

Utbildar vi hållbara ingenjörer?



Sammanställning av resultat från IVAs Studentråds projekt **Den hållbara ingenjören**.

Att studenter upplever **oro och stress** över både **studieliv** och det **kommande arbetslivet** har blivit vanligare visar nya rapporter.

Under våren 2019 bjöd IVAs Studentråd in till workshoppar för att samtala om **lösningar** på problematiken. På plats fanns företrädare för **näringsliv** och **universitet**.

Bakgrund

Idag pratas det allt mer om psykisk ohälsa. Under det senaste året har flera rapporter släppts om unga vuxnas mentala hälsa, med fokus på studenternas välmående.

Både Folkhälsomyndigheten och Ungdomsbarometern rapporterade under 2018 att många studenter har upplevt eller upplever nedsatt psykisk hälsa under sin studietid. Över 85 procent av de tillfrågade studenterna har någon gång under det senaste läsåret upplevt en försämrad psykisk hälsa med oro, stress, ångest, sömnsvårigheter och svårigheter att fungera normalt. Detta enligt Ungdomsbarometern. Besvären är vanligare bland kvinnor än män.

När studentgruppen jämförs med yrkesverksamma, i samma ålder, kan man tydligt se att studenterna upplever psykiska besvär i större omfattning. Ungdomsbarometern pekar på att försämrad psykisk hälsa med stor sannolikhet även påverkar studierna negativt. Detta kan, enligt Folkhälsomyndigheten, leda till sämre yrkesberedskap och mindre engagemang i det framtida yrket.

Parallellt med denna utveckling talar statistiken för att akademiker är den yrkesgrupp där sjukskrivning på grund av psykisk ohälsa och stress ökar snabbast av alla yrkesgrupper. IVAs Studentråd ställde frågan: Utbildar vi verkligen hållbara ingenjörer som orkar arbeta engagerat hela arbetslivet?

Projektet

Projektet *Den hållbara ingenjören* drevs av IVAs Studentråd under 2018–2019. Syftet är att lyfta olika aspekter kring studenters psykiska hälsa och vad detta kan innebära för det framtida arbetslivet.

Vid två workshoppar, som genomfördes vid Luleå tekniska universitet respektive Linköpings universitet, diskuterades såväl orsaker som konkreta lösningar. Nedan presenteras resultatet av de två tillfällena. Deltagarna var studenter, personer från näringslivet och anställda vid universiteten.



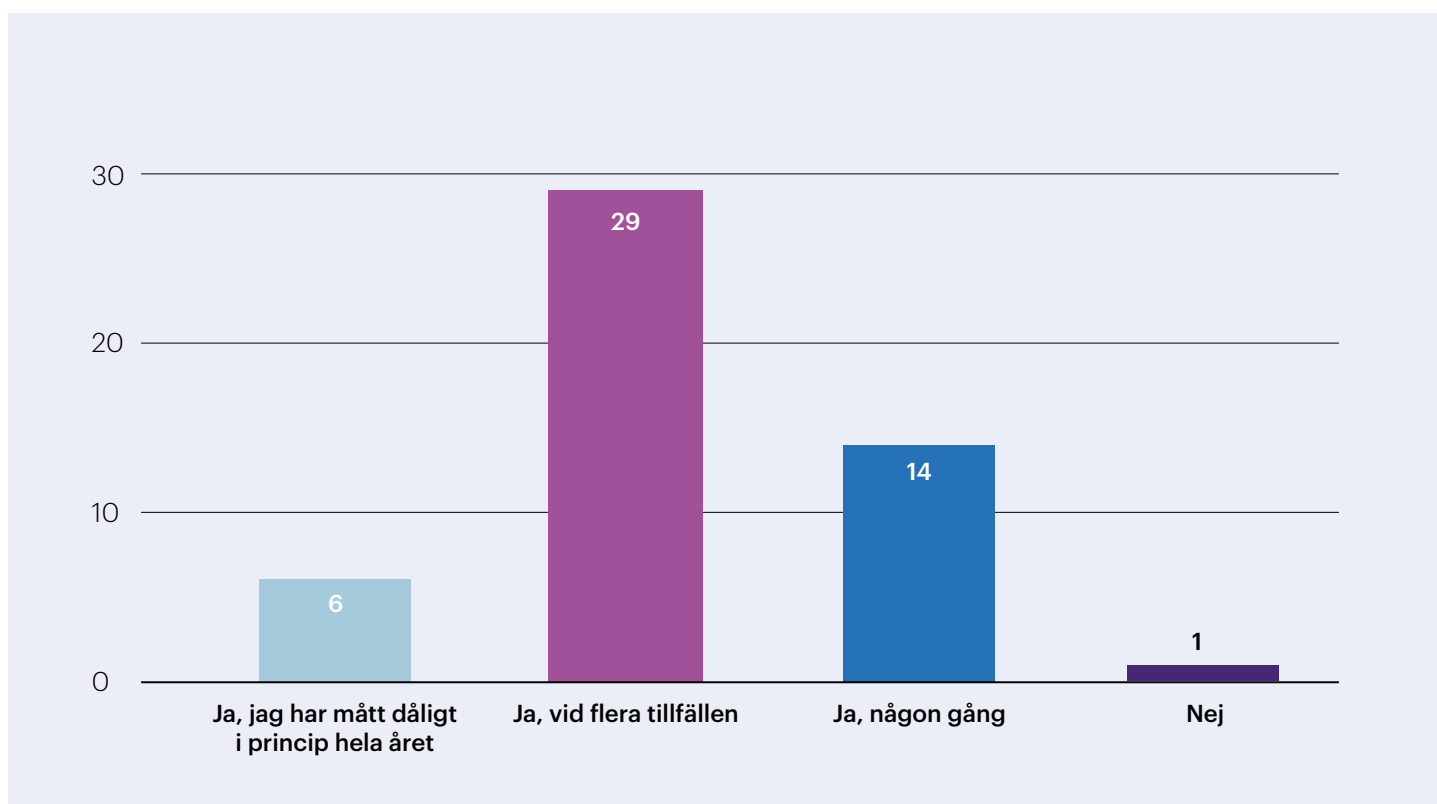
Vad är en hållbar ingenjör?

I samband med workshopen definierades vad en "hållbar ingenjör" innebär. Deltagarna beskrev en hållbar ingenjör främst som en medveten person. En person som är balanserad, långsiktig, resursfull, kompetent, välmående och som har utrymme för eftertanke.

Andra egenskaper som lyftes fram var en person med framtidsdriv, som är engagerad, frisk, har ett helhetsperspektiv och en förmåga till självledarskap och som kan prioritera. Att personen har tid för återhämtning och förmåga att känna sig "good enough" var ytterligare egenskaper som ansågs viktiga.

Hur mår de deltagande?

För att få en inblick i deltagarnas välmående och erfarenheter frågade vi dem om de upplevt psykiska besvär under det senaste året, vilket de allra flesta hade.



Figur 1: "Har du känt dig stressad, orolig eller upplevt ångest det senaste året?"

Vad är egentligen orsakerna till att studenter upplever psykiska besvär?

För hög arbetsbelastning och låg koppling till praktiken

Otydliga förväntningar och hög arbetsbelastning i studierna var några av de orsaker som togs upp. Avsaknad av stöd och handledning i vissa kurser skapar osäkerhet hos studenterna. Vissa utbildningar har högre arbetsbelastning samtidigt som andra har alldeles för låg. Detta skapar en obalans som orsakar stress. Samtidigt blir dagens utbildningar mer teoretiska och kopplingen till det praktiska minskar. Att inte förstå sina studiers sammanhang kan skapa både stress och försämrade motivation menar några studenter.

Det ska vara lite hårt

Attityden från lärare att "det ska vara lite hårt, det får man tåla" kände flera studenter igen sig i, men inte att det är något som det talas högt om. När studenterna själva söker stöd eller lyfter en ohållbar studiesituation skapar denna inställning otrygghet och ångest.

Man är aldrig ledig

Det stora ansvaret för sina egna studier är givetvis något som också skapar inre stress hos studenter. Det gränslösa studielivet bidrar till känslan att aldrig vara ledig från studierna. Bristen på återhämtning kunde flera, såväl studenter som arbetstagare, känna igen sig i. Balansen mellan träning, umgänge, skola, arbetsliv, familj, vänner, aktiviteter med mera kan ibland kännas övermäktig.

Konkurrens och ständig jämförelse med andra

Ständig jämförelse med andra studenter kan orsaka prestationsångest. Krav på att bygga

sitt personliga varumärke och konkurrens om de attraktiva jobbtitlarna skapar en viss osäkerhet om att vara tillräcklig för den framtida arbetsmarknaden. Strävan efter att vara en lyckad person ställer högre krav på studieresultat, studiesocialt engagemang och skapar press att skaffa sig mycket erfarenhet innan examen. Några studenter lyfte fram att sociala medier, där personer ofta delar sina framgångar, skapar en bild av den lyckade personen, som inte finns i verkligheten. "Ibland utgår man efter andras strävan, snarare än sin egen."

Onyanserad bild av arbetslivet

Flera studenter efterlyser en mer nyanserad bild av arbetslivet, i motsats till att företag ofta lockar med lovord om framtiden och tjugiga titlar. Bilden som målas upp av arbetslivet kanske inte alltid motsvarar verkligheten. Detta kan skapa förväntningar och senare besvikelse när studenter kliver ut i arbetslivet. Frågan om varför studenter, och framförallt ingenjörer, ofta saknar förberedelse inför det kommande arbetslivet var något som diskuterades på workshopparna.

Andra stressfaktorer i vardagen ökar trycket

Andra parametrar som kan påverka studenters stress i vardagen är ekonomi, bostadssituation och rädsla för ensamhet. Det diskuterades att det inte är säkert att någon märker om man är i skolan eller inte. Vem tar egentligen ansvar när en student inte längre mår med att hantera och ansvara för sin studiesituation?

Vad kan konkret göras för att förbättra situationen?

Skapa rum för återhämtning

Ett flertal olika konkreta lösningar diskuterades under workshopparna. Några åtgärder kopplades direkt till undervisningen på lärosätena. Ett av förslagen var att skapa tid för återhämtning efter examensperioderna för att få studenterna att slappna av efter ansträngande tentor. Exempelvis kan universiteten införa ett minsta antal dagar till ny kursstart efter examensperioden.

Balansera programmen

Bättre koordinering mellan kursansvariga examinatorer för programkurser som läses parallellt kan göra att arbetsbelastningen blir jämnare under terminen. Att se till att inlämningar inte sammanfaller kan vara ett sätt att undvika stresstoppar. För att få en mjukare start på kurserna bör inte uppstarten innehålla allt för många detaljer. Det diskuterades också att kurserna i sig kanske är optimerade var för sig, men att programmen som helhet inte är det.

Arbeta med attitydfrågan och feedback

Den upplevda attityden bland lärare att "det ska vara lite hårt, det får man tåla" behöver arbetas bort för att minska pressen och osäkerheten hos studenterna. Lärare och studenter behöver kontaktytor för att kunna tala i mindre grupper, för att bättre kunna ge vägledning och stöd i kurserna. Feedback från lärare var något som flera ansåg är nödvändigt för både studenternas utveckling och trygghet i studierna. Studenterna vill veta vad man kan fokusera på för att bli bättre.

Klargör förväntningarna på studenten

Förväntningarna behöver tydliggöras och kraven som ställs vid kurser och program behöver tydliggöras redan från början. Mellan en arbetsgivare och arbetstagare är, vid anställningen, just förväntansbilden viktig för introduktionen i arbetslivet. På arbetsplatsen finns oftast en kultur som fungerar som ett socialt skyddsnät – där finns personer som kan se och sätta in resurser om individen behöver stöd. På universitet finns varken ett socialt skyddsnät eller dialog om förväntansbild. Detta är något som behöver diskuteras på högre nivå på universiteten.

Visa upp verkligheten på arbetsmarknadsmässorna

Just förväntansbilden av en arbetsgivare är något som diskuterades flitigt, eftersom frågan har stor inverkan på arbetslivet och är av stor vikt för att rekrytera och behålla rätt kompetens. Arbetsmarknadsmässorna behöver ge en mer nyanserad bild av arbetslivet och visa upp en mer rättvis bild av verkligheten, bortom ambitiösa traineeprogram och stundande fokus på karriärmöjligheter.

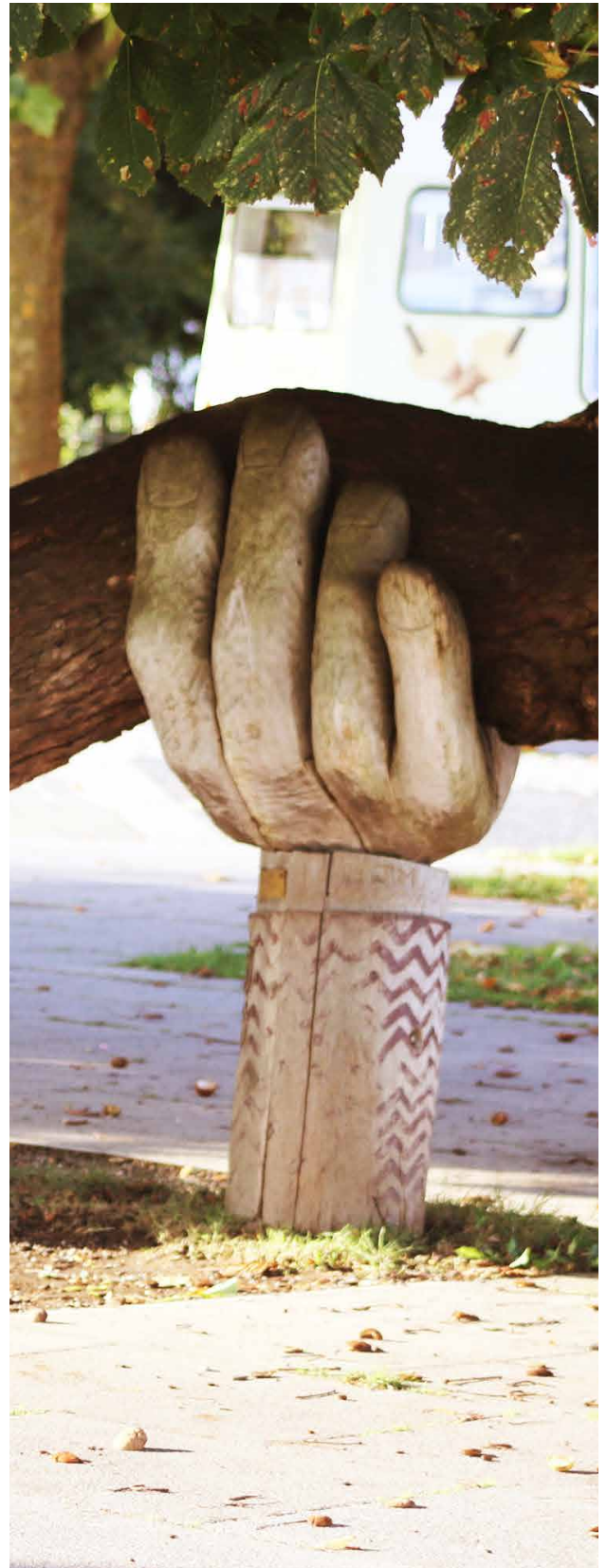


Inför obligatoriska kurser i självledarskap

För att få nya studenter att reflektera över vad som är viktigt i livet samt introducera till självledarskap bör utbildningen inledas med kurser som omfattar "learn how to learn". Kurser som ger verktyg för att hantera prokrastinering kan vara till hjälp för studenter som blir stressade av de, jämfört med gymnasiet, höga kraven vid högskolan. Vid Linköpings universitet läser några av dataprogrammen kurser inom ingenjörsp professionalism för att få studenter att reflektera över sina "soft skills". I kursen, som sträcker sig över de tre första åren och är obligatorisk, belyses bland annat stress och press, personlig effektivitet, social kompetens och livslångt lärande. Dessutom blir varje elev tilldelad en mentor från arbetslivet. Denna typ av kurs kan ge stöd till studenters personliga utveckling och hantering av studielivet samt förberedelse för studentens yrkesroll.

Mer resurser till studievägledning och studenthälsa

Studie- och yrkesvägledning spelar en viktig roll för att underlätta studenternas planering och upplägg av studierna. Speciellt för de studenter som haft svårt att klara kurser, är det extra viktigt att få stöd för att minska den mentala stressen. Mer resurser till studenthälsan för förebyggande arbete och ökat samarbete med studentkårerna kan också vara en del av lösningen. Vid Linköpings universitet har studenthälsan tillsammans med kårerna utbildat arbetsmiljöombud som, utöver den fysiska miljön, även utreder den psykiska arbetsmiljön. Utmaningen är att få arbetsmiljöombuden att rapportera sina upplevelser till programnämnderna. Därför behövs ett uttalat ansvar inom nämnderna, från rektorerna, att hörsamma och möta studenternas synpunkter för att ständigt förbättra och utveckla programmen.



Avslutning

Dagens situation är inte den samma som igår. Det gäller både inom arbetslivet och i studentvärlden. Detta har diskuterats flitigt. Nu krävs konkreta åtgärder och tydligare riktlinjer för att åstadkomma en förändring. Ansvarsfrågan är viktig, då arbetet idag drivs av de som är mest engagerade. Vem ska egentligen leda arbetet?

Universitetsledningen behöver göra mer än att hänvisa till studenthälsan och uppmuntra kårerna. Kanske måste universiteten samverka mer för att skapa ett övergripande och systematiskt arbete där goda exempel och välfungerande lösningar sammanställs och förs vidare.

Workshopparnas deltagare var eniga om att de problem som orsakar stress hos studenter behöver lösas. Stressen måste minskas överlag snarare än att vi lär oss att hantera den. Därtill behövs verktyg för att kunna prioritera, skapa ett balanserat arbets- och studieliv och för att sätta tydliga gränser för sig själv. Frågan kan bli avgörande för framtidens kompetensförsörjning. För att stärka Sveriges konkurrenskraft behövs duktiga akademiker. Men vem ansvarar för att ingenjörerna orkar arbeta hållbart hela arbetslivet?

Källor

Ungdomsbarometern. 2018. *Studenters psykiska ohälsa.*

Folkhälsomyndigheten. 2018. *Psykisk ohälsa bland högskole- och universitetsstudenter kan förebyggas.*

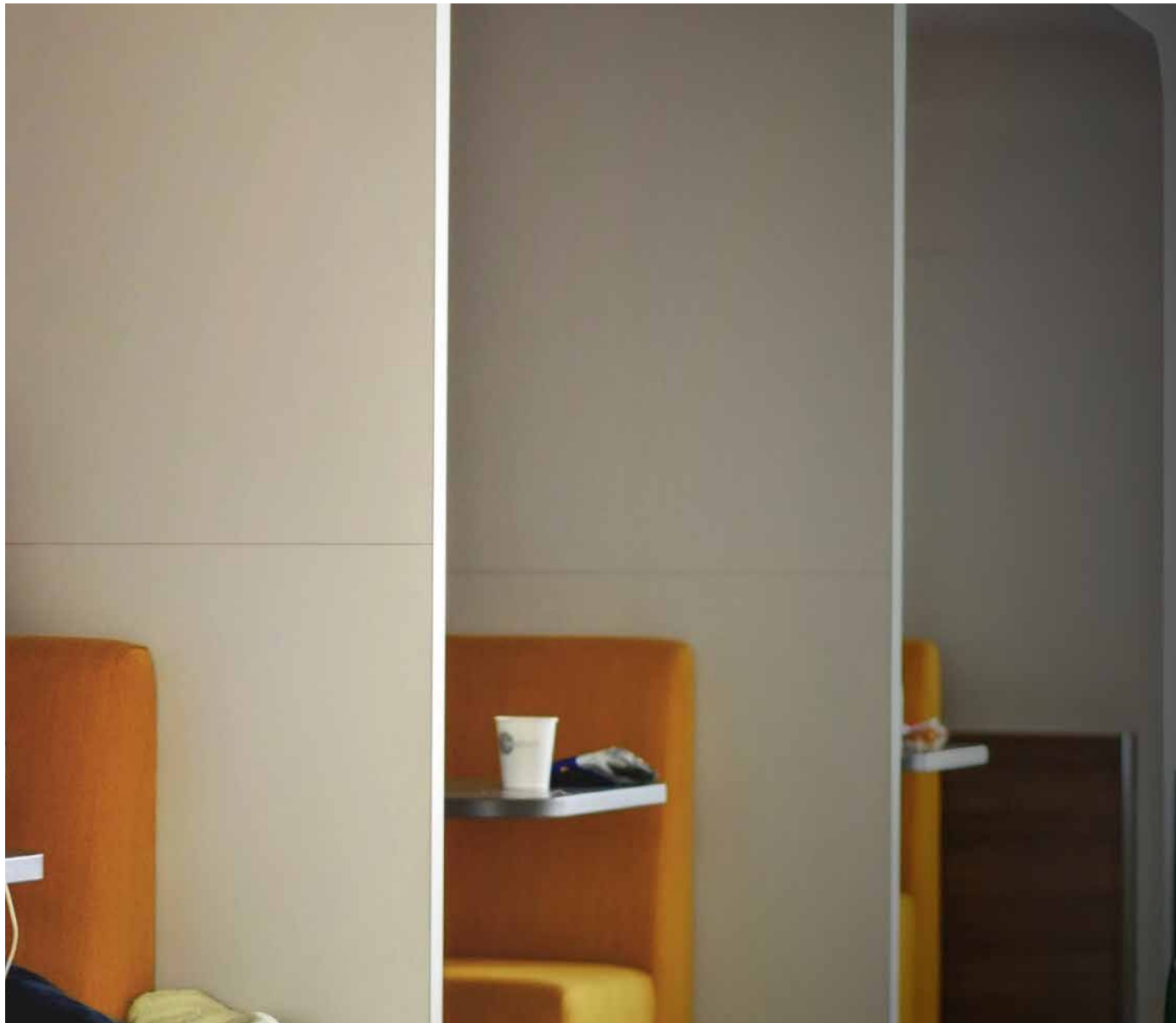
SACO, Thomas Andrén. 2017. *Psykisk ohälsa bland akademiker – Svår att bota men lättare att förhindra.*

Projektgruppen

Projektgruppen *Den hållbara ingenjören*, som är en del av IVAs Studentråd består av:

Anna Adolfsson, Linköpings universitet
Jakob Rudberg, Handelshögskolan i Stockholm
Amanda Vikström, Umeå universitet

För att ta kontakt med projektgruppen, skriv gärna ett mejl till projektledaren
Anna Adolfsson: annad235@student.liu.se



Kungl. Ingenjörsvetenskaps
Akademien