



## **Ungas välbefinnande i skola**

En kvalitativ studie om hur Praktikums studerande upplever sitt välbefinnande under distansstudierna

Amanda Hyvönen & Julia Johansson

Lärdomsprov

Sjukskötare

2021

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Sjukskötare
Identifikationsnummer:	8095, 8096
Författare:	Amanda Hyvönen och Julia Johansson
Arbetets namn:	Ungas välbefinnande i skola – En kvalitativ studie om hur Praktikums studerande upplever sitt välbefinnande under distansstudierna
Handledare (Arcada):	Åsa Rosengren
Uppdragsgivare:	Yrkesinstitutet Prakticum
<p>Sammandrag:</p> <p>På grund av covid-19 pandemin har skolor övergått till distansundervisning och därmed är välbefinnande i skola ett aktuellt och viktigt ämne att forska i. Syftet med denna studie är att undersöka hur Yrkesinstitutet Praktikums studerande har upplevt sitt välbefinnande i skolan under distansstudierna. Vi har granskat välbefinnande i skola och avgränsat studien till tre teman; vänner och lärare, undervisning och lärandet samt stödtjänster. Frågeställningarna till denna studie har formats på basen av dessa tre teman.</p> <p>Detta lärdomsprov är ett beställningsarbete för Yrkesinstitutet Praktikums och Esbo stads projekt ”Unga i skola och yrkesinstitut – välbefinnande och mångprofessionellt arbete”. Studien har genomförts som en kvalitativ intervjustudie bland Praktikums studerande. Intervjun genomfördes som en semi-strukturerad fokusgruppintervju, i vilken det deltog fyra tredje årets studerande från två olika utbildningslinjer. Resultatet har analyserats med induktiv innehållsanalys. Resultatet visar att studerande upplever att bristen på det sociala och avsaknad av studiekamrater har en märkbar inverkan på välbefinnandet i skolan. Under distansstudierna har studerande upplevt svårigheter med kommunikation och kontakt med lärare. Förverkligandet av distansstudierna kan konstateras som bristfällig. Det visar sig att stödtjänsterna är främmande för studerande och används inte aktivt. Studerande vänder sig hellre till studiekamrater eller bekanta lärare då de uppstår frågor eller problem angående studierna. Gällande distansstudier i framtiden visar resultatet att studera heltid på distans inte är en fungerande metod eftersom välbefinnandet i skola blir lidande.</p>	
Nyckelord:	Covid-19, distansstudier, distansundervisning, kvalitativ studie, studerande, välbefinnande, Yrkesinstitutet Prakticum.
Sidantal:	67
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	19.4.2021

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Nursing
Identification number:	8095, 8096
Author:	Amanda Hyvönen and Julia Johansson
Title:	Young people's well-being in school – A qualitative study of how Prakticum students experience their well-being during online learning
Supervisor (Arcada):	Åsa Rosengren
Commissioned by:	Yrkesinstitutet Prakticum
<p><b>Abstract:</b></p> <p>Due to the covid-19 pandemic, schools have transitioned to online learning and therefore well-being in school is a current and important topic to research. The purpose of this study is to investigate how students at the Vocational Institute Prakticum have experienced their well-being in school during online learning. We have examined well-being in school and limited the study to three themes: friends and teachers, teaching and learning as well as support services. The question statements for this study have been formed on the basis of these three themes. This thesis is a commissioned work for Vocational Institute Prakticum and the city of Espoo's project "Young people in school and vocational institutes – well-being and multi-professional work. The study was implemented as a qualitative interview study among Prakticum students. The interview was carried through as a semi-structured focus group interview, in which four third year students from two different study programs participated. The result has been analysed with inductive content analysis. The result shows that students experience that the lack of social contacts and fellow students has a noticeable impact on well-being in school. During online learning students have experienced difficulties in communication and contact with teachers. The realization of online learning can be stated as deficient. It turns out that the support services are unfamiliar to the students and are not used actively. Students prefer to turn to fellow students of familiar teachers when they have questions or problems regarding their studies. Regarding online learning in the future, the result shows that studying full-time online is not a suitable method, because well-being in school will suffer.</p>	
Keywords:	Covid-19, online learning, distance studies, students, qualitative study, well-being, Vocational Institute Prakticum.
Number of pages:	67
Language:	Swedish
Date of acceptance:	19.4.2021

# INNEHÅLL

<b>FÖRORD</b> .....	<b>7</b>
<b>1 INLEDNING</b> .....	<b>8</b>
<b>2 BAKGRUND</b> .....	<b>9</b>
2.1    Pandemins lägesbild och inverkan på eleverna.....	9
2.2    Välbefinnande – ett mångfacetterat begrepp.....	11
2.3    Yrkesinstitut och hälsa i skola.....	12
<b>3 TIDIGARE FORSKNING</b> .....	<b>15</b>
3.1    Distansstudiernas inverkan på det psykiska välbefinnandet.....	15
3.2    Distansstudiernas inverkan på det sociala välbefinnandet.....	16
3.3    Distansstudiernas inverkan på det fysiska välbefinnandet.....	17
3.4    Distansstudiernas inverkan på studierna.....	18
3.5    Sammanfattning.....	19
<b>4 TEORETISK REFERENSRAM</b> .....	<b>20</b>
4.1    Gemenskap.....	22
4.2    Trygghetskänsla.....	23
4.3    Identitet.....	24
4.4    Aktivitet eller delaktighet.....	25
4.5    Yttre eller materiella arrangemang.....	25
4.6    Sammanfattning.....	26
<b>5 STUDIENS KONTEXT OCH SYFTE</b> .....	<b>26</b>
5.1    Avgränsning.....	27
5.2    Syfte och frågeställning.....	29
<b>6 METOD</b> .....	<b>30</b>
6.1    Kvalitativ metod.....	30
6.2    Semistrukturerad fokusgruppintervju.....	31
6.3    Urval.....	32
6.4    Etiska aspekter.....	33
6.5    Kvalitativ innehållsanalys.....	34
6.6    Trovärdighet och kvalitet.....	35
<b>7 RESULTAT</b> .....	<b>35</b>
7.1    Upplevelser av distansstudiernas påverkan på relationer med vänner och lärare.....	36
7.1.1 <i>Minskad kontakt med vänner</i> .....	37

7.1.2	<i>Studiekamraters och vänners närvaro har betydelse</i> .....	37
7.1.3	<i>Vikten av lärarnas närvaro</i> .....	39
7.1.4	<i>Svårigheter med kommunikation och kontakt med lärare</i> .....	39
7.2	Upplevelser av undervisning och lärandet under distansstudierna.....	41
7.2.1	<i>Bristande engagemang av lärare</i> .....	41
7.2.2	<i>Följder av distansundervisning</i> .....	42
7.2.3	<i>Distansundervisningens framtidssyn</i> .....	43
7.3	Stödtjänsternas roll under distansstudierna .....	44
7.3.1	<i>Förädling av stödtjänster</i> .....	44
<b>8</b>	<b>DISKUSSION</b> .....	<b>46</b>
8.1	Resultatdiskussion.....	46
8.1.1	<i>Vänner och lärare</i> .....	46
8.1.2	<i>Undervisning och lärandet</i> .....	50
8.1.3	<i>Stödtjänster</i> .....	52
8.2	Metoddiskussion.....	54
8.3	Slutsatser och förslag till fortsatt forskning.....	57
	<b>KÄLLOR</b> .....	<b>59</b>
	<b>BILAGOR</b> .....	<b>63</b>
	Bilaga 1. Informationsbrev.....	63
	Bilaga 2. Informerat samtycke.....	64
	Bilaga 3. Intervjuguide .....	65
	Bilaga 4. Ansökan om forskningstillstånd .....	67

## Figurer

Figur 1. Välbefinnandets dimensioner och delfaktorer (Janhunen 2013 s. 80-87).....	21
Figur 2. Resultat: vänner och lärare.....	36
Figur 3. Resultat: undervisning och lärandet.....	41
Figur 4. Resultat: stödtjänster.....	44

## FÖRORD

Vi ville välja ett aktuellt ämne för vårt lärdomsprov, men var från början inte helt medvetna om hur utmanande de ofta ändrande omständigheterna skulle ha för vårt arbete. Vi är glada och lättade att vi nu kan säga att vi är klara.

Vi vill tacka Prakticums studerande som ställde upp på intervjun. Stort tack även till representanten för vår uppdragsgivare, Marika Koivunporras-Jansén och vår handledare Åsa Rosengren som har hjälpt oss under skrivprocessen och svarat på våra frågor.

Borgå i april 2021

Amanda Hyvönen    Julia Johansson

# 1 INLEDNING

Våren 2020 avvek från tidigare läsår för de flesta studerande. För att förhindra smittspridningen av coronaviruset i Finland trädde undantagsförhållanden i kraft. Enligt regeringens rekommendation stängdes de finländska skolorna och man övergick till distansundervisning i mars 2020. I stället för närundervisning rekommenderades distansundervisning, som kunde förverkligas med hjälp av olika digitala undervisningsmiljöer, samt vid behov självständiga studier. Enligt regeringens rekommendation begränsades också möten och tillställningar med fler än tio deltagare, samt att man skulle undvika onödig vistelse på allmänna platser. (Social- och hälsovårdsministeriet 2020a) I november 2020 förvärrades smittspridningen igen och Nyland och en del andra landskap ansågs vara i samhällsspridningsfasen. I och med det rekommenderade social- och hälsoministeriet att offentliga och privata utbildningsanordnare, däribland undervisning på andra stadiet, helt övergår till distansundervisning. (Social- och hälsovårdsministeriet 2020b)

Vi blev själva också påverkade av undantagsförhållandet i och med att studierna vid Yrkesinstitutet Arcada helt gick på distans under våren 2020. Våra distansstudier har även fortsatt hela hösten 2020 och våren 2021. Detta påverkade vårt välbefinnande i skolan och vi anser därför att det är både intressant och viktigt att forska inom ämnet. Yrkesinstitutet Praktikums och Esbo stads projekt ”Unga i skola och yrkesinstitut – välbefinnande och mångprofessionellt arbete” gav oss möjligheten att granska temat närmare. Vi kommer att granska studerandes erfarenheter av sitt eget välbefinnande under distansundervisning. Vårt lärdomsprov har ett hälsofrämjande syfte, då vi granskar unga studerandes välbefinnande och därmed får kunskap om deras hälsotillstånd, som de själv uppfattar det. Skolan utgör en stor del av studerandes vardag och därför anser vi att välbefinnandet i skolan inverkar på hälsan i sin helhet. Vi är eniga om att distansundervisning delvis kan vara en del av det ”nya normala” inom studierna i framtiden. Under hösten återgick Yrkesinstitutet Prakticum till närundervisning, för att igen uppta distansundervisning i november 2020. Ämnet kommer troligtvis att vara aktuellt en längre tid framöver, därför hoppas vi att denna studie kan hjälpa Praktikums multiprofessionella team för att främja studerandes välbefinnande i framtiden.

## 2 BAKGRUND

Uppdragsgivarens projekt går under namnet ”Unga i skola och yrkesinstitut – välbefinnande och mångprofessionellt arbete”. Vår studie gäller elevernas välbefinnande i skolan under distansstudierna. Vårt centrala begrepp är välbefinnande, som kan ses som den enskilda individens uppfattning om sin hälsa. Som blivande sjukskötare är vår uppgift att sköta de som är sjuka och främja hälsa. Vi vill gärna se att distansstudier rubbar de unga studerandes fysiska, psykiska eller sociala välbefinnande till den grad, att det leder till konsekvenser, det vill säga ohälsa, i framtiden.

Vi har valt att bekanta oss närmare med elev- och studerandevård samt med enkäten Hälsa i skola, som Institutet för hälsa och välfärd gjort. Ytterligare har vi bekantat oss med två undersökningar gjorda i enkätform under våren 2020, den ena av Finlands gymnasieförbund och den andra av Undervisningssektorns Fackorganisation. På detta sätt strävar vi efter att få en bredare inblick i andra stadiets studier och distansstudiernas inverkan på studerande under den pågående pandemin.

### 2.1 Pandemins lägesbild och inverkan på eleverna

Den 16 mars 2020 konstaterade regeringen i samråd med presidenten att det råder undantagsförhållanden i Finland på grund av spridningen av coronaviruset, som ger upphov till sjukdomen covid-19. Regeringen beslöt att ta i bruk beredskapslagen (1552/2011). (Riksdagen 2020) Syftet med beredskapslagen är att under undantagsförhållanden bland annat skydda befolkningen, trygga befolkningens och landets näringsliv, de grundläggande friheterna och rättigheterna och de mänskliga rättigheterna. En av lagens definitioner på undantagsförhållanden är:

”En pandemi som till sina verkningar kan jämföras med en synnerligen allvarlig storolycka.” (Beredskapslag 2011)

Regeringen har utfärdat en handlingsplan i enlighet med hybridstrategin, för att förhindra virusets spridning i samhället, trygga hälso- och sjukvårdens bärkraft och att särskilt skydda dem som hör till riskgrupper. Handlingsplanen uppdaterades i december 2020. Lägesbilden över epidemin delas in i tre faser: Basnivån motsvarar läget i Finland sommaren 2020. Epidemin växer inte och incidensen för smitta är låg. De tidvis

förekommande regionala och lokala smittkedjorna är under kontroll och de exponerade kan i huvudsak spåras. De nya fallen är endera enskilda, sporadiska smittan eller förekommer hos personer i karantän. I den följande fasen, accelerationsfasen, ökar tillväxten av epidemin och de regionala fallen är högre än på basnivån. Det finns specifika kriterier, som används för att bedöma epidemin. Den tredje fasen kallas samhällspridningsfasen, då tilltar epidemins tillväxthastighet ytterligare och smittan sprids antingen regionalt eller mer omfattande bland befolkningen. Smittspårningen försvåras och under hälften av smittkällorna kan spåras. Enligt strategin bör man reagera snabbt och proaktivt då epidemisituationen försvagas, genom att ta i bruk effektiva och ändamålsenliga åtgärder på regional nivå. (Social- och hälsovårdsministeriet 2020c)

I ett tidigt skede av pandemin ville Finlands Gymnasieförbund, med hjälp av en elektronisk enkätstudie, ta reda på hur stängandet av gymnasier och övergång till distansstudier har påverkat studierna och elevernas välbefinnande. Enkätstudien gjordes i april 2020 och informanterna representerade alla landskap i Finland, förutom Åland. Majoriteten av informanterna ansåg att övergången till distansstudier har gått bra eller mycket bra. Arbetsbördan har ökat och över hälften anser att mängden självständiga uppgifter var för stor. Enligt Finlands Gymnasieförbund är det oroväckande, att nästan hälften av informanterna upplevde att kvaliteten på undervisningen försämrats. Ur de öppna frågorna kan tydligt läsas att gymnasieelevernas fysiska, psykiska och sociala välbefinnande har påverkats. Fysiska aspekter, som kan lyftas fram, är bland annat att man inte haft tid att gå ut eller motionera på grund av arbetsbördan. Å andra sidan har frånvaro av långa bussresor gett mera fritid. Den ökade stress, som bland annat skrivningarnas ändrade tidtabell, ensamheten hemma eller svåra hemförhållanden, har varit psykiskt belastande för många informanter. Att enskilda lärare inte tar i beaktande arbetsbördan i sin helhet och att det är svårt att få individuellt stöd minskar studiemotivationen. På basen av svaren får man veta att ungefär hälften av gymnasierna har ordnat gemensamma aktiviteter, så som frågesporter på sociala medier. Då ingenting gemensamt ordnats, kände sig eleverna ensamma och utanför studiegemenskapen. Den sociala interaktionen med vänner har ökat i sociala medier, i och med att man inte kunnat träffas ansikte mot ansikte, som under normala förhållanden. (Finlands gymnasieförbund 2020) Undervisningssektorns Fackorganisation (OAJ) gjorde också en kartläggning i form av en enkätstudie. Syftet med enkätstudien var att få kunskap om hur undervisningsarrangemangen fungerade under

undantagsförhållandena. Lärare, rektorer och chefer både från den grundläggande utbildningen, mellanstadierna och högskoleutbildningen svarade på enkäten. Över lag har de avvikande undervisningsarrangemangen fungerat bra. Av denna åsikt var i synnerhet lärarna i högskolorna, eftersom nätbaserad undervisning är bekant sedan tidigare. Däremot upplevde lärarna i yrkesläroanstalter att undantagsarrangemangen inte löpt lika smidigt. Lärarna uppskattade att endast enskilda elevers lärande blivit negativt påverkat. (Undervisningssektorns Fackorganisation 2020)

Finlands Gymnasieförbunds studie påvisar, att även om övergången till distansstudier gått bra har välbefinnandet påverkats i en negativ riktning. Detta kommer tydligast fram i de öppna frågorna, där informanterna fritt fått ventilera sina tankar. Då man jämför detta resultat med den uppskattning som lärarna gjort i OAJ:s undersökning, angående distansstudiernas påverkan på studerande, kan man se en tydlig skillnad. Dessa undersökningar genomfördes i ett tidigt skede av pandemin. Även om resultatet påvisar att studerande upplever att pandemin har en negativ inverkan på deras välbefinnande, kan man ännu inte peka på sådana problem som kräver sjukvårdsbesök av något slag.

## **2.2 Välbefinnande – ett mångfacetterat begrepp**

Välbefinnande är nyckelordet i Världshälsoorganisationens (WHO) definition på hälsa från 1946:

”Hälsa är ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom eller svaghet.” (World Health Organization 2020)

Välbefinnande är ett ofta använt ord, som forskare haft svårigheter med att definiera. Dodge m.fl. (2012) föreslår en ny definition på ordet. I sin artikel föreslår forskarna att välbefinnande skall ses som en balans mellan individens psykiska, sociala och fysiska resurser och utmaningar. Forskarna liknar välbefinnandet vid ett gungbräde, där resurserna finns på ena sidan och utmaningarna på den andra. Varje gång individen stöter på en utmaning kommer resurserna i obalans, och individen strävar efter att återfinna sin referenspunkt genom att anpassa sina individuella resurser till den specifika psykiska, sociala eller fysiska utmaningen. Om individen har fler utmaningar än resurser, tippas gungbrädet över och därmed även hans välbefinnande och vice versa. (Dodge m.fl. 2012)

Institutet för hälsa och välfärd (THL) delar in begreppet välfärd i tre dimensioner: hälsa, det materiella välbefinnandet samt det upplevda välbefinnandet eller livskvaliteten. Välbefinnande kan ses både på enskild nivå och på samhällsnivå. Faktorer som inverkar på samhällets välbefinnande är levnadsvillkor och -omgivning, sysselsättning och arbetsvillkor samt uppehälle. På det individuella välbefinnandet inverkar sociala förhållanden, självförverkligande, upplevd lycka samt socialt kapital. (Institutet för hälsa och välfärd 2020a)

Då man granskar välbefinnande ur ett vårdvetenskapligt perspektiv följer vi Katie Erikssons (1984) definition på hälsa:

”Hälsa är ett tillstånd av sundhet, friskhet och en känsla av välbefinnande (men inte nödvändigtvis frånvaro av sjukdom eller lyte).” (Eriksson 1984 s. 82)

Välbefinnande utgör den subjektiva dimensionen av hälsa, det vill säga personens egen känsla och upplevelse av sitt fysiska och psykiska tillstånd. Eftersom välbefinnande uttrycker en känsla, att finna sig väl eller att inte göra det, är den olika hos olika individer. (Eriksson 1984 s. 25) Då vi i vårt lärdomsprov behandlar unga studerandes välbefinnande, får vi samtidigt information om deras uppfattning av sitt hälsotillstånd. Skolan utgör en stor del av de studerandes vardag och därför anser vi att välbefinnandet i skolan inverkar på hälsan i sin helhet.

## **2.3 Yrkesinstitut och hälsa i skola**

I Finland kan man efter grundskolan ansöka om studieplats vid andra stadiets utbildning, det vill säga yrkesinstitut eller gymnasium. Inom yrkesutbildning kan man avlägga grundläggande yrkesexamina, yrkesexamina och specialyrkesexamina. (Undervisnings- och kulturministeriet u.å.) Yrkesinstitutet Practicum i Helsingfors är den enda yrkesläroanstalten i huvudstadsregionen som erbjuder yrkesutbildning på svenska. Practicum har också en enhet i Borgå samt verksamhet i Esbo (Practicum u.å. a). I likhet med alla andra skolor övergick Yrkesinstitutet Practicum till distansundervisning den 18 mars 2020 (Practicum 2020a). I augusti inleddes höstterminen med närstudier, men 30 november 2020 övergick Practicum igen till distansundervisning, i enlighet med myndigheternas restriktioner (Practicum 2020b).

Enligt lagen om elev- och studerandevård (1287/2013) har elever inom grundläggande utbildning, yrkesutbildning och gymnasieutbildning rätt till elevhälsa (Lag om elev- och studerandevård 2013). Elevvårdens uppgift är att främja och upprätthålla studerandes studieframgång, god psykisk och fysisk hälsa och socialt välbefinnande samt verksamhet som ökar förutsättningarna för detta. (Institutet för hälsa och välfärd 2020b)

”Med elev- och studerandevård avses främjande och upprätthållande av elevens och den studerandes lärande, fysiska och psykiska hälsa och sociala välbefinnandet samt en sådan verksamhetskultur i skol-samfundet och läroanstalten som ökar förutsättningarna för lärande, hälsa och välbefinnande. Barnets bästa i främsta rummet och främjandet av barnets välbefinnande styr elev- och studerandevårdsarbetet.” (Utbildningsstyrelsen u.å.)

Elevvården omfattar generellt inriktad och individuellt inriktad elevvård. Generellt inriktad elevvård är den primära arbetsmetoden och det är läroanstaltens elevvårdsgrupp som planerar verksamheten. (Institutet för hälsa och välfärd 2020b) All personal vid läroanstalten har en skyldighet att främja elevers, studerandes och hela läroanstaltens välbefinnande samt att samarbeta med vårdnadshavare. Ansvaret för gemenskapens välbefinnande ligger hos läroanstaltens personal, men speciellt hos rektorn och lärare. Den primära formen av genomförandet av generellt inriktad elevvård är ett förebyggande samhällsarbete, som riktar sig till hela utbildningsgemenskapen. En välmående studiegemenskap samt en hälsosam och trygg studiemiljö är förutsättningar för elevers och studerandes välbefinnande. Med generellt inriktad elevvård avses skolans eller läroanstaltens verksamhetskultur och åtgärder, med vilka man främjar studerandes inläring, hälsa och välbefinnande, växelverkan, delaktighet, omgivningens hälsa och säkerhet samt tillgänglighet. Olika aspekter som har ett samband med hälsa och välmående tas i beaktande i alla vardagliga aktiviteter: i undervisningens innehåll, metoder och praktiska arrangemang samt i annan verksamhet, såsom raster och måltider. (Institutet för hälsa och välfärd 2020c)

Utöver den generellt inriktade elevvården har studerande rätt till individuellt inriktad elevvård, som är mera omfattande och riktad till enskilda elever och studerande (Institutet för hälsa och välfärd 2020b). Med den individuellt inriktade elevvården avses individuell service av skol- eller studerandehälsovården, kurator- och psykologtjänster samt sektorsövergripande individuellt inriktad elevvård som tillhandahålls av expertgrupper. (Institutet för hälsa och välfärd 2020d) Stödtjänstteamet, som jobbar med studerandevården på Prakticum, har som mål att säkerställa att studerande mår bra såväl fysiskt, psykiskt som

socialt, samt att skapa goda studieförutsättningar. Stödtjänstteamet på Prakticum träffas regelbundet och ansvarar för koordineringen och utvecklingen av stödtjänster för studerande samt studerandevården. Teamet är mångprofessionellt och består av karriärvägledare, speciallärare, socialhandledare, kurator, psykolog, hälsovårdare, läkare, psykiatrisk sjukskötare och ledare för stödtjänster för studerande. (Practicum u.å b)

Sedan år 1996 har Institutet för hälsa och välfärd (THL) samlat in information om barns och ungas levnadsförhållanden, skolförhållanden, upplevd hälsa, hälsovanor och om elev- och studerandehälsovård med hjälp av enkäten Hälsa i skola. Från yrkesläroanstalterna har information samlats in sedan 2008. Studerande, som avlägger en yrkesinriktad grundexamen och som inte fyllt 21 år, kan delta. (Institutet för hälsa och välfärd 2020e) Enkäten genomförs vartannat år, nästa gång i mars-april 2021 (Institutet för hälsa och välfärd 2020f).

25 047 första och andra årets studerande vid yrkesläroanstalter svarade på enkäten Hälsa i skolan år 2019, av dem studerade 105 vid Prakticum i Helsingfors eller Borgå (Institutet för hälsa och välfärd 2020g). Resultat av enkäten Hälsa i skolan finns att tillgå på THL:s elektroniska rapporteringssystem. På riksnivå och i kommuner kan resultaten utnyttjas till exempel då välfärdsstrategier och politiska program görs upp. Läroanstalterna, däribland också Yrkesinstitutet Prakticum, kan utnyttja informationen i främjandet av skolmiljöns välbefinnande, elev- och studerandevård samt i undervisningen av hälsokunskap. (Institutet för hälsa och välfärd 2020e)

Det finns olika möjligheter att granska resultaten i THL:s elektroniska resultattjänst. Resultaten omfattar ungefär 250 olika indikatorer, som delats in i sju ämnesområden. Dessa sju ämnesområden är välfärd, delaktighet och fritid, hälsa och funktionsförmåga, levnadsvanor, småbarnspedagogik, skolgång och studier, familj och levnadsförhållanden, uppväxtmiljöns trygghet samt tjänster och hjälp. Man kan också granska resultaten enligt område, till exempel i hela landet eller i en viss kommun. Resultattjänsten är öppen för alla, men då man vill granska uppgifter på läroanstaltnivå krävs behörig inloggning. (Institutet för hälsa och välfärd 2020h) Under de senaste åren har andelen unga som tycker om att gå i skolan ökat. Man kan också se en positiv utveckling i förhållandet mellan elever och lärare. Studierna upplevs i hög grad belastande och skoltrötthet är vanligt bland

ungdomar. (Institutet för hälsa och välfärd 2019) Eftersom enkäten förverkligas med två års intervall, ser man inte så stora skillnader till exempel mellan resultaten från år 2017 och resultaten från den senaste enkäten 2019. THL:s följande enkät Hälsa i skolan går av stapeln våren 2021, ett år efter att covid-19 pandemin bröt ut. Vi ser en möjlighet i att pandemin kommer att inverka på studerandes hälsovanor och välbefinnande i skolan och att detta också kommer att kunna avläsas från THL:s kommande enkät.

### **3 TIDIGARE FORSKNING**

I detta kapitel presenterar vi tidigare forskning om hur distansundervisningen påverkat studerandes fysiska, psykiska och sociala välbefinnande samt dess inverkan på studierna. Forskningarna vi använt oss av är nya, eftersom den aktuella covid-19 pandemin har varit en bidragande faktor och gett upphov till befintlig tidigare forskning inom ämnet.

För att hitta relevanta vetenskapliga källor till arbetet har vi använt oss av databasen PubMed, Google Scholar samt sökning på Google. Som sökord har vi använt olika kombinationer av följande ord: *covid*, *distansstudier*, *elever*, *etäopiskelu*, *Finland*, *hyvinvointi*, *online learning*, *students*, *studerande*, *Suomi*, *well-being*. Vi blev överraskade av att det redan har forskats en hel del inom ämnet. Vi valde de forskningar som stöder vårt syfte på bästa sätt. Även våra egna erfarenheter och upplevelser av distansstudier har styrt valet av material till tidigare forskning. De valda artiklarna har olika infallsvinklar på hur välbefinnandet påverkats och hur studerande upplevt distansstudierna. Vi har avgränsat till forskningar som är skrivna på svenska, finska och engelska. I forskningarna ingick till exempel faktorer som: användning av digitala verktyg, sömnvanor, social interaktion, psykologiskt tillstånd, fysisk aktivitet och matvanor. Vi valde att närmare granska en studie från Jordanien, Sverige respektive Australien samt två studier från Finland.

#### **3.1 Distansstudiernas inverkan på det psykiska välbefinnandet**

I Jordanien gjordes en forskning bland universitetsstuderande, om hur övergången till distansstudier och användningen av olika digitala verktyg (mobiltelefon, dator, pekplatta) har inverkat på sömnvanor, social interaktion och den mentala hälsan. Datainsamlingen

gjordes våren 2020 och resultatet framställs i form av en jämförelse av studerandes vanor före och under covid-19 pandemin. Forskningen visar tydligt att användningen av digitala verktyg har ökat märkbart och även att koncentrationen försämrats. Statistiken visar att långvarig användning av digitala verktyg har påverkat sömnvanorna. Fasta sömnvanor, som studerande hade innan pandemin, har blivit rubbade på grund av distansstudier med de digitala verktygen. De jordanska studenterna var också av den åsikten att kontinuerlig exponering för elektroniska skärmar, under online lärande, är tröttsamt och utmattande samt att långvarig utsättning för digitala verktyg leder till långtråkighet, nervositet och spänning. (Haider & Al-Salman 2020) I det finska gymnasiet i Sibbo gjordes en studie om elevernas och lärares upplevelser under covid-19 pandemin. Att få sova längre och ha mera flexibilitet sågs som positiva följder av distansstudierna bland sibboeleverna (Niemi & Kousa 2020). I en svensk kandidatavhandling vid Lunds Tekniska Universitet (LTU) har man undersökt studenternas upplevda välmående under distansstudierna. Distansstudierna gav upphov till ångest, då en del studenter hade problem med att strukturera sin vardag i studietid och fritid. Majoriteten av studenterna poängterade vikten av att skapa rutiner, bland annat genom en god dygnsrytm. (Anderson 2020) Finlands studerandekårens förbund (SAMOK) har gjort en sammanställning av enkätsvaren från olika yrkeshögskolors studentkårer, där det främst ställdes frågor om studerandes välbefinnande. Majoriteten av informanterna svarade att upplevelsen av stress hade ökat under distansundervisningen. Ökad stress förekom speciellt hos studerande som var i början av sina studier. Då det frågades hur yrkeshögskolestuderande upplevde sin psykiska hälsa under undantagsförhållandet, jämfört med tiden före undantagsförhållandet, kom det fram att psykiska hälsan blivit sämre eller mycket sämre. Försämrad motivation och ökad stress upplevdes av ungefär hälften av alla informanter. De som sedan tidigare var vana vid distansstudier upplevde mindre stress än de som endast deltagit i närstudier innan pandemin. I SAMOK:s (2020) undersökning granskades också vilka faktorer som påverkade välbefinnandet. Den rådande allmänna osäkerheten, brist på rutiner och tidigare psykisk ohälsa inverkar negativt. (Finlands studerandekårens förbund 2020)

### **3.2 Distansstudiernas inverkan på det sociala välbefinnandet**

I SAMOK:s undersökning kan man se att en stor del av de studerande vid yrkeshögskolor, som hade uppehåll i sina sociala relationer, upplevde ökad stress och att de orkade sämre

med vardagen. De som rapporterade att distansstudierna inte påverkat de sociala relationerna upplevde också en ökad motivation. (Finlands studerandekårens förbund 2020) Att inte ha sociala kontakter ansågs som en negativ faktor bland gymnasieeleverna (Niemi & Kousa 2020). I likhet med andra universitet i Sverige övergick LTU till distansundervisning från och med början av april, men höll sina lokaler öppna för studenterna. Merparten av studenterna uppgav att de upprätthöll sina sociala kontakter med dem som stod dem närmast och att detta var betydelsefullt för deras välmående. Endast interaktionen med en större bekantskapskrets minskade och detta upplevde studenterna negativt. Över lag upplevde studenterna att deras sociala välbefinnande var gott under distansstudietiden. (Anderson 2020)

### **3.3 Distansstudiernas inverkan på det fysiska välbefinnandet**

I en studie gjord i Australien har man undersökt effekten av isoleringsåtgärderna på diet och fysisk aktivitet hos tredje årets universitetsstuderande. Forskningen gjordes under den tidiga fasen av covid-19 pandemin och resultatet har jämförts med data, som erhållits åren 2018 och 2019. Det ursprungliga syftet med studierna var att bedöma diet och fysiska aktiviteter hos studerande. År 2020 gav covid-19 pandemin en möjlighet att omforma studien, för att bedöma effekten av isoleringsåtgärder och övergången till distansstudier, på diet och fysiska aktiviteter. Deltagarna ombads att notera alla livsmedel, drycker och kosttillskott de konsumerat under 24 timmar. De manliga deltagarna uppvisade inget ökat energiintag. Däremot hade de kvinnliga deltagarnas totala energiintag ökat med 19,5 % jämfört med de tidigare åren. Åren 2018 och 2019 konsumerade kvinnorna i genomsnitt ett mellanmål medan 2020 konsumerades två mellanmål. Då mängden vardagsmotion jämfördes, såsom till exempel att promenera till skolan, kunde man se en märkbar minskning av gåendet år 2020 både bland män och kvinnor. En tydlig minskning av fysisk aktivitet skedde under covid-19, eftersom över hälften av alla studerande rapporterade att deras nivå för fysisk aktivitet har minskat. En uppföljande enkät genomfördes 6–8 veckor senare då restriktionerna i Australien gradvis minskade. Inga skillnader i det dagliga energiintaget rapporterades. Inte heller hade männens fysiska aktivitet ökat, däremot var över 40 % av kvinnorna nu mer aktiva än i början av pandemin. (Gallo m.fl. 2020) De svenska studerande nämnde att frihet och tids disponering var av betydelse då man granskade deras

psykiska och fysiska välbefinnande. De flesta upplevde att de hade mera tid för träning och promenader. (Anderson 2020)

### **3.4 Distansstudiernas inverkan på studierna**

I studien gjord i det finska gymnasiet i Sibbo, fick förverkligandet av distansstudierna över lag positiv feedback. Trots att övergången till distansstudier gick bra, hade studerande utmaningar med sina egna studier. En återkommande faktor som nämndes, var att det fanns för mycket uppgifter. Studerande, som bedömde att deras studier inte framskred enligt önskan, uppgav att de hade för stor press och att de var överbelastade med uppgifter och deadlines. (Niemi & Kousa 2020) Även studien gjord i Jordanien visade att informanterna ansåg att deras skolprestation varit sämre samt att skoluppgifternas mängd lett till förvirring och frustration (Haider & Al-Salman 2020). Studerande upplevde inga större tekniska problem. Små problem som förekom, var att läraren inte kunde använda applikationen eller problem med ljudkvalitén. (Niemi & Kousa 2020) I den andra finska studien saknade studerande handledning och delvis också undervisning. De ansåg också att arbetsmängden hade ökat. Förutom att mängden uppgifter ökat, ökades också arbetsbördan av att man själv skall ta reda på det man skall lära sig. Brister i lärandet och oklar kommunikation gällande studierna minskade på studerandes ork och motivation. Då man granskar kvalitén av undervisningen, ansåg nästan hälften att kvalitén hade försämrats. Av denna åsikt var speciellt de informanter som hade deltagit i närundervisning före undantagsförhållandet. Orsaker till försämrad kvalitet var speciellt det, att föreläsningar hade bytts ut till uppgifter som skulle göras självständigt. Majoriteten var av den åsikten, att de tekniska lösningarna var fungerande. Dock hade det uppstått problem med internetanslutningar, licenser och de egna apparaterna. (Finlands studerandekårers förbund 2020)

Att jobba i större grupper ansågs inte fungera, medan att jobba i par fungerade bra. Att lärarna endast gick igenom studiematerial på allmän nivå ansågs inte givande. Att studera online var inte problematiskt i början. Då studierna fortgick under våren uppstod problem och det var svårare att studera självständigt. Att studera online krävde mer självdisciplin och problemen var svårare att lösa utan närvaro av lärare. (Niemi & Kousa 2020) Brist på kunskap att studera på egen hand samt otillräcklig självdisciplin nämndes även som utmaningar i den andra finska studien (Finlands studerandekårers förbund 2020). Enligt

Niemi och Kousa (2020) var det för vissa studerande lättare att delta i diskussioner online jämfört med lektioner under närundervisning. Resultatet visar att de existerande svårigheterna inte försvann med tiden, utan att de i stället ökade på grund av brist på motivation. Över lag var eleverna av den åsikt att de i stället föredrar traditionell närundervisning. Niemi och Kousa (2020) konstaterar också att under distansstudier behöver studerande finna en balans mellan studierna och fritiden. De måste lära sig att upprätthålla sitt välbefinnande och både lärare och studerande måste hitta nya lösningar för att stärka sociala relationer under distansstudier. (Niemi & Kousa 2020) Vissa av den åsikt att lärarna var lätta att nå under distansundervisningen, medan andra var av den åsikt att lärarna var svåra eller till och med omöjliga att nå. Över hälften av informanterna hade blivit erbjudna hjälp eller var medvetna om att det finns hjälp att få för. Dock hade endast 35 % av dem, som ansåg att orken blivit mycket sämre blivit erbjudna hjälp. (Finlands studerandekårers förbund 2020) I Jordanien var närmare 70 % av de tillfrågade universitetsstuderande av den åsikten, att deras psykiska tillstånd är en nyckelfaktor för studieframgång (Haider & Al-Salman 2020).

### **3.5 Sammanfattning**

Då det gäller kandidatavhandlingen vid Lunds Tekniska Universitet, är vi eniga med skribenten om det fakta, att de intervjuade alla var bekanta med hen från tidigare kan ha inverkat på resultatet. Likaså att LTU höll sina lokaler öppna för studenterna, vilket inte var fallet vid alla universitet i Sverige, gör att man inte kan dra några direkta slutsatser för en större population. Efter att ha granskat alla fem tidigare forskningar kan man tydligt se likheter och liknande resultat. Vi är inte överraskade av att distansstudierna över lag inverkat negativt på studerandes fysiska, psykiska och sociala välbefinnande. Då man sammanfattar det fysiska välbefinnandet, ser man att under distansstudierna skedde en märkbar minskning i vardagsmotion, vilket för många kan utgöra en betydande del av den dagliga motionen. Också det psykiska välbefinnandet hade påverkats av distansstudierna. Det som framkom upprepade gånger, var ökad stress samt minskad motivation och ork. Sociala välbefinnandet blev lidande dels på grund av de begränsningar undantagsförhållandet medförde, dels för att studerande inte var i skolan och träffade sina skolkamrater. Distansstudier kommer med stor sannolikhet att vara en del av yrkesinstitutens undervisning i framtiden, också under helt normala förhållanden, då pandemin avtagit.

Därför kommer vi att granska studerandes erfarenheter av sitt eget välbefinnande under distansstudierna och strävar efter att få kunskap som kan hjälpa Yrkesinstitutet Practicum, då de planerar hur de bättre kan beakta och främja de unga studerandes välbefinnande i framtiden.

## 4 TEORETISK REFERENS RAM

Vi använder Kirsi-Marja Janhunens mångdimensionella forskning gällande högstadielevs välbefinnande i skolan som teoretisk referensram. Alternativt kunde vi ha närmat oss ämnet från ett vårdvetenskapligt perspektiv, men valde denna teori eftersom den ger oss en djupare förståelse i hur elever upplever välbefinnandet specifikt i skolan.

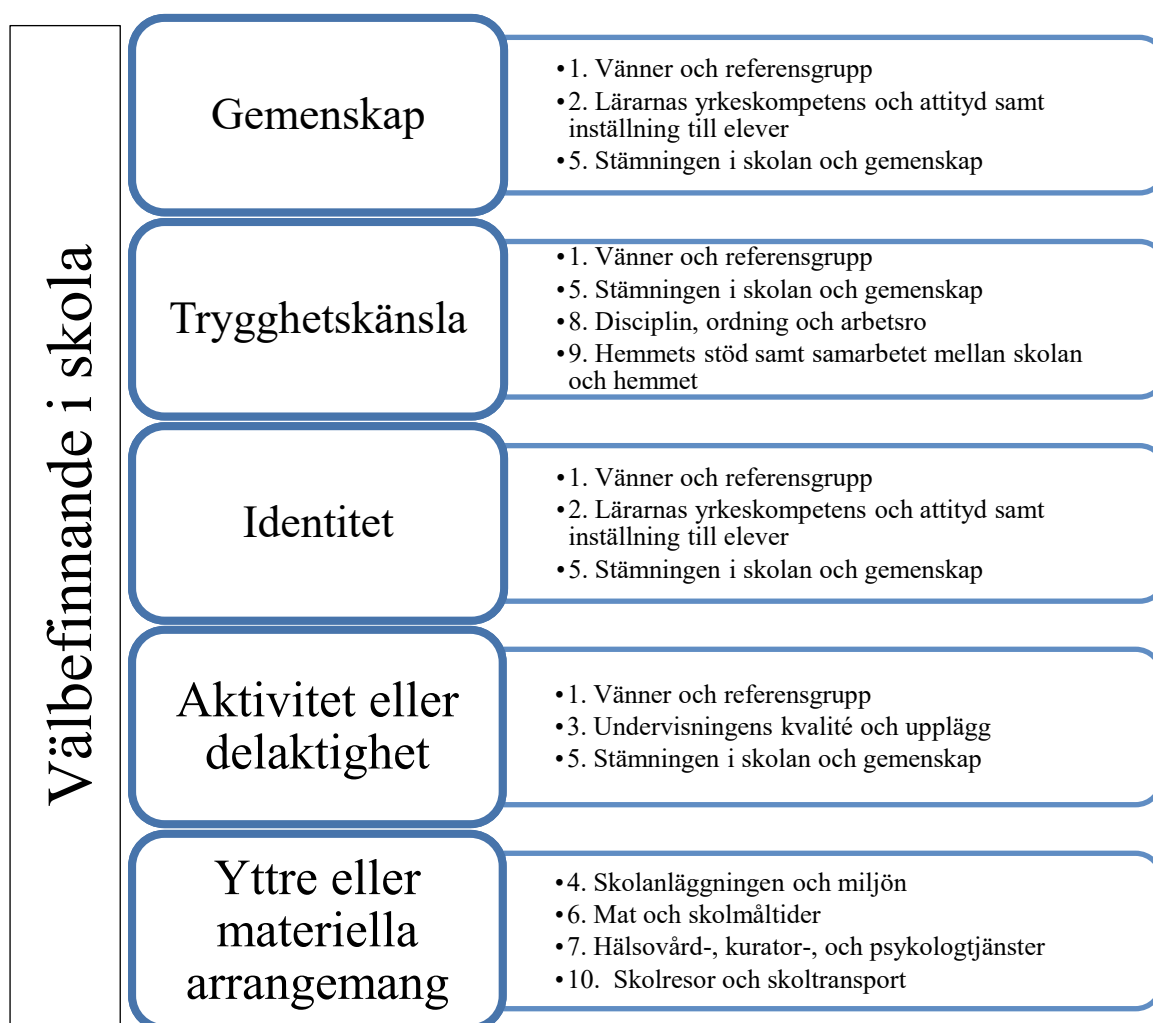
Den teoretiska referensramen för vårt arbete baserar sig på den kunskap som Janhunen (2013) har sammanställt, då hon forskat i högstadielevs välbefinnande. Syftet med forskningen var att samla data om välbefinnande i skolan ur elevernas synvinkel. Forskningsfrågan bestod av två delar; forskaren ville ta reda på vad elevernas välbefinnande i skolan består av samt vilka saker eller faktorer välbefinnandet är beroende av. Forskningsmaterialet bestod av 461 åttonde och nionde klassisters essäer, där eleverna besvarade forskningsfrågan. (Janhunen 2013 s. 45–46) Välbefinnandets dimensioner som Janhunen (2013 s. 79) har skapat är gemenskap, trygghetskänsla, identitet, aktivitet eller delaktighet samt yttre eller materiella arrangemang. Dessa dimensioner består även av delfaktorer, som är grunden för skapandet av dimensionerna. (Janhunen 2013 s. 79) Delfaktorerna har bildats utifrån de uppfattningar som eleverna har av välbefinnandet i skolan. Janhunen (2013 s. 59) har sedan räknat upp delfaktorerna så, att nummer ett är den mest nämnda, nummer två är den näst mest nämnda faktorn och så vidare. (Janhunen 2013 s. 59).

Delfaktorerna är följande:

1. Vänner och referensgrupp
2. Lärarnas yrkeskompetens och attityd samt inställning till elever
3. Undervisningens kvalitet och upplägg
4. Skolanläggningen och miljön
5. Stämningen i skolan och gemenskap
6. Mat och skolmåltider

7. Hälsovård-, kurator- och psykologtjänster
8. Disciplin, ordning och arbetsro
9. Hemmets stöd samt samarbetet mellan skolan och hemmet
10. Skolresor och skoltransport

I figuren nedan presenteras dimensionerna samt de delfaktorer som bidragit till skapandet av varje enskild dimension.



Figur 1. Välbefinnandets dimensioner och delfaktorer (Janhunen 2013 s. 80-87)

Enligt Janhunen (2013) betonar man, i grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen (2004), elevernas övergripande välbefinnande gällande såväl fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Grunderna för läroplanen för den grundläggande

utbildningen överensstämmer med WHO:s (1946) definition av hälsa som ett tillstånd av fullständigt socialt, mentalt och fysiskt välbefinnande. Därmed kan man enligt Janhunen (2013) närma sig elevers välbefinnande i skola som ett helhetstillstånd, som man kan uppnå genom fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. (Janhunen 2013 s. 17)

I följande underkapitel kommer vi att beskriva de fem dimensionerna som Janhunen (2013) har skapat utifrån den information hon har samlat till sin forskning.

## **4.1 Gemenskap**

Inom skolgemenskapen lade eleverna mest vikt på sociala relationer och ur elevernas perspektiv kan det konstateras att vänner är något av det viktigaste i skolan. (Janhunen 2013 s. 59) De sociala relationer som eleverna ansåg vara speciellt viktiga, var både relationer med vänner och relationer mellan elever och lärare. Att bli utanför kamratkretsen sågs som ett hot, eftersom ensamhet kan utsätta för mobbning. Att bli accepterad och vara en del av en kamratkrets skapar trygghet och är något av det viktigaste i livet för högstadiel elever. Då vikten av en kamratkrets betonades, belystes jämlikhet, det vill säga att vara med och agera med andra som är i samma position. Vänskapsrelationer och tillhörighet till en grupp kan ses som ett grundläggande behov i skolan. Eleverna poängterar dock att vänskapsrelationernas kvalité är viktigare än mängden vänner. Eleverna ansåg att mobbning försvagar gemenskapen mest och att bli ensam eller mobbad är det värsta som kan hända i skolan. Mobbning påverkar skolgemenskapens verksamhet negativt och därför är det viktigt att hela skolgemenskapen samarbetar för att skapa en öppen och tolerant stämning, där alla accepterar varandra. (Janhunen 2013 s. 80–82)

Elevernas känsla av tillhörighet ökar välbefinnandet, eftersom det kan minska på osäkerheten, öka trygghetskänslan och stärka självkänslan. För att tillfredsställa känslan av tillhörighet, kan det för en individ räcka att känna sig accepterad i en grupp eller gemenskap, ifall det andra alternativet är att bli ensam och lämnad utanför. Tillhörighet som även har en funktionell aspekt kan ses som delaktighet. Delaktighet utgör aktivt, ömsesidigt, ansvarsfullt agerande samt verkan i grupp, medan tillhörighet är mera passivt. Även inom skolgemenskapen är det viktigt, att alla har en möjlighet till delaktighet. Detta kan ske genom deltagande i olika projekt inom skolverksamheten. Dock är det viktigt för lärarna

att uppmärksamma elevernas personligheter och karaktär, vilket kräver kunskap av läraren. Elever, som tycker om att arbeta självständigt, kan uppleva ångest på grund av deltagandet och ansvaret som kommer med deltagandet. Trots detta, kan läraren få dessa elever att delta med hjälp av sakkunnig handledning. I dagens samhälle betonas sociala kunskaper och växelverkan. Dessa färdigheter lär sig eleverna i sina referensgrupper. (Janhunen 2013 s. 81)

Janhunen (2013 s. 82) konstaterar att elevernas välbefinnande i skolan även påverkas av lärarnas attityder. Lärarnas inverkan på välbefinnandet i skolan nämndes i nästan alla essäer (Janhunen 2013 s. 61) och därmed kan vi konstatera att lärarnas roll i välbefinnandet i skolan är stor. Eleverna upplevde att lärarnas positiva och uppmuntrande attityd har en betydande inverkan på motivationen och trivseln i skolan. Det är viktigt att läraren är kunnig inom sitt område, har kunskapen att undervisa och kan förmedla sin kunskap till eleverna på ett intressant sätt. Elevens favoritämne kan bli tråkigt om läraren är oinspirerad eller har pedagogiska brister. För att stärka gemenskapen och stämningen i klassen, är det viktigt att lärarna har en jämlik och rättvis inställning till eleverna. En faktor som påverkar motivationen och över lag lusten att gå till skolan, är lärarnas personlighet, som även påverkar läranderesultat och förekomsten av skolknä. Eleverna poängterade att lärarna också har en roll som uppfostrare och att de i synnerhet skall fungera som förebilder, då det till exempel gäller beteende samt attityder gentemot andra människor och saker. (Janhunen 2013 s. 82–83)

## **4.2 Trygghetskänsla**

Till en trygg studiemiljö hör disciplin och ordning, som möjliggör arbetsro i klassen. Arbetsro är en förutsättning för god undervisning och inläring. Lärarnas roll anses viktig i skapandet och upprätthållandet av trygghetskänsla. Eleverna tycker att en stark auktoritet, som är förknippad med lärarrollen och vuxna, behövs för att skapa en trygg skolmiljö med arbetsro. Enligt eleverna ökar trygghetskänslan av både lärarnas och föräldrarnas delaktighet i studierna och skolrelaterade frågor. För att stärka klassens gruppanda och individens känsla av att ha en egen klass som man hör till, tyckte eleverna att man under klassföreståndarens ledarskap borde ordna gemensamma diskussionsstunder för klassen.

Till trygghetskänslan bidrar även att klassföreståndaren är medveten om elevernas förhållanden. (Janhunen 2013 s. 83)

I samarbetet mellan skolan och hemmet har skolan en viktig expertroll inom undervisning och utbildning, medan hemmets roll är att stöda skolarbetet. Respekt och förtroende krävs i samarbetet mellan lärare och föräldrar, för att en ömsesidig diskussion kan föras och för att utföra handlingar som gagnar eleven. Av föräldrarna förväntar sig eleverna tid och intresse för skolrelaterade saker och över lag att föräldrarna är involverade i deras liv. Föräldrarnas genuina intresse, uppmuntran och hjälp ansåg eleverna påverka skolmotivationen och skolframgången. (Janhunen s. 84–85)

### **4.3 Identitet**

I identitetsbildandet spelar vänner och referensgrupper en stor roll. Det är viktigt att varje individ kan vara sig själv och bli accepterad i elevgruppen. Janhunen (2013 s. 85) framhäver att en väsentlig del för bildandet av självbilden, är att acceptera sitt värde som en annorlunda individ bland andra. Ofta jämför sig den unga med andra elever och söker på så sätt sin plats. Då den egna identiteten bildas, är det viktigt att varje individ har en möjlighet att vara sig själv och kan lita på sina egna talanger. Detta är även betydande för skolmotivationen och lärandet. För eleverna är det viktigt att de får uttrycka sina åsikter och att de uppmärksammas och tas i beaktande. Lärarnas yrkeskunnighet påverkar välbefinnandet i och med att det är viktigt att läraren kan uppmärksamma individuella elevers förmågor och begåvningar. Janhunen (2013 s. 86) påpekar att detta är en utmaning, eftersom elevernas kunnskap mäts med utvalda metoder. Olika och mer mångsidiga bedömningsmetoder borde användas, för att elevers kunskaper inte skall förbli osynliga. (Janhunen 2013 s. 85–86)

Eleverna var medvetna om att även det egna beteendet och egna attityderna är av betydelse. Enligt eleverna kan man själv påverka sina studier samt studieframgången och att det väsentliga är att man engagerar sig i sina studier. Eleverna förstod att det är viktigt att studera med tanke på framtiden. Dock poängterar många elever att det är roligt att komma till skolan för att träffa kompisar och ha sociala relationer, vilket eleverna ser som det primära i skolgången. Efter detta kommer själva studerandet. Goda vänskapsrelationer

påverkar skolgången positivt, medan frånvaron eller svårigheter i vänskapsrelationer orsakar ångest och passivitet gentemot studierna. (Janhunen 2013 s. 86)

#### **4.4 Aktivitet eller delaktighet**

Janhunen (2013 s. 86) påpekar att de elever som är funktionellt inriktade förverkligar sig själv genom aktivitet. Genom dessa aktiviteter upplever eleverna större möjlighet till inflytande och deltagande och därmed känner de sig delaktiga i skolgemenskapen. Stödelever anses vara viktiga för att involvera eleverna i olika aktiviteter. (Janhunen 2013 s. 86) Hälsovårdaren och skolkuratorn har även de en viktig roll i att stöda eleverna under skolgången. Dessa kontaktas i sådana ärenden, som man inte tar upp med skolkamrater. (Janhunen 2013 s. 87) Via olika aktiviteter försöker eleverna hitta sin plats i gemenskapen och det är viktigt att individen har möjlighet att vara oersättlig och viktigt bland andra. Som tidigare nämnts, upplever eleverna utanförskap som skrämmande, eftersom det kan leda till ensamhet, mobbning och även långvarig diskriminering. För att alla elever skall få möjlighet att vara synliga och känna att det egna agerandet är meningsfullt, är det viktigt att försöka inkludera alla elever till någon form av gemensam aktivitet. Janhunen (2013 s. 87) poängterar också att i en gemenskap känns den egna handlingen meningsfull först då individen känner att hen verkligen deltar och har betydelse för den gemensamma aktiviteten. Eleverna nämnde tema- och evenemangsdagar som betydelsefulla för rekreation och omväxling till skolarbetet samt för möjlighet till deltagande. Dessutom ger dessa dagar eleverna möjligheten att verkställa sina olika färdigheter och förmågor. Tema- och evenemangsdagar möjliggör att både eleverna och lärarna lära sig nytt om varandra och kan därmed vidga uppfattningen om varandra. (Janhunen 2013 s. 86–87)

#### **4.5 Yttre eller materiella arrangemang**

Till denna dimension hör skolresor, klass- och skolutrymmen, skolmåltider och studerandevårdens stödtjänster. De elever som får skolskjuts ansåg att resorna mellan skolan och hemmet påverkar deras ork, i och med att tiden som går till skolresorna gör hela skoldagen mer tröttsam och slitsam. Den kostnadsfria skolmaten ansåg eleverna som positivt och önskade att alla skulle ta del av den. Matsalen, skolans klassutrymmen och allmänna utrymmen önskade eleverna att skulle vara mer trivsamma, eftersom det påverkar trivseln

och välbefinnandet i skolan. Eleverna föreslog att de själva skulle få vara med och bestämma om trivseln i olika utrymmen, vilket skulle öka känslan om gemensamt ansvar och kontroll. (Janhunen 2013 s. 87–88)

Eleverna anser att stödtjänsterna inom studerandevården är viktiga, speciellt framhäver eleverna det förebyggande arbetet, som kan förhindra att problem uppstår. Med proaktiv verksamhet kan elevernas välmående stödas, upprätthållas och även stärkas och dessutom förhindra att illamående utvecklas. Eleverna poängterade att det skulle vara viktigt att varje elev har en möjlighet till diskussioner, fastän inte egentliga problem finns. Eleverna tycker att det är viktigt att tjänsterna alltid finns tillgängliga och att tydlig information om till exempel hälsovårdarens mottagningstider uppges. (Janhunen 2013 s. 88–89)

#### **4.6 Sammanfattning**

Som viktiga delfaktorer för välbefinnande i skola betonade eleverna en trygg atmosfär och relationer inom skolgemenskapen. Gemenskap och känslan av tillhörighet är faktorer som betonas allra starkast. Eleverna poängterade särskilt att både vänrelationer och relationer mellan elever och lärare är viktiga. Även lärarens roll som ledare och närvarande vuxen är en betydande faktor för välbefinnandet i skolan.

### **5 STUDIENS KONTEXT OCH SYFTE**

I detta kapitel kommer vi att presentera resultatet från den elektroniska enkäten som Yrkesinstitutet Prakticum har skickat ut till sina studerande. Vi redogör även för avgränsning samt syfte och frågeställning för vår studie.

Practicum skickade ut en elektronisk enkät våren 2020 till sina studerande, för att samla in information om hur studierna framskrider under distansundervisningen. Prakticum har gjort en översikt för internt bruk. Vi fick tillgång till råmaterialet och lov att använda det i vårt lärdomsprov. Nedan återges vår korta sammanfattning av enkätsvaren.

Yrkesinstitutet Praktikums stödtjänster skickade ut en enkät till alla sina cirka 1100 studerande i Helsingfors, Esbo och Borgå i april 2020. De inkomna svaren var 228, fördelade

på olika studielinjer. Informanternas kön uppgavs inte i enkätsvaren. Det kvantitativa forskningsmaterial vi fick tillgång till bestod av de slutna enkätfrågorna respektive anonyma svar som inte hade analyserats. Av Praktikums studerande ansåg 83 % att de har deltagit aktivt i distansstudierna. De som inte deltog aktivt uppgav främst att de var omotiverade eller att de inte klarade av distansstudierna. Av informanterna hade 78,8 % inte haft problem med att förstå vad som ska göras. Däremot uppgav 18 % av studerande följande orsaker till problemen: svårt att förstå, oklara instruktioner, svårigheter med tekniken och svårt att få tag på läraren. En nästan lika stor del av informanterna valde att inte svara på denna fråga. Yrkesinstitutet Prakticum ville också få information om vad deras studerande ansåg om mängden uppgifter. Enligt enkätsvaren ansåg 62 % mängden uppgifter vara lagom, medan 35 % sade sig ha för mycket uppgifter. En liten andel önskade fler uppgifter. Vid tidpunkten för enkäten hade distansstudierna pågått i ungefär en månad. Majoriteten sade sig ha haft virtuell kontakt med läraren, medan endast 11 % av informanterna hade haft behov av kontakt med stödtjänster för studerande. De som varit i kontakt med stödtjänsterna svarade att det varit lätt att få kontakt. I slutet av enkäten gavs studerande möjlighet att lämna sina kontaktuppgifter om de önskade att bli kontaktade av stödtjänsterna. (Practicum 2020c) Av 228 informanter var det endast 8 studerande som utnyttjade möjligheten att bli kontaktade av Praktikums stödtjänster. Dessa studerande blev kontaktade per telefon av stödtjänsterna. (Koivunporras-Jansén 2021) Det ligger i uppdragsgivarens intresse att vi, med hjälp av vår studie, kan få tilläggsinformation om hur stödtjänsterna (kurator, psykolog, hälsovårdare, karriärvägledare, speciallärare, socialhandledare, Valma-handledare eller ledare för stödtjänster) kan utvecklas, så att de upplevs mer lättillgängliga av studerande.

## 5.1 Avgränsning

Som blivande sjukskötare anser vi att det är oerhört viktigt att studerande upplever ett gott välbefinnande i skolan. Studierna utgör en så stor del av deras liv och är därmed en betydande faktor för välbefinnandet i sin helhet. Om välbefinnandet i skolan blir lidande kan det påverka, inte bara studieprestationerna utan också hälsan. Eftersom vi själv är studerande och blivande sjukskötare har vi en personlig förståelse för hur viktigt välbefinnande i skola är för hälsan. Även om Janhunens forskning är gjord bland högstadieelever, ser vi likheter och anser att paralleller kan dras även för äldre studerande.

Janhunens (2013) forskningsresultat är väldigt brett och därför måste vi avgränsa vår studie. Vi har valt att ha största fokus på de tre delfaktorer som har nämnts flest gånger i elevernas uppsatser; vänner och referensgrupp, lärarnas yrkeskompetens och attityd samt inställning till elever, samt undervisningens kvalitet och upplägg. Uppdragsgivaren önskar få kunskap om hur stödtjänsterna kan utvecklas, så att de upplevs mer lättillgängliga för studerande, därför kommer vi även att inkludera frågor angående stödtjänsterna. Dessa teman inbegrips i våra frågeställningar och intervjuguide.

Intervjuguiden delas in i tre teman:

1. Vänner och lärare
2. Undervisning och lärandet
3. Stödtjänster

I Janhunens (2013) forskning, gällande vänner och referensgrupp, behandlas de vänskapsrelationer som eleverna har i skolan samt elevernas relationer till lärare. Dessa relationer anser eleverna vara speciellt viktiga och vänner är något av det viktigaste i skolan. Att ha vänner i skolan och känna att man hör till en grupp är viktigt. Under distansstudier förverkligas dessa sociala relationer inte på samma sätt som under närundervisning och är därmed inte en del av vardagen. Vänner och referensgrupp utgör en delfaktor i fyra av fem dimensioner, som Janhunen (2013) skapat, och utgör därmed en betydande faktor för välbefinnandet i skolan. Tidigare forskning (Finlands studerandekårers förbund 2020) visar att uppehåll i sociala relationer har orsakat ökad stress och sämre ork i vardagen. I och med att vänner och de sociala relationerna i skolan är den viktigaste faktorn för välbefinnandet, anser vi att det är viktigt att forska hur saknaden av detta har upplevts och eventuellt påverkat välbefinnandet.

Lärarnas yrkeskompetens och attityd samt inställning till elever nämns som en delfaktor i två av de fem dimensionerna. För att undervisningen ska vara givande och hållas intressant är det viktigt att läraren kan förmedla kunskap på ett intressant sätt. Även lärarnas positiva och uppmuntrande attityd inverkar på motivationen och trivseln i skolan. (Janhunen 2013 s. 82) Det är också viktigt att eleverna känner att de blir hörda och uppmärksammade (Janhunen 2013 s. 85). I tidigare forskning kom det fram att studerande saknade handledning samt till viss del undervisning. Likaså visade det sig att oklar

kommunikation angående studierna och brister i lärandet minskade på ork och motivation. (Finlands studerandekårens förbund 2020) Enligt Niemi & Kousa (2020) anses problem vara svåra att lösa utan en fysiskt närvarande lärare. Ovannämnda faktorer påverkar studerandes välbefinnande i skolan och därför anser vi att det är viktigt att inkludera detta tema.

Kvalitén och upplägget på undervisningen var en delfaktor i en av de fem dimensionerna. Denna faktor påverkar också skolgången i sin helhet. I sitt resultat tar Janhunen (2013) upp att eleverna hade nämnt tema- och evenemangsdagar som betydelsefulla för rekreation och omväxling till skolarbetet samt för möjlighet till deltagande. Under distansstudier kan det vara svårt för lärare att ha variation i undervisningsmetoderna. Detta kan i sin tur leda till att skolgången blir tråkig och ensidig till exempel i form av skriftliga uppgifter. Tidigare forskning visar att en ökad mängd uppgifter samt föreläsningar som bytts ut mot uppgifter är bidragande negativa faktorer, som distansundervisningen fört med sig (Finlands gymnasieförbund 2020). Vi ser att under distansstudier kan undervisningens kvalitet försämrans och möjligheten till variation i undervisningsmetoder minska och därmed kan motivationen försämrans, vilket i sin tur kan påverka välbefinnandet i skolan.

## **5.2 Syfte och frågeställning**

Syfte med denna studie är att undersöka hur Yrkesinstitutet Praktikums studerande har upplevt sitt välbefinnande i skolan under distansstudierna. Då läroanstalten i framtiden, av olika skäl, har behov av distansundervisning hoppas vi att denna studie kan vara till hjälp för det multiprofessionella teamet att främja studerandes välbefinnande och ge en större förståelse för hur stödinsatserna behöver utvecklas.

Frågeställningarna för denna studie är:

1. Hur har studerande upplevt att distansstudierna har påverkat relationer med vänner och lärare?
2. Hur har studerande upplevt undervisningen och lärandet under distansstudierna?
3. Vilken roll har stödtjänsterna haft under distansstudierna?

## 6 METOD

Vår preliminära tanke var att göra en kvantitativ studie. Under arbetsprocessen fick vi emellertid reda på att Yrkesinstitutet Prakticum redan tidigare gjort en kartläggning i form av en enkätförfrågan. Därmed beslöt vi oss att göra vår studie med hjälp av en kvalitativ metod för att få en djupare förståelse för studerandes välbefinnande i skolan. Vi har samlat in data med hjälp av en semi-strukturerad fokusgruppintervju. I intervjun deltog fyra studerande, som bildade vår fokusgrupp. Vi valde att analysera data från intervjun med hjälp av en induktiv innehållsanalys.

Holm & Solvang (1996 s. 11–13) hävdar att metod är ett centralt begrepp för att kunna utföra en seriös forskning eller undersökning och enligt deras definition är metod ett redskap, ett tillvägagångssätt för att lösa problem och komma fram till ny kunskap. Metoder hjälper forskaren att utföra sin forskning systematiskt och välplanerat, likaså ger resultaten en bättre och mer verklighetstrogen uppfattning om det som undersöks. I denna del presenterar vi de metoder som vi kommer att använda i vår studie.

### 6.1 Kvalitativ metod

En kvalitativ metod är lämplig då man vill skapa djupare förståelse för en persons subjektiva upplevelse av till exempel livskvalitet, individuella upplevelser, erfarenheter, uppfattningar och handlingar. (Statens beredning för medicinsk utvärdering 2014 s. 85)

Den data som samlas in ger en detaljrik och djup kunskap, som i sin tur ger en ökad förståelse för fenomenet. Denna form av kunskap är svår att samla in med en kvantitativ forskningsmetod. (Statens beredning för medicinsk utvärdering 2014 s. 86) Eftersom syftet med vår studie är att få kunskap om studerandes upplevelser av sitt välbefinnande under distansstudierna, är en kvalitativ metod lämplig för vårt ändamål.

Fördelar med en kvalitativ metod är att den är flexibel, intervjuaren kan rätta till frågor som formulerats fel eller tillsätta frågeställningar som glömts bort. Den information man får av informatören är trovärdig. En nackdel är, att man inte kan vara säker på i vilken utsträckning informationen är giltig för andra. Informationen kan alltså inte generaliseras till en större population. (Holme & Solvang 1996 s. 80–82) Det faktum att forskaren och

deltagaren kan påverkas av varandra är ofrånkomligt och kan påverka resultatet (Statens beredning för medicinsk utvärdering 2014 s. 86).

## **6.2 Semistrukturerad fokusgruppintervju**

En intervju är ett samtal mellan intervjuaren och den intervjuade, där kunskap utformas då intervjuaren och den intervjuade berättar om sina åsikter kring ett tema (Kvale & Brinkmann 2009 s. 18). I fokusgruppintervjuer intervjuas personer som har någon gemensam erfarenhet eller antas ha gemensamma åsikter eller uppfattningar om någonting. I fokusgruppintervjuer fungerar intervjuaren som en person som leder diskussionen. Varje gruppmedlem ska ha en möjlighet att uttrycka sina åsikter. Intervjuaren måste vara försiktig att hen inte styr diskussionen för mycket eller påverkar deltagarnas åsikter. Gruppintervjuer är önskvärda då man tror att man kan få mera ut av varje deltagare i grupp jämfört med individuella intervjuer. Speciellt ungdomar och barn kan ha lättare att uttrycka sina åsikter i grupp. (Yin 2013 s. 144–145)

En av de största fördelarna med fokusgruppintervjuer är att forskaren kan upptäcka sådant som hen inte kunnat förutse, då deltagarna ges möjlighet att lyfta fram aspekter av ämnet som de anser viktiga. En fokusgruppintervju kan vara strukturerad, där intervjuaren ställer samma frågor i samma ordning till varje grupp och samtliga deltagare talar ungefär lika mycket. I en ostrukturerad fokusgruppintervju strävar man till att låta deltagarna diskutera fritt om ämnet, intervjuaren kanske endast ställer en inledande öppen fråga. Det vanligaste är ändå att använda en halvstrukturerad eller semistrukturerad intervju, som ligger någonstans mitt emellan. (Wibeck 2017 s. 171–173)

I en semistrukturerad intervju har forskaren en intervjuguide med specifika teman som ska beröras. Intervjupersonen får dock fritt utforma svaren på sitt eget sätt. Utöver de ursprungliga frågorna kan forskaren ställa följdfrågor, som anknyter till något som intervjupersonen sagt. (Bryman 2002 s. 301) Målet med samtalet är att förstå teman ur intervjupersonens eget perspektiv och därmed få en beskrivning och förstå mening av temats betydelse i intervjupersonens värld (Kvale & Brinkmann 2009 s. 43). Eftersom intervjun inte har en strikt struktur och att intervjufrågor kan formuleras under samtalet måste intervjuaren ha god kunskap om intervjuområdet (Kvale & Brinkmann 2009 s. 32).

Forskare har olika syn på vad som är lämplig gruppstorlek och hur många grupper som behövs. Man bör göra en realistisk bedömning av hur mycket material man hinner samla in och analysera. Det gäller också att tänka på hur många intervjuer behövs för att besvara frågeställningarna. Gruppstorleken bör inte överstiga åtta personer. En lagom stor grupp består av 4–6 personer, då kan varje deltagare få sin röst hörd. (Wibeck 2017 s. 175–176)

Innan den egentliga intervjun gjorde vi en provintervju för att testa vår intervjuguide. Samtidigt fick vi information om hur vi själv fungerade som intervjuare och vad som behövde ändras. Efter provintervjun gjorde vi små ändringar i intervjuguiden.

### **6.3 Urval**

Då det inte är möjligt att undersöka alla dem man är intresserad av, måste man göra ett urval. För att kunna generalisera från urval till population är det optimala att urvalet representerar alla dem man är intresserad av, dock i en mindre skala. (Jacobsen 2012 s. 217). Målgruppen, det vill säga den teoretiska populationen för vår forskning, är studerande vid Yrkesinstitutet Prakticum. Frågeställningarna i denna studie gäller distansstudier, vilket betyder att de studerande som kan inkluderas i forskningen bör ha deltagit i distansundervisning även på våren 2020. Studerande vid Yrkesinstitutet Prakticum är på ett naturligt sätt indelade i grupper, kvoter, i och med årskurser och yrkesinriktning, därav använder vi oss av kvoturval (jfr. Jacobsen 2012 s. 228). Kvoturval innebär att målgruppen indelas i mindre grupper. Man gör inte ett slumpmässigt urval, utan i stället ett icke slumpmässigt urval från kvoterna. Oftast gör man sedan ett bekvämlighetsurval, det vill säga väljer dem som är mest tillgängliga. (Jacobsen 2012 s. 228)

Homogena grupper eller kvoter är att föredra, eftersom deltagare med liknande erfarenheter troligen har lättare att byta tankar och idéer med varandra (Wibeck 2017 s. 176–177). Vi var eniga om att inkludera närvårdarstuderande i vår studie som en kvot i en fokusgruppintervju, eftersom deras yrke tangerar vårt eget blivande yrke. Vår kontaktperson skickade ut informationsbrevet (se bilaga 1) till Praktikums närvårdarstuderande och ytterligare två andra kvoter.

Urvalet förverkligades inte enligt vår ursprungliga plan. Vi fick endast en blandad fokusgrupp, som bestod av studerande från två olika yrkesinriktningar. Vi intervjuade fyra myndiga studerande som bildade vår fokusgrupp. Vi var båda närvarande vid intervjun. Intervjun var indelad i tre teman (se bilaga 3). Vi delade upp intervjun så att en av oss intervjuade två teman och den andra ett tema. Intervjun gjordes via Microsoft Teams och tog cirka en timme, vilket stämde med vår plan. Vi upplever att vi fick mer djupgående information och mer genomtänkta svar genom att använda gruppintervju som metod, då informanterna sinsemellan fick diskutera de teman och frågor som vi ställde under intervjutillfället. Informanterna stödde varandras tankar och väckte även nya tankar hos varandra.

## 6.4 Etiska aspekter

Som studerande vid Yrkeshögskolan Arcada följde vi anvisningar för god vetenskaplig praxis under hela forskningsprocessens gång. Oredlighet, försummelse eller andra ansvarslösa förfaranden är avvikelser från god vetenskaplig praxis och ska inte förekomma i forskningsprocessen. Forskningsetiska metoder beaktas vid insamlingen av data, i analysprocessen och vid rapportering av resultat. (Arcada 2014). Den obligatoriska ansökan om forskningstillstånd (se bilaga 4) skickades till Yrkesinstitutet Praktikums rektor för godkännande. Inför utförandet av intervjuerna skickades informationsbrevet (se bilaga 1) till de tre kvoter som valts. Informationsbrevet innehöll en beskrivning på vad arbetet handlar om, vad som undersöks samt varför vi valt detta tema. I informationsbrevet nämns att deltagandet är anonymt och att respondenternas integritet beaktas. Det poängterades att deltagandet är frivilligt och att respondenterna får välja att inte svara på frågor och att de kan avbryta intervjun när som helst, utan orsak. Informerat samtycke (se bilaga 2) skickades ut till de studerande som bekräftat att de var villiga att delta i vår intervju.

Vår handledare vid Yrkeshögskolan Arcada och vår kontaktperson från Prakticum godkände vårt informationsbrev och blanketten för informerat samtycke innan de skickades ut till Praktikums studerande. Allt material var sekretessbelagt och har förvarats på ett tryggt ställe, som utomstående inte har haft tillgång till. Intervjun spelades in, eftersom det var viktigt att få med informanternas egna ord. Efter att intervjumaterialet analyserats, förstördes inspelningen och det transkriberade materialet.

## 6.5 Kvalitativ innehållsanalys

Vi har använt innehållsanalys som metod för att analysera den data vi har fått genom fokusgruppintervjuerna. Enligt Elo m.fl. (2011) definieras innehållsanalys som ett tillvägagångssätt, med vilket man kan analysera dokument på ett systematiskt och objektivt sätt. Innehållsanalysen kan vara antingen induktiv eller deduktiv, beroende på forskningssyftet. Deduktiv betyder att man utgår från en vetenskaplig teori eller modell, medan induktiv betyder att man utgår från de texter man får, exempelvis intervjuutskrift. (Kyngäs m.fl. 2011) Vi har använt oss av det induktiva sättet för innehållsanalys då analysen har utgått från den data som vi har fått från intervjun. Kyngäs m.fl. (2011) hävdar att en lyckad innehållsanalys kräver att forskaren kan reducera materialet och bilda begrepp, som på ett tillförlitligt sätt beskriver fenomenet som studeras.

Vi har följt de tre huvudfaserna för innehållsanalys: förberedelse, organisering och rapportering som innehållsanalysprocessen enligt Elo m.fl. (2014) har. Analysprocessen började med att vi tillsammans lyssnade på den bandade intervjun, för att undvika missförstånd. Därefter transkriberade vi intervjun till skriven text. Under transkriberingen lämnade vi bort onödiga fraser och ljud såsom ”va heter det” och ”öö”, som inte var betydelsefulla för innehållet. Sedan läste vi igenom transkriberingen noggrant ett flertal gånger för att få en djup förståelse för innehållet i det som sagts. I denna förberedelsefas gällde det att få ordning på texten och hitta analysenheter som bestod av nyckelord och fraser.

Organisering av data i den induktiva innehållsanalysen består av tre steg: öppen kodning, kategorisering och abstrahering (Elo m.fl. 2014). Kodning innebär att man knyter nyckelord till meningar eller textsegment, för att senare underlätta identifiering av informanternas uttalanden (Kvale & Brinkmann 2009 s. 217). Henricson (2012 s. 341) betonar att meningsenheterna inte får bli för korta, till exempel enstaka ord, eftersom viktig innebörd då kan gå förlorad och den fortsatta tolkningen kan försvåras.

Den öppna kodningen gjorde vi genom att läsa igenom de transkriberade intervjuerna och letade samtidigt efter svar på våra forskningsfrågor. De nyckelord och fraser vi fann samlade vi till en lista och dessa utformade studiens underkategorier. Enligt Kvale & Brinkmann (2009 s. 217) är kategorisering en mer systematisk begreppsbyggnad av ett

uttalande. Kategorierna bildades sedan genom att föra samman underkategorierna. De olika kategorierna ska sedan abstraheras, det vill säga att utforma en mera övergripande beskrivning av materialet (Elo m.fl. 2014). De kategorier som hade utformats, abstraherade vi genom att skapa mer övergripande kategorier, det vill säga våra huvudkategorier.

Slutligen rapporterade vi resultatet systematiskt så att det stämde överens med det ursprungliga materialet. För att belysa resultatets samband med det ursprungliga materialet har vi använt oss av citat från intervjun, dock så att informanterna inte kan kännas igen.

## 6.6 Trovärdighet och kvalitet

Medvetenhet om trovärdighet och kvalitet är en väsentlig del genom hela forskningsprocessen. Forskaren ska tänka igenom hela sin studie utifrån syfte, urval, datainsamlingsmetod, analysprocess samt slutligen presentation av resultat. Då man gör en kvalitativ innehållsanalys ska man vara medveten om att resultatet av studien inte kan generaliseras, men kan dock vara överförbart till liknande situationer eller grupper. (Henricson 2012 s. 340–341)

Med tanke på trovärdighet är det viktigt att ha ett lämpligt urval. För kvalitativ forskning finns det emellertid inte någon allmänt accepterad urvalsstorlek, utan det optimala urvalet är beroende av bland annat avsikten med studien, forskningsfrågorna och mängden data. (Elo m.fl. 2014). Vi har följt analysprocessen noggrant och analyserat intervjun tillsammans, för att sedan presentera ett resultat som vi båda kan underteckna till fullo. Som vi tidigare nämnt har vi använt direkta citat från intervjuerna, för att åskådliggöra sambandet mellan det ursprungliga materialet och resultatet för läsarna.

## 7 RESULTAT

I detta kapitel presenterar vi resultatet av den intervju vi gjorde bland Yrkesinstitutet Praktikums studerande. I intervjun deltog fyra studerande. Resultatet består av tre teman; *vänner och lärare, undervisning och lärandet samt stöd tjänster*, dessa har bildat totalt 8 kategorier. Under dessa kategorier finns det sammanlagt 23 underkategorier. Våra

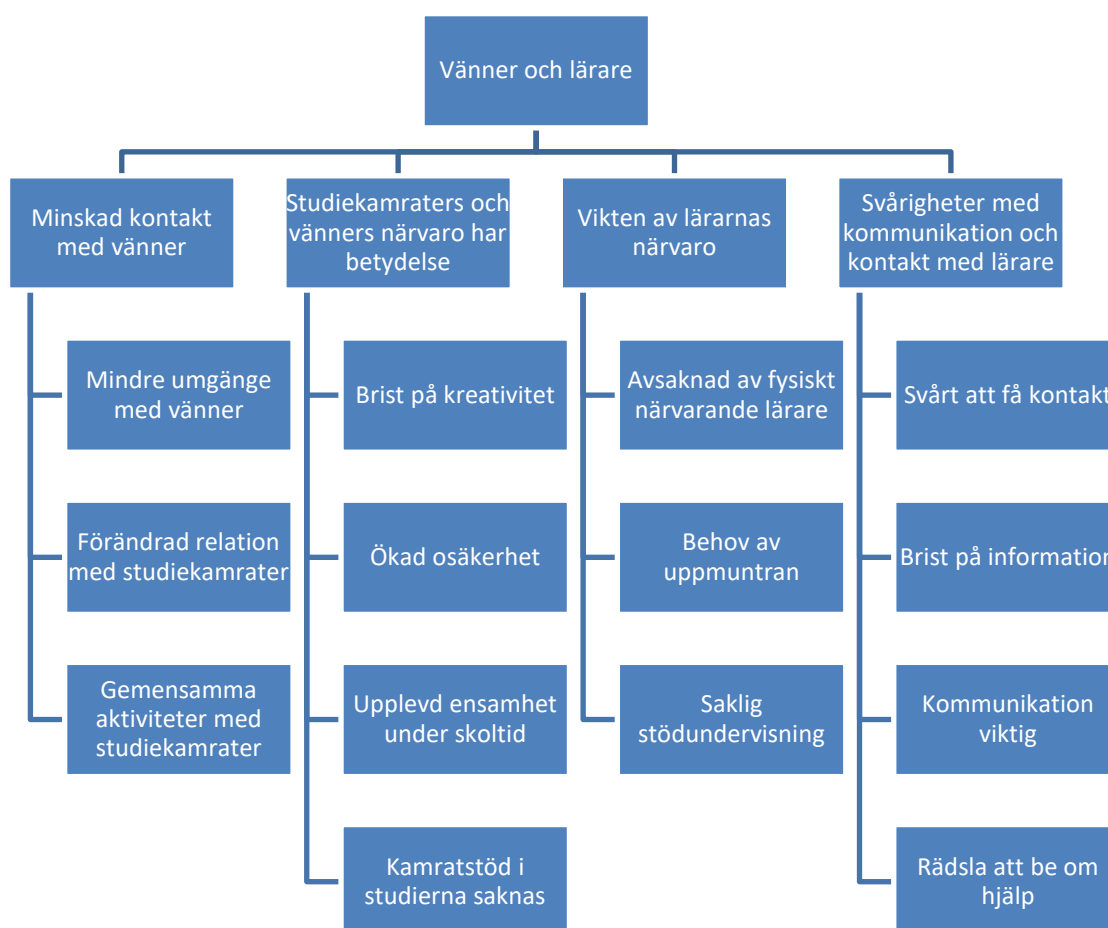
forskningsfrågor står som rubriker för vårt resultat och under dem presenteras underkategorierna med citat från informanterna.

## 7.1 Upplevelser av distansstudiernas påverkan på relationer med vänner och lärare

I denna del presenterar vi resultat som besvarar vår första frågeställning:

Hur har studerande upplevt att distansstudierna har påverkat relationer med vänner och lärare?

Nedan en grafisk presentation av underkategorier och kategorier som bildat huvudkategorin vänner och lärare.



Figur 2. Resultat: vänner och lärare

### **7.1.1 Minskad kontakt med vänner**

Intervjun visar att kontakten med vänner har minskat och ändrats under distansstudierna. Tre av dem som intervjuades konstaterade att under distansstudierna träffar de inte vänner lika ofta och att kontakten med vänner inte hålls lika bra, vilket har resulterat i att kontakten med vänner minskat. Dessa tre informanter var även eniga om att detta har orsakat ensamhet i vardagen. En av informanterna säger att de vänner hen umgås med i skolan umgås hen även med på fritiden, så någon stor förändring har inte skett.

”Nå alltså det ända e ju egentligen bara att man int ses lika ofta så där kontakterna kanske inte hålls just lika bra, o sen så nog e man ju egentligen så där lite mer ensam än vad man sku vara när man e i skolan.”

En av informanterna har även märkt en förändring i relationen med vännerna i skolan. Trots den tidigare goda klassammanhållningen och kontakten med klasskamraterna är kontakten med vännerna nu mer fokuserad på skolrelaterade ärenden. Samma informant lyfte fram att på hösten (2020) var det roligt att umgås med vänner i skolan. En annan informant höll med dessa påståenden och hade samma tankar.

Informanterna var inte så insatta i om Practicum hade ordnat några gemensamma aktiviteter under distansstudierna. En av informanterna kom ihåg att hen läst om en gemensam promenad. En annan informant ansåg sig inte själv ha behov av organiserade aktiviteter, men att det nog kunde vara bra för studerande som har väldigt lite sociala kontakter.

### **7.1.2 Studiekamraters och vänners närvaro har betydelse**

Vikten av studiekamraternas närvaro i studierna kom fram på många sätt under intervjun. Tre informanter nämnde svårigheter med att vara kreativ då man studerar ensam hemma. En av dessa informanter nämnde att det inte är samma sak att prata och försöka vara kreativ med någon via nätet, som då när den andra är fysiskt närvarande. Även att fråga hjälp av en studiekamrat via nätet ansågs att inte vara detsamma som när man träffas fysiskt. Två av informanterna lyfter fram avsaknaden av studiekamraternas stöd, att spontant be om hjälp vid osäkerhet angående skoluppgifter känns inte lika lätt.

”Nå jag ha märkt med skoluppgifter att det har varit lite svårare att hitta på liksom, eller så där allmänt bara att man är int så kreativ när man ligger hemma i sängen och gör skoluppgifter.”

”Och sen kanske å lite osäkerhet på det sättet att om man just har en uppgift, och man sku vilja ha den där som man frågar av där bredvid, men så känner man sig sen osäker o funderar att gör jag nu rätt.”

Ofta återkommande känslor hos samtliga informanter under intervjun är ensamhet, osäkerhet och motivationsbrist, alla dessa hänger samman med den minskade sociala kontakten med skolkompisar under distansstudierna.

”Alltså största är den där sociala delen att se kompisarna, för nu märker man nog att hur just man har varit van att hela sin skolgång, att skolan är kopplad med att vara med kompisar, så nu när man inte har det, så det far liksom motivationen å hela lusten att egentligen göra skolsaker.”

Vikten av kamratstöd och att få prata med personer som är i samma situation, kom fram då informanterna nämnde att studiekamrater är viktiga när man vill prata med någon då man har det tungt eller svårt med studierna. Klasskompisar anses vara trygga personer att prata med.

”Nå kanske mest just kompisar o sen kanske just med föräldrar så där någo lite, att det är tungt och så där, men vänner nog mest som går på samma klass som har samma kanske känslor så kan man prata.”

Begreppet ensamhet som tidigare nämnts, kom ofta fram i informanternas intervjusvar. Alla fyra informanter är eniga om att ensamheten är mest närvarande under skoltid och att träffa kompisar på fritiden minskar på känslan av ensamhet. På grund covid-19 och restriktionerna som regeringen tog i bruk, var ensamheten som värst under våren 2020, eftersom informanterna inte träffade vänner lika mycket på fritiden. En informant säger att hen vid det här laget blivit van vid att vara ensam hemma på dagarna.

”... nu det här året (2021) så tycker jag det har varit mer så där att under skoltid så då är man mer ensam men nu e de så där att man nog ändå träffar kompisar på sidan om skolan, vilket nog ha hjälp mycket de där att man int känner sig så ensam.”

”Jag tycker att de var mer ensamt då typ jämt ett år sedan då i mars då när allt börja liksom, då var de nog så där att man bara satt hemma liksom o int gjord någo alls.”

På frågan om mobbning under distansstudierna hade informanterna inte någon vetskap om mobbning i sin egen omgivning. En informant trodde att nätmobbning nu främst kan förekomma, hen fick medhåll av en annan informant.

### 7.1.3 Vikten av lärarnas närvaro

I intervjun var alla fyra informanter av den åsikt att närvarande lärare i skolan är betydelsefullt och ett grundläggande behov för studerande. Under distansstudierna har lärarna varit mindre involverade i studerandes studier, eftersom studierna gått ut på att studera och göra uppgifter på egen hand hemifrån. En informant nämner att hen har haft svårt med motivationen, då det inte finns någon lärare som är fysiskt på plats och kan påminna om ogjorda uppgifter. En annan av informanterna påpekar att lärarnas tillgänglighet i skolan är betydelsefull och att det underlättar vid frågor eller problem vid studierelaterade ärenden.

”Jo det var nog lättare då i skolan när man kunde bara gå till lärarrummet o man hade allting där inom hundra meter.”

En av informanterna har under distansstudierna haft kontakt per telefon med en viss lärare, då det har uppkommit frågor eller problem gällande studierna, vilket denna informant värdesätter. Det kom tydligt fram att även om läraren inte kan vara fysiskt närvarande under distansstudierna, skulle det vara viktigt att de finns tillgängliga på Meets (den elektroniska plattformen som används för distansundervisning) då uppgifter ska göras.

På skolans initiativ har det ordnats stödtilfällen. En av informanterna deltog i ett stödtilfälle, men anser att detta inte var till hjälp. Informanten anser att diskussionen under stödtilfället handlade mer om lärarens brådska än om studierna.

”Jag var på ett stödtilfälle för några veckor sen helt på plats i skolan, men det va nu int heller till sådär jättestor hjälp, eller det blev mest bara att den där läraren egentligen klaga hur mycket hen har att göra eller så där.”

Informantern påpekar ännu skilt att detta är ett enskilt fall och gäller inte alla lärare.

### 7.1.4 Svårigheter med kommunikation och kontakt med lärare

Distansstudierna har påverkat möjligheterna att få kontakt med lärare. De problem som oftast nämndes var att det är svårt att få kontakt med lärare, tar lång tid att få svar på Wilma-meddelanden och att man inte får svar då man skulle behöva. En informant påpekade att dessa problem i kontakten dock varierade mellan lärare, vissa sköter det bättre än andra.

”Nu när man måst skriva via Wilma så får man int svar på det, och sen tar det två veckor att få svar, sen har man redan glömt vad det ens handla om.”

En av informanterna nämnde att information och tidpunkt för kommande Meets, det vill säga föreläsningar, har kommit på natten, vilket har resulterat i att studerande inte har varit medvetna om Meetsen och därmed inte deltagit. Alla informanter var eniga om att i början av distansstudierna var lärarna ofta i kontakt och visade intresse för elevernas mående, men denna kontakt har minskat.

”Ja tycker att dom ganska bra i början, när allt var nytt, så då fråga dom hela tiden så här att hur de går och hur vi mår och skicka hela tiden meddelande, men nu har det hela tiden bara blivit mer och mer liksom bort.”

En informant nämner att kommunikationen kan bli lidande via nätet och att detta kan orsaka missförstånd mellan parterna, till exempel att läraren missuppfattar studerandens fråga. För att sedan reda ut dessa missförstånd och få svar på sin fråga måste man skicka många meddelanden vilket kan kännas frustrerande. Även kommunikationsproblem mellan lärare sinsemellan nämndes av en informant, då hen hade fått olika svar av olika lärare på samma fråga.

”Om man har fråga någo så har man måsta fråga båda o så har båda sagt typ olika saker.”

Två av informanterna nämnde att de var medvetna om lärarnas brådska och att distansstudierna har orsakat stora förändringar även för lärarna i sitt arbete. Denna medvetenhet har höjt tröskeln för eleverna att be om hjälp av lärare.

”Int liksom ids ja gå till en lärare och fråga någo när dom har så bråttom och så mycket annat.”

”Det känns lite som om vi sku vara ett stort problem för lärarna, som vi ju i princip är, men att dom liksom säger det så där högt ut så det e lite så där att ahaa okej!”

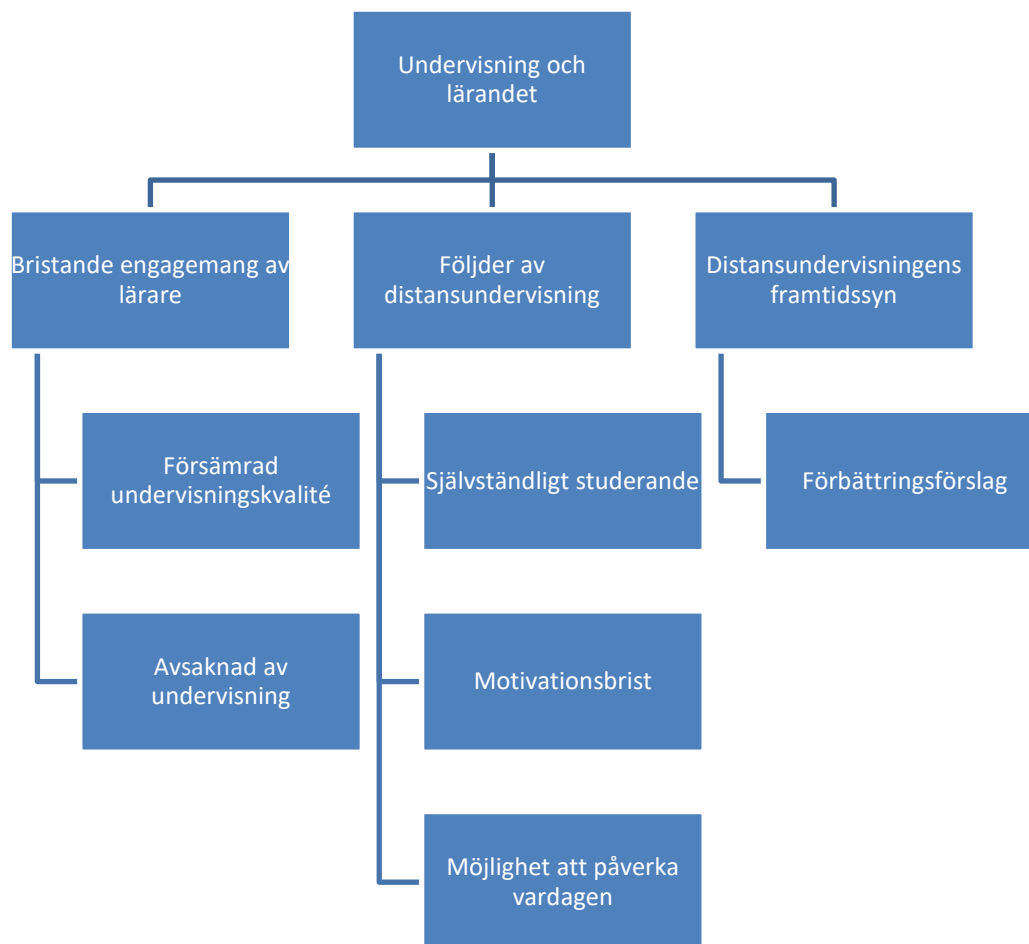
Informanterna berättar också att de inte riktigt vågar framföra sina åsikter eftersom de är rädda att läraren inte tar kritiken på rätt sätt. Två av informanterna nämner att de har en kanal för kommunikation, där det finns en lärare och studeranden från samma klass. Denna kanal anser informanterna vara nyttig.

## 7.2 Upplevelser av undervisning och lärandet under distansstudierna

I denna del presenterar vi resultat som besvarar vår andra frågeställning:

Hur har studerande upplevt undervisningen och lärandet under distansstudierna?

Nedan en grafisk presentation av underkategorier och kategorier som bildat huvudkategorin undervisning och lärandet.



Figur 3. Resultat: undervisning och lärandet

### 7.2.1 Bristande engagemang av lärare

Samtliga informanter upplever att teoriundervisningen på distans är bristfällig och att uppgifter inte förklaras ordentligt. Betoningen ligger nu på självständiga hemuppgifter i stället för på teorilektioner, vilket upplevs som svårt eftersom man inte får den hjälp man behöver. Vissa kurser har upplevts mycket oplanerade och lärandet har inte varit optimalt.

En informant uttrycker viss förståelse för lärarna i denna nya situation, att det inte är så lätt för dem heller. Samtidigt som studier på distans känns svårt, känns det också lätt på grund av den ökade fritiden. De korta skoldagarna leder i sin tur till tristess. Under distansundervisningen har mängden uppgifter inte varit för stor och man har haft lång tid att göra uppgifterna, vilket upplevs mera negativt än positivt av informanterna.

”Vi har haft nu på distans längre deadlines att man ha fått helt jättemycket tid, att man har typ fått en uppgift nu och så ska den vara färdig om en vecka. I skolan kunde det ha varit så att vi fick den nu och så ska den vara inlämnad senast i morgon.”

Då informanterna ombads jämföra distansundervisningen i början (våren 2020) till nuläget (vintern 2021), var alla av samma åsikt att Meets -möten minskat, självständigt arbete ökat, att det inte är lika roligt nu och att de sociala kontakterna ytterligare minskat.

”Våra lärare har haft så där jättebra eller jättemycket Meets i början, så då hölls man ganska bra med, men sen nu har vi nog inte haft alls, eller det blev bara mer och mer bort och till sist var det bara eget arbete, så det blev lite svårt.”

”Jag tycker o att alla hade så där jättebra motivation, liksom då förra året, jämfört med nu då kanske.”

Allt detta inverkar negativt på motivationen, enligt informanterna.

## 7.2.2 Följder av distansundervisning

Då man granskar vilka följder distansundervisningen haft för informanterna, har de vid ett flertal tillfällen nämnt att studerandet och lärandet på egenhand ökat. Den största enskilda känslan som varit närvarande under distansstudierna är brist på motivation, eller som en av informanterna svarade på frågan om vilka tankar motivation och distansstudier väcker:

”Till mej går dom nog inte riktigt hand i hand.”

Särskilt att vara ensam hemma skapar motivationsbrist. Gemensamt för informanterna är att de har svårt att komma i gång med sina uppgifter. Dels finns det faktorer hemma som distraherar, vilket leder till att man lätt gör något annat än vad man borde. De långa tidsgränserna upplevs problematiska.

”Säger dom kl. 8 att den ska vara färdig kl. 12 så då gör man den ju. Men sen om det är så att man har typ en vecka på sig att svara på 5 frågor, så då är det kanske inte så där att okay nu ska jag göra dem direkt!”

Förutom att informanterna upplever att deras egen motivation har minskat under distansstudiernas gång, anser de också att lärarnas motivation har minskat. Omväxling i studiemiljön, till exempel på ett café eller vid sommarstugan, förbättrar motivationen. Det faktum att utexamineringen är nära föreliggande inverkar positivt på en av informanternas studiemotivation.

”Men nog är man ändå ganska motiverad nu när man ska bli färdig i vår, att man nu får allt gjort, man vill ju inte ändå sen ha något gjort i sista minuten.”

Som negativa följder av distansstudierna nämns också svårigheter i lärarkontakt och att grupparbeten är svåra att göra på distans. Mest saknar informanterna de sociala kontakterna och det praktiska från närundervisningen.

”...så just allt praktiskt man fick göra till sina kompisar eller testa på nya saker och sånt. Nu är de bara sånt där läsande, att man inte riktigt kan göra något praktiskt på det sättet.”

”Jag tycker å att det är lite synd att allt praktiskt har blivit bort nu, det är ju bara teori så det är inte riktigt samma sak.”

Distansstudievardagen har också fört med sig vissa positiva saker för informanterna. Man har friheten att bygga upp sina dagar som man vill och har tid för annat man vill göra. Vissa informanter ser även det positiva i att man får jobba med skoluppgifterna i egen takt. Att ha tid för morgonmål och bestämma själv när man vill äta upplevs också positivt.

### **7.2.3 Distansundervisningens framtidssyn**

På frågan om distansstudier kan vara en fungerande del av studierna i framtiden, då vi återgått till normala förhållanden, svarar hälften av informanterna att det kan vara det, men bara till en viss del. Informanterna anser att studerande i deras ålder behöver se läraren, ha personlig kontakt och få hjälp omgående. Informanterna säger också att distansstudier passar bättre för vissa personer och för vissa inte alls. En informant har också tankar kring att distansstudier säkert passar bättre för gymnasium än för yrkesinriktade studier.

”Behöver det där helt samma, få plocka läraren på ryggen och bara säga ”Sku du hjälpa med den här uppgiften?””

Gällande distansstudierna tycker informanterna att Prakticum kan tänka lite extra på kommunikation, så att studerande får känslan av att läraren finns där för dem

”Lite bättre samarbete och information så blir det nog bra.”

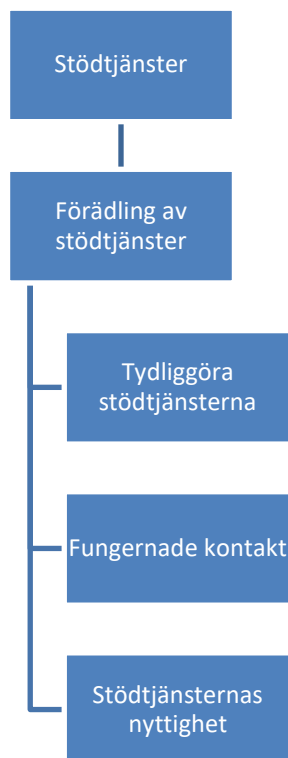
Meets -möten är viktiga, de ska hellre ökas än minskas. Ett förslag är också att avsätta en liten tid av Meets -möten till att prata om annat och fråga hur studerande mår och om de har bekymmer.

### 7.3 Stödtjänsternas roll under distansstudierna

I denna del presenterar vi resultat som besvarar vår tredje frågeställning:

Vilken roll har stödtjänsterna haft under distansstudierna?

Nedan en grafisk presentation av underkategorier och kategorier som bildat huvudkategorin stödtjänster.



Figur 4. Resultat: stödtjänster

#### 7.3.1 Förädling av stödtjänster

Det är oklart och till och med överraskande för informanterna vilka alla stödtjänster Praktikum erbjuder. Ett konstaterande om att stödtjänsterna legat dolda redan före

distansstudierna får medhåll av informanterna. Två av informanterna har en tydlig minnesbild av återkommande Wilma-meddelanden, där studerande uppmanas ta kontakt med kurator eller psykolog vid behov. En av informanterna skulle ha förväntat sig information av läraren, om vilka slags stödtjänster finns tillgängliga.

”Jag vet att det finns en präst i vår skola, men där blir det.”

Det antas att tröskeln är hög för första kontakt för den som verkligen behöver hjälp. Informanterna tror att det finns personer som inte vill ha hjälp eller har för svårt att be om hjälp, trots att de skulle vara i behov av det.

En informant påpekar att det under närundervisningen är lätt att spontant gå och knacka på dörren om man vill prata med någon. Samtliga informanter anser att det, under distansstudierna, skulle vara lättast att kontakta stödtjänsterna per telefon. Nästan lika mycket medhåll får kontaktande genom ett meddelande, då man vill nå stödtjänsterna för första gången. En informant hävdar dock att kontakt via Wilma känns svårt. För vidare kontakt föreslås Meets eller Teams, då det anses betydande att se personen man talar med.

”Jo jag tycker å just också meddelande eller ringa, men att det där Wilma så det är just, det blir svårare att hålla kontakten där.”

Informanterna har inte varit i kontakt med stödtjänsterna under pandemin. För egen del föredrar de kontakt med bekanta lärare, eftersom det anses vara lättare att prata med dem. I svåra situationer visar det sig ändå att informanterna allra helst pratar med klasskompisar, som är i samma situation. Det påpekas också att det är viktigt med personlig kontakt från lärare då uppgifter blivit ogjorda eller ett prov misslyckats.

”Kanske lättare att få hjälp av, eller ja jag vet inte, nån lärare kanske som man ändå bättre känner, eller ingen aning.”

Två av informanterna tror att personer som till exempel haft depression innan pandemin och distansstudierna, har det nu ännu sämre ställt och kan tänkas vara i behov av någon form av sjukvård.

”Alltså jag sku nästan säga att om man hade före den här pandemin då någo just så här, hur ska man säga, just om man hade depression eller nånting så då kanske de blev säkert ännu värre efter det här när man var så ensam.

Även om informanterna inte riktigt vet hur stödtjänsterna kunde främja deras välbefinnande, anses de ändå viktiga.

## **8 DISKUSSION**

I detta kapitel diskuteras resultatet av den genomförda intervjun i relation till bakgrund och tidigare forskning samt den teoretiska referensramen. Vi kopplar samman resultatet till syftet och frågeställningen med vår studie. Sammanfattningsvis granskar vi vårt lärdomsprov kritiskt och ger dessutom förslag till fortsatt forskning.

### **8.1 Resultatdiskussion**

Syftet med vår studie var att få kunskap om studerandes upplevelse av sitt välbefinnande under distansstudierna. Genom intervjun som utfördes fick vi svar på våra frågeställningar som är:

1. Hur har studerande upplevt att distansstudierna har påverkat relationer med vänner och lärare?
2. Hur har studerande upplevt undervisningen och lärandet under distansstudierna?
3. Vilken roll har stödtjänsterna haft under distansstudierna?

Vid intervjutillfället fick vi liknande svar av alla informanter till alla tre frågeställningar.

#### **8.1.1 Vänner och lärare**

Då det gällde relationer med vänner, kom det fram i intervjun att informanternas kontakt med vänner har minskat och saknaden av det sociala i skolan är närvarande. Studiekamraters stöd och att ha någon närvarande som är i samma situation är betydelsefullt för informanterna. Studiekamrater anses även som trygga personer att prata med då man har det tungt i skolan eller frågor kring studierelaterade ärenden. Avsaknaden av det sociala har lett till ensamhet, osäkerhet och motivationsbrist gentemot studierna. Ensamheten har bland annat lett till att kreativiteten med skoluppgifter blivit lidande. Informanterna är eniga om att träffa kompisar på fritiden minskar känslan av ensamhet.

En av informanterna påpekar att kontakten med vännerna i skolan har förändrats, i och med att kontakten är mer fokuserad på skolrelaterade ärenden och frågor.

Tidigare forskning (Finlands gymnasieförbund 2020) visar att ensamheten hemma har varit psykiskt belastande för många. I forskningen av Niemi & Kousa (2020), som också berör gymnasieelever, visade det sig att bristen på sociala kontakter ansågs som en negativ faktor. Niemi & Kousa (2020) påpekar att eleverna måste lära sig att upprätthålla sitt välbefinnande och både lärare och studerande måste hitta nya lösningar för att stärka sociala relationer under distansstudierna. Finlands studerandekårens förbunds (2020) forskning visar att de personer (i yrkeshögskola) som hade uppehåll i sina sociala relationer upplevde ökad stress och att de orkade sämre med vardagen, medan de personer vars sociala relationer inte hade påverkats hade upplevt en ökad motivation. Anderson (2020) konstaterar att upprätthållandet av sociala kontakter har varit betydelsefullt för studerandes välmående och att minskning i sociala kontakter har upplevts negativt. Resultatet i vår studie visar också att uppehåll i de sociala kontakterna upplevs negativt. I Finlands gymnasieförbunds (2020) forskning visade det sig att eleverna kände sig ensamma och utanför studiegemenskapen då ingenting gemensamt ordnats. Den sociala interaktionen med vänner har ökat på sociala medier eftersom man inte har kunnat träffas fysiskt. (Finlands gymnasieförbund 2020) En av informanterna i vår studie kom ihåg att hen hade läst om en gemensam promenad som ordnats på Praktikums initiativ. Informanterna ansåg inte sig själva vara i behov av gemensamma aktiviteter, men konstaterade att dessa kan vara bra för studerande som har ett mindre socialt nätverk.

Även Janhunen (2013) konstaterar att eleverna känner sig delaktiga i skolgemenskapen genom olika aktiviteter. Olika aktiviteter kan hjälpa eleverna att hitta sin plats i gemenskapen. Det är viktigt att försöka inkludera alla elever till någon form av gemensam aktivitet, där eleverna kan känna att det egna agerandet är meningsfullt, eftersom detta främjar delaktigheten. Eleverna nämnde tema- och evenemangsdagar som betydelsefulla för rekreation och omväxling till skolarbetet, samt för möjlighet till deltagande. (Janhunen 2013 s. 86–87) Med tanke på den situationen vi lever i nu, kan delaktigheten ha blivit mer lidande för de elever som nyss har börjat studera. De nya studerande kan ha det svårare, i och med att de eventuellt inte har lärt känna sina klasskamrater eller hittat sin plats i studiegemenskapen på samma sätt som informanterna i vår studie, som var

tredje årets studerande. De studerande som är längre in i sina studier har troligtvis lärt känna sina klasskompisar och har förhoppningsvis etablerat vänskapsrelationer inom skolgemenskapen. Detta kan bidra till att de känner sig till viss mån delaktiga i skolgemenskapen, även om studierna sker på distans.

Då vi valde Kirsi-Maria Janhunen (2013) forskning som teoretisk referensram funderade vi ifall högstadieelevers välbefinnande i skolan utformas av samma faktorer som elever i yrkesinstitut. Efter intervjun kunde vi konstatera att de faktorer som påverkar välbefinnandet i skolan är liknande för både högstadielever och elever som studerar på andra stadiet.

I intervjun kom det tydligt fram att under distansstudierna saknar informanterna det sociala i skolgången. Som Janhunen (2013 s. 80) konstaterar, är de sociala relationerna med kamraterna något av det viktigaste i skolan. Relationerna har en stor betydelse för välbefinnandet i skolan och det primära i skolgången är att träffa kompisar. Frånvaron eller svårigheter i dessa sociala relationer orsakar ångest och passivitet gentemot studierna. (Janhunen 2013 s. 86) Då vi jämför resultatet till den teoretiska referensramen kan vi konstatera att välbefinnandet och gemenskapen i skolan har påverkats i en negativ riktning på grund av de minskade sociala relationerna och kontakterna med både vänner och lärare. Även möjligheten att få vara med och agera med personer som är i samma situation, som Janhunen (2013 s. 80) anser viktigt, har minskat. Därmed kan man konstatera att känslan av jämlikhet och delaktighet mellan eleverna har blivit lidande och påverkat välbefinnandet i negativ riktning. Dock måste vi ta i beaktande restriktionerna som har varit gällande på grund av covid-19 pandemin. Under normala omständigheter kunde informanterna träffa kompisar mera och ha mer sociala kontakter på fritiden, vilket skulle påverka välbefinnandet i sin helhet i en positiv riktning. Informanterna var alla tredje årets studerande och därmed var de bekanta och hade goda relationer med sina klasskamrater från tidigare. Dessa befintliga vänskapsrelationer har troligen bidragit till att välbefinnandet har varit på en måttlig nivå. Situationen för dem som studerar första året anser vi oroväckande, i och med att de inte har haft en lika bra möjlighet att lära känna sina klasskamrater och eventuellt inte kunnat bilda djupare vänskapsrelationer eller finna sin plats i gemenskapen, vilket Janhunen (2013 s. 85) nämner som en viktig aspekt för identitetsbildandet.

I dagens samhälle betonas sociala kunskaper och växelverkan. Dessa färdigheter övar och lär sig eleverna i sina referensgrupper (Janhunen 2013 s. 81). Eftersom covid-19 pandemin pågått redan över ett år och fortsätter fortfarande, kan detta ha en negativ inverkan på studerandes sociala kunskaper och växelverkan med andra människor. Vi är eniga om att det i nuförtidens samhälle krävs goda sociala kunskaper för att klara sig i livet samt framtida arbetsliv.

Gällande relationer med lärare visar resultatet att över lag är lärarna svåra att nå och att ha kontakt med under distansstudierna. En informant nämner att kommunikationen kan bli lidande mellan elever och lärare, då det lättare sker missuppfattningar då man skriver till varandra via nätet. Avsaknaden av lärarnas fysiska närvaro och tillgänglighet poängterades flera gånger. Under distansstudierna har lärarna varit mindre involverade i informanternas studier. Stödtillfällen har ordnats på skolans initiativ, men den informant som deltagit ansåg att detta inte var till stor hjälp. Informanternas behov av lärarnas stöd och hjälp kom tydligt fram. Tröskeln för informanterna att be om hjälp har höjts på grund av informanternas medvetenhet om lärarnas brådska.

I tidigare forskning (Finlands gymnasieförbund 2020) kom det fram att lärarna inte tar i beaktande arbetsmängden i sin helhet och att svårigheter i att få individuellt stöd har minskat på studiemotivationen. Informanterna i vår studie upplevde inte att uppgiftsmängden var för stor, men svårigheter i att få individuellt stöd framkom. Skillnaden i detta kan delvis bero på att tidigare forskningen är gjord bland gymnasieelever. Finlands studerandekårens förbunds forskning visar att oklar kommunikation har minskat på ork och motivation hos yrkeshögskolestuderande. Vissa studerande anser att lärarna har varit lätta att nå under distansstudierna, medan andra var av den åsikt att lärarna var svåra eller rentav omöjliga att nå. (Finlands studerandekårens förbund 2020) Som vi tidigare nämnt, visar resultatet i vår studie att det i huvudsak anses vara svårt att få kontakt med lärare. Enligt Niemi & Kousa (2020) har problem i studierna varit svårare att lösa utan närvaro av lärare. En informant i vår studie nämner att lärarnas tillgänglighet i skolan under närundervisning är betydelsefull och att det underlättar vid frågor eller problem vid studierelaterade ärenden. Alla informanter var eniga om att närvarande lärare i studierna är ett grundläggande behov för dem.

Enligt Janhunen (2013) påverkas välbefinnandet i skolan även av lärarnas attityder. Lärarnas positiva och uppmuntrande attityd har en positiv inverkan på motivationen och trivseln i skolan. (Janhunen 2013 s. 82). Då vi jämför studiens resultat till teoretiska referensramen kan man konstatera att brist på stöd och uppmuntran av lärare har orsakat motivationsbrist hos informanterna. Enligt Janhunen (2013) ökar elevernas trygghetskänsla då lärarna och föräldrarna är delaktiga i studierna och skolrelaterade frågor. En lärare som är involverad i elevernas förehavanden anser eleverna öka på trygghetskänslan. (Janhunen 2013 s. 83). Det faktum att lärarna inte är lika involverade i informanternas studier under distansstudierna orsakar att studeranden upplever även en minskad trygghetskänsla. I vår intervju steg det inte fram behovet av vårdnadshavarnas stöd. Denna skillnad kan bero på att högstadieelever är yngre än studerande på yrkesinstitut och att de yngre behöver mera stöd av sina föräldrar gällande skolrelaterade ärenden.

### **8.1.2 Undervisning och lärandet**

Den andra frågeställningens syfte var att få information om hur studerande har upplevt undervisningen och lärandet under distansstudierna. Informanterna har upplevt kurserna som oplanerade och att lärandet inte har varit optimalt. Informanterna är eniga om att teoriundervisningen i form av Meets-möten (föreläsningar) har minskat och att dessa har ersatts av uppgifter som bör göras självständigt. Avsaknaden av dessa Meets-möten kommer tydligt fram. Färre Meets-möten minskar ytterligare på sociala kontakter och kontakt med lärare samt påverkat motivationen i en negativ riktning. Informanterna nämner att även lärarnas motivation tycks ha minskat.

Då man granskar tidigare forskning kan man tydligt se likheter med det resultat vi fått från vår intervju. Finlands Gymnasieförbunds (2020) forskning visar att nästan hälften av respondenterna upplevde att kvaliteten på undervisningen har försämrats. Även hälften av respondenterna i Finlands studerandekårers förbunds (2020) forskning var av den åsikt att kvaliteten på undervisningen har försämrats. Den försämrade kvaliteten har orsakats av att föreläsningar har bytts ut mot uppgifter som skall göras självständigt. (Finlands studerandekårers förbund 2020) I en annan tidigare forskning lyfts det fram att det inte anses givande då lärare går igenom studiematerial på en allmän nivå (Niemi & Kousa

2020). Resultatet i vår studie visar att informanterna har upplevt teoriundervisningen som bristfällig och att uppgifter inte förklaras ordentligt. Dessutom påpekar informanterna att det är svårt att få hjälp med självständiga uppgifter, eftersom det är svårt att få kontakt med lärare.

I tidigare forskning nämns en ökad uppgiftsmängd och ökad arbetsbörda på grund av att man själv skall ta reda på det man skall lära sig. Avsaknad av handledning och undervisning samt brister i lärandet nämndes också. (Finlands studerandekårens förbund 2020) En av informanterna anser att lärandet inte har varit optimalt och denna informant sade att hen tror att hen inte har lärt sig så mycket som hen kunde ha lärt sig under närundervisning. Dock vet vi inte hurudant upplägg kurserna skulle ha haft under närundervisning och hurudant lärandet skulle ha varit. Därmed kan inte egentliga slutsatser dras angående lärandet, utan detta är endast ett antagande av en informant. I undersökningen av Niemi & Kousa (2020) kom det fram att de flesta elever föredrar traditionell närundervisning. Informanterna i vår studie anser att under normala förhållanden kunde distansstudier vara en del av studierna i framtiden, till exempel en dag i veckan. De betonar att studerande i deras ålder behöver se läraren och ha personlig kontakt med läraren. Dock poängterar informanterna att detta behov av kontakt med lärare är personligt.

Finlands studerandekårens förbund (2020) nämner att utmaningar som förekommit under distansstudier är otillräcklig självdisciplin och brist på kunskap att studera på egen hand. Informanterna påpekade att studera i hemmet orsakar problem i och med att det finns faktorer som distraherar och att man lätt börjar göra annat. Ensamheten i hemmet orsakar även motivationsbrist. Informanterna nämnde att omväxling i studiemiljön inverkar positivt på motivationen att göra skoluppgifter. Positiva faktorer med distansstudier som informanterna nämner är friheten att bygga upp sina dagar. Liknande positiva faktorer nämner Niemi & Kousa (2020) då de påpekar att möjligheten att få sova längre och ha mera flexibilitet är positiva följor av distansstudier.

Enligt Janhunen (2013) påverkas elevernas välbefinnande av lärarens kunnighet och kunskap att hålla undervisningen intressant. En oinspirerad lärare eller pedagogiska brister gör undervisningen tråkig för eleverna. (Janhunen 2013 s. 82). Informanterna nämnde att i början av distansstudierna hölls det mycket Meets-möten och att det i början fanns

motivation och iver gentemot studierna. Till informanternas förtret minskade dessa Meets-möten med tiden. Informanterna anser att teoriundervisningen är bristfällig och att lärandet på egen hand har ökat under distansstudierna. Informanterna nämner även att uppgifter inte förklaras ordentligt. Dessutom upplever informanterna att lärarnas motivation har påverkats i negativ riktning under distansstudierna. Då vi jämför informanternas uttalanden till den teoretiska referensramen, kan vi konstatera att informanternas välbefinnande i skolan har påverkats i en negativ riktning i och med att det finns brister i undervisningen och i lärarnas motivation.

För att stärka klassens gruppanda lyfter Janhunen (2013) fram gemensamma diskussionsstunder, under klassföreståndarens ledning, som ett verktyg för att stärka klassens gruppanda och för individens känsla av tillhörighet till en egen klass (Janhunen 2013 s. 83). Då informanterna diskuterade om distansstudier i framtiden, nämnde en av informanterna att det vore viktigt att under Meets-möten ha tid för diskussion angående studerandes mående och möjliga bekymmer. Då informanternas uttalanden jämförs med Janhunens (2013) tankar kring välbefinnande i skolan, kan vi konstatera att informanternas känsla av tillhörighet till sin klass troligen har blivit lidande.

### **8.1.3 Stödtjänster**

Den tredje frågeställningens syfte var att få information om vilken roll stödtjänsterna har haft under distansstudierna. Samtidigt ville vi ta reda på hur medvetna studeranden var om stödtjänsternas olika tjänster. Då vi under intervjun tog upp de stödtjänster som Praktikum erbjuder, var informanterna överraskade över vilka alla stödtjänster som finns tillgängliga. Informanterna hade inte själv varit i kontakt med stödtjänsterna. Informanterna föredrar att prata med bekanta lärare, men helst med klasskompisar som är i samma situation. För kontakt med stödtjänsterna föreslås kontakt per telefon eller möte via Meets eller Teams där man kan se den person man talar med.

Enligt Janhunen (2013) anser eleverna att stödtjänsterna inom studerandevården är viktiga, speciellt framhäver eleverna det förebyggande arbetet som kan förhindra att problem uppstår. Med proaktiv verksamhet kan elevernas välmående stödas, upprätthållas och även stärkas samt förhindra att illamående utvecklas. Eleverna tycker

att det är viktigt att tjänsterna alltid finns tillgängliga och att tydlig information om till exempel hälsovårdarens mottagningstider uppges. (Janhunen 2013 s. 88–89) Enligt lagen om elev- och studerandevård (1287/2013) har elever inom grundläggande utbildning, yrkesutbildning och gymnasieutbildning rätt till elevhälsa (Lag om elev- och studerandevård 2013). Elevvårdens uppgift är att främja och upprätthålla studerandes studieframgång, god psykisk och fysisk hälsa och socialt välbefinnande samt verksamhet som ökar förutsättningarna för detta. (Institutet för hälsa och välfärd 2020b) På Prakticum har stödtjänstteamet, som jobbar med studerandevården, som mål att säkerställa att studerande mår bra såväl fysiskt, psykiskt som socialt, samt att skapa goda studieförutsättningar (Practicum u.å b). Informanterna var inte medvetna om de olika stödtjänster som finns tillgängliga. Två av informanterna kom ihåg att de hade fått återkommande Wilma-meddelanden där studerande uppmanas kontakta stödtjänsterna vid behov. En informant saknade information om vilka slags stödtjänster finns tillgängliga. I tidigare forskning kom det fram att över hälften av informanterna hade blivit erbjudna hjälp eller var medvetna om att det finns hjälp att få för problem med orket. Dock hade endast 35 % av dem, som ansåg att deras ork blivit mycket sämre blivit erbjudna hjälp. (Finlands studerandekårers förbund 2020)

Som tidigare nämnts, tar Janhunen upp att hälsovårdaren och skolkuratoren en viktig roll i att stöda eleverna under skolgången. Dock kontaktas dessa i sådana ärenden, som man inte tar upp med skolkamrater. (Janhunen 2013 s. 87) Informanterna påpekade flera gånger att de helst pratar med klasskompisar som är i samma situation och har förståelse för de känslor som är närvarande. Detta tyder återigen på hur viktigt det är för välbefinnandet med vänner och kamratstöd i studierna. Informanterna påpekade även att de föredrar att hellre prata med bekanta lärare än med någon från stödtjänsterna. Här lyfts återigen vikten av lärarnas stöd och närvaro för studerande. Stödtjänsterna verkar vara främjande för informanterna och det är uppenbart att informanterna helst pratar med personer de personligen känner. Det skulle vara ytterst viktigt att stödtjänsterna samt dess personal görs mer bekanta för studerande.

## 8.2 Metoddiskussion

Enligt Henricsson (2012 s. 340-341) är medvetenhet om trovärdighet och kvalitet en väsentlig del genom hela forskningsprocessen. Med denna kritiska granskning syftar vi till att påvisa hur kvaliteten i vårt lärdomsprov garanterats. Den kvalitativa metod vi valt granskar vi med hjälp av begreppen trovärdighet och pålitlighet. Vi är medvetna om att resultatet av studien inte kan generaliseras, men att den kan vara överförbar till liknande grupper eller situationer (Jfr. Henricsson 2012 s 340-341).

Vår preliminära plan var att samla in data genom en kvantitativ metod, men eftersom Yrkesinstitutet Prakticum redan tidigare gjort en kartläggning bland sina elever genom en enkät, som vi redogjort för i kapitel 5, valde vi intervju som datainsamlingsmetod. Med hjälp av den valda metoden hoppades vi på att få en djupare och mer detaljerad inblick i studerandes välbefinnande under distansstudierna. Vi gjorde upp en intervjuguide som vi prövade i en testintervju. Efter testintervjun gjorde vi ett antal justeringar i guiden, främst minskade vi på antalet frågor. Intervjuguiden var vår ledtråd genom hela den semistrukturerade fokusgruppintervjun.

Vår ursprungliga tanke var att genomföra tre fokusgruppintervjuer med fyra informanter i varje grupp. En av fokusgrupperna ville vi att skulle bestå av närvårdarstuderande, de två andra grupperna skulle vår kontaktperson på Yrkesinstitutet Prakticum få välja. Vår kontaktperson skickade ut informationsbrevet via Wilma till 250 studerande vid Yrkesinstitutet Prakticum. Efter en andra uppmaning om deltagande i studien var det endast en studerande som svarade att hen ville delta i intervjun. Det stod klart för oss att den valda forskningsmetoden inte skulle ge oss det önskade antalet informanter och att hela vårt lärdomsprov var i fara. Vi kontaktade personen som var villig att delta i intervjun och hen fick med en studerande till från sin yrkesinriktning. En av oss kände till att två studerande från Yrkesinstitutet Prakticum utförde sin praktik på hens arbetsplats. Hen frågade ifall studerande hade intresse i att delta i studien och hen fick ett jakande svar. Med vår handledares tillåtelse kunde vi gå vidare i vår studie med fyra informanter, förutsatt att intervjun blev tillräckligt omfattande. Det blev således inte frågan om något slumpmässigt kvoturval som vi hade tänkt oss, utan istället ett bekvämlighetsurval av informanter som var tillgängliga. Vår gruppintervju bestod av informanter från två olika

kvoter, det vill säga studieinriktningar. Vi hade velat att varje fokusgrupp hade bestått av samma kvot, så att vi hade kunnat jämföra de tre olika fokusgruppernas svar sinsemellan. Så som intervjun förverkligades kan vi inte avgöra hur mycket avvikande intervjuer vi hade fått med fokusgrupper, bestående av endast informanter från samma studieinriktning, eller om studiens pålitlighet kan ha ytterligare äventyrats. Vi anser emellertid att urvalet inte äventyrade studiens trovärdighet eller pålitlighet i alla avseenden, eftersom samtliga informanter var studerande vid Yrkesinstitutet Prakticum och deltog frivilligt i intervjun. Vi kände inte heller någon av informanterna sedan tidigare och hade således ingen personlig relation till dem.

Alla informanter gav sitt samtycke till att delta i studien. De informerades både skriftligt i samband med informationsbrevet samt muntligt innan intervjun om sin rätt att avbryta intervjun när som helst och att deltagandet i studien var frivilligt. Samtliga informanter deltog i hela intervjun och valde själv vilka frågor de svarade på.

Vår fokusgrupp bestod av tredje årets studerande från två olika studieinriktningar, en manlig och tre kvinnliga, alla var myndiga. Vår ursprungliga tanke, att genomföra intervjuerna så att hela gruppen skulle befinna sig i samma utrymme, gick inte att genomföra på grund av covid-19 läget. Istället genomfördes intervjun online via Microsoft Teams. Själv befann vi oss på samma ställe och hade videokameran på under hela intervjun. Informanterna fick själv välja var de befann sig och om de hade videokameran på eller inte, två valde att inte ha kameran på. Det är svårt att avgöra vilken inverkan byte till online intervju hade på studiens kvalitet. Varken vi eller informanterna såg allas ansikten, vilket ledde till att alla miner och gester inte kunde avläsas. Å andra sidan var atmosfären ledig under intervjun, vilket säkert berodde på att informanterna fick vara i sin egna miljö och redan var vana vid online kontakt. I transkriberingsskedet missade vi eventuellt ett antal nickande medhåll eller huvudskakningar. Å andra sidan om vi hade utfört vår intervju ansikte mot ansikte hade vi inte haft videomaterial, utan endast ljudinspelning och då inte heller uppfattat all ljudlös kommunikation. Vi anser inte att intervjumetoden påverkat pålitligheten. Trots att fokusgruppen var en blandning av studenter från två olika studieinriktningar anser vi att den var homogen och informanterna hade liknande erfarenheter och lätt att byta tankar med varandra, vilket tyder på att gruppammansättningen inte hade stor inverkan på resultatet.

Intervjun tog en timme i anspråk och vi fick ett omfattande intervjumaterial. Den slutliga transkriberingen blev 16 sidor lång. Den valda metodens svaghet ligger i det låga antalet informanter och resultatet kan inte anses vara överförbart. Vårt informationsbrev skickades till tre yrkesinriktningar. Ett alternativ hade varit en kvantitativ enkätstudie med öppna frågor, som kunde ha skickats till alla studerande i andra och tredje klass. Då hade antalet informanter antagligen blivit mycket större, vilket också Praktikums tidigare kartläggning visar. Med denna metod hade vi troligtvis inte fått en lika stor förståelse för studerandes välbefinnande i skolan under distansstudierna. Då vi i efterhand kritiskt granskar genomförandet av vår studie, upplever vi att den valda metoden var den rätta. Dock hade vi behövt flere informanter. Vi tror inte att en längre svarstid hade hjälpt, eftersom vår kontaktperson på Yrkesinstitutet Prakticum skickade ut Wilma-meddelandet två gånger och deltagaraktiviteten trots det var låg. Vi upplever dock att studien även i den genomförda formen uppnådde sitt syfte och svarade på forskningsfrågorna, samt att uppdragsgivaren får information om hur stödtjänsterna kan utvecklas.

Vi bandade in intervjun och transkriberade materialet tillsammans. I och med detta samarbete kan resultatets pålitlighet säkerställas. Materialet har behandlats konfidentiellt. Efter transkriberingen granskades materialet med hjälp av en induktiv innehållsanalys. Som sjukskötarstuderande har vi egna erfarenhet av distansstudier och förståelse för ämnet. Denna förståelse har hjälpt oss både i frågeställningsprocessen och i innehållsanalysen och ökat på studiens trovärdighet och pålitlighet.

Vårt lärdomsprov har styrts både av uppdragsgivarens projekt ”Ung i skola och yrkesinstitut – välbefinnande och mångprofessionellt arbete”, vår egen preferens att koppla samman välbefinnande med skola samt vårt val av teoretisk referensram med pedagogisk inriktning. Det har ifrågasatts att vi har valt att granska välbefinnande ur den socialpedagogiska vinkeln istället för den vårdvetenskapliga. Ungas hälsa och därmed fysiska, psykiska och sociala välbefinnande är nära sammankopplat med skolan. Därmed ser vi själv att vårt lärdomsprov även tangerar vårdaspektet.

### 8.3 Slutsatser och förslag till fortsatt forskning

I resultatet steg det mest fram att studerande upplevde att bristen på det sociala har en märkbar inverkan på välbefinnandet i skolan. Därmed rekommenderar vi att Practicum kunde tänka lite extra på hur de kunde främja studerandes sociala välbefinnande medan distansstudierna pågår. Informanterna lyfte även upp att det har varit svårt att få kontakt med lärare och därmed också hjälp med studierna. Ifall Yrkesinstitutet Practicum eventuellt funderar på att ha distansstudier som en del av studierna i framtiden är det viktigt att se till att distansundervisningen förverkligas på ett sådant sätt att studerande får den hjälp de behöver och att det finns en fungerande kanal för kontakt. Eftersom kontakten för tillfället sker via flera olika kanaler, till exempel Wilma, e-post och WhatsApp meddelande kunde en enda gemensam kanal finnas. Denna gemensamma kanal kunde till exempel vara i form av en studieportal. På Arcada används studieportalen itslearning som vi anser vara fungerande.

Gällande distansstudier i framtiden, framkom det tydligt i resultatet att studera heltid på distans inte är fungerande. Det kunde fungera ifall till exempel en dag i veckan var på distans, eftersom det även finns positiva faktorer med distansstudier. Positiva faktorer som steg fram var frihet att bygga upp sin dag, äta när man vill och enligt tidigare forskning (Finlands gymnasieförbund 2020) har frånvaron av skolresor gett mera fritid.

För att de studerande i framtiden skall vara mer bekanta med stödtjänsterna, kunde det i början av varje läsår ordnas ett tillfälle där alla som representerar stödtjänsterna skulle presentera sig och berättar i vilka situationer studerande kan kontakta dem. Studerande ansåg att kontakta stödtjänsterna per telefon skulle vara det enklaste sättet och därmed kunde telefontider anges. För att sänka tröskeln för att ta kontakt med stödtjänsterna kunde en chatt, som vid behov kunde vara anonym, vara fungerande.

För tillfället syns inte slutet på pandemisituationen. Det faktum att undantagsförhållandet kommer att fortsätta är oroväckande, i och med att det redan har påverkat studerandes välbefinnande i skola i den grad som resultatet påvisar. Vi är eniga med informanterna om att studerande som lidit av till exempel depression kan ha drabbats ytterligare av den

situation som pågår. Vi väntar med skräck på hurudan påföljder pandemin och distansstudierna kommer att ha på studerandes psykiska hälsa.

Det har varit spännande och lärorikt att genomföra denna studie, inte minst för alla de ändrade omständigheterna som behövts beaktas under studiens gång. Vi hoppas att forskningsarbetet och resultatet hjälper Prakticum att utveckla stödtjänsterna samt möjliga framtida distansundervisningslösningar på ett sätt som gynnar studerandes välbefinnande i skolan. För fortsatt forskning kunde fokus ligga på studerandes sociala välbefinnande och psykiska hälsa.

## KÄLLOR

- Anderson, S., 2020, *Upplevt välmående för studenter vid Luleå tekniska universitet under distansstudier*, kandidatavhandling, Luleå tekniska universitet, Psykologi, Luleå.
- Arcada, 2014, *God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada*. Tillgänglig: [https://start.arcada.fi/system/files/media/file/2019-06/god\\_vetenskaplig\\_praxis\\_i\\_studier\\_vid\\_arcada.pdf](https://start.arcada.fi/system/files/media/file/2019-06/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada.pdf) Hämtad: 27.9.2020.
- Beredskapslag 1552/2011, Finlands författningssamling. Tillgänglig: <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2011/20111552> Hämtad: 27.10.2020.
- Bryman, A., 2002, *Samhällsvetenskapliga metoder*, 1 uppl., Liber ekonomi, Malmö.
- Dodge, R., Dalay, A., Huyton, J., & Sanders, L., 2012, *The challenge of defining wellbeing*, International Journal of Wellbeing, 2(3), s. 222-235. Tillgänglig: Google Scholar. Hämtad: 2.11.2020.
- Elo, S., Kääriäinen, M., Kanste, O., Pölkki, T., Utriainen, K., Kyngäs, H., 2014, Qualitative Content Analysis: A focus on Trustworthiness, *Sage journals* 4(1), s. 1-10. Tillgänglig: Google scholar. Hämtad: 5.12.2020.
- Eriksson, K., 1984, *Hälsans idé*, Almqvist & Wiksell förlag AB, Stockholm.
- Finlands Gymnasieförbund, 2020, *Koonti koronatilanteen vaikutuksesta lukiolaisiin*. Tillgänglig: <https://lukio.fi/app/uploads/2020/04/Lukiolaisten-koronakyselyn-tulokset.pdf> Hämtad: 18.10.2020.
- Finlands studerandekårers förbund, 2020, *AMK-opiskelijoiden kokemuksia etäopiskelusta*. Tillgänglig: [https://samok.fi/wp-content/uploads/2020/05/amk-opiskelijoiden-kokemuksia-etaopiskelusta.pdf\\_.pdf](https://samok.fi/wp-content/uploads/2020/05/amk-opiskelijoiden-kokemuksia-etaopiskelusta.pdf_.pdf) Hämtad: 20.9.2020.
- Forskningsetiska delegationen, 2019, *Anvisningar för etikprovning inom humanvetenskaperna*. Tillgänglig: <https://tenk.fi/sv/anvisningar-och-material/anvisningar-etikprovning-inom-humanvetenskaperna> Hämtad: 8.12.2020.
- Gallo, L., Gallo, T., Young, S., Moritz, K., & Akison, L., 2020, The impact of Isolation-Measures Due to COVID-19 on Energy Intake and Physical Activity Levels in Australian University Students, *Nutrients*, 12(6), s. 1-14. Tillgänglig: PubMed. Hämtad: 10.9.2020.
- Haider, A-S., & Al-Salman S, 2020, Dataset of Jordanian university students' psychological health impacted by using e-learning tools during COVID-19, *ScienceDirect*, 32, s.1-8. Tillgänglig: PubMed. Hämtad: 10.9.2020.
- Henricson, M. (red.), 2012, *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad*, Studentlitteratur, Lund.

- Holme, I., & Solvang, B., 1996, *Forskningsmetodik: Om kvalitativa och kvantitativa metoder*, 3 uppl., Studentlitteratur AB, Lund.
- Institutet för hälsa och välfärd, 2019, *Småbarnspedagogik, skolgång och studier*. Tillgänglig: <https://thl.fi/sv/web/barn-unga-och-familjer/forskningsresultat/smabarnspedagogik-skolgang-studier> Hämtad: 24.10.2020.
- Institutet för hälsa och välfärd, 2020a, *Keskeisiä käsitteitä*. Tillgänglig: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita> Hämtad: 5.11.2020.
- Institutet för hälsa och välfärd, 2020b, *Elevvård*. Tillgänglig: <https://thl.fi/sv/web/barn-unga-och-familjer/basservice/elevvard> Hämtad: 18.10.2020.
- Institutet för hälsa och välfärd, 2020c, *Yhteisöllinen opiskeluhoolto*. Tillgänglig: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto/yhteisollinen-opiskeluhoolto> Hämtad: 24.10.2020.
- Institutet för hälsa och välfärd, 2020d, *Yksilökohtainen opiskeluhoolto*. Tillgänglig: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto/yksilokohtainen-opiskeluhoolto> Hämtad: 24.10.2020.
- Institutet för hälsa och välfärd, 2020e, *Enkäten hälsa i skola*. Tillgänglig: <https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/forskning-och-expertarbete/befolkningsundersokningar/enkaten-halsa-i-skolan> Hämtad: 23.10.2020.
- Institutet för hälsa och välfärd, 2020f, *Genomförandet av enkäten*. Tillgänglig: <https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/forskning-och-expertarbete/befolkningsundersokningar/enkaten-halsa-i-skolan/genomforandet-av-enkaten> Hämtad: 23.10.2020.
- Institutet för hälsa och välfärd, 2020g, *Antal svarande*. Tillgänglig: <https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/forskning-och-expertarbete/befolkningsundersokningar/enkaten-halsa-i-skolan/antal-svarande> Hämtad: 23.10.2020.
- Institutet för hälsa och välfärd, 2020h, *Forskningsresultat*. Tillgänglig: <https://thl.fi/sv/web/barn-unga-och-familjer/forskningsresultat> Hämtad: 24.10.2020.
- Jacobsen, D-I, 2012, *Förståelse, beskrivning och förklaring : Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, Studentlitteratur AB, Lund.
- Janhunen, K-M., 2013, *Kouluhyvinvointi nuorten tulkitsemana*, väitöskirja, Itä-Suomen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta, Kuopio.
- Koivunporras-Jansén, M., 2021, *Förfrågning gällande lärdomsprov* [e-post.], bifogat till detta arbete: 13.1.2021.

- Kvale, S., & Brinkmann, S., 2009, *Den kvalitativa forskningsintervjun*, 2 uppl., Studentlitteratur AB, Lund.
- Kyngäs, H., Elo, S., Pölkki, T., Kääriäinen, M., Kanste, O., 2011, Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa, *Hoitotiede*, 23(2), s. 138–148. Tillgänglig: Google Scholar. Hämtad: 5.12.2020.
- Lag om elev- och studerandevård 1287/2013*, Finlands författningssamling. Tillgänglig: <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2013/20131287> Hämtad: 18.10.2020.
- Niemi, H.M., & Kousa, P., 2020, A case study of students' and teachers' perceptions in a Finnish high school during the COVID pandemic, *International Journal of Technology in Education and Science*, 4(4), s. 352-369. Tillgänglig: Google Scholar. Hämtad: 26.9.2020.
- Olsson, H., & Sörensen, S., 2007, *Forskningsprocessen: Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*, 2 uppl., Liber AB, Stockholm.
- Practicum, [u.å.] a, *Organisationen*. Tillgänglig: <https://practicum.fi/om-practicum/organisationen> Hämtad: 10.10.2020.
- Practicum, [u.å.] b, *Stödtjänster*. Tillgänglig: <https://practicum.fi/for-sokande/studier-i-practicum/stodtjanster> Hämtad: 26.10.2020.
- Practicum, 2020a, *Coronaläget inför läsårsstarten*. Tillgänglig: <https://practicum.fi/2020/08/coronalaget> Hämtad: 7.9.2020.
- Practicum, 2020b, *Practicum övergår till distansundervisning*. Tillgänglig: <https://practicum.fi/2020/11/distansundervisning-vid-practicum> Hämtad: 4.12.2020.
- Practicum, 2020c, *Practicum enkät* [excel]. Hämtad: 13.11.2020.
- Riksdagen, 2020, *Beredskapslagen och coronavirusutbrottet*. Tillgänglig: [https://www.eduskunta.fi/SV/naineduskuntatoimii/kirjasto/aineistot/kotimainen\\_oikeus/LATI/Sidor/valmiuslain-kayttoonottaminen-koronavirustilanteessa.aspx](https://www.eduskunta.fi/SV/naineduskuntatoimii/kirjasto/aineistot/kotimainen_oikeus/LATI/Sidor/valmiuslain-kayttoonottaminen-koronavirustilanteessa.aspx) Hämtad: 27.10.2020.
- Social- och hälsovårdsministeriet, 2020a, *Rajoitetoimenpiteet*. Tillgänglig: <https://stm.fi/documents/1271139/21078095/AVI+rajoitteet.pdf/78d1869a-81e3-ea09-be71-aefad2b4025c/AVI+rajoitteet.pdf/AVI+rajoitteet.pdf> Hämtad: 7.9.2020.
- Social- och hälsovårdsministeriet, 2020b, *Social- och hälsovårdsministeriets anvisningar och rekommendationer för att förhindra spridning av epidemin i Nyland och andra landskap där det finns risk för samhällsspridning*. Tillgänglig: [https://vnk.fi/documents/10616/20764066/SHM+anvisningar+och+rekommendationer\\_24112020.pdf](https://vnk.fi/documents/10616/20764066/SHM+anvisningar+och+rekommendationer_24112020.pdf) Hämtad: 4.12.2020.

- Social- och hälsovårdsministeriet, 2020c, *Handlingsplan för COVID-19 epidemisk hybridstrategi januari-maj 2021*. Tillgänglig: [https://valtioneuvosto.fi/documents/1271139/21078095/Tiivistelmä\\_päivitettyt+koronalinjaukset\\_SV.pdf/ae072c3b-0083-e2d7-76b1-9a5a5ccf1b74/Tiivistelmä\\_päivitettyt+koronalinjaukset\\_SV.pdf?t=1609312031097](https://valtioneuvosto.fi/documents/1271139/21078095/Tiivistelmä_päivitettyt+koronalinjaukset_SV.pdf/ae072c3b-0083-e2d7-76b1-9a5a5ccf1b74/Tiivistelmä_päivitettyt+koronalinjaukset_SV.pdf?t=1609312031097) Hämtad: 3.1.2021.
- Statens beredning för medicinsk utvärdering, 2014, *Utvärdering av metoder i hälso- och sjukvården: En handbok, 2 uppl*, Stockholm.
- Undervisnings- och kulturministerier, [u.å.], *Finlands utbildningssystem*. Tillgänglig: <https://minedu.fi/sv/utbildningssystemet> Hämtad: 10.10.2020.
- Undervisningssektorns Fackorganisation, 2020, *OAJ:s kartläggning: Distansundervisningen fungerar överlag bra, men enstaka elever och studerande har svårigheter*. Tillgänglig: <https://www.oaj.fi/sv/aktuellt/nyheter-och-pessmeddelanden/2020/enkat-om-undantagsarrangemangen/> Hämtad: 18.10.2020.
- Utbildningsstyrelsen, [u.å.], *Elev- och studerandevård*. Tillgänglig: <https://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/elev-och-studerandevard> Hämtad: 18.10.2020.
- Wibeck, V., 2017, Fokusgrupper I: Henricson, M. (red.), *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad*, Studentlitteratur AB, Stockholm, 2 uppl, s. 171–177.
- World Health Organization, 2020, *Constitution*. Tillgänglig: <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution> Hämtad: 11.11.2020.
- Yin, R., 2013, *Kvalitativ forskning från start till mål*, Studentlitteratur AB, Lund.

# BILAGOR

## Bilaga 1. Informationsbrev

Hej,

vi är två sjukskötarstuderande som skriver vårt lärdomsprov i samarbete med Yrkesinstitutet Practicum inom projektet ”Unga i skola och yrkesinstitut – välbefinnande och mångprofessionellt arbete”. Forskningen utförs av sjukskötarstuderande Amanda Hyvönen och Julia Johansson.

Syftet med vår forskning är att undersöka studerandes upplevelser av sitt välbefinnande i skolan under distansstudierna. Under intervjun kommer tre teman att diskuteras: vänner och lärare, undervisning och lärandet samt stödtjänster. Forskningen är riktad till Yrkesinstitutet Practicums andra och tredje årets studerande, som har deltagit i distansstudier under vårterminen 2020 och höstterminen 2020. Informationen för forskningen samlas in genom intervjuer som görs i grupper på 4 personer från samma utbildningslinje. Intervjuspråket är svenska.

Deltagande är absolut frivilligt, deltagandet kan avbrytas i vilket skede som helst utan förklaring och du kan välja att inte svara på alla frågor. Du kommer att vara anonym i slutresultatet. Den information vi får under intervjun kommer att behandlas konfidentiellt och endast av undertecknade. Vi kommer att analysera den data vi får och sedan presentera det i vårt lärdomsprov. All data kommer att förstöras då forskningen är slutförd. Lärdomsprovet kommer att vara tillgängligt för allmänheten på theseus.fi som är en nätsida där lärdomsprov från olika yrkeshögskolor publiceras. Ifall du är minderårig kommer din vårdnadshavare att informeras om studien.

Om du väljer att delta i vår undersökning innebär det att gruppen kommer att bli intervjuad av oss i februari 2021 under vecka 6 eller 7. Intervjun kommer att ordnas online via Microsoft Teams. Intervjuns längd är ungefär 60 minuter, men kan dock variera. Intervjuerna kommer att bandas in. Materialet som bandats in kommer att förstöras.

Om du har intresse att medverka, var i kontakt med någon av oss under vecka 5 (1.2.-7.2.2021).

Vi svarar gärna på tillägsfrågor!

Med vänlig hälsning,

Amanda Hyvönen  
Sjukskötarstuderande

Julia Johansson  
Sjukskötarstuderande

## Bilaga 2. Informerat samtycke

Samtycke att delta i intervju

Informationen från denna intervju kommer att användas som forskningsmaterial i ett lärdomsprov. Lärdomsprovets syfte är att granska hur studerande upplevt sitt välbefinnande under distansstudierna.

Deltagandet är absolut frivilligt och kan avbrytas i vilket skede som helst, utan att ange orsak. Vi kommer inte att publicera några personuppgifter, alla deltagare svarar anonymt. Intervjun kommer att ske online via Teams. Intervjumaterialet kommer att förvaras otillgängligt för obehöriga. Endast de intervjuade och vi själv deltar i intervjun. Intervjun bandas in och sedan analyseras materialet. Då materialet är analyserat, förstörs ljudmaterialet och eventuella anteckningar som gjorts under intervjutillfället. Några namn kommer heller inte att nämnas i lärdomsprovet och därmed kan inte enskilda personer kännas igen. Ifall direkta citat används tas anonymiteten i beaktande. Lärdomsprovet kommer att publiceras på [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi).

Om du har frågor angående forskningen kan du kontakta oss via e-post.

**JA, jag vill delta.** Jag har fått tillräcklig information angående intervjun och studien samt läst och förstått informationen jag fått. Härmed anmäler jag mig som frivillig deltagare till studien.

---

Datum och ort

---

Underskrift & namnförtydligande

Amanda Hyvönen  
Sjukskötarstuderande

Julia Johansson  
Sjukskötarstuderande

Forskningshandledare  
Åsa Rosengren  
Överlärare

Forskningshandledare  
Eivor Söderström  
Lektor

## Bilaga 3. Intervjuguide

Innan intervjun informeras deltagarna om anonymitet, inspelning av intervjun och att deltagande kan avbrytas även under intervjun.

Fokuserar på förhållandena under distansstudier.

Vi presenterar kort vad välbefinnande i skola är, enligt den teoretiska referensramen i lärdomsprovet. Intervjun kommer att delas in i tre huvudteman:

1. Vänner och lärare
2. Undervisning och lärandet
3. Stödtjänster

### Tema 1 – Vänner och lärare

#### **1. Hur upplever ni att distansstudierna har påverkat relationer med vänner i skolan?**

- Har det skett en förändring i vänskapsrelationerna under distansstudierna? Hurudan förändring i så fall?
- Hur har förändringen i vänskapsrelationerna påverkat ert välbefinnande?
- Har det förekommit mobbning under distansstudierna? Hurudan slags mobbning i så fall?
- Hur har ni upplevt gemenskapen med studiekamrater under distansstudierna?
- Har du upplevt ensamhet? Hur har ensamhet framkommit i er vardag?

#### **2. Hurdan har er relation med lärare varit under distansstudierna?**

- Hur upplever ni lärarnas stöd och attityder under distansstudierna?
- Hur har ni fått hjälp och stöd av lärarna?
- Hur har lärarna uppmärksammat era åsikter under distansstudierna?

#### **3. Hurdana gemensamma ”aktiviteter” eller projekt har ordnats på skolans initiativ under distansstudierna?**

### Tema 2 – Undervisning och lärandet

#### **4. Hur har ni upplevt undervisningen på distans?**

- Vilka åsikter har ni om undervisningsmaterialet och kursernas upplägg under distansstudierna?
- Hurdan har uppgiftsmängden varit under distansstudierna?

5. **Motivation och distansstudier – vilka tankar väcker det?**
6. **Vad anser ni att ha varit positivt respektive negativt med undervisningen under distansstudierna?**
  - Vilken skillnad har det varit på distansundervisningen då man jämför vårterminen med höstterminen?
  - Anser ni att distansstudier kan vara en fungerande del av studierna i framtiden (under normala omständigheter)?
7. **Hur upplever du att studera i en annan miljö än skolan?**

### **Tema 3 – Stödtjänster**

8. **Är ni medvetna om att skolan erbjuder stödtjänster?** (kurator, psykolog, hälsovårdare, karriärvägledare, speciallärare, socialhandledare, Valma-handledare, ledare för stödtjänster)
  - Vilket skulle vara det bästa/enklaste sättet att kontakta stödtjänsterna?
  - Anser ni att stödtjänsterna kan hjälpa er?
  - Varför tror ni att studerande inte tar kontakt med stödtjänster fastän de har behov av det?
9. **Om ni tänker på pandemins och distansstudiernas långvariga inverkan, tror ni att ni själva eller någon studiekompis kan behöva någon form av sjukvård?** (här avses inte vård för covid-19)

### **Avslutande frågor:**

- Vilka känslor har varit mest närvarande under distansstudierna?
- Vad har varit mest utmanande under distansstudierna?
- Om ni har haft det tungt/svårt under distansstudierna; vem har ni vänt er till?
- Finns det någonting ni saknar från närundervisningen?

## Bilaga 4. Ansökan om forskningstillstånd

### Ansökan om forskningstillstånd

Sökande (forskare): Amanda Hyvönen & Julia Johansson, sjukskötarstuderande vid Yrkeshögskolan Arcada

Kontaktuppgifter  
Amanda Hyvönen  
Julia Johansson

Forskningshandledare  
Lektor Eivor Söderström  
Överlärare Åsa Rosengren

Kontaktperson vid Yrkesinstitutet Practicum:  
Ledare för stödtjänster för studerande Marika Koivunporras-Jansén

Forskningens nivå: Kandidatavhandling/Lärdomsprov  
Forskningens titel: Unga studerandes välbefinnande i skola – En kvalitativ studie om studerandes upplevelser av sitt välbefinnande under distansstudierna

### Forskningens syfte

Syftet med forskningen är att beskriva studerandes upplevelse av välbefinnande i skolan under distansstudierna. Forskningen är riktad till Yrkesinstitutet Practicums andra och tredje årets studerande, som har deltagit i distansstudier under våren 2020. Informationen för forskningen samlas in genom tre fokusgruppintervjuer med fyra studerande per grupp. Intervjuspråket är svenska. Deltagandet i intervjun är absolut frivilligt och kan avbrytas i vilket skede som helst utan förklaring. Respondenterna kan välja att inte svara på alla frågor. Vi kommer att följa de forskningsetiska principerna; Respondenterna kommer att vara anonyma i slutresultatet. Den information vi får under intervjun kommer att behandlas konfidentiellt och endast av undertecknade. Vi kommer att analysera den data vi får och sedan presentera det i vårt lärdomsprov. All data kommer att förstöras då forskningen är slutförd. Lärdomsprovet kommer att vara tillgängligt för allmänheten via theseus.fi, en internetsida där lärdomsprov från olika yrkeshögskolor publiceras. Ifall respondenten är minderårig kommer vårdnadshavare att informeras om forskningen.

### Forskningens tidtabell

Rapportering av forskningen förväntas ske under våren 2021.

Borgå 19.1.2021

---

Amanda Hyvönen

---

Julia Johansson