

Skam og selvkritik blandt studerende

SRG's årsskrift 2020 om, hvad der skaber mistro blandt de studerende, og hvordan vi kan hjælpe



Studenterrådgivningen

Siden 1964 har Studenterrådgivningen (SRG) ydet rådgivning og behandling til studerende i mistrivsel. Hvert år er vores rådgivere i kontakt med studerende fra forskellige videregående uddannelser på tværs af hele landet, og sidste år søgte mere end 5000 studerende hjælp hos os. I SRG har vi derfor opbygget en solid viden om, hvilke problemer de studerende kæmper med, og hvordan man kan hjælpe dem. Med årsskriftet vil vi gerne dele vores viden med omverdenen. Vi håber, at det kan bidrage til at skabe bedre studietrivsel.

Årsskriftet henvender sig til alle interesserede, men især til ansatte på videregående uddannelsesinstitutioner. Vi håber at nå ud til ledere, studievejledere og undervisere, som ønsker at forbedre trivslen og styrke de studerendes forudsætninger for læring.

I SRG møder vi studerende med forskellige trivselsproblemer, men der er dog en række fællestræk, som ser ud til at gå igen. Mange af de studerende, vi taler med, oplever ikke at kunne indfri krav, som de har opstillet for sig selv eller oplever, at andre har. Der er med andre ord kommet for stor afstand mellem, hvem de føler de skal være, og hvordan de oplever sig selv. Det skaber en følelse af utilstrækkelighed, som de studerende sjældent taler med familien, vennerne eller kæresten om. Inden de får kontaktet SRG, oplever vi ofte, at de studerende isolerer sig med deres problemer. De føler skam og er udsatte for deres egen voldsomme og urimelige selvkritik.

Med dette årsskrift ønsker SRG at sætte fokus på skam og selvkritik, fordi det er følelser, som kommer til udtryk hos rigtig mange af de studerende, vi taler med. Vi vil skitsere, hvad skam overhovedet er, og hvordan den som regel giver anledning til urimelig selvkritik. Vi vil også beskrive, hvordan vi arbejder med det i den kliniske praksis.

Skam manifesterer sig individuelt, men har rødder i det sociale. Vi skammer os, når vi oplever at være på kant med, hvad der forventes af os i de grupper og fællesskaber, vi indgår i. De studerende vi møder i SRG føler skam, fordi de ikke kan indfri den myriade af forventninger, de oplever at skulle leve op til. Med årsskriftet vil vi derfor også skitsere, hvordan man på uddannelsesinstitutioner kan være med til at tegne et mere realistisk billede af, hvad det vil sige at være studerende - vel at mærke uden at gå på kompromis med de faglige krav.

Hvad er skam?

For at forstå, hvad skam egentlig er, kan det være nyttigt at se på betydningen af selve ordet. Sprogforskere mener, at ordet 'skam' trækker på grundbetydningen 'at dække til' og dermed gøre nogen eller noget usynlig. På den måde kan man sige, at skam refererer til følelsen af at ville tildække eller skjule sig selv eller noget ved en selv - typisk som respons på en reel eller forestillet fordømmelse fra andre mennesker (Stage, 2019). Skam forudsætter evnen til selviagttagelse og indebærer en negativ vurdering af en selv. Den amerikanske skamforsker Brené Brown har defineret skam på følgende måde: "Skam er den intenst smertefulde følelse eller oplevelse af at tro, at vi er fyldt med fejl og derfor ikke fortjener kærlighed, samhørighed og forbundethed" (Brown, 2019).

Skam løber som en rød tråd igennem mange af de problemer, vi hører om i SRG, men de studerende taler ikke altid om deres problemer som noget, der er relateret til skam. Skam har nemlig ofte en tendens til at vedligeholde og forstærke andre smertefulde følelser (fx angst, tristhed og vrede), som derfor fylder mere for de studerende, vi taler med.

Skam blandt unge – nedslag i forskningen:

- Følelsen af skam spiller ofte en udtalt, men central rolle i forbindelse forskellige former for psykiske problemer, som stadig flere unge dør med (fx angst og depression). Skammen 'gemmer sig' ofte bag mere velkendte diagnoser og problemstillinger, og den amerikanske skamforsker Brené Brown taler ligefrem om en 'skjult epidemi' (Brown, 2007)
- Forskere fra Schweiz og USA har vist, at skam er mere udbredt blandt teenagere og unge voksne sammenlignet med voksne (Orth et al, 2010). Andre studier peger på, at individer med en svag socioøkonomisk baggrund er mere udsatte for skam sammenlignet med individer med en stærk socioøkonomisk baggrund, og at kvinder skammer sig mere end mænd (Sedighimornani, 2018).
- Danmarks Evalueringsinstitut (EVA) har i 2019 offentliggjort resultaterne fra en spørgeskemaundersøgelse blandt studerende på videregående uddannelser. Undersøgelsen viste blandt andet, at 25 pct. i nogen eller høj grad ofte er flove over ikke at kunne tilegne sig simpelt stof på uddannelsen.

Skam kan opstå i bestemte situationer for øjnene af andre, men vi kan også føle skam alene, når vi forestiller os, at noget ved os selv vil føre til, at andre afviser eller fordømmer os. Skammen har altså flere udtryksformer. Den kan være situationsbestemt og midlertidig, men den kan også være diffus og mere vedvarende.

Evnen til at føle skam er en uundgåelig (og uundværlig) del af det at være menneske. Vi er i stand til at føle skam, fordi vi er sociale væsener, hvis overlevelse i et evolutionsperspektiv har været betinget af, at vi har kunnet indgå i grupper. Fra naturens side er vi derfor udstyret med en veludviklet evne til at registrere, hvornår vi er på kant med gruppens normer for acceptabel adfærd. Ligesom angsten, der fortæller os, at vi skal kæmpe eller flygte, forsøger skammen at få os til at tilpasse vores handlinger, så vi undgår eksklusion fra fællesskabet.

Skam gør os i stand til at indgå i sociale relationer og respektere andres grænser, men hvis den tager overhånd er det en invaliderende følelse. Den danske psykolog Lars J. Sørensen mener, at man bør skelne mellem positiv og negativ skam. *Positiv skam* er produktiv og gør os i stand til at forstå og handle i overensstemmelse med normer for acceptabel adfærd. Skammen bidrager her til, at vi kan indgå i sociale relationer med respekt for andre menneskers grænser. Skammen er forbundet med ubehag for den enkelte, men er positiv for gruppen. *Negativ skam* er derimod destruktiv og bliver motiveret af, at vi føler os forkerte og underlegne i forhold til andre. Hvis den negative skam tager overhånd i vores liv, volder den stort ubehag og regulerer vores adfærd på uhensigtsmæssige måder.

Skam forudsætter som sagt evnen til selvrefleksion – at man er i stand til at betragte sig selv som et objekt for andre menneskers blik. De studerende, vi ser i SRG, er ofte meget optaget af, hvad andre mener om dem, og i denne konstante selviagttagelse ligger kimen til følelser af skam og utilstrækkelighed.

Det giver mening at skelne mellem forskellige typer af selvrefleksive følelser (pinlighed, skyld og skam), hvoraf skammen er den mest intense (Stage, 2019). På samme måde er der også forskere, som mener at selve skammen kan inddeles i kategorier efter intensitet og udløsende faktorer. Figuren herunder er et forsøg på at illustrere forskellene.

Selvrefleksive følelser (Stage, 2019)		
Pinlighed	Skyld	Skam
<ul style="list-style-type: none"> • Opstår efter et midlertidigt brud på konventioner, som frembringer latter hos et publikum • Forløses når publikum er væk og situationen er overstået • [<i>'Jeg gjorde noget pinligt'</i>] 	<ul style="list-style-type: none"> • Opstår efter brud på konventioner, som forvolder andre skade • Forløses via tilgivelse for den konkrete situation • [<i>'Jeg begik en fejl'</i>] 	<ul style="list-style-type: none"> • Kan opstå som respons på brud på konventioner, men kan også optræde som en generel følelse af utilstrækkelighed • Forløses via selvfsløring og accept • [<i>'Jeg er en fejl'</i>]

Typer af skam (Weston, 2010)			
Skam over at have dummet sig eller have være udsat for noget krænkende	Dyb og grundlæggende skam over at være til (man stiller spørgsmålstejn ved, om man er værd at elske).	Diffus skam over ikke at leve op til normer for succes.	Kulturelt betinget skam, som optræder i æreskulturer. Skammen er knyttet til specifikke handlinger (fx utroskab), som bringer skam over den der udøver handlingen samt familien.

Skammen påvirker en persons selvforståelse og identitet, og derfor kan den være sværere at håndtere end skyldfølelsen, som forløses via tilgivelse for den konkrete situation. Skammen er som regel mere rodfæstet og forløses via accept af hele mennesket med alle dets facetter og svagheder (Stage, 2019).

Når vi i SRG taler med studerende, tilskynder vi som regel de studerende til også at tale med andre om de ting, der giver anledning til skam. Når de deler skammen med en god ven eller kæresten mister den sit greb, og som regel finder de ud af, at de ikke er alene med eller bliver udstødt på grund af deres tanker og oplevelser.

Eksempel fra den kliniske praksis

Louise på 23 år kontakter SRG og fortæller, at hun slet ikke ved, om hun er berettiget til at få vores hjælp og ikke ved, "om hun har det dårligt nok". Hun har fået et 4-tal for første gang. Hun skammer sig over det, og kan ikke få det til at passe ind i sit eget billede af at være en dygtig og hårdtarbejdende studerende.

Hun skammer sig samtidig over, at hun overhovedet skammer sig, da hun egentlig godt ved, at karakteren ikke er noget, som skal påvirke en i den grad, som det har påvirket hende. På den måde fordobler hun skammen.

Louise har længe haft det dårligt, og ved henvendelsestidspunktet er det næsten ét år siden, hun fik karakteren 4, men det bliver ved at fylde for hende og har øget hendes angst for at gå til eksamen betydeligt.

Louise har nogle stærke idealer for, hvordan man er "rigtig". Hun fortæller, at hun faktisk oplever at have de rigtige venner, det rigtige studiejob og være på det rigtige studie. Til gengæld har hun generelt svært ved at træffe valg og er meget angst for at begå fejl. Hun har høje personlige idealer, og derfor kommer hun let til at dømmе sig selv som mislykket, når noget ikke går, som hun har sat sig for.

Ved første møde med Louise kan det godt være svært at fange, hvor meget hun egentlig lider. Hun fremstår som en kvinde, der har godt styr på tingene, og hun fortæller om én lav karakter, der har fået hende til at henvende sig. Senere beskriver hun dog, hvordan hun aldrig tillader sig selv at slappe af, hvordan hun altid skal træffe de rigtige beslutninger. Her bliver det tydeligt, at Louise på mange måder overforbruger sig selv og sjældent laver noget, der er drevet af lyst. I stedet handler hun primært ud fra, hvad hun burde gøre for at kunne leve op til sine idealer.

I rådgivningen arbejder vi blandt andet med at nuancere Louises regler for sig selv. Vi taler om, hvordan det at begå fejl er en væsentlig del af enhver læringsproces, og samtidig støtter vi hende i at finde nogle områder i livet, hvor det ikke er præstationer, der er i spil.

Skam og selvkritik blandt studerende – kendetegn og kliniske erfaringer

De studerende, vi møder i SRG, har det til fælles, at de ofte håndterer følelser af skam og utilstrækkelighed ved at gå til angreb på sig selv. Selvkritikken har ind imellem en så voldsom karakter, at de studerende har svært ved at få hverdagen til at hænge sammen.

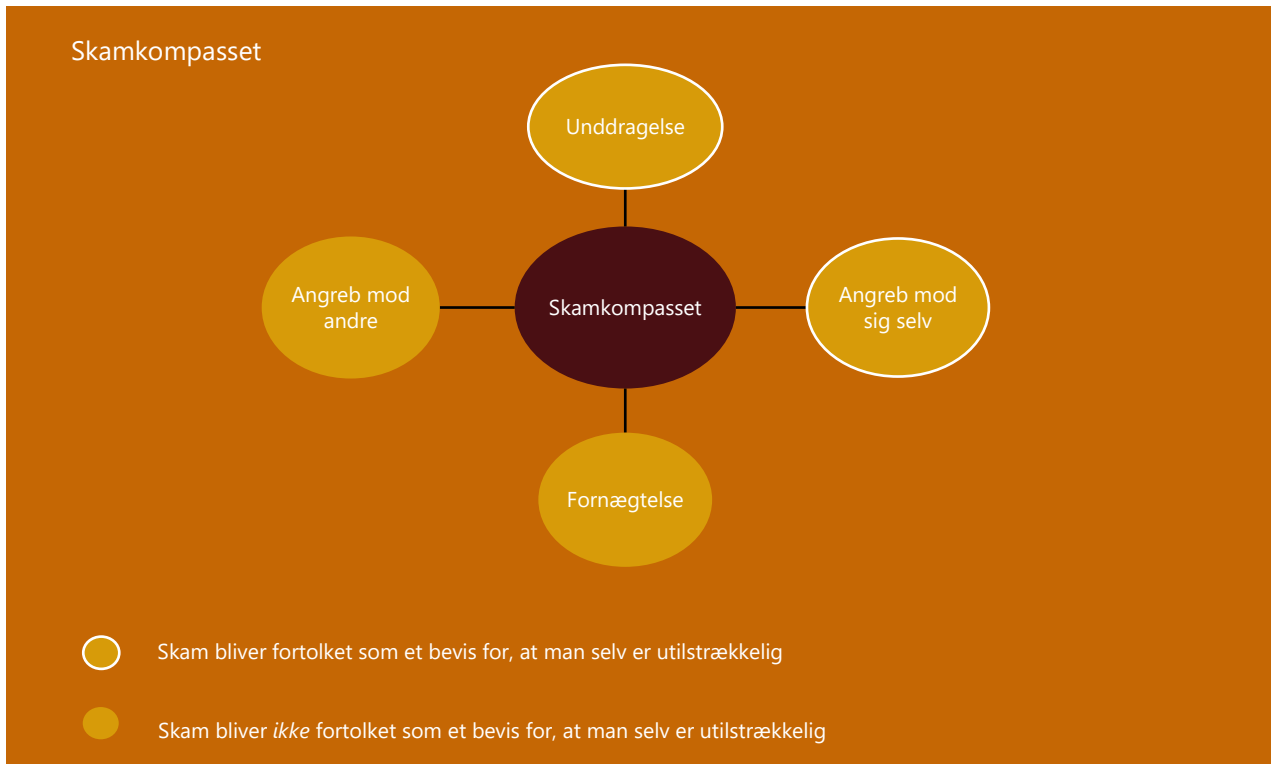
Vidste du at...

De fleste af de studerende, som søger hjælp hos Studenterrådgivningen er forpinte i en sådan grad, at de har en symptombelastning, som er sammenlignelig med ambulante psykiatriske patienter.

Karkov (2018)

Når skam for nogle – men ikke for alle – giver anledning til destruktiv selvkritik, er det fordi vi mennesker reagerer forskelligt, når vi oplever skam. Den amerikanske psykiater Donald Nathanson har introduceret 'skamkompasset' for at illustrere forskellige strategier (Nathanson, 1992)

Skamkompasset består af fire poler, der hver især beskriver uhensigtsmæssige forsvarsstrategier, som vi tager i brug for at håndtere følelsen af skam og utilstrækkelighed. De fire strategier er med til at forklare, hvordan vi på forskellige måder reducerer, ignorerer eller forstærker skam uden at tage hånd om følelsen på en hensigtsmæssig måde. Skamkompasset er vist på næste side.



De fire strategier kan opsummeres kort. Som figuren illustrerer klumper de fire strategier sig i to grupper.

Unddragelse handler om, at man forsøger at undgå situationer, som kan give anledning til skam. Der kan fx være tale om, at man udebliver fra undervisningen, blanker eksaminer eller trækker sig fra fællesskaber.

Når man går til *Angreb mod sig selv*, anerkender man de følelser af utilstrækkelighed, som en skamfuld situation afstedkommer og udsætter sig selv for hård selvkritik. Et eksempel kan være en studerende (som fx Louise), der bebrejder sig selv for at være håbløs og uintelligent, fordi hun har fået en lavere karakter end ventet.

Fornægtelse refererer til, hvordan man i skamfulde situationer forsøger at distrahere sig fra eller ignorere de svære følelser, som skammen afstedkommer. Et eksempel kan være den studerende, som lider under af have dumpet en eksamen, men over for andre laver sjov med det, foregiver at være ligeglad, holder det hemmeligt eller lyver om det.

Når man håndterer skam ved at gå til *Angreb mod andre* anerkender man ikke de følelser af utilstrækkelighed, som skammen afstedkommer. Man forsøger i stedet at give andre skylden for en skamfuld situation. Det kan blandt andet komme til udtryk hos den studerende, som uberettiget giver underviseren eller censor skylden for en dårlig karakter eller bebrejder medstuderende i forbindelse med gruppearbejde.

I SRG taler vi med rigtig mange studerende, som håndterer følelser af skam og utilstrækkelighed ved at undgå bestemte situationer og fællesskaber og ved at kritisere sig selv. De studerende er som regel bevidste om, at de håndterer svære følelser på en uhensigtsmæssig facon. På den måde bliver selvkritikken og unddragelsesadfærden i sig selv genstand for selvkritik.

Skamproblematikker viser sig i første omgang ofte ved, at de studerende er optaget af at skjule bestemte ting for andre, ting de typisk omtaler som pinlige eller flove. Det viser sig hurtigt i samtalerne med de studerende, at deres forsøg på at holde tingene skjult for omverdenen er mentalt opslidende og trækker store veksler på deres relationer. Vi taler ofte med studerende, som lyver for deres nærmeste eller trækker sig fra sociale fællesskaber, fordi de er så bange for, at noget de oplever som pinligt – en dumpet eksamen, en lav karakter, en funktionsnedsættelse - bliver afsløret og bekræfter deres frygt for ikke at passe ind.

Case fra den kliniske praksis

Ida har ordblindhed og skammer sig over det. Hun lader derfor aldrig sin studiegruppe se noget på skrift, uden at hendes mor har læst og rettet det på forhånd. På et tidspunkt er Idas mor begyndt at problematisere dette. Hun synes, at Ida som studerende skal være mere selvstændig.

Ida henvender sig til SRG, fordi hun er i splid med sig selv. Skal hun droppe ud af sit ønskestudium og finde et andet? Eller skal hun tale med gruppen om sin ordblindhed, ligesom hendes mor foreslår. Det sidste kan hun slet ikke overskue.

I samtalerne undersøger vi sammen med Ida hendes tanker og følelser, Vi taler også om hendes forestillinger om andres tanker og følelser. Det viser sig, at Ida frygter at være en belastning for de andre, at blive anset som uintelligent og at trække gruppens faglige niveau ned.

Vi sætter fokus på, hvad skam og ordblindhed er. På den måde bliver det mere klart for Ida, at alle mennesker har et eller andet, de skammer sig over. Hun kommer sågar i tanke om, at der er andre i studiegruppen, som er åbne omkring ting, de synes er svære.

I takt med at Ida føler mindre skam over sin ordblindhed, bliver det muligt at snakke om alternativer til, at hendes mor skal gennemlæse alt, hvad hun skriver. Ida foreslår selv, at hun kan lave en liste med de hyppigste fejl, som hun selv kan rette. Hun foreslår også at få hjælp fra en anden i studiegruppen, som er åben omkring egne problemer med perfektionisme og fejlfinding.

Endelig har vi også fokus på, hvordan og hvor meget Ida kan være mere åben omkring sin ordblindhed. Ida finder mod til at fortælle om sine udfordringer, først til en enkelt studiekammerat og senere til hele studiegruppen. Hun fortæller efterfølgende, at de andre var forstående og omsorgsfulde, og at der sågar var en anden i gruppen, som også kæmpede med ordblindhed. Ida får også ros af de andre for at have godt styr på det teoretiske stof, og for at komme med gode bidrag til diskussionerne.

I SRG oplever vi, at de studerende ofte håndterer skammen ved unddragelse og angreb mod sig selv (jf. skamkompasset). I arbejdet med at yde hjælp, har vi gode erfaringer med at;

- arbejde med *normalisering*
- træne de studerende i at *erstatte overdreven selvkritiske tanker med mere omsorgsfulde tanker*
- arbejde med *eksponering*

Vores kliniske arbejde skal kort skitseres.

Normalisering handler om at forstå skammen som fænomen, så den studerende får større forståelse for, hvad skam er, og hvorfor vi som mennesker overhovedet er i stand til at føle skam. I samtalerne fortæller vi, at skam er en almenmenneskelig følelse, som udtrykker en (ofte ubegrundet) frygt for at blive udstødt fra fællesskabet. Vi sætter samtidig fokus på, at skam kan opstå, fordi vi mennesker er sociale væsener, som fra naturens side er på vagt over for ikke at overskride, det vi oplever som gruppens normer og værdier. De studerende er meget sjældent alene med deres kvaler, og derfor understreger vi også, at vi ofte taler med studerende, som har det på samme måde som den studerende, vi sidder overfor. De bliver som regel lettede over at høre, at de er 'normale' og ikke er alene med deres kvaler.

Vidste du, at...

Studenterrådgivningen, med færre end 3 samtaler i gennemsnit, lykkes med at vende mistro til studietrivsel for 7 ud af 10 studerende, som henvender sig.

I terapien arbejder vi også med at træne den studerende i at blive opmærksom på sine meget selvkritiske tanker. Vi taler om ikke altid at tage dem for gode varer og i bedste tilfælde at *erstatte de overdrevne selvkritiske tanker med mere omsorgsfulde tanker*. Vi forsøger sammen med den studerende at identificere den kritiske indre stemme, som de fleste går rundt med. Vi undersøger sammen med den studerende, hvordan den studerende 'taler til sig selv', og vi sammenligner det med, hvordan den studerende taler til andre mennesker. Ofte taler de langt hårdere og mere fordømmende til sig selv, end de kunne drømme om at tale til andre. Vi sætter derfor fokus på, hvordan man kan erstatte den overdrevne selvkritik med en nysgerrig og undersøgende tilgang til de problemer, man oplever.

Bag de studerendes overdrevne selvkritik og skam gemmer sig ofte et indsnævret og ufleksibelt syn på sig selv og egne evner og ressourcer. Ofte har de studerende så travlt med at fordømme sig selv og deres mangler, at de har mistet blikket for, at de besidder mange andre kompetencer - kompetencer, som blandt andet kan hjælpe dem til bedre at håndtere den svære situation, de står i. Ved at forskyde de studerendes fokus en smule, så de bliver bevidste om deres muligheder for selv at overkomme problemerne, oplever vi et skifte i deres mestringsevner. I stedet for at opfatte deres evner og ressourcer, som noget der ikke er til at rokke ved, begynder de at få øjnene op for, at det er noget, der kan påvirkes og er under konstant udvikling.

Vidste du, at...

Menneskers *mindset* (tanker om udfordringer og evnen til at håndtere dem) ikke kun påvirker trivsel og velbefindende, men også de faglige præstationer. En undersøgelse har konkluderet, at elever og studerendes mindset har større betydning for, hvor godt de klarer sig fagligt end deres forældrebaggrund og deres undervisere.

(McKinsey, 2017)

I samtalerne med de studerende arbejder vi også med *eksponering*. Vi tilskynder dem til at stå ved deres sårbarhed og dele deres skamfulde tanker med andre. Sammen med de studerende identificerer vi nogle personer og sammenhænge, hvor de kan dele deres sårbarhed og deres pinlige eller flove tanker uden frygt for at blive til grin eller afvist. Det gør vi, fordi eksponeringen kan føre til, at de kan stå ved og acceptere egenskaber eller tanker, som de før skjulte og skammede sig over. De studerende oplever nemlig, at de ikke er alene med deres problemer. I vores samtaler sætter vi fokus på, at alle har behov for en eller flere mennesker i sit liv, som man kan dele svære tanker og følelser med, og vi inviterer de studerende til at tænke på, hvem den eller de person(er) mon kan være i deres liv. Arbejdet med eksponering får på den måde også karakter af relationsopbyggende arbejde, idet sårbarheden ikke kun modvirker skam, men også baner vej for tættere og mere meningsfulde relationer.

I SRG mener vi, at vores kliniske erfaringer, som her er skitseret, kan og bør inspirere den forebyggende indsats for bedre trivsel. Dog er der behov for også at se nærmere på, om der er forhold på og omkring uddannelserne, som kan tænkes at give anledning til noget af den skam og selvkritik, vi ser. Det er SRG's erfaring, at de studerende, vi taler med, lider under vægten af mange forskellige krav og forventninger, og at det er langt fra dem alle, uddannelsesinstitutionerne kan styre. Men selv om uddannelsesinstitutionerne ikke kan stilles til regnskab for alle forestillinger, de studerende af sig selv gør sig om livet som studerende, kan de gøre meget for at påvirke deres forventninger - formentlig også noget mere, end det er tilfældet i dag.

Forebyggelse bør sætte fokus på den implicitte studerende og flertalsmisforståelser

Den skam vi oplever hos de studerende i SRG kan ofte spores tilbage til nogle uindfrie forventninger. De oplever, at der er for stor afstand mellem på den ene side, *hvem de oplever de er, og hvad de oplever de kan*, og på den anden side, *hvem de oplever, de skal være, og hvad de oplever, de skal kunne*. Sidstnævnte samler sig ofte i et internaliseret billede af den ideelle studerende, som den enkelte studerende konstruerer. I forskningen taler man om *den implicitte studerende* (Ulriksen, 2009).

Den implicitte studerende er en normalitetsforestilling og tjener som pejlemærke for, om den studerende selv eller de medstuderende er inden for eller uden for skiven af, "hvem man bør være" på uddannelsen (se også SRG's årsskrift fra 2019). Den implicitte studerende er en konstruktion, som hver enkelt studerende skaber, og konstruktionen har potentielt mange kilder, hvoraf nogle har rødder i bredere samfundstendenser og i en offentlig meningsdannelse, som ligger ud over, hvad uddannelsen umiddelbart kan påvirke.

Rammerne omkring uddannelserne bidrager dog også til de unges konstruktion af den implicitte studerende. Det sker både af formelle kanaler - fx i introduktionsprogrammer, studieordninger og undervisning - og via mere uformelle interaktionsformer og fællesskaber, som fremmer bestemte normer og værdier, der på den måde kommer til at virke naturlige. Den implicitte studerende udgør som regel et kludetæppe af forventninger til studievaner, omgangsformer, arbejdsliv, kulturforbrug, fritidsinteresser mv.

I SRG appellerer vi til, at man på uddannelserne interesserer sig for den implicitte studerende i arbejdet med at skabe sunde studiefællesskaber og forebygge mistro. De normer og værdier, der herigennem kommer til udtryk, markerer nemlig fællesskabets grænser. Studerende vil, hvis de af den ene eller anden ikke lever op til den implicitte studerende, have en oplevelse af, at deres præferencer og adfærd er upassende, og at deres erfaringer og viden ikke møder anerkendelse. Mange vil opleve at stå uden for fællesskabet og nogle af dem vil reagere som beskrevet i det foregående; føle skam og udsætte sig for urimelig selvkritik.

Studenterrådgivningen er med til at forebygge mistro på videregående uddannelser

Studenterrådgivningen tilbyder ikke kun rådgivning og behandling til studerende, som opsøger en af vores afdelinger. Vi samarbejder også med uddannelsesinstitutioner i hele landet om at gennemføre initiativer, der skal fremme trivsel blandt de studerende.

Det forebyggende arbejde tager afsæt i vores kliniske erfaring og vores viden om social-psykologiske indsatser. I samarbejde med uddannelsesinstitutionerne sørger vi altid for at tilpasse indsatserne, så de er afstemt den lokale kontekst.

Et eksempel på vores forebyggende indsats er *studietjek*. Med et studietjek afdækker vi trivselsudfordringer på specifikke uddannelser på baggrund af relevante data og efter dialog med ledelse, undervisere, studievejledere og studerende.

Et studietjek fører typisk til, at den involverede uddannelse får nye perspektiver på lokale trivselsproblematikker og på den baggrund formulerer interventioner, som skal bidrage til bedre trivsel og faglighed.

Studenterrådgivningen har i 2019 gennemført studietjek på uddannelser (både Erhvervsakademier, Professionshøjskoler og Universiteter) med et samlet årligt optag på ca. 1.400 studerende.

Når de studerende oplever at være på kant med den implicitte studerende, og dermed stå uden for fællesskabet, har de større risiko for at droppe ud af uddannelsen. Studerende, som er tyngt af skam, har ofte mistet troen på, at de kan indgå i fællesskabet på lige fod med andre. De vil ofte (ubevidst) begynde at lede efter beviser, der bekræfter deres frygt. Hvis de oplever udfordringer eller modgang, selv i form af episoder som for andre kan virke banale, risikerer de at opfatte det som et bevis på, at de ikke hører til. Det

kan starte en ond spiral, hvor den studerende trækker sig fra fællesskaber, hvilket giver yderligere næring til forestillingen om ikke at høre til på uddannelsen.

Når vi i SRG samarbejder med uddannelsesinstitutioner om at forebygge mistrivsel og unødigt frafald, har vi fokus på, om den implicitte studerende på uddannelsen rummer urealistiske krav og forventninger, som de studerende har meget svært ved at indfri. Hvis det er tilfældet, opfordrer SRG ikke uddannelserne til at slække faglige krav eller udvande hævdvundne traditioner, men til at korrigere de flertalsmisforståelser, som typisk er på spil i de situationer (forestillinger om andre studerende, som ikke er rigtige).

Eksempler på typiske flertalsmisforståelser:

- 'Alle mine medstuderende har let ved at forstå komplekse teorier og spørger aldrig om hjælp'
- 'Dygtige studerende får altid topkarakterer og tilegner sig viden på en ubesværet måde'
- 'De andre har let ved at få venner og føler sig aldrig ensomme'
- 'Alle andre er altid socialt aktive og fulde af overskud – også selvom der er travlt på studiet'

SRG mener, at målet for forebyggelsesindsatsen bør være at korrigere flertalsmisforståelser og derigennem bidrage til et mere realistisk billede af den implicitte studerende. I SRG har vi endnu til gode at møde studerende eller ansatte ved videregående uddannelser, der ikke deler opfattelsen af, at det er vigtigt at hjælpe de studerende til den erkendelse, at de ikke er alene om at opleve modgang og skuffelser. Der hvor det ofte bliver svært er, når det kommer til at tage ansvar for at dette sker og til at udvikle metoder, som gør, at de studerende ikke bare hører om flertalsmisforståelser, men rent faktisk indoptager det og handler ud fra en erkendelse om, at modgang og skuffelser ikke er et bevis på, at de ikke hører til på uddannelsen.

I arbejdet med at udvikle forebyggelsesindsatser er vi blandt andet inspireret af socialpsykologisk forskning fra USA, som har fokus på, hvordan uddannelsesinstitutioner kan hjælpe udsatte studerende fagligt og socialt. Forskerne har udviklet og afprøvet interventioner, som bidrager til at mindske frafald og øge fagligt engagement blandt minoritetsgrupper, som traditionelt har haft en større risiko for at droppe ud af uddannelserne.

Interventionerne er relevante i en dansk kontekst, fordi de er udviklet til at korrigere flertalsmisforståelser og derigennem skabe en stærkere følelse af tilhørsforhold til uddannelsen blandt studerende, som ellers er i risiko for at tolke modgang og skuffelser, som bevis på, at de ikke hører til på uddannelsen. Konteksten er en anden, men de psykologiske problemstillinger er de samme.

Interventionerne går kort fortalt ud på at præsentere studerende for information om, at modgang er normalt og forbigående, for derefter at bede de studerende reflektere over, hvordan det passer med deres egne erfaringer. De studerende bliver afslutningsvist bedt om at formidle deres refleksioner til kommende studerende (i faktaboksen på næste side er beskrevet en konkret intervention udviklet af forskere på Stanford Universitetet).

Korrektion af flertalsmisforståelser ved hjælp af formidlingsøvelser i første studieår

På amerikanske universiteter har studerende med en minoritetsbaggrund historisk set haft en større risiko for frafald. Ifølge forskere hænger det sammen med, at de i mindre grad end andre studerende føler sig som en naturlig del af fællesskabet på universitetet. De kommer derfor til at tolke modgang (fx en dårlig karakter eller kritisk feedback), som et bevis på, at de ikke hører til.

For at hjælpe minoritetsstuderende (N=49) gennemførte forskere et simpelt forsøg, som havde til formål at overbevise de studerende om, at modgang skal tilskrives den vanskelige overgang til det at starte på en videregående uddannelse og ikke deres specifikke baggrund.

Forsøget gik ud på, at de studerende, halvvejs inde i det første studieår, blev præsenteret for resultaterne af en undersøgelse, som viste, at rigtig mange studerende følte, at de ikke hørte til på universitetet da de startede, men at denne følelse forsvandt over tid.

Efter at have læst undersøgelsen blev de studerende bedt om at skrive et essay målrettet næste års nye studerende. I essayet skulle de skulle redegøre for, hvordan deres egen bekymring for ikke at passe ind havde ændret sig over tid. De blev også bedt om at holde en tale til de øvrige studerende i forsøget med udgangspunkt i deres essay.

Evalueringen af forsøget viste, at de minoritetsstuderende, som havde deltaget i forsøget, fik bedre karakterer og oplevede højere trivsel, sammenlignet med andre minoritetsstuderende, som ikke havde deltaget – også længe efter, at forsøget var gennemført.

Forskerne understreger betydningen af, at de studerende ikke alene havde fået et budskab, om at det var normalt at føle modgang, men at de også havde indoptaget det, fordi de var blevet tvunget til at reflektere over og formidle, hvordan de selv havde oplevet at overkomme problemer.

Forskerne forklarede de gode langsigtede resultater med, at de studerende via forsøget var blevet bestyrket i deres tro på, at de hører til på uddannelsen og dermed mindre sårbare over for modgang og skuffelser. Af den grund var de studerende også mere tilbøjelige til at opbygge gode relationer til medstuderende og undervisere, hvilket yderligere forstærkede følelsen af at høre til. Forskerne understregede på den baggrund, at det ikke var selve interventionen, som havde positive effekter på trivsel og læring, men i højere grad de mere langsigtede handle-mønstre og studiestrategier, som indsatsen afstedkom.

Walton & Cohen (2011)

Interventionerne skal tilrettelægges lokalt og tage udgangspunkt i den kontekst, de studerende navigerer i. Forskningen viser dog, at der er generelle kriterier, som skal være opfyldt. SRG vil fremhæve tre.

For det første skal de studerende være aktivt engagerede i interventionerne. Forsøgene viser, at det ikke har nogen effekt alene at formidle bestemte budskaber til de studerende. Budskaberne kommer ikke ind under huden på de studerende med mindre, de bliver bedt om at reflektere over det og formidle til andre, hvordan budskabet passer med deres egne erfaringer. Det faglige engagement bliver fx ikke nødvendigvis større af at få leveret et budskab om, at hjernen er plastisk, og at man kan tilpasse sig vanskelige situationer på en fornuftig måde. Men hvis man bliver bedt om at tænke på og fortælle andre om situationer, hvor man selv har været i stand til at overkomme problemer, kommer budskabet lettere ind under huden. Det er i overensstemmelse med, hvad SRG's rådgivere oplever med studerende i den kliniske praksis.

For det andet er det vigtigt, at interventionerne ikke italesættes over for de involverede studerende, som noget, der skal fremme deres trivsel og faglige engagement. Forskningen viser, at de positive effekter udebliver, hvis de studerende får af vide, at de deltager i øvelser med det eksplicite formål at fremme trivsel

og faglighed. Det kan der være flere grunde til det, men det er nærliggende at forestille sig, at et sådant budskab for nogle studerende kan virke omklamrende eller unødvendigt, mens det for andre kan føles stigmatiserende. I begge tilfælde kan det forventes at skabe modstand fra de studerendes side.

For det tredje skal interventionerne være korte og afgrænsede. Socialpsykologisk peger på det paradoks, at effekten af trivselsfremmende indsatser er større, jo mindre omfangsrige de er. Studerende bliver bedre til fx statistik eller anatomi, jo mere undervisning de får i det, men sådan forholder det sig ikke, når det handler om at levere psykologiske budskaber. Forskningen viser, at jo større og mere omfangsrige indsatser er, jo større er risikoen for, at studerende i målgruppen kommer til at opfatte sig selv som en udvalgt gruppe med et særligt behov for hjælp – en effekt, der forstærker snarere end modarbejder følelsen af ikke at høre til. Forsøget fra USA (beskrevet i faktaboksen på forrige side), illustrerer, hvordan man med simple og korte øvelser kan øge faglighed og trivsel ved at give de studerendes nye perspektiver på de udfordringer, de alle vil komme til at møde undervejs i uddannelsen. Det er ikke øvelserne i sig selv, som skaber øget trivsel og faglighed. Det gør i stedet de positive handlingsmønstre, som de simple og afgrænsede øvelser kan give anledning til. Hvis øvelserne gør, at de studerende får mere tro på egne evner og i højere grad føler, at de hører til på uddannelsen, vil de være mere tilbøjelige til at danne relationer til medstuderende og undervisere, ligesom de i højere grad vil arbejde hårdt og koncentreret, selvom de møder udfordringer. Det er de handlinger, som driver de positive forandringer og gør, at effekterne kan spores flere år efter, øvelserne er gennemført (Yeager & Walton, 2011).

Afrunding

Skam kan være en hensigtsmæssig og produktiv følelse i det omfang, at den gør os i stand til at handle i overensstemmelse med normer for acceptabel adfærd. Hvis man har forbrudt sig mod fælles regler eller normer, kan det være det sundt at føle ubehag, fordi man derved tilskyndes til at korrigere sin adfærd for ikke at havne i samme situation igen. Det bidrager til at opretholde et fællesskab, hvor vi kan stole på og have tillid til hinanden. Hvis skammen har rod i flertalsmisforståelser, er det derimod en destruktiv følelse, der efterlader den enkelte med en oplevelse af at være forkert og underlegen i forhold til andre.

Med årsskriftet har vi forsøgt at beskrive, hvordan typiske flertalsmisforståelser blandt studerende på videregående uddannelser kan give anledning til følelser af skam og utilstrækkelighed. Mange af de studerende, som søger hjælp hos SRG gør det, fordi de ikke er i stand til at indfri krav og forventninger, de har til sig selv eller oplever, at andre har til dem. Skammen viser sig ved, at de studerende er meget selvkritiske og i nogle tilfælde trækker sig fra sociale sammenhænge.

Erfaringerne fra den kliniske praksis viser, at eksponering (at dele de skamfulde tanker med andre) og normalisering (indse at mange har det som en selv) bidrager til lindring af den smerte, skam og selvkritik påfører de studerende. Det er en banal indsigt, som alligevel er værd at fremhæve, fordi der er tale om mekanismer, som hurtigt er med til at tage brodden af skam, der er baseret på flertalsmisforståelser. I SRG håber vi, at denne indsigt kan være grundlaget for arbejdet med at forebygge mistrivsel på de videregående uddannelser.

Normalisering og eksponering er simpelt og enkelt, men det er ikke let – slet ikke i et forebyggelsesøjemed. I årsskriftet har vi skitseret nogle af de forebyggende indsatser, som vi i SRG er inspireret af. Vi ser et potentiale i interventionsforsøgene fra USA (se s. 10), fordi de indeholder konkrete og operationelle veje til at korrigere flertalsmisforståelser til gavn for alle studerende, men især sårbare og udsatte studerende.

SRG har indgået aftale med videregående uddannelsesinstitutioner (på tværs af uddannelsesretninger og – niveauer) om at gennemføre lignende interventioner. Formålet med interventionerne er at afprøve, om man også i en dansk kontekst kan forebygge mistrivsel gennem forsøg med simple formidlings- og refleksionsøvelser. Øvelserne skal betrygge (primært nye) studerende i, at modgang og ubehag er normalt i forbindelse med overgangen til en videregående uddannelse og derfor ikke et bevis på, at de falder uden for normalen, hvis de i perioder oplever faglige og/eller sociale vanskeligheder. Uddannelses- og Forskningsministeriet gennemfører effektmålinger af forsøgene, som derved kommer til at bidrage med ny viden om, hvordan og i hvilket omfang forebyggende tiltag kan være med til at afhjælpe de mistrivselsproblematikker, vi ser hos de studerende, som hvert år søger hjælp hos SRG.

Referencer

Brown, Brené (2007) 'I thought it was just me (but it isn't)', Gotham Books

Brown, Brené (2019): 'Mod til at lede', Dansk Psykologisk Forlag

EVA – Danmarks Evalueringsinstitut (2019) 'Et nyt perspektiv på trivsel: Studierelaterede følelser på de videregående uddannelser' <https://www.eva.dk/videregaaende-uddannelse/studierelaterede-foeelser-paa-videregaaende-uddannelser>

Karkov, Ole (2018) 'Feedback Informed Treatment: Effectiveness and Moderators', Aarhus Universitet, Psykologi

McKinsey (2017) 'How to improve student educational outcomes: New insights from data analytics' <https://www.mckinsey.com/industries/social-sector/our-insights/how-to-improve-student-educational-outcomes-new-insights-from-data-analytics>

Nathanson, D. L. (1992). 'Shame and pride'. New York: Norton

Orth et al (2010) 'Tracking the trajectory of shame, guilt, and pride across the life span'. J Pers Soc Psychol. 2010 Dec; 99(6) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21114354>

Sedighimornani, Neda (2018) 'Shame and its features: Understanding of shame', European Journal of Social Sciences Studies, volume 3, issue 3 <https://oapub.org/soc/index.php/EJSSS/article/view/442/1022>

Stage, Carsten (2019) 'Skam', Aarhus Universitetsforlag (Tænkepauser, Bind 68)

Sørensen, Lars J. (2013) 'Skam – medfødt og tillært', Hans Reitzels forlag

Ulriksen, Lars (2009). 'The implied student'. Studies in Higher Education. Nr. 34/5

Walter & Cohen (2011): 'A Brief Social-Belonging Intervention Improves Academic and Health Outcomes of Minority Students, Science', Vol. 31, 18. Marts 2011

Westen, Marta Cullberg (2010) 'Fra skam til selvrespekt', Dansk Psykologisk Forlag

Yeager & Walton (2011): 'Social-Psychological Interventions in Education: They're Not Magic', Review of Educational Research, June 2011 https://www.researchgate.net/publication/258182797_Social-psychological_interventions_in_education_They're_not_magic/link/5606f62b08ae8e08c0926ea4/download