

Du er ikke alene: Psykodrama kan hjelpe overgangen til høyere utdanning ^F



BENEDICTE ASTOR ONARHEIM er utdannet spesialsykepleier i anestesi. Hun har ervervet seg praktiske og teoretiske kunnskaper innen ledelse og har vært institusjonssjef og pleie- og omsorgssjef i primærhelsetjenesten og direktør for Solgården i Spania. Hun er utdannet ved Norsk Psykodrama-Akademi til Psykodrama-regissør/-terapeut/-lærer, veileder. Hun har interesse for utvikling av kunnskapsbasert praksis.



ERIC ARNE LOFQUIST er førsteamanuensis ved Handelshøyskolen BI. Lofquist jobber med endringsledelse innenfor høyrisikoindustrier blant annet sivil luftfart og helsesektor.

SAMMENDRAG

Overgangen til studier i høyere utdanning, enten som ung eller voksen student, kan oppleves stressende og vanskelig og i verste fall medføre emosjonelle problemer og avslutning av studiet. Nye undersøkelser viser at mer enn 30 prosent av studenter ved høyskoler og universiteter faller ut av studiet og er særlig sårbare det første året. Sosiale og økonomiske konsekvenser av dette for samfunnet har ført til et skjerpet søkelys på førsteårsstudenters erfaringer og alternative tilnærminger for å dempe denne trenden og faren for tidlig frafall. Internasjonalt har tradisjonelle strukturelle og psykologiske tiltak hatt minimal effekt i å redusere frafall det første året, og dagens muligheter for å skape sosiale nettverk dekker ikke sårbare studenters behov. Som en alternativ tilnærming fulgte dette aksjonsforskningsprosjektet en selvvalgt gruppe risikoutsatte førsteårsstudenter gjennom

et ettårig prosjekt hvor psykodramateknikker ble brukt for å hjelpe studentene med å overleve det krevende første året. Vi fant at psykodramametoden signifikant reduserte det psykiske og emosjonelle stresset hos deltakende studenter, og at teknikkene som ble benyttet, fremmet mulighetene for deltakerne til å bearbeide sine utfordringer og evne til å takle forventninger og prestasjonskrav ved bruk av mestringsferdigheter. Enda mer overraskende fant vi at arbeid i grupper med bruk av psykodramateknikker skapte en følelse av å tilhøre et sosialt nettverk som ikke var tilgjengelig gjennom tradisjonelle sosiale nettverksaktiviteter. Den økonomiske innsatsen som skal til for å gjennomføre denne typen intervensjon, antas å være minimal i forhold til de betydelige kostnadene frafall medfører for studentene, deres familier og samfunnet for øvrig.

INTRODUKSJON

Undersøkelser av studenter gjennom det første året i høyskolesystemet viser en vesentlig økning i psykiske problemer i utdanningsløpet, og disse funnene forårsaker reell bekymring over samfunnsmessige sosiale og økonomiske kostnader som følge av dette (Andersson, Johnsson, Berglund, & Öjehagen, 2009). Mens noen studier konkluderer med at mer enn 30 prosent av studentene mislykkes i å oppnå en universitetsgrad (OECD, 2008), viser andre funn at gjennomsnittlig frafall er så høyt som 41 prosent mellom første og andre året i det internasjonale høyskolesystemet (Fike & Fike, 2008). Mange kilder peker på frafall som forårsaket av psykisk press, og møter dette med en institusjonell innsats for å rekruttere fremfor å beholde så mange studenter som mulig (Fike & Fike, 2008), akademisk og sosial integrering (Tinto, 1993), foreldreopplæring og økonomiske hjelpeordninger (Thayer, 2000), misbruk av alkohol (Andersson mfl., 2009), akademiske svakheter hos studentene selv (Barefoot, 2000), tap av personlig støtte og rådgivning (Goldrick-Rab, 2010; Bettinger, Long, Oreopoulos, & Sanbonmatsu, 2010), organisatoriske strukturer og karakteristika som størrelse (Ryan, 2004) og valgmuligheter (Kim, 2007; Titus, 2004), og personlige forutsetninger (Eckles & Stradley, 2012). Men på tross av flere universelle forsøk på å motvirke denne trenden gjennom forebyggende programmer, fortsetter den negative spiralen. Muligheten for å implementere forebyggende programmer som kan styrke risikoutsatte studenter ved hjelp av mestringsteknikker og sosial nettverksbygging, bør være et interessant felt å utvikle, og gjennom disse gjøre dem i stand til å overleve det første årets utfordringer.

BAKGRUNN

Det økende antallet førsteårsstudenter som dropper ut fra høyskoler og universiteter, vekker bekymring og er nå blitt et høyaktuelt tema i Norge, og det er også et område som er sterkt i fokus internasjonalt (Chen, 2012). Et nyere studie i Norge viser at norske studenters generelle psykiske helse er forverret gjennom de siste årene (SHoT, 2010–2014). Den nasjonale studentundersøkelsen fant at én av fem studenter i Bergen lider av psykisk stress, og at hver fjerde kvinnelige student rapporterer alvorlige psykiske problemer og føler seg mindre kompetent (SHoT, 2014). Særlig

bekymringsfullt er økende forekomst av sosial angst, depresjon og frykt for å ikke lykkes. Dette fører i flere tilfeller studentene inn i en negativ spiral med tilbaketrekning og isolasjon fra skolemiljøet og utsetter dem for stor fare for å falle ut av studiet. Tradisjonelle psykologiske tilnærminger som for eksempel individuell psykologisk terapi når problemet oppstår, har hatt liten effekt på å forberede studenter på å kunne takle daglige stressfaktorer eller redusere frafallsrater. Dette studiet foreslår i stedet en mer proaktiv tilnærming ved å engasjere de sårbare studentene selv i grupper ved bruk av psykodramasesjoner særlig designet for å ta opp potensielle problemer, og styrke studentene i møte med ulike situasjoner uten at deres fysiske og mentale helse rammes.

Frafall-statistikker fra Handelshøyskolen BI i Bergen har de siste fem årene vist tilsvarende tendens som i internasjonale funn: at det økende frafallet fortsetter til tross for flere forsøk på å stoppe en negativ utvikling. I et nytt forsøk på å motvirke frafall fra utdanningsinstitusjonen besluttet BIs ledelse i Bergen å støtte en aksjonsforskningspilotstudie. Aksjonsforskning er definert som *en deltakerorientert demokratisk prosess hvor hensikten er å utvikle praktisk kunnskap om verdifulle menneskelige formål* (Reason & Bradbury, 2001, s. 1). Det er også en handlingsrettet forskning hvor formålet er sosial endring. Data innhentes gjennom en studie der intensjonen er å bedre situasjonen for en gruppe mennesker (Helsedirektoratet, 2018). Aksjonsforskning som tilnærming har en kompleks historie som har utviklet seg over tid, og inkluderer et bredt spekter av akademiske felt (Brydon-Miller, Greenwood, & Maguire, 2003). I denne studien har vi valgt ut en liten gruppe studenter som oppfylte kriterier for å være i utsatt posisjon som nevnt ovenfor, og som deltok gruppevis i psykodramasesjoner for å få styrke til å opprettholde struktur i hverdagen og å motstå det psykiske presset. Deltagelsen var frivillig og inkluderte både tradisjonelle førsteårsstudenter rett fra videregående og voksne studenter som returnerte til utdanning etter flere år i arbeidsmarkedet. Alle deltagerne ble informert om etiske aspekter ved å delta i en gruppe, og alle deltakerne ble pålagt taushetsplikt knyttet til informasjon om andres privatliv og personlige bidrag. Resultatene blir presentert senere.

FORSKNINGSPROBLEM

I denne studien er forskningsproblemet å finne alternativ forebyggende metode med terapeutisk effekt for utsatte studenter, slik at de takler strukturelle og psykologiske stressfaktorer i skolemiljøet som forårsaker fysiske eller psykologiske problemer som igjen fører til frafall. Slike utfordringer er mest fremtredende det første året, i overgangen til nytt studium i høyere utdanning og i en ny livssituasjon. Det er i denne perioden studentene er mest sårbare. Dette leder til følgende forsknings spørsmål:

Hvordan kan psykodramateknikker, administrert på gruppenivå, forberede studentene til å takle utfordringer i møte med overgangen til høyere utdanning?

Et viktig moment i denne studien er gjennom forebyggende tiltak å unngå at studenter trekker seg tilbake fra skolen på grunn av strukturelle og psykiske problemer, særlig fordi studenter i dette miljøet har en høy terskel for å søke hjelp og veiledning. Dette gjøres ved hjelp av psykodramateknikker som leder til at studentene kan dele sine personlige erfaringer med andre studenter i trygge omgivelser, det vil si i en gruppesetting hvor hovedmålet ikke er terapi, som i studentmiljøet kan virke stigmatiserende, men et fristed hvor man ved hjelp av veiledning kan fremme personlig vekst og utvikling for studentene.

FØRSTEÅRSERFARING

First year experience i høyere utdanning har de siste ti årene vært et hett tema internasjonalt (Barefoot, 2000; Herzog, 2005; Bozick, 2007; Fike & Fike, 2008; Eckles & Stradley, 2012). Også i Norge er oppmerksomheten stor (SHoT 2010–2014), og ved BI i Bergen er temaet drøftet med særlig interesse gjennom flere år. Det fremkommer betydelige kostnader knyttet til at studenter faller ut, og utstrakte konsekvenser både for personen selv, familien, institusjonen og samfunnet forøvrig. I verste fall kan et livslangt forløp være preget av psykiske ettervirkninger og økonomiske kostnader, og ikke minst tapte inntektsmuligheter.

Det er kjent at det første årets overgang til høyere utdanning er den mest kritiske fasen, og at mer enn 41 prosent av førsteårsstudentene mislykkes i å nå sitt andre år i studiet (Fike & Fike, 2008). På tross av felles innsats for å forbedre situasjonen og redusere frafall

gjennom tiltak og introduksjon av førsteårsprogrammer, alt fra små seminarer til hele kurs gjennom året, har man ikke lyktes i å beholde et større antall studenter (Barefoot, 2000). Noen forskere har fokusert på institusjonelle karakteristikker som indikatorer på risiko for frafall (Chen, 2012), mens andre fokuserer på økonomiske ressurser, jobb og boligmuligheter (Bozick, 2007). Bozick sier at økonomiske belastninger endrer jobb- og hjemssituasjon for førsteårsstudenter på måter som gjør det vanskelig å fullføre førsteårsstudiet (s. 262). Tradisjonell metrikk omfatter sosioøkonomisk status, akademiske ferdigheter, etnisitet, studieavgift og finansielle støtteordninger, men Eckles og Stradley (2012) tror at i det digitale samfunnet vi lever i, trengs økt oppmerksomhet om eller kompetanse innen sosial nettverksbygging, herunder effektene av sosiale medier. Barefoot (2000) påstår at problemet er studentene selv, basert på klager fra høyskole og universitetsfakultet over at dagens studenter er uengasjerte og umotiverte akademisk sett, og at de ikke kan skrive, at de ikke kan stave, at de har kun ti minutters oppmerksomhetsspenn, og at de forventer øyeblikkelig tilfredsstillelse (s. 13). Men det virkelige problemet er endring i demografi uten at det skjer endring i akademiske strukturer som høyskoler og universiteter er bygget på. Det er klart at *first year experience* endrer seg sammen med samfunnet.

PSYKODRAMA

Psykodrama ble utviklet av Jacob Levi Moreno (1889–1974) som en kreativ metode for behandling av grupper og individer som et alternativ til klassiske psykoterapeutiske metoder (Gladhus & Grov, 2011). Psykodrama er primært basert på to hovedteorier: spontanitet- og kreativitetsteorien, og rolleteorien (Moreno, 1934). Moreno betraktet kreativitet og spontanitet som de primære drivkreftene i livet og mente at disse er nødvendige for å kunne handle i møte med livets utfordringer (Fox, 1987). I psykodrama blir deltakerne oppmuntret til å bruke sine egne spontane reaksjoner i stedet for hukommelse (Moreno & Kipper, 1968). Spontanitet er definert av Moreno (1975) som en adekvat respons på en ny situasjon eller en ny respons på en gammel situasjon. Moreno mente at mennesker gjennom årene ofte mister sin evne til spontanitet i møte med samfunnets krav til konformitet og tilpasning. Spontanitet kan imidlertid trenes opp, mente Moreno, og i grupper

TABELL 1 Utvalg av psykodramateknikker.

ROLLEBYTTE	Rollebytte er en teknikk som typisk benyttes i psykodrama, og er ansett som det mest effektive instrumentet i terapeutiske rollespill (Kellerman, 1994). Rollebytte betyr nøyaktig hva det sier: et bytte av roller mellom mennesker eller objekter. Kellerman (1994) skriver at <i>when two individuals try to enter into the personal worlds of one another, they use whatever empathic skills they have – emotional, cognitive and behavioral – to take the role of the other and 'become' him or her for a while (s. 2).</i>
SPEILING	Speiling er en teknikk skapt av Moreno for selvransakelse og selvforståelse. Protagonen er speilet fra utsiden. Ved å skifte perspektiv og ikke minst få en viss avstand skjer det ofte en ny erkjennelse av situasjonen, og protagonisten kan gi råd til seg selv.
DUBLERING	Dublering er en støtteteknikk skapt av Moreno hvor én av spillerne som kjenner seg igjen i problemet eller rollen, tar plass ved siden av protagonisten på scenen og plasserer hånden sin på skulderen og spiller med som en hjelper for protagonisten gjennom vanskelige eller følelsesladete emosjonelle perioder. (Blatner, 1996)

hvor spontaniteten er høy, vil man ikke bare oppleve større kreativitet, men også en sterkere opplevelse av gjensidighet og innflytelse på hverandre.

I psykodrama benyttes i praksis tre forskjellige teknikker: rollebytte, speiling og dublering, og fem medier: scenen, gruppen, hovedaktøren (protagonisten), lederen og medspillerne (Fox, 1987). I arbeidet settes bestemte roller og situasjoner fra eget liv i scene, og det gis anledning til å spille hovedrollen i eget liv, regissere og oppleve seg selv i situasjoner og blant relasjoner i fortid, nåtid eller fremtid. Selvinnsikt, selvbilde og opplevelsen av frihet kan styrkes gjennom bearbeiding av undertrykte følelser og fastlåste mønstre som påvirker valgmuligheter og livsutfoldelse. Et utvalg av psykodramateknikker er presentert i tabell 1.

Et annet klassisk virkemiddel er bruk av *den tomme stolen*. I den tomme stolen kan en plassere hva/hvem som helst fra ens egen verden. Noen ganger er det nok å snakke til det/den stolen representerer, andre ganger kan en plassere en medspiller der slik at en ved hjelp av rollebytte kan skape en dialog. Også fra denne posisjonen kan gruppelemmer gi råd til seg selv.

Psykodrama legger vekt på å benytte og utvikle kreativiteten og spontaniteten vi mennesker har i oss. Derfor benyttes ofte *musikk, poesi, bevegelse, maling, skrivning, fantasireiser og drømmearbeid* for å styrke disse ressursene. Selv om psykodrama er mest kjent som en gruppeterapimetode, er metoden også i stor utstrekning benyttet som en pedagogisk prosess (Moreno, 1985). Psykodramametoder brukes innenfor mange forskjellige områder og omfatter terapi, selvutvikling, pedagogikk, veiledning, coaching, ledelse og organisasjonsutvikling samt drama og teater (Segula, 2008). Metoden er verdifull i mange situasjoner og føl-

som for begrensningene som alle mennesker opplever fra tid til annen, og som hindrer deres evne til å leve et optimalt liv privat i hjemmet, på jobb, på skole, på institusjoner eller med andre ord alle steder hvor folk lever under stress og har behov for samspill med andre mennesker.

METODE

I denne studien har vi valgt aksjonsforskning med et eksplorativt design. Aksjonsforskning er forskning som er initiert for å løse et øyeblikkelig problem, eller en reflekterende prosess med progressiv problemløsning som ledes av enkeltpersoner som arbeider med andre i lag eller som en del av et «praksissammenfunn» for å forbedre måten man løser utfordringer på. Etter et åpent informasjonsmøte hvor psykodrama ble presentert, meldte fire studenter seg på. Det ble holdt sju gruppesamlinger som varte i fra to til fire timer. Gruppesamlinger foregikk over et halvt år og ble regissert av psykodramaregissørkandidat som del av et sluttprosjekt for en åtteårig studie, hvor formålet var å belyse hvordan psykodrama kan benyttes for å bedre vilkårene for studentene. Data fra studien er først og fremst kvalitative, basert på både gruppesesjonsobservasjoner, tilbakemeldingsøvelser, telefonsamtaler etter sesjon og dybdeintervju. Gruppedeltakerne valgte selv hvilke temaer som ble behandlet hver gang, og retningene på intervensjonen sprang frem fra deltakerne selv gjennom spontaniteten vi oppnådde i gruppen. Studentene som deltok i studien, var frivillige.

Innledningen begynte med å introdusere psykodrama ved demonstrasjon av noen av teknikkene: rollebytte, speiling, den tomme stolen og dublering, og

deltakerne delte forskjellige temaer som studentene selv mente hadde betydning for dem. De drøftet mulige måter å jobbe sammen på og verdien av å jobbe i grupper. De drøftet etiske aspekter og behovet for å respektere hverandre i gruppeprosesser, og at det i psykodramasesjoner stilles forpliktende krav til konfidensialitet og beskyttelse av gruppe medlemmenes personlige bidrag og kommentarer.

Hver av sesjonene begynte med ulike oppvarmingsøvelser for å bygge trygghet og spontanitet mellom deltakerne. I begynnelsen ble det lagt vekt på kroppsbevegelser, bruk av stemme, og oppgaver i parspill. Videre ble det regissert øvelser som hjalp studentene til å komme nær og avklare eget tema, for eksempel ved hjelp av drømmereiser og andre typer øvelser som vekker en indre kreativitet. Ut fra dette ble gruppens tema valgt og gjennomarbeidet ved hjelp av små vignetter som belyste personlige situasjoner og utfordringer. Hver øvelsessesjon sluttet med en liten evalueringsovelse. Videre inngikk alltid en *closure*, altså en oppsummering av dagen om hva studentene hadde erfart, om forventninger ble innfridd, og om hva som var viktig å bringe med seg videre. Å dele med hverandre på en respektfull måte gikk som en rød tråd gjennom det hele – å finne likheter og gjenkjennelser hos hverandre skapte trygghet og glede.

Sesjonene ble ikke tatt opp digitalt fordi dette ble betraktet som for intrusivt, men notater ble skrevet ned i en feltjournal. Det ble notert nøkkellæringsmål, erfaringer eller ønsker for fremtidige sesjoner både av individuelle behov eller for gruppen. En privat samtale fant sted direkte etter øvelsen eller per telefon for dem som deltok som protagonister. Og som en ekstra kvalitetssikring av studentenes erfaringer ble to av studentene innkalt til et dybdeintervju to år senere. Fra sesjonene kom det frem ti hovedtema:

- høyt skolefravær
- frykt for å ikke klare å prestere
- forebygging av frafall / styrking av studentrollen
- skolen som negativt fokus
- behov for selvtillit og vekt på ressurser
- behov for prioritering og struktur
- prioriteringer av skole versus familie og barn
- behov for å tro på seg selv
- frykt for å miste, behov for frigjøring av blokkeringer
- behov for motivasjon/rolletraining for fremtiden

Disse temaene var de som berørte studentene mest, og som ble bearbeidet i dybden gjennom gruppesesjonene som er beskrevet tidligere.

PSYKOLOGISKE OG STRUKTURELLE FAKTORER

Under forberedelsen av den første psykodramagrupperesamlingen ble det gjennomført fem individuelle intervjuer. Fire intervjuer involverte studiedeltagere, og det femte var med en tidligere student som hadde falt ut av skolen det første året. Intervjuene ble gjennomført etter at elevene hadde vært gjennom det som kalles fadderuken.

Ved de fleste utdanningsinstitusjoner i Norge, også Handelshøyskolen BI, begynner semesteret med å bli kjent, og starten av denne fasen er ofte forbundet med festing og nytelse av alkohol. Denne starten gir retning på hvem studenten får kontakt med den første tiden, og deltakerne oppfatter likheter og ulikheter seg imellom som enten inkluderer eller isolerer. Studentene er ofte i denne fasen usikre på utdanningsløpet, fagvalg og hva som skal til for å nå mål og lykkes. Fadderordninger og synlige eldre studenter har betydning og påvirkningskraft for hvordan studenten starter, prioriterer og oppnår forståelse for studiet. Studentens venner og deres valg og utdanningsløp får stor innflytelse og betydning. Studentens sivilstatus, alder, ansvar og økonomi utgjør rammebetingelser for i hvilken grad de klarer å konsentrere seg om studiene. Studentene ved BI ga uttrykk for at det å ha «fadderuke» er bra, men gjenkjennelse av likheter og ulikheter mellom personligheter eller grupper i miljøet er avgjørende for å føle seg inkludert eller ekskludert som student. En negativ spiral kan føre til isolasjon og ensomhet dersom studenten ikke finner likesinnede eller opplever å ikke passe sosialt inn i miljøet.

Felles for studentene vi intervjuet, var en opplevelse av at svært mange trives, men at det ved BI også foreligger *et sterkt press* fra en stor gruppe i miljøet. Her vektlegges betydningen av å være fra *riktig sted og med riktig bakgrunn, ha en spesiell etikette i utstyr/klesveien, være pen og i tillegg kul på en spesiell måte som gir høy status og aksept for tilhørighet*. Av de som ikke opplever å tilhøre disse, oppleves denne gruppen som bedrevitere, arrogante, høylytte for sine meninger, ikke inkluderende / lite snille og aktive for å ta vare på den/de som faller utenfor. Flere studenter er redde for

TABELL 2 Psykologiske og strukturelle faktorer.

FUNN	PSYKOLOGISKE (P) STRUKTURELLE (S)	LITTERATUR
Skolens status, rom og miljøutforming har betydning for utfoldelse av kreativitet og muligheter.	S	- institusjonelle karakteristikk - sosioøkonomiske status (Chen, 2012; Eckles & Stradley, 2012; Ryan, 2004; Herzog, 2005; Barefoot, 2000)
Administrasjon og skolens fagkompetanse, og i særlig grad hvilket engasjement og hvilke holdninger som legges til grunn, influerer. Utpreget institusjonelt søkelys på å rekruttere fremfor å beholde studenter.	S	- institusjonelle karakteristikk - holdninger og kompetanse (Andersson mfl., 2009; Fike & Fike, 2008; Goldrick-Rab, 2010; Dettinger mfl., 2009; 2010; Kim, 2007; Titus, 2004)
Studentens opplevelse av å mestre og å greie å fremføre prestasjoner og eksamensforberedelser er en nødvendig forutsetning for å lykkes i utdanningsløpet.	P	- akademiske ferdigheter og mestring (Chen, 2012; Eckles & Stradley, 2012; Ryan, 2004; Andersson mfl., 2009; Jis & Maloney, 2015)
Intervensjon/studentcoaching	P	(Hayes mfl, 2008; Barkham & Mellor-Clark, 2008; Cooke mfl., 2007; Turner & Berry, 2000; Bettinger & Baker, 2011).
Studentens opplevelse av sosioemosjonelt stress er angstfremmende, noe som i en videre negativ spiral kan føre til depresjoner og frafall. Nettverk/rus/alkohol	P/S	- sosioemosjonelle ferdigheter og miljø (Herzog, 2005; Topham & Moller, 2011; Cooke mfl., 2007; Titus, 2004; SHoT 2010–2014; Andersson mfl., 2009; Eckles & Stradley, 2012)
Studentens økonomi/lånopptak, bosituasjon/familieforhold. Frafall versus fullføring kan gi varige konsekvenser for studentens fremtidige muligheter for yrkesaktivitet.	S/P	- Sosioøkonomisk status/ psykologiske faktorer (Kim, 2007; Thayer, 2000; Fike & Fike, 2008; Herzog, 2005; Chen, 2012; Tinto, 1993; Bozick, 2007; Thayer, 2000; Tinto, 1993)

å ta ordet under forelesninger, delta på arrangementer eller søke innpass utover allerede etablerte bekjentskap, av redsel for å dumme seg ut eller bli avviste. Hvorvidt studentenes venner faller ut av studiet, og opplevelsen av det sosiale miljøet har stor betydning for om de selv fortsetter eller avslutter studiene.

Studentene opplever utover dette BI i Bergen som en kul skole med *high-tech*, sosial status og et svært høyt faglig nivå. Ved skolen opplever de tilbud med mange valgmuligheter innen fag og utdanningsretning. Dette opplever studentene som svært positivt, men det byr på utfordringer å vite hva som bør prioriteres, og hvordan lykkes med å forstå, velge og prioritere riktig for seg selv og eget studieløp.

Studentenes sivilstatus og eventuelt familieansvar, økonomi og alder påvirker valg, muligheter og aktivitetsnivå i studiene. Likeledes virker disse faktorene inn på prioriteringer, verdivalg og gruppetilhørighet og er grunnleggende for behovet/motivasjonen for studiet. Hvordan administrasjonen og de ansatte møter studentene, blir rangert som svært viktig.

Deres engasjement og holdninger har stor innflytelse på hvordan studentene identifiserer seg med skolen og dens verdier. Eksamens- og prestasjonskrav oppleves som høye og fører for mange til stress og redsel for å ikke skulle mestre. I tillegg til skolens kvaliteter synes klare mål, stressreduksjon, opplevelse av tilhørighet, økt selvtillit og opplevelse av egenverdi og det å klare å prestere å være de viktigste forutsetningene studentene selv opplever må ligge til grunn for å mestre utfordringene og fullføre studieløpet. Dette er også hva nyere studier retter oppmerksomheten mot og ser som utfordringer, og som utdanningsinstitusjonene bør ta på alvor dersom frafallet skal reduseres. Frafallet på BI er på omtrent 30 prosent første året. Det er dette BI nå velger å gripe fatt i og søker tiltak for å motvirke.

Intervjuene av de fem studentene var meget sammenfallende og nært forenlige med utfordringer og funn i vitenskapelige forskningsartikler som omhandler frafall og faktorer som påvirker fullføring av studier og konsekvenser i denne sammenheng (se tabell 2).

TABELL 3 Mestringsferdigheter.

FUNN	AVSNITT
Ren følelse	<i>Jeg fikk rent fysisk skubbet vekk det som irriterte meg, og jeg fikk tak i de negative følelsene og fikk dem ut av kroppen så det ble tomt.</i>
Deling	<i>Jeg oppdaget hvor mye jeg tillot å gå og furte på andres vegne. Det eneste jeg gjør da, er å skade meg selv, og det hjelper jo lite å være sur på noen som kanskje ikke vet om det en gang eller bryr seg om det.</i>
Prioritering	<i>Det er ryddet oppe i hodet mitt veldig mye.. og så da jeg fikk plassert det som bør være i en boks eller bås som jeg kan lukke igjen og faktisk sette fra meg, sånn at jeg bedre prioriterer oppgavene mine, lesing f.eks., og har litt mer ro, oversikt og ryddige tanker.</i> <i>Jeg har lært meg å leve med at det nå og da dukker opp dårlig samvittighet i forhold til prioriteringer mellom hjem og skole.</i>
Ro	<i>Jeg har fått en annen reaksjon på mine omgivelser, og jeg kan hvile i det som fungerer.</i>
Kontroll	<i>Jeg ble kvitt det negative tankesettet og kom ut av det som gjorde at jeg følte meg som et offer.</i>
Selvtillit	<i>Å bli sett og oppdage alle mine ressurser har gjort meg roligere, det er noe med troen på seg selv, det er nok stressende med skolen og hverdagen.</i>

MESTRINGSFERDIGHETER

Litteraturen viser at så mange som hver fjerde høyskole-/universitetsstudent sliter allerede fra begynnelsen med psykiske symptomer av ulik grad (Topham & Moller, 2011). Angsten øker særlig ved inntreden/studiestart (Cooke mfl., 2007). Psykisk stress er assosiert med lav selvtillit og sosial angst. Hvordan dette påvirker utdanningsløpet, har høy samfunnsmessig interesse. Studenter som faller ut fra utdanningsinstitusjoner de har valgt, ser ikke lenger studiene som meningsfulle og sammenfallende med å lykkes. Tvert imot opplever de brustne forventninger til et planlagt løp som skulle fremme et sosialt liv, økonomi og fremtidig karriere. I tillegg til å tape mestringsfølelse, falle utenfor studentmiljøet og oppleve fremtiden mer usikker medfører et avsluttet løp bortkastete studieutgifter og stress i form av gjeldsforpliktelser uten ervervet økt formell kompetanse. Mestringsferdigheter er en viktig del av tilværelsen (se tabell 3).

SOSIAL NETTVERKSBYGGING

For de fleste studentene var mangel på et sosialt nettverk et faremoment. Tidlig i psykodramasesjonene

TABELL 4 Sosial nettverksbygging.

FUNN	AVSNITT
Sikkerhet	<i>Vi var en fin gruppe som ikke hadde vanskelig for å snakke om ting som var intime, ja, jeg i alle fall følte mine inntrykk uten å være hemmet av gruppen, og vi stolte på hverandre.</i>
Åpenhet	<i>Du kunne snakke om det du følte for å snakke om, og få det ut av deg, og så kunne du ta imot og høre hva andre hadde å si, og vite at her ble det i rommet.</i>
Tillit	<i>Og det er en tillit som blir satt pris på, og du blir ydmyk og opplever hvor godt det er å stole på og anerkjenne hverandre.</i>
Aksept	<i>Jeg følte meg ikke pushet, men jeg opplevde at jeg fikk gå lengre enn det som er sosialt akseptert i den vanlige verden, at når du gikk inn i rommet der, så fikk du faktisk lov til å føle mer, teste ut, kjenne at det var greit eller ikke greit å ha en situasjon, at du kunne få ut og avreagere for negativ surhet og sinne.</i>
Forbundet	<i>Det var godt å være der, vi ble på en måte bundet til hverandre fordi vi delte så mye, men i utgangspunktet var vi jo veldig forskjellige, og vi hadde alle hvert vårt sted å gå til, og utenfor gruppen var vi ikke bundet og snakket lite med hverandre.</i>

fremkom en klar sosial forbindelse. Det ble bygget et klart fortrolig tillitsforhold mellom gruppedeltakerne og mellom gruppen og leder. I tillegg ble det under tema i psykodramasesjonene fokusert på studentenes muligheter og ressurser, hvilket medførte at studentene oppdaget andre nettverksmuligheter som allerede eksisterte i omgivelsene, bekjente og familie. Representativt avsnitt er presentert i tabell 4.

KONKLUSJON

I denne studien fokuserte vi på en proaktiv behandling av individuelle studenter i gruppe som identifiserte seg selv som å være i fare for å falle ut av studiet, ved hjelp av psykodramateknikker. Som sådan var dette ikke et organisatorisk initiativ, men et individuelt initiativ støttet av organisasjonen for å belyse hvorvidt psykodramametoden kunne forhindre tidlig frafall. Arbeidet ble igangsatt for å belyse hvordan intervensjoner ved hjelp av denne metoden kan forebygge frafall ved å stimulere studentene til dypere refleksjon og egeninnsats for å styrke faktorer som fremmer mestring. Studentene opplevde gjen-

nom arbeidet å oppnå en styrket positiv selvfølelse, høyere selvtillit og en sterk opplevelse av tilhørighet. Ingen falt ut av studiet sitt. De opplevde å oppnå bedre struktur, tidligere prioriteringer og ikke minst større glede, frihet og mestring i hverdagen knyttet til studier og relasjonene sine. Et sterkt funn som fremkom i studien, ble betydningen av å tilhøre en slik gruppe og hvor trygt deltakerne opplevde dette. Denne formen for nettverksbygging opplevde studentene betydningsfull, og den fantes ikke i de tradisjonelle nettverksbyggingsaktivitetene deres. Ved at gruppemedlemmene også gikk inn i rollebytteaktiviteter ble opplevelsen av felleskap styrket, og i tillegg ble studentenes egne nettverk og relasjoner belyst og forsterket.

En viktig styrke i denne studien er metoden. Metoden er handlingsrettet og konfronterer studentenes utfordringer, og de konkrete situasjonene blir fremstilt «på scenen» i nytt lys og bearbeidet. Teori og metode bygger på et positivt menneskesyn med tro på individuelle skaperevner, kreativitet og spontanitet. Sentrale evalueringer/resultater av arbeidet belyses gjennom studentene selv, både underveis og etter praktiske øvelser. Funn i resultater av studien bygges i tillegg opp retrospektivt, ved intervjuer to år senere av to studenter av forskjellig kjønn som deltok under sitt første studieår. Det positive ved dette ble oppdagelsen av at arbeidet også gir langtidsvirkende positive effekter. Fremtidige studier skal utvide antall studentgrupper og være mer integrert på organisasjonsnivå. **M**

REFERANSER

- Andersson, C., Johnsson, K.O., Berglund, M., & Öjehagen, A. (2009). Stress and hazardous alcohol use: Associations with early drop-out from university. *Scandinavian Journal of Public Health, 37*(7), 713–719.
- Barefoot, B.O. (2000). The first-year experience: Are we making it any better? *About Campus, 4*(6), 12–18.
- Bettinger, E., & Baker, R. (2011). The effects of student coaching in college: An evaluation of a randomized experiment in student mentoring. *NBER Working Paper Series* (s. 1–24). Hentet 17.02.2019 fra <https://www.nber.org/papers/w16881.pdf>
- Blatner, A. (1996). *Acting-in: Practical applications of psychodramaic method* (3. utg.). New York, NY: Springer.
- Borge, L. (2011). *Møte med psykodrama: filosofi, teori og terapi?* Oslo: Kolofon forlag.
- Bozick, R. (2007). Making it through the first year of college: The role of students' economic resources, employment, and living arrangements. *Sociology of Education, 80*(3), 261–285.
- Brydon-Miller, M., Greenwood, D., & Maguire, P. (2003). Why action research? *Leading Research in Big Data, 1*(1), 9–28.
- Chen, R. (2012). Institutional characteristics and college student drop-out risks: A multilevel event history analysis. *Research in Higher Education, 53*(5), 487–505.
- Cooke, R., Bewick, B., Barkham, M., Bradley, M., & Audin, K. (2007). Measuring, monitoring and managing the psychological well-being of first year university students. *British Journal of Guidance & Counselling, 34*(4), 505–517.
- Dettinger, E.P., Long, B.T., Oreopoulos, P., & Sanbonmatsu, L. (2009). The role of simplification and information in college decisions: Results from the H&R Block FAFSA Experiment. *NBER Working Paper No. 15361*. New York, NY: National Bureau of Economic Research.
- Eckles, E.E., & Stradley, E.G. (2012). A social network analysis of student retention using archival data. *Social Psychology of Education, 15*(2), 165–180.
- Fike, D.S., & Fike, R. (2008) Predictors of first-year student retention in the community college. *Community College Review, 36*(2), 68–88.
- Fox, J. (red.) (1987). *The essential Moreno: Writings on psychodrama, group method, and spontaneity*. New York, NY: Springer.
- Gladhus, L., & Grov, E.K. (2011). Lærereens didaktiske repertoar i høyere utdanning: Medikamentregning og testangst – resultater fra en pilotstudie av psykodramabasert studentoppfølging. *Uniped, 34*(3), 41–55.
- Goldrick-Rab, S. (2010). Challenges and opportunities for improving community college student success. *Review of Educational Research, 80*(3), 437.
- Hayes, G., Clonch, M., Freeman, M.S., Clarke, N., Vogel, J., & Duffy, T. (2008). Destigmatizing college counselling for first-year students: A psychodrama approach. *Journal of College Student Development, 49*(3), 250–254.
- Helsedirektoratet (2018). *Aksjonsforskning*. Hentet 17.02.2019 fra www.forebygging.no/Ordbok/A-E/Aksjonsforskning/
- Herzog, S. (2005). Measuring determinants of student return vs. drop-out/stop-out vs. transfer: A first-to-second year analysis of new freshman. *Research in Higher Education, 46*(8), 883–928.
- Jis, P., & Maloney, T. (2015). Using predictive modelling to identify students at risk of poor university outcomes. *Higher Education, 70*, 127–149.
- Kim, D.B. (2007). The effect of loans on students' degree attainment: Differences by student and institutional characteristics. *Harvard Educational Review, 77*(1), 64–100.
- Moreno, J.L. (1934). *Nervous and mental disease monograph series, no 58. Who shall survive?: A new approach to the problem of human interrelations*. Washington, DC, US: Nervous and Mental Disease Publishing Co.
- Moreno, J. L. (1975.) *Psychodrama and group psychotherapy, Volume 2*. American Society of Group Psychotherapy and Psychodrama, McLean, VA.

- Nedregård, T., & Olsen, R. (2010). Studentenes helse- og trivselsundersøkelse 2010. [Students' health and well-being survey 2010]. Hentet 17.02.2019 fra https://sis.uis.no/wp-content/uploads/2014/05/shot_2010_rapport.pdf
- Nedregård, T., & Olsen, R. (2014). Studentenes helse- og trivselsundersøkelse 2014. [Students' health and well-being survey 2014]. Hentet 17.02.2019 fra http://www.vtbergen.no/wp-content/uploads/2013/10/VT0614_6214_SHoT2014.pdf
- Organization for Economic Cooperation and Development (2008). *Education at a glance 2008*. Paris: OECD indicators.
- Reason, P., & Bradbury, H. (red.) (2001). *Handbook of action research: Participative inquiry and practice*. London: Sage Publications.
- Ryan, J.F. (2004). The relationship between institutional expenditures and degree attainment at baccalaureate colleges. *Research in Higher Education*, 45(2), 97–114.
- Thayer, P. (2000). Retention of students from first generation and low income backgrounds. *Opportunity Outlook Journal*, 3(1), 2–8.
- Tinto, V. (1993). *Leaving college: Rethinking the causes of student attrition* (2 utg.). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Titus, M.A. (2004). An examination of the influence of institutional context on student persistence at 4-year colleges and universities: A multilevel approach. *Research in Higher Education*, 45(7), 673–699.
- Topham, P., & Moller, N. (2011). New students psychological well-being and its relation to first year academic performance in a UK university. *Counselling and Psychotherapy Research*, 34(4), 196–203.
- Turner, A.L., & Berry, T.R. (2000). Counseling center contributions to student retention and graduation: A longitudinal assessment. *Journal of College Student Development*, 41(6), 627–636.

NORGES LOVER 1687–2018

Den aller siste trykte utgaven av Norges Lover!

Norges Lover omfatter samtlige norske lover som har alminnelig praktisk betydning. Utfyllende registre og krysshenvisninger bidrar til å gjøre boken brukervennlig. Ajourført per januar 2019.



SÆRTRYKK AV ENKELTLOVER

Vi utgir også særtrykk av enkeltlover fra *Norges Lover* med både faglige og historiske noter. Se www.fagbokforlaget.no



HOVEDUTGAVE:
KR 999,- INKL. MVA.

FINGERMERKER TIL NORGES LOVER:
KR 69,- INKL. MVA.



FAGBOKFORLAGET
fagbokforlaget.no