

## PM

Avdelning  
Analysavdelningen

Handläggare  
Anna Lundh  
+46 8 563 088 77  
anna.lundh@uka.se

# Studenternas studiemiljö och hälsa efter omställningen till distansutbildning vårterminen 2020

## Sammanfattning

Den här pm:en sammanfattar material som 16 lärosätena har skickat in till UKÄ om studenternas studiemiljö och hälsa efter omställningen till distansutbildning, som lärosätena gjorde på grund av coronapandemin. Merparten av materialet beskriver studenternas upplevelser de första månaderna efter omställningen. Syftet med pm:en är dels att öka kännedomen om hur omställningen till distansutbildning har påverkat studenternas studiemiljö och hälsa, dels att bidra till utveckling och förbättringar på kort och lång sikt.

Det är tydligt att en majoritet av studenterna upplevde försämringar i sin studiemiljö efter omställningen. Den sociala studiemiljön försämrades mest. Studenterna minskade sina sociala kontakter och kontakterna med studiekamrater och lärare betydligt. Att hålla uppe motivationen och fokus på studierna blev en utmaning för många. Studenter beskriver också en känsla av ensamhet, isolering och en längtan efter det sociala studentlivet. Men omställningen innebar också positiva förändringar för en del, som ökad flexibilitet och möjlighet att studera mer effektivt, färre resor och mer undervisningsmaterial på nätet.

Många studenter upplevde ett sämre välbefinnande och en ökad negativ stress och oro efter omställningen. Det handlade om såväl pandemins effekter på den egna livssituationen och samhället i stort som förändringarna i utbildningssituationen och nya sätt att bli examinerad på. Hur lärosätet har bemött studenter som stött på svårigheter har antingen ökat eller minskat deras stress. Studenter inom medicin- och vårdutbildningar vittnar om minskad oro när de fick utbildning om covid-19 och smittskydd inför sin verksamhetsförlagda utbildning. Ett fåtal lärosäten har ställt frågor om studenternas fysiska hälsa. Det studenterna upplevde som problematiskt var främst ergonomi i studiemiljön, mer stillasittande och påverkan på kroppen från långa föreläsningsspass utan raster. För en del gav tidsvinsten med att inte åka in till lärosätet mer tid till träning, sömn och bättre matvanor.

## Inledning

UKÄ fick i juli 2020 ett regeringsuppdrag som handlar om coronapandemins konsekvenser på högskolan. Den här pm:en är framtaget inom det uppdraget.

UKÄ inbjöd i november 2020 lärosätena att skicka in de undersökningar de genomfört om pandemins effekter på verksamheten. I pm:en används det inkomna material som handlar om studenternas studiemiljö och hälsa efter omställningen till distansutbildning. Den är uppdelad i sex delar.

- En beskrivning av materialet som lärosätena har skickat in.
- Resultat i korthet.
- Ett avsnitt om studenternas studiemiljö efter omställningen.
- Ett avsnitt om studenternas hälsa efter omställningen.
- Förslag från studenterna på framåtsyftande förbättringar.
- Tips på ytterligare läsning.

Syftet med pm:en är dels att öka kännedomen om hur omställningen till distansutbildning har påverkat studenternas studiemiljö och hälsa, dels att bidra till utveckling och förbättringar på kort och lång sikt.

## Underlaget

I pm:en har vi sammanställt ett tjugotal av de insända underlagen som rör studenternas studiemiljö och hälsa. Material kommer från 16 universitet, högskolor, konstnärliga högskolor och enskilda utbildningsanordnare (bilaga 1). Svarsfrekvensen i materialet varierar betydligt – lägst 2 procent och högst 82 procent. Även antalet individer som har svarat på enkätfrågorna varierar, från 19 personer till drygt 8 000 personer. Vi har hanterat materialet på samma sätt och inte gjort någon skillnad utifrån svarsfrekvens eller antal respondenter. En del enkäter vänder sig till en avgränsad grupp studenter vid ett lärosäte, andra till hela lärosätets studenter. I en del ingår svar från internationella studenter eller doktorander. Undersökningar riktade enbart till doktorander ingår inte eftersom frågorna som ställts mestadels är andra än de som ställs till studenter på grundnivå och avancerad nivå.

Merparten av underlagen som använts i pm:en handlar om läget våren och försommaren 2020. De flesta lärosäten har gjort sina undersökningar för att fånga upp studenternas upplevelser av omställningen till distansutbildning. För många har syftet även varit att identifiera förändringsbehov och områden där det behövs stöd och insatser på kort och lång sikt.

Redovisningarna utgörs av allt från omfattande rapporter som innehåller sammanställningar av enkätsvar, analyser och förslag, till korta sammanfattningar utan statistik eller powerpointbilder med endast diagram. En del innehåller citat från studenterna som används för att illustrera det sammanställda resultatet av enkätsvaren, slutsatser eller visar variationen i svaren. Ett lärosäte skriver att 189 respondenter har lämnat sammanlagt 866 kommentarer och ett annat har fått in 23 000 kommentarer från drygt 8 000 respondenter. De omfattande analyserna har tagit tid och inte

alla berörda lärosäten har varit klara med dem till UKÄ:s insamling i november. Vi konstaterar att vi hur som helst har fått in ett rikt material.

Flera lärosäten poängterar att undersökningarna ger en bild av läget i början av den snabba omställningen och att de planerar att fortsätta att följa utvecklingen, till exempel genom en undersökning hösten 2020 eller dialog med studenter, lärare och anställda.

## Resultat i korthet

Det här citatet från Malmö universitets sammanställning sammanfattar väl våra intryck efter att vi har läst underlagen från lärosätena om studenternas upplevelser av omställningen till distansutbildning, med ett särskilt fokus på studenterna studiemiljö och hälsa under våren och försommaren 2020:

”Såväl studenter som lärare beskriver generellt att omställningen har kännetecknats av förståelse, tålamod och samarbete – dock med ökad stress, högre arbetsbelastning och sämre interaktion än vanligt. Samtidigt finns det många nyanser i svaren och upplevelserna varierar.”

Några av lärosätena har i sina sammanställningar reflekterat över att studenternas svar har varit positiva och förstående till utmaningarna som den snabbt uppkomna situationen inneburit för lärosätet. Detta märks också i studentkommentarer. I studenternas svar lyser ändå en viss kritik igenom mot till exempel undervisningsupplägg, lärares kompetens att undervisa digitalt och brister i administrativa rutiner. Att snabbt lära sig nya digitala verktyg verkar ha varit en utmaning för såväl lärare som studenter. Studenter har uttryckt oro för teknikproblem och känt stress inför oklarheter och förändringar på grund av de nya sätten att examinera på.

Många studenter kände en ökad stress och oro både i sin studiesituation och över pandemins påverkan på deras livssituation och samhället i stort. Att hålla uppe motivationen, fokus och engagemanget i sina studier verkar ha varit en stor utmaning för många studenter. Många hade till exempel haft svårare att hålla fast vid eller skapa nya rutiner som stöd för studierna. För en del minskade interaktionen med studiekamrater och lärare påtagligt och detta i sin tur påverkade motivationen och lärandet negativt. En del studenter kände sig mer ensamma än tidigare. Andra studenter upplevde i stället att motivationen hade ökat när de fått mer tid till studier, ett större egenansvar och en större frihet att planera sina studier.

En del studenter med funktionsnedsättning eller särskilda behov har beskrivit att de inte har fått det stöd de behövde i den nya undervisningssituationen och att distansstudierna varit en stor utmaning. För andra har utbildning på distans i stället inneburit en förbättring, till exempel genom inspelade föreläsningar som de kunnat se flera gånger eller att de slapp störningsmoment i campusmiljön när de studerade hemifrån. Några lärosäten reflekterar i sin analys över att studenter med funktionsnedsättning och särskilda behov har kommit i kläm i den snabba omställningen eller har upplevt omställningen som extra svår.

Även om en klar majoritet av studenterna har svarat att de hade tillräckliga resurser för att studera på distans så uppgav också en del att de blev störda hemma, att ergonomin var dålig, att internet inte fungerade tillräckligt bra och att de inte hade den tekniska utrustning, programvara eller litteratur som de behövde. Det gjorde studiesituationen jobbigare än tidigare för en del och ledde även till stress och oro. Arbetsbelastningen ökade inte för majoriteten av dem som svarat på en sådan fråga och för många var den oförändrad jämfört med innan omställningen till distansutbildning.

För en del studenter innebar övergången till utbildning på distans en större flexibilitet, lugnare studiemiljö, att de var mer effektiva och/eller att de fick mer tid när de inte längre behövde åka till lärosätet. Tiden kunde de lägga på sina studier, familjen, att träna eller annat.

För många studenter innebar den nya utbildningssituationen initialt såväl fördelar som nackdelar - omställningen till distansutbildning var inte enbart negativ eller enbart positiv.

I studenternas svar och kommentarer om förändringarna de första månaderna efter omställningen till distansutbildning återkommer en del områden flera gånger.

Tabell. Den här tabellen samlar några av de vanligaste förändringarna som studenterna har nämnt som har bäring på deras studiemiljö och hälsa.

Fördelar	Nackdelar
Minskat resande – mer tid till annat, lägre omkostnader, bättre matvanor.	Bristande fokus, koncentrationssvårigheter. Svårt att upprätthålla rutiner.
Mer tid till studier, jobb, familj, sömn, träning m.m.	Bristande motivation och engagemang i studierna.
Bättre studiero, färre distraktioner.	Saknat socialt sammanhang, ofrivillig ensamhet.
Ökad flexibilitet och frihet att lägga upp sina studier.	Sämre studiemiljö, sämre ergonomi.
Handledning och seminarier i mindre grupper på nätet som fungerade bra.	Grupparbeten, seminarier och praktiska moment som fungerade sämre på distans.
Mer kursmaterial och föreläsningar på nätet (att ta del av när man ville)	Teknikproblem både för lärare och studenter. Studenter har behövt köpa utrustning, bättre internet.
Bättre kontakt med lärarna.	Mindre kommunikation med lärarna.
Lärare som ansträngde sig för att vara tydliga.	Svårare att ha en balans mellan studier och fritid.
Möjligheten att ställa frågor under digitala föreläsningar utan att synas (jämfört i den fysiska föreläsningssalen).	Mindre interaktion med lärare och studenter när föreläsningarna var förinspelade eller i zoom.
Att utbildningen kunde fortsätta trots pandemin.	Ökad stress och oro för studierna, pandemins effekter på samhället och livet m.m.

## Hur upplevde studenterna sin studiemiljö den första tiden efter att utbildningen ställts om till distans?

I det här avsnittet redovisar vi resultat från lärosätenas undersökningar som rör studenternas studiemiljö, framför allt under de första månaderna efter att lärosätena ställt om utbildningen till distansutbildning. Vad lärosätena inbegriper i studenternas studiemiljö varierar i undersökningarna. UKÄ har valt att ta med resultat som rör studenternas fysiska och sociala studiemiljö. Även svar som handlar om arbetsbelastning, motivation och engagemang i studierna ingår här.

### En utmaning att få till en bra studiemiljö på distans

De flesta av lärosätena har ställt frågor om hur studiemiljön fungerar för studenterna efter omställningen till distansutbildning. Ibland är frågorna uppdelade på olika typer av studiemiljöer, som den fysiska, psykosociala och digitala studiemiljön. Andra gånger är frågan generellt ställd ("studiemiljön"). Några enkäter innehåller frågor om förändring inom specifika områden som kan ingå i studiemiljön, till exempel stressnivån, internettillgången eller interaktionen med studiekamraterna och lärarna.

Några enkäter ber studenterna värdera studiemiljön före och efter omställningen. I en sådan jämförelse ansåg majoriteten av campusstudenterna (70 %) att de hade en bra *digital* arbetsmiljö (till exempel uppkoppling), som endast försämrats marginellt efter omställningen till distansutbildning. I samma grupp ansåg sig långt fler ha fått en betydligt sämre *fysisk* arbetsmiljö (till exempel plats att studera på) i och med omställningen. De flesta, drygt 80 procent, svarade att de hade en bra fysisk arbetsmiljö innan omställningen, men endast 50 procent ansåg att den var bra efter omställningen. Studenterna upplevde även att den *psykosociala* arbetsmiljön (till exempel möjligheten att fokusera på sina studier) hade försämrats betydligt: 68 procent svarade att den var bra innan omställningen men endast 39 procent att den var bra efter omställningen.

Några studentröster:

"Det sociala och möjligheten att diskutera kursens innehåll med kurskamrater och lärare har helt försvunnit."

"Omställningen till webb-undervisning har dessvärre varit svår, då det inte är lätt att få goda rutiner när man kan styra över exempelvis var man kollar på föreläsningar. Det skulle kunna gå att närvara i sängen, vilket inte direkt är en god studiemetod."

"[...] att inte alltid hemma är ett bra ställe för att skriva en tenta i lugn och ro som istället garanteras på lokal."

"För mig var det aldrig några problem [med resurser för att klara av digital distansundervisning], min dator hade redan en kamera inbyggd och för det mesta var jag i mitt studentrum som har god uppkoppling."

### Studenter uppmärksammade ojämlikheter i omställningen

I några undersökningar har studenter kommenterat omställningen till distansutbildning utifrån ett ojämlikhetsperspektiv. De ansåg att vissa studentgrupper har påverkats mer negativt än andra av omställningen. Det handlade ibland om den upplevda egna situationen, ibland om andras situation. Några exempel på grupper som studenterna nämnde i detta sammanhang var: internationella studenter, studenter med barn och personer med läs- eller koncentrationssvårigheter. Studentkommentarerna handlade till exempel om att tillgången till tillräckliga resurser är en klassfråga, att alla studenter inte har samma möjligheter och förutsättningar till distansundervisning eller att de själva har haft tur eller är privilegierade som kan studera ostört hemma.

Några studentröster:

”För min del bra [tillgång till tillräckliga resurser]. Men även viktigt att tänka på att inte alla har samma tillgång till resurser vilket inte ger dem samma förutsättningar till undervisningen.”

”Om distansundervisning ska fortsätta behöver skolan vidta åtgärder för att göra utbildningen jämlik för alla studenter, det är oroväckande att de mest utsatta studenterna har satts åt sidan.”

### **Den sociala studiemiljön försämrades**

Enkätsvaren visar att den del av studiemiljön som försämrades mest för studenterna var den sociala studiemiljön. Studentkommentarerna talar om ensamhet, mindre interaktion med studiekamraterna, att det blivit svårare att ställa frågor till läraren och att fråga studiekamraterna om förtydliganden i det digitala undervisningsformatet. I flera enkäter svarade över hälften av studenterna att kontakten med studentkamrater och lärare hade försämrats.

Ett exempel på att den sociala studiemiljön försämrats finns i en enkät där en tydlig majoritet (66 %) av studenterna upplevde att den sociala studiemiljön (t.ex. studiegemenskap, samarbete, kamratstöd) hade blivit mycket sämre under pandemin jämfört med tidigare. Knappt hälften av studenterna (44%) bedömde att deras studiero (definierat som att kunna studera på ett koncentrerat sätt utan distraktion) hade påverkats negativt av att distansutbildningen utökats och campus öppettider ändrats. Samtidigt svarade 35 procent av studenterna i samma enkät att omställningen varit både positiv och negativ och 21 procent att den varit enbart positiv.

Ett annat exempel på den sociala studiemiljöns betydelse för många studenter är svaren på en enkätfråga om vad som försvårat för studenten att delta i distansutbildningen. En majoritet av studenterna svarade bristen på kontakt med studiekamrater och lärare (63 %). Betydligt färre svarade distraherande faktorer i den fysiska närmiljön (45 %), bristande ergonomi (28 %) eller hälso- och studierelaterad stress (26 %).

Ett lärosäte frågade: ”Hur har din studiemiljö förändrats under perioden för distansstudier?” Studenternas vanligaste svar var sådant som mestadels hör till den sociala och psykosociala studiemiljön:

- sämre umgänge med andra och deltagande i sociala aktiviteter (73 %)
- sämre kontakter med andra studenter (65 %)
- sämre studiemotivation och ork att fokusera på studierna (51 %)
- ökad upplevelse av ensamhet (50 %).

### **En majoritet hade den utrustning de behövde – utom på konstnärliga utbildningar**

Flera lärosäten har ställt en nästan likalydande fråga, om studenten har haft tillgång till tillräckliga (egna) resurser, och exemplifierat med ostörd studieplats, fungerande internetuppkoppling, dator, mikrofon och webbkamera. En tydlig majoritet (65-88 %) av studenterna som svarade på enkäterna gjorde bedömningen att de hade tillgång till tillräckliga egna resurser. Vid konstnärliga utbildningar

var det en klart lägre andel (omkring 40 %) som svarade att de hade tillgång till tillräckliga egna resurser.

För en del studenter innebar dock omställningen till digital distansundervisning att de var tvungna att köpa ny dator eller annan utrustning och skaffa snabbare internet för att kunna följa undervisningen på distans.

Det finns i flera enkäter studentkommentarer om betydelsen av bibliotekets resurser för deras studiemiljö. Studenter har skrivit att de saknade den lugna studiemiljön, att ha en studieplats på biblioteket eller att de hade svårigheter att få tag på artiklar och litteratur till sina kurser eller att läsa referenslitteratur när biblioteket var stängt. Där biblioteket höll öppet uppskattades detta av studenterna.

En studentröst:

”Har inte alls den tekniska utrustningen som skulle behövas, utan får låna en dator som faktiskt kan köra Zoom utan problem. Mitt internet är svajigt stundtals och jag sitter ofta i föreläsningar med andra personer runt omkring mig hemma.”

#### **För en del blev studiemiljön bättre**

Tydligt är att även om omställningen initialt påverkade en majoritet av studenterna negativt så finns det ett antal studenter som upplevde att deras studiemiljö, förutsättningar för att studera och hur de studerade förbättrades efter övergången till distansutbildning. De utgjorde 10-20 procent av svaren. I kommentarer står till exempel att studenten kunde fokusera bättre utan alla distraktioner som finns under en salsföreläsning. Ökad flexibilitet tog flera studenter upp som en förbättring, till exempel att de tack vare omställningen kunde studera på en tid och en plats som passade dem bättre än tidigare upplägg. Flera studentkommentarer handlade också om att de studerade mer effektivt när de inte behövde lägga tid på att åka till lärosätet.

Några studenter beskriver också att det som till en början kändes positivt och flexibelt för individen efterhand blev ett problem för gruppen. När studenterna studerade vid olika tidpunkter på dygnet och på olika platser, i stället för att sitta tillsammans på lärosätet, kunde det skapa problem vid gruppövningar och liknande. Flera studenter skrev att det blev en fördröjning i kommunikationen när studenterna arbetade på helt olika tider på dygnet och rutinerna varierade mer än vanligt.

Några studentröster:

”Positivt med friheten att kunna styra var och när man studerar.”

”Föreläsningarna har tagit mindre tid generellt, och jag har bättre kunnat anpassa när jag studerar efter när det passar mig. Att slippa ta sig till universitetet för en kort föreläsning har sparat mig otroligt mycket tid och energi och det har gjort att jag kan plugga effektivare.”

### **Anpassningen till studenter med funktionsnedsättning hängde inte med**

Omställningen till distansutbildning verkar, enligt studentkommentarer och lärosätenas reflektioner, initialt ha inneburit bättre studievillkor för en del studenter med funktionsnedsättning eller särskilda behov och sämre för andra. Bilden är inte entydig. En del kunde till exempel omvandla restiden till mer, välbehövd, studietid och lugnet hemma gav en bättre studiemiljö än miljön på lärosätet. För andra blev det i stället svårare att fokusera på studierna när rutinerna löstes upp och studierna skulle skötas på egen hand hemma. Även den stora mängden snabba förändringar i när och hur undervisningen och examinationen genomfördes försvårade situationen för en del av dessa studenter genom att skapa stress, oro och frustration. Till exempel har digitala examinationer inte anpassats, eller anpassades inte tillräckligt, för studenternas behov. Bland sådant som flera studenter med funktionsnedsättning angav som positiva förändringar var föreläsningar som de kunde titta på flera gånger. Andra studenter kommenterade i stället att de hade svårt att koncentrera sig när föreläsningarna var digitala.

Några studentröster:

”Jätte jättesvårt med distans. Jag har (en funktionsvariation) och har haft mycket problem med detta, önskar att ett större stöd hade funnits från skolan.”

”Med funktionsnedsättning extra svårt, saknat stödet från lärare och genomgångar.”

”För att främja studenters olika villkor så tycker jag att mer undervisning borde ske digitalt/på distans framöver. [...] Även att kunna pausa föreläsningar om man behöver kolla upp något, inte känna stress över att man missar något utan istället haft möjlighet att kolla på det senare. Examinationerna har också funkade bra om man t.ex. pga. funktionsvariation har koncentrationssvårigheter osv. För att då ha examinationen hemifrån har funkade väldigt bra och givit mindre stress.”

Några lärosäten uppmärksammar den här studentgruppen i sina slutsatser.

”Ett annat viktigt område är situationen för studenter med funktionsvariationer som påverkas kanske mer och på ett annat sätt än andra studenter. Detta aktualiserar frågan om jämlikhet som kräver extra uppmärksamhet och arbete gällande stöd för deras lärande.”

”Den snabba omställningen innebar att lärarna fick problem med att planera tillgänglighetsanpassningar för studenter med särskilda behov (FUNKA). Generellt har en del lärare upplevt att det är svårt att undervisa tillgängligt digitalt.”

”För många som innan led av psykisk ohälsa har omställningen varit en utmaning.”

### **Vanligt med både högre och oförändrad arbetsbelastning**

En handfull lärosäten har frågat om studenternas arbetsbelastning förändrades (utan att beskriva vad som inbegrips i arbetsbelastning) i och med omställningen till distansutbildning. Resultatet är inte entydigt. Det vanligaste svaret var att studenterna upplevde en ökad arbetsbelastning, men svaren



varierar från att omkring hälften av studenterna ansåg detta till att 30 procent gjorde det. Många svarade också att arbetsbelastningen var oförändrad. I en av enkäterna gjorde hälften av studenterna bedömningen att deras arbetsbelastning var oförändrad. För en del var arbetsbelastningen oförändrad, men annorlunda fördelad jämfört med innan omställningen. Mellan 10 procent och 30 procent av studenterna som svarat på olika undersökningar bedömde att arbetsbelastningen hade minskat.

I en enkät till distansstudenter bedömde en majoritet (65 %) att arbetsbelastningen var oförändrad och drygt 20 procent att arbetsbelastningen hade ökat något eller mycket.

Två konstnärliga utbildningar har ställt en fråga om arbetsbelastning och svaren kan tolkas som att knappt hälften av studenterna bedömde att de hade fått en högre arbetsbelastning efter omställningen. I den enkät av de två som hade flest antal svar och en mycket hög svarsfrekvens bedömde 30 procent av studenterna att de hade en något lägre arbetsbelastning efter omställningen och drygt 20 procent att arbetsbelastningen var oförändrad.

Studenternas kommentarer ger en fingervisning om vad som kan ha legat bakom den ökade arbetsbelastningen. Det kan ha handlat om att skriftliga uppgifter hade ersatt inställda föreläsningar, att studenterna upplevde att det egna ansvaret hade ökat kraftigt (och det i sin tur hade inneburit en högre arbetsbelastning) och att de hade behövt lägga mycket tid på att leta efter information eller orientera sig bland undervisningsmaterialet på webben. Studenter på medicin- och vårdutbildningar svarade även att mer arbete inom vården parallellt med studierna hade inneburit en högre arbetsbelastning än tidigare.

Enligt studentkommentarerna kan den minskade arbetsbelastningen ha berott på sådant som inställda moment, att de inte behövde lägga tid på att resa till lärosätet, att tydligare läsanvisningar gjorde studierna mer effektiva eller att seminariediskussionerna blivit kortare när de hölls på distans.

Även studenternas planering av sina studier påverkades på olika sätt efter att campusutbildningen övergått till distansutbildning. Ett lärosäte konstaterar i sin sammanställning att hälften av studenterna som svarade på deras enkät ansåg att det var lättare att följa sin studieplanering när undervisningen var förlagd till campus än när den genomfördes on-line. I en annan undersökning svarade nästan hälften av studenterna att deras möjligheter att planera och genomföra sina studier hade förändrats både på positivt och negativt sätt. Ungefär en tredjedel svarade att förändringen enbart varit negativ och ungefär 20 procent att den enbart varit positiv.

En studentröst:

”Alla seminarier blev skrivuppgifter som var tvungna att godkännas. Vi skrev ca 10 sidor sammanhängande text i veckan jämfört med mina vanliga 4 sidor stödanteckningar.”

### **Svårt att hålla uppe motivationen och engagemanget i studierna**

Många av enkäterna innehåller frågor om studenternas motivation och engagemang för sina studier efter omställningen till distansutbildning. I de flesta undersökningarna bedömde den högsta andelen

av studenterna att deras motivation för studierna hade minskat i och med pandemin och omställningen till distansutbildning, eller att det var en utmaning att hålla uppe studiemotivationen efter omställningen. I några av enkäterna rörde det sig om så många som drygt hälften av studenterna som svarat som upplevde en sämre studiemotivation. Vid ett lärosäte verkar en spridd uppfattning bland de campusstudenter som svarat på enkäten vara att de tagit lika mycket ansvar som tidigare för sina studier, men att de haft svårare att motivera sig. På en fråga om vad som var den största utmaningen med att ha undervisning och examination på distans svarade ca 30 procent av studenterna vid ett annat lärosäte: disciplin, motivation och koncentration. Extra svårt blev det när föreläsningar ställdes in och ersattes av egenstudier.

Några studentröster:

”Det var skönt till en början att ha all undervisning på distans. Nu känns det som motivationen saknas då rutinerna har rubbats.”

”Det är oerhört svårt att sitta i samma rum varje dag och göra i princip samma sak. Efter så här många veckor börjar man känna sig lite galen.”

”Kursen var väl planerad men för mig personligen fungerar inte distans utbildning. Har det väldigt svårt att vara motiverad och att plugga.”

”Har endast erhållit en föreläsning av lärare under sju veckor. Resten har varit grupparbeten med kurskamrater. Kunde ha varit kul med någon externföreläsare för att peppa upp innehållet.”

När ett lärosäte frågade studenterna om studiemotivationen före och efter omställningen till distansutbildning svarade en majoritet av campusstudenterna att deras studiemotivation och ork att fokusera på studierna hade minskat: 73 procent svarade att de hade en ”bra” nivå, och 24 procent att de hade en ”okej” nivå, innan omställningen. Endast 33 procent svarade att de hade en ”bra” nivå efter omställningen. Ytterligare 32 procent bedömde att de hade en ”okej” nivå efter omställningen. Även studenternas engagemang i ämnet hade minskat: från 76 procent som ansåg att deras engagemang i kursens ämne var ”bra” före omställningen till 46 procent vid mätillfället efter omställningen.

Ett annat lärosäte konstaterade att undervisningen on-line medförde att studenterna kände en sjunkande motivation. När kursen började kände 89 procent av studenterna hög motivation att gå kursen. Under kursens gång sjönk andelen till 76 procent och i slutet av kursen kände 68 procent av studenterna som svarade hög motivation att gå kursen. Det finns också i materialet från lärosätena exempel på att intresset för kursen och ämnet var oförändrat efter omställningen.

Inte alla studenter upplevde dock de första månaderna efter omställningen som negativa. En del uppgav att de kände sig mer motiverade, till exempel för att de fått mer tid till studierna, ett större egenansvar och större frihet i planeringen.

Några studentröster:

”Jag upplever att jag blev mer fokuserad när jag slapp pendling, matlådor och allt annat som kommer med salsundervisning...”

”Har snarare uppskattat friheten med att planera upp sina dagar och ta större ansvar för lärandet. Tycker det har funnits bra resurser för att få stöd om studierna gått sämre.”

Även studenter inom vård- och medicinområdet uppgav att de hade problem med motivationen och engagemanget i sina studier, men det förefaller ha varit mindre vanligt än för andra studenter enligt enkätsvaren. Till exempel svarade omkring hälften av studenterna (50-55 %) vid två medicinska fakulteter att de kände samma motivation som tidigare eller högre motivation än tidigare. En del av studenterna upplevde att pandemin hade lett till minskad motivation, men samtidigt hade deras motivation att studera till ett arbete inom sjukvården ökat.

En studentröst:

”Covid19 har ju gett lite meningslöshetskänslor tyvärr eftersom man inte kunnat planera något i framtiden. Det har lett till minskad motivation i vissa stunder. Förstås har det även varit tvärtom, att motivationen att bli sjuksköterska har förstärkts pga. vårdpersonalbehovet i landet.”

I några av redovisningarna reflekterar författarna över studenternas svar och vad som påverkar studenternas studiemotivation. Den stora betydelsen av sociala aspekter och interaktion lyfts fram av flera.

Några lärosätess kommentarer:

”Det sociala även viktigt för motivation och engagemang.”

”Studenterna saknar kontakten och de informella mötena med både lärare och andra studenter. Detta påverkar både lärandet och studenternas mående i stort. Många känner sig ensamma och flera studenter påtalar svårigheterna i att hålla uppe studietekniken, rutiner och studiemotivation...”

”Studiemotivationen blev lidande för vissa studenter pga. mindre interaktivitet och minskad stimulans. De kommenterar att de hade svårigheter att engagera sig när allt sker online. De upplevde att det var svårt att behålla fokus och engagemang i lärande processen...”

I materialet vi har fått finns kommentarer både från studenter och från lärosäten om att pandemin och omställningen till distansutbildning har gjort att studenter avbrutit sina studier. Det är oklart hur många studenter det rör sig om. I redovisningarna framgår också att studenter har lämnat studieorten på grund av pandemin och de ändrade studieförutsättningarna – det gäller både för studenter från andra länder och för studenter från andra delar av Sverige.

## Hur upplevde studenterna sin hälsa och sitt välbefinnande den första tiden efter att utbildningen ställts om till distans?

I det här avsnittet redovisar vi resultat från lärosätenas undersökningar som handlar om studenternas fysiska och psykosociala hälsa, framför allt under de första månaderna efter att lärosätena ställt om sina utbildningar till distansutbildning. Till fysisk hälsa räknar vi sådant som ergonomi, motion, sömn, kost och alkoholkonsumtion. Till psykosocial hälsa räknar vi sådant som välbefinnande, sociala kontakter och ensamhet samt stress och oro. Sist i avsnittet finns en del om studenternas behov av psykosocialt stöd.

### Få lärosäten har frågat om studenternas fysiska hälsa

Många av enkäterna innehåller frågor om stress och oro, men få ställer frågor om studenternas fysiska hälsa, kost, motion, sömn och alkoholkonsumtion trots att dessa påverkar välbefinnandet och lärandet. Av svaren att döma verkar även studenternas fysiska hälsa ha påverkats påtagligt av omställningen till distansutbildning.

Drygt hälften av studenterna som besvarade en fråga om deras fysiska och/eller psykiska hälsa hade påverkats under distansundervisningen (i två enkäter) svarade ”Ja”. Samtidigt svarade 20 procent respektive 35 procent ”Nej”. Sådant som studenterna angav som en negativ effekt på hälsan var till exempel mycket stillasittande och som en positiv effekt en förbättrad hälsa kopplad framför allt till mer tid för träning. I en annan undersökning svarade 45 procent av studenterna att deras fysiska aktivitet hade minskat jämfört med före omställningen till distansutbildning.

Ett lärosäte frågade efter studenternas upplevelse av sin studierelaterade hälsa och vilken påverkan pandemin och omställningen till distansundervisning haft på den. Knappt hälften av studenterna svarade att de upplevde en försämring i sin studierelaterade hälsa. En dryg tredjedel upplevde att deras studierelaterade hälsa var ungefär som tidigare.

I studenternas kommentarer på frågor om studiemiljön finns en del svar som rör den fysiska hälsan. Främst handlar det om dålig ergonomi som lett till ont i kroppen. En annan fysisk bieffekt av långa föreläsningssessioner framför datorn (och få raster) var ont i huvudet och ögonen.

En undersökning frågade om alkoholintaget. Ungefär hälften av dem som svarade uppgav att de drack lika mycket alkohol som tidigare och ungefär en tredjedel svarade att de drack mindre.

Ett par lärosäten ställde frågor om förändring i vanor kring kost, motion och sömn. I den ena undersökningen var svaren relativt jämt fördelade mellan svarsalternativen ”sämre”, ”bättre” och ”ingen förändring”. I den andra svarade knappt hälften att de hade fått sämre motions- och kostvanor (en fjärdedel svarade ”bättre”) och knappt 40 procent att de fått sämre sömnvanor (en fjärdedel svarade ”bättre”) efter övergången till distansutbildning.

Några studentröster:

”På universitetet flyttar man sig mellan salar, man träffar andra människor och får paus på ett annat sätt. Hemma vid datorn får man inte samma stimulans utan man sitter bara och stirrar på skärmen och blir trött i huvudet fortare.”

”Anxiety attacks, muscle aches, bone aches, back pain, recurring headaches from staring at a screen, increased stress, loss of motivation and excitement for the course.”

”Svårt att separera arbetstid- och fritid och hitta vila när man är i samma miljö hela tiden, variationen saknas och det blir mycket stillasittande, ökad stress.”

En lärosätesskommentar:

”Tidigare nämns också stillasittandet framför skärmen, vilket inte ska underskattas när det gäller lärarnas och studenternas mående. Många vittnar om trötthet och att de blir inaktiva framför datorn. På universitetet rör man på sig, går mellan lokaler och varvar skärmtid med olika typer av möten ansikte mot ansikte. Att träffa andra människor ger energi, vilket många studenter och lärare uttryckligen saknar.”

### **Många upplevde ett sämre välbefinnande**

En majoritet av de studenter som svarade på frågor om sitt välbefinnande upplevde att deras välbefinnande hade blivit sämre sedan pandemin var ett faktum och utbildningen ställdes om till distans. I flera undersökningar rörde det sig om så många som 60-70 procent (knappt) av studenterna som mådde sämre.

Ett av lärosätena frågade i stället efter studenternas upplevelse av ”hanterbarheten” i deras ”nuvarande situation”. Knappt hälften (45 %) svarade att den nuvarande situationen var ungefär lika hanterbar som tidigare. 37 procent upplevde situationen som mindre hanterbar än tidigare.

Några lärosäten har i sina analyser undersökt samvariation mellan variabler. En analys kom fram till att ålder, kön, om studenten var svensk eller internationell verkade spela en relativt begränsad roll för upplevelsen av hur välbefinnandet hade påverkats. En annan analys visade däremot att omställningen till distansutbildning hade påverkat studenterna olika beroende på bland annat ålder. Studenter som var 40 år och äldre verkade ha lättare att hantera den nya situationen än de yngre studenterna. En tredje analys fann att välbefinnandet var påtagligt sämre hos de studenter som angett en lägre närvaro på lektionerna och en försämrad motivation.

### **Kontakterna via nätet räckte inte för att mota ensamheten vid grinden**

I enkätsvaren märks betydelsen av sociala kontakter för såväl studenternas välmående som deras studiesituation och lärande.

Inte överraskande uppgav studenterna att deras sociala kontakter hade minskat som ett resultat av pandemin. Mest hade kontakten ansikte mot ansikte minskat med studiekamraterna, men även den

med vännerna hade minskat. Omkring hälften uppgav att kontakten med lärare och administrativ personal hade minskat.

För många hade den direkta kommunikationen med studiekamraterna minskat betydligt. I en undersökning uppgav 2/3 av studenterna att kontakten med andra studenter hade försämrats och drygt hälften att även kunskapsutbytet med andra studenter hade försämrats. I en enkät kom sociala kontakter (det sociala, att inte träffa kurskamraterna, grupparbeten) på delad tredjeplats när studenterna svarade på vad som var den största utmaningen med undervisning och examination på distans. Vid ett lärosäte uppgav mellan 80 procent och 90 procent av dem som svarade att de hade lite eller mycket mindre kontakt ansikte mot ansikte med sina studiekamrater sedan pandemin börjat. En del av kontakterna hade flyttat on-line: drygt hälften uppgav att de kommunicerade något eller mycket mer med sina studiekamrater on-line än tidigare.

Känslan av ensamhet hade ökat bland en majoritet av campusstudenterna som svarade på frågor om detta i enkäterna. I en enkät uppgav hälften av campusstudenterna som svarade att de upplevde mer tristess och ensamhet sedan övergången till distansutbildning.

De studenter som själva valt att studera på distans från början verkar ha påverkats mindre av omställningen. I till exempel en undersökning svarade drygt 60 procent att omställningen inte alls hade påverkat deras upplevelse av ensamhet och drygt 30 procent att upplevelsen av ensamhet hade ökat.

Det verkar som om känslan av ensamheten inte bara berodde på omställningen till distansutbildning utan även på covid-19-situationen i samhället. Kommentarer från studenterna visar att en del upplevde att det hade blivit mer ensamt över lag. Exempel på sådant som studenterna menade påverkade deras känsla av ensamhet var till exempel att distansundervisningen skapade mindre gemenskap mellan kurskamrater än den campusförlagda utbildningen. Det förändrade studentlivet var en annan faktor: studenterna kände att de gått miste om studentlivet och det sociala umgänget med andra studenter.

Från sammanställningar av studentkommentarer framgår att sådant som motverkade känslan av ensamhet var att bo med familjen eller flick-/pojkvännen, i kollektiv eller studentkorridor. Att ha kompisar eller ett husdjur att vara med hjälpte också till för att inte känna sig ensam. Att vara van sedan tidigare att studera på distans underlättade också. Även att det var lätt att få kontakt med vänner och kurskamrater via sociala medier, mötesverktyg och appar gjorde ensamheten mindre. Och en del svarade att de trivdes med att vara själva eller var ensamma redan innan utbildningen ställdes om till distans.

En studentröst:

”Saknar campusmiljön och att vara tillsammans med andra.”

Några lärosäteskommentarer:

”Trots att 92 procent av studenterna kände sig bekväma med att använda den digitala tekniken som behövdes för studierna fanns det flera faktorer som försvårade

deltagandet. Den viktigaste faktorn har att göra med bristen på social kontakt med kursare och lärare, som 63 procent av studenterna i enkäten upplevde.”

”[...] Men resultatet på frågan om upplevelse av sociala kontakter ... visar att studenters umgänge med andra studenter IRL har minskat med 88 % under omläggningen. Närmare 60 % av de svarande studenterna uppgav att deras kontakt med studiekamrater online har ökat. Möjligtvis upplever inte studenterna att online-kontakten lever upp till samma nivå av social gemenskap som uppstår vid kontakt IRL ...”

### **Flera orsaker bakom ökad stress och oro**

Flera lärosäten har ställt frågor, med olika detaljeringsgrad, om studenternas upplevelse av negativ stress och oro. I redovisningarna finns också många studentkommentarer om stress och oro även om ursprungsfrågan handlade om något annat, som till exempel undervisningen, den verksamhetsförlagda utbildningen eller examinationen.

I de flesta av undersökningarna svarade studenterna att de kände en ökad negativ stress sedan utbildningen ställts om till distans på grund av pandemin. Ungefär hälften av dem som svarade upplevde en ökad negativ stress och omkring 20 procent upplevde en minskad negativ stress.

De studenter som själva valt att studera på distans redan från början verkade inte ha påverkats lika mycket av den förändrade situationen. Det vanligaste svaret från distansstudenterna, där de kunde särskiljas, var att de inte kände någon skillnad i graden av negativ stress efter omställningen. I undersökningarna finns också en indikation på att en lägre andel av studenterna vid lärosäten med medicin- och vårdutbildningar upplevde en ökad negativ stress än vid andra lärosäten, men deras svar är inte entydiga.

Enkätsvaren och studentkommentarerna kan delas upp i fyra områdena.

- Oro med direkt koppling till pandemin, covid-19 och påverkan på studentens livssituation.
- Stress och oro kopplade till den omställning till distansutbildning som gjorts på grund av pandemin.
- Stress och oro under den verksamhetsförlagda delen utbildningen.
- Stress och oro på grund av bemötandet från lärare, kursledning eller andra vid lärosätet.

### **Oro för pandemins påverkan**

I ett par undersökningar svarade studenterna på en fråga om upplevd oro inom några områden i samband med coronapandemin. Högst andel svarade att de kände viss eller mycket oro för samhället i stort (ca 80 %) och för sina närstående (ca 75 %). En betydligt lägre andel oroade sig för sin egen hälsa och ekonomi. I en av undersökningarna svarade ändå ungefär hälften att de oroade sig mer än tidigare för sin egen hälsa och sin ekonomi.

En analys visar att studenter som var 40 år och äldre var något mindre oroliga över pandemins påverkan än de yngre studenterna. De som var äldre oroade sig mindre för sina studier, sin ekonomi

och sin framtid än de som var yngre. Det verkade dock som om de äldre studenterna oroade sig något mer för sig själva i relation till pandemin.

### **Stress och oro över förändringarna i utbildningen**

Bland studenternas kommentarer finns flera som uttrycker oro för att missa information på studentportalen, att inte klara distansutbildningen (betyg, att lära sig något), att inte hänga med eller inte ha studerat tillräckligt, och en allmän oro över att inte veta hur man ligger till i studierna. En del var oroliga inför höstterminen och över att inte veta vad som kommer att hända då. Ett annat orosmoln var hur praktiska moment och den verksamhetsförlagda delen av utbildningen skulle kunna genomföras. Flera studentkommentarer handlar om brister i lärarnas planering och sena besked om ändringar i undervisningen och examinationen som lett till stress.

Flera studenter uttryckte oro inför kommande examinationer eller att de upplevde stress i situationen kring digital examination. Det handlar till exempel om osäkerhet inför om och hur examinationen skulle genomföras. De var också oroliga för att de inte kände sig tillräckligt förberedda eftersom de inte hade kunnat öva på praktiska moment. Även teknikproblem och vad sådana skulle kunna betyda för examinationen oroade. Flera studenter ansåg att sättet som examinationen genomförts på - med ökad kontroll, kamera och svårare frågor än tidigare - var stressande.

En del studenter vid medicin- och vårdutbildningar var oroliga för att sprida smitta eller bli smittade av coronaviruset, antingen under sin verksamhetsförlagda utbildning på kliniken eller i kollektivtrafiken mellan hemmet och kliniken.

Några studentröster:

”Mycket oklarheter och oro kring huruvida jag kan få möjlighet att få samma utbildning som alla andra i denna situation samtidigt som jag inte vill bli smittad och hamna efter i skolan.”

”Det har varit mycket nya appar och program jag varit tvungen att lära mig. Detta har flyttat fokus från inlärandet till att få ett specifikt program att fungera på datorn. Det har ibland vanligt stressande och en källa till frustration.”

”Den nerkortade skrivtiden och att frågorna kom huller om buller gjorde att man var konstant stressad och att man sista sidorna bara snabbt fyllde i något utan att hinna reflektera över själva frågan.”

Om examination: ”Alla lärare kör på olika sätt, ingen enhetlighet - förvirrande och stressande.”

### **Stress och oro relaterade till den verksamhetsförlagda utbildningen**

På medicin- och vårdutbildningarna verkar mycket av den verksamhetsförlagda utbildningen (VFU) ha fortgått under pandemin, med några undantag då platser ställts in och med justeringar av till exempel plats, omfattning och tidpunkt. Ett lärosäte skriver dock att förutsättningarna under VFU:n



verkade ha försämrats vad gäller att hinna med alla moment och möjligheten att delta (på grund av smittrisken). Detta har även studenter vid lärosäten med andra typer av utbildningar lämnat kommentarer om i sina svar.

En stor majoritet av studenterna (86 %) vid ett av lärosätena med medicin- och vårdutbildningar svarade att den psykosociala arbetsmiljön (trivsel, stöd, stress, likabehandling, diskriminering) i hög eller mycket hög grad varit tillfredsställande under VFU:n.

Det finns dock studentkommentarer som visar att studenter upplevde en stressfylld tillvaro under VFU:n, till exempel att de mötte patienter som senare visade sig ha covid-19, att det fanns brister i skyddsmaterial och att nya rutiner upplevdes stressande. Studenter uttryckte även oro över att kunna genomföra hela sin VFU på ett godkänt sätt och att få ihop det antal timmar som krävdes.

Vid ett lärosäte svarade en majoritet av studenterna vid medicin- och vårdutbildningarna (68 %) att de var ganska eller mycket oroliga för att bli smittade av covid-19. Drygt 25 procent svarade att de var ganska oroliga att smitta andra. Av dem som svarat på en fråga om smittspridning i annan typ av VFU svarade 70 procent att de var oroliga för att smitta andra eller bidra till smittspridning. Drygt 40 procent svarade att de var mindre oroliga för att själva bli smittade under VFU:n.

Sådant som studenterna nämnde som minskade deras stress och oro inför VFU:n var att lärosätet gett en förberedande utbildning (som ökade kunskaperna och förståelsen för covid-19) och att sjukhuset gjorde en genomgång av skyddsutrustningen och rutinerna kring covid-19 den första dagen på praktiken. Även att lärare och kursledning visat förståelse för studentens situation och löst problem kring VFU:n hade minskat studenters upplevda stress.

En studentröst:

”Inför kliniken fick vissa studenter gå en obligatorisk digital kurs om Covid-19. De fick även utbildning i hur de skulle tänka och agera i mötet med patienterna för att minska smittspridning, om samtalets betydelse i tider när patienten inte kan träffa läkaren och att patientkontakt sker via telefon.”

### **Stress kopplad till lärosätets bemötande**

Flera studentkommentarer handlar om bemötandet från lärare och kursledning. Flera uttrycker uppskattning gentemot lärosätet. Studenter tackar för visad förståelse för deras situation och för att lärosätet varit flexibelt. De uppskattar också de förändringar som gjorts i studieupplägg, praktik med mera för att underlätta situationen för dem.

Flera av de redovisade studentkommentarerna handlar också om att studenters stressnivå ökade på grund av en lärares eller en kurslednings hantering av studentens situation. Det handlar till exempel om en upplevd brist på förståelse när det digitala arbetssättet inte fungerade för studenten, svårigheter kopplade till praktiken eller när balansen mellan arbete i vården och studierna var svår att hålla.

Även internationella studenter som studerade på distans från sina hemländer påtalade ökad stress på grund av upplevd okänslighet och brist på förståelse från lärosätet för deras speciella studie- och livssituation. Exempelen rör till exempel utmaningar med nedstängda samhällen eller problem att följa undervisningen från helt andra tidszoner.

### **De flesta har inte sökt psykosocialt stöd från lärosätet**

Flera lärosäten har frågat om studenternas behov av stöd, eller hur lärosätets stöd har fungerat. Oftast ställdes frågan om ett övergripande område, som ”teknik”, ”service” eller ”stöd”. En klar majoritet av studenterna svarade att de inte har haft behov av stöd.

Ett fåtal lärosäten har ställt mer detaljerade frågor om studenternas behov av socialt och psykosocialt stöd. En undersökning frågade till exempel om studenterna hade behövt samtalsstöd från studentkurator sedan omställningen. Drygt 2 procent svarade att de hade haft behov av, och fått, stöd. Knappt 10 procent svarade att de hade haft behov, men inte sökt stöd. Undersökningen frågade även om annat psykosocialt stöd. En större andel studenter svarade att de hade haft behov, men inte sökt stöd, inom de här områdena:

- studiemotivation: 23 %
- stresshantering: 22 %
- sömnsvårigheter: 17 %
- sociala aktiviteter och sammanhang: 11,5 %.

Exempel på skäl som studenter angav för att inte ha sökt stöd var: ångest inför att få nej till svar eller ett svar som förminskar; att psykisk ork saknades; att problemen vara för små; att studenten inte kände till att det funnits stöd att få; att studenten inte ville åka in till högskolan; att hen känt att högskolan vill att studenterna ska klara allt själva, eller att studenten trott att problemet skulle gå över.

## **Framåtsyftande behov och förslag från studenterna**

### **Studenternas behov på kort sikt**

Två lärosäten har frågat studenterna vilket extra stöd de skulle behöva från lärosätet om distansundervisningen skulle fortsätta höstterminen 2020. Studiemotivation samt studieplanering och studieteknik var de vanligaste svaren i båda undersökningarna. Studenterna bedömde att de framför allt skulle behöva stöd inom de här områdena (andel svar inom parentes):

- studiemotivationen (44 % / 25 %)
- studieplanering, studieteknik (40 % / 20 %)
- stresshantering (27 % / 19 %)
- sociala aktiviteter (24 % / 10 %)
- socialt hitta kompisar (19 % / -)
- sömnsvårigheter (15 % / 10 %).

I en annan undersökning, som avgränsade frågan till behovet av hjälp kring undervisning och examination på distans, återfanns delvis de vanligaste svaren från de nämnda undersökningarna, men studenterna önskade sig också annat som påverkar studiemiljön och hälsan:

- tydlighet, information, struktur (29 %)
- mer kommunikation, dialog och stöd från lärare, att kunna ställa frågor (23 %).

### **Studenternas förbättringsförslag**

I flera av undersökningarna har studenterna inbjudits att föreslå sådant som lärosätet kan göra för att förbättra deras situation och studieförutsättningar. Förslag finns också integrerade i studenternas kommentarer och öppna svar på andra frågor. Här följer några förslag som återfinns i det inskickade materialet.

#### ***Förslag för att förbättra studiemiljön***

Studenter lyfter i sina kommentarer fram att de behöver en interaktiv miljö för att lära sig, behålla fokus och känna motivation och engagemang för sina studier. Förslag från studenterna som rör de områdena och andra aspekter på studiemiljön är till exempel:

- en kick-off i zoom
- att dela upp undervisningsgruppen i mindre grupper
- att bryta av föreläsningar med gruppdiskussioner i break-out rooms (zoom)
- seminarier i små grupper efter varje föreläsning, och frågor att diskutera
- diskussionsforum, eller ”öppet hus” en viss tid, då studenterna kan ställa frågor eller göra kritiska reflektioner och lärare/föreläsare/handledare finns tillgängliga
- inspelade föreläsningar som studenterna går igenom på egen hand och som följs av ett seminarium där de går igenom materialet tillsammans med föreläsaren
- att läraren använder menti, kahoot, quiz och andra interaktiva moment under föreläsningarna
- att läraren bjuder in till diskussion och involverar studenterna i stället för att hålla monologer
- att ställa krav på studenterna att vara aktiva under zoom-möten
- att läraren fördelar ordet så att studenterna inte pratar i mun på varandra
- att föreläsningstiden minskas och i stället kompletteras med möjligheter att ställa frågor och diskutera i direkt anslutning till föreläsningen
- lektioner i zoom där studenterna först arbetar tillsammans i mindre grupper och sedan, i storgrupp, diskuterar svar och frågor med läraren och varandra (skapar även social interaktion och minskar ensamheten)
- att studenterna får tillgång till digitala grupprum i zoom-versionen utan tidsbegränsning
- att uppmana studenterna att ha kameran på
- att lägga in korta, och fler, pausar under föreläsningarna.

#### ***Förslag för att minska studenternas upplevda negativa stress***

Förslag från studenterna som syftar till att minska den upplevda negativa stressen är till exempel:

- att erbjuda studenterna (och lärarna) utbildning i de digitala verktygen (vilket även minskar arbetsbelastningen)
- att erbjuda studenterna träning i systemet som används för examinering före själva examinationen
- att samla allt som rör en viss studieuppgift, studiemoment eller examination på samma ställe på webben (i stället för utspritt)
- att ha längre framförhållning i information om studieuppgifter, seminarium, examination m.m.
- att lärare finns närvarande vid examinationen så att studenterna kan få snabb hjälp att förstå oklart formulerade frågor
- att en lärare från varje kurs loggar in några gånger per veckan på zoom så att studenterna kan ställa frågor muntligt i stället för på mejl
- att fortsätta erbjuda föreläsningar och undervisningsmaterial på webben som studenterna kan ta del av flera gånger och i sin egen takt
- att inte fortsätta med den förkortade tiden som examinationer genomförs på
- att tillåta att studenterna inte har kameran på under seminarier och föreläsningar
- att erbjuda utbildning om covid-19 och smittskydd som förberedelse inför VFU:n
- större flexibilitet från lärare och kursadministration när studenter påtalar särskilda utmaningar och problem med omställningen till distansutbildning eller pandemins direkta påverkan på studierna
- att fortsätta att genomföra en del av utbildningen på distans även när undervisningen återgår till att vara campusbaserad.

## Tips på ytterligare läsning

UKÄ publicerar fortlöpande rapporter och analyser som rör pandemins påverkan på högre utbildning och forskning på vår webbplats, under rubriken "Coronaviruset och högskolan":  
<https://www.uka.se/om-oss/var-verksamhet/regeringsuppdrag/coronaviruset-och-hogskolan.html>

Vissa resultat i vår kartläggning av studenthälsan (ett regeringsuppdrag) kommenteras utifrån pandemin. Rapporten heter "Studenthälsovården vid Sveriges universitet och högskolor", dnr 111-589-19.

## Bilaga 1

**Underlaget till pm:en**

Underlag (ett eller flera) från följande 16 universitet, högskolor, konstnärliga högskolor och enskilda utbildningsanordnare har använts i pm:en.

Uppsala universitet  
Göteborgs universitet  
Stockholms universitet  
Linköpings universitet  
Karolinska institutet  
Kungl. Tekniska högskolan  
Örebro universitet  
Malmö universitet  
Försvarshögskolan  
Högskolan i Borås  
Högskolan i Skövde  
Mälardalens högskola  
Konstfack  
Kungl. Konsthögskolan  
Stockholms konstnärliga högskola  
Röda Korsets Högskola