Kandidatuppsats

Hälsopedagogiskt program 180 hp

En kvalitativ studie om högskolestudenters upplevelser av lärande och välbefinnande under Covid-19 pandemin

Pedagogik 15 hp

Halmstad 2024-04-02
Mirjeta Sagojeva & Eva Kragelund

Förord

Framför allt vill vi börja med att tacka de högskolestudenter som medverkat, utan er hade studien inte varit möjlig. Vi tackar för att ni delat med er av era personliga erfarenheter och upplevelser. Därefter vill vi även ge stort tack till vår handledare Eva Flodin som tålmodigt stöttat, engagerat och givit oss betydelsefulla råd och vägledning. Med värme i hjärtat tackar vi för din tilltro till oss och vår idé. Vid motgångar har du funnits där med dina uppmuntrande ord och stärkt oss till att tro på att vi ska ro denna studie i land. Vi vill även ge varandra en eloge för vårt samarbete, stöttning och uppmuntran. Nedan redovisas arbetsfördelningen mellan författarna kring uppsatsen.

Tabell 1. Författarnas bidrag

Arbetsuppgift	**Procent utfört av Eva/Mirjeta**
Planering av studie	50/50
Litteratursökning	50/50
Datainsamling	50/50
Analys	50/50
Skrivande	50/50
Layout/formalia	50/50

Sammanfattning

Att studera digitalt har blivit allt vanligare, särskilt de senaste åren då högskolestudenter behövt bedriva sina studier på distans till följd av pandemin. Högskolestudenter bör ha samma kvalité på undervisning oberoende på vart undervisningen sker. Därmed blev högskolestudenternas egna erfarenheter med distansundervisning viktig att uppmärksamma. Syftet med studien var att belysa hur högskolestudenter upplevt välbefinnande och lärande i samband med förändrade förutsättningar för undervisning under pandemin. Den teoretiska referensramen för studien inkluderar känsla av sammanhang (KASAM) och sociokulturellt perspektiv på lärandet. Metodologiska utgångspunkten för studien har varit abduktion och studien har även haft en hermeneutiskt ansats. Tio högskolestudenter intervjuades i studien via programmet zoom som spelades in och i efterhand transkriberades. Den transkriberade materialet analyserades sedan genom en kvalitativ innehållsanalys. Under distansperioden framkom det att högskolestudenterna upplevt att det sociala samspelet varit en stor faktor till deras lärande och egna välbefinnande. Vidare framkom det i studiens resultat möjligheter och utmaningar högskolestudenterna ställts inför under distansperioden, samt vilka lärdomar de erfarit. Brist på socialt samspel men också möjligheten till lärande trots förändrade förutsättningar.

Nyckelord: digitala verktyg, distansundervisning, högskolestudenter, KASAM, pandemi, Sociokulturellt lärande.

Innehållsförteckning

Inledning 1
Syfte 1
Tidigare forskning 2
Teoretisk referensram 3
Sense of coherence 3
Sociokulturellt perspektiv 4
Metod 5
Vetenskapsteoretiska utgångspunkter 5
Urval 5
Datainsamling 7
Databearbetning och analys 7
Etiska ställningstagande 8
Resultat 9
Den snabba omställningen påverkade studenternas välbefinnande och lärande 9
Studenterna upplevde digitala verktyg som väsentliga för deras välbefinnade och lärande 11
Socialt stöd och nätverk är betydelsefullt för studenters välbefinnande och lärande 12
Den digitala lärmiljön bidrog till nya perspektiv för studenterna 13
Diskussion 15
Metoddiskussion 15
Resultatdiskussion 16
Slutsats och implikationer 20
Praktiska implikationer 21
Framtida forskning 21
Referenser 22
Bilagor 24

Inledning

År 2020 innebar en förändring för många högskolestudenter som plötsligt behövde övergå till distansundervisning. Almendingen m.fl. (2021) lyfter att utbildning som plötsligt fått övergå till distansutbildning runt om i världen har påverkat studenters liv och betonar även att lärandet har påverkats för en hel generation studenter. Författarna skriver vidare att trots att det har funnits många utmärkta exempel där lärandet har kunnat bedrivas kreativt via distansundervisning, har man aldrig tidigare sett en lika allvarlig inverkan på studenter. Stanistreet m.fl. (2021) hävdar även att psykologer uppvisat oro kring vilka psykosociala konsekvenser som kan uppkomma för individer med begränsad social interaktion.

Covid-19 upptäcktes 2019 och Folkhälsomyndigheten (2022) rapporterar att det idag finns fler smittsamma coronavirus. De senaste åren har på grund av Covid-19 pandemin varit påfrestande för många. Påfrestningarna har till exempel inneburit en negativ påverkan på människor psykiska hälsa, inte bara lokalt utan även globalt med nedstängningar och isolering som ett medel för att stoppa spridningen. Enligt Yasmin m.fl. (2020) kan en del människor uppleva orkeslöshet och orolighet på grund av restriktioner. Författarna påpekar vidare att studenter stod inför utmaningar som i sin tur kunnat påverka störningar i studenternas psykiska välbefinnande, särskilt då det rapporterats att studenter inte åstadkommit lika bra i sina studier som tidigare. Yasmin m.fl. (2020) betonar även betydelsen av att undervisningsteknik och miljön bör av den anledning anpassas efter studenters behov.

World Health Organisation (WHO), (2022) uppmärksammar hur nödsituationer har påverkan på individers hälsa, bland annat psykiskt lidande i form av upplevd ångest, trötthet och uppgivenhet. Det blir därför viktigt att personer i riskzon för psykiska besvär har tillgång till grundläggande behov. WHO (2022) skriver vidare att vanliga psykiska besvär kan komma att fördubblas vid en humanitär kris. Exempelvis Covid-19 som inneburit nedskärningar av resurser som påverkat verksamheter bland annat skolor. Folkhälsomyndigheten (2020) belyser att Sveriges befolknings hälsa har försämrats till följd av pandemin, även om folkhälsorapporter påvisat att den allmänna hälsan upplevs god upplever fler individer psykiskt lidande. Folkhälsomyndigheten (2020) rapporterar vidare att det är för tidigt att kunna bedöma hur pandemin påverkat folkhälsan i Sverige. Men betonar att hälsofrämjande och förebyggande arbete är av betydelse för att bibehålla människors goda hälsa och för att minska ojämlikheter i samhället (Folkhälsomyndigheten, 2020). Distansundervisning har också inneburit att studenter upplevt bland annat brist på digital kompetens. Därmed blev pandemin ytterligare en påverkan för studenter att gå igenom och försöka hantera under sin skolgång (Folkhälsomyndigheten, 2021). Folkhälsomyndigheten (2021) lyfter också att de grupper som innan pandemin haft risk för ohälsa är också de som har påverkats mest, bland dessa hittar man skolan. Folkhälsomyndigheten (2021) skriver vidare att studier på distans inneburit förändringar för bland annat högskolestudenter där deras behov inte tillgodosetts i den utsträckning som krävts.

Syfte

Syftet med studien var att belysa hur högskolestudenter upplevt välbefinnande och lärande i samband med förändrade förutsättningar för undervisning under pandemin.

Tidigare forskning

Under denna del presenteras tidigare forskning kring Covid-19 pandemin och dess påverkan på högskolestudenters välbefinnande och lärande.

Durnali, Orakci och Toraman (2022) påvisar att undervisning på distans anses vara ett betydelsefullt verktyg för att erbjuda alternativ till utbildning, oberoende av behov, ålder, socioekonomisk bakgrund eller där fysiska klassrumsundervisningar blir begränsade av andra orsaker. I den aktuella studien var syftet att undersöka studenters acceptans och attityd för inlärning och möjligheten att styra sitt eget lärande och relationen mellan dessa. I resultatet framkom att deltagarna ansåg att onlineverktygen upplevdes användbara och användarvänliga vilket bidrog till en högre nivå av upplevd motivation, självkontroll, självövervakning och självförtroende. Resultatet påvisade även att tidsbrist och avsaknad på aktivt deltagande påverkade inlärning negativt (Durnali m.fl.2022). Syftet med Makokotlela (2022) studie var att utforska lärarstudenters erfarenheter av att använda tillgängliga utbildningsresurser i distansundervisningssammanhang. Resultatet visade att studenterna inte var informerade om tillgängliga utbildningsresurser, vilket upplevdes minimerade möjligheten att kunna utföra onlinestudier med hjälp av de tillgängliga resurserna. Detta medförde att studenterna istället skapade egna kanaler för att kunna genomföra och diskutera uppgifter ihop. Makokotlela (2022) skriver vidare att lärarna inte informerade studenterna om de redskap som fanns under distansundervisningen, vilket bidrog till att många av studenterna därav inte kunnat nyttjat möjligheten.

Vidare forskning upplyser om att pandemin har visat sig ha en påverkan på studenter på olika sätt. Almendingen m.fl. (2021) skriver om påvisade ojämlikheter inom undervisning på grund av den plötsliga situationen, då många studenter har lite eller ingen kunskap för digitalt lärande. Almendingen m.fl. (2021) skriver vidare att den oförutsedda växlingen från klassrumsundervisning till distansundervisning på varierande sätt har berört studenter i Norge, hela 75 procent rapporterade en försämring gällande levnadssättet och 50 procent upplevde att distansundervisning resulterat i sämre inlärningsresultat. Gisladottir m.fl. (2021) påvisar också att högskolestudenter är en påverkad grupp som numera behövt bedriva sina studier på distans, då de redan går igenom påfrestningar som exempelvis ekonomiska- och akademiska utmaningar. Morris m.fl. (2021) belyser att det är bristen på den sociala interaktion mellan studenter som varit en bidragande faktor till en negativ inverkan på studenters inlärning till följd av pandemin. Författarna framhäver också att de studenter som tidigare upplevt psykosocial sårbarhet uppgav vid pandemin en ännu sämre psykisk funktionsförmåga jämfört med andra studenter (Morris m.fl., 2021). I enlighet med Almendingen m.fl. (2021) och Morris m.fl. (2021) hävdar även Zhou och Zhang (2021) att pandemin haft en inverkan inom olika aspekter i studenters liv. Då det var oklart huruvida förändringen till den nya miljön skulle påverka deras psykiska hälsa och hur de skulle anpassa sig till den nya miljön. Forskning pekar också på att upplevd stress förekommit till följd av pandemin, Yasmin m.fl. (2020) uppger exempelvis att studenters stressnivåer låg på en relativ hög nivå, där studenter behövt använda olika strategier för att dämpa stressnivåerna, bland annat genom yoga och träning.

Forskning visar inte enbart negativ inverkan på studenter under pandemin. Kang och Doungs (2021) studie i Vietnam upplyser att studenter med enbart erfarenheter av

klassrumsundervisning upplevde positiva känslor med distansundervisning. Studenter såg exempelvis möjligheten till att vara flexibla som en stor fördel. De utmaningar studenterna upplevde var däremot teknologin, långsamma internetuppkopplingar samt hantering av onlineverktygen (Kang & Doung, 2021). En annan studie (Chisadza m.fl., 2021) beskriver också problematiken med bland annat internetuppkopplingar, då det framkom att studenter upplevde dålig tillgång till internet. De studenter som hade bra uppkoppling presterade bättre än övriga studenter, dock rapporterades en rädsla över att använda onlineforum som skolan erbjöd då anslutningen var dålig. På grund av att anslutningen ibland bröts mitt under lektionen. Resultatet visade också att 70 procent av studenterna föredrog fysiska träffar före distansundervisning. Annan forskning från Nordmakedoninen visade på att en del studenter var nöjda med distansundervisning. Stankovska, Dimitrovski, Ibrahimi & Memedi (2021) redogör i samma studie att studenter upplevde ett positivt samband mellan onlineinlärning, social närvaro och tillfredsställelse. Däremot framkom att studenterna upplevde dialogen mellan dem och lärarna som opersonliga.

Tidigare forskning framhäver skillnader från pandemins början och dess påverkan på studenter i jämförelse med hur det ser ut i nuläget, men också skillnader mellan sistaårsstudenter i jämförelse med andra årskurser. Zhou och Zhang (2021) konstaterade bland annat att studenters hälsa i nuläget var betydligt bättre i jämförelse med i början av pandemin och att hindret för onlineinlärningsmiljön var bristen på interaktion både mellan student och lärare samt studenter i mellan. En annan studie påpekade att hela 82 procent av sistaårsstudenter drabbades av ångest på grund av pandemin (Uddin & Najnin, 2020). En annan studie från USA (Boardman m.fl., 2021) kunde det fastslås att studenter ansåg sig ha mindre samhörighet till studiekamraterna efter skiftet till distansundervisningen. Det fanns även en signifikant skillnad av hur den upplevda känslan av samhörighet före och efter covid-19. Studenterna kontaktade varandra betydligt mer om skolrelaterade frågor och mindre om andra ämnen som skulle kunna leda till att de skapade relationer. Författarna skriver vidare att studenterna däremot kände betydligt mer samhörighet till lärarna efter övergången till distansundervisningen, de upplevde att lärarna var mer tillgängliga i samband med distansundervisning. Studenterna påpekade också att Zoom var det digitala verktyget som bidrog och hjälpte till att skapa den anknytningen till sina lärare.

Teoretisk referensram

I denna del presenteras valet av studiens teoretiska utgångspunkt. Studien kommer att belysa hälsa ur sense of coherence och lärande ur ett sociokulturellt perspektiv.

Sense of coherence

SOC (sense of coherence), som på svenska benämns KASAM (känsla av sammanhang). Begreppet är grundat av sociologen Aaron Antonovsky som utgår från ett salutogent perspektiv, där fokus ligger på det friska hos människor i jämförelse med ett patogent perspektiv som istället uppmärksammar riskfaktorer (Antonovsky, 2005). Antonovskys teori grundar sig i hans intresse för hur det kommer sig att en viss grupp av människor förblir friska trots påfrestningar medan en annan grupp förblir sjuka. Teorin växte efter att Antonovsky genomfört observationer av olika människor som upplevt traumatiska händelser men ändå uppskattade en tillfredsställd hälsa. Enligt Antonovsky (2005) kan detta förklaras

som att en del upplever en högre känsla av sammanhang och andra visar sig ha en lägre känsla av sammanhang. KASAM har tre grundläggande dimensioner, *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet* och det är de tre dimensionerna enligt Antonvsky (2005) som är av betydelse för människans sätt att hantera livets påfrestningar och deras allmänna välmående. KASAM användes i syfte för att tolka och diskutera resultaten.

Begriplighet handlar om i vilken omfattning individen upplever inre och yttre stimuli, där informationen för individen bör vara begripligt och tydlig jämfört med information som är obegriplig, oordnad och kaotisk. Antonovsky (2005) hävdar att begriplighet är ett element som hjälper individen att möta oväntade händelser. Författaren skriver vidare att en människa med en högre känsla av begriplighet förmår att göra händelser begripliga och hanterbara vid oförutsägbara händelser. Den andra dimensionen hanterbarhet enligt Antonovsky (2005) syftar till vilken grad människan uppfattar att det finns tillgång till olika hjälpmedel vid olika situationer där människan går igenom olika krav från omvärlden. Den tredje dimensionen Antonovsky (2005) benämner som meningsfullhet handlar om i vilken utsträckning de krav som människan möter från omvärlden upplevs som en utmaning, investering och deltagande. Antonovsky (2005) menar att en individ med en högre känsla av meningsfullhet välkomnar utmaningar snarare än att se dem som påfrestningar. Antonovsky (2005) betonar också att detta inte ska misstolkas som att individen blir glad när hen går igenom traumatiska händelser. Det handlar om att individen försöker göra sitt bästa för att ta sig igenom händelsen och söka en mening i det.

Sociokulturellt perspektiv

Lärandet ur ett sociokulturellt perspektiv grundar sig i att alla människor lär ständigt i olika sociala sammanhang (Säljö, 2014), Vilket skulle kunna innebära att lärande för individen sker i skolan, kamratkretsen, jobbet men även i det egna hemmet. Lärandet kan ske medvetet, exempelvis som för högskolestudenter, men lärandet kan också ske omedvetet så som genom socialinteraktion. Inom det sociokulturella perspektivet betraktas lärande som situerat, vilket innebär lärandet som växer fram i sociala praktiker, det vill säga olika tillfällen där människor lär tillsammans i sociala sammanhang.

Säljö (2014) belyser att de digitala verktyg i förhållande till lärandet, författaren menar att den nya tekniken bidragit och givit människor miljöer där bland annat undervisning kan bedrivas. Vidare skriver Säljö (2014) att utvecklandet av fysiska artefakter och digital teknik givit den enskilde lärande individen ett sätt att se sig själv som lärande. Författaren menar således att individen själv uppmärksammar olika aspekter av situationen; vad är viktigast, vad vet jag om detta för att ta till mig ny kunskapen. Säljö (2014) uttrycker vidare att digitala verktyg har lika stor kapacitet i lärmiljöer som bokens möjligheter.Inom de sociokulturella perspektiven är kulturella redskap avgörande. Framförallt är språket ett viktigt redskap, språket är något vi alla föds med och som finns med hela livet. Genom språket kommer människan ta till sig perspektiv men även kollektiva kunskaper. Fysiska redskap finns också runt omkring oss. Fysiska redskap så kallade artefakter är föremål som människan tillverkat exempelvis datorer, telefoner, böcker, som människan ständigt via erfarenheter lär sig hantera i olika sammanhang (Säljö, 2014). Mimikens kommunikation är också en central del i det sociokulturella perspektivet. Efter övergången till onlineundervisning blev mimetisk kommunikation betydelsefull. Mimitisk kommunikation ersätts inte av verbal

kommunikation, men mimik i form av exempelvis gester är också betydelsefullt, genom att interagera genom kroppsspråk, ögonkontakt, miner etc. En central del som Säljö (2014) lyfter upp är förståelsen för hur mimetisk kommunikation har betydelse för lärandet och vikten av att förstå meningsfullheten i samspelet med andra. Detta skulle exempelvis kunna vara att studenter förstår innebörden av hur de uttrycker sig i interaktion med andra. Det påvisar också att studenterna har förmåga att kunna kommunicera med hjälp av mimetiska uttryck, som skulle kunna innebär att våga visa känslor.

Metod

I metodavsnittet framställs studiens tillvägagångssätt som ligger till grund för studiens syfte. Under denna del presenteras vetenskapliga utgångspunkter, urval, datainsamling, databearbetning och analys, etiska ställningstagande samt metodkritik.

Vetenskapsteoretiska utgångspunkter

I studien har en hermeneutistisk ansats använts för att belysa högskolestudenters upplevelser kring välbefinnande och lärande av studietiden till följd av pandemin. Thurén (2019) skriver att utgå från ett hermeneutiskt förhållningssätt innebär att genom tolkning skapas det förståelse för ett fenomen genom att ta del av individers erfarenheter. I denna studie användes också kvalitativa intervjuer för att ta del av högskolestudenters upplevelser för ett specifikt fenomen. Ett hermeneutiskt förhållningssätt blev därför betydelsefullt för studiens syfte då det centrala var att skapa förståelse för högskolestudenternas upplevelser. Studien genomfördes med en abduktiv ansats. En abduktiv ansats var därmed användbar då empirin tolkades genom teoretiska glasögon och tidigare forskning för att nå en slutsats. Lundman och Hällgren-Graneheim (2017) menar att en abduktiv ansats skiftar mellan induktiv och deduktiv ansats. Detta gav författarna för studien en större inblick i skiftet mellan teoretisk förståelse och påtagliga beskrivningar specifikt kopplade till studiens syfte. Syftet var att belysa hur högskolestudenter upplevt välbefinnande och lärande i samband med förändrade förutsättningar för undervisning under pandemin.

Urval

Urvalet av de individer som intervjuades i studien var specifikt utvalda utifrån studiens syfte. Studiens urval grundades utifrån två strategier, ändamålsenligt - och bekvämlighetsurval. Denscombe (2018) redogör att ändamålsenligt urval innebär att informanters erfarenheter och kunskaper anses vara relevanta för studien. Därav präglas även denna studie av ändamålsenligt urval då högskolestudenternas upplevelser är centrala för studien. Det var därför av stor vikt för författarna att få väsentlig empiri då studiens syfte utgår från individers erfarenheter inom ett specifikt ämne. Vidare lyfter Denscombe (2018) bekvämlighetsurvalet som utgår från forskarnas bekvämlighet, metoden innebär att författarna har en vetskap om informanterna sedan tidigare och finns tillgängliga för att delta i studien.

Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2015) skriver att forskningsfrågor och syfte är det som styr vilka grupper som är väsentliga att intervjua. Studiens syfte innehåller både välbefinnande och lärande, därav var det väsentligt att belysa högskolestudenters upplevelser kring deras erfarenheter under pandemin och om övergången till distansutbildning haft någon påverkan. Därav växte nyfikenhet om att belysa och intervjua högskolestudenter för att få ta del av

deras upplevelser kring situationen, som kom att kunna bidra och gynna studiens syfte. Syftet med studien var att belysa hur högskolestudenter upplevt välbefinnande och lärande i samband med förändrade förutsättningar för undervisningen under pandemin. Det var därför av stor vikt att de högskolestudenter som intervjuades skulle studerat före och under pandemin. Därmed väcktes intresset att intervjua specifika studenter som hade erfarenheten av att studera i en pågående pandemi med restriktioner och om studenterna upplevt att situationen påverkat välbefinnandet och lärandet i den nya skolmiljön.

För att få tillräckligt med kvalitativ empiri för studien intervjuades 10 högskolestudenter. Kriterierna för att delta i studien var att individen behövde vara högskolestudent och ha erfarenhet av att studera under pandemin. Ytterligare kriterium för att medverka i studien var att studenterna skulle studera på olika program och olika årskurs i syfte för att få större perspektiv och variation. Ytterligare ett kriterium var att studenten skulle studera i Sverige.

Tabell 2. Sammanfattning av intervjupersonerna

Intervjupersoner	**Utbildning**
Intervjuperson 1.	Förskollärare
Intervjuperson 2.	Sjuksköterska
Intervjuperson 3.	Grundskollärare
Intervjuperson 4.	Folkhälsovetare
Intervjuperson 5.	Sjuksköterska
Intervjuperson 6.	Beteendevetare
Intervjuperson 7.	Grundskollärare
Intervjuperson 8.	Beteendevetare
Intervjuperson 9.	Inköp/management
Intervjuperson 10.	Beteendevetare

Datainsamling

Med utgångspunkt från syftet har empirin samlats in via en kvalitativ metod i form av enskilda intervjuer. Ahrne och Svensson (2015) menar att vissa delar av samhällslivet är komplicerade att mäta enbart med siffror. Valet av metod grundade sig i att få en djupare förståelse för respondenternas upplevelser och samtidigt ge studenterna möjligheten att kunna utveckla och fördjupa sina svar. Ahrne och Svensson (2015) hävdar att fördelen med intervjuformer är bland annat möjligheten till följdfrågor för att samla in data. Förloppet började med att författarna kontaktade 5 högskolestudenter var i Halmstad kommun. Respondenterna kontaktades i form av mejl och sociala medier. Genom kontakten skickades sedan ett missivbrev (se bilaga 1) via mejl som omfattar studien för att väcka intresse att vilja delta i studien. Svarsfrekvensen utslag blev att alla tillfrågade valde att delta i studien. Dag och datum för intervjun bokades via mejl där olika tider erbjöds av författarna. Empirin för studien bygger på information från de enskilda intervjuer som skett via kommunikationskanalen Zoom som varade i cirka trettio minuter. Författarna intervjuade de fem respondenterna de varit i kontakt med enskilt.

Intervjusamtalen inleddes med att författarna förhörde sig om att respondenten tagit del av samtyckeskravet (se bilaga 2) som de skrivit under samt ett muntligt godkännande för att kunna medverka. Vidare förhörde sig författarna om ett godkännande för ljudinspelning av samtalet. Fördelen med att spela in intervjusamtalen blev att fånga alla moment som sker under intervjun. Det fördes även anteckningar under intervjutillfällena för att kunna anteckna om det skulle uppstå ytterligare följdfrågor. Ahrne och Svensson (2015) skriver att det inte är det inspelade materialet som kommer att analyseras utan det är transkriberingen från intervjuerna som blir grunden för analysen. Det var därför väsentligt att påbörja transkriberingen direkt efter intervjun. Intervjuguiden (se bilaga 3) bygger på studiens syfte med inriktning på välbefinnande och lärande denna bestod av 19 förutbestämda frågor kombinerat med följdfrågor. Däremot var intervjuguiden utformad så att den var anpassningsbar efter respondentens svar. Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2015) upplyser också att detta tillvägagångssätt skapar möjlighet att anpassa frågor efter situationen samt bidrar till en djupare inblick. Genom detta skapas även möjligheten att fördjupa empirin ytterligare.

Databearbetning och analys

Efter intervjutillfället transkriberades data vilket Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2015) rekommenderar i syfte för att enklare analysera materialet men även för att minska risken för egna tolkningar. Via ett gemensamt Google dokument transkriberades intervjun ord för ord som sedan skrevs ut. För att kunna kategorisera materialet har en analystabell varit ett betydelsefullt tillvägagångssätt. Analystabellen är den samma som Lundman och Hällgren-Graneheim (2017) använt och rekommenderat. Vidare menar Ahrne och Svensson (2015) att empirin blir mer användbar genom att den kategoriseras i analystabeller. Detta gynnar i sin tur studien då utsagorna blev tydligare och enklare att uppfatta i det väsentliga delarna. Intervjuutskrifterna lästes ett flertal gånger och markerades med färg på utsagor som ansågs vara väsentliga för studien. Varje markerad utsaga placerades sedan in i analystabellen under rubriken ‘’meningsbärande enheter’’. Därefter genomfördes ytterligare en analys av det meningsbärande enheterna och därefter behövde en del av de meningsbärande enheterna kondenseras då innehållet i vissa fall behövdes kortas ner. Därefter skapades koder utifrån de

meningsbärande enheterna och kondenseringarna. Slutligen skapades huvudkategorier utifrån de tre föregående delarna. Utifrån slutresultatet av analystabellen, som haft en central inverkan för studien, framkom det fyra huvudkategorier.

Lundman och Hällgren-Graneheim (2017) rekommenderar att använda sig av en kvalitativ innehållsanalystabell i syfte att ta fram det väsentliga i empiriska materialet. I den kvalitativa innehållsanalystabellen framkommer begrepp som meningsbärande enheter, eventuella kondenseringar, koder, huvudkategorier och eventuella subkategorier. Lundman och Hällgren-Graneheim (2017) betonar vidare att meningsbärande enheter bör väljas ut i förhållande till syfte och eventuella frågeställningar. Meningsbärande enheter ger också möjligheten att synliggöra betydelsefulla element i det empiriska materialet. Vidare kan eventuella kondenseringar behövas framställas om de meningsbärande enheterna varit för övergripande. Författarna lyfter även att efter forskare fått fram meningsbärande enheter och eventuell kondensering blir nästa steg att koda. Detta i syfte att tydligt definiera väsentliga ord och begrepp av innehållet. Avslutningsvis i analysprocessen framställer forskare huvudkategorier för att sammanfatta det centrala budskapet av innehållet Lundman och Hällgren-Graneheim (2017).

Etiska ställningstagande

Forskare ställs inför etiska frågor och ställningstagande, därmed utgår de etiska ställningstagande från Ahrne och Svensson (2015) och Vetenskapsrådet (2002) fyra huvudkrav kring etiska ställningstagande.

Informationskravet handlar om att informera deltagarna om forskningens syfte, anonymitet samt hur undersökningen kommer gå till väga. Villkoren som gäller för deltagarna har presenterats. Med hänsyn till Vetenskapsrådet (2002) har deltagarna informerats om att medverkan i studien är frivillig, samt att de får avbryta sin medverkan när som helst utan orsak. Villkoren står tydligt i missivbrevet och har även förtydligats muntligt innan intervjun. Intervjupersonerna har fått tydlig information om att personliga uppgifter enbart kommer att användas i utbildningssyfte. I missivbrevet nämns vart studien kommer att offentliggöras (se bilaga 3).

Samtyckeskravet handlar om deltagarnas självbestämmande kring medverkan i studien (Vetenskapsrådet, 2002). Med hänsyn till samtyckeskravet, har en samtyckesblankett använts som deltagarna skrivit under (se bilaga 3). Vetenskapsrådet (2002) skriver vidare att de som medverkar i studien bestämmer själva hur länge de vill delta samt på vilka villkor, deltagarna har också rätten att avbryta utan konsekvenser eller påverkan. Vilket har förtydligats både i missivbrevet och muntlig vid intervjutillfället för vår studie.

Konfidentialitetskravet handlar om att obehöriga inte kan ta del av uppgifter eller härleda deltagarnas identitet (Vetenskapsrådet, 2002). Deltagarna kommer därför att benämnas som respondent 1 etc. så att obehöriga inte kan identifiera deltagarna. Efter betyg sätts på vår studie kommer all insamlad material destrueras. Vetenskapsrådet (2002) poängterar även att tystnadsplikt ska gälla för forskarna.

Nyttjandekravet handlar om att insamlat data får enbart användas för forskningsändamål (Vetenskapsrådet, 2002). En annan regel inom nyttjandekravet är att personliga uppgifter inte ska kunna påverka deltagaren.

Resultat

Under denna del presenteras resultaten utifrån det empiriska materialet som framkommit från respondenternas erfarenheter. För att inte kunna identifiera respondentens identitet och för att lättare förstå och särskilja dem åt kommer de att benämnas som Ip med en siffra i slutet, exempelvis Ip1, Ip2 etc.

Tabell 3. Redogörelse av resultatets huvudrubriker

Huvudrubriker
Den snabba omställningen påverkade studenternas välbefinnande och lärande.
Studenterna upplevde digitala verktyg som väsentliga för deras välbefinnande och lärande.
Socialt stöd och nätverk är betydelsefullt för studenters välbefinnande och lärande.
Den digitala lärmiljön bidrog till nya perspektiv för studenterna.

Den kvalitativa innehållsanalysen utformade fyra huvudkategorier som svarade på studiens syfte: Syftet med studien var att belysa hur högskolestudenter upplevt välbefinnande och lärande i samband med förändrade förutsättningar för undervisningen under pandemin. Hur högskolestudenterna upplevt välbefinnande och lärande i samband med förändrade förutsättningar i undervisningen under pandemin har besvarats genom följande kategorier; Den snabba omställningen påverkade studenternas välbefinnande och lärande, Studenterna upplevde digitala verktyg som väsentliga för deras välbefinnande och lärande, Socialt stöd och nätverk är betydelsefullt för studenters välbefinnande och lärande och den digitala lärmiljön bidrog till nya perspektiv för studenterna.

Den snabba omställningen påverkade studenternas välbefinnande och lärande

I denna huvudkategori återges respondenternas upplevelse av hur distansundervisningen påverkat deras vardag men också vilka möjligheter distansundervisningen bidrog till.

Ur resultatet framkom att majoriteten av respondenterna upplevde att deras privatliv haft en positiv inverkan för det egna välbefinnandet efter förändringar från klassrumsstudier till distansstudier. En bidragande faktor var möjligheten till att umgås med närstående. Det framkom ytterligare att de såg möjligheten med att kunna delta via Zoom vid sjukdom, vilket då innebar att de inte missade exempelvis en föreläsning. En annan möjlighet med distansundervisningen som belystes av somliga respondenter var att den fysiska hälsan kunnat prioriteras mer.

> *Möjligheten är ju, som sagt, att kunna få mer tid till privatliv, men också att man kunnat delta i undervisning när man varit sjuk. Men också då, jag har haft lite svårare att hänga med när det varit på Zoom (Ip1).*

Vidare framkom det att en del av respondenterna upplevde svårigheter med att motivera sig själv men också att bidra till engagemang för att genomföra grupparbeten. Minskat engagemang från deltagare i klassen har berott på hur samspelet fungerat i den digitala lärmiljön. Exempelvis att lärandet kan fungera även om fysiska träffar inte är möjliga, om högskolestudenterna upplever att alla deltagare har liknande engagemang.

...// lite utmaningar med vissa grupparbetet, att alla inte varit lika engagerade, i skolan är det mer såhär man ser varandra på annat sätt, man se någon gå någon sitta, jag vet inte, man tar varandra mer på allvar fysisk, på datorn är det bara en skärm. Vissa grupper har det varit svårare (Ip2)

Resultatet påvisade även att respondenterna ansåg att det var svårare att ta till sig information från exempelvis föreläsningar och instruktioner, vilket bidrog till nedsatt koncentrationsförmåga och bristande motivation. Vidare nämner en del av respondenterna att de upplevde att kvalitén på undervisningen höll lägre nivå då den genomfördes via Zoom. Detta på grund av exempelvis otydliga instruktioner och att uppgifter och information inte lämnats ut i tid. Samt att informationen upplevts bristfällig. Ur resultatet framkom också att informationen varit otillräcklig kring var respondenterna kunde vända sig om de mått dåligt och behövt ytterligare stöd från skolan. I och med att de inte haft någon kännedom om vart de kunde vända sig, antyder de att det blir ett bevis på att informationen varit bristfällig. Däremot upplevde en del av respondenterna att de fått tillräckligt med information från skolan och deras lärare. Blackboard är en plattform som lärare har använt för att lägga upp information och annat material som respondenterna hade tillgång till. Respondenterna ansåg att plattformen varit väsentlig under distansperioden då sidan uppdaterats med viktig information.

Jag tycker blackboard, iallafall dem kurserna vi haft under distans har de alltid uppdaterats hela tiden och varit mycket info. Jag tycker sällan det har missats någonting, sen jobbar olika lärare olika med hur de använder sig av blackboard, men jag tycker aldrig att det är någon info som missats liksom (Ip3).

Alltså jag vet inte, för jag har ju inte aktivt sökt efter att så, så att jag gissa det, men jag vet inte och det kan ju varit då att de brustit i det eftersom jag inte vet om det. Fast jag vet ju att det finns något som heter elevhälsan men va det innebär har jag ingen aning om (Ip8).

Respondenterna lyfte även att de upplevde svårigheter med att genomföra grupparbeten och avsaknad av möjligheten att kunna ställa spontana frågor, då det ofta var många som inte hade igång kameran. Vissa kunde däremot uppleva fördelar med den digitala lärmiljön under distansundervisningen, då det bidrog till att de kunnat se de inspelade föreläsningarna upprepade gånger. Vilket upplevdes som positivt ur ett lärandeperspektiv.

…// sen tyckte jag det funkade bra på Zoom, men lite svårare med gruppdiskussioner. Ibland hamnar man i en grupp där ingen säger någonting och så är det som att prata till en svart vägg nästan och det händer liksom inte när man träffas i skolan då är folk mer benägna att prata. Ett Zoomklassrum är svårare att ställa frågor det känns som att man får ta sats för att säga någonting nästan, och säger man någonting kan man prata i mun på någon annan. Så det har varit lite svårare men annars överlag tycker jag det fungerat bra (Ip4).

Studenterna upplevde digitala verktyg som väsentliga för deras välbefinnade och lärande

Huvudkategorin handlar om hur respondenterna upplevt att skolans lärprocesser bedrivits under distansperioden.

Resultatet påvisade att majoriteten av respondenterna upplevt en stor betydelse av att skapa egna kommunikationskanaler för att kunna främja det egna lärandet, samtidigt som det även upplevts svårt då de inte kände att de haft en relation till alla sina klasskamrater. Dock framkom det att de som redan hunnit bygga en relation till någon av sina klasskamrater upplevde detta som lite enklare. Facebook, Messenger och Zoom visade sig vara betydelsefulla digitala verktyg för att bibehålla kommunikation mellan varandra. Gemensamt för många var att de skapade Messenger-grupper i syfte att kunna ha möjligheten till att ställa frågor och tillsammans hjälpa varandra i studierna.

> *…// vi hade en Facebookgrupp där alla varit med. I vår klass har det varit några som kanske tagit en tydligare ledarroll och uppdaterat andra på viktiga datum och påmint folk, just att dem är sådana personer. Och varje gång vi varit basgrupps och haft arbetet och sånt har vi använt oss av Messenger och där har vi kunnat fråga allting liksom och det har varit mer en liten bättre kommunikationskanal för där har man kunnat skriva när som helst och ställt både dumma och bra frågor liksom (Ip3).*

Gemensamt för respondenterna var att omställningen till distansundervisningen har inneburit brister som bidragit till utmaningar. Respondenterna betonar dock att de haft förståelse kring att situationen även varit en utmaning för lärarna. De uttryckte bland annat att de respekterade, accepterade och förstod att lärundervisningen skulle bli föränderlig till följd av pandemin. Eftersom den nya lärmiljön även var något lärare inte varit bekanta med tidigare. Vilket de upplevde bidrog till brister i deras sätt att lära ut, exempelvis genom att instruktioner samt föreläsningar inte alltid uppdaterades i tid. Detta bidrog till att somliga av respondenterna upplevde irritation över att väsentlig information inte alltid tilldelades i tid.

> *…// men sen har jag upplevt att vissa lärare inte varit tillräckligt tydliga och haft tillräcklig med erfarenhet eller vad säger man, kunskaper om att undervisa på distans. Vilket jag förstår, för det är ju inte det dem är anställda till egentligen. Eller dem är ju vana vid att hålla alla kurser på plats (Ip3).*

> *Jag tycker att de har försökt så gott de kunnat under denna period, jag tycker dock det har varit. I början var de mer proffsigt än i mitten, det var precis som att det blev slarv, att de var otydliga, stå olika saker och tid och datum stämmer inte riktigt överens, även det här att dem kanske inte lämnade ut föreläsningar den tiden de sa att de skulle lämna ut dem. I början tog man det med nypa salt, men sen när blev de en irritation att saker och ting inte sköttes riktigt (Ip6).*

Det framkom också att en del tyckte lärare borde haft en större förståelse för den nya omställningen för högskolestudenter. En önskan var att lärare borde bjudit in klassen på

exempelvis ett digitalt möte där det var fritt fram att diskutera situationen som uppstått. Som kunnat ge högskolestudenter information om hur undervisningen kommer bli påverkad och se ut i förhållande till den nya lärsituationen. Ip10 tydliggör vidare att det istället blev att de var tvungna att acceptera situationen såsom den var trots att kraven inte var föränderliga med hänsyn till pandemin och den snabba omställningen.

> *…// sen förstår jag såklart att det blev nytt för dem också, men då borde de till exempel bjudit in oss på ett Zoommöte där vi diskuterar kring covid-19 och vikten av gemenskap till exempel, tror vi hade haft mer förståelse då att lärandet inte kommer se samma ut, och lärarna hade kunnat få tips av oss och så vidare. Men det blev mer att acceptera situationen, det vi kan erbjuda är material, resten får ni sköta själva och kraven kommer vara lika höga ändå (Ip10).*

Socialt stöd och nätverk är betydelsefullt för studenters välbefinnande och lärande

Huvudkategorin framställer hur respondenterna upplevt det sociala samspelet i högskolan och dess påverkan på lärande och välbefinnande under pandemin.

Det som framgick ur empirin var betydelsen av att ingå i en gemenskap och ha goda sociala relationer. Vilket upplevts varit betydelsefullt för deras lärande och välbefinnande. På grund av de restriktioner som pandemin medförde kunde respondenterna inte längre träffats fysiskt därför var gemensamma grupper på sociala medier betydelsefulla för att känna tillhörighet. De respondenter som byggt upp tidigare relationer upplevde att de kunnat vända sig till varandra för att ställa frågor, få stöd och ha diskussioner. Medan de som påbörjade sin utbildning mitt i pandemin upplevde snarare svårigheter med att skapa relationer digitalt och uttryckte även att de knappt visste förnamnet på sina klasskamrater.

> *Gemenskap, det kan vara så mycket med det ju, man kan ha gemenskap även om man inte ses fysisk tänker jag. Bara just det här att ingå i en Facebookgrupp där man kan fråga varandra, de är en slags gemenskap. Men det har en jättestor betydelse, iallafall för mig, att man känner att man tillhör någonstans, och att man har någon att vända sig till när något är oklart, och ibland kan man vara den som hjälper till. Just det här att känna sig behövd, kunna ha någon att bolla med liksom. Men som sagt det behöver inte vara fysiskt. (Ip1)*

> *…// jag tror att det var betydelsefullt för mig att jag redan kände en i klassen sedan tidigare. Hade jag börjat utan att känna till någon hade det varit svårare och större steg att ta kontakt med folk, nä men fråga och diskutera saker. Hade man träffats så hade man säkert knutit mer kontakter. (Ip4)*

Vidare nämns att bibehålla relationer mellan klasskamraterna har varit meningsfullt. Detta uttrycks i resultatet, att trots restriktionerna hade ett flertal av respondenterna självmant valt att träffas fysiskt i syfte att studera och bibehålla samhörigheten. Det framkom även att det sociala stödet mellan respondenterna och deras studiekamrater varit centralt för både

välbefinnandet och lärandet. Trots förändringen som bidragit till minskat upplevt stöd med klassen, upplevde en del av respondenterna att det sociala stödet i den lilla cirkeln de lyckats skapa och hunnit få kontakt med var meningsfullt.

> *Vi var ett väldigt gott gäng från början och vi har hållit på även om vi inte kunnat setts på högskolan. Vi har setts ändå och pluggat ihop ändå. Kanske två gånger i veckan. Jag känner att jag inte missat något. Då har vi ändå hållit samhörigheten (Ip2)*

Det blev tydligt att det sociala stödet varit grundläggande för att må bra och för att främja lärandet. Majoriteten som deltog i studien beskrev även en önskan om att skapa relationer med andra i klassen, men att det sociala stödet som fanns från somliga studiekamrater var tillräckligt. För att uppleva stöd mellan varandra påpekade respondenterna att det varit viktigt att relationen mellan varandra existerat före distansperioden. Respondenter som inte upplevt att de haft det sociala stödet från studiekamrater var också de som saknade möjligheten till att bygga relationer. Vilket kan förklaras som en bidragande orsak till att de utan stöd upplevt ensamhet och utanförskap. Det sociala nätverket och stödet utanför skolan har också varit meningsfullt under distansperioden. För att bibehålla det sociala samspelet med andra har exempelvis olika hobbys, stödet från vänner och närstående haft en god påverkan. Som därmed upplevts minskat risken för ensamhetskänslor och utanförskap. Även om relationer mellan studiekamrater varit bristande för en del upplevde vissa att relationen och stödet med närstående ökat. Eftersom många inte haft möjlighet att träffas eller utföra aktiviteter ihop utanför skolan har en del av respondenterna i utbyte haft mer tid för sina nära och kära. Distansutbildningen har bidragit till en positiv inverkan för några av de och deras privata relationer. Några betonade dock att även om det sociala stödet utanför skolan varit meningsfullt för välbefinnandet, har det inte haft någon särskild påverkan på själva studierna. Intervjuperson (Ip9) upplevde däremot att familjen varit ett stressmoment, då hemförhållandena inte vara optimala och uttrycker att situationen varit kaotisk.

> *Jättestor betydelse. Jag var ändå ensam största delen, vi hann aldrig få en relation för att vi ska kunna stödja varandra under Covid-19 och distansundervisningen, så jag har känt mig lite utanför. Och just det här att ha någon som peppar en och hjälpa varandra och stötta varandra har jag inte fått uppleva, vilket jag definitivt tror har påverkat mitt välbefinnande och lärande. (Ip9)*

> *Men jag bor i en liten lägenhet med andra familjemedlemmar som också fått arbeta eller gå skolan på distans, så det har varit rent av kaos. (Ip10)*

Den digitala lärmiljön bidrog till nya perspektiv för studenterna

Huvudkategorin handlar om olika lärdomar respondenterna erfarit i förhållande till pandemin och distansutbildning.

Den snabba omställningen till distansundervisning har inneburit både för- och nackdelar. Med utgångspunkt från pandemin och dess inverkan på högskolan upplevde en del av respondenterna att de bidragit till nya insikter som de tar med sig in i framtiden. Bland annat om betydelsen av det sociala samspelet med andra människor och dess påverkan på hälsan,

något de tidigare kunnat ta för givet. Tidigare hade respondenterna förståelse kring att det psykiska och fysiska tillståndet för människors hälsa var betydelsefulla. Men att de nu skapat en ännu djupare förståelse för att även den sociala hälsan är av stor betydelse för välbefinnandet. Det framkom också att de antar att enbart mötas digitalt kan eventuellt påverka samhället och folkhälsan. Majoriteten av respondenterna föredrog fysiska träffar men tar med sig att under särskilda omständigheter finns det alternativ och möjligheter att interagera genom digitala möten, vilket gör att fler kan vara delaktiga.

> *De är det jag vill ta med mig, att vi är stark ensamma men att vi behöver interagera med varandra. Det går inte att ha ett samhälle där vi inte ses och inte möts med varandra för att orka tror jag. (Ip9)*

> *Och även om jag inte trivdes med distans, tar jag med mig att den möjligheten faktiskt finns, typ om någon är sjuk och vill delta i ett viktigt möte (Ip3).*

Ytterligare en lärdom var hur digitala lärverktyg som använts under distansperioden indikerat på att lärande och kommunikation mellan varandra inte enbart kan ske via fysiska träffar. Respondenterna har således fått mer kompetens inom den digitala världen, exempelvis användning av olika plattformar där de kunnat utbyta information och kommunicera med varandra. Under distansperioden kom de likaså till insikt att egna strategier för deras lärande varit betydelsefulla för att klara av den nya livssituationen. En del tog beslutet att köpa ett skrivbord i syfte för att skapa en studieplats och fortsätta befinna sig i en snarlik skolmiljö.

> *…// jag köpte faktiskt skrivbord under pandemin, det insåg jag liksom att ha, en specifik plats, där jag studerade, att de ändå gjorde stor skillnad, de var ändå någon sorts strategi, även om man är i samma lägenhet, samma rum, att man ändå har en specifik plats.*

Ytterligare en sak respondenterna hade gemensamt var betydelsen av att bibehålla tidigare rutiner som de haft innan pandemin. Denna strategi blev gynnsam för lärandet genom att det skapades en lärmiljö som efterliknade skolmiljön. Några exempel som framkom var betydelsen av att ta pauser från studierna men också att hålla dagarna likt schemaupplägg. Möjligheten att titta på inspelade föreläsningar på kvällen var också ett exempel på att de fått insikt i att det var betydelsefullt att istället agera utifrån en vanlig skoldag och inte skjuta upp skoluppgifterna. Det var därför meningsfullt för respondenterna att bibehålla rutiner liknande tidigare skolmiljö.

> *…// jag har gjort samma sak varje dag, gått upp samma tid och gjort det jag ska. När jag skulle kört till skolan hade jag gått en promenad och jag höll det nu också. Sedan har jag också skaffat skrivbord, jag har inte suttit på soffan liksom, så att jag har en plats att sitta på och då är det skola. Så det har varit min strategi liksom att göra samma sak hemma. Och fredagar försökte jag alltid ha ledig dag. När jag pluggade försökte jag även ta bort telefonen och hålla 'rasttider', levt skolan hemma om man säger så (Ip6).*

Olika strategier för välbefinnande visade sig också vara viktigt under denna period för respondenterna. Sömnen var också något som beskrevs som betydelsefullt att ta hänsyn till

och prioritera för deras hälsa men också för att inte bryta rutiner. Ytterligare en strategi som de använt sig av var sociala medier för att bibehålla relationer och att bevara det sociala stödet. Det framfördes även att promenader och miljöombyte var betydelsefullt i den upplevda och stressiga digitala lärmiljön.

> *Jag har ju känt mig, liksom ensam, så jag har försökt hålla kontakten med min vän och pratat så fort jag mått dåligt. Sen har jag också försökt tänka på sömnen (Ip10).*

Diskussion

Under denna del presenteras metoddiskussionen där valet av metod betraktats ur ett kritiskt förhållningssätt. Vidare redovisas resultatdiskussionens relation i förhållande till den teoretiska referensramen och tidigare forskning.

Metoddiskussion

Syftet med studien var att belysa hur högskolestudenter upplevt välbefinnande och lärande i samband med förändrade förutsättningar för undervisningen under pandemin.

Under metoddiskussionen diskuteras svagheter och styrkor med studiens tillvägagångssätt utifrån trovärdighetsbegreppen: överförbarhet, tillförlitlighet och giltighet i en kvalitativ studie. Detta lyfter Lundman och Hällgren Graneheim (2017) som betydelsefullt för att påvisa studiens trovärdighet. Användningen av kvalitativa metoder i studien var relevant för syftet, via den kvalitativa metoden kunde skribenterna enklare dra generella slutsatser utifrån resultatet. Utifrån trovärdigheten är detta väsentligt för både läsaren och skribenterna att vara medvetna om att tolkningarna inte är sanna i sig, utan det är ett sätt att kunna få förståelse (Lundman & Hällgren Graneheim, 2017). Genom enskilda intervjuer fick därmed skribenterna en djupare inblick kring respondenternas upplevelser av välbefinnande och lärande. Den kvalitativa metoden i form av personliga intervjuer om ett fenomen ger djupare förståelse för ett visst ämne (Ahrne & Svensson, 2015). Detta tillvägagångsätt innebar därmed en styrka för studien.

Svagheter med den valda urvalsprocessen hade exempelvis kunnat vara att det fanns tidigare relationer till några av respondenterna, vilket hade kunnat påverkat trovärdigheten i deras svar. Något som försvårade urvalsprocessen var till en början bristande kommunikation för att få kontaktuppgifter till studenter, som tyvärr bidrog till att tidsbrist uppstod då svar uteblev. Därmed blev bekvämlighetsurval betydelsefullt då tidsbrist uppstod och svarsfrekvensen uteblev. Studiens trovärdighet anses inte blivit påverkad av tidigare relationer utan skribenterna bedömer att resultatet hade blivit detsamma även om andra respondenter deltagit i studien. Studien genomfördes enbart på Halmstad Högskola, vilket kan medföra en lägre trovärdighet än om skribenterna exempelvis valt att intervjua studenter från hela landet. Det hade kunnat bidra till en bredare inblick från fler erfarenheter och upplevelsen av den snabba omställningen samt hur detta påverkat deras upplevelser av lärande och välbefinnande. Svaren hade kanske även kunnat se annorlunda ut då Högskolor eventuellt varit olika förberedda och haft andra hanteringsstrategier för pandemin som uppstod.

Metodvalet fastställdes i förhållande till studiens syfte. Gynnsamt för studien var att använda kvalitativ metod i form av intervjuer, då det var deltagarnas erfarenheter och upplevelser som skulle belysas. Tio högskolestudenter deltog i intervjun, vilket gör studien tillräckligt tillförlitlig med empiri. En styrka med kvalitativa metoder enligt skribenterna var att de fick möjlighet att kunna ställa följdfrågor, vilket bidrog till att risken för missförstånd minimerades som annars skulle kunnat uppstå mellan skribenterna och respondenterna. Genom öppna frågor och följdfrågor skapades det även utrymme för bredare dialoger som gav skribenterna en djupare förståelse. Intervjufrågorna delades inte heller ut innan intervjun genomfördes, vilket bidrog till att tillförlitligheten för studien blev mer trovärdig, då respondenterna inte kunnat förbereda sina svar. Intervjuerna hölls via Zoom, i enlighet med Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2015) innebär detta att man skapat mer tid. Dock finns det svagheter med att göra digitala intervjuer, exempelvis skulle studiens tillförlitlighet kunna påverkas av att kroppsspråket inte får utrymme att kunna tolkas på samma sätt som vid fysiska intervjuer.

Genom att skribenterna tillsammans analyserat transkriberingen och efter att resultatet skapats via gemensamma tolkningar har de minimerat risken för felaktig tolkning för vad som sagts, detta i enlighet med Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2015). Egna tolkningar kan influera studiens överförbarhet, skribenterna har därför valt att noggrant beskriva alla tillvägagångssätt och empirin. Vilket bidrar till att överförbarheten blir relativt hög om någon annan skulle göra en liknande studie, detta är dock till läsaren att avgöra.

Resultatdiskussion

Syftet med studien var att belysa hur högskolestudenter upplevt välbefinnande och lärande i samband med förändrade förutsättningar för undervisningen under pandemin. Under resultatdiskussionen diskuteras och analyseras resultatet baserat på huvudkategorierna med utgångspunkt från SOC, sociokulturellt perspektiv och tidigare forskning.

Den snabba omställningen påverkade studenternas välbefinnade och lärande

Den snabba omställningen som uppstod till följd av pandemin har inneburit både möjligheter och utmaningar för en del högskolestudenter. I resultatet framkom det att några av respondenterna såg ekonomisk vinning med att studera på distans, exempelvis minskade resekostnader. Andra fördelar som de såg med distansperioden var att de kunde delta på föreläsningar trots sjukdomar samt möjligheten till att också kunna se inspelade föreläsningar flera gånger. En del av respondenterna upplevde också att de kunde prioritera den fysiska hälsan, då de ansåg sig ha möjligheten att kunna styra över när de själva ville se en inspelad föreläsning. De inspelade föreläsningarna skulle kunna ge motsatt effekt om exempelvis respondenterna valde att prioriterade annat istället för skoluppgifter. Vidare framkom det att visa av respondenterna upplevde utmaningar med bland annat svårigheter att bibehålla relationen till sina klasskamrater samt att bibehålla sitt engagemang i det digitala klassrummet. Durnali m.fl., (2022) påvisar också att minskat engagemang i det digitala klassrummet kan i sin tur påverka inlärningen negativt.

Respondenterna såg både fördelar och nackdelar med distansundervisningen. Exempelvis upplevde de att de hade möjlighet att vara flexibla i hur de strukturerade upp sin dag. Dock såg de även det kunde finnas nackdelar om de exempelvis sköt upp skoluppgifter. Kang och Duongs (2021) studie påvisade att en fördel för studenter som har distansundervisning är

möjligheten till flexibilitet. Däremot upplevde studenter problematik kring internetuppkoppling och hantering av de digitala verktygen. I Makokotlelas (2022) studie som gjorts innan pandemin framkom det också att det upplevdes finnas problematik kring exempelvis nedladdning av internetfunktioner. Detta blev en kostnad för en del studenter att kunna lösa, vilket bidrog till att vissa inte kunde ta del av viktiga utbildningsresurser (Makokotlelas, 2022). Trots att det finns studier om upplevd problematik med distansundervisning innan pandemin och hantering av digitala verktyg visar både vår studie och senare forskning att denna problematik kvarstår. Kang och Doung (2021) samt Chisadza m.fl. (2021) uppmärksammar även svårigheter med att hitta hanteringsstrategier på grund av exempelvis långsamma internetuppkopplingar, dålig tillgång till internet och en rädsla att uppkopplingen skulle kunna brytas mitt i undervisningen.

Vidare i resultatet framkom det att en större del av respondenterna hade förståelse för den snabba omställningen och hur den kom att påverka lärmiljön. Därmed accepterade de till viss del att lärarna inte skulle kunna bedriva samma kvalité på utbildningen som de förväntat sig. Almendingen m.fl., (2021) uppmärksammar att det fanns studenter som upplevde sämre inlärningsresultat under pandemin. Vidare framkom det i resultatet att respondenterna försökte återskapa så snarlik skolmiljö som möjligt hemma, med exempelvis raster och skrivbord. Detta är även något Yasmin m.fl., (2020) nämner i deras studie där studenter försökt hitta egna strategier för att hantera stress. I resultatet påvisades det även att en del av respondenterna upplevt situationen ohanterbar, då hemförhållanden påverkat lärandet negativt. Medan Durnali m.fl., (2022) lyfter i deras studie att distansutbildning ger alla möjlighet till lärande oberoende av exempelvis socioekonomisk bakgrund och andra behov.

Studenterna upplevde digitala verktyg som väsentliga för deras välbefinnade och lärande

Den digitala världen har inte bara givit högskolestudenter möjligheten till att skapa eller bibehålla relationer med sina klasskamrater. Digitala verktyg har också funnits där för att ta emot information och material. I resultatet framkom det att respondenterna upplevde information från högskolan som bristfällig under distansperioden. Ur ett SOC perspektiv kan resultatet tolkas utifrån dimensionen begriplighet som Antonovsky (2005) menar är betydelsefullt, att individen upplever information som lättförstådd. Respondenterna betonade bland annat att Zoom var en betydelsefull digital lär- och kommunikationskanal. Det framkom även i resultatet att respondenterna inte valt att studera på distans, vilket innebar att flera upplevde att de saknade den digitala kompetensen som krävts för att kunna klara skolgången vid den plötsliga omväxlingen. Detta resulterade i att några av de upplevt verktygen som obegripliga och ej hanterbara. Durnalis m.fl., (2022) studie påvisar att motivation, självkontroll, självövervakning och självförtroende ökar om digitala verktygen upplevs som användbara och användarvänliga. Visa av respondenterna upplevde att högskolan inte erbjöd samma förutsättningar under distansperioden som vid ett fysiskt klassrum, där möjligheter fanns tillgängligt som exempelvis att kunna ställa frågor. I resultatet framkom det också att en del respondenterna upplevde svårigheter med Zoom, vilket innebar att Zoom därmed inte upplevdes användarvänlig och begriplig för alla. Almendingen m.fl., (2021) påvisade också ojämlikheter i den digitala lärmiljön, då kunskapen kring digitalt lärande saknades hos många studenter.

Vidare framkom det att under pandemin upplevde en del att kontakten blev mer formell mellan student och lärare. Detta bidrog till att några respondenter upplevde att både

relationen och den informella kontakten försämrades. De upplevde också att information inte nådde alla högskolestudenter kring den rådande situationen vilket gjorde att en del högskolestudenter hade svårt att hantera situationen. Stankovska m.fl., (2021) uppmärksammar också i deras studie att dialogen är väsentlig samt att studenter upplevt endast formell kontakt från lärarna som en svårighet under distansutbildning.

I resultatet uppgav flera av respondenterna avsaknaden av information om vart eller vem man kunde vända sig till vid exempelvis oro, för både hälsan och skolgången. Trots möjligheten till digitala verktyg som kommunikationskanal valde de flesta av att inte lyfta sin oro, då de upplevde att det enbart fanns utrymme för seminarier/föreläsningar och inte för andra frågor. Dock framkom det ur resultatet att digitala verktyg som kommunikationskanaler under distansperioden var betydelsefulla för respondenterna. Verktyg som Facebook, Messenger, Zoom och Google drive var några verktyg som respondenterna nämner som väsentliga för deras skolgång. Genom dessa kunde de skapa egna kommunikationskanaler med varandra. Utifrån det sociokulturella perspektivet var därmed kommunikationen genom kulturella redskap betydelsefulla för lärandet. Språket är ett väsentligt redskap enligt Säljö (2014).

Den snabba digitala samhällsutvecklingen har bidragit till att språket därigenom kunnat föras vidare. Respondenterna kunde exempelvis därav föra dialoger och samtal med lärare och klasskamrater digitalt. Säljö (2014) skriver att i den digitala världen finns också fysiska redskap eller så kallade artefakter, exempelvis datorn som använts för att kunna delta via olika program för att virtuellt träffa andra och lära av varandra. Detta nämner även respondenterna, de fortsatt lära utan traditionellt fysisk klassrumsundervisning. Med hjälp av de artefakter som kunnat erbjudas i den digitala lärmiljön. I enlighet med det sociokulturella perspektivet som hävdar att människor ständigt lär i olika sociala sammanhang, stämmer detta överens med resultatet.

Socialt stöd och nätverk är betydelsefullt för studenters välbefinnande och lärande

Det sociala samspelet kan främjas genom olika kommunikationsverktyg. I resultatet framkom det tydligt att sociala relationer varit betydelsefulla för välbefinnandet och lärandet. De respondenter som upplevde en stark tillhörighet både i skolan och utanför skolan upplevde även att deras lärande och välbefinnande blivit tillgodosett i större utsträckning än de studenter som inte hade ett socialt nätverk. Resultatet påvisade också att om det inte skapats relationer före pandemin mellan klasskamrater upplevdes det ännu svårare att få socialt stöd under pandemin. Stanistreet m.fl. (2021) uppmärksammar att begränsat socialt samspel med andra kan resultera till psykosociala konsekvenser. Tolkningen blir därmed att högskolestudenter med ett socialt nätverk bidrar till ett bättre välbefinnande och lärande.

Enligt respondenterna har det sociala stödet bidragit till tryggare skolgång och möjlighet till dialoger kring skolarbete och deras lärande samt funderingar kring den gemensamma pandemisituationen. Författarna Almendingen m.fl. (2021), Morris m.fl. (2021) och Zhou och Zhang (2021) menar på att miljöförändringen som studenter fått gå igenom kunde innebära att deras psykiska hälsa blev påverkad men också oroligheter med att lära sig anpassa sig till en ny skolmiljö. Vidare framkom det av resultatet att de respondenter som inte hunnit bygga upp ett socialt nätverk och/eller socialt stöd med klasskamraterna, trots detta upplevde att det sociala stödet av närstående var tillräckligt. Detta innebar därmed att de respondenter som upplevde att de inte hade stöd från klasskamrater och närstående kan gå miste om kunskap.

Något som Morris m.fl., (2021) också påvisar i deras studie, att minskat socialt samspel bidrar till sämre inlärningsförmåga.

Ur resultatet framkom det att sociala samspelet med andra studiekamrater hade en bidragande faktor för både hälsan och lärande. Det innebar också att respondenterna upplevde att de kunde bibehålla samhörigheten, vilket också bidrog till att de upplevde skolgången som mer meningsfull. En del av respondenterna upplevde även ett minskat engagemang under distansperioden på grund av upplevd försämring av utbildningsresurser. De ansåg kraven svåra att uppnå särskilt då högskolan inte var lik den vanliga lärmiljön. Några av respondenterna upplevde att kraven var svåra att uppnå i kombination i samband med det plötsliga miljöombytet, förseningar, brist på information från skolan och ett mindre socialt nätverk och socialt stöd. De sociala relationerna mellan respondenterna kan beskrivas som en resurs utifrån dimensionen meningsfullhet. Sett ur dimensionen meningsfullhet hävdar Antonovsky (2005) att kraven som individen upplever kan vara utmanande men värda investeringar och engagemang. Antonvosky (2005) skriver vidare att meningsfullhet är en framträdande dimension. Detta synliggörs även i resultatet då de respondenter som upplevt meningsfulla nätverk med klasskamrater haft enklare att hantera oförutsedda situationer, som exempelvis brist på information och otydliga skoluppgifter. Utifrån resultatet och KASAM är upplevelsen av meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet betydelsefulla och centrala för både välbefinnandet och lärande i den digitala lärmiljön.

Vidare framkom det att några av respondenterna upplevde stödet mellan studenterna som en viktig resurs för att främja lärandet, vilket de ansåg var ett stöd som behövdes under pandemin. Medans några av de upplevde snarare att fokuset på samhörighet åsidosattes för att istället klara av studierna. Betydelsen av det sociala samspelet och hur det påverkat upplevelsen att klara av distansundervisningen uppmärksammas också av tidigare forskning. Boardman m.fl., (2021) skriver att omväxlingen till distansundervisning för studenter indikerat en signifikant skillnad på känslan av samhörighet före och efter pandemin. Morris m.fl., (2021) nämner också att den upplevda psykosociala sårbarheten pekar på förändring för studenter före och efter pandemin. Även ur Uddin och Najnins (2020) studie framkom det att majoriteten av sistaårsstudenter upplevde ångest. Andra påvisade förändringar lyfter Zhou och Zhang (2021) i deras studie som handlar om att studenters hälsa i nuläget som påvisats bättre än i början av distansundervisningen.

Den digitala lärmiljön bidrog till nya perspektiv för studenterna

Det som framkommit av distansundervisning till följd av pandemin blev att respondenterna fått möjlighet till reflektioner och därmed kan ta med sig lärorika moment från situationen till framtiden. I resultatet framkom det att de insåg betydelsen av sociala relationer och dess påverkan. Vilket de menar har bidragit till en djupare inblick och kunskap i att individer behöver det sociala, fysiska och psykiska tillståndet för välbefinnande. Respondenterna i enlighet med WHO stärker att hälsa inte bara är avsaknad av sjukdom:

> *''Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity''*

(World health organization, 1948, avsnittet WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution).

Majoriteten av respondenterna upplevde lärdomar inom den digitala världen, dess funktioner och hur verktygen kan användas som en lärmiljö. Både de digitala verktygens begränsningar samt fördelar. Exempelvis nämnde de att alla hade möjligheten att närvara vid "möte" men genom att inte alla exempelvis hade kameran på var det en utmaning att kunna tolka och tyda kroppsspråk. En del nämnde även att de funnit nya sätt att vara i ett socialt sammanhang, även om det sker i den digitala lärmiljön. Men det var inte något som majoriteten skulle föredra i framtiden. Säljö (2014) betonar att det sociokulturella perspektivet innebär att människor konstant lär i sociala sammanhang, vilket även resultatet påvisade.

Respondenter nämner också en lärdom att ta med sig för framtiden är att den digitala världen ger människor möjlighet att lära sig utan fysiska träffar genom digitala artefakter. De uttryckte också att på grund av situationen har de fått mer digital kompetens, vilket de ansåg vara till fördel, då de menar att digital kompetens krävs i dagens samhälle. Gemensamt för respondenterna framkom det även att den digitala lärmiljön bidragit till fördelar inför framtiden, exempelvis att kunna delta i viktiga möten hemifrån. Däremot lyfter respondenterna exempelvis att de kan gå miste om det fysiska sociala samspelet. I resultatet framkom det också att de ansåg att det var väsentligt att lärandet fortsatte trots att studierna

behövdes bedrivas på distans. Människor behöver det sociala samspelet och utan ett socialt nätverk kan individen uppleva större ensamhet (Säljö, 2014). Även om samhället blev föränderligt upplevde de flesta att lärandet utvecklats och hållits levande digitalt. Detta lyfter även Illeris (2015) som betydande för att säkra lärandet i skolan i syfte för att samhället ska fortsätta utvecklas.

Durnali m.fl., (2022) betonar att lärande i digitala former ska kunna erbjudas till alla oberoende av socioekonomisk bakgrund, behov och åldrar. Vidare nämner Gisladottir m.fl., (2021) att studenter var en utsatt grupp under pandemin med ekonomiska påfrestningar. Ur ett socioekonomiskt perspektiv kan det finnas risker som kan påverka förutsättningar till lärande, exempelvis sämre ekonomi som försvårar skolgången. Detta kan också exempelvis innebära att studenter saknar förutsättningen till att ha en egen dator, vilket under pandemin var grundläggande för att klara skolgången. Uppkopplingen skulle också kunna vara en faktor som kan skapa problematik i lärandet, alla kanske inte har möjligheten till internet på grund av ekonomiska skäl. Annan problematik kan vara huruvida högskolestudenter med särskilda behov tillgodosett liknande stöd under pandemin, exempelvis kanske det skapar svårigheter att på egen hand skapa strukturer för att klara skolan.

Slutsats och implikationer

De slutsatser som kan tolkas utifrån resultatets syfte är att respondenterna har många gemensamma erfarenheter där de uttrycker deras upplevelser kring välbefinnandet och lärandet under pandemin. Framför allt har de liknande uppfattningar och tankar kring den sociala interaktionens betydelse och hur bristen av den kan resultera i ensamhetskänslor. De flesta av respondenterna delar även liknande synpunkter på att digital lärmiljö som alternativ vid omständigheten har fungerat. En önskan som framkom ur resultatet var att lärarna borde varit mer involverade i kontakten med studenterna och erbjudit mer väsentlig information. Det framkom även att det som skett utanför skolan har varit en bidragande faktor i hur respondenterna upplevt distansundervisningen. Till exempel hur det sociala stödet och hemförhållandena har sett ut. Vidare framkom det också att det sociala stödet mellan

klasskamraterna varit centralt för att hantera skolgången och välbefinnandet. Respondenterna beskrev även att deras personliga utveckling och lärdomar för framtida studier, arbetsmarknad och livet generellt blivit påverkad av den omväxling som skedde.

Praktiska implikationer

Studiens resultat kan användas i praktiken för att påvisa och uppmärksamma att det finns ett behov av ökad kunskap för både lärare och studenter om den digitala lärmiljön. Detta innebär att det redan nu behövs skapas strukturer och väluttänkta skolgångar som kan genomföras i praktiken för framtiden samt att skolor fortsätter bedriva undervisning digitalt.

Framtida forskning

För framtida forskning hade det därmed varit intressant att forska vidare på hur relationer kan upprätthållas samt skapas i en digital lärmiljö för framtida liknande situationer. Ytterligare en rekommendation är att synliggöra vilka konsekvenser den plötsliga distansutbildningen, till följd av pandemin, påverkat studenter i framtiden som studerade under perioden. Annat som skulle vara intressant att forska vidare på, är lärarnas perspektiv på den snabba omställningen samt hur de upplevde deras välbefinnande. Det hade även kunnat vara intressant att få deras perspektiv på om de ansåg att studenternas lärande och välbefinnande påverkades under pandemin. Vidare hade det varit spännande att belysa lärarnas förutsättningar i att hålla undervisningen bakom svarta skärmar vid obligatoriska moment. Slutligen hade det varit intressant att forska vidare på hur den digitala kompetensen såg ut hos lärare som höll i digitala lärmiljöer.

Referenser

Ahrne, G., & Svensson, P. (2015). Kvalitativa metoder och samhällsvetenskap. I G. Ahrne, P. Svensson (Red.), *Handbok i kvalitativa metoder* (s. 8–16). Liber.

Almendingen, K., Morseth, S. M., Gjølstad, E., Brevik, A., & Tørris, C. (2021). Student´s experiences with online teaching following Covid-19 lockdown: a mixed methods explorative study. *PLoS ONE*, *16*(8), 1–16. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250378

Antonovsky. (2005). *Hälsans mysterium* (2. utg. förord av Lennart Levi). Natur och kultur.

Boardman, L. K., Vargas, A. S., Cotler, L. J., & Burshteyn, D. (2021). Effects of Emergency Online Learning during COVID-19 Pandemic on Student Performance and Connectedness. *Information systems education journal*, *19*(4), 23–26. https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1310048.pdf

Chisadza, C. Clance, M., Mthembu, T., Nicholls, N., & Yitbarek, E. (2021). Online and face-to-face learning: Evidence from student´s performance during the Covid-19 panemic. *African Development Review*, *33*, 114–125. https://doi.org/10.1111/1467-8268.12520

Denscombe, M. (2018). *Forskningshandboken - För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna.* Studentlitteratur.

Durnali, M., Orkakci, S., & Toraman, C. (2022). Distance Education Students Acceptance of Online Learning Systems, Attitudes Towards Online Learning and Their Self-directed Learning Skills. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, *10*(2), 76–94. https://doi.org/10.52380/mojet.2022.10.2

Eriksson-Zetterquist, U., & Ahrne, G. (2015). Intervjuer. I G. Ahrne, P. Svensson (Red.), *Handbok i kvalitativa metoder* (s. 34–54). Liber.

Folkhälsomyndigheten. (2020). *Hur har folkhälsan påverkats av covid-19-pandemin? Samlad bedömning utifrån svensk empiri och internationell forskning under 2020*. https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/a016b4549def4b0baf1b3e23576e26c0/hur-har-folkhalsan-paverkats-covid-19-pandemin.pdf

Folkhälsomyndigheten. (2022). *Om viruset och sjukdomen. Information om coronaviruset, symtom, inkubationstid, smittsamhet och vaccination.* https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/om-sjukdomen-och-smittspridning/om-viruset-och-sjukdomen/

Gisladottir, T., Stefansdottir, R., Johannsson, E., Jakobsdottir, G., & Rognvaldsdottir, V. (2021). Health and well-being of university students before and during COVID-19 pandemic: A gender comparison. *PLoS ONE*, *16*(12), 1–11. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261346

Illeris, K., & Andersson, S. (2015). *Lärande* (3., [uppdaterade] uppl.). Studentlitteratur.

Kang, M., & Duong, A. (2021). Student Perceptions of First-time Online Learning During the COVID-19 Pandemic in Vietnam. *i.e.: inquiry in education*, *13*(1), 1–17. https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1308372.pdf

Lundman, B., & Hällgren-Graneheim, U. (2017). Kvalitativ innehållsanalys. I Höglund Nielsen, B., & Granskär, M. (Red). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (s.219–234). Studentlitteratur.

Makokotlela, M.V. (2022). Students teachers experience using open education resources in the open distance learning context. *Turkish Online Journal of Distance Education*, *23*(4), 108–120. ERIC - EJ1365389 - Student Teachers' Experiences in Using Open Education Resource in the Open Distance Learning Context, Turkish Online Journal of Distance Education, 2022-Oct

Morris, M.E., Kuehn, K. S., Brown, J., Nurius, P. S., Zhang, H., Sefidgar, Y. S., Xu, X., Riskin, E.A., Dey, A. K., Consolvo, S., & Mankoff, J.C. (2021). College from home during Covid-19: A mixed-methods study of heterogeneous experiences. *PLoS ONE, 16*(6), 1–26. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251580

Stanistreet, P., Elfert, M., & Atchoarena, D. (2021). Education in the age of COVID-19: Implications for the future. *International Review of Education, 67*, 1–8. https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11159-021-09904-y.pdf?pdf=button

Stankovska, G., Dimitrovski, D., Ibraimi, Z., & Memedi, I. (2021). Online Learning, Social Presence and Satisfaction among University Students during the COVID-19 Pandemic. *New Challenges to Education: Lessons from Around the World*, *19*(4), 181–188. https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED613967.pdf

Säljö, R. (2014). *Lärande och kulturella redskap.* Studentlitteratur.

Thurén, T. (2019). *Vetenskapsteori för nybörjare.* Liber.

Uddin, S. A., & Najnin, A. M. (2020). Graduating into a Pandemic: Exploring the factors influencing the anxiety level of the university finalists. *Shanlax international journal of education*, *9*(1), 68–75. https://doi.org/10.34293/education.v9i1.3508

Vetenskapsrådet. (2002). *God forskningsed.* *God forskningssed (vr.se)*

World health organisation. (2022, 16 mars). *Psykisk hälsa i nödsituationer*. Hämtad 2022-03-29 från Psykisk hälsa i nödsituationer (who.int)

World health organization. (1948). *Constitution of the World health organization.* *https://www.who.int/about/governance/constitution*

Yasmin, H., Khalil, S., & Mazhar, R. (2020). COVID 19: stress management among students and its impact on their effective learning. *International technology and education journal, 4*(2), 65–74. https://files.eric.ed.go/fulltext/EJ1286695.pdf

Zhou, J., & Zhang, Q. (2021). A Survey Study on U.S. College Students' Learning Experience in COVID-19. *Education sciences*, *11*(5), 1–17. https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1297406.pdf

Bilagor

Bilaga 1 Missivbrev

Bilaga 2 Samtyckesformulär

Bilaga 3 Intervjuguide

Bilaga 1.

Deltagarens kopia

Missivbrev

Förfrågan om deltagande i studien ” om lärande och välbefinnande”.

Fokus på "högskolestudenters upplevelser” - "En studie kring hur högskolestudenters upplevelser av lärande och välbefinnande under Covid-19”.

Bakgrund och syfte

Sedan covid-19 utbrott 2019 har flera studier uppmärksammat dess påverkan på människor, Folkhälsomyndigheten (2021) skriver att distansundervisning implicerat förändringar för bland annat universitetsstudenter där behoven inte har kunnat tillgodoses tillräckligt för studenterna. Vidare betonar Gisladottir m.fl. (2021) att högskolestudenter är en drabbad grupp då pandemin blivit ytterligare en utmaning studenterna behövt gå igenom. Syftet med studien var att belysa hur högskolestudenter upplevt välbefinnande och lärande i samband med förändrade förutsättningar i undervisningen under covid-19.

Förfrågan om deltagande

Du som tillfrågas att delta i studien är högskolestudent. Deltagandet är frivilligt och du kan avbryta din medverkan när som helst, vilket inte kommer ge några konsekvenser för studien.

Vad innebär din medverkan?

Din medverkan innebär att Du kommer delta i en intervju som beräknas ta cirka 45 minuter.

Finns det några fördelar med att medverka i studien?

Fördelarna med deltagande i studien är att du får möjlighet att dela med dig och reflektera kring dina erfarenheter angående covid-19 påverkan på ditt lärande och välbefinnande. Ersättning för deltagande i studien utgår inte.

Försäkring

Högskolan i Halmstad är personuppgiftsansvarig.

Enligt personuppgiftslagen (dataskyddsförordningen från och med den 25 maj 2018) har du rätt att gratis få ta del av samtliga uppgifter om dig som hanteras och vid behov få eventuella fel rättade. Du har även rätt att begära radering, begränsning eller att invända mot behandling av personuppgifter, och det finns möjlighet att inge klagomål till dataskydd@hh.se

Dina uppgifter är skyddade

All insamlat data från intervjutillfället kommer enbart användas i utbildningssyfte där inga obehöriga kan ta del av det. Vi arbetar även konfidentiellt, vilket innebär att studien inte är avsedd för allmänheten och vi behandlar alla uppgifter anonymt. Efter att betyg registrerats i högskolans studieregister och uppsatsarbetet godkänts kommer all insamlat data på dig att förstöras.

Dina personuppgifter kommer att behandlas med stöd av ditt informerade samtycke. Medverkandet i studien är frivilligt där du när som helst kan återkalla ditt samtycke utan att rapportera varför.

Du kan läsa mer om hur Högskolan behandlar dina personuppgifter på Högskolan i Halmstadswebbplats

https://www.hh.se/om-webbplatsen/behandling-av-personuppgifter.html

Om du har frågor kan du även kontakta Högskolan i Halmstads Dataskyddsombud på dataskydd@hh.se eller telefon 035-16 73 73.

Hur får jag information om resultaten av studien?

Resultatet av studien kommer att finnas på Diva portalen. Finns även möjlighet att ta del av resultatet tidigare via e-mail om så önskas.

Om du har några frågor eller vill veta mer, ring eller maila gärna till någon av oss:

Student
Eva Kragelund
Högskolan i Halmstad
07xx – xx xx xx
kragelundeva@gmail.com

Student
Mirjeta Halimi
Högskolan i Halmstad
07xx- xx xx xx
mirjetaah_@live.se

Handledare

Eva Flodin

Högskolan i Halmstad

03x – xx xx xx

Eva.flodin@hh.se

Bilaga 2.

Samtyckesförklaring

Jag har tagit del av informationen om undersökningen ” En studie kring högskolestudenters upplevelser kring att bedriva sina studier på distans till följd av covid-19 och dess påverkan på lärandet och välbefinnande’’ Jag har också tagit del av informationen att deltagandet är frivilligt och att jag kan avbryta när som helst utan att ange någon orsak eller att det får några konsekvenser för min behandling.

Härmed ger jag mitt samtycke till att delta i undersökningen

_____

Ort, datum

_____

Underskrift

_____

Namnförtydligande

_____

Telefonnummer

Härmed intygar jag att jag informerat om studien ” En studie kring högskolestudenters upplevelser kring att bedriva sina studier på distans till följd av covid-19 och dess påverkan på lärandet och välbefinnande’’.

_____

Ort, datum

_____

Underskrift

Bilaga 3.

Intervjuguide

Utbildning:

Namn:

Syfte

Syftet med studien är att belysa hur högskolestudenter upplevt välbefinnande och lärande till följd av covid-19.

Inledningsfråga: Vad var dina förväntningar från början när du valde att börja läsa på Högskolan/universitet och det valda programmet och hur har du upplevt att det blev? (före, under och nu)

Sociala dimensionen av lärandet / Sociokulturellt perspektiv/lärande

Hur stor betydelse tror du att gemenskap har för lärandet & välbefinnande mellan er studenter?

Upplever du att stödet mellan er studenter påverkar möjlighet till lärande?

Hur upplever du att kommunikation fungerat mellan er studenter?

Hur har du upplevt relationen med dina klasskamrater?

Välbefinnande

Vad anser du varit mest utmanande för din hälsa under denna period? Förtydliga gärna

Upplever du att studierna på distans påverkat din hälsa positivt eller negativt?

Vilken betydelse anser du att stödet mellan dig och klasskamraterna har för välbefinnande?

Skolans Roll

Upplever du att skolan erbjudit tillräckligt med resurser för lärandet?

Följdfråga: Vad anser du att lärarna har för roll/ansvar för ditt lärande till följd av Covid-19?

Vad anser du att (lärarna) skolan har för roll/ansvar för ert välbefinnande till följd av Covid-19?

Upplever du att det funnits tillräckligt med information för att du klara din skolgång?

Upplever du att det funnits tillräckligt med resurser från skolan för ditt välbefinnande?

Hur upplever du att undervisningen har fungerat? Dina upplevelser av olika former av undervisning.

Möjlighet, utmaningar och strategier

Vilka möjligheter/utmaningar har du upplevt med att bedriva studierna på distans?

Har du själv haft några strategier för att hantera pandemin och dess påverkan på lärandet?

Vad anser du har varit mest utmanande under denna period?

Har du själv haft några strategier för att hantera pandemin och dess påverkan på välbefinnande?

Knyta ihop säcken

Vad tar du med dig, vilka lärdomar och erfarenheter anser du varit betydelsefulla och tror kan vara viktiga för eventuella framtida studier, arbetsmarknad eller livet i allmänt?

Följdfrågor.

Berätta gärna mer?

Finns det något mer ni vill tillägga?