

Kurs i studiemeistring - eit tilbod til sjukepleiarstudentane i starten av utdanninga

Forfattar: Inger Oline Bruland



Institutt for helse- og omsorgsforskning

Høgskulen på Vestlandet

2021

HVL-notat frå Høgskulen på Vestlandet nr. 1/2021.

ISSN 2703-710X

ISBN 978-82-93677-69-7.



Utgjevingar i serien vert publiserte under Creative Commons 4.0. og kan fritt distribuerast, remixast osv. så sant opphavspersonane vert krediterte etter opphavsrettslege reglar.
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Samandrag

Studentlivet er ukjent for dei fleste studentar som startar i høgre utdanning. Det kan føre til stress, og i nokre høve psykiske plager som studentane skal meistre. Statistikk viser ein auke i alvorlege psykiske symptomplager og einsemd. Likevel trivst majoriteten av studentane og meistrar studielivet, men sjølv desse kan ha nytte av eit kurs i studiemeistring. Eit studiemeistringskurs vart utvikla ved campus Førde for å gje nye studentar ein god start på sjukepleiarutdanninga.

Hensikt: Hensikta med denne rapporten er å dokumentere innhaldet i kurset studiemeistring og drøfte innhaldet og erfaringane frå kurset i lys av stressmeistringsteori.

Teoretisk forankring: Meistring, meistringstru og stress.

Innhald: Presentasjon av studiemeistringskurset. Diskusjon kring *studentane si helse- og trivsel i høgare utdanning. Tema om utfordringar og meistringstiltak som ny student*, stund med skråblikk på studielivet og gruppearbeid med gjennomgang i fellesskap og oppsummering.

Avslutning: Studiemeistringskurset har blitt gjennomført 15 gonger, og vart hausten 2020 erstatta av danningsemnet. Gjennom litteratur og dialog med studentane i kurset kom ulike perspektiv på studielivet til syne. Dette vart og sett på som ei evaluering av oppstarten av studiet og vart ei rettesnor i utvikling og forbetring av studiestarten.

Emneord: Sjukepleiarstudentar, meistring, studieliv, stress, humor.

Føreord

Rapporten gjer greie for prosessen i arbeidet med å utvikle eit nytt tilbod til studentar i første semester i bachelor sjukepleie. Kurset i studiemeistring har vore eit tilbod ved Høgskulen på Vestlandet (HVL), campus Førde frå hausten 2014 til og med våren 2020. Campus Førde var i 2014 organisert under Høgskulen i Sogn og Fjordane. Dekan ved Høgskulen Eva Marie Halvorsen og instituttleiar Sara Terese Osland, var begge pådrivarar til å starte kurs. Osland gav nyttige innspel før kursstart.

Målet med kurset var å gje eit tilbod til alle sjukepleiarstudentane ved studiestart, for å bidra til ei positiv oppleving av å vere student ved campus Førde både i studiekvardagen og på fritida. Målgruppa for rapporten er tilsette i studentsamskipnaden og pedagogisk tilsette ved HVL. Kurset i studiemeistring blir rapportert for å dokumentere innhaldet, som frå hausten 2020 blei erstatta av danningsemnet, etter ny studieplan. Kjeldetilfanget er i hovudsak erfaringane kursleiarane har gjort seg i kursprosessen. Tema i kurset utgjer strukturen for den faglege framstillinga medan teorien kring meistring og stress utgjer hovudgrunnlaget for drøftinga.

Kurset vart leia av psykiatrisk sjukepleiar Margit Larssen frå studentsamskipnaden (SiB, seinare *saman*), førstelektor og nevrolog Lars Kyte og høgskulelektor Inger Oline Bruland. Kyte og Bruland er tilsett ved institutt for helse- og omsorgsvitskap, campus Førde. Erling Nydal, høgskulelektor og prest bidrog med livgivande humorinnslag.

Eg vil takke Margit Larssen, Lars Kyte og Erling Nydal for godt samarbeid kring kurset. Takk til rettleiaren min - professor Ellen Karine Grov, som har gitt nyttige innspel i skriveprosessen våren 2021.

Førde, 07. desember 2021

Inger Oline Bruland

Innhald

Samandrag og føreord	s. 3
1 Innleiing og bakgrunn	s. 6
2 Sentrale omgrep og generell beskriving av kurset.....	s. 7
2.1 Sentrale omgrep.....	s. 7
2.2 Generelt om kurset.....	s. 7
3 Diskusjon.	s.10
3.1 Om SHoT - 2014 og 2018	s.10
3.2 Om å vere ny	s.11
3.3 Stunt med skråblikk på studielivet	s.13
3.4 Utkomme av gruppearbeid i fellesskap	s.13
3.4.1 <i>Forventningar til å vere student ved campus Førde</i>	s.14
3.4.2 <i>Om korleis studiet blir påverka av studentane sin kvardag</i>	s.14
3.4.3 <i>Utfordringar somstudent</i>	s.16
3.5 Oppsummering	s.16
4 Avslutting	s.17

Kjeldeliste

Vedlegg:

Spørsmål til gruppearbeid i studiemeistring

1 Innleiing og bakgrunn

Dette var visjonen til Høgskulen i Sogn og Fjordane i 2015: «Studentar som lukkast og kunnskap som endrar» (Jobnorge, 2015, s. 1). Høgskulen på Vestlandet (HVL) har denne visjonen: «Kunnskap som bygger menneske og samfunn»

(<https://www.hvl.no/om/strategi/>). Statsråd Torbjørn Røe Isaksen skreiv i samband med samanslåing av Høgskolen i Bergen, Høgskulen i Sogn og Fjordane og Høgskolen Stord/Haugesund at HVL skal leggje til rette for eit godt studiemiljø og god studentvelferd på studiestadane, og organiseringa av studentsamskipnadane skal ikkje svekkje studentvelferda på nokon av studiestadane. (Kunnskapsdepartementet, 2016).

Folkehelseinstituttet (FHI), (2014, 2018) bidrog til viktig innsikt i korleis studentane har det og korleis velferdstilbodet til studentar kan bli betre. Resultata av undersøkingane viser at majoriteten av studentane i stor grad trivst, og meistrar både studielivet og studiane. Likevel viser nokre av dei sentrale funna ein auke i psykiske helseplager og einsemd. Studiane oppmodar undervisningsinstitusjonane om å setje i verk tiltak som kan vere til hjelp for studentane. Studiestadane og studentsamskipnadane står fritt til å utforme tiltak, slik tilfelle har vore ved campus Førde.

2 Sentrale omgrep og generell beskriving av kurset

Omgrepa meistring, meistringstru og stress er sentrale i rapporten. Avsnittet blir avslutta med ei generell beskriving av studiemeistringskurset.

2.1 Sentrale omgrep

Lazarus og Folkman (1984) definerer meistring ved at personen heile tida anstrengjar seg kognitivt og åtferdsmessig for å greie ytre og /eller indre krav som personen vurderer kan leggje beslag på, eller utarme vedkomande sine ressursar. Andre forfattarar vektlegg personen si evne til å tilpasse seg ein ny situasjon, men og personen si evne til å påverke og endre situasjonen som har oppstått. Det handlar om å ha krefter til å møte utfordringar og om å ha ei kjensle av kontroll over eige liv. Å meistre hjelper personen til å tilpasse seg den nye røyndomen, og set vedkomande i stand til å sjå forskjellen på det ein må leve med, og det ein sjølv kan endre (Vifladt & Hopen, 2004).

Ifølgje Bandura (1977) handlar meistringstru om å kunne organisere kognitive, sosiale og åtferdsmessige dugleikar mot gjennomføring av handling. Når den lærande har tru på å greie å gjennomføre ein viss aktivitet, er det også større sannsyn for at det skjer ei utvikling og at noko blir endra i måten oppgåva blir løyst på. Meistringstru blir også vist til som ein buffer mot stress i ein del forskning (Bandura, 2001).

Lazarus og Folkman (1984) definerer stress som tilstanden som oppstår når samspelet mellom personen og omgjevningane leiar til ein opplevd uoverensstemming – reell eller ikkje – mellom krav i situasjonen og personen sine ressursar. Stress oppstår i eit samspel mellom personen sine opplevde ressursar og miljøet sine forventingar. Personen si oppleving kan bli endra gjennom å justere både opplevinga av eigne ressursar, for eksempel i form av å tilby sosial støtte, og gjennom å justere nærmiljøet sine krav og forventingar (heime og på høgskulen), slik at dei er i tråd med personen/studenten sine moglegheiter til å innfri dei.

2.2 Generelt om kurset

Kurset gjekk i utgangspunktet ein gong over to undervisningstimar, to gongar i året ved oppstarten av bachelorutdanningane. Erfaringsvis var det fleire etablerte vaksne studentar

i deltidskulla, og vi søkte å tilpasse innhaldet i kurset etter det som vi vurderte kunne vere aldersgruppa sine behov. Med tanke på ulike behov hadde vi nokre år separate kurs for heiltids- og deltidskulla. Etter samanslåinga til HVL opphøyrdede delinga grunna ressursmessige årsaker. Sidan hovudinnhaldet var likt mellom deltids- og heiltidsutdanningane, blir ikkje tilpassingane spesielt vektlagde i rapporten. Hausten 2019 vart kurset utvida til tre timar der vi la meir vekt på kva stress og belastning kunne ha å bety for meistringskjensla og kva studentane sjølve kunne gjere for å meistre studielivet. Kurset var lagt opp som obligatorisk klasseundervisning. Grunngevinga for å gjere kurset obligatorisk og ikkje frivillig, var funna i Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (FHI, 2014, 2018), heretter forkorta til SHoT, Funna der var tydelege på at den psykiske helsa til studentane var i forverring, samstundes som overgangen frå vidaregåande skule til høgskule/universitet var stor. Å meistre studielivet kan vere krevjande for alle studentar på ulikt vis og dei kan trenge kunnskap om ulike meistringstrategiar. Vi freista å alminneleggjere utfordringane som kunne oppstå i eit studieløp og som mange studentar kan oppleve. Innhaldet i kurset vart delt inn i tema vist i tabellen under (Tabell 1).

Tabell 1. Plan for kurs i studiemeistring - sentrale tema
• Om <i>studentane si helse- og trivselsundersøking</i> (SHoT) - 2014 og 2018
• Om å vere ny
• Stunt med skråblikk på studielivet
• Gruppearbeid
• Utkomme av gruppearbeidet i fellesskap
• Oppsummering

Vi søkte å ha ein nøktern presentasjon av fakta ved å presentere relevante funn frå SHoT-undersøkingane som rørte ved temaet studiemeistring. Undersøkingane la eit grunnlag for å snakke vidare om utfordringar og gleder ved å vere ny student, flytte frå heimen og meistre belastning og stress som kan oppstå i ein studiekvardag. Vi veksla mellom undervisning og erfaringsdeling frå studentane, viss dei ville. Vi gav konkrete råd om kva studentane kunne gjere sjølve for å meistre. Målet var heile tida å presentere

tilgjengeleg kunnskap om studiemeistring på ein slik måte at vi nådde fram med viktig informasjon til studentane.

For å løyse opp stemninga, tilførte vi eit innslag av skodespel, eit såkalla «stunt». Stuntet hadde eit humoristisk skråblikk på studentlivet og kasta lys over alvorlege tema på ein måte som studentane kunne relatere seg til. Når ein av skodespelarduoen slutta ved høgskulen, overtok den andre alle rollene. Reaksjonane frå studentane var då som før alltid positive med smil, latter og klapping lenge og vel. Meir om tema i delkapittel 3.3.

Studentane vart delt i grupper på 7-9 personar for å gjennomføre eit gruppearbeid. Gruppearbeidet bestod av enkle spørsmål (sjå vedlegg), som studentane reflekterte over. Målet for dette var todelt. For det første å leggje til rette for at studentane kunne bli betre kjent med kvarandre. For det andre at lærarane fekk innsikt i kva studentane var opptekne av og som kunne påverke studiemeistringa deira og høgskulen si tilrettelegging for ein god studiestart. Vi la til rette for dialog med studentane ved å gå gjennom svara på spørsmåla i plenum. Utkomme av gruppearbeidet danna grunnlaget for vidare refleksjon kring moglege tiltak og studieteknikkar.

Oppsummeringa avslutningsvis danna grunnlag for eit referat som vart sendt leiinga og som peika på moglege forbetningspotensial ved campus.

3 Diskusjon

Diskusjonen kastar lys over erfaringar og refleksjonar kring innhaldet og gjennomføringa av studiemeistringskurset i perioden 2014-2020.

3.1 Om SHoT - 2014 og 2018

For å nyansere studentlivet og alminneleggjere vanskar som kunne oppstå, informerte vi kort om funna i dei seinare SHoT- undersøkingane (FHI, 2014, 2018). SHoT kartlegg ei rekkje føresetnadar og rammetingingar for studentane si læring og blir utført kvart fjerde år på oppdrag av Kunnskapsdepartementet. Undersøkingane fortel om ulike kvalitetsdimensjonar i høgare utdanning med hovudvekt på psykososiale tilhøve. SHoT rapporterer ein auke i alvorlege psykiske vanskar blant studentar generelt. Med utgangspunkt i kjønnsfordelinga ved sjukepleieutdanninga campus Førde, er gjennomsnittleg 87 prosent av studentmassen kvinner. Ifølgje SHoT- undersøkingane føler kvinner seg mindre kompetente og meistrande enn menn, og kvinner tek i større grad enn menn inn over seg dei krava studielivet fører med seg. Generelt tilhøyrer 18 prosent av studiemassen idealgruppa, med høg meistringskjensle og stor gjennomføringsevne. Blant desse er det dobbelt så mange menn som kvinner. Blant dei med låg eigenrapportert studiemeistring, er det overvekt av kvinner. Truleg var ikkje dette annleis blant studentane i Førde, difor meinte vi det var relevant å informere om dette som ei grunngeving for studiemeistringskurset.

Sjølv for studentar med høg meistringskjensle, vil eit studiemeistringskurs ha relevans. Førde scorar, gjennom studieåra, høgt på trivsel, og studentane har vore godt nøgde. Det kjem og fram i studiebarometeret våren 2021, der studentane scorar 4,3 av 5 moglege poeng ([Søk - Høgskulen på Vestlandet \(hvl.no\)](#)). Trivsel kjem ikkje av seg sjølv og det er viktig at kvar og ein bidreg til eit godt klasse miljø. Studentane skal bli sjukepleiarar og det er viktig å tenkje over korleis dei sjølve verkar på andre og viktigheita av å inkludere medstudentar, i staden for å ekskludere (Røkenes & Hanssen, 2012). Miljøet i klassen er eit viktig tema som ikkje vart dvela særskilt ved i kurset, men som vart snakka meir om i klassens time.

Erfaringsvis tok studentane ved campus Førde kontakt med studierådgjevar på grunn av vanskar med å meistre studiane. Det kunne dreie seg om konkrete tips, vanskar med

struktur, nokre las for mykje, andre for lite. Fleire studentar hadde vanskar med å stå opp, kome i gang og nytte studiedagane konstruktivt. Desse erfaringane vart formidla til studentane i kurset, for å alminneleggjere og senke terskelen for å ta kontakt.

3. 2 Om å vere ny

Studentane som kom utafra og budde i Førde grunna studiane, miste den daglege kontakta med heimstaden. Når studentane skal bryte opp med gamle miljø, der dei har hatt sine roller og status, må dei byggje opp eit sosialt nettverk som erstatning for det gamle. Dette kan vere belastande for nokon og spennande for andre (Super, 1980). Eit nytt liv på eigahand gjev fridom som studentane kanskje ikkje hadde opplevd før. Studiestart opnar opp for nye kjennskap. Vi freista å nyansere situasjonen kring studiestarten ved å peike på det positive, så vel som moglege utfordringar. Nokre blir fort kjende, andre kjenner seg framleis søkjande og utrygge. Begge delar er normalt.

Vi snakka om at det å vere vaksen inneber fridom og ansvar, og denne dualismen kan skape konflikt. Dersom studentane ikkje har lært å stå på egne bein, blir dei no konfrontert med å ta sjølvstendige val og klare seg på eiga hand. Foreldra kan og ha vanskar med å sleppe taket fordi dei ikkje heilt forstår at studentane er inne i ei naturleg lausriving frå dei. Det er heller ikkje alltid det er studentane sjølve som ynskjer denne overgangen rett etter vidaregåande skule, men foreldra. Slik det kjem fram i SHoT- 2018, gjer mange studentar alt dei kan for å ikkje skuffe foreldra. Dette kan tyde på at foreldre sine forventningar har stor tyding. Det kan også ha tyding viss den kognitive og emosjonelle utviklinga hos studentane ikkje er komne like langt (Vikan, 2014), og at det i slike høve kan bli opplevd som ein indre konflikt, ein kamp mellom tankar og kjensler. Som Lazarus og Folkman (1984) påpeikar, kan opplevinga av stress som blir skapt i slike situasjonar, bli endra gjennom å justere opplevinga av situasjonen og opplevinga av egne ressursar. Høgskulen la til rette for at dette kunne skje ved å tilby sosial støtte gjennom studentrådgjevartenesta. Studentane kan trenge støtte undervegs for å få svar på det dei lurar på og for å setje ord på følelsane sine. For sterkt press og stress over tid kan føre til alvorlege sjukdomar om dei ikkje får hjelp til å bearbeide kjenslene sine (Vikan, 2014; FHI, 2014, 2018). Studentrådgjevar hjelpte studentar som trong det, med å kome i kontakt med psykolog.

Studentar har behov for tryggleik og tilhøyrslse. Super (1980) meiner at studentane treng individuell støtte i overgangsprosessen fordi studentane ikkje er ferdig utvikla. Han meiner rådgjevar på skulen må sjå den einskilde sin unike situasjon og rettleie individuelt. Dette synet støttar Højdal og Poulsen (2012), som meiner at fagfolk må bli godt kjent med studentane for å kunne rettleie best mogleg på individnivå. Klassane ved campus Førde var store med om lag 60-90 studentar i kvart heiltidskull – sjølv om dette er eit lågt tal samanlikna med store universitet. Det kan vere vanskeleg å få nære og tette relasjonar til fagpersonar i høgare utdanning på grunn av store klassar og forfattarane presiserer at studentane difor blir meir sårbare om det oppstår faglege og sosiale problem og at det kan vere vanskeleg å oppsøkje hjelp. Difor var det viktig å ha studierådgjevar og lærar knytt til første semester, med i kurset. Det var viktig å formidle at campus Førde praktiserte «open dør»-politikk, der studentane kunne kontakte lærar på kontoret. Tiltak som dette ville og kunne redusere stress og angst for eksamen, slik fleire studiar (Trifoni & Shahini, 2011; Cassady & Johnson, 2002) stadfestar.

Chu et al. (2016) og Hui og Lent (2018) finn at ein av dei største stressfaktorane i studentane sine liv, i tillegg til forventningar frå foreldra, er konkurranse med medstudentar. I kurset la vi vekt på å formidle at studentane no, i mykje større grad enn før, måtte ta ansvar for læringsutbyttet sitt og at dei som kom rett frå vidaregåande gjerne var vande med å meistre teori og fag, men her på høgskulen var dei kanskje ikkje blant dei flinkaste, men måtte finne seg i å høyre til det store fleirtalet av vanlege, dyktige studentar. Dette kunne bli ein ny og vanskeleg konkurransesituasjon som nørte opp under stress og prestasjonsangst. Studieformene var friare og mindre obligatoriske, som kravde sjølvdisiplin og struktur. For autonome og strukturerte studentar kunne dette vere befriande. Var ein ikkje det, kunne det bli stressande. For å gjere studentane budde på røyndomen og alminneleggjere, valde vi å tydeleggjere dette ved å peike på at om lag halvparten av norske heiltidsstudentar har høge mål for seg sjølve, og for 30% er berre dei beste resultatane gode nok. Å stille høge krav til seg sjølve, og ha høge forventningar om å lukkast, kan skape prestasjonspress (FHI, 2018). For ikkje å nøre opp om eit slikt mogleg press, snakka vi om korleis studentane kunne støtte seg sjølve. For eksempel ved å tenkje at «eg vil førebu meg godt, det får vere godt nok», «eg har teke eksamen før utan å stryke, ved stryk kan eg ta det om att», «eg kan kome langt med mindre enn B og eg kan ta oppatt eksamen viss eg er misnøgd».

3.3 Stunt med skråblikk på studielivet

Nokre kollegaer var meir kreative enn andre og stilte opp med skodespel (stunt), der innhaldet spegla ein del av studielivet på ein humoristisk måte. Stuntet vart planlagt og gjennomført som eit «uventet avbrot» i undervisinga, og vart motteke med latter og applaus. I følgje Søbstad (1995; Lindeflaten et al., 2021), står ikkje humor i motsetnad til meir formell læring når humoren passar inn i konteksten. Truleg var stuntet hensiktsmessig og passa inn i konteksten, sidan det skapte ei god stemning i kurset. Ifølgje Peters (1992) og Spurkeland (2011), er humor viktig i undervisinga når læraren skal begeistre for å skape eit grunnlag for læring. Forfattarane meiner at humor skapar ei fellesskapskjensle som er ein viktig faktor i mellommenneskelege forhold. Spesielt vurderte vi dette som eit viktig moment i studentane sin «bli kjent» fase. Ved å møte studentane med ei humoristisk innstilling ville vi signalisere tryggleik og kompetanse (og jf. Befring, 1994). For studentane i kurset venta krevjande naturvitskaplege fag og eksamenar. Å etablere eit godt forhold til studentane tidleg, slik at dei lettare ville kunne ta kontakt for spørsmål og vanskelege følelsar, var viktig. Fleire studiar (Chabeli, 2008; Chiarello, 2010) viser at humor er eit hensiktsmessig verkemiddel for lærarar som ønskjer å etablere eit godt forhold til studentane. For eksempel ved at studentane lettare kan slappe av, sjå mennesket bak læraren og opne seg meir for vanskelege følelsar og opplevingar. Studentane klappa lenge etter skodespelet og skodespelarane kjende at «dette fungerte». Ut frå studentane sine reaksjonar, opplevde vi at dette virka og ville bidra til å kunne skape eit godt grunnlag for vidare læring og meistring.

3.4 Utkomme av gruppearbeid i fellesskap

I løpet av dei 2-3 timane delte vi kullet i grupper, med 7-8 studentar i kvar. Eit av måla med gruppearbeidet, var at studentane skulle bli meir kjent med kvarandre. Gruppene måtte difor ikkje vere for store. Alle fekk utdelt enkle gruppespørsmål (vedlegg 1) som dei brukte om lag 30 minutt å snakke saman om.

Å samle studentane i plenum etter gruppearbeidet var viktig for å få i stand ein dialog på grunnlag av kva studentane var opptekne av. Med utgangspunkt i svara på gruppespørsmåla, lukkast vi delvis med det. Delvis, fordi klassen var stor og det var ikkje

venta at mange tok ordet. Likevel fekk vi ulike og nyanserte svar, som gav retning til vidare arbeid og justeringar både fagleg og strukturelt.

Læraren som ville møte studentane mest i nær framtid, leia dialogen i plenum. Dette var eit strategisk val sidan han kunne svare best på dei faglege spørsmåla i sine emne. Dette avsnittet viser utdrag av nokre gjennomgåande tema som studentane var opptekne av.

3.4.1 Forventningar til å vere student ved campus Førde

Studentane var opptekne av stresset med å kome over eit omfattande pensum på kort tid. Med utgangspunkt i at studentane har evne til å tilpasse seg ein ny situasjon, og kunne påverke og endre situasjonen for å få kontroll (Vifladd & Hopen, 2004), snakka vi om viktigheita av planlegging og strukturering av studietida. Vi peika på at ein blir ikkje stressa av det som er gjort, men det ein ikkje har gjort. Difor råda vi studentane til å starte tidleg med førebuing, som å skaffe oversikt over pensum, studie- og emneplan og lage ein realistisk arbeidsplan. Å tenkje over kor mange timar i veka dei skulle studere, når tid og kvar. Planleggje kva dei måtte gjere først, og kva dei kunne vente med. Stress kjem ofte av at ein ikkje veit kva ein skal gjere og når. Vi presiserte at når ein tenkjer berre på det ein held på med, vil kvaliteten på det ein gjer/les bli betre og stresset mindre. Sjansen for å forstå stoffet undervegs blir større, og det blir lettare å sjå samanhengar. Når studentane anstrengjer seg kognitivt og åtferdsmessig for å meistre dette, kan det vere stressande og ressurskrevjande (Lazarus & Folkman, 1984). Vi kursleiarane søkte å anerkjenne dette ved å framheve viktigheita av å belønne seg sjølve når eit arbeid var utført, både for bevisstgjerung av kva dei hadde greidd og for å oppretthalde og/eller skape meistringstru og hente energi til oppgåver som venta.

Fadderveka og ulike aktivitetar var viktige for studentane sin sosiale trivsel.

Kurshaldarane frå Førde tipsa studentane om aktivitetar i nærområdet. Førde er ein forholdsvis liten by med gangavstand til mange aktivitetar. Dette kunne gjere det lettare for studentane å delta i sosiale aktivitetar utanom skuletida. Nettopp avstanden til aktivitetar spelar ifølgje Sternberg et al. (2012) ei rolle for sosial aktivitet. Studentane erfarte at det var lett å bli kjende med kvarandre grunna ein liten skule med «få» studentar. Super (1980) bekreftar studentane sine erfaringar, i det ein utviklar seg saman med andre i dei miljøa ein lever i. I kurset presiserte vi at relasjonane og rollene ein får den første tida, ofte er dei ein har resten av studietida. Det var difor viktig å vere med på

aktivitetar i starten av skuleåret og sjølv ta initiativ til å bli inkludert og å inkludere andre, slik vil studentane kunne opparbeide sosiale meistringsressursar. Det var ein balansegang for kor mykje vekt vi skulle leggje på dette sidan studentane, som alle andre, sannsynlegvis er ulike. Vi løyste det ved å presisere at ein del ting måtte studentane finne ut av undervegs og at det gjekk an å vere åleine utan å vere einsam. Krumboltz (2009) meiner og at alt kan ikkje planleggjast. Noko må ein ta som det kjem, samstundes som ein heile tida må tenkje «individuell» forståing av studentane sin situasjon.

3.4.2 Om korleis studiet blir påverka av studentane sin kvardag

Fleire studentar meinte dei fekk for lite søvn. Vi viste til søvnforskning som viser at unge vaksne og vaksne personar bør ha 7-9 timar søvn i døgnet. Søv ein for lite, eldast kroppen raskare. For lite søvn kan påverke mitokondriane som produserer energi i cellene (Wrede et al., 2015), og vi snakka om generell søvnhygiene. Det er på bakgrunn av SHoT-undersøkingane forska på kva tema studentane sjølve vil leggje vekt på for å vite meir om studentar og søvn (Holmen et al., 2021). Dei topp 10-områda som studentane ville vite meir om var: (1) Skjermtid, (2) stress, (3) utdanningsprestasjonar, (4) sosiale relasjonar, (5) mental helse, (6) fysisk aktivitet, (7) innemiljø, (8) rusmisbruk, (9) skiftarbeid og (10) søvnkvalitet.

Stress og overbelasting kunne gå ut over studiane. Ein del studentar jobba ved sida av og hadde dårleg økonomi. Studentane sine erfaringar blir støtta av forskning på området. I følgje Steffensen et al. (2015) har 52 prosent av bortebuande studentar hatt løna arbeid gjennom heile semesteret i 2013. Gjennomsnittleg tal timar brukt på inntektsgjevande aktivitetar hadde stege med tre timar i løpet av tre år. For ein av fem bortebuande studentar, strekk ikkje pengane til. Tilsvarande går det fram av SHoT (2018) at opptil 60 prosent av studentar opplevde seg som økonomisk sårbare. Trass dette søkte vi å få fram viktigheita av at den inntektsgjevande jobben ikkje kan gå føre studiane. Eit fulltidsstudium er ein heiltidsjobb i seg sjølv, og læringsutbyta må bli nådd.

Slik det kom fram i forskinga til Grepperud et al. (2004, 2006), antok vi at dei vaksne studentane si tilnærming til læring var knytt til sjølve samanhengen læringa skjedde i, og

konteksten den godt vaksne studenten var i. Difor snakka vi om at familie og born krev sitt i tillegg til skule, og opna opp for synspunkt på korleis dei skulle greie å prioritere i kvardagen.

Rønning (2008) fann derimot at kontekstuelle forhold, som familieforplikingar og tidspress, har mindre å seie for den vaksne si tilnærming enn kva forskarane venta å finne. Tillit til eigen meistring og tidlegare erfaringar har derimot stor betyding. Nettopp dette kunne vere tilfelle for dei studentane som hadde familie og born og som fann det vanskeleg å få tida til å strekkje til. Vår informasjon og enkle tips bidrog til meistringstru for desse studentane.

3.4.3 Utfordringar som student

Fleire studentar fekk mindre tid til hobbyar, hadde dårleg samvit og hadde kjensla av å aldri ha fri. Dei merka tidsklemma. Det var vanskeleg for fleire å finne ut korleis dei skulle prioritere tida og vite om dei kunne delta i ulike aktivitetar. Vi snakka kring dette og gav generelle tips om å ta kontroll, strukturere vekene og planleggje fritid. Vi presiserte at det var viktig å skape frirom, ikkje berre lese. Med utgangspunkt i Rønning (2008) si forskning appellerte vi til studentane sine erfaringar og minna om at dei hadde greidd mykje før og teke mange eksamenar og greidd seg så langt. Vi delte erfaringar vi hadde om at første halvåret er gjerne det vanskelegaste å kome gjennom, så blir det ofte betre etter dei første eksamenane og ein er blitt litt kjende.

3. 5 Oppsummering

Vi noterte poenga til studentane i fellessamlinga, og ei skriftleg oppsummering vart sendt til fagseksjonsleiar og programansvarleg. Dette vart gjort spesielt med tanke på nødvendige endringar som studentane sette søkjelys på og som leiinga måtte involverast i. Samstundes fekk leiinga innblikk i kursinnhaldet. Eit døme på endringar som vart gjort er følgjande: I 2014 og nokre år fram i tid vart lærarane oppmoda om å delta i fadderveka på kveld/nattetid. Aktivitetane der handla mellom anna om å vere vakt og stå i baren når det vart arrangert diskotekkveld. Knytt til dette, ynskte studentane fleire rusfrie aktivitetar. Leiinga tok grep saman med studentskipnaden. Det vart arrangert fleire

rusfrie aktivitetar, samskipnaden tok større ansvar og deltakinga vart ikkje redusert etter at samskipnaden tok over og lærarane slutta som bartenderar og vaktmannskap.

4 Avslutting

Kurset i studiemeistring er avslutta og delar av innhaldet vart innlemma i emnet Danning og akademisk handverk frå hausten 2020. Emnet er utvikla for å gje nye studentar ein god start slik målet med studiemeistringskurset også var.

Funn frå SHoT-undersøkingane vart presentert som ei årsaksforklaring til at studiemeistringskurset kom i stand. Ulike sider ved å vere student og meistringsstrategiar vart vektlagt for å nyansere og støtte studentane. Alvorlege tema som dette, vart kasta lys over gjennom skodespel og studentaktivt gruppearbeid. Utkomme av gruppearbeidet opna opp for dialog og innspel kring moglege forbetringar, fagleg så vel som strukturelt.

Kjeldeliste

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (2001). *Self-efficacy and health*. I: International Encyclopedia of Social & Behavioral Sciences. P 13815-13820. Elsevier Ltd.
- Befring, E. (1994). *Læring og skole : vilkår for eit verdig liv*. Samlaget.
- Cassady, J.C. & Johnson, R.E. (2002). Cognitive Test Anxiety and Academic Performance.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0361476X0191094X>
- Chabeli, M. (2008). Humor: A pedagogical tool to promote learning. *Curationis*, 31(3), 51-59.
- Chiarello, M. A. (2010). Humor as a teaching tool. Use in psychiatric undergraduate nursing. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 48(8), 34.
- Chu, J. J., Khan, M. H., Jahn, H. J. & Kraemer, A. (2016). Sense of coherence and associated factors among university students in China: cross-sectional evidence. *BMC Public Health*, 16(340), 1-11.
- Folkehelseinstituttet. (2014). *Studentenes helse- og trivselsundersøkelse*.
<https://www.fhi.no/cristin-prosjekter/aktiv/shot-2018-studentenes-helse--og-trivselsundersokelse-2014-/>
- Folkehelseinstituttet. (2018). *Studentenes helse- og trivselsundersøkelse*.
<https://www.fhi.no/cristin-prosjekter/aktiv/shot-2018-studentenes-helse--og-trivselsundersokelse-2018-/>
- Grepperud, G., Rønning, W. M. & Støkken, A. M. (2004). *Liv og læring – voksnes vilkår*

for fleksibel læring. Vox.

Grepperud, G., Rønning, W. M. & Støkken, A. M. (2006). *Studier og hverdagsliv. Vox.*

Holmen, H., Riiser, K., Løyland, B., Sandbekken, I. H., Almendingen, K., Andenæs, R.,

... & Grov, E. K. (2021). Students' top 10 priorities of research uncertainties on students' sleep: a pragmatic James Lind Alliance approach. *BMJ open*, 11(1), e043697.

Hui, K. & Lent, R. W. (2018). The Roles of Family, Culture, and Social Cognitive

Variables in the Career Interests and Goals of Asian American College Students. *Journal of Counseling Psychology*, 65(1), 98-109.

Højdal, L. & Poulsen, L. (2012). *Karrierevalg: teorier om valg og valgprocesser* (2.

utg.). Schultz.

Jobnorge. (2015). *Dekan ved avdeling for samfunnsfag.*

<https://www.google.no/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwill-TI-TYAhVCfywKHZbRDXkQFgg8MAM&url=https%3A%2F%2F>

Krumboltz, J. D. (2009). The Happenstance Learning Theory. *Journal of Career*

Assessment, 17(2), 135-154.

Kunnskapsdepartementet. (2016, 17. juni). *Samanslåing av Høgskolen i Bergen,*

Høgskulen i Sogn og Fjordane og Høgskolen Stord/Haugesund.

<http://fusjonsinfo.no/wp-content/uploads/2015/12/Kgl.res-Samanslaing-avHiB-HiSFogHSH.pdf>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Lindeflaten, K., Christiansen, B., Aamold, K., Halvorsrud, H., Espe, K., &

- Hessevaagbakke, E. (2021). Studenter på kompletterende sykepleierutdanning sine erfaringer som veiledere i et medstudentbasert studieopplegg. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 105(02), 214-226.
- Peters, R. S. (1992). Utdanning som innvielse. *Pedagogisk filosofi*, s. 105-131.
- Røkenes, O. H., & Hanssen, P.H. (2012). *Bære eller breste. Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker*. Fagbokforlaget.
- Rønning, W. M. (2008). Tidsbruk og tidsstyring i fleksible studier – En utfordring for voksne studenter *Nordic Studies in Education*, (2), 104–119.
- Spurkeland, J. (2011). *Relasjonspedagogikk. Samhandling og resultater i skolen*. Fagbokforlaget.
- Steffensen, K., Ekren, R. & Nygård, G. (2015). Studenters økonomi og studiesituasjon: norske resultater fra Eurostudent V i et europeisk perspektiv.
- Sternberg, R. J., Sternberg, K. & Mio, J. (2012). *Cognitive psychology* (6th ed. utg.). Wadsworth Cengage Learning.
- Super, D. E. (1980). A life - span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16, 282-298.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0001879180900561>
- Søbstad, F. (1995). *Humor i pedagogisk arbeid*. TANO.
- Trifoni, A., & Shahini, M. (2011). How does exam anxiety affect the performance of university students? *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 2(2), 93-93.
- Vifladdt, E. & Hopen, L. (2004). *Helsepedagogikk. Samhandling om læring og mestring*. NKLMS.

Vikan, A. (2014). *Innføring om emosjoner*. Akademika forlag.

Wrede, J. E., Mengel-From, J., Buchwald, D., Vitiello, M. V., Bamshad, M., Noonan, C.,

... & Watson, N. F. (2015). Mitochondrial DNA copy number in sleep duration discordant monozygotic twins. *Sleep*, 38(10), 1655-1658.

<https://doi.org/10.5665/sleep.5068>

Vedlegg:

Spørsmål til gruppearbeid i studiemeistring

Spr. 1: Kva forventningar har du til å vere student ved Høgskulen?

- Sosialt

- Fagleg

Spr. 2: Korleis kan studiet bli påverka av kvardagen utanom studiet?

Stikkord: Familie, økonomi, mat, søvn og aktivitet.

Spr. 3: Kva utfordringar ser du for deg som student?