

# Universitetsbibliotekerne kan understøtte trivslen i studielivets præstationsræs

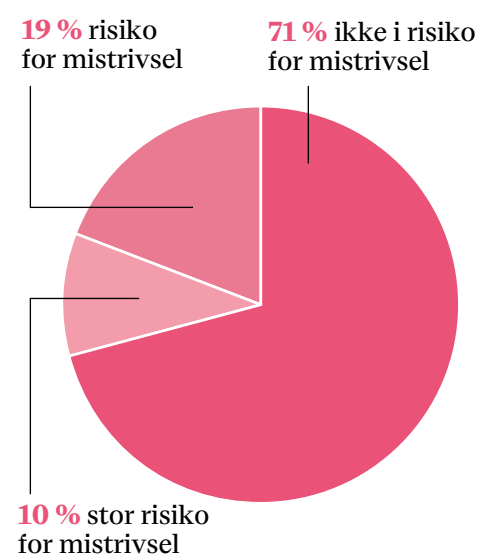
Universitetsbibliotekerne har en oplagt mulighed for at udvikle tilbud og rammer, der understøtter trivslen blandt studerende på landets universiteter, der er under pres. Amalie Due Svendsen har udarbejdet et litteraturreview om, hvordan biblioteker kan bidrage til det gode studieliv og gennemgår hovedpointerne her

□ **Amalie Due Svendsen**, videnskabelig assistent ved Dansk Center for Forskningsanalyse og tidligere stabsmedarbejder på Det Kgl. Bibliotek

Trivsel er de seneste år blevet et buzzword i den offentlige debat, hvor især den stigende mistrivsel hos de yngre generationer er kommet under luppen – nogle taler ligefrem om en decideret trivselskrise. Dette gør sig også gældende på de videregående uddannelser, hvor nogle undersøgelser viser, at op imod en tredjedel af alle førsteårsstuderende er i risiko for mistrivsel. Der er i debatten mange bud på, hvorfra denne mistrivsel stammer. Nogle peger på accelerationssamfundets stigende krav, mens andre retter opmærksomheden mod de sociale mediers negative effekter på ungdomslivet.

I 'Studielivsprojektet', et kvalitativt studie, som blev udført af RUC fra 2018 til 2021, fandt man flere faktorer, der er med til at udfordre de studerendes oplevelse af tilhør og anerkendelse i studielivet og ikke mindst oplevelsen af at være en "god studerende". Blandt andet blev det konkluderet, at strukturelle faktorer i uddannelsessystemet er en medvirkende årsag til mistrivsel. De senere års reformer har accelereret studielivet og bevirket, at det nu er sværere at afvige fra studiets normaltempo eller ECTS-tid. Der er således meget begrænsede muligheder for tilpasning, hvis man i løbet af sine studieår rammes af livet. Yderligere pointeres det, at de studerende i dag er underlagt nogle inklusionskriterier og kulturer, der er med til at skabe en snæver opfattelse af

## Generel trivsel blandt studerende i marts 2022



Kilde: EVA

”den gode studerende”. Dette kommer blandt andet til udtryk igennem nogle uddannelsers præstations- og konkurrencekultur.

På AU og KU viser de seneste undersøgelser af studiemiljø og trivsel også, at en gruppe af studerende oplever udfordringer. På AU svarer syv procent, at de ikke føler sig ”godt tilpas” på AU, mens 14 procent ”ofte eller altid føler sig ensomme”. Derudover oplever 16 procent af respondenterne, at de ofte eller altid føler sig stressede i hverdagen. Et lignende billede tegner sig på KU, hvor 18 procent rapporterer, at de ofte eller altid føler sig ensomme på studiet, mens 19 procent melder, at de ofte eller altid oplever stærke stresssymptomer i forbindelse med studiet. Der er således gode grunde til at tage fat på trivslen på universiteterne.

### Bibliotekets rolle i studielivet

Universiteterne arbejder på forskellig vis med at adressere denne problematik, men også universitetsbibliotekerne, der udgør en vigtig del af studiemiljøet, har mulighed for at melde sig på banen. Universitetsbibliotekerne bruges i vid udstrækning af de studerende, både når det kommer til sociale og faglige aktiviteter – særligt i eksamensperioderne, hvor der er ekstra pres på studierne. Derfor har man på Det Kgl. Bibliotek igangsat en ny strategisk indsats under navnet ’Rum til Fordybelse og Fællesskab’ med målet om at skabe nye trivselsfremmende initiativer, der understøtter det gode studieliv. I forbindelse med denne indsats udarbejdede undertegnede (med hjælp fra gode kolleger) et litteraturreview med henblik på at kortlægge litteraturen om, hvordan universitetsbiblioteker kan bidrage til øget trivsel blandt de studerende.

Litteraturafdækningen afslørede hurtigt, at det ikke flyder over med videnskabelige artikler om biblioteker og studietrivsel, men det lykkedes at identificere 36 artikler, der på forskellig vis adresserer emnet. I overvejende grad er der tale om amerikanske eller britiske artikler, der beskriver, evaluerer eller anbefaler konkrete trivselsfremmende initiativer, mens der sjældent måles på effekten af sådanne tiltag. Alligevel kan disse erfaringer tjene til inspiration til, hvordan biblioteker kan arbejde med trivslen.

### Pauser i biblioteksrummet

En gruppe af artikler fokuserer på, hvordan mindre justeringer af de fysiske biblioteksrum kan være med til at øge trivslen blandt de studerende. Særligt er der fokus på *pausen*, som noget der er centralt for trivsel og forebyggelse af stress, og biblioteket kan derfor tilbyde

# “ Pausen er central for trivsel og forebyggelse af stress, og biblioteket kan derfor tilbyde faciliteter, der giver de studerende nogle fysiske og mentale pauser fra studierne

faciliteter, der giver de studerende nogle fysiske og mentale pauser fra studierne.

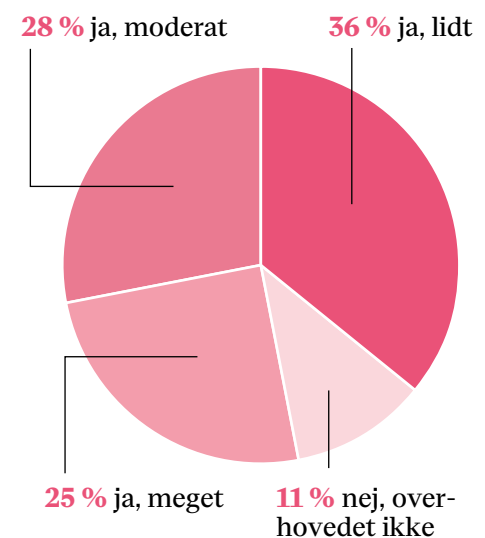
Dette kan både være i form af indretning af hele rum til formålet – såkaldte meditations- og refleksionsrum – men også igennem optimering af de eksisterende rum, f.eks. ved at øge komfort og hjemlig atmosfære igennem behagelige møbler og grønne planter. Enkelte foreslår endda såkaldte ”napping stations”, hvor de studerende kan tage sig en lur.

Andre igen har fokus på at bringe bevægelse ind i biblioteksrummet og beskriver positive erfaringer med at stille forskelligt træningsudstyr til rådighed for de studerende på baggrund af antagelsen om de trivselsfremmende effekter af fysisk aktivitet.

Et enkelt studie beskriver også forsøg med mobilskabe, hvor de studerende kan ”parkere” deres mobiltelefoner og tage en pause fra den digitale verden, mens de fokuserer på studiet. Dette havde i det givne (men dog lille) studie positive effekter for både koncentration og stressniveau. I en tid, hvor der i stigende grad bliver gjort opmærksom på digitale mediers negative indvirkning på trivslen, kunne det måske være interessant at undersøge potentialer i pausen fra netop disse.

### Studerendes følelse af stress i marts 2022

Har du i løbet af den seneste måned følt dig stresset?



Kilde: EVA

## Trivselsfremmende aktiviteter

En anden gruppe af initiativer fokuserer på, hvordan biblioteksrummet kan danne rammen for aktiviteter eller nye biblioteksservices, der kan være med til at understøtte trivslen. Listen her er lang og rummer eksempler på bogklubber, yoga- og mindfulnessundervisning, kreative workshops, lego, videospil eller sågar besøg fra terapihunde. Fælles for dem alle er, at de igen tilbyder et afbræk fra studierne – en mental pause, hvor de studerende får mulighed for at engagere sig i andre meningsfulde aktiviteter.

Især legende og kreative aktiviteter har vist sig at have positive effekter på voksnes mentale helbred, idet fordybelsen i f.eks. tegning, håndarbejde eller lego-bygning giver en pause fra den indre dialog, som i stressede perioder kan være forbundet med negative tanker og følelser. Forskning viser også, at såkaldte "micro-breaks", hvor man kortvarigt engagerer sig i noget andet end ens arbejde, kan have positive effekter for både koncentrationen og evnen til fordybelse. Aktiviteterne kan være individuelle, som f.eks. at tegne, men de kan også have et mere socialt aspekt, som f.eks. en biblioteksskattejagt. Igennem de mere sociale aktiviteter kan biblioteket således også være med til at skabe et positivt socialt fællesskab frigjort fra studiets præstationspres, som kan bidrage til oplevelsen af inklusion og "belonging".

## Studerende med særlige behov

Universitetsbibliotekerne har flere kontaktflader med de studerende, men især undervisning og vejledning er kerneopgaver, hvor bibliotekarer og informationsspecialister er i tæt kontakt med målgruppen. Det er således også her, bibliotekspersonalet kan komme i berøring med studerende, der mistrives. Et mindre survey-studie blandt canadiske bibliotekarer viste, at over halvdelen af de adspurgte havde haft kontakt med studerende, der havde udfordringer med trivsel og mentalt helbred. Derfor er det også vigtigt, at bibliotekspersonalet er klædt på i forhold til, hvordan man håndterer sådanne møder og eventuelt henviser til den rette hjælp eller vejledning.

Nogle artikler påpeger også, at bibliotekerne kan gøre mere for at imødekomme den voksende gruppe af neurodivergente studerende på de videregående uddannelser. F.eks. kan pauserummet, som allerede er nævnt, være et tiltrængt helle for studerende med autisme, som kan have behov for at trække

sig fra stimuli. Derudover påpeges det, at der kan være behov for at lave tilpasninger, der gør biblioteket mere tilgængeligt for de studerende, som ellers har en tendens til at afholde sig fra at bruge biblioteket. Det kan f.eks. være i form af bedre way-finding og visuel kommunikation. Således kan bibliotekerne gøre meget for at målrette sine services til studerende, som er i højere risiko for at opleve eksklusion i studielivet.

## Mental sundhed

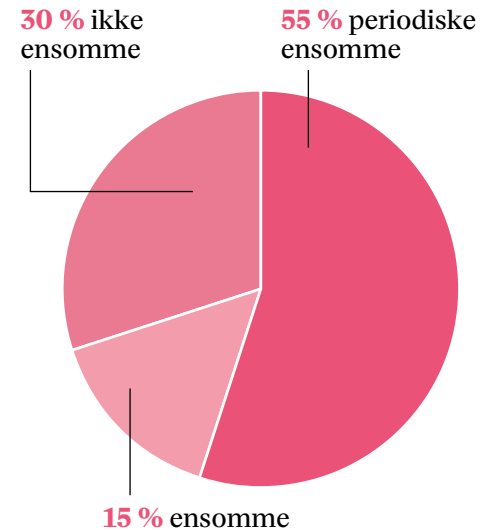
Flere amerikanske universitetsbiblioteker har arbejdet med at øge bevidstheden om mental trivsel i studielivet igennem oplysningskampagner eller workshops. F.eks. beskriver universitetsbiblioteket ved Columbia University, hvordan de igennem en trivselskampagne tilskyndede de studerende til sunde studievaner, som at holde pauser, huske frisk luft og at tilbringe tid med vennerne.

Derudover påpeges det, at der bør være fokus på at skabe synlighed omkring eksisterende tilbud til håndtering og forebyggelse af mistrivsel, både på biblioteket og universitetet. De studerende opfatter ofte universitetsbiblioteket, som en integreret del af campus, og derfor er det oplagt at samarbejde med universitetet om denne type oplysningskampagner, som kan være til stede i både det fysiske rum og på sociale medier.

Litteraturen har således flere bud på, hvordan universitetsbibliotekerne kan adressere trivselsudfordringen, både med indretningen af det fysiske biblioteksrum og med initiativer, der skaber meningsfulde pauser med fokus på fordybelse og fællesskab. Dermed kan biblioteket også være med til at favne den hele studerende, frem for ensidigt at fokusere på den akademiske præstation.

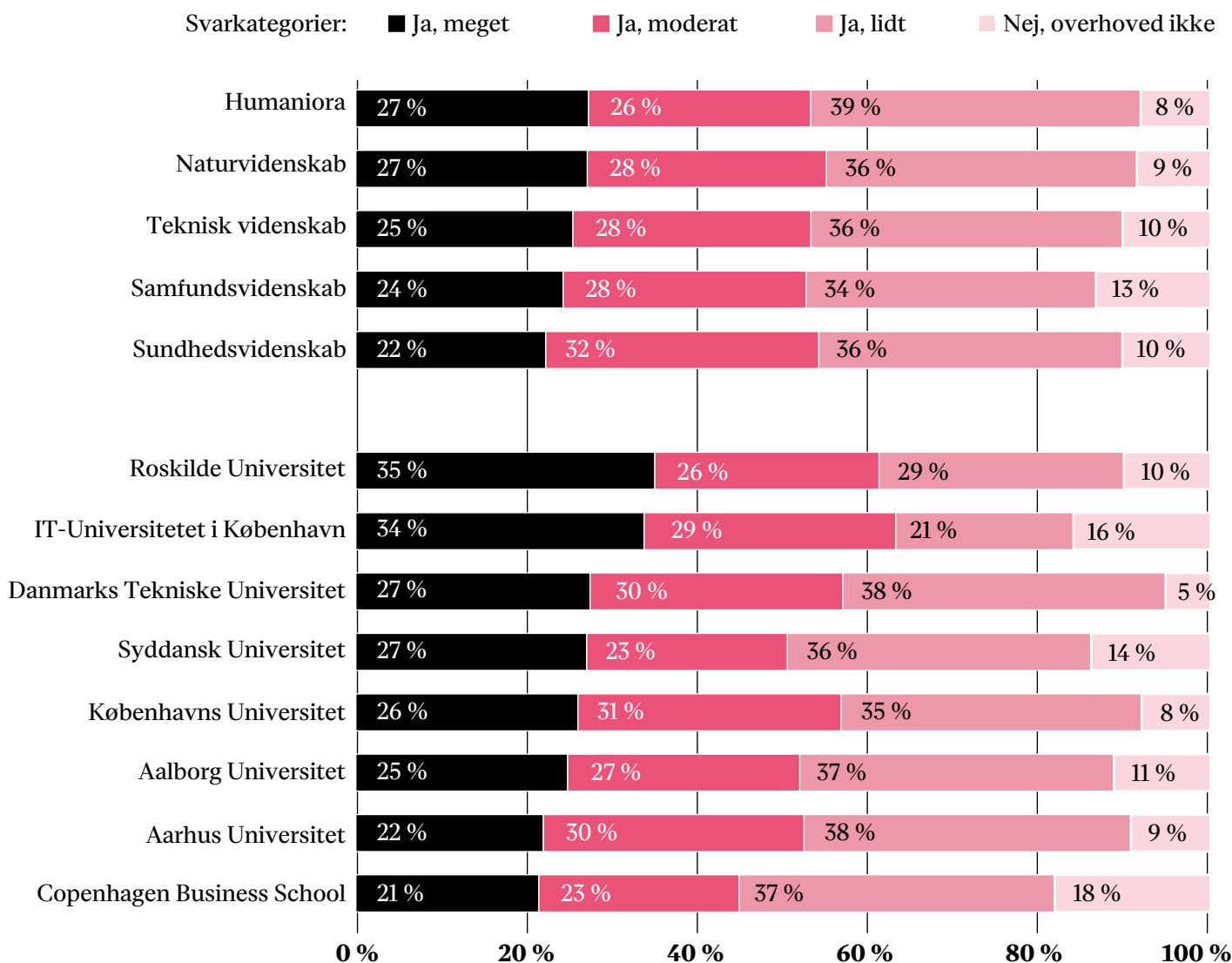
Med afsæt i disse tanker arbejdes der lige nu målrettet med at understøtte trivslen på Det Kgl. Bibliotek. Biblioteksrummet udvikles fortsat med de studerendes behov for øje, og der afprøves forskellige aktiviteter, bl.a. de såkaldte 'Brain Breaks', hvor de studerende tilbydes små kreative pusterum. Måske kan sådanne initiativer udgøre en lille modvægt til det accelererende studieliv, der lige nu presser trivslen på universiteterne.

## Generel ensomhed blandt studerende i marts 2022



Kilde: EVA

## Fordeling af følelsen af stress i marts 2022, fordelt på tværs af hovedområder og institutioner



Kilde: EVA

\* Tallene i alle grafikkerne kommer fra notatet 'Kortlægning af trivsel på universiteterne', en deskriptiv analyse udarbejdet af Danmarks Evalueringsinstitut (EVA) for DJØF, som blev udgivet i 2023. Analysen beskriver selvrapporteret trivsel blandt universitetsstuderende på første år i foråret 2022 og måler universitetsstuderendes oplevede trivsel på baggrund af validerede mål.