skulle være noget fagligt. Et eller andet diskussionshalløjsa [for at] få en fornemmelse af, hvordan forholder jeg mig egentlig i forhold til, hvordan andre forholder sig (...) Få italesat nogle af tingene og ligesom få forhørt sig, står jeg alene i de her frustrationer, eller er der også andre, der ligesom følger mig i det her.*

*(Kvinde, Psykologi)*

## **APPENDIKS A. INTERVIEWGUIDE**



[Studiehverdag]

**I går jo alle sammen på X. semester på XXXXX. Vil I ikke fortælle mig lidt om, hvordan en typisk uge ser ud for jer?**

- a) [tage runde, så alle får sagt noget]

[Manglende social forankring på studiet]

**Nu vil jeg godt tale lidt om det sociale. Kan I prøve at beskrive, hvad er er særligt ved jeres måde at være sammen på?**

- a) Er I gode til at hjælpe hinanden?
- b) Arbejder i meget sammen, eller klarer I ting selv?
- c) Hvis I selv kunne bestemme, hvordan ville det så være? Er der noget, I savner?

[Faglige krav på studiet/ Faglige vanskeligheder]

**Hvordan er den ideelle studerende her på XXXX?**

- a) Hvad så hvis man ikke lever op til det?
- b) Hvad tror I den ideelle studerende ville være, hvis man spurgte underviserne?

[Egne forventninger/usikkerhed ift. præstation]

**Hvordan ved man som studerende, at man klarer sig godt?**

- a) Er det meget vigtigt at klare sig godt / få gode karakterer? Hvorfor?
- b) Er det noget, som fylder meget? Vil I sige, at det er et pres?

[Studietvivl, manglende motivation, prokrastineringsadfærd]

**Har I nogen sinde tænkt, om I skulle vælge at læse noget andet end XXXX?**

[Studiefremdrift i særdeleshed, hvis man kommer bagud ved eks. dumpet eksamen]

**Er I nogensinde bekymrede for, om I kommer bagud eller om I består eksamen?**

- a) Hvad sker der, hvis man dumper?

[Udfordringer med planlægning og organisering(studieteknik)]

**Hvordan har I det med, at I skal arbejde så meget på egen hånd?**

[Belastende forhold uden for studiet (familie, arbejde, sygdom mm.)]

**Har I oplevet, at der er andre forhold end lige netop studiet, som har gjort det svært at læse?**

## **APPENDIKS B. SAMTYKKEERKLÆRING**

## Årsager til stress blandt studerende på Aarhus BSS

### Formål

Formålet med undersøgelsen er at kortlægge årsager til stress blandt studerende på Aarhus BSS. Dels med henblik på at prodekan for uddannelse og studieledere ved Aarhus BSS kan iværksætte initiativer, der kan afhjælpe stress. Dels for at bidrage til forskning i årsager til stress blandt universitetsstuderende.

### Opdragsgiver

Uddannelsesforum ved Aarhus BSS bestående af prodekan for uddannelse samt studieledere.

### Databehandler

Undersøgelsen varetages af Center for Undervisning og Læring (CUL), Aarhus BSS. Interviews i form af lyd- og tekstfiler opbevares på CUL, og kun medarbejdere ved CUL har og vil få adgang til data. Data slettes, når de ikke længere skal bruges til analyse.

### Deltagelse i interview

Det er frivilligt at deltage i interviewene som gennemføres som fokusgruppeinterviews. Du er som deltager til hver en tid berettiget at trække dig fra interviewet lige som du har ret til at trække dine udsagn tilbage.

### Fortrolighed

Interviewene bliver transskriberet for efterfølgende at blive analyseret. Citater gengives på en sådan måde at enkeltpersoner ikke kan genkendes. Henvisning til bestemte kurser eller personer vil blive anonymiseret for ikke at kompromittere anonymiteten.

Som deltager i fokusgruppeinterviewet accepterer du, at du har tavshedspligt, og at du dermed ikke må fortælle, hvad andre studerende har fortalt i løbet af interviewet.

### Spørgsmål

Du er velkommen til at spørge, hvis du er i tvivl om noget. Enten interviewereren eller ved at skrive til den projektansvarlige Kim J. Herrmann ([kh@au.dk](mailto:kh@au.dk)).

Jeg giver hermed mit samtykke

---

\_\_\_\_\_  
Dato

\_\_\_\_\_  
Underskrift

## **APPENDIKS C. SLUTKODELISTE**

**Tabel C.** Slutkodeliste.

<b>Koder</b>	<b>Definition</b>	<b>Ekskluderer</b>	<b>Referencer</b>	<b>Kilder</b>	<b>Dækning (%)</b>
Stress	Alle udtalelser hvor de studerende oplever et forhold, der stresser, presser eller bekymrer dem. Derudover bliver passager hvor de studerende oplever at have travlt også inkluderet.	Inkluderer ikke passager hvor studerende omtaler forhold som ikke har betydning for stress.	167	5/47	14,84
Reducering af stress	Alle udtalelser hvor interviewpersonerne fortæller om forhold, forslag og løsninger der afhjælper, eller kunne afhjælpe eller stress.	Inkluderer ikke passager hvor studerende omtaler forhold der har en betydning for stress.	26	5/29	1,44
Medstuderende	Alle udtalelser der handler om det sociale møde med andre medstuderende. Herunder læsegrupper, sociale arrangementer og fester på studiet.	Inkluderer ikke det sociale samspil mellem studerende og underviser, eller studerende og personer uden for studiet.	136	5/50	12,59
Det sociale uden for studiet	Alle udtalelser der handler om forholdet eller mødet med personer uden for studiet.	Inkluderer ikke oplevelser med medstuderende som er sket udenfor studiesammenhænge.	17	4/15	0,85
Undervisning	Alle udtalelser der handler om underviseres gøren og mødet med underviseren. Ydermere inkluderes der også tanker om strukturen på undervisningen.	Inkluderer ikke pensum og læsemængde.	92	5/47	6,26
Selvstudie	Alle udtalelser der handler om faglige forhold uden underviser tilstedet. Dækker også over tanker om pensum og sværhedsgrad. Herunder også de studerendes forventninger til sig selv.	Inkluderer ikke sociale oplevelser i læsegruppen.	253	5/50	19,03
Eksamen	Alle udtalelser der handler om eksamensforberedelse, eksamensperioden og eksamenssituationen, herunder oplevelser med at dumpe en eksamen.	Inkluderer ikke karakterer.	90	5/49	8,57
Karakterer	Alle udtalelser der handler om karakterer, herunder forventninger til karakterer, karakterkrav, karakterpres og bedømmelser.	Inkluderer ikke udtalelser der omhandler eksamenssituationen, eller bedømmelsen.	133	5/50	9,43
CV	Alle udtalelser der handler om forhold, som de studerende kan sætte på CV'et	Ikke om karakterkrav fra virksomheder.	82	5/49	6,41
Motivation	Alle udtalelser der handler om studietvivl, motivation, tvivl om fremtidsudsigter.	Inkluderer ikke CV opbygning og andres forventninger til den studerende.	64	5/49	5,67
Den ideelle studerende	Alle udtalelser der handler om, hvordan man opnår at blive den	Inkluderer ikke forventninger til sig selv. Inkluderer	113	5/47	10,41

<b>Koder</b>	<b>Definition</b>	<b>Ekskluderer</b>	<b>Referencer</b>	<b>Kilder</b>	<b>Dækning (%)</b>
	ideelle studerende. Når der snakkes om en udefrakommende tanke om hvad de tror den ideelle studerende er. Overvejelser om at være god nok.	ikke et ideal der kommer inde fra de studerende selv.			
Øvrige	Alle udtalelser der ikke er indfanget af ovenstående.		51	5/39	4,42

Note: Referencer indeholder alle referencer under hver kode. Kilder dækker over antallet af uddannelser og interviewpersoner der er repræsenteret under koderne. Dækningsgraden er udregnet som antallet af ord under hver kode som procentandel af det samlede antal ord.