

Coronapandemins påverkan på studerande

"...det kändes som att jag var helt ensam med mitt mående..."

En kvalitativ studie om hur covid-19 och distansstudier har påverkat studerandes psykiska hälsa och skolgång

Elin Nyback

Examensarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Sjukskötare (YH)

Vasa 2022



EXAMENSARBETE

Författare: Elin Nyback
Utbildning och ort: Sjukskötare, Vasa
Handledare: Marie Hjortell

Titel: Coronapandemins påverkan på studerande – En kvalitativ studie om hur covid-19 och distansstudier har påverkat studerandes psykiska hälsa och skolgång

Datum: 22.11.2022 Sidantal: 38 Bilagor: 2

Abstrakt

Syftet med detta examensarbete var att utöka kunskapen och förståelsen för studerandes svårigheter under coronapandemin. Studien utfördes med stöd av projektet VERNA. Tre frågeställningar utformades: Hur har studerande upplevt distansstudier, hur har coronapandemin påverkat studerandes psykiska hälsa samt har studerande fått stöd med skolgången och den psykiska hälsan?

Som teoretiska utgångspunkter valdes Neumans systemmodell om hälsa och stressorer samt Antonovskys teori KASAM, eller "känsla av sammanhang". Som datainsamlingsmetod användes strukturerade skriftliga intervjuer, och i studien deltog 14 studerande på Yrkehögskolan Novia. Materialet analyserades sedan genom en kvalitativ innehållsanalys. Tre huvudkategorier uppstod: Upplevelser av distansstudier, pandemins påverkan på den psykiska hälsan och stöd för den psykiska hälsan och skolgången. Flera underkategorier steg även fram.

I resultatet framkommer att pandemin och distansundervisningen varit en stor påfrestning för merparten av studerande. Många hade känt sig ensamma och upplevt mera stress, ångest och oro. Orken och motivationen var mycket låg hos de flesta studerandena, vilket ledde till sämre prestationer. De flesta hade inte använt sig av professionellt stöd, men bland de som gjort det så var vissa nöjda medan andra ansåg att stödet var bristfälligt.

Språk: Svenska

Nyckelord: studerande, covid-19, corona, distansstudier, psykisk hälsa

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Elin Nyback
Koulutus ja paikkakunta: Sairaanhoidaja, Vaasa
Ohjaaja: Marie Hjortell

Nimike: Koronapandemian vaikutus opiskelijoihin – Laadullinen tutkimus covid-19 ja etäopiskelun vaikutuksesta opiskelijoiden mielenterveyteen sekä koulunkäyntiin

Päivämäärä: 22.11.2022 Sivumäärä: 38 Liitteet: 2

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tavoitteena oli laajentaa tietoa ja ymmärrystä opiskelijoiden vaikeuksista koronaviruspandemian aikana. Tutkimus toteutettiin VERNA-projektin tuella. Suunniteltiin kolme kysymystä: Kuinka opiskelijat ovat kokeneet etäopintoja, miten koronaviruspandemia on vaikuttanut opiskelijoiden mielenterveyteen, ja onko opiskelijoita tuettu koulunkäynnissä ja mielenterveydessä?

Teoreettisiksi lähtökohdiksi valittiin Neumanin terveys- ja stressitekijöiden järjestelmämalli sekä Antonovskyn teoria SOC eli ”koherenssin tunnetta”. Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin strukturoituja kirjallisia haastatteluja, ja tutkimukseen osallistui 14 opiskelijaa Novia-ammattikorkeakoulussa. Materiaali analysoitiin sen jälkeen laadullisen sisältöanalyysin avulla. Kolme pääkategoriaa nousi esiin: Kokemukset etäopiskelusta, pandemian vaikutus mielenterveyteen, ja tuki mielenterveydelle ja koulunkäynnille. Useita alakategorioita muodostui myös.

Tuloksessa näyttää, että pandemia ja etäopiskelu ovat olleet suuri rasitus suurimmalle osalle opiskelijoista. Moni oli tuntenut itsensä yksinäiseksi ja kokenut enemmän stressiä, ahdistusta ja huolta. Voima ja motivaatio olivat erittäin alhaiset useimmissa opiskelijoissa, mikä johti huonompaan suoritukseen. Useimmat eivät olleet käyttäneet ammatillista tukea, mutta niiden joukossa, jotka olivat tehneet niin, jotkut olivat tyytyväisiä, kun taas toiset kokivat tuen olevan puutteellinen.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: opiskelija, covid-19, korona, etäopinnot, mielenterveys

BACHELOR'S THESIS

Author: Elin Nyback
Degree Programme: Nurse, Vaasa
Supervisor: Marie Hjortell

Title: The impact of the coronavirus pandemic on students – A qualitative study on how covid-19 and distance education have affected students' mental health and studies

Date: 22.11.2022 Number of pages: 38 Appendices: 2

Abstract

The aim of this thesis was to expand knowledge and understanding of students' difficulties during the coronavirus pandemic. The study was conducted with the support of the VERNA project. Three questions were formed: How have students experienced distance studies, how has the coronavirus pandemic affected students' mental health, and have students received any support with their studies and mental health?

As a theoretical frame, Neuman's System Model on health and stressors as well as Antonovsky's theory SOC, or "sense of coherence", were chosen. Structured written interviews were used to collect data, and 14 students at Novia University of Applied Sciences participated in the study. The material was then analyzed through a qualitative content analysis. Three main categories emerged: Experiences of distance studies, the pandemic's impact on mental health, and support for mental health and studies. Several subcategories arose as well.

The result shows that the pandemic and distance learning have been a major strain for most students. Quite a few people had felt lonely and experienced more stress, anxiety, and worry. The energy and motivation were very low in most of the students, leading to poorer performance. Most had not used any professional support, but among those who had, some were satisfied while others felt the support was flawed.

Language: Swedish

Key words: student, covid-19, corona, distance studies, mental health

Innehållsförteckning

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | Inledning..... | 1 |
| 2 | Syfte och frågeställning | 2 |
| 3 | Teoretisk bakgrund..... | 2 |
| 3.1 | Covid-19 pandemin | 2 |
| 3.2 | Distansundervisning | 3 |
| 3.3 | Psykiskt välbefinnande | 4 |
| 3.4 | Psykisk ohälsa | 4 |
| 3.5 | Stress | 6 |
| 3.6 | Motivation | 7 |
| 3.7 | Sociala relationer..... | 8 |
| 3.8 | Stöd..... | 9 |
| 4 | Teoretisk utgångspunkt | 9 |
| 4.1 | Antonovskys KASAM – känsla av sammanhang | 9 |
| 4.1.1 | Begriplighet..... | 10 |
| 4.1.2 | Hanterbarhet | 10 |
| 4.1.3 | Meningsfullhet..... | 10 |
| 4.1.4 | Stressorer..... | 11 |
| 4.2 | Neumans systemmodell - hälsa och stressorer..... | 11 |
| 5 | Metod | 12 |
| 5.1 | Kvalitativ metod..... | 12 |
| 5.2 | Urval av deltagare..... | 13 |
| 5.3 | Etiska överväganden..... | 14 |
| 5.4 | Kvalitativ innehållsanalys..... | 14 |
| 6 | Resultat..... | 15 |
| 6.1 | Upplevelser av distansstudier | 15 |
| 6.1.1 | Ökad stress | 16 |
| 6.1.2 | Försämrad koncentration | 17 |
| 6.1.3 | Försämrad motivation och studieframgång..... | 17 |
| 6.1.4 | Praktiska svårigheter | 19 |
| 6.1.5 | Bristande gemenskap i klassen..... | 19 |
| 6.1.6 | Positiva upplevelser | 20 |
| 6.2 | Pandemins påverkan på den psykiska hälsan | 21 |
| 6.2.1 | Försämring av tidigare psykisk ohälsa | 21 |
| 6.2.2 | Ensamhet | 22 |
| 6.2.3 | Ångest och oro..... | 23 |

| | | |
|-------|---|----|
| 6.2.4 | Ork | 24 |
| 6.2.5 | Förbättrad eller oförändrad psykisk hälsa | 24 |
| 6.3 | Stöd för den psykiska hälsan och skolgången | 25 |
| 6.3.1 | Information om stöd..... | 25 |
| 6.3.2 | Använda stödformer..... | 26 |
| 6.3.3 | Upplevelse av stöd..... | 27 |
| 6.3.4 | Stöd av familj och nära | 27 |
| 7 | Diskussion | 28 |
| 7.1 | Resultatdiskussion | 28 |
| 7.1.1 | Upplevelser av distansstudier | 29 |
| 7.1.2 | Pandemins påverkan på den psykiska hälsan | 30 |
| 7.1.3 | Stöd för den psykiska hälsan och skolgången | 31 |
| 7.2 | Metoddiskussion | 31 |
| 7.2.1 | Trovärdighet | 32 |
| 7.2.2 | Pålitlighet..... | 33 |
| 7.2.3 | Bekräftelsebarhet..... | 33 |
| 7.2.4 | Överförbarhet..... | 34 |
| 8 | Slutledning..... | 35 |
| 9 | Litteraturförteckning | 36 |

Figurförteckning

| | |
|--|----|
| Figur 1: Huvudkategori 1 och subkategorier | 16 |
| Figur 2: Huvudkategori 2 och subkategorier | 21 |
| Figur 3: Huvudkategori 3 och subkategorier | 25 |

Bilageförteckning

Bilaga 1: Intresseförfrågan

Bilaga 2: Intervjufrågor

1 Inledning

Coronapandemin har haft en distinkt påverkan på mentala hälsan och måendet hos studerande. I och med pandemin blev alla tvungna att vänja sig vid en ny vardag, det "nya normala". Distansundervisning, mindre träffar med studiekamrater och ett synnerligen dämpat studieliv var det nya som gällde. Detta har inneburit stress, utmattning och motivationsbrist för många skolelever, vilket samtidigt medför en oro över studieframgången. (Nyyti, 2020)

Vi kan läsa i dagstidningar, på nätet och sociala medier om ungas försämrade psykiska välbefinnande till följd av pandemin och det är ett mycket omtalat ämne. Intresset för detta ämne uppkom eftersom skribenten själv har en stor förståelse för situationen och vill uppmärksamma den för läsarna. Många av oss har suttit i samma båt under pandemin och det känns därmed värdefullt att få ta del av andra studerandes personliga berättelser och upplevelser.

Studerande har enligt en engelsk studie upplevt emotionella utmaningar och brist på motivation under distansundervisningen. Många har känt stress, ångest, oro över insjuknande i covid-19 samt en förändring i den psykiska hälsan. En studerande sa att pandemin var det värsta som skulle kunnat hända, vitsorden sjönk och den psykiska hälsan förvärrades. (Aguilera-Hermida, 2020)

Både studerande och personal på Yrkeshögskolan Novia och Åbo Akademi har tvingats möta utmaningar under pandemin. VERNA-projektet, med projektledare Dana Björkström-Jung, skapades för att stöda studerande och lärare på Novia och Åbo Akademi i utmaningar och förändringar som pandemin medfört. Enligt Björkström-Jung har studerande en minskad känsla av sammanhang och många har brist på motivation, energi och ork. Projektets agenda innefattar i stora drag att stärka studerandes egna resurser samt tilliten till den egna förmågan i studierna. (Björkström-Jung, 2021)

Skribenten undersöker, med stöd av VERNA-projektet, hur studerande mått under pandemin med hjälp av deras egna upplevelser. Denna studie kan anses betydelsefull för att öka förståelsen för ungas mående samt hur viktigt det är med medel för att underlätta vardagen för de som är drabbade av psykisk ohälsa eller har svårigheter i skolan.

2 Syfte och frågeställning

Syftet med studien är att utöka kunskapen och förståelsen för studerandes svårigheter och psykiska hälsa under coronapandemin med stöd av deras egna erfarenheter, som samlas in med hjälp av öppna intervjufrågor (Bilaga 2). Examensarbetet görs med stöd av VERNA-projektet, som hjälper till att samla in värdefull information av studerande på Yrkeshögskolan Novia angående deras psykiska hälsa och skolmotivation under pandemin. Meningen är därmed att examensarbetet ska samla in ytterligare kunskap och kvalitativa data om ämnet som även gynnar VERNA-projektet och stöder tidigare forskning.

Med studien vill skribenten få svar på hur studerandes psykiska hälsa, studiemotivation, stress och sociala relationer påverkats under coronapandemin, främst till följd av undantagstillstånd och distansstudier. I studien undersöks även om studerande upplever att de fått tillräckligt med stöd för sina studier och sin psykiska hälsa under pandemin.

Frågeställningar:

1. Hur har studerande upplevt distansstudier?
2. Hur har coronapandemin påverkat studerandes psykiska hälsa?
3. Har studerande fått stöd med skolgången och den psykiska hälsan?

3 Teoretisk bakgrund

Bakgrunden i examensarbetet beskriver olika aspekter av psykisk hälsa och ohälsa, såsom stress, motivation och betydelsen av sociala relationer. Den faktabaserade informationen i bakgrunden stöds även av tidigare forskning om hur studerandes psykiska välbefinnande och skolgång påverkats av pandemin. I examensarbetet används både benämningen covid-19 och corona. Litteraturen som använts i bakgrunden är högst tio år gammal och skribenten har använt sig av internationell litteratur.

3.1 Covid-19 pandemin

I december 2019 i Wuhan, Kina upptäcktes flera fall av en sjukdom som påminde om lunginflammation, vars orsak var ett nytt och främmande coronavirus, sars-cov-2. Den

sjukdom som det nya coronaviruset orsakade blev benämnt covid-19. Benämningen covid-19 kommer från de engelska orden corona, virus och disease samt året 2019. (THL, 2020)

Den 11 mars 2020 publicerade världshälsoorganisationen WHO att det spridande coronaviruset klassades som en pandemi. I och med detta inleddes en tre månader lång period av undantagsförhållanden i Finland, vilket endast var en början. (STM, 2021)

Undantagsförhållandena medförde ett flertal restriktioner utöver distansundervisning, exempelvis munskyddsanvändning, begränsningar gällande folkmängd med mera. Många studerande har även någon gång under pandemin varit tvungna att sitta i karantän på grund av insjuknande i eller exponering av coronaviruset. Dessa omständigheter har påverkat de flesta studerande på ett eller annat sätt.

En svensk studie från 2020 visar att ungdomar är duktiga på att följa restriktioner och litar på att regeringen hanterar läget. Dock rapporterades effekter på deras vardag och sociala relationer. Ungefär hälften av deltagarna i studien spenderade mindre tid med kompisar och mera tid med familj i stället, medan vissa rapporterade ökade konflikter med föräldrarna än tidigare. Flera rapporterade även svårigheter att kontrollera deras vardagliga liv. De hade svårt att hänga med i skolan och uppvisade tecken på psykisk ohälsa, såsom ångest, ensamhet och stress. (Kapetanovic, Gurdal, Ander, & Sorbring, 2020)

3.2 Distansundervisning

Coronapandemin har haft en omfattande påverkan på skolor över hela världen och lett till att många högskolor och universitet stängts ner och övergått till distansundervisning. Mustafa (2020) påpekar utgående från UNESCO:s övervakning i mars 2020, att 191 länder hade stängt skolor i hela landet och 5 länder hade stängt skolor i vissa områden, vilket betyder att det drabbade cirka 98,4 procent av studerande globalt.

Yrkeshögskolan Novia var en av de många skolor som i mars 2020 blev tvungen att övergå till distansundervisning på grund av pandemin.

I en amerikansk studie av Wallace et al. (2021) undersöktes vårdstuderandes upplevelser av distansundervisning. Den kvalitativa studien med 11 högskolestuderande som informanter bevisade bland annat tekniska utmaningar, förändringar i sociala relationer och skolrelaterad stress. Bland de tekniska utmaningarna nämndes till exempel olika

distraktionsmoment, kommunikationssvårigheter mellan studerande och lärare, problem med program och internetuppkoppling samt att många lärare var obekanta med att hålla föreläsningar på distans. (Wallace, Schuler, Kaulback, Hunt, & Baker, 2021)

3.3 Psykiskt välbefinnande

Enligt THL (2019) omfattar en god psykisk hälsa optimism, en god självkänsla, en känsla av att ha kontroll över livet, en meningsfull sysselsättning, att kunna skapa goda och tillfredsställande sociala relationer, samt att kunna möta motgångar i livet. Främjande av psykisk hälsa innefattar att stärka och stöda dessa skyddande resurser. Ett främjande arbete för den psykiska hälsan förebygger samtidigt att psykiska störningar uppstår.

Enligt Mieli (2021b) stärks den psykiska hälsan av både inre och yttre friskfaktorer. De inre friskfaktorerna kan vara till exempel god självkänsla, social kompetens, människorelationer, optimism och hopp, känsla av acceptans, känsla av livskontroll och känsla av att livet är betydelsefullt. Faktorer som god hälsa, socialt stöd, studiemöjligheter, god gemenskap, trygg livsmiljö, att känna sig hörd och lågtröskel krishjälp hör till yttre friskfaktorer. Stärkandet av friskfaktorerna kan stöda en god psykisk hälsa.

Vi tar även hand om vår psykiska hälsa genom fysiska handlingar i vardagen, som att sova gott, slappna av, äta hälsosamt och motionera. Att skapa rutiner i vardagen genom att gå i skolan eller arbeta stärker också den psykiska hälsan. Emotionella och sociala färdigheter är minst lika viktiga. Att kunna identifiera och uttrycka sina egna känslor, samt att kunna tala med vänner, familj och att trygga personer i livet i stället för att stänga inne sina känslor och tankar är en essentiell del av en god psykisk hälsa. (Psykporten för unga, u.å.)

3.4 Psykisk ohälsa

Den psykiska hälsan belastas av faktorer som kriser, separationer, fattigdom, förluster och traumatiska upplevelser. Blir belastningen för stor för individen kan det leda till psykisk ohälsa och i vissa fall ett psykiatriskt tillstånd. Begreppet psykisk ohälsa är brett, och omfattar förutom psykiatriska tillstånd även sådana psykiska besvär som inte uppfyller kraven för en psykiatrisk diagnos. Psykisk ohälsa är ofta övergående. I vissa livsskeden är vi mera belastade än i andra och tillfällig psykisk ohälsa är normalt, men om ett psykiatriskt tillstånd utvecklas är det viktigt att få hjälp och behandling. (Mieli, 2022)

WHO (2021) anmärker i en kampanj för Världsdagen för psykisk hälsa att studerande är en av de grupper vars psykiska hälsa i synnerhet påverkats av pandemin. Även personal inom hälso- och sjukvården, personer som bor ensamma och personer med redan existerande tillstånd av psykisk ohälsa har drabbats hårt av pandemin. Enligt Terveyskylä (2020) väcker tanken på att man själv eller någon närstående ska smittas av coronaviruset rädsla eller oro hos många. Även rykten och skräckscenarion om coronasituationen kan orsaka oro.

Lee et al. (2021) påpekar att flera empiriska studier har rapporterat hög förekomst av problem gällande psykisk ohälsa hos högskolestuderande runtom i världen i början av coronapandemin. Deras studie visade att majoriteten av informanterna (studerande) upplevde någon form av psykiskt lidande under pandemins början. Gällande stress, upplevde 63% av informanterna en måttlig nivå av stress och cirka 25% upplevde svår stress. När det kommer till ångest kände 24% av informanterna måttlig ångest, och 21% svår ångest. Resultaten visade även att 30% led av måttlig depression och 6% av svår depression under pandemins början. Studien bevisar att psykisk ohälsa har varit ett växande problem för studerande under pandemin. (Lee, Jeong, & Kim, 2021)

Eftersom studier har kunnat bevisa en högre förekomst av ångest hos studerande under coronapandemin, redogörs ångest i allmänhet samt några av de vanligaste ångestsyndromen kort här nedan utifrån Sjöström och Skärsäter (2019).

Ångest kan innebära allt mellan en helt normal reaktion som oro eller spänning inför ett hot eller en fara, och ett sjukligt tillstånd. Symtom som uppkommer under ångestreaktioner kan ses från kognitiva, emotionella, fysiologiska och beteendeperspektiv. Kognitiva reaktioner kan exempelvis vara oro för fysiologiska symtom samt för sina egna tankar. Emotionella symtom under en ångestreaktion kan vara till exempel oro, rädsla, panik, ilska och besvikelse. Fysiologiska reaktioner, dvs. hur kroppen reagerar, som ökad hjärtrytm, spända muskler, svettningar, rodnad, förvirring, illamående och magont uppstår även ofta i samband med ångest. Beteendet kan vara undvikande och man minskar mängden aktivitet för att undvika ångestsituationer. (Sjöström & Skärsäter, 2019)

Separationsångest kännetecknas av en icke ändamålsenlig och överdriven rädsla för att separeras från personer som ligger dem nära om hjärtat. Detta kan vara orimlig rädsla för att vara ensam eller lämna hemmet, eller rädsla för att närstående ska drabbas av sjukdom.

Dessutom kan personen känna motstånd inför att sova hemifrån och ha återkommande mardrömmar under teman gällande separation. (Sjöström & Skärsäter, 2019)

Social ångest eller social fobi kännetecknas av en rädsla för sociala situationer, där det finns en risk att man drar uppmärksamhet till sig. Det kan handla om situationer som middagar eller att äta i andras sällskap, eller att hålla en presentation inför andra. Situationerna framkallar ångest och kan även utlösa en panikattack. (Sjöström & Skärsäter, 2019)

Panikattacker karakteriseras av plötslig grov ångest, samt en kombination av rädsla eller ångest och fysiologiska reaktioner. De kroppsliga reaktionerna gör att många ofta misstolkar en panikattack som en fysisk sjukdom. Kriterierna för en panikattack är att personen ska uppleva minst fyra av dessa symtom: hjärklappning, darrning, svettning, andnöd, kvävningsskänslor, tryck över bröstet, illamående/obehag i magen, yrsel/ostadighet/matthet, överklighetskänslor, rädsla att tappa kontrollen/bli tokig, frossa/värmevallningar eller dödsskräck. (Sjöström & Skärsäter, 2019)

3.5 Stress

Gustafsson och Wiklund Gustin (2019) beskriver stress som människokroppens reaktion när den blir utsatt för utmaningar, krav, hot eller belastningar. Kroppens stresssystem anpassar sig främst till mötet av plötsliga och kortvariga hot, men nuförtiden utsätts vi alltmer för långvarig psykisk och psykosocial stress. Långvarig stress sänker energinivån och kan leda till flera olika besvär, till exempel kronisk trötthet, försämrade prestationsförmåga, nedstämdhet och sömnbesvär. Dessa besvär kan i sinom tid leda till depression eller utmattning.

Under året 2020 undersökte professor Katariina Salmela-Aro motivation och utmattning hos studerande på Helsingfors universitet. Hela 60 procent av de som besvarade enkäten var antingen helt utmattade eller låg i riskzonen för utmattning. Salmela-Aro menar att de primära psykologiska behoven, autonomi, kompetens, samhörighet och mening inte kunnat tillfredsställas i samband med distansundervisningen, vilket i sin tur ökat risken för utmattning. (Salmela-Aro, 2020)

Sarasjärvi et al. (2022) undersökte i sin studie vilka coronarelaterade faktorer som påverkade det psykiska välbefinnandet hos högskolestuderande i Finland. Detta gjordes

genom en jämförelse av två tvärsnittsundersökningar. Den första datainsamlingen är tagen från en studerandebrometer för högskolestuderande i Finland i april 2019. Den andra datainsamlingen gjordes i Maj 2020 under den första coronavågen i Finland. Cirka 40 procent av informanterna i studien upplevde skolrelaterad stress till följd av coronautbrottet. Detta på grund av större arbetsbörda, osäkerhet på vad som förväntas av studerande samt förändringar i studiesättet. Vid jämförelse av båda datainsamlingarna konstaterades att studerandes psykiska välbefinnande kunde kopplas till en lägre grad av skolrelaterad stress och högre grad av akademisk tillfredsställelse.

En studie av Veer et al. (2021) visade att de vanligaste stressfaktorerna relaterade till coronapandemin var coronarelaterade inlägg i massmedia, hinder för att utföra sina fritidsaktiviteter, saknad av sociala relationer och restriktioner att stanna hemma. Övriga svåra stressfaktorer som framkom i studien var att inte få närvara på begravningen av en familjemedlem eller nära vän, att inte få besöka sjukhuset när en familjemedlem eller nära vän är inlagd och att nära och kära är i riskgrupper för svårt insjuknande av covid-19.

3.6 Motivation

Ryan och Deci (2017) beskriver motivation som det som driver människor att göra olika saker. Motivationen påverkar vår inläring, våra prestationer och vårt beteende. Praktiskt sett så leder till exempel en låg nivå av motivation till sämre prestationer. Inom Self-Determination Theory talar man om två olika typer av motivation, varav den ena är helt autonom och styrs av människans egen vilja, till exempel när man har ett genuint intresse för något. Den andra typen av motivation är kontrollerad och styrs av andra människors förväntningar, till exempel när man tvingas göra något man själv inte anser vara värdefullt.

I den tidigare nämnda undersökningen av professor Salmela-Aro (2020) på Helsingfors universitet, undersöktes även motivationen hos skolans studerande under året 2020. I tidigare studier, gjorda åren 2008–2016 med 4 års intervall, upplevde nästan hälften av deltagarna studiemotivation. Under coronavåren 2020 kände 28 procent av deltagarna studiemotivation, och i december 2020 endast 17 procent. Dessa siffror kan ses som effekten av distansstudierna.

I en slovensk studie av Dolenc et al. (2021) undersöktes lektorer och studerandes olika syner på den plötsliga övergången till distansstudier. Studien utfördes på University of

Maribor i Slovenien och 347 studerande samt 210 lektorer besvarade undersökningen. Informanterna fick två öppna frågor att besvara, varav studerande frågades vad de största problemen har varit samt vilka fördelar de har upplevt med att studera i en onlinemiljö. Lärarna frågades samma sak men med riktning på undervisandet i stället för lärandet. Studien visade att distansundervisningen hade negativ inverkan på bland annat koncentration och motivation, främst hos studerande men även lärare. 82% av studerandena som medverkade i studien kände sig omotiverade att lära sig och 91% hade koncentrationssvårigheter under lektioner på distans. (Dolenc, Šorgo, & Ploj Virtič, 2021)

3.7 Sociala relationer

Sociala relationer är viktiga för människans psykiska hälsa och välbefinnande. Människan har ett naturligt behov av att ha andra människor runt sig, och känslan av att tillhöra en grupp hjälper en i svåra tider. Människan upplever ensamhet när behovet av ett socialt nätverk inte uppfylls. Ensamhet påverkar den psykiska hälsan och kan ge upphov till humörsymtom, men kan även sänka självkänslan och försvåra skapandet av nya relationer när ensamheten blir långvarig. (SHVS, u.å.)

Singh och Singh (2020) beskriver hur coronapandemin har påverkat människors sociala relationer. I och med den sociala distanseringen under pandemin för att undvika spridning av covid-19, har människor tvingats arbeta och studera hemifrån, undvika sociala tillställningar och till och med att träffa nära och kära. Sociala relationer och interaktioner är nödvändiga för oss människor, men på grund av coronavirusets globala spridning påverkades de sociala relationerna svårt. Frånvaro av meningsfulla sociala relationer kan vara en risk för ensamhet, ångest, depression och andra psykiska störningar, och dessa tillstånd har ökat sedan pandemins början.

I den tidigare nämnda studien av Wallace et al. (2021) uppgav vårdstuderande på högskolenivå en negativ förändring av relationer till klasskamrater till följd av distansstudierna. Att inte träffa varandra i skolmiljön varje dag var en stor omställning eftersom det blev svårare att diskutera och bolla idéer med varandra. Majoriteten berättade även att de känt sig ensamma och isolerade. (Wallace, Schuler, Kaulback, Hunt, & Baker, 2021)

3.8 Stöd

Mentalvårdstjänster syftar till att främja, förebygga, lindra och behandla psykisk ohälsa och dess följder. Dessa tjänster innefattar handledning, rådgivning samt psykosocialt stöd enligt behov, men även undersökning, behandling och rehabilitering av personer som är drabbade av psykiska störningar. (THL, 2021)

Vid behov av hjälp för psykisk ohälsa lönar det sig oftast att kontakta skolhälsovården eller den egna hälsovårdscentralen först. Studerande på högskolenivå har möjlighet söka hjälp hos Studenternas Hälsovårdsstiftelses tjänster (SHVS) i stället för hälsovårdscentralen. Andra organisationer som erbjuder hjälp vid psykisk ohälsa är till exempel Mieli rf:s kriscenter, Centralförbundet för mental hälsa och Nyyti ry. Oavsett vart man vänder sig är det viktigt att tala med någon om sitt mående. (Mieli, 2021a)

I studien av Lee et al. (2021) som nämndes tidigare i examensarbetet, undersöktes även studerandes användning av skolhälsovård och mentalvårdstjänster för problem gällande psykisk ohälsa. Majoriteten av informanterna i studien hade aldrig använt sig av varken skolhälsovården eller stödtjänster utanför skolan, trots att de led av en sådan nivå av psykisk ohälsa som tydde på att de behövde professionellt stöd. Bland informanter med måttliga eller allvarliga symtom på stress, ångest eller depression hade över 60% aldrig sökt sig till skolhälsovården för hjälp och nästan 70% hade aldrig använt mentalvårdstjänster utanför skolan. (Lee, Jeong, & Kim, 2021)

4 Teoretisk utgångspunkt

Som teoretiska utgångspunkter i examensarbetet används Aaron Antonovskys teori om känsla av sammanhang, även känt som KASAM, samt Betty Neumans systemmodell om hälsa och stressorer inom omvårdnadsteorier.

4.1 Antonovskys KASAM – känsla av sammanhang

Begreppet KASAM, en förkortning av känsla av sammanhang, utformades av Aaron Antonovsky. Antonovsky ser sin teori utifrån ett salutogenetiskt perspektiv, vilket innebär att man söker svar på varför en del människor förblir friska trots att de utsätts för stressorer i livet, i stället för att fokusera på varför människor blir sjuka. Antonovsky fokuserar på

hälsans ursprung genom att göra upp en helhetsbild av människans bakgrund och livssituation, för att kunna se hela sjukdomsförloppet och hitta eventuella stressorer som bidragit till sjukdomstillståndet. (Antonovsky, 2005)

Enligt Antonovsky måste vi se vår existens som begriplig, hanterbar och meningsfull för att klara av livets motgångar och stressorer samt bibehålla en god hälsa. Begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet utgör de tre komponenterna för en människas KASAM. Dessa tre komponenter är olika starka hos alla människor och är avgörande för individens hälsa. För att ha en stark KASAM behöver dock inte alla tre komponenter vara starka i högsta grad, men det ska finnas saker i livet som man själv anser viktiga och meningsfulla. Personer med högre KASAM har lättare att hantera och anpassa sig till förändringar och påfrestningar, medan en person med lägre KASAM har svårare med detta och därför svårare att bibehålla en god hälsa. (Antonovsky, 2005)

4.1.1 Begriplighet

Termen begriplighet är en synonym till förståelse. Begriplighet innebär att man förstår varför situationen man befinner sig i är som den är. Det handlar även om att man ser vilka faktorer som påverkar ens liv, förutser vad som kommer att hända och inser vad man själv kan göra åt situationen för att förbättra den. (Antonovsky, 2005)

4.1.2 Hanterbarhet

Hanterbarhet innebär att kunna möta och hantera olika situationer och krav som ställs. Det handlar även om vilka resurser man upplever att man har till förfogande när en situation uppstår. Dessa resurser behöver inte endast vara människans egna utan även hjälp av andra människor, det viktiga är att man kan räkna med dem och vågar ta hjälp av dem. Med en hög nivå av hanterbarhet kan man resa sig upp och gå vidare även från svåra situationer. (Antonovsky, 2005)

4.1.3 Meningsfullhet

Antonovsky anser att meningsfullheten är den viktigaste komponenten för en god KASAM. Meningsfullhet innebär att man som individ har saker i livet som känns tillfredsställande och värda att ägna sin tid åt. Dessa saker gör att människan orkar leva, göra förändringar och bry sig om vad som händer. Meningsfullheten ger därmed människan ett syfte och vilja

i livet. En hög nivå av meningsfullhet gör att individen ser problem som utmaningar och vill lära sig av de situationer som uppstår i livet. (Antonovsky, 2005)

4.1.4 Stressorer

Stressorer i livet kan vara fysiologiska, psykologiska och sociala och det är dessa som framkallar stress hos människan. Antonovsky har delat in stressorerna som påverkar människans välmående i tre olika kategorier. **Kroniska stressorer** är sådana som påverkar människan under en stor del av livet, till exempel långvarig sjukdom eller barnlöshet. En individ med låg KASAM kan ha svårt att hantera dessa och fokuserar lidandet stressen orsakar, medan någon med hög KASAM försöker ta sig genom det en dag i taget. **Livshändelsestressorer** går alla igenom någon gång i livet och dessa är till exempel dödsfall, pension, skilsmässa eller att bli förälder. En individ med låg KASAM kanske känner ångest, förtvivlan och förnekar det som hänt, medan någon med hög KASAM kan hantera situationen trots påfrestande känslor. **Dagliga hinder och stressfaktorer** upplever alla och de påverkar inte människans situation på långsikt. Till dessa hör till exempel sämre eller stressiga dagar och enskilda konflikter. Om dessa enstaka stressorer blir återkommande under en längre period kan de bli kroniska. (Antonovsky, 2005)

4.2 Neumans systemmodell - hälsa och stressorer

Betty Neuman använder sig av ordet klient när hon talar om människor. Klienten kan vara en enskild individ, en familj, en grupp, en hel gemenskap eller en samhällsfråga. Neuman ser klienter som öppna system, som har en ständig växelverkan med varandra och med miljön runt omkring. Neumans modell definieras som en systemmodell inom omvårdnadsteorier, vilket innebär att fokuset ligger på interaktionen mellan systemets olika delar. (Gunter Lawson, 2018)

Likt Antonovsky talar även Neuman om stressorer, vilket hela teorin baserar sig på. Neuman tar dock upp stressorerna ur en aning annorlunda synvinkel än Antonovsky. Enligt Neuman innehåller miljön en mängd stressorer, vilket förklaras som faktorer som kan störa den normala balansen och stabiliteten hos klienten och orsaka en reaktion (Gunter Lawson, 2018).

Klienten omges enligt Neuman av både intrapersonliga, interpersonliga och extrapersonliga stressorer i miljön. De **intrapersonliga stressorerna** kommer från klientens egna system och kan vara till exempel kroppsliga reaktioner, såsom smärta eller sömnbrist. De **interpersonliga stressorerna** uppstår utanför klienten men i närheten, dessa kan exempelvis vara förväntningar på klienten eller sociala relationer. De **extrapersonliga stressorerna** uppkommer av yttre påverkan. Detta inkluderar till exempel miljön som omger klienten, men även faktorer som politik eller ekonomi. När det normala mönstret rubbas eller klienten förblir ostabil för länge kan sjukdom utvecklas. (Gunter Lawson, 2018)

5 Metod

Eftersom det redan gjorts flera kvantitativa studier inom samma tema i Finland, har skribenten använt sig av en kvalitativ metod, som utförs genom skriftliga intervjuer. Det kvalitativa materialet kompletterar den kvantitativa informationen som redan existerar, och ger en djupare kunskap och förståelse inom ämnet. Nedan redovisas den kvalitativa metoden och datainsamlingens genomförande, skribentens val av informanter, etiska överväganden samt den kvalitativa innehållsanalysen av materialet.

5.1 Kvalitativ metod

En kvalitativ forskningsmetod lämpar sig väl när forskaren vill undersöka erfarenheter av en viss målgrupp eller öka förståelsen för ett specifikt ämne. Den kvalitativa metoden härstammar från den holistiska traditionen och används för att undersöka individers levda erfarenheter av ett visst fenomen. Det finns inte något som anses rätt eller fel i individers erfarenheter. Alla erfarenheter bidrar till att öka förståelsen för ämnet som studeras. (Henricson & Billhult, 2017)

För att samla in kvalitativa data kan man använda sig av exempelvis intervjuer, berättelser, bloggar, observationer eller fokusgrupper. Vid tillämpning av kvalitativ metod bör forskaren vara flexibel mot deltagare, miljö och eventuella förändringar som kan ske under datainsamlingen. (Henricson & Billhult, 2017)

Att använda sig av intervju som datainsamlingsmetod är lämpligt om forskaren söker beskrivningar och erfarenheter för att förstå olika fenomen. Om man vill öka förståelsen för ett specifikt ämne är det ändamålsenligt att intervjua personer som har erfarenhet inom

just detta område. Informanterna i studien bidrar då med värdefull information om det ämne som undersöks. Intervjun bör vara noggrant förberedd med frågor utformade för att ge svar på studiens syfte, för att materialet ska kunna analyseras så trovärdigt som möjligt. Både intervjun och analysarbetet kräver noggrann planering. (Danielson, 2017a)

Skribenten har valt att använda sig av en strukturerad intervju med öppna frågor. Enligt Danielson (2017a) används i en strukturerad intervju exakt samma frågor till alla som deltar i intervjuerna, och dessa kan vara öppna frågor som deltagarna besvarar med egna ord. I detta examensarbete samlas intervjusvar in i skriftlig form via mejl i stället för att utföra muntliga intervjuer. Detta anser skribenten vara en passande metod eftersom det då finns utrymme för att samla in material av desto fler informanter och få en bredare förståelse.

5.2 Urval av deltagare

I en kvalitativ studie är antalet informanter oftast färre än i en kvantitativ studie. Fokuset är att hitta några personer med olika erfarenheter inom ämnet som kan bidra med värdefulla beskrivningar, hellre än att hitta ett stort antal människor som inte har samma rika erfarenhet. Urvalet är inte slumpmässigt, utan personer som har erfarenhet av fenomenet som studeras är de som tillfrågas. För att få större variation i berättelserna kan man försöka få variation i ålder och kön bland informanterna. (Henricson & Billhult, 2017)

Syftet med denna studie är att undersöka hur studerandes psykiska hälsa och skolgång påverkats under coronapandemin, därav är målgruppen studerande. Urvalet av deltagare avgränsas till studerande endast på Yrkehögskolan Novia, vilket innebär alla studerande på Novias campus i Vasa, Åbo, Raseborg och Jakobstad. Skribenten har valt att inte begränsa deltagarurvalet beroende på ålder eller hur långt de kommit i sina studier för att få en bredare variation i upplevelserna.

En intresseförfrågan om deltagande (Bilaga 1), skriven av skribenten, skickas ut till alla Novias studerande av Dana Björkström-Jung, projektledare för VERNA-projektet. Vid intresse tar informanterna kontakt med skribenten via mejl och förses därefter med öppna frågor (Bilaga 2) att berätta utifrån om sina erfarenheter. På detta sätt har informanterna möjlighet att själva ta initiativ till att delta i studien. I intresseförfrågan informeras mottagarna om syftet med examensarbetet, frivilligheten och sekretessen samt hur de går

till väga för att delta i studien. Denna intresseförfrågan resulterade i att 14 studerande tog kontakt och ville delta i studien.

5.3 Etiska överväganden

Genom att ta hänsyn till etiska principer garanteras de medverkandes säkerhet och rättigheter. De etiska principerna är att respektera deltagarnas självbestämmanderätt, undvika skador och skydda deras personliga integritet och data. Deltagarna bör informeras om studien som görs och förstå att deltagandet är frivilligt. Dessutom har deltagaren rätt att dra sig ur studien utan någon vidare förklaring, och det ska respekteras. (Forskningsetiska delegationen, 2009)

Dessa etiska principer tas i beaktande i studien och deltagarna informeras om studiens syfte, frivilligheten, anonymiteten och sekretessen. Materialet som samlas in behandlas konfidentiellt, vilket innebär att inga namn eller personliga uppgifter skrivs ner i examensarbetet. Datorn som informanternas berättelser sparas på är skyddat av lösenord, som endast skribenten har tillgång till. Detta innebär att ingen annan än skribenten har tillgång till intervjuvaren i sin helhet. Efter slutförd analys av det insamlade datamaterialet raderas dokumentet som innehåller intervjuvaren.

5.4 Kvalitativ innehållsanalys

Skribenten har valt att analysera det insamlade materialet enligt en kvalitativ innehållsanalys med en induktiv ansats, vilket enligt Danielson (2017b) innebär att utgångspunkten är informanternas levda erfarenheter och inte en bestämd teori eller modell. Syftet är dock att resultatet i slutändan ska kunna ställas mot en teori i examensarbetets diskussion.

När man påbörjar en kvalitativ dataanalys är det viktigt att först noggrant läsa igenom och bekanta sig med det insamlade materialet i sin helhet. Texten som analyseras reduceras till det mest väsentliga genom att plocka ut meningsenheter, det vill säga ett antal ord, meningar eller stycken som svarar på studiens syfte och frågeställningar. Det reducerade materialet bildar ett underlag för kodning. Koden är ett samlingsnamn för meningsenheten och kan beskrivas med ett ord eller flera sammanhängande ord om vad det väsentliga innehållet handlar om. Liknande koder delas sedan in i grupper som utgör grunden för

kategorisering. Kategorierna svarar på vad materialet innehåller, och de innehåller även subkategorier som består av en grupp koder med liknande innehåll. (Danielson, 2017b)

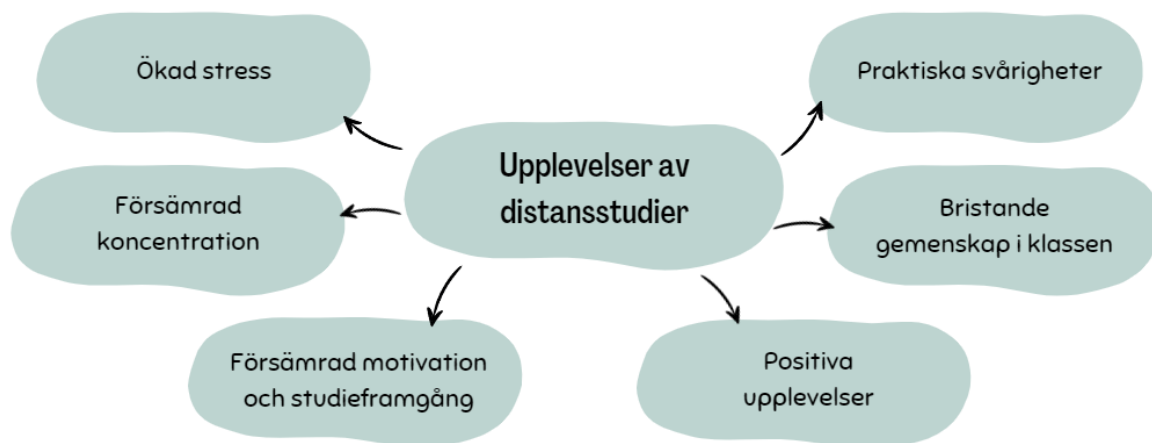
Efter att alla intervjuvar fått in samlade skribenten ihop dem i ett gemensamt dokument. Detta resulterade i 13 sidor text, som skribenten noggrant läste igenom ett flertal gånger. Innehållsanalysen genomfördes under flera månader. En hel del likheter mellan informanternas upplevelser steg fram relativt snabbt, medan det tog längre innan de tre huvudkategorierna och alla dess subkategorier uppstod.

6 Resultat

I detta kapitel presenteras resultatet av innehållsanalysen. Datamaterialet har analyserats så att det ska ge svar på studiens frågeställningar. Totalt tre huvudkategorier uppstod: **Upplevelser av distansstudier, pandemins påverkan på den psykiska hälsan samt stöd för den psykiska hälsan och skolgången**. Under alla tre huvudkategorier kom även subkategorier fram. I studien deltog 14 studerande på Yrkehögskolan Novia och det skriftliga materialet som samlades in utgjorde i sin helhet 13 A4-sidor.

6.1 Upplevelser av distansstudier

Distansundervisning var för de flesta ett nytt fenomen när det började tillämpas i början av coronapandemin. Det var minst sagt en omställning för många att börja följa med föreläsningar från sitt eget hem i stället för att sitta i skolan med läraren och klasskamraterna i samma rum. Under denna huvudkategori uppstod 6 subkategorier: *Ökad stress, försämrad koncentration, försämrad motivation och studieframgång, praktiska svårigheter, bristande gemenskap i klassen samt positiva upplevelser*. De positiva upplevelserna har skribenten valt att samla i en och samma subkategori, eftersom det endast var ett fåtal informanter som hade haft en positiv upplevelse av distansstudier.



Figur 1: Huvudkategori 1 och subkategorier

6.1.1 Ökad stress

Skolrelaterad stress under tiden med distansundervisning var inget ovanligt hos informanterna. De allra flesta upplevde att mängden arbete som de förväntades göra utöver föreläsningar ökade, och att tiden inte räckte till. Flera nämnde även att de kände sig stressade av att de inte fick hjälp på samma vis som vid närstudier, till exempel när det gäller svårare ämnen som man behöver lite extra hjälp med. Det kom även fram att vissa upplevde stress över huruvida de kommer klara av studietiden när kurserna gått sämre under distansundervisningen.

"...även om man sa i början av studierna att man skall jobba ca 8 timmar per dag för att hinna med allt. Så räcker det inte ens."

"Skulle påstå att stressen över studier ökade kraftigt under perioden vi hade distans eftersom man inte kan få hjälp på samma vis med saker."

"...distansstudierna har tillfört även mer stress än vad närstudierna gjorde. Vid distansstudier har arbetsmängden även fördubblats och det känns som att man förväntas studera varenda minut av sin vakna tid."

"...kurserna har kanske inte alltid gått så bra och många kurser har blivit underkända. Så man får lätt nog panik när man funderar på om man kommer att klara av studietiden."

6.1.2 Försämrad koncentration

Många upplevde att det var svårt att koncentrera sig och fokusera på föreläsningar som hölls på distans. Det blev även lättare att missa viktiga detaljer när koncentrationen tappades framför skärmen. Flera berättade att det fanns för mycket distraktioner i deras egna hem, till exempel diskbänken som måste redas upp eller golvet som borde dammsugas. Över lag nämndes det av flera att koncentrationen tappas lättare framför datorskärmen än i klassrummet, och att det behövdes många kortare pauser för att man skulle orka fokusera under en hel dag av distansundervisning.

"... jag upplever att min koncentration lättare tappas vid datorskärmen."

"Det har varit svårt att hänga med under föreläsningarna när man sitter hemma. Åtminstone hade jag svårt att koncentrera mig när jag var hemma för att jag såg alla saker runt omkring mig som borde göras, t.ex. dammsuga bort dammråttorna i hörnet eller ta tag i disken och tvätten."

"...Dock har jag upplevt att jag inte kan fokusera lika bra på distanslektioner än när vi har lektioner i skolan. Det finns så mycket som distraherar en där hemma."

"Det har varit omöjligt att koncentrera sig under distansföreläsningarna jämfört med föreläsningar vid närstudier."

6.1.3 Försämrad motivation och studieframgång

Motivationen till studierna är något som majoriteten av informanterna upplevde ha sjunkit rejält. Många tappade motivationen och orken snabbt efter övergången till distansstudier. Detta har i sin tur för många lett till sämre vitsord och underkända kurser, vilket även för vissa orsakat stress och oro. Inlärningsmöjligheterna blev färre och det egna ansvaret blev större. Det var vanligt att motivationen sjönk av att sitta på lektion hela dagen via datorn, speciellt om man följde med lektionen från soffan.

"Jag har inte orkat med studierna och studiemotivationen har varit obefintlig. Jag fick även mycket sämre vitsord än vad jag brukade få vid närstudierna."

"Studiemotivationen föll snabbt redan andra veckan av när distansstudierna inleddes. Jag började jobba och därmed blev studierna inte gjorda, orken fanns inte. Studieframgången var riktigt dålig, få kurser godkända, några godkända med nöd och näppe."

"Studiemotivationen har inte varit den bästa under coronapandemin och distansstudierna. Det ligger mycket mer "ansvar" på en själv som studerande då man har distansstudier och självstudiedagar, och det känns som att en del av inlärningsmöjligheterna faller bort."

"När man har haft lektioner från 8 på morgonen till 16 på eftermiddagen på distans så är motivationen låg eftersom det är så enkelt att ligga i soffan hela dagen och vara på lektion och då får man inget gjort."

Flera nämnde att de saknade inspirationen som fås under närundervisningen. Föreläsningar och presentationer kändes längre och tyngre att lyssna på via skärmen än i klassrummet. Det sades att man inte längre blev inspirerade av varandra på samma sätt som vid närstudier och att det var tungt att sitta och fundera på uppgifter ensam där hemma jämfört med när man har lärare och klasskamrater att fundera med.

"Uppgifter med presentationer eller aktiviteter för klassen var inte inspirerande via datorskärmen. Det blev så långt att lyssna på alla. Mycket tyngre än i ett klassrum. Jag anser nog att mina prestationer och motivationen var sämre på distans."

"...Däremot saknade jag inspirations/motivations-boosten som jag fick efter varje närstudie."

"...man slutade bli inspirerad av varandra vilket gjorde att man tappade motin till skolan ganska rejält."

"Har man en lektion i skolan där man ska göra en uppgift får man mer ut av det om man kan diskutera tillsammans med lärare eller klasskamrater, i stället för om du ska sitta hemma och fundera på uppgiften ensam."

6.1.4 Praktiska svårigheter

Det kom fram en hel del mer praktiska problem i informanternas intervjuer gällande distansstudierna. En del som använde avancerade datorprogram i skolan ansåg att det var svårt att börja använda dessa under distanslektioner, eftersom man inte på samma sätt kunde få hjälp av läraren. Någon nämnde att det i början kändes oöverkomligt att studera på distans då varken lärare eller studerande riktigt hade någon koll på hur det fungerar. Problematik med programmen som används för distanslektionerna, såsom Teams och Webex, framkom även hos några.

"Eftersom varken studerande eller lärare hade koll så kändes det oöverkomligt att studera på distans till en början. Ingen studiero eller rutin med studierna."

"Jag minns tydligt att vi under tiden vi precis gått till distansstudie till 100% gick en kurs som krävde, i mitt tycke, ett väldigt avancerat datorprogram. Eftersom jag inte anser mig vara något it proffs tyckt jag det var jättejobbigt att gå den kursen då man inte kunde få hjälp på samma vis som om vi skulle varit i skolan."

"De olika verktygen för distanslektioner är lite sisådär. Har råkat ha sönder mikrofonen i två apparater under denna tid. Därtill stöder Teams bäst Windows, vilket är dåligt för oss som använder Android och Linux."

6.1.5 Bristande gemenskap i klassen

Något som var vanligt förekommande bland informanterna var en bristande känsla av gemenskap i den egna klassen. Många var första årets studerande när pandemin började och distansstudierna inleddes, vilket gjorde det svårare att lära känna sina klasskamrater. Pandemin gjorde även att studieevenemang ställdes in, så man träffade inte varandra utanför skoltid heller. Vissa medgav att de inte ens visste namnen på alla i klassen och att det var svårt att fråga hjälp av varandra när det gällde till exempel skoluppgifter.

"Att hitta en god studiegemenskap har varit en utmaning, eftersom min grupp inledde sina studier mitt under pandemin."

"Eftersom vi började med distansstudier bara en månad efter jag hade börjat studera så hann jag inte lära känna så många i min klass så bra."

"Jag kände i princip ingen när distansstudierna drog i gång och att vi missade gulisveckan och hela 2020s evenemang skapade nog en orolig stämning hos de flesta. Hade man funderingar kunde man inte ringa en klasskompis då man inte kände någon och man kunde inte ens alls namn."

"...Dock kände man att gemenskapen med klassen och kompisar försämrades vilket inte kändes bra."

6.1.6 Positiva upplevelser

Trots att distansundervisningen varit tuff för majoriteten, så finns det ändå de som tycker att distansstudier passar dem. Några informanter tyckte att dagarna blev lugnare och upplevde att det var skönt att göra skolarbete hemma i egen takt. Hos några förblev studiemotivationen och framgången oförändrad och vissa upplevde att den förbättrats. Fördelar som nämndes var till exempel att man kunde delta på lektioner även om man var sjuk och att man kunde använda sig av tiden som annars går till resan till och från skolan.

"Om läraren säger någonting upphetsande kan man ha panik i lugn och ro i sitt eget hus."

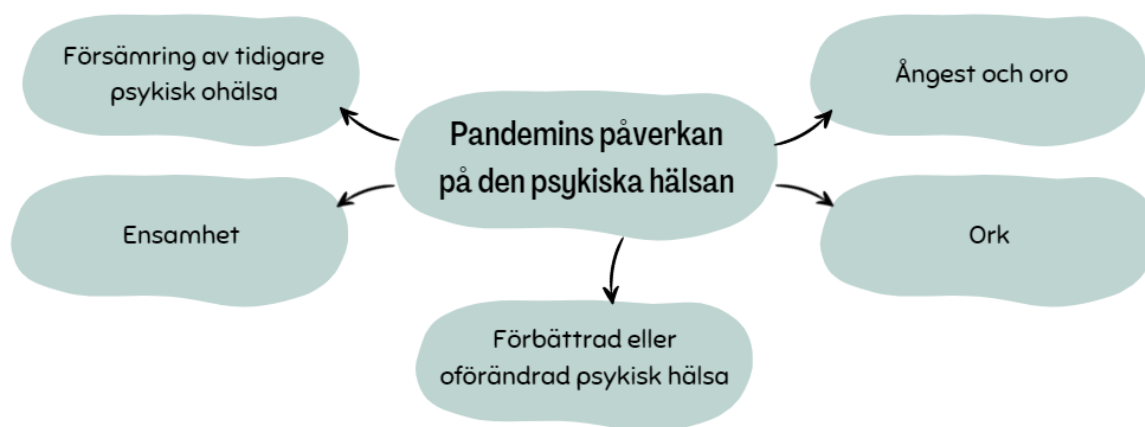
"Min studiemotivation och framgång har varit nästintill oförändrad, det har varit skönt att göra allt hemifrån och i egen takt, åtminstone när det kommer till skrivuppgifter."

"Däremot har det varit bra att man kunnat delta på lektioner även om man är sjuk, extra trött eller något liknande."

"Fördelen med distansstudier är att man får mer tid som man annars lägger på transport till och från skolan, osv., vilket har lett till att jag upplevt att jag fått hemuppgifter gjorda snabbare än vanligt."

6.2 Pandemins påverkan på den psykiska hälsan

Pandemin har varit en tuff tid för många studerande. Den psykiska hälsan har för många varit hotad av brist på socialt umgänge, oro över hur pandemin framskrider, oro över studiernas framgång med mera. Även de som tidigare lidit av psykisk ohälsa har varit mycket utsatta under denna tid. Vissa upplever dock att de klarat av påfrestningarna under pandemin bra. 5 subkategorier uppstod, nämligen försämring av tidigare psykisk ohälsa, ensamhet, ångest och oro, ork och förbättrad eller oförändrad psykisk hälsa.



Figur 2: Huvudkategori 2 och subkategorier

6.2.1 Försämring av tidigare psykisk ohälsa

Några informanter berättade att de sedan tidigare haft problem med sin psykiska hälsa, och att måendet förvärrats efter pandemins början. Detta orsakat av bland annat minskad social kontakt och minskat utmanande av sig själv, det var lätt att sitta hemma och undvika att utsätta sig för jobbiga situationer. Någon upplevde att ångesten varit som värst under pandemin och att panikattacker uppkom regelbundet.

"Jag har sen tidigare haft lite problem med min psykiska hälsa och coronapandemin och den minskade sociala kontakten gjorde att jag blev mer bekväm i min psykiska ohälsa och jag utmanade inte mig eller gjorde saker som kändes jobbiga."

"Jag har en psykiatrisk sjukdom och pandemin förvärrade min psykiska hälsa och ork. Vid övergången till distansstudier hade jag flera panikångest attacker varje dag. Min ångest var på topp och jag hade ingen ork att göra vardagliga sysslor och studierna blev lidande."

"Jag upplever nu när vi gått tillbaka till närstudier att pandemin förvärrat min sociala fobi och det leder automatisk till en sämre psykisk hälsa hos mig."

6.2.2 Ensamhet

Ensamhet var inte ovanligt bland informanterna, detta en naturlig följd av minskad social samverkan. För en del är studiekompisarna det enda sociala umgänget de har, speciellt hos de som flyttat till en ny ort för att studera, och på grund av distansstudier och restriktioner blev det svårt att kunna umgås. Även karantäner och stopp på hobbyn och alla slags evenemang har gjort studerande isolerade. För många har kontakten med familjen förblivit densamma, vilket kanske lindrat en del, men för de flesta har andra sociala kontakter minskat.

"...det kändes som att jag var helt ensam med mitt mående..."

"Coronapandemin slog mig nog rätt så hårt. Jag är väldigt social och behöver människor för att orka med vardagen. Pandemin satte stopp på alla hobbyn, som gjorde att jag blev väldigt ensam."

"Bristen på daglig social kontakt gjorde att jag kände mig ensam och rastlös oftare än vanligt, trots att jag ganska långt ser mig själv som en introvert enstöring."

"Jag lider av ensamhet och skolan var den enda platsen där jag hade något socialt umgänge. Jag har mått väldigt dåligt över att vara helt isolerad från det enda sociala umgänget jag har."

Flera informanter berättade att deras sociala umgänge minskat eller fallit bort på grund av rädslan för att bli smittad av coronaviruset. Vissa eftersom de själva hör till en riskgrupp och andra för att de arbetar med personer i riskgrupper. En rädsla för att behöva avbryta sin praktik på grund av smitta nämndes också av flera. Avståndstagandet från kompisar gjorde därmed att flera kände sig isolerade och utanför.

"Själv skulle jag ha velat träffas mera med mina vänner men eftersom jag själv också hör till riskgruppen och inte var vaccinerad till en början föll min dagliga gemenskap bort. Och det här tog väldigt hårt på mig."

”Det som känts svårast har varit att inte träffa mina vänner som jag känt sedan före studietiden. Att tacka nej till träffar, även i små grupper, på grund av rädsla för smittan har varit tufft och jag har varit rädd för att mitt avståndstagande skulle orsaka att jag glider ifrån gruppen.”

”Jag har inte heller vågat träffa så många kompisar, speciellt inte de som varit mycket ute på barerna och festat. Då har jag varit rädd för att jag ska bli smittad av dem och sedan vara tvungen att avbryta min praktik.”

6.2.3 Ångest och oro

Det framkom att många har känt ångest och oro över diverse saker under pandemin. I och med att coronaviruset kom med följder som många unga inte upplevt tidigare, kände flera en oro över hur allt skulle utvecklas och hur det skulle gå ifall de blev smittade. Många kände även en oro över studierna, huruvida de kommer kunna utexamineras i tid och hur de kommer klara av det. En oro över att praktiker skulle inhiberas på grund av restriktioner eller att inte kunna utföra dem på grund av smitta fanns även hos flera.

”Jag har märkt att jag blivit en person som oroar mig för allting, tänker ut de absolut värsta scenarion som kunde hända, och får då ännu mer ångest och oro.”

”Dessutom väckte det en stor rädsla om att jag inte kommer klara mig om jag hamnar i karantän då jag inte har någon här som kunde handla mat åt mig. Min familj bor på en annan ort.”

”I början när pandemin började fanns det mycket oro i bakhuvudet, rädsla för hur det hela skulle utvecklas. Senare när coronan blev större i Finland kom också rädslan för att man skulle bli smittad och bli väldigt sjuk.”

”...oron över att praktiska kurser eller praktikperioder inte ska vara möjliga att utföra på grund av strängare restriktioner.”

”Det är väldigt tungt att studera, och att hela tiden ha den oron i bakhuvudet om man kommer bli klar i tid eller inte är väldigt psykiskt påfrestande.”

6.2.4 Ork

Den mentala orken att klara av vardagen och skolarbete har varit låg hos flera informanter under pandemin. Vardagen såg helt annorlunda ut och rutiner föll bort. Även bortfallet av socialt umgänge och mycket tid spenderad hemma har inverkat på orken och energinivån. Under denna subkategori ses endast tre exempel, men informanternas ork nämns även under andra subkategorier, till exempel gällande motivationen och studieframgången.

"Min ork under pandemin har varit väldigt låg."

"Isoleringen från vänner och att mycket tid spenderades hemma gjorde att man hade mindre ork till både skolarbete och vardagssysslor."

"När jag är en extrovert person så får jag stor del av min energi genom att träffa folk, p.g.a. coronapandemin har på det viset tappa mycket energi för att man måste vara isolerad."

6.2.5 Förbättrad eller oförändrad psykisk hälsa

En del av informanterna hade inte märkt någon avsevärd ändring i deras psykiska välmående under pandemin, och en del upplevde att den förbättrats. För dessa har det haft mycket att göra med till exempel möjligheter till hobbyn, nära kontakt med familjen eller att de inte bor ensamma. Någon nämnde även att de fått vistas på campus en hel del trots pandemin och därmed fått träffa människor, vilket främjat den psykiska hälsan.

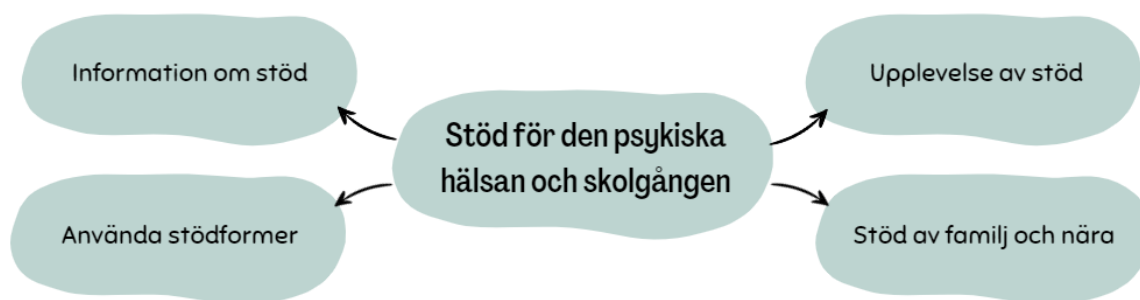
"Psykiska hälsan har förbättrats eftersom jag de första månaderna/året var hemma i [hemort]. Kunde göra mina hobbies där som jag inte kunde i [studieort]."

"Personligen har jag inte märkt någon förändring av mitt psykiska mående åt det sämre hållet. Jag tror att detta har att göra med att jag inte bor långt hemifrån, så jag har haft frekvent kontakt med min familj, samt att jag bor i egnahemshus med både hund och sambo."

"På det stora hela har nog min psykiska hälsa inte förändrats nämnvärt i någon riktning, skulle jag säga, detta tack vare att studerande har tillåtits att vistas på campus i [studieort] största delen av tiden sedan pandemin slog till."

6.3 Stöd för den psykiska hälsan och skolgången

För många unga är tröskeln hög för att söka professionellt stöd. Att diskutera med någon om att man inte mår bra eller att det inte går bra i skolan kan vara känsligt och något man inte gör i första hand. De flesta har familj och nära som stöder en i svåra situationer, men ibland kan professionellt stöd behövas. Under denna kategori presenteras 4 subkategorier: *Information om stöd, använda stödformer, upplevelse av stöd samt stöd av familj och nära.*



Figur 3: Huvudkategori 3 och subkategorier

6.3.1 Information om stöd

Flera informanter delade sina åsikter gällande informationen som fått om det stöd som finns tillgängligt för studerande vid svårigheter med studierna eller den psykiska hälsan. Vissa ansåg att informationen inte nått ut till alla och att det borde ha kommit tydligare anvisningar om vart man kan söka sig.

"Från skolfronten skulle jag vilja sett någon form av stöd som skulle nå ut till alla studerande..."

"Det sas en del gånger att det finns stöd om det känns tungt med distansstudier men inget vi fick tydliga anvisningar om var osv. Det skulle jag önskat var tydligare."

En del tyckte att de fått den information de behövde, särskilt via skolmejl. Det nämndes att det kommit information om stödgrupper samt kurator- och skolpsykologtjänster. Även om alla inte känt behovet att använda sig av stödet som erbjöds så var det en trygghet för många att veta om att det finns tillgängligt.

"Det kom nåt mail där det frågades hur det går/mås. Det tycker jag är bra. Har också sett inbjudningar till olika "stödgrupper". Har inte varit med i nån, men skulle jag ha bråttom med att få studierna färdiga skulle det säkert ha varit bra."

”Jag tycker absolut att det har erbjudits fler möjligheter att få stöd för studiemotivation och ork sedan pandemin slog till, speciellt via skolmejlen, från kuratorer och skolpsykologer som påminner studerande om att de finns till för oss.”

6.3.2 Använda stödformer

En del informanter hade använt sig av professionella stödtjänster, såsom psykolog via SHVS tjänster, vårdtjänster utanför skolan eller studiehandledare och lärare, utöver stöd de fått av familj och nära. Studerande som sökt professionellt stöd var dock en minoritet i studien.

”Jag har fått mycket stöd med psykiska hälsan under pandemin med hjälp av en psykolog via YTHS. Kan kort säga att pandemin har påverkat min psykiska hälsa mycket negativt men den gav mig också orken till att söka stöd eftersom alla psykologsamtal går online och jag behövde inte ta mig någonstans för att ha någon att prata med.”

”Nu under hösten har jag fått stöd för min studiemotivation och min psykiska hälsa av min lärare, och det känns bra att ha fått pratat igenom allt, och jag vet nu att ifall det blir så att jag inte orkar så kan jag vi ändra om i min studieplan.”

”...Sedan har jag också fått stöd och hjälp av studiehandledaren i skolan. Med uppgifter jag upplevt jobbiga.”

Majoriteten av informanterna hade inte utnyttjat något professionellt stöd. Vissa på grund av tanken att alla andra studerande sitter i samma situation eller för att tröskeln känts för hög att själv söka hjälp, och vissa för att de inte känt ett behov av professionellt stöd.

”Under året 2020 tycker jag inte att jag fick något stöd, säkert hade man kunnat få det ifall man själv tagit initiativet och gått till skolhälsovården, men tröskeln är nog ändå ganska hög för att verkligen göra det. Man står ut i stället och försöker kämpa vidare.”

”Jag har inte sökt något stöd eftersom alla andra hade i princip samma situation.”

”Jag har inte känt behovet av yttre stöd för studiemotivation eller psykisk hälsa.”

6.3.3 Upplevelse av stöd

Bland de som använt professionellt stöd var upplevelserna varierande. En informant hade fått mycket tillfredsställande stöd via skolans hälsovårdstjänster, medan några andra upplevde att tjänsterna inte fungerade överhuvudtaget. Vissa upplevde därmed att de fått bättre stöd via tjänster utanför skolan. De som diskuterat med sin studiehandledare om sina svårigheter hade däremot haft positiva upplevelser av det.

”Nu mår jag bättre än nånsin tack vare YTHS.”

”Innan jag fick en vårdkontakt på psykiatriska polikliniken så försökte jag få hjälp via studerandehälsovården (SHVS), men det var en mardröm och jag fick ingen hjälp därifrån så jag var tvungen att söka vård på annat sätt. Så jag tycker att skolans vårdtjänster inte alls fungerar som de skall.”

”Fick bra hjälp av förra studiehandledaren vid Novia i början, men lite bristande från vissa lärare.”

6.3.4 Stöd av familj och nära

Flera informanter berättade om betydelsen av det stöd som de fått av den egna familjen och andra närstående. Att ha någon att vända sig till och tala med när svåra situationer uppstår har varit tillräckligt stöd för de flesta. Det visade sig även ha en positiv inverkan att ha en sambo under tiden som annars var mycket isolerande.

”Jag har och har alltid haft en väldigt nära och öppen relation till mina familjemedlemmar. Vi pratar om allt från vardag till olika funderingar vi har.”

”Mitt största stöd i coronapandemin är nog min sambo och min familj. Jag har alltid haft någon att tala med så det gläder mig.”

”Har fått stöd av föräldrar med saker som gäller fritid och hobbyer så att jag har möjlighet att träffa människor.”

”Nu det senaste året så har jag flyttat ihop med sambon vilket också bidrog till att psykiska hälsan främjades.”

7 Diskussion

I detta kapitel diskuteras examensarbetets metod och resultat. Det aktuella resultatet tolkas och speglas mot den teoretiska bakgrunden, tidigare forskning samt de teoretiska utgångspunkterna. Den använda metoden i examensarbetet granskas med avseende på studiens styrkor och svagheter.

7.1 Resultatdiskussion

Med denna studie ville skribenten utöka kunskapen och förståelsen för studerandes upplevelser av coronatiden och distansundervisningen. Utgående från syftet blev den första frågeställningen ”**Hur har studerande upplevt distansstudier?**”. Upplevelserna som framkom i resultatet var varierande, men man kan konstatera att majoriteten av informanterna upplevde svårigheter med studierna under distansundervisningen. Sänkt motivation och koncentration samt ökad stress var vanligt förekommande.

Den andra frågeställningen var ”**Hur har coronapandemin påverkat studerandes psykiska hälsa?**”. Även här var det blandade åsikter i resultatet, vissa kände inte att deras psykiska hälsa förändrats medan andra märkt en markant försämring. Dock var ett centralt fynd att många hade drabbats av ensamhet till följd av distansstudier samt oro för smitta.

Till sist har vi frågeställningen ”**Har studerande fått stöd med skolgången och den psykiska hälsan?**”. I resultatet framkommer vikten av att bara ha någon att diskutera och ventileras med, såsom vänner och familj. Detta var tillräckligt stöd för de flesta. Majoriteten hade inte sökt något professionellt stöd, även om en del av dem känt ett visst behov av det.

Ur datamaterialet som samlades in skapades 3 huvudkategorier: **Upplevelser av distansstudier, pandemins påverkan på den psykiska hälsan** samt **stöd för den psykiska hälsan och skolgången**. Nedan speglas resultatet mot examensarbetets teoretiska bakgrund och utgångspunkter samt tidigare forskning, i ordning med huvudkategorierna.

7.1.1 Upplevelser av distansstudier

I resultatet av intervjuerna ser man att majoriteten av informanterna upplevt mera stress över studierna under distansundervisningen jämfört med närundervisningen. Orsaker som informanterna nämnde var bland annat större arbetsbörda och mer självstudier, oro över huruvida man kommer klara av studierna och bli utexaminerad i tid och att man inte kunde få hjälp av lärare och klasskompisar på samma sätt. Studien av Sarasjärvi et al. (2022) påvisade att en stor procent av högskolestuderande i Finland upplevde skolrelaterad stress, och även där konstaterades faktorer som större arbetsbörda och förändrat studiesätt öka stressnivån.

Det bevisades i studien av Dolenc et al. (2021) att distansstudier har haft en negativ inverkan både på motivation och koncentration hos största majoriteten av studerande. Även för de flesta av informanterna i detta examensarbete hade motivationen sjunkit, och för vissa hade den varit nästintill obefintlig. Med långa skoldagar spenderade framför skärmen i kombination med ökat ansvar och självdisciplin sjönk både motivationen och koncentrationen för många. Detta resulterade även i sämre vitsord eller underkända kurser. Enligt Self-Determination Theory som Ryan och Deci (2017) skriver om stämmer det att en lägre grad motivation resulterar i sämre prestationer.

Flera av deltagarna berättade om vilka praktiska svårigheter som distansstudierna medförde. Det framkom till exempel problematik med programmen som användes för lektionerna, att det var svårare att få hjälp av läraren samt att varken lärare eller studerande var bekanta med hur distansundervisning fungerar. Informanterna i studien av Wallace et al. (2021) uppgav även liknande utmaningar med att studera på distans.

I studien av Wallace et al. (2021) tas även försämringen av relationer till studiekamrater upp. De flesta av informanterna uppgav att de känt sig ensamma och isolerade av att inte träffa sina klasskompisar som vanligt, och att det var en konstig känsla att vara på egen hand och inte kunna bolla idéer i klassen. I föreliggande examensarbete framkommer även liknande problematik, framför allt en bristande gemenskap i de klasser som inlett sina studier under pandemin eller precis innan, samt inspirationsbrist i studierna när det inte fanns möjlighet att diskutera ansikte mot ansikte.

De olika upplevelserna informanterna haft av distansstudier kan relateras till Neumans systemmodell. Enligt Neuman innehåller miljön intrapersonliga, interpersonliga och extrapersonliga stressorer som kan göra att människan hamnar ur balans (Gunter Lawson, 2018). I relation till resultatet av examensarbetet kan man förknippa de intrapersonliga stressorerna med upplevelser av stress, motivationsbrist och koncentrationssvårigheter. Den bristande gemenskapen i klassen och kommunikationssvårigheter med läraren kan ses som interpersonliga stressorer. Extrapersonliga stressorer som ses i resultatet är till exempel stor arbetsbörda och tekniska svårigheter.

7.1.2 Pandemins påverkan på den psykiska hälsan

Enligt THL (2019) och Mieli (2021b) är faktorer som stärker den psykiska hälsan till exempel en meningsfull sysselsättning, en god självkänsla, tillfredsställande människorelationer, socialt stöd samt en känsla av att man har kontroll över livet och att livet är betydelsefullt. I resultatet av examensarbetet ses detta i form av att de informanter vars psykiska hälsa hade hållits stabil eller till och med förbättrats nämnde liknande faktorer. Att ha en sambo, ha familjen nära till, kunna utöva sina hobbies och få träffa studiekamrater trots pandemin visade sig vara faktorer som stärkte deras psykiska välbefinnande. Stödet och tryggheten av familj och nära kan ses som en resurs de har till sitt förfogande och därmed relateras till begreppet **hanterbarhet** ur Antonovskys KASAM (2005). Likaså kan värdefulla hobbyn relateras till begreppet **meningsfullhet** (Antonovsky, 2005).

Enligt Terveyskylä (2020) väcker rykten och skräckscenarion om pandemin samt tanken på att bli smittad rädsla och oro hos många. I denna studie förekommer ångest, rädsla och oro hos många informanter. Det framkom rädsla för hur pandemin skulle utvecklas, oro över hur man skulle klara sig om man hamnade i karantän, oro över studiernas framgång och ifall praktikerna kunde genomföras. En del av informanterna hade kämpat med psykisk ohälsa redan innan pandemin, som sedan förvärrades av diverse orsaker under pandemins gång. Även i studien av Lee et al. (2021) påvisades ångest vara ett problem hos studerande, där 24% av informanterna kände måttlig ångest, och 21% svår ångest.

Ensamhet var ett återkommande fenomen bland informanterna. Enligt SHVS (u.å.) har människan ett naturligt behov av social interaktion, speciellt i svåra tider, och när det sociala nätverket inte kan uppfyllas upplevs ensamhet. Enligt Singh och Singh (2020) har det funnits en risk för ensamhet under pandemin i och med att man tvingats studera

hemifrån, undvika sociala tillställningar och träffar med närstående. Många av informanterna i examensarbetet hade känt sig ensamma under pandemin. Orsaker som nämndes var exempelvis bortfall av hobbyn och studiekamrater, som för vissa var den enda umgängeskretsen de hade. Många hade heller inte vågat träffa sina kompisar, rädslan för att bli smittad och att föra smittan vidare eller behöva avbryta praktiken var för stark.

7.1.3 Stöd för den psykiska hälsan och skolgången

När det gällde stöd kändes det tillräckligt för de flesta att ha någon närstående att tala om sina tankar och känslor med. Detta kunde vara till exempel en sambo, kompis eller familjen. Vissa hade sökt professionellt stöd, antingen från studiehandledare, studenthälsan eller annan vårdtjänst. Att kunna söka hjälp kan relateras till Antonovskys KASAM (2005). För att inse att man behöver hjälp krävs en viss **begrifflighet** för situationen man befinner sig i. Att kunna se vilka resurser man har till förfogande, till exempel professionell hjälp eller stöd av närstående, kan relateras till begreppet **hanterbarhet**.

Trots att vissa hade sökt professionellt stöd, hade majoriteten av deltagarna inte sökt något stöd alls. Vissa hade inte känt något behov av stöd, medan några andra inte tagit sig an att göra det även om det hade varit nyttigt. En informant beskrev att orsaken till detta var att tröskeln kändes för hög att själv ta initiativ och kontakta studenthälsan, i stället stod man ut med problemen. Även att alla andra studerande satt i samma båt gjorde att vissa avstod från att söka stöd. Lee et al.s (2021) studie visade att majoriteten av studerande aldrig sökt hjälp från varken skolhälsovården eller utomstående stödtjänster, trots att de mådde så pass psykiskt dåligt att det ansågs nödvändigt.

7.2 Metoddiskussion

I detta avsnitt diskuteras och granskas examensarbetets kvalitativa metod samt dess styrkor och svagheter. Syftet med metoddiskussionen är att skribenten ska kunna redovisa hur kvaliteten på arbetet har säkerställts. Begreppen **trovärdighet**, **pålitlighet**, **bekräftelsebarhet** och **överförbarhet** är lämpliga för att bevisa den vetenskapliga kvaliteten i en kvalitativ studie. (Henricson, 2017). Nedan speglas den använda metoden i arbetet mot dessa fyra begrepp.

7.2.1 Trovärdighet

Med trovärdighet avses att skribenten lyckas klargöra för läsaren att resultatet är rimligt och relevant för studien. Detta kan exempelvis göras genom att man som skribent bevisar för läsaren att man är bekant med ämnet innan studien påbörjas. (Henricson, 2017)

Innan själva processen med examensarbetet började gjordes en snabb genomgång av några tidigare studier inom området. Eftersom studiens frågeställningar var "Hur har studerande upplevt distansstudier?", "Hur har coronapandemin påverkat studerandes psykiska hälsa?" och "Har studerande fått stöd med skolgången och den psykiska hälsan?" har information som skribenten anser relevant för dessa sökts. I bakgrunden redovisas därför information som täcker både pandemin, distansstudier, psykisk hälsa samt stöd för studerande. Ämnen som enligt tillförlitliga källor och tidigare studier haft en påverkan på studerandes psykiska hälsa och skolgång under pandemin tas även upp, såsom stress, motivation och sociala relationer. De teoretiska utgångspunkterna valdes omsorgsfullt för att de skulle vara passande för ämnet.

Vid val av källor såg skribenten till att de var tillförlitliga och inte för gamla. I och med att det centrala ämnet i studien är coronapandemin är de allra flesta källorna inte mer än 3 år gamla. Artiklarna som användes i bakgrunden togs från pålitliga databaser, främst Novias egna databas Finna samt Google Scholar, och skribenten kontrollerade att artiklarna var peer reviewed. Resterande material togs från böcker och pålitliga, främst nationella hemsidor. Både finländska och internationella artiklar söktes, bland annat med sökorden distansundervisning, online learning, covid AND students, covid AND student AND mental health. I början av forskningsprocessen var antalet artiklar inom samma ämne aningen begränsat, särskilt om man ville ha tillgång till fulltext, men under examensarbetets gång publicerades nya forskningar med jämna mellanrum.

Man säkrar även studiens trovärdighet genom att inkludera alla informanter oberoende av deras relation till fenomenet som studeras (Henricson, 2017). Skribenten valde avsiktligen att inte begränsa urvalet av informanter när det gällde ålder, kön eller vilken relation de hade till ämnet. Detta ledde till en större variation i resultatet, eftersom vissa av informanterna var i ett annat skede i livet än andra. Kvaliteten av ett examensarbete stärks ytterligare genom att en utomstående person kontrollerat resultatet (Henricson, 2017). Under processen av examensarbetet har skribentens handledare med jämna mellanrum

gett feedback och handledning. Även examensarbetets samarbetspartner, projektledare för projekt VERNA, har fått ge feedback om resultatet i examensarbetet.

7.2.2 Pålitlighet

Skribenten kan påvisa pålitligheten i examensarbetet genom att beskriva sin förståelse för ämnet för läsaren. Skribentens tidigare erfarenheter kring datainsamling och dataanalys bör även belysas. Arbetet ska innehålla en beskrivning av den tekniska utrustningen som använts för intervjuerna samt klarläggande av vem som utfört och transkriberat intervjuerna. (Henricson, 2017)

Redan innan examensarbetet påbörjades hade skribenten en stor förståelse för ämnet. Den grundläggande förståelsen uppkom av att själv ha genomgått utmaningar till följd av coronapandemin och distansundervisningen. För att sedan öka förståelsen och få en så bred kunskap som möjligt lästes mycket material från faktabaserad litteratur, tidigare forskningar och tillförlitliga hemsidor. Det mest väsentliga materialet redovisades sedan i bakgrunden. En viss erfarenhet av datainsamling och dataanalys fanns sedan tidigare, men endast från en kurs i forskningsmetodik där en obligatorisk uppgift inom detta gjordes. Att analysera en så pass mycket större mängd material var definitivt en utmaning, men den lilla kunskapen man hade var en hjälp på traven.

Den enda tekniska utrustningen som användes för intervjuerna var datorn. Eftersom intervjuerna skedde via mejl så behövde de inte transkriberas, utan alla skriftliga intervjusvar samlades in i ett gemensamt Word-dokument där de sedan analyserades. En av de 14 informanterna i studien talade annat språk än svenska, och de citat som användes översattes till svenska för att göra resultatet mera sammanhängande. När examensarbetet färdigställdes kasserades dokumentet som innehöll intervjusvaren.

7.2.3 Bekräftelsebarhet

Examensarbetets bekräftelsebarhet kan stärkas genom tydlig och noggrann beskrivning av analysprocessen samt bekräftande av ställningstaganden under hela forskningsprocessen. Det är viktigt att skribenten håller sig så neutral som möjligt. (Henricson, 2017)

I och med att syftet med studien var att samla in studerandes personliga upplevelser under pandemin, ansågs en kvalitativ metod vara lämplig. Detta utfördes i form av skriftliga,

strukturerade intervjuer med öppna frågor. Intresseförfrågan om deltagande (Bilaga 1) skrevs av skribenten och skickades ut till Novias studerande med hjälp av Dana Björkström-Jung. I förfrågan informerades det om att deltagandet var frivilligt och att all information behandlas konfidentiellt. När intresserade studerande sedan tog kontakt med skribenten skickades intervjufrågorna (Bilaga 2), som hade godkänts av handledaren.

Eftersom det inte fanns några andra kriterier för deltagande än att de studerade på Novia, kunde vem som helst som fick mejlet om intresseförfrågan delta. Det tog inte länge från att intresseförfrågan skickades ut innan studerande började höra av sig till skribenten, de allra flesta hörde av sig redan den första veckan. Det kom fram att en del av informanterna befann sig i ett annat skede av livet än andra. Vissa hade flyttat från studieorten och någon hade redan egen familj, medan andra bodde ensamma på studieorten. Livssituationen kan ha haft en påverkan på vilken upplevelse man haft av pandemin och distansstudier, vilket också ledde till ett något varierande resultat.

Över lag fungerade det bra att informanterna fick svara skriftligt, de flesta skickade in mycket utförliga och uttömmande svar. Dock hade det i efterhand varit nyttigt att kunna ställa följdfrågor vid behov, vilket hade varit lättare att göra ifall intervjuerna gjordes muntligt. Detta kan ses som en svaghet i studien, eftersom vissa saker som nämndes i intervjusvaren lämnade något oklara. Således hade kanske även intervjufrågorna kunnat vara något mer detaljerade för att svaren skulle vara mer djupgående.

När allt material från intervjuerna samlats in i ett gemensamt dokument påbörjades den kvalitativa innehållsanalysen. Analysen var ett mycket tidskrävande moment och som ensam skribent i examensarbetet var det också förhållandevis svårt, speciellt med lite tidigare erfarenhet av dataanalyser. Vid svårigheter har råd sökts av handledaren.

7.2.4 Överförbarhet

Med begreppet överförbarhet menas i vilken utsträckning examensarbetets resultat kan överföras till andra personer eller sammanhang. För att överförbarheten ska kunna bedömas behöver resultatet vara tydligt beskrivet i arbetet. Överförbarheten går hand i hand med de föregående begreppen trovärdighet, pålitlighet och bekräftelsebarhet. Dessa tre bör även vara säkrade för bedömning av överförbarheten. (Henricson, 2017)

Denna studie kan anses vara överförbar även till andra situationer och människor. Till exempel var meningen med examensarbetet att det skulle gynna projekt VERNA, som stöder välmående hos studerande på Yrkehögskolan Novia och Åbo Akademi. När det gäller stödet som studerande fått fanns det både positiva och negativa upplevelser, och de negativa upplevelserna kan tyda på att något ännu behöver förbättras. Mycket likheter fanns när resultatet jämfördes med teoretisk bakgrund och tidigare forskning, vilket stärker överförbarheten. Ämnet som studerats har varit mycket aktuellt de senaste åren och är fortfarande aktuellt.

8 Slutledning

Som tidigare nämnt väcktes intresset för att studera detta ämne av egen förståelse och erfarenhet samt att det var ett aktuellt problem. Syftet var att utöka kunskapen och förståelsen för studerandes svårigheter och psykiska hälsa under coronapandemin, och i detta fall undersöka upplevelser av Novias studerande. Att skriva ett examensarbete om just detta har känts både meningsfullt och lärorikt, samtidigt som det synnerligen varit en utmanande och tidskrävande process. Speglingen av informanternas upplevelser mot den teoretiska bakgrunden och tidigare forskning var en ögonöppnare som gjorde att helhetsbilden av situationen blev mycket tydligare.

För att sammanfatta resultatet så har pandemin och distansstudierna varit en påfrestning för ett stort antal studerande. Det har lett till både psykiska besvär såväl som problematik i skolan. Problemen som pandemin förorsakat för många kan vara en längre process att åtgärda. Att få tillbaka motivation till studierna och börja må bra efter en period av psykiskt illamående är ofta lättare sagt än gjort, och därför anser jag att stödet fortsättningsvis bör vara lätt tillgängligt även efter att pandemin lugnat ner sig och skolor återgått till närundervisning. Att flera deltagare ansåg att informationsflödet gällande stöd samt utnyttjat professionellt stöd hade varit bristfälligt kan ses som feedback för bland annat studerandehälsovården och eventuellt vara nyttigt för framtiden.

9 Litteraturförteckning

Aguilera-Hermida, A. P. (2020). College students' use and acceptance of emergency online learning due to COVID-19. *International Journal of Educational Research Open*, 1(100011). doi:10.1016/j.ijedro.2020.100011

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium* (2:a uppl.). Stockholm: Natur och kultur.

Björkström-Jung, D. (2021). *Projektet VERNA stöder i coronavardagen*. Hämtad 2021-05-21 från <https://www.novia.fi/om-oss/om-novia/for-media/nyheter/projektet-verna-stoder-i-coronavardagen>

Danielson, E. (2017a). Kvalitativ forskningsintervju. i M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod - Från idé till examination inom omvårdnad* (2:a uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Danielson, E. (2017b). Kvalitativ innehållsanalys. i M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod - Från idé till examination inom omvårdnad* (2:a uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Dolenc, K., Šorgo, A., & Ploj Virtič, M. (2021). The difference in views of educators and students on Forced Online Distance Education can lead to unintentional side effects. *Education and Information Technologies*, 26, 7079–7105. doi:10.1007/s10639-021-10558-4

Forskningsetiska delegationen. (2009). *Etiska principer för humanistisk, samhällsvetenskaplig och beteendevetenskaplig forskning och förslag om ordnande av etikprövning*. Helsingfors. Hämtat 2021-05-23 från <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/etiskaprinciper.pdf>

Gunter Lawson, T. (2018). Systems Model. i M. R. Alligood (Red.), *Nursing Theorists and Their Work* (9:e uppl.). St. Louis, Missouri: Elsevier.

Gustafsson, G., & Wiklund Gustin, L. (2019). Stress, utbrändhet och utmattningssyndrom. i I. Skärsäter, & L. Wiklund Gustin (Red.), *Omvårdnad vid psykisk ohälsa - på grundnivå* (3:e uppl.). Lund: Studentlitteratur AB.

Henricson, M. (2017). Diskussion. i M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod - Från idé till examination inom omvårdnad* (2:a uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Henricson, M. & Billhult, A. (2017). Kvalitativ metod. i M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod - Från idé till examination inom omvårdnad* (2:a uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Kapetanovic, S., Gurdal, S., Ander, B., & Sorbring, E. (2020). *Reported Change in Adolescent Psychosocial Functioning during the Covid-19 Outbreak*. doi:10.21203/rs.3.rs-99461/v1

Lee, J., Jeong, H. J., & Kim, S. (2021). Stress, Anxiety, and Depression Among Undergraduate Students during the COVID-19 Pandemic and their Use of Mental Health Services. *Innovative Higher Education*, 46, 519-538. doi:10.1007/s10755-021-09552-y

Mieli. (2021a). *Mentalvårdstjänster*. Hämtat 2021-12-04 från <https://mieli.fi/sv/psykisk-ohalsa/mentalvardstjanster/>

Mieli. (2021b). *Vad är psykisk hälsa?* Hämtat 2022-10-15 från <https://mieli.fi/sv/starken-psykiska-halsan/vad-ar-psykisk-halsa/>

Mieli. (2022). *Allmänt om psykiatriska tillstånd*. Hämtat 2022-10-20 från <https://mieli.fi/sv/psykisk-ohalsa/allmant-om-psykiatriska-tillstand/>

Mustafa, N. (2020). Impact of the 2019-2020 Coronavirus Pandemic on Education. *International Reseacher Conference*. Italy: ResearchGate. doi:10.1218/irc.2020.09.14

Nyyti. (2020). *Ställningstagande: Högskolestuderandes välmående måste skötas under coronasituationen*. Hämtat 2021-05-20 från <https://www.nyyti.fi/sv/uutinen/hyvinvoinnista-huolehdittava/>

Psykporten för unga. (u.å.). *Psykisk hälsa*. Hämtat 2021-10-20 från https://www.mielenterveystalo.fi/sv/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/mielenterveys.aspx

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness*. New York: The Guilford Press. Hämtat 2022-09-30 från <https://books.google.fi/books?id=GF0ODQAAQBAJ&dq=self-determination+theory&hl=fi>

Salmela-Aro, K. (2020). *Högskolestudenternas välbefinnande blir allt sämre*. Hämtat 2022-09-29 från Helsingfors universitet: <https://www.helsinki.fi/sv/nyheter/undervisning/hogskolestudenternas-valbefinnande-bliir-allt-samre>

Sarasjärvi, K., Vuolanto, P., Solin, P., Appelqvist-Schmidlechner, K., Tamminen, N., Elovainio, M., & Therman, S. (2022). Subjective mental well-being among higher education students in Finland during the first wave of COVID-19. *Scandinavian Journal of Public Health*, 765-771. doi:10.1177/14034948221075433

SHVS. (u.å.). *Sociala relationer*. Hämtat 2021-12-06 från Studenternas Hälsovårdsstiftelse: <https://www.yths.fi/sv/halsokunskap/mental-halsa/sociala-relationer/>

Singh, J., & Singh, J. (2020). COVID-19 and Its Impact on Society. *Electronic Research Journal of Social Sciences and Humanities*, 2, 168-172. Hämtat 2021-11-13 från https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3567837

Sjöström, N., & Skärsäter, I. (2019). Ångestsyndrom. i I. Skärsäter, & L. Wiklund Gustin (Red.), *Omvårdnad vid psykisk ohälsa - på grundnivå* (3:e uppl.). Lund: Studentlitteratur AB.

STM. (2021). *Beredskap inför det nya coronaviruset*. Hämtat 2021-05-22 från <https://stm.fi/sv/coronavirus-beredskap>

Terveyskylä. (2020). *Huolen ja epävarmuuden sietäminen*. Hämtat 2022-09-12 från [https://www.terveyskyla.fi/infektioitalo/epidemiati/koronavirus-\(covid-2019\)/huolen-ja-ep%C3%A4varmuuden-siet%C3%A4minen](https://www.terveyskyla.fi/infektioitalo/epidemiati/koronavirus-(covid-2019)/huolen-ja-ep%C3%A4varmuuden-siet%C3%A4minen)

THL. (2019). *Främjande av psykisk hälsa*. Hämtat 2021-10-20 från Institutet för hälsa och välfärd: <https://thl.fi/sv/web/psykisk-halsa/framjande-av-psykisk-halsa>

THL. (2020). *Coronaviruset COVID-19*. Hämtat 2021-05-22 från Institutet för hälsa och välfärd: <https://thl.fi/sv/web/infektionssjukdomar-och-vaccinationer/sjukdomar-och-bekampning/sjukdomar-och-sjukdomsalstrare-a-o/coronaviruset-covid-19>

THL. (2021). *Mentalvårdstjänster*. Hämtat 2021-11-12 från Institutet för hälsa och välfärd: <https://thl.fi/sv/web/psykisk-halsa/mentalvardstjanster>

Veer, I. M., Riepenhausen, A., Zerban, M., Wackerhagen, C., Puhmann, L. M., Engen, H., ... Kalisch, R. (2021). Psycho-social factors associated with mental resilience in the Corona lockdown. *Translational Psychiatry*, 11(67). doi:10.1038/s41398-020-01150-4

Wallace, S., Schuler, M. S., Kaulback, M., Hunt, K., & Baker, M. (2021). Nursing student experiences of remote learning during the COVID-19 pandemic. *Nursing Forum*, 56(3), 612-618. doi:10.1111/nuf.12568

WHO. (2021). *World Mental Health Day 2021*. Hämtat 2021-10-17 från World Health Organization: <https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2021>

Bilaga 1 - Intresseförfrågan

Hej! Jag heter Elin och studerar till hälsovårdare på Novia. Jag håller just nu på att skriva mitt examensarbete i samarbete med projektet VERNA, där jag vill undersöka studerandes psykiska hälsa och dess olika aspekter under coronapandemin. Detta examensarbete utförs med hjälp av studerandes egna berättelser, och med stöd av dem vill jag skapa en större förståelse för svårigheterna studerande gått igenom under pandemin. Jag skulle vara ytterst tacksam ifall ni väljer att delta i studien.

Genom att berätta om era egna erfarenheter kan ni hjälpa mig att ge det här ämnet mera synlighet, vilket jag anser är oerhört viktigt. Ni får fritt berätta skriftligt utgående från ämnena i de öppna frågorna jag skickar per email. Deltagande i studien är frivilligt och informationen ni uppger är konfidentiell. Jag kommer analysera svaren anonymt i examensarbetet.

Vänligen meddela intresse via mejl till elin.nyback@edu.novia.fi senast inom 3 veckor. Därefter skickar jag öppna frågor till dig som du får besvara.

Mvh

Elin Nyback

elin.nyback@edu.novia.fi

Yrkeshögskolan Novia, Hälsovård

Bilaga 2 - Intervjufrågor

1. Berätta gärna om hur du upplevt din psykiska hälsa och ork under coronapandemin.
2. Hur upplever du att coronapandemin och distansstudier har påverkat din studiemotivation och studieframgång?
3. Hur har du upplevt stress över dina studier under distansstudierna jämfört med närstudier?
4. Hur upplever du att dina sociala relationer (till exempel studiekamrater, vänner och familj) har påverkats under distansundervisningen och undantagstillstånden?
5. Berätta gärna ifall du fått något stöd för din studiemotivation och psykiska hälsa under coronapandemin och om det känts tillräckligt.