

Sammanställning av enkät om distanstudier med anledning av covid-19

Av Thérèse Lelli & Helene Prohorenko,
student- och doktorandombud

2021-06-08

Innehållsförteckning

Introduktion - En rapport om studenternas upplevelse av distansstudie år 2021	2
Enkätens utformning och svarsfrekvens.....	3
Utbildning och dess olika moment.....	5
Studenternas svar på vilka insatser som kan förbättra studenters psykiska hälsa och för att stärka stödet för studieovana studenter vad gäller utbildningen och dess olika moment..	12
Information och kommunikation	14
Studenternas svar på vilka insatser som kan förbättra studenters psykiska hälsa samt för att stärka stödet för studieovana studenter vad gäller information och kommunikation	16
Studiemiljö	17
Fysisk studiemiljö.....	17
Psykosocial studiemiljö.....	19
Studiesocialt	20
Studenternas svar på vilka insatser som kan förbättra studenters psykiska hälsa samt för att stärka stödet för studieovana studenter vad gäller studiemiljö.....	21
Om ensamhet samt social och fysisk distansering	22
Fysiska aktiviteter som kan öka studiemotivationen,.....	23
hälsa och socialt umgänge	23
Stödverksamhet till studenter	23

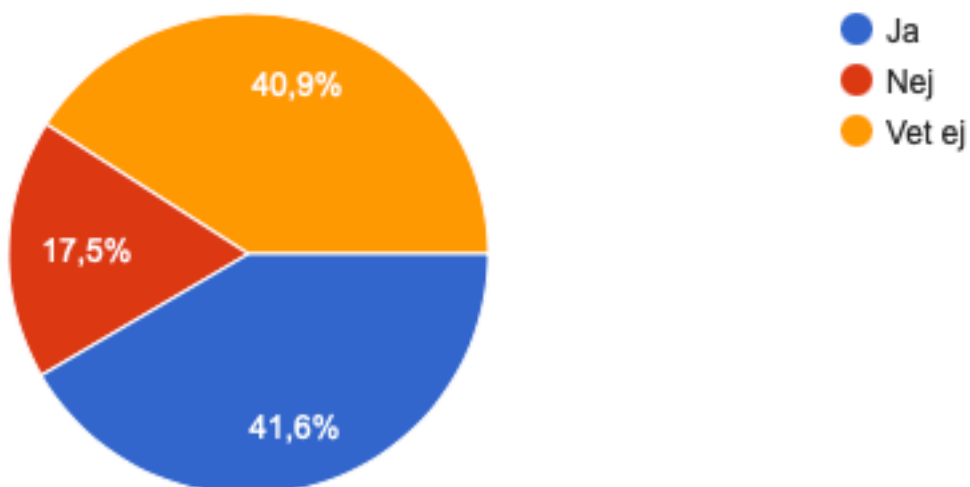


Introduktion – En rapport om studenternas upplevelse av distansstudie år 2021

Det du nu har framför dig är en rapport som SöderS – Södertörns högskolas studentkår har tagit fram. Rapporten utgår från en enkätundersökning som genomfördes våren 2021. Enkäten syftar till att undersöka studenters upplevelse av att studera på distans och är den andra i ordningen. Den första enkätundersökningen genomfördes i april 2020. Bara några veckor efter att högskolan förlagt all undervisning på distans, i linje med folkhälsomyndighetens rekommendationer för minskad smittspridning av coronaviruset. SöderS ville därför undersöka hur studenterna faktiskt upplevde studierna under dessa nya förutsättningar.

Den här rapporten tar som sagt avstamp i den enkätundersökning som genomfördes under våren 2021. I rapporten gör vi även vissa jämförelser med 2020 års rapport om distansstudier. Så här svarade studenterna på frågan om de upplevde att tidigare utmaningar kopplat till distansstudier fortfarande kvarstår.

Upplever du att de utmaningarna med distansstudier som du upplevt under föregående termin kvarstår?

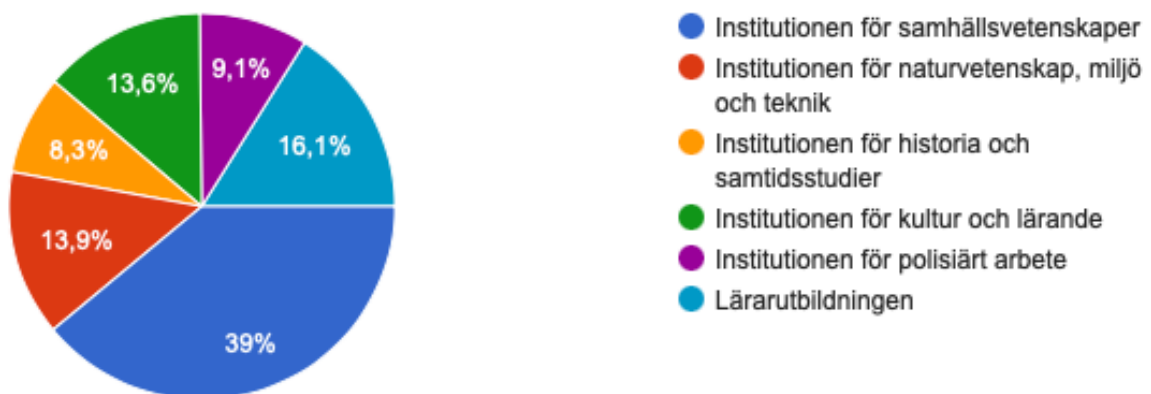


De utmaningar som fanns i början av distansstudierna finns till stor del även kvar ett år senare. En stor andel studenter har svarat att de inte vet om tidigare utmaningar kvarstår, vilket antingen kan bero på att de inte studerat under 2020 eller att de helt enkelt inte har någon uppfattning i frågan.

Enkätens utformning och svarsfrekvens

Enkäten skickades ut till 10 000 studenter på Södertörns högskola varav 1338 studenter svarade. Denna enkätundersökning har en relativt låg svarsfrekvens jämfört med 2020 års rapport där 2007 studenter svarade. Trots den relativt låga svarsfrekvens detta år kan vi konstatera att alla högskolans institutioner finns representerade bland de svarande, med en högre representation från lärarutbildningen. Minst antal svar kommer från institutionen för historia och samtidsstudier och institutionen för polisärt arbete.

Vilken institution tillhör du?



Studenterna som medverkat i undersökningen studerar 89 olika ämnen eller program. Enkäten besvarades anonymt och bestod av totalt 20 frågor: 18 flervalsfrågor samt två fritextfrågor.

Den första fritextfrågan ställdes med anledning av att högskolan fått i uppdrag att förbättra studenters hälsa samt stärka stödet till studieovana studenter. Studenterna hade där möjlighet att skriva helt fritt och komma med förslag på hur högskolan kan arbeta vidare med att förbättra studenternas hälsa. Samt delge vilka behov som finns i dagsläget. 433 studenter besvarade frågan. Frågan löd: *Högskolan har fått i uppgift att stärka studenthälsan och göra med preventivt arbete för att minska studenters psykiska och fysiska ohälsa samt stärka stödet för studieovana studenter. Har du något förslag eller tips på hur det kan gå till? Vilka aktiviteter kan göras? Vilka insatser behövs? Hur kan högskolan mäta studenternas behov?*

Den andra fritextfrågan ställdes med anledning av att studenterna skulle få möjlighet att komma in med övriga kommentarer eller tillägg. 351 studenter besvarade denna fråga. Frågan löd: *Finns det något som vi inte har frågat om som du skulle vilja dela med dig av?*

Studenternas svar på samtliga flervalsfrågor har sammanställts i diagram och finns att ta del av i rapporten.

Rapporten består av fyra avsnitt: En introduktion med bakgrundsinformation om den enkätundersökning som ligger till grund för rapporten, följt av tre huvudavsnitt där enkätundersökningens resultat presenteras.

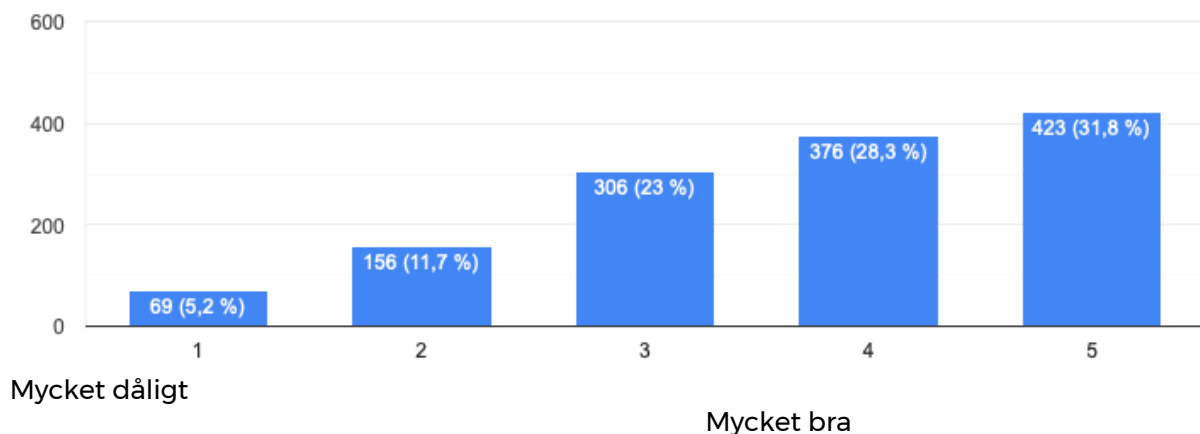
Resultatet har delats upp i tre olika avsnitt: *Utbildningen och dess olika moment, Information och kommunikation* samt *Studiemiljö*. Samtliga flervalsfrågor och sammanställning av studenternas fritextsvar har delats upp i fokusområden. Då de två fritextfrågorna tillät väldigt öppna svar, har svaren kategoriserats och sammanställts utefter vilket fokusområde det bedöms tillhöra. Varje avsnitt avslutas med en sammanställning av de tips, aktiviteter, behov och tankar som studenterna gett som svar på frågan om var högskolan kan göra för studenters hälsa samt studieovana. I rapporten återfinns även ett urval av studenternas egna fritextsvar. Notera att samtliga citat har omarbetats för att säkerställa anonymitet.

Rapporten är i första hand sammanställd och skriven av SöderS studentombud. Delar av SöderS styrelse och kansli har även varit involverade i processen.

Utbildning och dess olika moment

I det här avsnittet behandlas studenternas svar på frågor om utbildningens innehåll, examination, pedagogik, etc. Avsnittet avslutas med en sammanfattning av de tips, aktiviteter, behov och tankar som studenterna föreslår att högskolan arbetar vidare med för att förbättra studenters psykiska hälsa samt öka stödet till studieovana studenter.

Hur fungerar det att studera på distans?



På frågan om hur studenterna upplever att distansstudierna fungerar svarade 60,1 % av studenterna att det upplever att det fungerar bra eller mycket bra. Detta är en ökning från förra årets undersökning då endast 48,1% av de svarande tyckte att det fungerade bra eller mycket bra.

I fritextsvar uppgav många studenter att de ha en positiv syn på distansundervisningen och att det finns flera fördelar med att studera på distans. Bland annat upplever flera av studenterna en ökad flexibilitet kring studieupplägget samt känner att de sparar både tid och energi på att studera hemifrån. Studenterna anser även att den digitala undervisningsformen möjliggör ett högre deltagande, då de kan delta i undervisningen även när de exempelvis är sjuk, då de inte behöver ta sig till campus.

"För mig som har en funktionsnedsättning är det jätteskönt att slippa åka i minst en timme till högskolan för att gå på en föreläsning som håller på i två timmar, och sen minst en timme tillbaka. Nu är jag mindre stressad, sparar pengar, och kan fokusera på att studera istället. I framtiden tycker jag att högskolan borde ha föreläsningar både på plats och via zoom, även för att minska utsläppen som kommer av allt (onödigt) resande."

Flera studenter uppger även att det har varit lättare för dem att få ihop "livspusslet" när de inte behöver befinna sig på en specifik plats i samband med undervisningen. Det känns enklare att anpassa studierna efter ens egna livssituation och behov. Många har fått mer energi och tid till annat av att inte behöva åka fram och tillbaka till campus. Flera nämner att det har bidragit till en minskad stressnivå och har gjort det enklare att kombinera studierna med exempelvis jobb och barn.

"Att studera på distans har gjort att jag sluppit problemet med att hitta boende i Stockholm. Jag kunde även behålla mitt extrajobb som dessutom har lett till att jag startat företag, vilket jag har haft mer tid och möjlighet till tack vare distansstudier, då jag slipper pendla. Att studera på distans har bara inneburit fördelar för mig och jag hoppas att jag får möjligheten att göra hela min utbildning på distans."

"För mig har distansundervisningen räddat mig från att slippa gå ner i tid eller bli helt utbränd då jag jobbar nästintill heltid. Jag slipper den långa färden till och från högskolan och får därmed mer tid hemma. Kreativiteten har även höjts, för att kompensera för brister i de sociala kontakterna."

Å andra sidan finns det även många studenter som inte har lika positiva erfarenheter av att studera på distans och som tycker det har varit väldigt jobbigt. Av vad som går att utläsa från fritextsvaren verkar majoriteten av de problem som studenterna upplever kunna härledas till studiemiljö, kommunikation och ökad psykisk ohälsa. Bland annat nämner de att deras studieförmåga påverkas negativt av att inte ha en god arbetsmiljö hemma. Vissa saknar exempelvis en välfungerande fysisk studieplats eller förutsättningar att koncentrera sig, andra bor tillsammans med flera personer (t.ex. med barn eller vänner) som de behöver anpassa sig efter, har dålig internetuppkoppling eller saknar rätt utrustning.

"Jag har en liten son hemma så jag har svårt att sitta hemma. Får sitta och plugga på caféer istället eftersom många bibliotek är stängda. Det blir rätt dyrt och mycket restid."

Många studenter nämner också avsaknad av diskussioner i undervisningen, minskad kontakt med lärare eller andra studenter, kommunikations- och informationsbrister och avsaknad av det studiesociala, som stora utmaningar under distansstudierna. Vilket också har påverkat deras studiemotivation och mående överlag.

"Jag vill att högskolan ska eftersträva att genomföra utbildningen så likt campusundervisning som möjligt. Ersätt inte seminarier med inlämningsuppgifter i grupp eller individuellt utan låt studenterna träffas så mycket som möjligt på Zoom. Det ökar även inläringen då vi utmanas i våra funderingar av andra studenters perspektiv."

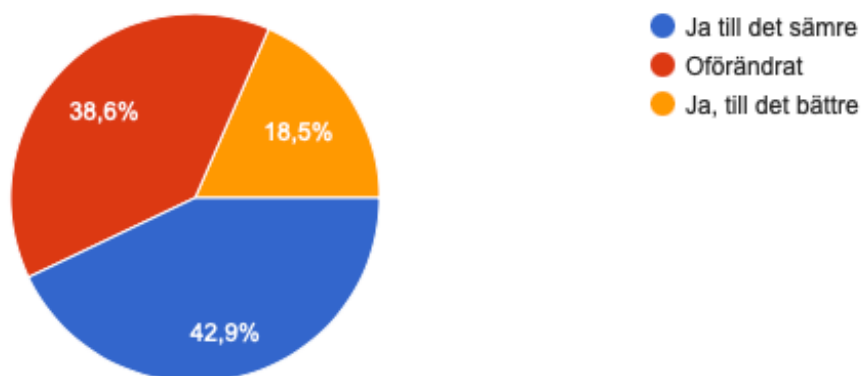
Det är tydligt att pandemin och omställningen till distansstudier har påverkat studenterna, och många vittnar om att deras psykiska hälsa har försämrats. Bland annat nämner flera studenter att de lider av sömnstörningar, koncentrationssvårigheter, oro, ångest, stress och bristande motivation. Många känner sig isolerade, ensamma och är oroliga över att inte klara sina studier. Inte minst på grund av ekonomiska skäl, då många studenter är beroende av studielån.

"Psykisk ohälsa i alla dess former ökar i en pandemi. För mig har det varit svårt att komma ikapp med mina studier och restuppgifter i och med att det är otydligt att veta vem man ska kontakta vid försämrad hälsa etc."

“Det är skönt att slippa åka pendeltåg men jag känner mig isolerad.”

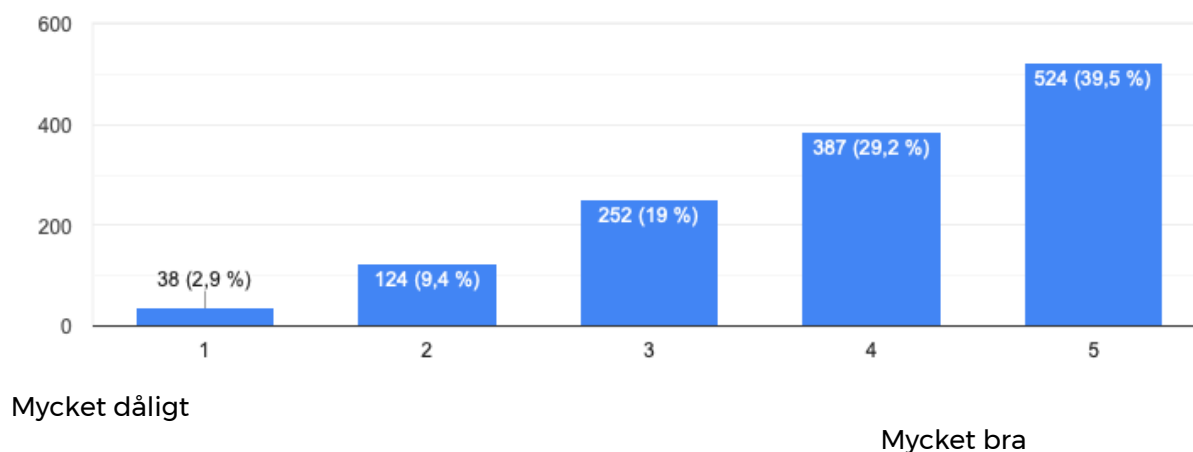
“Ja, sömn. Jag till exempel har väldigt svårt att sova nuförtiden. Min sömn har varit dålig ganska länge och det kan påverka mina dagar som kan göra att jag blir väldigt trött om dagarna.”

Upplever du att kvaliteten på utbildningen har påverkats av distansstudierna?

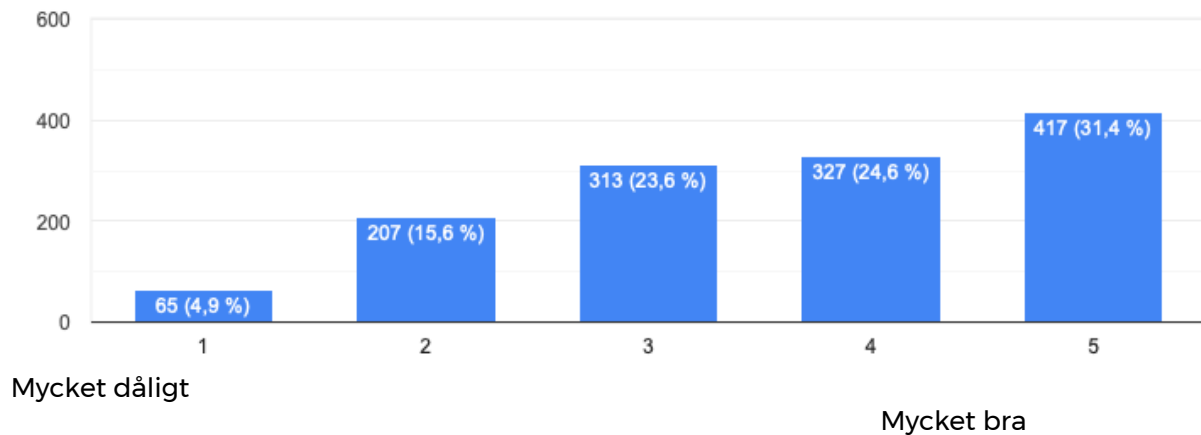


Upplevelsen av kvaliteten på utbildningen är att den har blivit bättre med tiden, precis som upplevelsen av att studera på distans. I förra årets studie framkom det att så många som 51,7 % upplevde att kvaliteten förändrats till det sämre, till skillnad mot årets 42,9 %. Detta är dock fortfarande en väldigt hög andel. 18,5 % upplever att kvaliteten förbättras och även det är en förbättring från tidigare års undersökning då motsvarande siffra var 8,8 %.

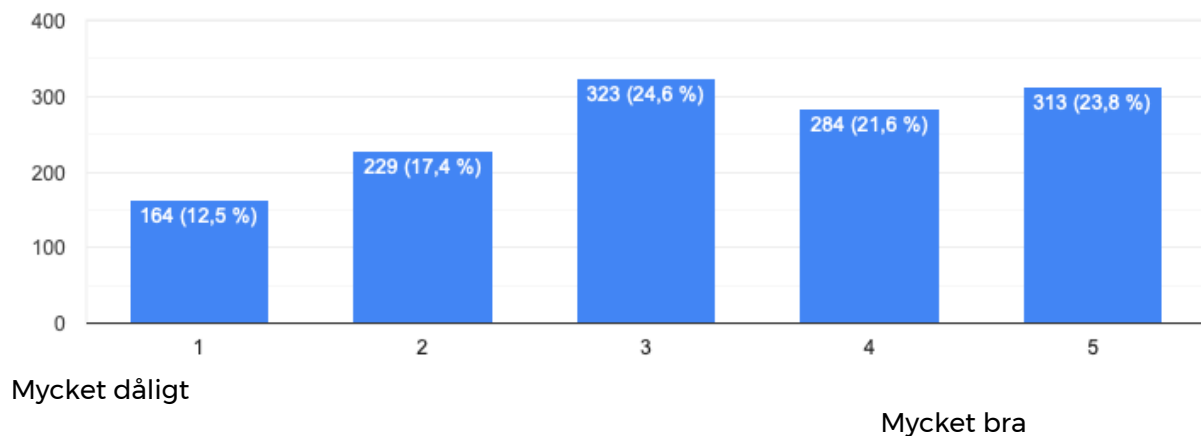
Hur fungerar det att ha föreläsningar via Zoom?



Hur fungerar det att ha seminarier via Zoom?



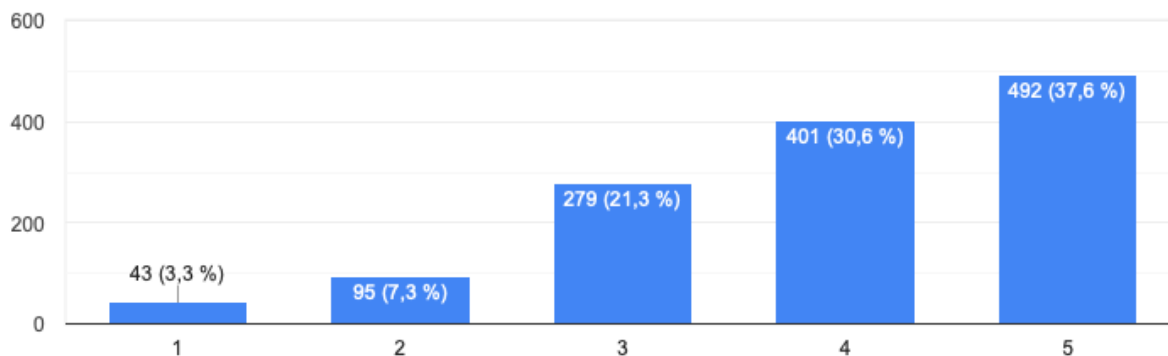
Hur fungerar det att ha grupparbeten på distans?



Av vad som går att utläsa från de tre ovanstående diagrammen anser studenterna att föreläsningar är det undervisningsmoment som fungerar bäst att genomföra på distans. Därefter kommer seminarier, och det som fungerar minst bra är grupparbeten. Detta är relativt oförändrat sedan den förra mätningen, men en liten förbättring på föreläsningarna.

På frågan om vilken tentamensform som varit vanligast förekommande under distansstudierna var det överhängande vanligaste svaret hemtentamen, 71,5 %. Det andra vanligaste alternativet är grupparbeten 10,3 % och flera mindre inlämningsuppgifter 9,6 %. Vidare uppger studenter att deras studiemiljö påverkas negativt av stressen över att få flera uppgifter samt att 30 % har svarat att det fungerar dåligt eller mycket dåligt att ha grupparbeten på distans. Även i fritextsvaren berättar studenterna att grupparbeten har varit en stor utmaning för många under distansstudierna. De nämner problem som ojämn arbetsbelastning och svårigheter att arbeta synkroniserat, särskilt för nya studenter som aldrig har träffats fysiskt förut.

Hur har det fungerat att anpassa examinationer efter den digitala undervisningsformen?

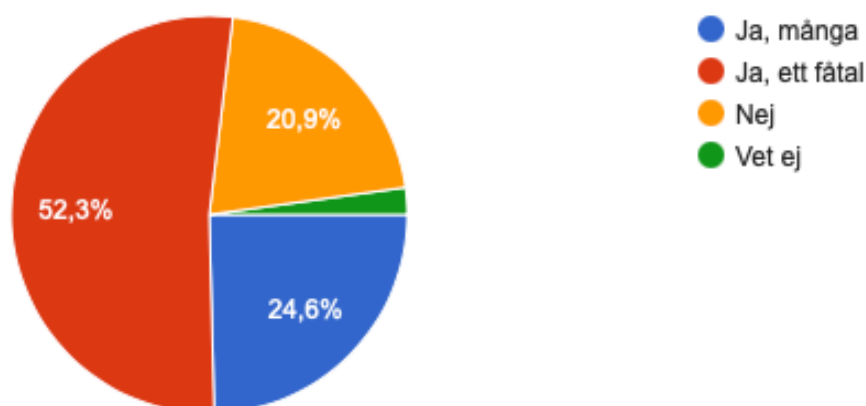


Mycket dåligt

Mycket bra

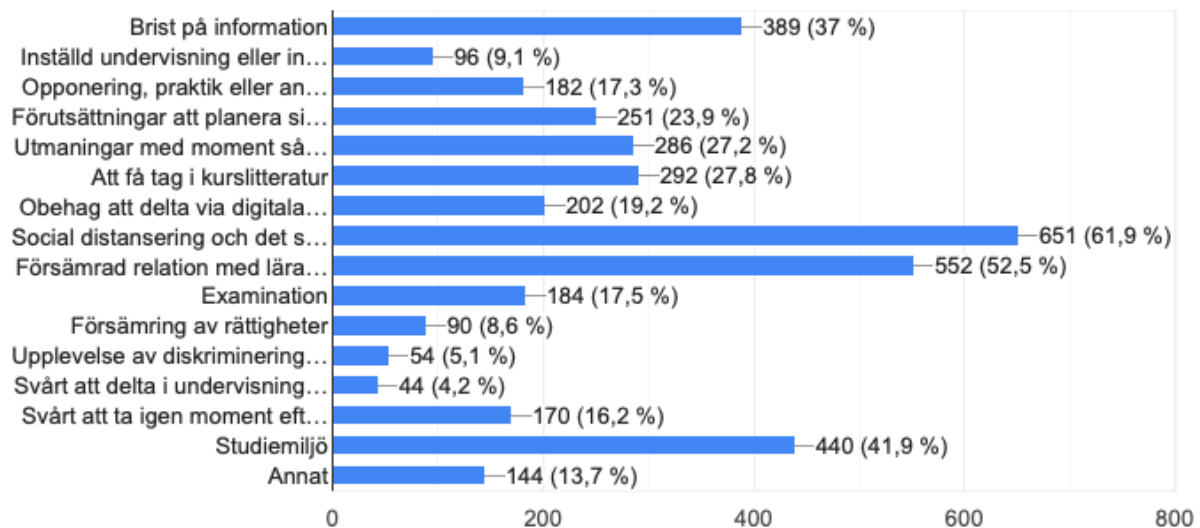
Studenternas upplevelse av examinationerna i årets undersökning tyder på en förbättring av anpassningen till distansstudier till skillnad från året innan. 68,2 % tycker att anpassningen av examinationer har fungerat bra eller mycket bra vilket är en ökning med 18,4 %.

Upplever du några utmaningar med distansundervisningen?



Det har funnits utmaningar med att studera på distans. Den upplevelsen har inte förändrats särskilt mycket sedan förra undersökningen. Så många som 76,9 % upplever att det har funnits utmaningar med distansundervisningen (förra året var motsvarande siffra 82 %). Detta tyder på att även de studenter som upplever att distansstudierna fungerar bra samtidigt upplever utmaningar.

Om ja, vilket eller vilka av nedanstående alternativ stämmer bäst överens med de utmaningar du upplever? *Se fullständiga svar på sid 25.



De alternativ som stämmer bäst med de utmaningar som studenterna upplever är främst social distansering och det studiesociala (61,9 %), försämrad relation med lärarna eller svårt att få kontakt med lärarna (52,5 %), studiemiljö (41,9 %) samt brist på information (37 %). Även svarsalternativen att få tag i kurslitteratur, utmaningar med moment såsom labbar, studiebesök, etc., förutsättningar att planera sina studier, obehag att delta via digitala plattformar, examination, opponering, praktik eller andra liknande examinerande moment och svårt att ta igen moment efter sjukdom har fått relativt många svar. Det är några svarsalternativ så inte fått så många svar men som fortfarande är oroväckande, till exempel försämring av rättigheter (8,6 %) och upplevelse av diskriminering eller ojämlik behandling (5,1 %).

I fritextsvaren är det flera studenter som har tagit upp problematik rörande digitala examinationer. Många studenter menar att studierna har blivit mer utmanande och att exempelvis hemtentor har blivit svårare. En annan aspekt som lyfts är att det är fler som på grund av hur enkelt det upplevs, väljer att fuska på digitala salstentor.

“Det är viktigt att bevaka rättssäkerheten vid hemtentamen. Samarbeta under hemtentamen förbjuds men det kontrolleras inte. Således kan man förutsätta att många, mindre nogräknade studenter samarbetar medan de som samvetsgrant inte gör det missgynnas.”

Vidare är studenterna i fritextsvaren positivt inställda till inspelade föreläsningar och önskar att detta ska fortsättas med även vid campusundervisning. Men studenterna menar att det finns utmaningar med att vissa lärare inte är tekniskt skickliga nog för att spela in föreläsningar, eftersom studenter som exempelvis har problem med internetuppkopplingen eller dålig studiemiljö inte kan lyssna på föreläsningen vid ett annat tillfälle.

“Inspelade föreläsningar har varit enormt bra! Fortsätt med det även efter den här perioden. Det gör att man i lugn och ro kan ta till sig informationen, pausa, se igen. Det ökar förståelsen.”

I fritextsvar berättar många studenter att de upplever att upplägget under distansstudierna har lett till att deras möjlighet att kunna planera samt genomföra sina studier har försämrats något. Exempelvis nämns det att antalet obligatoriska inlämningsuppgifter har ökat och att de ofta överlappar varandra, vilket gör det svårt att hinna genomföra alla.

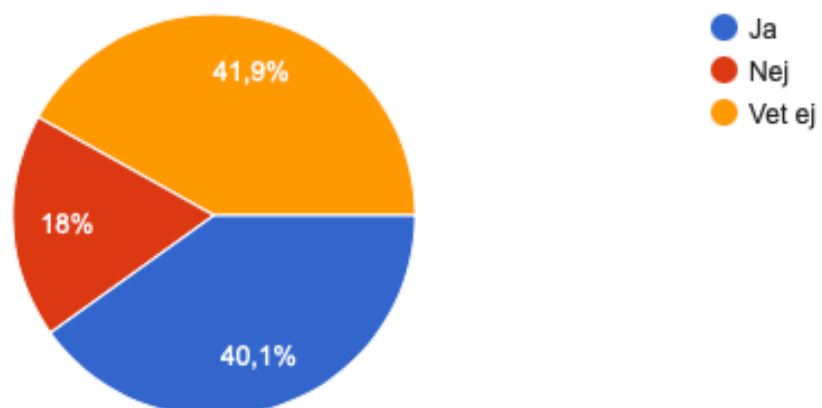
Studenterna uppger att när utbildningen har en så kallad hybridlösning, där föreläsningar och seminarier varit förlagda både på campus och digitalt, så upplever studenterna svårigheter med att planera sina studier. Framförallt i de fall där salsföreläsningar och Zoom-föreläsningar förläggs precis efter varandra, då det inte är möjligt för studenterna att hinna hem emellan. När studenterna i dessa fall stannar på campus upplever de istället problem med internetuppkopplingen, samt platsbrist och bristande arbetsmiljö, då stora grupper med studenter skyndsamt har behövt hitta lediga utrymmen där de kan delta ifrån.

"I nuläget känns det som vi gör betydligt mer än 100% och det blir mycket svårt att hinna med allt och att ta till sig den information som krävs. Planering är ofta lagd så att uppgifterna överlappar varandra och tvingar eleverna att sitta över helgerna mer än vad som är drägligt."

"Jag tycker att det är lite dumt ibland att man har en lektion på skolan och sen direkt efter blir de en på distans, men ingen hinner hem så då måste vi ändå sitta på skolan där internet är bedrövligt. Nätverkskopplingen fungerar inte så det slutar med att det klipper i undervisningen eller att man tappar kopplingen helt och slängs ut ur zoom-mötet."

För dig med Funka-intyg, har du fått dina rekommendationer tillgodosedda? OBS: Hoppa över denna fråga om du inte har Funka-intyg

222 svar



På Funka-intygen finns det rekommendationer till lärarna med åtgärder som ska möjliggöra för studenter med varaktiga funktionsnedsättningar att delta i studierna på lika villkor. Så många som 18 % upplever att de inte får dessa rekommendationer tillgodosedda. Förra året var motsvarande siffra 12,7 %, alltså har det skett en försämring. Dock är det fler än förra året som svarat ja på frågan vilket samtidigt tyder på en positiv utveckling.

Studenternas svar på vilka insatser som kan förbättra studenters psykiska hälsa och för att stärka stödet för studieovana studenter vad gäller utbildningen och dess olika moment

När vi frågade om vilka insatser som behövs för att förbättra den psykiska hälsan för studenter och stärka stödet till studieovana studenter nämnde studenterna bland annat att det behövs pedagogiska insatser. Exempelvis har distansstudierna uppdagat att det finns ett behov av digital kompetens och datorvana bland lärarna. Vissa studenter, företrädesvis nya studenter, upplever att de behöver mer hjälp och stöd med tekniska problem, såsom att få hjälp med att hitta artiklar på nätet, strukturera studierna och program så som Office. Dessutom uppmanar studenterna alla lärare och personal på högskolan att kommunicera mera och bättre som vi såg i tabellen om vilka utmaningar som är vanligast vad gäller distansstudier. En student säger att:

“Håll inte igen på instruktioner, med mera. Även om det fyller en pedagogisk funktion är distansundervisningen inte optimal för skrala uppgiftsbeskrivningar. Även ha överseende med inhämtande av kurslitteratur och deadlines. Pandemin ÄR en svårare situation på många sätt och överseende bör tas!”

Detta stöds av många studenter som bland annat menar att det är extra viktigt nu att förbereda kurser väl. Många studenter uppmanar sina lärare i enkäten att se till att all information och material finns tillgängligt på studiewebben vid kursstart, att lägga upp länkar i tid, att hellre vara övertydlig än vag samt belyser vikten av att lärare är tillgängliga. Andra menar att fokus bör ligga på att ge stöd till lärarna som behöver mer stöd för att undervisa bättre digitalt. En student säger att:

“Det finns behov av en mer tillgänglig pedagogik. Som studieovan student förstår man inte alltid hur, till exempel, en uppsatsstruktur ska se ut på en gång och det behövs beskrivas med vardagliga begrepp eller exempel så att det går fortare för “polletten att trilla ner”. Detta skulle minska stressen vare sig det är pandemi eller inte.”

Studenter menar att i många fall är utbildningen bra men att de inte kan tillgodose sig kunskapen på grund av att organisationen och strukturen för utbildningen brister och leder till stress och osäkerhet för studenterna.

“Mycket av den stress som jag har upplevt har berott på att lärare inte har haft koll på arbetet och planeringen av kursen. Exempelvis har lärare inte gått igenom studiematerialen innan de lagt upp den, och när studenter har påpekat vilka som den innehåller, har ändringar skett utan att studenterna har meddelats om det. Jag har studerat rätt länge men jag kan tänka mig att saker såsom bristfällig information och otydliga instruktioner kan göra mer studieovana studenter väldigt stressade osv.”

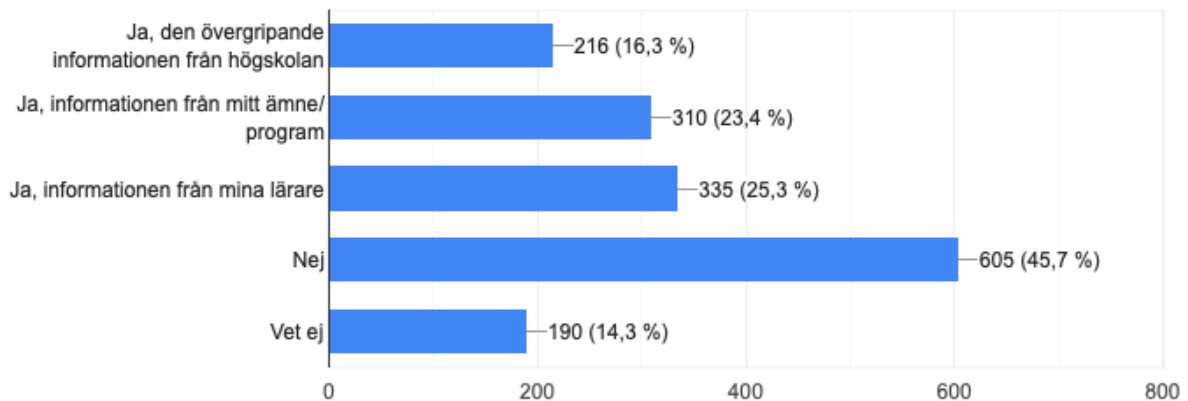
Utöver detta föreslås bland annat mindre seminariegrupper och lära-känna-varandra övningar. Även föreläsningar om stress och kost, föreläsningar där lärarens på ett

öppet sätt lyfter frågor som berör stress/hälsa/vad som kan upplevas som jobbigt etcetera föreslås. Vid grupparbeten på distans föreslås även att kursansvarig skapar grupper och inte lämnar det till studenterna, då det ofta är så att några studerat tidigare och känner varandra medan andra aldrig träffat någon i den aktuella gruppen.

Information och kommunikation

Det här avsnittet behandlar studenternas upplevelse av information och kommunikation. Avsnittet avslutas med en sammanställning av de tips, aktiviteter, behov och tankar som studenterna föreslår att högskolan arbetar vidare med, för att förbättra studenters psykiska hälsa samt öka stödet till studieovana studenter.

Upplever du några utmaningar gällande informationsspridningen?

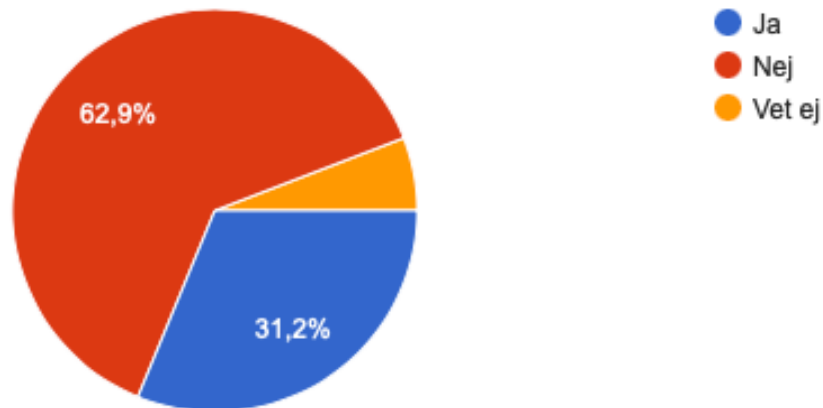


Som mycket annat tycks upplevelsen av informationsspridningen blivit bättre sedan förra undersökningen. I år upplever 45,7 % inte några utmaningar gällande informationsspridningen att jämföra med förra årets 38,5 %. Dock är det fortfarande ett stort problem att studenterna inte upplever att de får den information de behöver gällande både övergripande information från högskolan och information från ämne/program. Mest oroväckande är att 25,3 % inte upplever att de får tillräcklig information från sin lärare.

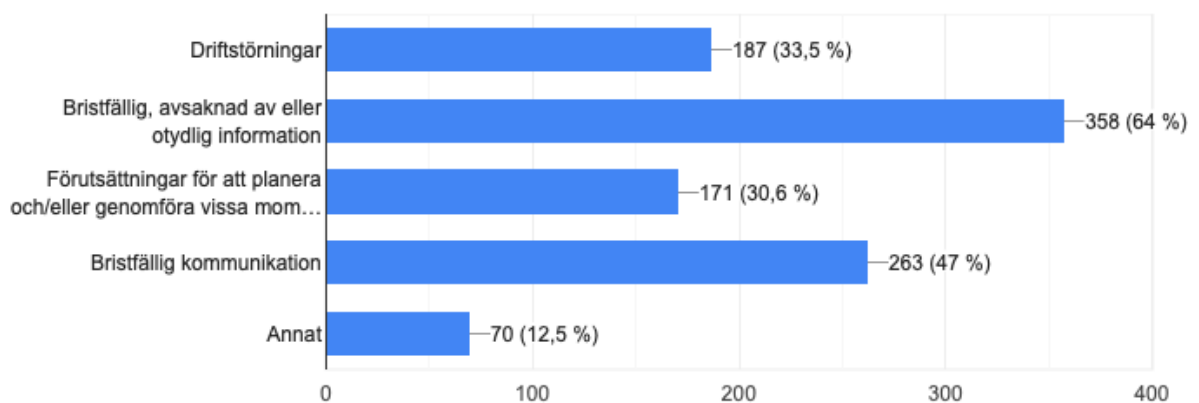
I fritextsvaren vittnar många studenter om att de befintliga informations- och kommunikationskanalerna fortfarande är undermåliga samt inte tillräckligt anpassade efter distansformatet. Här nämns brister såsom otydlig information och otillräckliga kommunikationskanaler, vilket också togs upp i enkätundersökningen 2020. Då kommunikationen är begränsad till digitala forum upplever många det som svårare, eller mer omständligt, att ta kontakt med lärarna. Men även om flertalet studenter verkar uppleva fortsatta brister inom dessa områden tycks det överlag ha blivit något bättre. För många förstaårsstudenter är det dock extra viktigt med väl fungerande kommunikationskanaler och tydlig information. Då många inte har studerat vid en högskola tidigare har studenterna svårt att veta vad som förväntas av dem, och flera uppger att de känner sig desorienterade på grund av distansformatet.

”Jag tycker att det har varit svårt att veta vad en kan förvänta sig som student och en inte har någon att vända sig till. Ofta förväntas det en viss förkunskap om vad det är som gäller i olika sammanhang och önskas hjälp är det upp till en själv att undersöka om det finns någon hjälp att få. Alla har verkligen varit hjälpsamma från skolans sida och snabba på att återkoppla men ett par introduktions dagar över zoom med typ studieverkstans föreläsningar med tex grupparbete och skriva tenta hade verkligen varit användbart för alla nya.”

Upplever du några utmaningar med studiewebben?



Om ja, vilka av nedanstående alternativ stämmer bäst överens med de utmaningar du upplevt?



Studenternas upplevelse av studiewebben tycks inte ha förändrats sedan förra årets enkätundersökning. En tredjedel av studenterna har upplevt diverse utmaningar med studiewebben. De vanligaste problemen som studenterna upplever är bristfällig och otydlig information och kommunikation, något som har ökat med drygt 23 % respektive 13 % från föregående år. Även driftstörningar verkar vara vanligt förekommande.

"Studiewebben är tyvärr under all kritik. Över en vecka nu som filmer inte går att spela upp vilket gör att vi inte kan ta del av materialet, samt att lärarna inte känner till detta. Det ställs in, flyttas och kommuniceras dåligt till oss studenter vilket skapar en onödig irritation."

Likt föregående undersökning är det många studenter som återkommande tar upp problematik i fritextsvaren vad gäller studiewebben. Generellt sett upplever studenterna att studiewebben i sig, som lärplattform, är bristfällig. Bland annat på grund av att gränssnittet inte anpassar sig efter plattformen; särskilt dåligt funkar PDF-filer och videofiler. Men framförallt har studenterna kommentarer kring strukturella brister och lärares varierande användning av studiewebben, som tyder på att det finns behov av att utveckla de digitala kanalerna. Exempelvis skriver en student följande:

“Stress har upplevts mycket på grund av otydlig information och förväntningar. Det har ibland stått olika tider på inlämningar beroende på vart man läser (kursmanual, instruktioner till seminarium, timeedit) vilket skapar onödig stress och onödigt arbete för både studenter och lärare.”

Studenternas svar på vilka insatser som kan förbättra studenters psykiska hälsa samt för att stärka stödet för studieovana studenter vad gäller information och kommunikation

Som ovan nämnts finns det ett behov av både tydligare information och ökad kommunikation. Inte minst då flera studenter uppger att det är särskilt jobbigt att all kommunikation är begränsad till digitala kanaler, och att de känner att responsen från lärarna än begränsad. Studenterna nämner att de uppskattar när de får feedback på inlämningsuppgifter eller andra arbeten. De upplever att denna typ av respons från lärare, även om kommentarerna inte är så omfattande, gör att inlämningarna får ett tydligare syfte och bekräftar för studenterna om de är “på rätt spår”.

“Det uppskattas när man får feedback på inlämningarna så man vet vad som behöver utvecklas. Extra viktigt när allt är på distans eftersom man inte har samma möjlighet att prata med lärarna.”

Vad gäller studiewebben och mängden anslag, föredrar studenterna kvalitet före kvantitet. Här föreslås en minskning av antalet anslag på studiewebben, tillsammans med ökad kvalitet på dess innehåll. Flera studenter nämner exempelvis att det kan uppstå förvirring i samband med gruppindelningar inför seminarier, där det finns flera olika anslag och mappar som riktar sig till olika grupper. Här kan det bli väldigt svårt för studenter att hitta rätt, vilket kan generera oro och ovisshet. Studenterna upplever att det finns många lärare som har etablerat ett tydligt, pedagogiskt och välfungerande arbetssätt kring användandet av studiewebben, men att det finns många andra som inte verkar utgå efter någon särskild struktur när de kommer till hur och vart de publicerar olika typer av information. Studenterna hade även önskat att det fanns en större samsyn kring användandet av studiewebben:

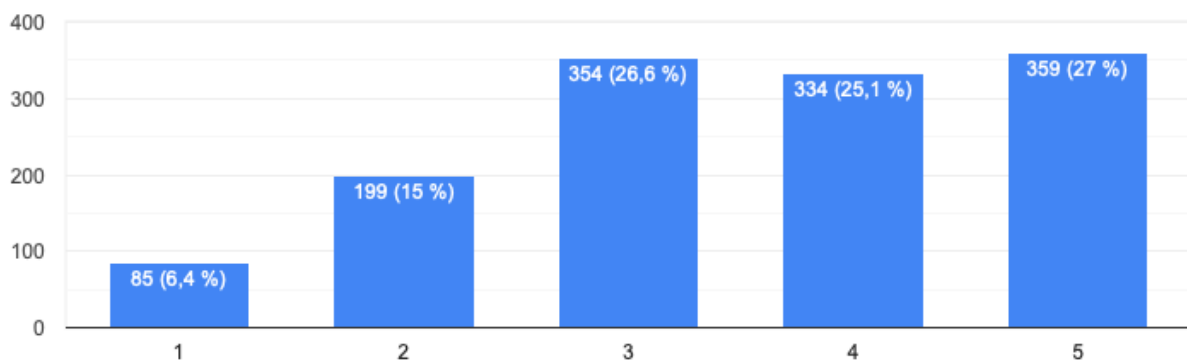
“Alla lärare lägger upp samma typ av information, på olika sätt, på studiewebben. Vissa lärare skickar meddelanden, andra gör anslag, medan en tredje använder sig av mappar. Det är väldigt svårt att hålla sig uppdaterad när lärarna ger information inför seminarier på olika ställen. Rimligtvis bör information om seminarium vara i kursmappen för seminarium. Vissa lärare skriver nämligen ett anslag flertalet veckor innan seminariet/kursmomentet och tar för givet att studenterna ska scrolla i flödet och hitta rätt information.”

Studiemiljö

I det här avsnittet behandlas studenternas upplevelse av studiemiljön utifrån tre olika aspekter: Fysisk studiemiljö, psykosocial studiemiljö och studiesocialt. Avsnittet avslutas med en sammanställning av de tips, aktiviteter, behov och tankar som studenterna föreslår att högskolan arbetar vidare med, för att förbättra studenters psykiska hälsa samt öka stödet till studieovana studenter.

Fysisk studiemiljö

Hur upplever du din studiemiljö under distansstudierna?



Mycket dåligt

Mycket bra

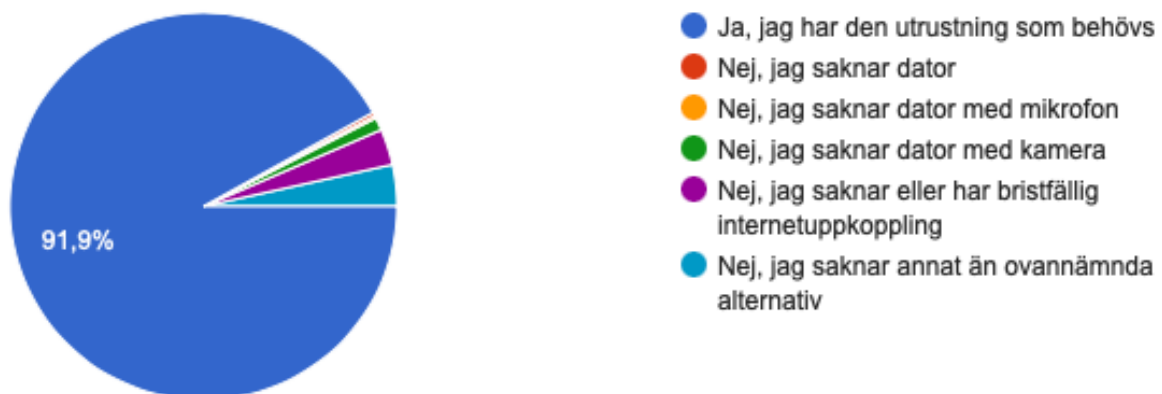
På frågan om vilka områden studenter upplever utmaningar inom (se s. 10), svarade 41,9 % av studenterna upplever utmaningar i studiemiljön. Tabellen ovan visar att över hälften (52,1 %) av de studenter som har besvarat enkäten har upplevt sin studiemiljö som bra eller mycket bra, men desto värre är att 21,4% har upplevt sin studiemiljö dålig eller mycket dålig. Det finns även studenter som överlag verkar uppleva sin studiemiljö som okej, men med eventuella utmaningar eller svårigheter.

I fritextsvaren framkommer det att studenternas fysiska arbetsmiljö har försämrats på flera olika sätt sedan omställningen till distansstudierna. Då det är en konsekvens av covid-19 och inte nödvändigtvis en utbildningsform studenterna aktivt sökt finns det en stor risk att inte alla studenter har en tillräckligt god studiemiljö hemma. Utbildningsmoment som nämns som särskilt utmanande är digitala examinationer, föreläsningar och seminarier. Detta då det förutsätter att studenterna kan sitta ensamma i en lugn och tyst miljö utan distraktioner, att de har utrustningen som behövs samt en välfungerande internetanslutning. Det vill säga, det som krävs för att kunna delta vid digitala examinationer och undervisningsmoment. På sikt har flera studenter även fått ökade fysiska besvär på grund av att de saknar en ergonomisk arbetsyta. Exempelvis saknar flera studenter en ergonomisk stol eller ett skrivbord.

"Jag har fått en förklaring till varför alla tentor skriva klockan 17, vilket är för att det är minst trafik på studiewebben. MEN jag och många andra bor hemma med familjen och runt kl. 17 är alla hemma vilket har varit svårt då jag har behövt skriva tentor med ljud i bakgrunden... Detta måste ni ta hänsyn till och komma med en lösning på."

"Jag har dator med bra kamera och en egen lägenhet så jag har lugn och ro, men det jag inte har är ett bra skrivbord och en bra stol, vilket gör att man sitter oerhört dåligt och får ont i kroppen."

Har du utrustningen som behövs för att kunna studera på distans?



91,9 % säger att de har den utrustning som de behöver för att kunna studera på distans. Det är dock alarmerande att så många som 8,1% inte gör det. Den vanligaste orsaken till det utifrån svarsalternativen är bristfällig internetuppkoppling samt avsaknad av kamera och mikrofon på datorn. Dessa siffror är något bättre än motsvarande i förra årets undersökning. Då svarade 25,2 procent av studenterna att de har upplevt svårigheter att studera på distans på grund av internet eller sin utrustning hemma. Men det är fortfarande allvarligt att så pass många studenter inte har möjlighet att delta i undervisningens olika moment på ett fullgott sätt.

I fritextsvar nämner studenterna att de har haft utmaningar med att de stött på teknikstrul såsom dålig ljud- och bildkvalitet, eller avsaknad av utrustning. Studenterna har även fått erfara andra tekniska problem som hur tentorna är utformade eller hur kurserna är uppbyggda på grund av distansstudierna.

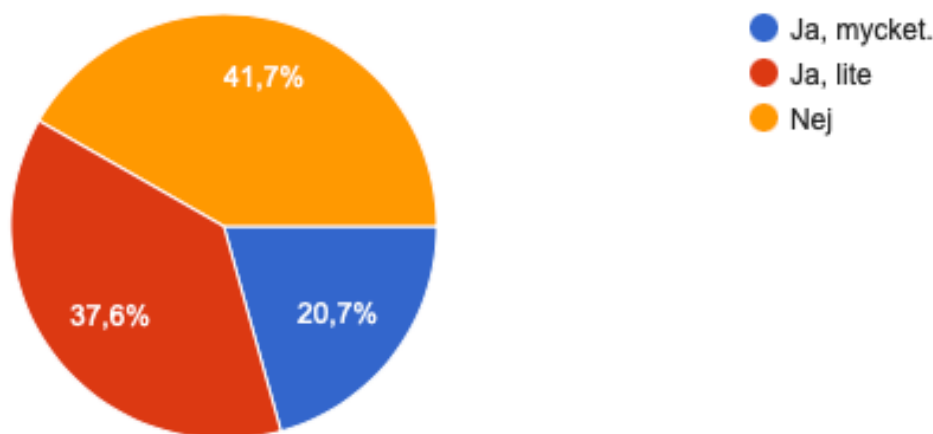
"Det är verkligen helt sjukt att SH inte vidtagit åtgärder gällande tentor, att de skrivs i Athena är bara jobbigt för alla inblandade. Man kan liksom inte ens kolla igenom sina svar efter tentaresultat och se vad frågorna var, vilket svar som var rätt eller fel, och i essäfrågor så sparas inte ens svar samtidigt som man skriver + studenterna är inte anonyma vid skrivningar. SU använder sig av Exia som examinationsverktyg som är riktigt bra eftersom ens svar sparas samtidigt där, studenten använder sig av sitt personnummer för att logga in och får en anonymiseringskod för att registrera sig när man ska skriva tentan, studenten loggar sen in med den anonyma koden för att se sitt resultat. Känns ärligt talat som att man bara skitit i att lägga ner tid på att hitta annan lösning än Athena..."

Psykosocial studiemiljö

I enkätundersökningen om distansstudier 2020 var det ett flertal studenter som tyckte det var problematiskt att det var obligatoriskt för studenterna att ha på kameran under seminarier och föreläsningar. Även i år har många studenter uppgett i fritextsvar att de upplever olika typer av obehagskänslor kring att behöva visa sig i webbkamera, men flera studenter vittnar även om det motsatta; att det är obehagligt när andra studenter har sin kamera avstängd, medan de har sin kamera på. Framförallt känns det otryggt att inte veta vilka de andra är eller vad de gör - samtidigt som en själv är synlig. Inte minst upplevs detta förstärka den sociala distansen mellan studenter, eller åtminstone en känsla av ökad social distans mellan flera studenter.

"Det är supersvårt att få kontakt med sin klass när majoriteten inte har på kameran under seminarium eller break-out rooms. Tycker lärare borde börja begära att man har kameran igång under seminarium och break-out rooms för det känns så ensamt att stirra på sig själv och knappt få svar. Tappat allt det sociala med klassen."

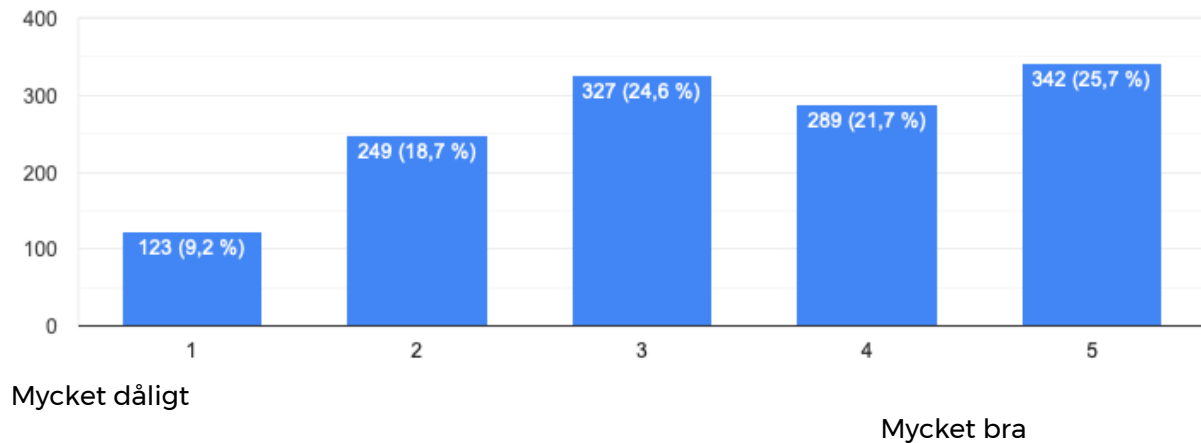
Har du någon gång under denna termin upplevt oro över din utbildning och/eller studiesituation i samband med covid-19?



58,3 % upplever lite eller mycket oro över antingen sin utbildning eller studiesituation, eller både och. Motsvarande siffra från den tidigare enkäten var 66 % vilket tyder på att oron minskat under året. Dock är det fortfarande över hälften av alla studenter som besvarat enkäten som upplever sig oroliga vilket bör beaktas.

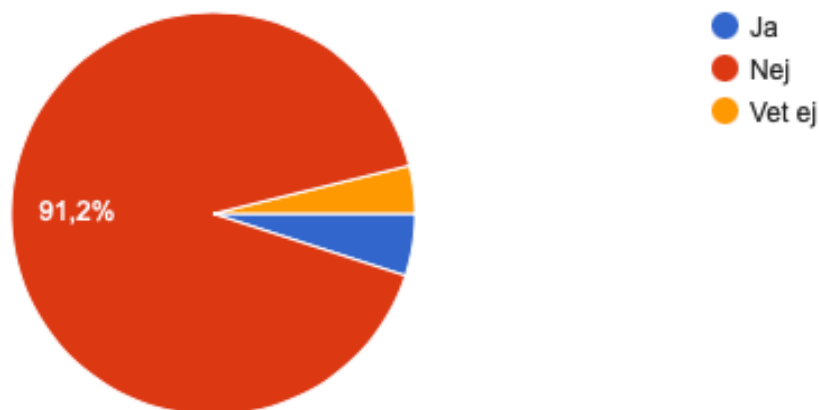
I fritextsvaren framkommer det att många studenter har svårare än vanligt att hitta extrajobb i och med pandemin, och att deras ekonomi därför är beroende av att de klarar sina studier. Flera nämner att de har mycket prestationsångest och är oroliga över vad som händer om de blir sjuka eller inte klarar av samtliga kursmoment. Många studenter vet inte vart de kan vända sig när de mår dåligt eller vad för typ av hjälp de kan få, och önskar mer stöd av högskolan.

Hur har du mått under distansstudierna?



På frågan om hur studenterna har mått under distansstudierna svarade 27,9 % att de mått dåligt eller mycket dåligt. SöderS kan inte utifrån detta utläsa hur många av dessa studenter som mår dåligt till följd av distansstudierna eller av andra skäl, eller hur de mår i vanliga fall. Detta kräver vidare undersökning för att kunna besvara och SöderS tror att det är viktigt att ta reda på varför en så stor del av våra studenter uppger att de mår dåligt eller mycket dåligt.

Har du blivit utsatt för kränkning, diskriminering, mobbning eller liknande under distansstudierna?



I årets undersökning svarade 5% (65 personer) att de utsatts för kränkningar, diskriminering, mobbning eller liknande under distansstudierna. Förra året var motsvarande siffra 2,9% (55 personer) vilket tyder på en ökning. Vad studenterna har utsatts för och av vem berättar inte den här undersökningen utan behöver undersökas vidare.

Studiesocialt

Många studenter upplever att distansformatet gör att de går miste om den sociala samvaron studenter emellan. Studenterna menar på att diskussionsklimatet är annorlunda på distans, framförallt är det mer begränsat än tidigare. Under campusundervisningen skedde en stor del av de sociala interaktionerna spontant och naturligt före och efter föreläsningar och seminarier, i pauserna och under lunchen. Flera studenter menar att distansstudierna har fått dem att inse hur värdefullt det sociala utbytet har varit för deras studietid. De upplever att bristen på fysiska sociala

interaktioner gör att de går miste om diskussioner, interaktioner och samtal som de annars hade haft på plats. Vilket i sin tur även har gjort det svårare för studenterna att skapa en gemenskap och utbyta tankar och idéer med varandra. Av samma anledning upplever många studenter även att relationen till lärarna har blivit mer begränsad under distansstudierna.

"Jag upplever att lärarna har gjort allt efter deras förmåga, men att grundproblemet är att alltid sitta hemifrån och missa allt det gemensamma som finns i att träffas, det påverkar även att ha relationer till lärarna som känns mer som abstrakta i nuvarande form."

"Det är väldigt tråkigt att gå miste om den sociala samvaron på högskolan. Möjligheten att skaffa vänner och få ett utbyte, både mer privat och som en del av studierna. Det har varit ett väldigt ensamt år. Pandemin har varit en enorm stressfaktor, som adderas till en redan väldigt stressig tillvaro."

Vidare upplever flera studenter att motivationen hos dem själva samt bland deras klasskamrater har sjunkit markant under distansstudierna. Bland annat nämner studenterna att det oftast bara är ett fåtal studenter som aktivt deltar under föreläsningar eller seminarier, och att den sociala distansen mellan studenterna känns väldigt stor.

"Jag upplever att många studenter inte är så engagerade. Eftersom jag inte studerat tidigare innan pandemin så är det svårt att veta om det är distansundervisningen som är svår eller om det är så på den här utbildningen generellt. Många studenter verkar inte läsa kurslitteraturen eller anstränga sig inför seminarier och grupparbeten. Många deltar inte aktivt utan vi är ett fåtal som pratar varje kurs, trots att det snart gått ett år och vi är drygt 40 personer i klassen. Det är trist att mötas av svarta rutor och tystnad och att försöka göra grupparbeten med andra studenter som inte läst eller verkar intresserade av det som de pluggar till."

Studenternas svar på vilka insatser som kan förbättra studenters psykiska hälsa samt för att stärka stödet för studieovana studenter vad gäller studiemiljö

Angående den fysiska arbetsmiljön lyfter studenter att det särskilt under distansstudier är viktigt med lite längre raster så att de har tid att gå ut och gå och ta en paus från skärmen. Men även kommentarer som att det för flera personer är bra med fler och kortare föreläsningar och seminarium.

För att studenters psykiska hälsa ska förbättras samt för att stärka stödet till studieovana studenter anser studenterna att det är viktigt att trivas i sin studiegrupp och att om de inte gör det av olika anledningar måste det tas på allvar, samt att ingen blir mobbad eller exkluderas i gruppen.

Här lyfter studenterna även att de upplever att bristen på struktur, planering och sammanhang har varit det största problemet för den psykiska hälsan under distansstudierna. Några av de sätt som studenterna föreslår för att lösa problemen är att även litteraturen bör finnas digitalt samt att högskolan ger information om vilket

stöd som finns och var studenter kan vända sig. Väldigt många studenter efterfrågar även mer kontakt med lärarna och har stora behov av mer personliga möten.

"Även att all obligatorisk litteratur ska finnas digitalt. Jag var sjukt länge i covid utan möjlighet att hämta upp böcker."

"Göra rimliga examinationer som man hinner plugga till och får mer tid att plugga inför dem."

"Information kring vem jag kan vända mig till för stöd. Känns väldigt ensamt, och inte riktigt som att jag är del av en skola."

"Bry sig mer om studenterna. Fråga hur vi mår osv. Tycker även att lärarna kan ge oss mer feedback, eftersom vi inte ses så ofta. Personligt möte"

Om ensamhet samt social och fysisk distansering

Studenterna upplever att det blir ensamt under distansstudierna då vissa sällan träffar andra. Därför föreslår flera personer exempelvis schemalagda frivilliga digitala evenemang såsom fika och quiz etc., för att skapa en känsla av gemenskap och socialt utbyte. Flera studenter tycker att det är svårt att skapa en relation med sina medstudenter och kursare. Det förekommer även programstudenter som uttrycker att det är synd, då gemenskapen i ett program är en av anledningen till att man valt programstudier snarare än fristående kurser.

Några studenter nämner att de har känt en trygghet av att lärare är tillgängliga för att svara på frågor och att ge snabba svar samt när de visat en lyhördhet inför studenters svårigheter och utmaningar med distansstudier. Flera studenter menar även att de behöver lärares engagemang och uppmuntran till social kontakt och ger förslag på hur de önskar att lärare gör för att uppmuntra till detta.

"Jag tycker att lärarna borde uppmuntra till mer social kontakt mellan studenter. (...) Vissa lärare ordnar "mingel" på rasterna eller i början av lektionen för att vi ska kunna prata med varandra om annat än studierna, och det har fungerat mycket bra."

Vissa studenter menar att de inte har lärt känna en enda person som de studerar med under hela året. Flera nya studenter vittnar om att de redan under sin första termin tappar studiemotivation och drabbas både psykiskt och fysiskt av situationen och upplever ett mentalt avstånd till högskolan och sina studier, vilket påverkar deras prestation. De saknar någon att diskutera studierelaterade frågor, litteratur och seminarier med. Studenterna som känner sig ensamma har förslag om, och behov av, att exempelvis föreningar tillhörande Södertörns ska ha Zoom-häng för studenter, poddar som tar upp frågor som studenter kan relatera till eller som följande:

"Sociala digitala mötesforum för studenter, såsom ett 'fikarum' eller ett 'diskussionsrum' via Zoom hade varit bra. Vet att andra högskolor har detta. Sådana typer av insatser kan mildra känslan av ensamhet. Det finns inget normalt utrymme för oss studenter att lyfta tankar och bolla erfarenheter. Min uppfattning är att högskolan ansåg att distansstudierna fungerade relativt bra under VT-20 men att det kanske inte har tänkts kring faktumet att det är annorlunda för oss som började studera HT-20. Vi har enbart studerat på distans och därför inte kunnat träffa och lära känna varandra, lärarna, högskolan och institutionen."

Ett annat viktigt perspektiv som studenterna tar upp här är att en fördel med social kontakt inte bara är till för trevlighetens skull utan även för nätverkandet inför arbetsliv och att knyta kontakter osv. Vilket är viktigt för många inför arbetslivet.

"Det jag saknar mest med att vara på plats är just det fysiska mötet och att hinna prata informellt med både lärare och andra studenter. Sådana samtal känns viktiga för att kunna knyta kontakter, men det uteblir nästan helt under distansstudierna."

En tendens som SöderS kan utläsa av fritextsvar är att flera studenter menar att deras livssituation påverkar huruvida de trivs med distansstudierna eller inte. Studenter som har familj verkar, utifrån fritextsvaren, inte i lika stor utsträckning ha samma behov av socialt umgänge som studenter som bor själva. Studenter som bor själva i exempelvis en studentlägenhet verkar i högre utsträckning ha behov av social kontakt. Vår uppfattning är att det är vanligare att unga studenter bor i studentlägenheter än äldre studenter. Detta leder oss till slutsatsen att studenter som är unga och bor själva i högre utsträckning behöver social interaktion av sin studietid än studenter som har familj och företrädesvis är äldre.

Fysiska aktiviteter som kan öka studiemotivationen, hälsa och socialt umgänge

Studenternas förslag för att höja motivationen och få ett socialt umgänge är exempelvis studierelaterade aktiviteter såsom att schemalagda litteratordiskussioner. För att få in ytterligare hälsoaspekter har några studenter förslag om att kombinera detta med fysisk aktivitet. Några av förslagen är att ha "walk and talk"-diskussioner i små grupper. Andra förslag är att ha en kortare träningsgrupp på Zoom varje morgon för att motivera studenterna att komma upp och starta dagen med att röra på sig. Flera studenter har även andra förslag om att uppmuntra studenterna att delta på yoga, utegym och hemmagymna.

Stödverksamhet till studenter

För att studenter ska kunna ta del av de hjälpmedel och stödverksamheter som finns på högskolan är det viktigt att dessa informeras om och lyfts upp. Många studenter på högskolan vet till exempel inte om att studenthälsan finns och har alldeles för lite kunskap om verksamheten för att det ska kännas naturligt att söka sig dit. Vidare menar de att studenters allmänna kännedom om den verksamhet studieverkstan bedriver är relativt låg. Det finns således dels ett behov av mer information om

studieverkstan och vad de gör, och dels ett behov av fler aktiviteter kopplat till verksamheten.

"Det hjälper inte när vuxna säger att det är meningen att det ska vara svårt att studera på högskolan. Jag tycker att Studieverkstan inte fungerar som det ska. Jag hade frågat om studieteknik och det enda rådet jag fick var hänvisningar och att jag ska skriva ut texterna från kurslitteraturlistan samt dela antalet sidor på kurslitteraturlistan på dagar som ingår i en kurs. Man behöver vara tydligare med hur man läser en text inför en föreläsning och studerar inför en salstenta. Det kan vara bra att man läser en text inför en föreläsning tillsammans."

Studenterna upplever att både studenthälsan och studieverkstan fyller en viktig funktion, inte minst för de som är studieovana. För att högskolan ska kunna stärka stödet till studieovana studenter behöver dessa verksamheter vara mer tillgängliga. Här nämns även andra viktiga funktioner såsom studievägledning och Funka. Flera studenter ser behov av att studieverkstan etablerar en onlineverksamhet. Det finns också önskemål om att skapa diskussionsforum där studenter som exempelvis läser eller har läst samma kurs kan mötas. Det finns även en idé om att ha studiekompisar online, som likt en onlineportal, där studenter logga in och prata med andra studenter i "breakout rooms" för att träffas, prata, få inspiration av varandra och dylikt. Flera studenter nämner även att det finns ett behov av att träffa både lärare och studenter vid andra tillfällen utöver lektionstid, där det finns möjlighet att diskutera vidare och ställa eventuella frågor. Flera studenter nämner också att de vill ha etablerade mentorskapsprogram, där studenter från en årskull är mentorer åt en student från en senare årskull, eller har en representant från arbetslivet som mentor.

"Jag tror det vore jättebra om det fanns en möjlighet att ordna möten inom programmen där de mer erfarna studenterna kan handleda och besvara frågor från de nya."

Flera av förslagen handlar om studenters behov av olika typer av samtals- eller stödforum. Annat som återkommande tas upp behovet av olika verktyg med tips och råd om hur en som student kan strukturera sina studier och förbättra sin studiesituation. Flera studenter tycker också att det vore bra om det fanns andra sammanhang att socialisera kring utöver studierna.

"Digitala event/föreläsningar om förebyggande arbete kring hur man bör tänka för att få mer exempelvis positiva tankar och vanor."

"Kanske ha föreläsningar om mental ohälsa och hur man strukturerar upp sig självt ordentligt (även om detta verkar vara något individuellt och självklart för högskolestudenter så kan det kännas bra för dem som inte är så "ordentliga" av sig). Ha mer personliga snack kanske arrangera klassmöte i mindre grupper och lära känna varandra och lärare så man blir mer bekväm med sin grupp."

"Kanske gemensam digital fika någon gång i månaden, gruppsamtal med andra studenter med oro eller ångest kring studierna tillsammans med studenthälsan."

1. Brist på information (37 %)
2. Inställd undervisning eller inställda undervisningsmoment (9,1 %)
3. Opponering, praktik eller andra liknande examinerande moment (17,3 %)
4. Förutsättningar att planera sina studier (23,9 %)
5. Utmaningar med moment såsom labbar, studiebesök, etc. (27,2 %)
6. Att få tag i kurslitteratur (27,8 %)
7. Obehag att delta via digitala plattformar (19,2 %)
8. Social distansering och det studiesociala (61,9 %)
9. Försämrade relationer med lärarna eller svårt att få kontakt med lärarna (52,5 %)
10. Examination (17,5 %)
11. Försämring av rättigheter (8,6 %)
12. Upplevelse av diskriminering eller ojämlik behandling (5,1 %)
13. Svårt att delta i undervisning pga att du eller någon i din närhet är i riskgrupp (4,2 %)
14. Svårt att ta igen moment efter sjukdom (16,2 %)
15. Studiemiljö (41,9 %)