



INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE

“DEN SOCIALA TILLVARON ÄR SOM BORTBLÅST”

En kvalitativ studie om studenters
psykiska hälsa med distansundervisning
och restriktioner

SQ4562, Vetenskapligt arbete i socialt arbete, 15 hp

Scientific Work in Social Work, 15 higher education credits

Kandidatnivå

Termin: Vårtermin 2021

Författare: Emanuel Bergsand & Victor Fors

Handledare: Nika Söderlund

Abstract

Title: “The social existence is like blown away”

Authors: Emanuel Bergsand och Victor Fors

The main purpose with this study was to explore how students' mental health have been affected by the year of the pandemic. Furthermore, this study has focused on how the students have felt regarding the distance education and the restrictions that the government have decided about to prevent the spread of Covid-19. The material is constituted by eight interviews with students from different universities in Sweden. The constituted material is analyzed with a qualitative and thematic method. The analysis is made by using different kinds of theoretical frameworks and other concepts. The theoretical framework is *coping*, *Maslow's hierarchy of needs* and *the transactional needs theory*. The study has shown that the pandemic has affected the mental health and the feelings of our respondents, in some ways to the better and in some ways to the worse. The students' reactions to the different kinds of stresses have been various and in the end crucial for their wellbeing. The conclusion is that the students have succeeded through meaningful strategies and routines to maintain a predominantly good mental health.

Keywords: Mental health, human needs, coping, covid-19, pandemic

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
1.1 Syfte & Frågeställningar	2
1.2 Studiens relevans för socialt arbete	3
1.3 Avgränsningar	4
2. Bakgrund	6
2.1 Psykisk hälsa	6
2.2 Distansundervisning	7
2.3 Restriktioner	8
3. Tidigare forskning	10
3.1 Distansundervisning	11
3.2 Isolering	11
3.3 Covid-19	13
3.4 Sammanfattning	14
4. Teoretiska utgångspunkter	15
4.1 Coping	15
4.2 Behovstrappan	16
4.3 Transaktionella behov	17
4.4 Sammanfattning	19
5. Metod	20
5.1 Metodval	20
5.2 Urval	21
5.3 Genomförandet av intervjuer	22
5.4 Bearbetning av intervjuer	23
5.5 Analysmetod	24
5.6 Tillförlitlighet	24
5.7 Etiska överväganden	26

5.8 Arbetsfördelning	28
5.9 Förförståelse och medvetenhet	29
6. Resultat och analys	30
6.1 Det sociala behovet	30
<i>6.1.1 Det sociala livet innan pandemin</i>	30
<i>6.1.2 Pandemins sociala konsekvenser</i>	33
6.2 Känslor som väckts	36
<i>6.2.1 Pandemin och restriktionerna</i>	36
<i>6.2.2 Distansundervisningens effekter</i>	38
6.3 Struktur och Rutin	41
<i>6.3.1 Upprätthållande av rutiner</i>	41
<i>6.3.2 Möjligheten till nya rutiner</i>	43
6.4 Ett skydd för välbefinnandet	45
7. Diskussion	49
Referenslista	52
Bilagor	59
Bilaga 1- Informationsbrev	59
Bilaga 2- Intervjuguide	60

1. Inledning

I december 2019 upptäcktes en ny variant av coronaviruset i staden Wuhan i Kina. Den nya virusvarianten fick namnet covid-19 och visade sig vara väldigt smittsam då den spred sig snabbt världen över. Den stora och omfattande smittspridningen bidrog till att världshälsoorganisationen, WHO, valde att klassa det som en pandemi (Folkhälsomyndigheten 2020e). Runt om i världen infördes restriktioner för att begränsa den oroväckande smittspridningen. Många länder stängde sina gränser, införde karantänsregler och utegångsförbud (Utrikesdepartementet 2020). I Sverige tog det fram till februari 2020 innan regeringen klassade viruset som farligt för samhället och det var först efter det som ordentliga åtgärder genomfördes. Det var åtgärder som skulle stoppa smittspridningen, dämpa oron bland medborgarna och rädda människoliv (Regeringen 2020). Restriktionerna för svensk del innebar bland annat att medborgarna skulle hålla avstånd och begränsa sina sociala kontakter (Folkhälsomyndigheten 2021b). Vad gäller svenska högskolor och universitet uppmanade regeringen den 17:e mars 2020 alla dessa att bedriva undervisning på distans. Detta för att minska smittspridningen i samhället och minimera belastningen på den svenska hälso- och sjukvården (Folkhälsomyndigheten 2020b). Många universitet följde uppmaningen och övergick från studier på campus till digitala föreläsningar och examinationer.

Innan Covid-19 började etablera sig i Sverige publicerade folkhälsomyndigheten en rapport angående studenters psykiska hälsa. Enligt denna hade 25% av de deltagande studenterna någon gång upplevt stress och 50% uppgav att de någon gång känt oro eller ångest (Folkhälsomyndigheten 2018). Dessutom visade studien att mentala problem är mer förekommande bland studenter än jämnåriga ute i arbetslivet (ibid). Anledningen till att studenter upplever detta kan vara många. Det kan exempelvis bero på det laddade ordet *tentamen* eller för att en inte studerat tillräckligt (Educations media group 2019). Under pandemin har vi alla fått ställa om från det liv vi hade innan till det liv vi nu har efter att viruset tagit över. Detta har som tidigare nämnt medfört mer eller mindre tvingande förändringar för alla individer i samhället, således även bland studenter på högskolan. Att ställa om från livet innan pandemin till livet under pandemin är en påfrestning för de flesta, dessutom en påfrestning som nu påverkat oss under ett år. Restriktionerna som tillkommit under året har bland annat begränsat studenternas tillgång till universitetets lokaler vilket lett till mindre möjlighet till att socialisera sig. Dagens Nyheter (2020) redogör för hur restriktionerna dessutom inneburit ytterligare inskränkningar i studenternas sociala tillvaro. En av dessa är de

insparkar som anordnas för nya studenter varje termin. Dessa beskrivs som viktiga för studenterna för att knyta an till nya sociala kontakter och att skaffa nya vänner (ibid). Då dessa i vissa fall fått ställas in helt och i andra fall fått begränsa de till stor del har det med andra ord påverkat studenternas sociala liv vilket är en viktig del av studentlivet. Studenterna blir i slutändan isolerade från varandra och förblir ensamma i en större utsträckning än om de hade haft möjlighet att träffa andra studenter på en mer naturlig väg. Att inte träffa sina kurskamrater, inte kunna besöka sin familj lika ofta och inte kunna delta i samhällslivet på samma sätt som förr skulle kunna ge konsekvenser för studenters psykiska hälsa.

Folkhälsomyndigheten skriver på sin hemsida att internationella studier tyder på att det psykiska välbefinnandet kan försämrats och att det finns en tendens till att psykisk ohälsa kan öka på grund av viruset (Folkhälsomyndigheten 2020a). Denna litteraturöversikt innefattar bara undersökningar som genomförts utanför Sveriges gränser vilket gör det svårt att fastslå huruvida utfallet kommer att bli detsamma i Sverige. Detta då studierna genomförts i länder som haft hårdare restriktioner (Folkhälsomyndigheten 2020d). Vidare genomfördes en undersökning i maj 2020 som dock visade på att den psykiska hälsan är oförändrad, men att kommande undersökningar i landet får ge tydligare svar på om så är fallet (ibid). Vad gäller studenters psykiska hälsa med kopplingar till den rådande pandemin finns det i nuläget få studier. På Göteborgs universitets hemsida går det att finna ett par enkätstudier som genomförts under 2020. Utöver detta finns det i den internationella forskningsvärlden studier av kvantitativ art som belyser studenters psykiska hälsa. Undersökningar av kvalitativ art är betydligt färre. Det är således av vikt att fylla kunskapsluckorna i forskningsvärlden för att på ett djupare plan se hur studenter upplever att pandemins konsekvenser påverkar deras psykiska hälsa.

1.1 Syfte & Frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka hur studenter i Sverige upplever sin psykiska hälsa under den rådande covid-19 pandemin. Detta för att få en förståelse över hur studenter upplever att distansstudier och restriktioner påverkar deras psykiska hälsa.

- Hur påverkar distansundervisningen och restriktionerna studenternas vardag?
- På vilket sätt upplever studenterna att distansundervisningen och restriktionerna påverkar deras psykiska hälsa?
- Vad upplever studenterna som betydelsefullt för deras psykiska hälsa under pandemin?

1.2 Studiens relevans för socialt arbete

Den 17:e februari 2015 publicerade Regeringskansliet en debattartikel av folkhälso-, sjukvårds- och idrottsminister Gabriel Wikström (2015a). I artikeln redogör Wikström för att psykisk ohälsa är ett stort växande samhällsproblem som drabbar såväl unga som gamla. Vidare redogör Wikström (ibid) för att förebygga den psykiska ohälsan, som är ett av regeringens mål, behövs det erfarenheter från de som upplever den och tidiga förebyggande insatser. Att den psykiska ohälsan fortsätter att vara ett samhällsproblem framgår tydligt i folkhälsomyndighetens undersökning. I sin undersökning, som är kvantitativ, redogör folkhälsomyndigheten (2020g) att 41% av de svarande någon gång upplevt oro eller ångest. Nu när världen drabbats av en pandemi finns det små indikationer på att den psykiska ohälsan kan öka ytterligare (folkhälsomyndigheten 2020d).

Vid all form av psykisk ohälsa ska det finnas möjligheter att få hjälp. Beroende på ålder, karaktär av den psykiska ohälsan och dess allvarlighetsgrad finns det olika mottagningar att vända sig till. De insatser vad gäller stöd och behandling som samhället erbjuder kan delas upp i tre nivåer. Den första nivån är insatser som gäller för alla och för exempelvis ungdomar finns det möjlighet att få stöd via elevhälsan eller olika ungdomsmottagningar (Uppdrag psykisk hälsa 2018). Den andra nivån är den så kallade "första linjen" och den utgörs av primärvården i varje landsting. Primärvårdens uppgift är att hjälpa till vid lättare tillstånd av ångest och depression (Skårderud, Haugsgjerd, Stånicke 2010). Om exempelvis ångesten är av en högre allvarlighetsgrad eller den psykiska ohälsan har en annan allvarlig karaktär finns det möjlighet att få hjälp via specialistvård. Vuxna människor kan då vända sig eller bli remitterade till allmänpsykiatri (ibid).

Inom psykiatri, primärvården, ungdomsmottagningar och elevhälsan är kuratorn en vanlig yrkesroll (Framme 2014; Kallenberg 2020; Lundin, Benkel, De Neergaard, Johansson & Öhrling 2007). I många fall har kuratorer en socionomexamen och numera krävs även kuratorslegitimation, inom hälso- och sjukvården, för att visa att kuratorn har en patientsäker utbildning (Akademikerförbundet SSR 2020). Under utbildningen lär sig kuratorer ett psykosocialt perspektiv på psykisk ohälsa. Det psykosociala perspektivet ser människan i hennes sammanhang vilket innebär att inte bara se till människan utan allt som händer runt henne också. Perspektivet lägger stor vikt vid familjesituationen, arbetslivet och individens sociala kontakter (Lundin et.al 2007). Kuratorn arbetar med att ge samtalsstöd vid kriser och nya livssituationer och hjälper även till med sociala åtgärder. Det innefattar bland annat att finna

skydd- och riskfaktorer runt människan och att stärka de skyddande faktorerna (Akademikerförbundet SSR 2020). Kuratorn är med andra ord den som för in det sociala arbetet i hälso och sjukvården, genom att också beakta människans yttre sociala liv och kunna se hur det påverkar hälsan (Lundin et al. 2007).

Att psykisk ohälsa är ett samhällsproblem och att det finns en tendens till att de kan öka på grund av pandemin gör det således viktigt att se till hur studenter upplever sin psykiska hälsa. Undervisningen har gått över till distans och restriktioner har införts i samhället vilket bidrar till en minskad möjlighet att socialisera sig med kurskamrater och andra i ens sociala nätverk. Att få fram deras egna upplevelser blir således viktigt för att kunna främja en god psykisk hälsa och i sin tur förebygga ohälsa. För socialt arbete är det viktigt att kuratorer får kunskap kring hur den nya sociala situationen ser ut för studenter och hur de upplever att den påverkar deras hälsa. Detta eftersom kuratorn är den profession inom vård och stöd av psykisk ohälsa som ser till människans livssituation. Även om kuratorn är en viktig del är det inte bara hälso- och sjukvården som har ett ansvar vid arbetet med psykisk ohälsa. Socialtjänsten har också ett ansvar när det kommer till området (Socialstyrelsen 2021). Att även dem får kunskap om studenternas hälsa är således betydelsefullt för att kunna ge hjälp och stöd.

1.3 Avgränsningar

Fokuset i denna studie ligger på studenternas upplevelse av psykisk hälsa kopplat till distansundervisningen och restriktionerna som tillkommit på grund av pandemin. Med koppling till den utvidgade digitaliseringen hade det varit möjligt att genomföra intervjuer med studenter i olika länder. Det hade således varit möjligt att få ett bredare perspektiv. De restriktioner som införts i världen har dock varit olika då vissa länder infört hårdare restriktioner än andra länder. Det har bidragit till att studien har avgränsats till studenter som studerar vid en högskola eller ett universitet i Sverige. Denna avgränsning har gjorts på grund av att restriktionerna i princip har varit lika stränga över hela landet även ifall vissa regioner utfärdat egna rekommendationer. Vidare fick vi även begränsa undersökningen till universitetsstudenter och valde således bort andra studenter. Att exempelvis undersöka hur elever på grundskolan eller gymnasiet upplever distansundervisningen hade medfört andra omständigheter för undersökningen. Detta dels på grund av att restriktionerna och distansundervisningen skiljer sig mellan de olika delarna av skolgången. Dessutom hade en undersökning av elever på grundskolan medfört andra etiska förhållningsregler på grund av åldern. De vi undersöker på universitet har nått myndig ålder vilket underlättar inhämtandet av samtycket. Detta samtidigt som den psykiska hälsan är ett

känsligt ämne och innebär således en ökad försiktighet vid samtal med minderåriga om ämnet. Slutligen är vi båda själva studerande på ett universitet vilket innebär en djupare närhet till universitetsstudenter än andra studerande.

2. Bakgrund

I kapitlet presenteras en bakgrundsbeskrivning av psykisk hälsa och vad det innebär. Vidare följer en beskrivning av distansundervisningen i Sverige både innan och under pandemin. Avslutningsvis lyfts de restriktioner som regeringen och myndigheter tagit fram för att minimera smittspridningen.

2.1 Psykisk hälsa

När en talar om psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa finns det ett paraplybegrepp som fångar upp dessa och det är psykisk hälsa. Begreppet psykisk hälsa är ett svårfångat begrepp som inte har en entydig definition men det kan sägas handla om hur människor mår, hur de trivs med sitt liv och hur de kan hantera med och motgångar i vardagen (Folkhälsomyndigheten 2020h). Vad det gäller psykiskt välbefinnande och god psykisk hälsa belyser det positiva aspekter av psykisk hälsa. Det handlar om att känna ett välbefinnande med sitt liv där tillfredsställelse och sociala relationer har en stor betydelse. Vidare handlar det om att känna lycka, lust och njutning av livet. Dessa delar är viktiga för att människor ska kunna hantera de hinder som kan uppstå i vardagen och utveckla ens inre potential (ibid). Den psykiska ohälsan däremot, belyser negativa aspekter av psykisk hälsa och beskrivs ofta som ett område med flera underkategorier (ibid). En vanlig indelning att göra inom psykisk ohälsa är att dela in den i de tre olika nivåerna *lindrig, måttlig och allvarlig*. Vad som utgör dessa nivåer och vad som skiljer dem beskrivs som svåra att fastställa vilket lett till att det inte finns några definitioner på nationell nivå (Uppdrag psykisk hälsa 2019). Vidare innefattar området psykisk ohälsa bland annat psykiatriska tillstånd som schizofreni och allvarligare ångestsyndrom vilka behandlas inom hälso- och sjukvården men det kan även röra sig om psykiska besvär som lättare oro, nedstämdhet och stress. Vad gäller de psykiska besvären kan dessa variera i såväl svårighet som varaktighet (Folkhälsomyndigheten 2020g; Folkhälsomyndigheten 2020h).

Den psykiska ohälsan har länge varit ett tabubelagt område som på senare år blivit mer aktuellt. Fler pratar om och uppmärksammar den psykiska ohälsan och dess konsekvenser. Det är ett fenomen som förekommer inom alla olika samhällsgrupper och som dessutom ökar. Innan pandemin kunde en markant ökning av psykisk ohälsa påvisas bland yngre människor (Folkhälsomyndigheten 2018). Sett till att det är de yngre människorna som är framtiden kan den psykiska ohälsan således ses som ett växande problem. Människor med psykisk ohälsa tenderar dessutom att utsättas för ännu större motgångar senare där de exempelvis hamnar i

ohälsosamma levnadsvanor och kan drabbas av somatiska hälsoproblem. Dessutom förekommer en överdödlighet bland människor vars psykiska problem måste behandlas inom slutenvården (Folkhälsomyndigheten 2020i). 2015 beslutade regeringen att sätta in en nationell samordnare för att främja arbetet för den psykiska hälsan. Detta då Regeringen ser en tydligt ökning av psykisk ohälsa inom alla åldersgrupper de senaste decennierna (Socialdepartementet 2015). Tre av fyra har dessutom varit berörda av psykisk ohälsa i sin närhet (Wikström 2015b).

2.2 Distansundervisning

Distansundervisning är något som varit på tapeten länge och ett flertal universitet och högskolor runt om i Sverige erbjuder kurser och program på distans. I en rapport från Statistiska centralbyrån (2014) skriver författarna att distansutbildningen och antalet distansstudenter ökar i Sverige. Vad distansstudier går att höra ganska enkelt på namnet, att studierna genomförs på distans. En mer precis och tydligare definition är att utbildningen sker genom internet (Universitet- och högskolerådet 2021). Det vill säga att undervisningen och vissa examinerande moment genomförs via exempelvis inspelade föreläsningar och videoseminarier.

Den 17:e mars 2020 uppmanade, som tidigare nämnt, regeringen alla universitet i Sverige att övergå från traditionell undervisning till distansundervisning för att minimera smittspridningen av covid-19 (Folkhälsomyndigheten 2020b). Många universitet och högskolor följde uppmaning och övergick till distansstudier. Att genomföra studier på distans ställer inte bara krav på de anställda vid universiteten och högskolorna utan också på studenterna. En av de viktigaste delarna för studenter är att ha tillgång till internet och dator för att kunna studera på distans (Universitet och högskolerådet 2021). En möjlighet som kanske inte alla har på grund av olika ekonomiska förutsättningar. En annan utmaning för studenter blir möjligheten till studier. När universiteten uppmanar studenter att vara hemma och undervisningen sker online kan det medföra svårigheter för studenten att finna en lugn plats att studera på. Vissa av studenterna har möjligtvis barn hemma, andra kanske har sambo eller bor ihop med sin familj. Med andra ord olika faktorer som kan störa studentens möjlighet att få studera i fred.

Konsekvenserna och svårigheterna som drabbar studenterna vid universitet och högskolor framkommer dessutom i en undersökning gjord av Göteborgs universitet. Resultatet av studien visar att vissa som har barn har haft det svårt med hemstudier och att vissa studenter upplever att förinspelade föreläsningar bidrar till sämre fokus då interaktionen saknas (Samhällsvetenskapliga fakulteten 2020). En annan undersökning gjord av Halmstad kommun

visar på hur gymnasieelever upplever distansundervisningen under pandemin. Här framkommer det att distansundervisning medför begränsningar med kommunikation och interaktion (Utbildning- och arbetsmarknadsförvaltningen 2020). Möjligheterna att kommunicera inom det digitala rummet är inte lika goda och den kommunikation som används drabbas i slutändan negativt av att kroppsspråket inte fångas upp i lika stor utsträckning (ibid).

2.3 Restriktioner

Covid 19- har ställt stora krav på det svenska samhället. För att bekämpa viruset och dess spridning klassade regeringen covid-19 som en samhällsfarlig sjukdom under början av februari 2020 (Regeringen 2020). Att klassa viruset som en samhällsfarlig sjukdom innebar att smittskyddslagen kunde tillämpas och åtgärder som smittspårning, isolering och karantän kunde införas (Folkhälsomyndigheten 2020f). Vidare meddelade regeringen att de tillsammans med myndigheterna skulle ta fram andra åtgärder för att minimera smittspridningen och för att rädda liv. Anledningen till att myndigheterna är delaktiga vid åtgärder och dessutom kan ta fram egna åtgärder beror på att de besitter expertkunskap inom området (Regeringen 2020).

Såväl tillsammans som enskilt har regeringen och myndigheterna tagit fram en ny lag, föreskrifter, allmänna råd samt rekommendationer. Rekommendationer och allmänna råd som införts i Sverige är bland annat att människor ska umgås i mindre kretsar och undvika att träffa nya människor. Vidare ska människor försöka undvika att resa kollektivt (Folkhälsomyndigheten 2021b). Utöver detta ska människor undvika trängsel, hålla avstånd och arbeta hemifrån ifall det är möjligt (ibid). Dessutom har det införts begränsningar av allmänna sammankomster som omfattas av ordningslagen. Där gäller huvudregeln att max åtta individer får delta (Justitiedepartementet 2020). Likaså har det införts regler för serveringsställen för att minimera smittspridningen genom att trängsel ska undvikas (Folkhälsomyndigheten 2020c). Det har också införts råd vad det gäller idrottsverksamhet där exempelvis individer födda innan 2001 uppmanas att hålla avstånd vid träningar och avstå från att delta i läger (Folkhälsomyndigheten 2021a).

På grund av pandemins framfart beslutade regeringen om en ny lag som trädde i kraft den 10 januari 2021. Anledningen till att denna togs fram var för att regeringen ville försöka dämpa smittspridningen ytterligare (Socialdepartementet 2021). Den nya lagen som fått namnet *pandemilagen* ger regeringen möjlighet att införa allt fler och mer pricksäkra åtgärder. De har med den nya lagen kunnat införa begränsningar för platser vid privata sammankomster och

kunnat reglera maxantalet i butiker, gym och andra lokaler (ibid). Den senaste åtgärden som införts är att serveringsställen från och med den 1:e mars 2021 inte får ha öppet längre än till 20:30 och att hur många som vistas i gym, gallerior och butiker begränsats ytterligare (Socialdepartementen, statsrådsberedningen & utbildningsdepartementet 2021). Alla dessa åtgärder som införts i Sverige påverkar i slutändan människors liv på flera områden. Följs ovanstående restriktioner innebär det att människor inte kommer träffa lika många i sitt sociala nätverk. Utöver detta kanske ens aktiviteter ställs in och vissa kanske förlorar sina jobb. Restriktionerna påverkar således inte bara smittspridningen av viruset i Sverige utan också människors vardagsliv på ett omfattande sätt.

3. Tidigare forskning

För att ta fram den tidigare forskningen har vi använt oss av *supersök*, en söktjänst tillhörande universitetsbiblioteket i Göteborg. Med hjälp av olika sökord i olika kombinationer har vi lyckats söka oss fram till lämplig forskning, dock med en varierande mängd träffar. Vidare har vi i varje sökning använt filter för att minimera antalet träffar. Filter som använts vid forskning kopplade till isolering och distansundervisning har varit vetenskapliga tidskrifter och tidningsartiklar samt begränsat forskningen till att den ska ha varit publicerad mellan 2010 och 2019. Bakgrunden till detta var en strävan att hitta aktuell forskning samtidigt som den inte skulle vara kopplad till Covid-19 då detta var ett särskilt forskningsområde. Inom distansundervisning gav sökningen *distance education* och *depression* 29 artiklar som publicerats mellan 2010-2019. Av relevans till studien var det en som tydligt berörde distansundervisning och depression hos studenter. Med sökorden *distance education*, *experience* och *isolation* gav sökningen 46 träffar där ett flertal var av relevans. När det gäller *motivation*, *depression* och *students* samt *motivation* och *online study* blev träffarna 34 908 samt 277 769 vilket gjorde det svårare att avgöra hur många som egentligen var relevanta.

Vid sökningar kopplat till isoleringen var det betydligt fler träffar. Sökningen på *isolering och mental health* gav inledningsvis drygt 500 000 träffar men efter att ha använt de olika filter som finns på supersök landade antalet tillslut på drygt 66 000 träffar. Vidare gav sökningen på *mental health*, *consequences* och *isolation* inledningsvis drygt 310 000 träffar medan det med filter på gav cirka 28 000 träffar. Slutligen vid sökningen av *quarantine* i kombination med *effects* användes inget filter utan rubrikerna som dök upp vid första sökningen, som dessutom gav 55 000 träffar, gav en klar bild om vad de handlade om. Inom covid-19 begränsade vi sökningen genom att endast få träffar på artiklar som publicerats mellan 2019 och 2021. Vid sökorden *Covid-19*, *mental health* och *students* uppkom 491 sökträffar. Vidare gav *covid-19*, *psychological* och *student* 843 träffar medan *covid-19*, *distance studie* och *students* 32 träffar. När sökorden *covid-19*, *loneliness* och *students* användes genererade det i 48 träffar och när *covid-19*, *coping* och *students* kombinerades gav det 1232 träffar. För att hitta relevanta artiklar har många av de artiklar som dykt upp på förstasidorna skannats igenom lite snabbt för att få en överblick om vad de handlar om. Att bland annat läsa abstract, metod och resultat har således gett en fingervisning om artikeln har varit aktuell för studien. I sökningarna har antalet relevanta artiklar varierat mellan en och sju stycken. Det slutgiltiga valet har sedan grundats på de artiklar som haft en tydligare koppling till det psykiska välbefinnandet.

3.1 Distansundervisning

Inom studievärlden har det genomförts forskning på vilka effekter distansstudier ger på studenter vad det gäller motivation, prestation samt psykisk ohälsa. I en studie jämfördes läkarstudenter som fick distansstudier och läkarstudenter som fick traditionell undervisning (Massey, Lee, White & Goldsmith 2012). Detta gjordes bland annat för att se ifall depression och ångest var högre hos de studenter som hade distansstudier. Resultatet visade att det inte var någon större skillnad vad det gäller ångest och depression mellan de som hade distansstudier och de som inte hade det. Utan ångest och depression ökade hos båda grupperna under studietiden (ibid). Vad det gäller motivation i distansundervisning har Kaufman och Buckner (2018) genomfört en kvantitativ studie där studenter fick svara på en enkät om upplevelsen av deras senaste onlinekurs. Enkäten innehöll frågor om vilken makt läraren utövade och vad studenterna hade för motivation. Resultatet visade att expertmakt bidrog till högre motivation. Expertmakt i studien är definierat som att läraren styr upp lektionen med en tydlig struktur (ibid). Att motivationen har en viktig roll i studenters psykiska hälsa visar Piumatti (2018) i sin studie om unga studenters motivation. Resultatet i studien visar att motivation skyddar mot upplevelsen av depressiva känslor och motverkar således psykisk ohälsa.

Vid upplevelsen av distansstudier har forskning visat att det finns negativa upplevelser. En studie som genomförts med studenter vid ett universitet i Tasmanien fångar upp studenters egen upplevelse av distansstudier (Rush 2015). Författaren förklarar i artikeln att undersökningen hade två inriktningar. Den ena inriktningen var bredare och fokuserade på studenternas egen upplevelse medan den andra inriktning var smalare och fokuserade på hur studenterna använde sig av de tjänster universitet erbjöd. I den bredare inriktningen som artikeln handlar om deltog 1002 studenter. Dessa studenter fick svara på en enkät online med övervägande öppna frågor. Resultatet i studien visade bland annat att många studerande upplevde en form av isolering som kännetecknades av brist på interaktion, kontakt och respons. Detta mestadels relaterat till universitetet och inte ens sociala kontakter. Isolering var en av de mest negativa upplevelserna med distansundervisning (ibid).

3.2 Isolering

De rekommendationer som infördes under 2020 är inget nytt fenomen i sig även om Covid-19 är det. Under tidigare virusutbrott har samhällen använt sig av metoder för att socialt isolera befolkningen för att förhindra smitta. Det har bland annat genomförts studier på hur människorna i Toronto upplevde frivillig karantän under Sarspandemin vilken kommer att

presenteras senare (Hawryluck et al. 2004). En studie som avgränsar sig till ett särskilt geografiskt område förhindrar dock inte eventuella paralleller till övriga områden. Detta då den psykiska hälsan och den sociala tillvaron beskrivs som fundamental för alla människor (Rhode, D'Ambrosio, Ki Tang & Rao 2015). En grupp som undersökts mycket när det kommer till just isolering och dess påverkan på den psykiska hälsan är lastbilschaufförer. Upplevelsen bland dessa är att den isolering de upplever under de perioder när de jobbar är att den leder till stor ensamhet. Att vara skild från vänner, familj och att inte kunna ta del av deras stöd beskrivs bidra till ökade känslor av isolering och depression (Apostolopoulos, Sönmez, Hege & Lemke 2016).

Under Sarspandemin genomförde länder liknande restriktioner som fick människor att isolera sig och ta avstånd till andra människor. Människor som då sattes i frivillig karantän upplevde att de var isolerade och att de saknade faktorer i vardagen som de haft innan sjukdomen bröt ut. De hade precis som under den rådande covid-19 pandemin tydliga instruktioner gällande begränsningen av sociala kontakter (Hawryluck et al. 2004). De saknade bland annat den sociala och fysiska kontakten men upplevde sig också i distans till den riktiga världen när de endast rörde sig mellan hemmet och arbetet och inte hade möjlighet att träffa sina vänner. Studien visade dessutom på signifikanta samband mellan längden av isolering och mängden symptom på PTSD som i sin tur dessutom korrelerade med depressiva symptom (ibid). Vidare har det dessutom genomförts studier av liknande isoleringar men i relation till Mersepidemin där liknande samband påvisats. Bland människor som isolerades under epidemin sjönk andelen ångestsymtom kraftigt från det att respondenterna suttit isolerade till 4-6 månader efter isoleringen (Jeong et al. 2016).

Slutligen finns det även andra empiriska underlag som också tyder på starka samband mellan isolering och den psykiska hälsan bland människor. En studie genomförd i Australien tyder på signifikanta samband mellan isoleringen och det psykiska välbefinnandet (Rhode et al. 2015). I undersökningen kunde forskarna påvisa samband mellan just en hög grad av ensamhet och höga värden av psykisk ohälsa. På samma sätt har de även kunnat redovisa hur värdena av välbefinnande sjunker i takt med ökade värden av ensamhet (ibid). Med studien visar de hur det råder kausalitet mellan ensamhet och en försämrad psykisk hälsa. Att tvingas begränsa sitt sociala liv och utsättas för en subjektiv känsla av isolering bidrar till en försämrad psykisk hälsa där framförallt känslor av ensamhet är förekommande. I studien förklarar de dessutom hur dessa

känslor kan uppstå av olika anledningar som exempelvis att flytta till en plats längre bort från grannar, vänner och familj (ibid).

3.3 Covid-19

Covid-19 har bidragit till att flera samhällen har stängt ner och restriktioner som karantän och social distansering har införts (Labrague, De los Santos & Falguera 2021). Vad det gäller studenter har forskning visat att covid-19 påverkar deras psykiska hälsa. I en studie i Kina deltog 7143 studenter som fick svara på ett frågeformulär om bland annat ångest (Cao et al. 2020). Studien visade att 24.9% av deltagarna har upplevt ångest på grund av covid-19 och riskfaktorer för ångest var inkomst och ändrade livsvanor samt om någon släkting var sjuk. Av de som inte upplevde ångest var trygg inkomst en skyddsfaktor. Bodde studenten med sina föräldrar skyddade det också mot ångest (ibid). I Italien har det även där genomförts studier med studenter och fokus på deras psykiska hälsa. Undersökningen som är av kvantitativ art undersöker välmåendet bland studenter innan, under och efter den lockdown som Italien hade under 2020 (Meda et al. 2021). Studien visar bland annat på en minskning av ångestsymtom bland studenter i och med att landet lyfte på sin lockdown. Oberoende av kön visar dessutom studien på en ökning av depressiva symtom under lockdown gentemot innan. Bland de som upplevde en ökning av dessa symtom var det framförallt de deltagare utan en bakgrund av psykisk ohälsa (ibid). Med andra ord en indikator på en ökning av mentala problem generellt. Vidare har det genom forskning framkommit att många studenter upplever ensamhet på grund av Covid-19. I en kvantitativ studie av Labrague, De los Santos och Falguera (2021) deltog 303 studenter i Filippinerna och resultatet visade att 56,7% upplevde måttliga nivåer av ensamhet medan 23,6% upplevde hög ensamhet. Den ensamhet som studenterna upplevde som mest var den emotionella ensamheten (ibid).

Distansundervisningen kan enligt forskning bidra till ökad stress bland studenter. En studie som genomfördes med sjuksköterskestudenter i Jordan visade på att det finns olika faktorer som bidrar till en ökad stress med distansundervisning under covid-19 (Masha'al, Rababa & Shahrour 2020). Dessa faktorer kan bland annat vara familjens inkomst, om studenten inte har ett privat ställe att studera på och ifall studenten behöver använda sin smartphone i sin undervisning. Utöver detta visade studien att såväl oorganiserad som hög arbetsbelastning samt frånvaro av en standardiserad undervisningsstrategi bidrog till stress. Studien visade dessutom att pandemin i allmänhet bidrar till stress och ett sämre välbefinnande (ibid). För att hantera situationen som uppstått under pandemin visar forskning av Apgar och Cadmus (2021) på hur

socionomstudenter med hjälp av olika copingstrategier anpassar sig till den nya vardagen. Strategier som studenter tenderar att använda under pandemin för att hålla måendet uppe är bland annat olika typer av egenvård. Exempel på dessa kan vara olika former av träning eller meditation. Andra kanske lite mer enkla metoder som studenter visar sig använda är exempelvis att städa eller att spela spel. Detta för att på ett eller annat sätt komma bort från nyhetsrapporteringen eller det som oroar. Slutligen visar det sig även att studenter använder sig av olika sociala medier för att bryta den sociala isoleringen (ibid).

3.4 Sammanfattning

Den tidigare forskningen belyser flera områden där psykisk ohälsa är mer förekommande än annars. Inledningsvis visar det sig att isolering av människor påverkar det psykiska välbefinnandet där känslor av ensamhet genererar i depressiva symtom och ångest. Vidare belyser forskningen rörande den nya livssituationen med covid-19 att ångestkänslor, stress och ensamhet är förekommande i en större utsträckning bland studenter världen över. Vad gäller distansundervisningen visar tidigare forskning inte på samma negativa följder av psykisk hälsa som för isolering och Covid-19. Forskning om distansundervisningen framhäver istället isoleringen som en viktig faktor för studenternas hälsa. Pandemin i sig har visat sig vara en riskfaktor för studenter då den skapar en oro att någon närstående ska bli sjuk. Andra faktorer som visat sig innebära en risk för ett sämre psykiskt välbefinnande är isolering från ens familj, vänner och andra i ens sociala nätverk. Utöver den sociala isoleringen har låg inkomst och undervisningens struktur haft negativ påverkan på studenters psykiska hälsa. Det som däremot skyddar mot psykisk ohälsa visar forskning är om studenter lever med sin familj eller om den ekonomiska situationen är stabil. I relation till detta visar det dessutom sig att studenter använder sig av olika copingstrategier i ett försök att anpassa sig till nya livssituationer. Detta för att i slutändan motverka isolering eller andra faktorer som påverkar den psykiska hälsan negativt. Värt att poängtera är att den tidigare forskningen genomförts i länder där restriktionerna varit hårdare än i Sverige. Vi har ändå valt att utgå från dessa då den tidigare forskningen i den svenska kontexten varit knapphändig.

4. Teoretiska utgångspunkter

I kapitlet presenteras de teoretiska ramverk och begrepp som använts i studien för att tolka och förstå det insamlade materialet. Dessa är coping, Maslows behovstrappa och Turners teori om transaktionella behov.

4.1 Coping

Inom psykologin används begreppet coping för att förklara människans beteende när den utsätts för olika påfrestningar. Begreppet som kommer från engelskan kan översättas till strategi och stresshantering och innefattar således människans olika metoder för att hantera de belastningar som den utsätts för (Lundberg & Wentz 2004). Hanteringen av olika påfrestningar kan variera men en grund för en bra coping beskrivs innefatta viss framförhållning, rationalitet och flexibilitet (ibid). Vilket tillvägagångssätt som individen väljer grundar sig vidare i huruvida dess coping är problemfokuserad eller känslufokuserad. Problemfokuserad coping söker mer efter orsaken till problemet och kan exempelvis innebära att individen minskar på sin arbetsbelastning eller skiljer sig från sin nuvarande partner (ibid). Således handlar denna typ av coping om väldigt omfattande förändringar för att få bukt på stressbelastningen. Den känslufokuserade stresshanteringen innebär betydligt mindre omfattande handlingar. Här handlar det istället om olika sätt att skingra tankarna som exempelvis att titta på tv, träna eller tröstata (ibid). Det finns med andra ord olika sätt att ta sig an påfrestningar som besvärar en. Den ena typen av coping beskrivs dessutom inte utesluta den andra utan såväl den känslufokuserade som den problemfokuserade tenderar att användas samtidigt i många lägen (ibid).

Copingens nära relation till känslorna förklarar Folkman och Lazarus i en artikel från 1988. Här förklarar de coping som en kognitiv process utifrån ett psykoanalytiskt perspektiv (Folkman & Lazarus 1988). Med detta menar de vidare på att människan använder olika processer som exempelvis förnekelse och andra problemlösande ageranden för att få bukt på de jobbiga känslor som stör individen (ibid). Anledningen till detta beteende bland människor grundar sig i människans strävan att försöka skydda sig själv när den upplever sig hotad eller i fara (ibid). Richard Lazarus förklarar detta vidare genom att framställa coping som en nyckelfaktor bland de känslor som grundar sig i hot och skada (1991). Coping är dessutom inget enkelt begrepp att definiera. Detta då hanteringen av känslor varierar från individ till individ men även inom den enskilda individen (Folkman & Lazarus 1988). Coping beskrivs också som väldigt

kontextbaserad vilket gör det svårt att kunna förutse hur olika individer hanterar olika typer av känslor i olika situationer (ibid). Olika typer av strategier som bygger på ett undvikande beteende beskrivs dock som en av de mest vanliga typerna av coping (ibid). Här kan det handla om att ge sig ut och träna, syssla med en hobby eller liknande i en strävan att komma ifrån de negativa tankar som stör individen (ibid). Andra vanliga metoder är de mer vaksamma strategierna som mer angriper själva problemet i ett syfte att förebygga eller kontrollera det. Detta genom att bland annat försöka hitta någon att prata om problemet med för att få en bredare förståelse (ibid).

Vidare är inte coping endast ett sätt att hantera de känslor som uppstår mellan individen och dess omgivning och miljö (Lazarus 1991). Coping enligt Lazarus är dessutom en aktiv handling som individen utför i syfte att uppnå något i slutändan oavsett om individen är medveten om vad målet är eller inte. (ibid). Vidare menar Lazarus att exempelvis ett avvikande eller undvikande beteende i slutändan innefattar tydliga intentioner och mål, oavsett om personen uttalar dessa eller inte (ibid). Med andra ord är den handling en person genomför för att undvika det som besvärar således en handling som styrs av olika intentioner och avsikter. Den rationalitet som nämndes tidigare är med andra ord viktig i individens coping av olika känslor. Vidare förklarar Lazarus stresshanteringen som en process som i grund och botten bygger på lägre mål som individen använder för att nå högre mål (ibid).

4.2 Behovstrappan

Abraham Maslow har utvecklat en motivationsteori som tar fasta på de grundläggande behov som människor har i sina liv, behov som styr beteendet. I teorin finns det fem stycken mer eller mindre grundläggande behov människor har och dessa är det fysiologiska behovet, trygghetsbehovet, gemenskapsbehovet, behovet av uppskattning och behovet av självförverkligande (Maslow 1943). Dessa fem behov är hierarkiskt rangordnade. Är det ena behovet uppnått kommer människan att försöka uppnå nästa behov (ibid). Det går således att se det som en trappa där varje steg förespråkar ett grundläggande behov. Det första trappsteget och det mest grundläggande behovet människor har är det fysiologiska behovet. Detta behov innefattar bland annat mat, sömn, fysisk aktivitet och vätska. Anledningen till att det fysiologiska behovet är det mest grundläggande är för att om en individ exempelvis är oerhört hungrig kommer individens tankar endast kretsa kring mat och individen kommer göra allt för att få mat och överleva. Alla de andra behoven kommer att hamna i bakgrunden (ibid).

När det fysiologiska behovet är uppnått söker människor efter trygghet. Något som skapar trygghet är rutiner. Detta då rutiner ordnar upp verkligheten och bidrar till att en vet hur vardagen kommer att se ut (ibid). Är ett samhälle fridfullt och det finns någon form av ordning är människor överlag ofta trygga och har det behovet tillfredsställt. De blir således inte rädda för olika katastrofer som kan inträffa. Skulle någon akut katastrof inträffa går det dock tydligt att se hur människor söker efter trygghet (ibid). När människor känner sig trygga och har sina fysiologiska behov tillgodosedda kommer deras behov av gemenskap fram. Människan söker efter relationer på flera olika plan vilket innefattar såväl vänskapsrelationer som att hitta en partner och bilda familj. Anledningen till detta är att människan vill känna sig som en del i en grupp (ibid). Det fjärde behovet, uppskattning, innebär ett behov av uppskattning från andra människor. Människan behöver ha självrespekt, känna sig fri och respekterad av andra. Detta är viktigt för att kunna känna sig betydelsefull i världen (Maslow 1943). Det sista behovet handlar om att bli det människor känner att dem vill bli och kan bli. Människan vill hela tiden utvecklas och bli ännu bättre. Vad människor vill bli är dock helt individuellt då alla har olika begär (ibid).

En viktig del inom behovstrappan är att den hierarkin som har presenterats ovan mellan de olika behoven egentligen inte är så stabil som den framstår. Människor i samhället är olika vilket bidrar till att olika delar värdesätts. För en person kanske det grundläggande behovet av gemenskap inte är lika viktigt som behovet av självförverkligande (Maslow 1943). De olika stegen behöver inte heller vara helt uppfyllda, människan behöver inte vara helt tillfredsställd med varje behov. Det räcker att känna tillfredsställelse till viss del (ibid). Att dessa stegen till stor del är sammanhängande beror också på att människors beteende i många fall inte endast styrs utav ett behov. Utan det är oftast flera behov som samverkar med varandra där människan genom sitt beteende försöker att uppfylla flera behov samtidigt (ibid).

4.3 Transaktionella behov

Turner (2010) menar att motivation är det som driver människors beteenden och motivationen grundar sig i fem stycken behov som alla människor söker efter i möten med andra. Uppfylls behoven kommer individen att fyllas med positiva känslor och ifall dem inte uppfylls kommer negativa känslor att växa sig starkare. De behoven som människor försöker uppfylla är bekräftandet av ens identitet, få ett givande utbyte, känna grupptillhörighet, känna tillit och uppleva fakticitet (ibid). Behovet av att få sin identitet bekräftad är det starkaste av alla de fem behoven och följs sedan av att människan behöver få ut något av mötet (ibid).

Som sagt behöver människan få sin identitet bekräftad. Den bekräftande processen av en individs identitet görs inte på egen hand utan den hänger på att det finns en omgivning med människor runt omkring (Turner 2010). Hur människan ser på sig själv beror således på hur andra ser henne och vilka bedömningar omgivningen gör (ibid). Hos den enskilde individen finns en strävan att uppnå en känsla av stolthet samtidigt som strävan att undvika skam samvarierar (ibid). Bekräftelsen av den enskilda identiteten sker för individen på fyra olika plan och dessa är ens kärnidentitet, sociala identitet, gruppidentitet och rollidentitet (ibid). Med andra ord olika identiteter på olika plan som individen strävar efter att få bekräftade på en och samma gång. Vad gäller kärnidentiteten formas denna under människans tidigare år och brukar ses som svår att rubba när den är mer eller mindre klar i den sena tonåren (ibid). Vidare handlar de sociala identiteterna om huruvida vilka kategorier som kön och ålder som personen tillhör. Detta medan gruppidentiteten är mer kopplad till vad den enskilde sysslar med som exempelvis arbete eller studier (ibid). Slutligen vad gäller rollidentiteterna innebär detta en ökad variation och svårare gränsdragning mellan olika roller och sammanhang (ibid). En individ kan exempelvis sitta på både rollen som mamma och student vilket kan skapa förvirring när den presenterar sig (ibid).

Behovet av ett givande utbyte innebär att individer är ute efter att få resurser i möten med andra. Resurser kan i sin tur skilja sig åt beroende på situation och det kan vara exempelvis vara att få engagemang, kärlek eller sympati. Det viktigaste är att det ger individen en så kallad vinst och att utbytet är rättvist. Känner individen att en får ut en vinst ger det positiva känslor medan negativa känslor tar över om en inte får det (Turner 2010). Att känna en grupptillhörighet är ett viktigt behov för människan då hon är en social varelse. Det viktiga är att känna sig inkluderad då det skapar positiva känslor hos individen, att en känner sig delaktig. Känner sig människor inte inkluderade skapar det negativa känslor som ångest, ledsamhet och ilska. Att inte känna sig inkluderad försvårar möjligheten att få ens identitet bekräftad och känna att en får ut något av mötet med andra (ibid). De två sista behoven innefattar att känna tillit och fakticitet i interpersonella möten. Att känna tillit är viktigt för att motverka känslor som ångest och rädsla. Människor behöver känna att andra är såväl uppriktiga som förutsägbara (ibid). Att känna fakticitet innebär att människan behöver känna att den ser verkligheten på samma sätt som andra. Vilket innefattar att interaktionen har samma syfte för alla deltagare och att de ser på situationen på ett liknande sätt. Om inte detta upplevs kan det även här skapas ångest och ilska. Om alla dessa behov uppfylls ger de människan en känsla av emotionellt välmående (ibid).

4.4 Sammanfattning

De teoretiska ramverk som presenterats ovan hjälper på olika sätt till att förstå människans livssituation. Maslows behovstrappa belyser det som sker inom individen, Turners transaktionella behov ser till den sociala interaktionen medan coping ser till hur människor hanterar diverse påfrestningar i livet. Maslows behovstrappa och Turners transaktionella behov är på ett övergripande sätt lika då de båda tar fasta på mänskliga behov som på ett eller annat sätt styr människors beteende. Skillnaden mellan dessa är att behovstrappan är på ett mera övergripande plan och visar på behov inom flera olika livsområden medan de transaktionella behoven belyser mer specifikt vad människor söker efter i möten med andra. Hur varje människa förhåller sig till dessa behov är individuellt och således även individens metoder för att uppfylla behoven. När livssituationen förändras hanterar varje enskild individ detta på sitt sätt och med hjälp av olika copingstrategier försöker människan få sina behov uppfyllda även om förutsättningarna skulle vara annorlunda. I resultatdelen för studien kommer vi använda dessa teoretiska ramar till viss del som komplement till varandra men också som enskilda begrepp kopplade till studenternas olika uttalanden. Behovstrappan och de transaktionella behoven kommer att användas för att förstå studenternas psykiska hälsa som en följd av behoven som mer eller mindre tillfredsställda. Detta då tillfredsställelse, som tidigare nämnt, är en viktig del inom den psykiska hälsan. Vidare kommer de transaktionella behoven inte bara användas för att förstå mötet med andra människor utan även mötet med lärosäten. Coping kommer användas för att förstå och förklara de strategier studenter använder för att försöka bibehålla en godare psykisk hälsa.

5. Metod

5.1 Metodval

Med utgångspunkt i syftet för studien och intresset att öka förståelsen för studenters upplevda psykiska hälsa har vi använt oss av en kvalitativ forskningsdesign, med kvalitativa intervjuer som datainsamlingsmetod (Bryman 2016). Intervjumetoden används när intresset ligger i att försöka förstå verkligheten på samma sätt som intervjupersonerna (Kvale & Brinkmann 2014). Detta menar Bryman (2016) är den kvalitativa metodens syfte, att lyfta fram individernas perspektiv av den sociala verkligheten och inte forskarens. Vidare har vi inom ramen för den kvalitativa intervjun valt att använda oss av den mer semistrukturerade varianten och då med hjälp av en intervjuguide. Detta för att se till att intervjuerna berör huvudsyftet samtidigt som flexibiliteten bibehålls utan att intervjuaren styr svaren i en särskild riktning (ibid).

I och med metodvalet väljer vi inte bara vad studien kommer att fokusera på utan samtidigt väljer vi bort andra områden. Genom att välja den kvalitativa metoden utefter dess styrkor väljer vi samtidigt bort den kvantitativa som hade kunnat bidra med andra faktorer. I och med att den kvalitativa metoden bygger på intervjuer och transkribering innebär det i slutändan att varje svar tar mycket längre tid att sammanställa (Bryman 2016). Med andra ord blir det svårare att undersöka många studenter och deras upplevelse av hur distansundervisningen påverkar det psykiska måendet. Dock innebär den valda metoden för undersökningen en allt djupare förståelse av den empiriska data som samlas in (ibid). Som en följd av pandemin har undersökningen dock begränsats ytterligare. Detta då Göteborgs Universitet presenterat restriktioner att förhålla sig till för att minska smittspridningen. Begränsningarna innebär att fysiska mötet med intervjupersonerna bör ses som ett undantag i det yttersta. Efter samtal med handledaren tog vi beslutet att förkasta möjligheten till fysiska möten helt och hållet. Detta med hänsyn till smittspridningen i samhället och de svårigheter vi eventuellt hade kunnat stöta på.

Istället valde vi att genomföra samtliga intervjuer via Zoom och med användning av webbkamera, något som medför såväl möjligheter som begränsningar. Zoom är ett digitalt verktyg precis som Skype som ger oss möjligheten att såväl se som höra den vi intervjuar utan att behöva vara i samma fysiska rum. Den kanske främsta fördelen förutom att den är smittsäker är den tid som sparas. Att använda sig av denna typ av intervjuer menar Bryman (2016) innebär en ökad flexibilitet då ingen behöver flytta på sig till en specifik plats. Vidare beskriver Bryman (2016) det dessutom som att människor kanske oftare ställer upp vid digitala möten än vid

fysiska. Nackdelarna med att genomföra denna typ av intervju är dels det faktum att alla inte har den tekniska möjligheten eller färdigheten att delta (ibid). Dessutom finns det risker med eventuella driftstörningar som kan tänkas uppstå som varken vi eller studenterna kan rå för när tekniken krånglar (ibid). Eventuellt teknikstrul kanske inte är en begränsning i sig men uppstår det kan intervjuerna och transkriberingen bli svårare att fullfölja.

5.2 Urval

Kvalitativa intervjuer är en tidskrävande insamlingsmetod som ger ett komplext material och det behövs således göras en avgränsning kring hur många som ska intervjuas (Jacobsen 2012). Hur många som ska intervjuas är varierande men vanligtvis brukar antalet intervjupersoner vara runt 10 till 15 stycken och det som styr hur många som ska intervjuas är framför allt syftet med studien och mängden tid som finns att tillgå (Kvale & Brinkman 2014). I denna studie har vi använt oss av åtta intervjupersoner. Detta antal gjorde det möjligt att uppnå syftet med studien genom att fånga studenternas egna upplevelse av sin psykiska hälsa med koppling till den rådande pandemin. Att intervjua fler studenter hade möjligtvis kunnat generera ett material som hade givit en tydligare och bredare bild. Utifrån tidsaspekten såg vi det dock som omöjligt att ha fler intervjuer. Att göra färre intervjuer bidrar också till att det finns mer tid till att analysera materialet noggrant (ibid). För att få tag på intervjupersoner finns det olika urvalsmetoder att välja på där en av dessa metoder är målstyrt. Att urvalet är målstyrt innebär att forskningsfrågorna styr urvalet (Bryman 2016). Inom det målstyrda urvalet finns dessutom det kriteriestyrda urvalet som innebär att intervjupersoner väljs ut utifrån vissa kriterier (ibid). Studiens syfte utgick som tidigare nämnt från studenternas egna upplevelse, vilket givetvis har medfört att det är studenter som intervjuats. Dessa studenter skulle också studera vid ett lärosäte i Sverige eftersom restriktionerna ser olika ut i olika länder. I vår studie har vi således använt oss av ett kriteriestyrt urval då vårt kriterium varit studenter som studerar vid ett lärosäte i Sverige.

För att komma i kontakt med studenter publicerade vi ett inlägg på Facebook. Där beskrev vi syftet med studien och bad intresserade studenter att kontakta oss privat. Detta bidrog till att urvalet blev styrt av de som var vänner med oss på Facebook eller vän med andra som delat inlägget. Att vi själva inte skrev till enskilda studenter och frågade ifall de vill delta i studien och istället skrev ett inlägg på Facebook där studenter kontaktade oss kan ses som en form av självurval. Denna form av urval innebär att individen väljer ut sig själv att delta i en studie (Jacobsen 2012). Anledningen till att det blir ett självurval är att studenterna såg inlägget på

Facebook och själva kontaktade oss om de ville delta. Vi behövde således inte lägga ner tid på att hitta studenter som ville ställa upp. Att vi valde att göra på detta sätt är för att det är en tidseffektiv metod men också för att den psykiska hälsan kan vara ett känsligt ämne att prata om. Även ifall det är frivilligt att delta kanske det hade lagt press på studenter att delta om vi hade skrivit till dem privat.

5.3 Genomförandet av intervjuer

På grund av den rådande pandemin och andra aspekter som tidigare nämnts har intervjuerna genomförts via Zoom. De åtta intervjuerna har delats upp och vi har genomfört fyra stycken vardera. Uppdelningen gjordes utifrån närheten till intervjupersonerna där den som haft minst närhet till personen har fått genomföra intervjun. Detta har bland annat gjorts för att intervjun ska hålla sig till ämnet och inte övergå till ett samtal vänner emellan. Vid kvalitativa intervjuer är en stor fråga vart intervjun ska genomföras. Om en intervju genomförs i onaturliga miljöer kan det ge ett form av svar medan en naturlig miljö kan ge ett helt annat (Jacobsen 2012). En naturlig miljö kan vara intervjupersonens egna hem och en onaturlig kan vara en plats intervjupersonen vanligtvis inte befinner sig på (ibid). Då intervjuerna genomfördes via Zoom hade intervjupersonen möjlighet att själv bestämma var den ville befinna sig under intervjun. De kunde således själva bestämma ett ställe de kände sig bekväma att prata om sin psykiska hälsa. Värt att poängtera är att i naturliga kontexter kan olika störande moment uppstå (ibid). Då studenterna själva bestämde deras intervjuplats har vi som intervjuare inte haft någon möjlighet att undvika detta och under två intervjuer uppkom störmoment.

Vilken tid på dygnet intervjuerna utspelar sig på har en stor betydelse för kvalitén på intervjun. Jacobsen (2012) skriver att intervjuer som sker senare på dagen eller på kvällen kan påverka koncentrationen hos båda parter. Intervjupersonerna fick själva bestämma dag och tid för genomförandet av intervjuerna. Det resulterade i att sju intervjuer genomfördes mitt på dagen och en på kvällen. Att en hölls på kvällen kan således ha påverkat kvalitén på intervjun då intervjuaren och intervjupersonen var en aning trötta. Under intervjuerna använde vi oss av en intervjuguide som vi tillsammans arbetat fram (Se bilaga 2). En intervjuguide gör att intervjun blir semistrukturerad då den innehåller vissa specifika teman som ska beröras (Bryman 2016). När vi framställde intervjuguiden följde vi Brymans (2016) råd och kopplade våra teman till våra specifika frågeställningar för att lättare kunna besvara dem. Anledningen till vi använde en intervjuguide var framförallt för att vi delade upp intervjuerna och ville beröra samma områden med koppling till vårt syfte med studien.

De intervjuerna vi genomfört har varit mellan 45-60 minuter långa. Anledningen till det är för att kortare intervjuer hade bidragit till för tunt material och längre intervjuer hade kunnat bidra till en trötthet hos intervjupersonen (Jacobsen 2012). I början av varje intervju presenterade vi oss själv och började sedan att småprata om allt möjligt med intervjupersonerna. Detta gjorde vi för att lätta upp stämningen i samtalet genom att göra det mera avslappnat och på så sätt försöka motverka den ytliga och kalla relationen som enligt Jacobsen (2012) kan uppstå vid intervjuer som inte sker i realtid. Under intervjuerna har vi båda, efter samtycke, spelat in det som sagts. Att vi valde att spela in intervjuerna var bland annat för att få ett flytande samtal, vilket Jacobsen (2012) skriver är en fördel med att spela in. Slutligen genomfördes intervjuerna som sagt via Zoom vilket gav oss en möjlighet att såväl höra som se personerna vi intervjuade. Under vissa intervjuer stötte vi dock på olika former av driftstörningar. Såväl ljud som bild har under korta perioder fungerat sämre vilket bidragit till mindre avbrott. Unders dessa störningar har vi valt att pausa en kortare stund och försökt hantera problemen genom att stänga av kameran eller att den med dålig uppkoppling flyttade sig närmare routern. Dålig mottagning beskrivs som en faktor som inte bara kan orsaka problem under intervjun utan även senare vid transkribering (Bryman 2016). Utifrån detta ansåg vi att det var viktigt att se till att uppkopplingen fungerade smidigt innan vi gick vidare med intervjun. Detta för att i slutändan kunna vara säkra på att vi inte gått miste om några viktiga detaljer bara för att tekniken har strulat.

5.4 Bearbetning av intervjuer

Inledningsvis har vi, som tidigare nämnt, använt oss av en intervjuguide. Denna består av flera mer eller mindre öppna frågor som i slutändan gett oss varierade svar. För att få en överblick av det insamlade materialet har vi därför valt att skriva ut intervjun i dokument för att sedan skriva ut dem i pappersform. Detta beskrivs som en metod som underlättar om du som forskare vill få en bättre överblick av intervjuerna och genom detta kunna se mönster och dra olika paralleller (Kvale & Brinkmann 2014). Vidare valde vi dessutom att skriva ut intervjuerna på egen hand genom att transkribera intervjuerna på datorn. Den främsta nackdelen med detta är att det är en väldigt tidskrävande metod av bearbetning (ibid). Fördelen är dock att vi kan säkerställa att vi får med allt som sägs under intervjuerna. Dessutom har vi båda skrivit ut ordagrant för att skillnaderna i de olika intervjuerna inte ska skilja sig väsentligt när det kommer till kvaliteten på materialet. Att se till att vi använde oss av samma metod var en viktig del i arbetet för att kunna göra jämföra språket i intervjuerna (ibid).

I analysen har sedan citat från alla studenterna använts för att kunna visa på flera olika upplevelser av den psykiska hälsa med koppling till distansundervisningen och restriktionerna. När citat från intervjuer återges skriver Bryman (2016) att det är viktigt att de återges så likt som möjligt. Det kan dock vara relevant att redigera citaten för att få de mer lättlästa men det är viktigt att innebörden inte förändras. För att göra detta har vi följt de regler Bryman (2016) återger kring hur citat kan putsas till. Vi har rensat citaten och tagit bort ord som exempelvis liksom, eh eller öh. Vidare har vi för att bevara studenternas anonymitet valt att ersätta personuppgifter eller orter genom att istället skriva exempelvis [namn] eller [ort]. När citaten varit långa och osammanhängande har vi använt [...] för att markera att vissa delar har tagits bort. Under hela processen har vi försökt vara noggranna och återge citaten så intervjupersonen själv ska kunna känna igen sig.

5.5 Analyismetod

I vår analys har vi enligt Brymans beskrivning (2016) haft ett induktivt förhållningssätt till det insamlade materialet och såldes låtit teorierna komma fram ur materialet och inte tvärtom. Vidare har vi använt oss av den tematiska analysmetoden som i korta drag innebär en uppdelning av den insamlade datan i olika teman (ibid). Vad som är ett tema beskrivs kunna vara en identifierad kategori i det insamlade materialet med koppling till forskningens fokus. Detta bygger i sin tur på identifierade koder som i slutändan ger forskaren en möjlighet att kunna arbeta fram olika teoretiska ramar baserade på datan (ibid). Med detta som grund har vi inledningsvis bekantat oss med det insamlade materialet och läst igenom det för att nå en godare kännedom vilket beskrivs som ett viktigt första steg (ibid). I sökandet efter teman letade vi efter det som Bryman (2016) kallar för repetitioner, nämligen teman som återkommer vid flera tillfällen under intervjuerna. I slutändan krävdes det dessutom att våra upptäckta repetitioner var relevanta i relation till vårt forskningsfokus. Detta då endast repetitioner i sig inte kan utgöra ett tema (ibid). Slutligen har vi satt våra teman i relation till den tidigare forskningen och de framtagna teoretiska ramverken. Detta för att kunna visa på betydelsen av de teman som vi tagit fram (ibid). De teorier och begrepp som vi har valt har vi dock valt efter att materialet sammanställts i linje med det induktiva förhållningssätt vi beskrev tidigare. Våra teman presenteras nedan i det sjätte kapitlet.

5.6 Tillförlitlighet

För en kvalitativ studie är det önskvärt att sträva efter en hög tillförlitlighet. Detta innebär att undersökningen ska vara trovärdig, överförbar, pålitlig och dessutom finnas en möjlighet att

styrka och konfirmera (Bryman 2016). Till skillnad från kvantitativa undersökningar där termerna validitet och reliabilitet används, appliceras istället tillförlitlighet inom ramen för den kvalitativa. Detta då tillförlitligheten är mer applicerbar än de andra två (ibid). Vad gäller trovärdigheten bygger den dels på att forskaren skildrar den sociala verkligheten på ett överensstämmande sätt med respondenternas uppfattning av den (ibid). Detta hänger i sin tur på att studien genomförts inom de regler och ramar som finns uppsatta (ibid). Med detta som grund har vi försökt att redogöra för de etiska reglerna och ramarna som finns inom området för de kvalitativa intervjuerna. Dessutom har vi försökt se till att vi håller oss inom de restriktioner och rekommendationer som råder på grund av pandemin vilket vi redogör för i metodkapitlet. Vidare förklarar Bryman (2016) dessutom trovärdigheten som en motsvarighet till den interna validiteten. Den interna validiteten menar Jacobsen (2012) bygger på huruvida undersökningen utgått från rätt typ av respondenter baserat på deras närhet till ämnet och förmågan att kunna ge ifrån sig riktig information. Utifrån detta har vi därmed valt att undersöka just studenter som bedrivit sina studier under pandemin för att således nå personer med en närhet till ämnet och en förmåga att ge riktig information. För att säkerställa att inte något innehåll av vikt kommer bort har vi dessutom använt oss av anteckningar, inspelningar och transkribering. Detta för att på bästa sätt fullständigt kunna återge det intervjupersonerna faktiskt sagt och framfört under intervjun (Bryman 2016).

Vad gäller undersökningens överförbarhet är det inte den kvalitativa metodens främsta syfte, att kunna generalisera till andra grupper. Detta då undersökningsgruppen beskrivs vara för liten (Bryman 2016). Denna studie ämnar undersöka förståelsen hos åtta individer vilket bör ses som ett väldigt litet urval av den stora populationen av studenter som pluggar på distans. Det blir således svårt att dra paralleller till den stora gruppen. Dock kan det med en utförlig beskrivning av den undersökta miljön ge läsaren möjlighet att bedöma studiens generaliserbarhet (ibid). Vidare beskrivs denna typ av generalisering som analytisk där forskarens uppgift är att ge läsaren beläggen och argumenten för att i slutändan kunna dra egna slutsatser huruvida det går att generalisera eller inte (Kvale & Brinkmann 2014). Utifrån detta har vi försökt att tydligt beskriva tillvägagångssättet under metodkapitlet utan att i slutändan avslöja studenternas identiteter. Vidare försöker vi tydligt redogöra för hur vi tänker när vi applicerar teorier och teoretiska begrepp på resultaten för att ge läsaren en möjlighet att avgöra generaliserbarheten.

Pålitligheten för själva studien brukar ses som den kvalitativa metodens motsvarighet till den kvantitativa reliabiliteten, med andra ord huruvida läsaren kan lita på att allt gått rätt till

(Bryman 2016). I en strävan att skapa en pålitlig studie menar författaren att det är viktigt att öppet kunna redogöra för forskningsprocessens alla steg och hur forskaren gått tillväga (ibid). Intervjun ses dessutom som starkt bunden till kontexten och individerna där relationen mellan intervjuaren och varje enskild respondent beskrivs som unik (Kvale & Brinkmann 2014). Utifrån detta har vi således försökt att visa hur vi gått tillväga i bland annat metodval, urval och etiska övervägande. Dessutom har vi valt att delge intervjuguiden som vi använde för att säkerställa att intervjuerna dels berörde vårt syfte och forskningsfrågor men även dels att intervjuerna strukturerades snarlika varandra. Vidare menar Bryman (2016) att granskning av arbetet är en viktig del i skapandet av en pålitlig undersökning. Med detta som grund har vi haft en kontinuerlig uppföljning med vår handledare som fått ta del av materialet under arbetets gång och således givit hen en möjlighet att granska. Dessutom har andra studenter fått möjlighet att granska innehållet vilket ökar möjligheten till ett pålitligt arbete.

Det fjärde och sista kriteriet för att öka tillförlitligheten för en undersökning menar Bryman är huruvida det går att styrka och konfirmera den genomförda studien (2016). Med detta menar författaren vidare att det tydligt ska framgå att forskaren inte medvetet låtit någon teoretisk inriktning eller personliga värderingar påverka undersökningen (ibid). Samtidigt som Bryman (ibid) menar att det inte går att vara helt objektiv pratar Kvale och Brinkmann (2014) om den reflexiva objektiviteten. Med detta menar de att de går att nå en viss objektivitet genom att reflektera över våra egna bidrag till det som kommer fram av undersökningen (ibid). Utifrån detta har vi därför valt att ha med ett kapitel i denna studie om vår förståelse och vår medvetenhet kring den närheten vi har till ämnet för att genom detta öka transparensen och till viss del objektiviteten.

5.7 Etiska överväganden

Området för den samhällsvetenskapliga forskningen rymmer olika etiska principer att ta hänsyn till. Enligt Vetenskapsrådet (2002) finns det fyra stycken huvudkrav att förhålla sig till när det kommer till forskning. Dessa är *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet* (ibid). Vad gäller informationskravet handlar detta om huruvida deltagarna i en undersökning får information om undersökningens syfte och ändamål (ibid). Dessutom ska intervjupersonerna få reda på vilka villkor som råder för deltagandet, att det är frivilligt och att de har rätt att avvika från undersökningen om de skulle ändra sig (ibid). Samtyckeskravet förtydligar just detta, att individerna som deltar i undersökningen sitter på en självbestämelse där de bestämmer huruvida de vill delta eller inte (ibid). Utifrån detta valde vi att skicka ut ett

informationsbrev till de åtta studenter som uppgav att de ville delta i vår studie efter att vi genomfört en intressekoll på Facebook. I det informerande brev som skickades ut till våra studenter valde vi att förklara anledningen till undersökningen, dess syfte och upplägg (Se bilaga 1). Vidare informerade vi även om deras frivillighet och möjligheten att avbryta undersökningen utan medförande konsekvenser. Vi valde dessutom att inhämta samtycket i samband med brevet. De berörda personerna uppgav sedan efter att de läst brevet att de frivilligt ville delta i vår undersökning. Vi använde oss således av det informerade samtycke Kvale och Brinkmann (2014) förklarar utifrån att information och samtycke ges respektive hämtas samtidigt.

I samband med det informerade samtycket övervägde vi i vilken utsträckning informationen skulle delges till deltagarna. En avvägning av när informationen ska ges och hur mycket information som ska ges ut beskrivs som en viktig del i det informerade samtycket (Kvale & Brinkmann 2014). Vi övervägde huruvida studien skulle framställas med fokus på psykisk hälsa eller psykisk ohälsa. Övervägningen skedde dels med hänsyn till studenterna, dels utifrån risken att leda in eventuella svar i en särskild riktning. Detta då psykisk ohälsa är ett mer negativt laddat begrepp än psykisk hälsa. Vi valde därför att presentera studien utan att benämna ohälsan för att undvika eventuella bortfall som en följd av den negativa laddningen i just ordet ohälsa. Visserligen innebär detta en risk att studenterna kommer in på områden som de inte är förberedda för och således inte bekväma att prata om. Utifrån detta ansåg vi det som viktigare att framhäva rätten till autonomi i informationsbrevet för att undvika emotionell skada hos studenterna. Dessutom ansåg vi att en benämning av ohälsa hade kunnat påverka studien i sin helhet och riktat in intervjuerna på just detta. Vi hade således riskerat att missa eventuella svar som hade grundat sig i välmående. Vad det gäller konfidentialitetskravet har studenternas uppgifter förvarats i våra privata telefoner och datorer för att göra det svårare för obehöriga att ta del av dem. Detta i linje med Vetenskapsrådets (2002) forskningsetiska principer om konfidentialitet vilket innebär att deltagarnas uppgifter ska kunna hållas hemliga för obehöriga. Likaså har den insamlade datan anonymiserats för att på ett säkrare sätt hemlighålla deras personliga uppgifter. Slutligen kommer det insamlade materialet att raderas när studien är helt klar, något som studenterna blivit informerade om i informationsbrevet.

Dessutom har vi försökt att ta hänsyn till andra etiska aspekter under arbetets gång. En kritik som Bryman (2016) presenterar mot den kvalitativa forskningen är den närhet och det alltför subjektiva förhållande som uppstår mellan respondenter och forskare. Kvale och Brinkmann

berättar vidare hur det nära förbundet med intervjupersonerna kan innebära att den professionella rollen rubbas (2014). Med en närmare relation till intervjuobjekten kan det således bli svårt att skilja på vad som är inom område för studien och inte. Det kan dessutom bli svårt att hålla den distans som undersökningen kräver om du som forskare känner deltagaren alltför väl. Med utgångspunkt i detta har vi försökt, så långt det går, att den med minst närhet till intervjupersonen har fått genomföra intervjun. Dessutom råder det i de kvalitativa intervjuerna en maktasymmetri till respondentens nackdel. Respondenten är således den som utsätts för alla frågor medan intervjuaren besitter kunskapen om ämnet som undersökningen baseras på. Dessutom är det intervjuaren som i slutändan tolkar det som sägs (Kvale & Brinkmann 2014). Utifrån detta har vi därför valt att genomföra intervjuerna med endast en intervjuare för att minimera olika typer av maktasymmetrier. Med två intervjuare hade maktskillnaderna med andra ord varit alltför tydligare. Avslutningsvis har det insamlade materialet endast använts i syfte för denna studie och inte delats med någon annan. Detta i en strävan efter att hålla undersökningen inom ramen för det nyttjandekrav som Vetenskapsrådet (2002) presenterar. Kravet i sig innebär att insamlat material från enskilda individer endast får användas för forskningens ändamål (ibid). Information om detta gavs till studenterna i informationsbrevet som skickades ut innan intervjuerna.

5.8 Arbetsfördelning

Under arbetets gång har vi delat upp delarna mellan oss för att undvika dubbelt arbete. Vi har exempelvis delat upp bakgrund, tidigare forskning, metod, och teori. Inom dessa områden har vi skrivit var och en för sig för att sedan lägga in det framarbetade materialet i ett gemensamt onlinedokument. I och med detta har vi trots uppdelningen av arbetet kunnat granska varandras texter kontinuerligt och således haft möjligheten att ge feedback. Som vi nämnde i föregående kapitel har vi dessutom delat upp intervjuerna. Detta dels för att spara tid, dels med vissa etiska motiveringar. För att inte intervjuerna ska skilja sig väsentligt från varandra har vi därför valt att arbeta fram en intervjuguide tillsammans. Dessutom har vi spelat in materialet, transkriberat och tagit del av varandras transkriberingar. Detta för att se till att det råder en samstämmighet i arbetet kring resultat och diskussion som vi skrivit tillsammans.

5.9 Förförståelse och medvetenhet

Inom psykisk ohälsa har ett stort fokus legat på att finna orsaken till de psykiska problemen genom att leta efter kemisk obalans i människors hjärnor. Det har inneburit att människors livserfarenheter och livshistoria på ett eller annat sätt har förkastats och fokuset har legat på att finna en biologisk orsak (Topor 2016). Ett annat fokus som växt fram vad det gäller att förstå och förklara psykisk ohälsa har varit att se till det som händer runt människan, ett socialt perspektiv (ibid). Sociala faktorer som kan påverka och generera i psykisk ohälsa visar forskning är bland annat social isolering, arbetslöshet och uppväxtförhållanden (Priebe 2015). I denna studie har vår förståelse grundat sig på detta sociala perspektiv. Att vi ser att psykisk ohälsa påverkas av det som händer runt omkring människan har format och bidragit till det fokuset vi haft i studien med att vi vill se hur distansundervisningen och restriktionerna påverkar studenternas psykiska hälsa. Priebe, Burns och Craig (2013) skriver att individuella relationer kan påverka den psykiska hälsan och det är en grundtanke vi burit med oss under studien. Med andra ord att sociala relationer är viktigt för att upprätthålla ett psykiskt välbefinnande. Detta är något som bland annat påverkat frågor vi ställt under intervjuerna.

Utöver ovanstående förförståelse om psykisk ohälsa har vi också under studien varit medvetna om vår närhet till studiens ämne och deltagarna, en medvetenhet vi hela tiden reflekterat kring. Brinkman & Kvale (2014) skriver att forskarens roll har en stor betydelse för kvalitén på den kunskap som produceras, det är betydelsefullt att reflektera över den spänning som kan uppstå mellan professionalitet och vänskap. Det är också viktigt att reflektera kring ens egna känslighet och engagemang i vissa frågor och hur det kan påverka kunskapsproduktionen (ibid). Både innan och under studien har vi båda diskuterat och reflekterat kring hur vi ska förhålla oss till deltagarna i studien men också kring det vi skrivit. Eftersom vi själva är studenter och har upplevt pandemins konsekvenser i vårt vardagliga liv har det givetvis påverkat vår livssituation och psykiska hälsa. Att vi hela tiden har diskuterat detta och varit medvetna om våra egna känslor och upplevelser har vi kunnat lägga många av dessa känslor och tankar åt sida och inte låtit det påverka vare sig intervjupersonerna eller den kunskap som producerats. Jacobsen (2012) berättar hur en studie av något som ligger en själv nära kan medföra att det kan vara svårt att hålla distans och forskaren istället blir en deltagare i studien eftersom en har egna erfarenheter. Under studien har vi båda upplevt denna närhet till det vi studerat men tack vare våra diskussioner har vi varit medvetna om denna närhet och hur den kan påverka studien.

6. Resultat och analys

Under följande avsnitt kommer det insamlade empiriska materialet analyseras. Till hjälp används dels den tidigare forskningen som presenterats ovan, dels de teorier och teoretiska begrepp som vuxit fram ur intervjuerna. Dessutom kommer folkhälsomyndighetens definition av psykisk hälsa användas, vilken presenterades i bakgrunden för denna studie. I analysen har det insamlade materialet delats upp i fyra teman som identifierats efter intervjuerna. Dessa är *det sociala behovet, känslor som väckts, struktur och rutin* samt *ett skydd för välbefinnandet*. För att göra det tydligare har även resultatets teman delats upp i kortare delar för att underlätta läsningen och göra materialet mer lättillgängligt.

6.1 Det sociala behovet

När covid-19 började få fäste i Sverige förändrades den sociala situationen för studenterna. Distansundervisningen och andra restriktioner bidrog till att det blev svårare att träffa studiekamrater, familj och andra individer inom ens sociala nätverk. I studien har ett återkommande tema varit det sociala behovet där vissa studenter har upplevt att det har varit svårare att tillgodose medan andra istället upplevt det som lättare än tidigare. Sammantaget har intervjuerna belyst vikten av det sociala behovet som en fundamental del i studenternas psykiska hälsa.

6.1.1 Det sociala livet innan pandemin

Innan pandemin bröt ut bedrevs en stor del av undervisningen i föreläsningssalar och klassrum. Det innebar att studenterna träffade sina studiekamrater de dagar som de hade schemalagd undervisning. Likaså var det lättare att träffa andra i ens sociala nätverk då det inte fanns restriktioner som begränsade möjligheterna. Att den sociala situationen för studenterna såg annorlunda ut innan pandemin var ett ämne som belystes av flera studenter.

Jag käkade lunch i skolan och hängde med polarna. Sen tog jag mig till kontoret när min skoldag var slut och där jobbade jag med studenter och klasskompisar. Umgicks där och man stannade kvar och spelade pingis eller bara snackade, lyssnade på musik och hängde. Det var väl egentligen min vardag innan pandemin.

Student 6

Ovanstående citat visar hur den sociala situationen såg ut innan pandemin. Skolan bidrog till att studenten kunde träffas och umgås med sina vänner, vilket många andra studenter berörde. Likaså var det vanligt att även efter dagen i skolan, träffa sina vänner och umgås. Enligt Maslows (1943) behovstrappa har människor ett behov av att känna gemenskap med andra människor. Innan pandemin går det således att se hur det för studenten var möjligt att på flera olika platser uppnå detta behov och i slutändan känna sig som en del av en grupp. Inom ramen för skolan men även på arbetsplatsen hade studenten en arena som gjorde det möjligt att uppfylla behovet. Att känna gemenskap lyfter även Turner (2010) fram inom de transaktionella behoven. Turner skriver att människan har ett behov av att känna grupptillhörighet då människan är en social varelse och att känna sig inkluderad medför positiva känslor inom individen. Att studenten kunde umgås med sina vänner under såväl skoltid som efteråt och spela pingis eller sitta och prata bidrog till att grupptillhörighetsbehovet människor har var lättare att uppfylla. Med andra ord, faktorer som bidrar till positiva känslor vilket i slutändan främjar det psykiska välbefinnandet, något som berördes tidigare i studiens bakgrund om psykisk hälsa. En annan student var inne på ett liknande tema och berättade hur sitt sociala liv såg ut innan pandemin.

Jag var ute ganska mycket med kompisar, ett väldigt aktivt socialt liv. Det var inte alls så att jag satt hemma själv och det var väldigt mycket flickvän, väldigt mycket kompisar och ganska mycket öl. [...] Vi hade väldigt kul.

Student 1

Studenten belyser med citatet att hen hade ett aktivt socialt liv innan pandemin. Studenten spenderade mycket tid till att umgås med vänner och sin partner där utelivet utgjorde en betydligt stor del. Som tidigare nämnt har människor enligt Maslows (1943) behovstrappa ett behov av att ha ett flertal relationer på olika plan. Detta är något som stämmer bra överens med citatet, vilket kan medföra att det behovet kunnat ses som uppfyllt. I likhet med Maslow belyser Turners teori om transaktionella behov den gemenskapen som människor behöver. Turner (2010) skriver att möjligheten av att få känna grupptillhörighet, det vill säga en gemenskap med andra människor, är en bidragande faktor till att människor upplever positiva känslor. Studenten uttrycker i citatet att de tillsammans hade väldigt kul vilket visar på hur det sociala umgänget bidrog till just positiva känslor hos individen och att det innan pandemin gick att uppnå detta genom att gå ut med sina vänner. I slutändan går det således att prata om hur livssituationen innan pandemin gjorde det betydligt lättare att hålla uppe det psykiska välbefinnandet. Detta då

studenten på flera plan hade möjlighet att uppfylla olika behov som i slutändan genererade i positiva känslor. Likt det Turner (2010) säger innebär fler positiva känslor i sin tur färre negativa känslor och vice versa. Med andra ord hade studenten goda möjligheter att hålla de negativa känslorna borta innan pandemin. En liknande beskrivning återfanns hos en annan student som lyfte fram det sociala umgänget på lunchrasterna i skolan.

[...] Sitta och tjöta med sina polare på lunchrasten o andra såna grejer. Goa storys från polarna, umgänget och sitta och skratta. Allt det här runt omkring plugget så man kan bara släppa tentaångest eller lite stress, man bara sitter o tjötar om något helt annat istället.

Student 3

Studenten sätter ord på hur det sociala umgänget hjälpte en att komma bort från stressen och tentaångesten, att det får en att må bra och kunna skratta. Att kunna gå till skolan och möta sina kompisar på lunchrasten och sitta och prata är viktigt för att kunna må bra. Inom Turners (2010) transaktionella behov är den sociala tillhörigheten fundamental då den genererar i positiva känslor inom människan, vilket motverkar ångest och ensamhet. Vilket stämmer överens med det studenten uttrycker i citatet. Det går således att se att när det var möjligt att spendera sin tid inom universitet eller högskolans väggar gick det att uppnå behovet av att känna gruppstillhörighet. Att ha möjlighet att kunna umgås och ha platser att göra det på har visat sig vara viktigt för att uppfylla det sociala behovet som studenterna har. En viktig del i en god psykisk hälsa beskrivs i uppsatsens bakgrundsdel utgöras av möjligheten till sociala relationer, något som studenten upplevde som möjligt innan pandemin. En student visade tydligt hur frånvaron av att ha ett socialt liv där en bor påverkar en negativt.

Innan pandemin bodde jag inte i [ort] och då blev det ännu mer sällan och nu bor jag här och träffa dem en gång i veckan och träffar vänner mer än innan och vi hörs på ett annat sätt. Så för mig är det liksom bättre just nu.

Student 8

Studenten pratade om sitt mående och livssituation innan pandemin. Studentens bodde då i en annan stad där det sociala nätverket var mindre. Studentens hade inte lika många vänner att umgås med och inte heller sin familj. Det var således svårare att tillgodose det grundläggande gemenskapsbehovet som återfinns i Maslow (1943) behovstrappa. Detta skulle i sin tur kunna förklara hur personen mådde sämre då sociala relationer enligt Folkhälsomyndigheten (2020g)

är en viktig del i ett psykiskt välbefinnande. Studenten berättade att det psykiska måendet är bättre nu än innan pandemin, då studenten innan hade färre människor att umgås med. Detta stämmer överens med forskningen om att ett begränsat socialt liv är en riskfaktor för en försämrad psykisk hälsa (Rhode et al. 2015).

6.1.2 Pandemins sociala konsekvenser

En gemensam nämnare bland studenterna är upplevelsen av mer eller mindre stora förändringar när det kommer till den sociala tillvaron under pandemin. På ett eller annat sätt upplever samtliga studenter att pandemin medfört sociala förändringar. Upplevelsen är dock inte entydig utan intervjupersonerna bidrar till att belysa såväl positiva som negativa aspekter. Även om de det finns de som upplever en förbättring sen utbrottet av Covid-19 är det dock flera av studenterna som upplever tydliga försämringar i den sociala tillvaron. En av personerna lyckas belysa pandemins sociala följder genom följande citat.

Men det är väl samhörigheten som tar ett slag. Att man inte känner en del av något på samma sätt som man kanske hade gjort om man sett alla på föreläsningarna. Hela den här sociala delen av det hela är som helt bortblåst. Det är den grejen men det spelar väldigt stor roll tror jag för känslan av samhörighet. Den är viktig.

Student 1

Med citatet sätter studenten ord på vikten av tillhörighet och att detta är något som mer eller mindre försvunnit helt från individens vardag under pandemin. Utan möjlighet att komma till föreläsningssalen och träffa sina kamrater får studenten inte samma känsla av samhörighet. Den känsla som studenten upplever visar att det transaktionella behovet av grupp tillhörighet som Turner (2010) redogör för, inte är helt tillfredsställt. Vilket kan tyda på ett sämre psykiskt välbefinnande då ett mindre tillfredsställt tillhörighetsbehov kan generera i ångest (ibid). Under pandemin försvinner således en möjlighet för studenten att få sin identitet bekräftad, då grupp tillhörighetsbehovet inte är tillfredsställt (ibid). Att få sin identitet bekräftad är en viktig del enligt Turner (2010) för att fyllas med positiva känslor. Även detta kan tyda på ett sämre välbefinnande då folkhälsomyndigheten (2020h) menar att positiva känslor är en fundamental del i en god psykisk hälsa. Vidare förklarade även Maslow (1943) med hjälp av sin behovstrappa uppskattningen från andra människor som ett av de fem grundläggande behoven för varje människa. Detta beskrivs som en viktig del för att överhuvudtaget kunna känna sig viktig och betydelsefull. Utan de fysiska föreläsningarna förklarar studenten den sociala delen

som bortblåst. Således blir det en viktig faktor som ligger till grund för att kunna känna uppskattning som försvinner. Med citatet går det dessutom att utläsa hur studenten inte är helt tillfredsställd med den sociala tillvaron vilket skulle kunna vara ett tecken på ett sämre psykiskt välbefinnande, då en god psykisk hälsa innefattar att känna tillfredsställelse. I sin tur stämmer detta överens med den tidigare forskningen som visat hur frånvaro av sociala nätverk genererar i en försämrad psykisk hälsa (Rhode et al. 2015). I relation till detta berättar en annan student om hur pandemin medfört en ökad ensamhet vilket denne ser som en negativ konsekvens av Covid-19. Studenten belyser detta genom följande citat.

Det är ju lite tråkigt att allting är på distans, man får inte någon kontakt med klassen riktigt. De blir med enskilda personer men det går inte att göra någonting som helklass online eller på plats på grund av restriktionerna. Det här att man får ju ingen gruppkontakt längre. De är enskilda personer, alltid känns det som, man kommer i kontakt med.

Student 7

Även denna student ger en bild av hur pandemin tydligt bidragit till avsaknaden av att tillhöra en större grupp och tillhörighet. Studenten ger dessutom även en bild av försämrade möjligheter att få sig själv bekräftad av andra. Med andra ord begränsad tillgång till sammanhang där den enskilde kan vända sig till för att fylla sig själv med positiva känslor. Till skillnad från *student 1* förklarar *student 7* dessutom problematiken i att umgås i grupp på nätet. Det går således att prata om att det finns en gruppidentitet i linje med det Turner (2010) tar upp i de transaktionella behoven. Individen förklarar sin situation utifrån av att just tillhöra en grupp av studenter men att främjandet av en grupptillhörighet inte blir detsamma online som i verkligheten. Detta faller väl i linje med den forskning som Penny Rush (2015) presenterade om studenters upplevelse av distansundervisning. Likt många andra studenter i studien upplever dessutom individen i det här fallet en brist på interaktion och kontakt med den stora gruppen. Även om viss kontakt finns med enskilda personer är det i slutändan gruppkontakten och tillhörigheten som studenten förklarar att hen saknar. Att få sina sociala kontakter begränsade har inom tidigare forskning visat sig påverka individen negativt och utgör således en riskfaktor när det kommer till den psykiska hälsan (Rhode et al. 2015). Detta är något som en av de intervjuade studenterna förklarar vidare med citatet nedan.

Om jag är här uppe är det mycket att sitta själv. Jag är en väldigt väldigt social person så det funkade inte riktigt, jag tror jag höll ut en månad drygt [...] Under vissa perioder under pandemin speciellt när jag varit hemma och inte fått träffa någon har jag definitivt mått sämre.

Student 2

För studenten som beskriver sig själv som social har pandemin medfört tydliga konsekvenser. Under perioder där personen i fråga varit hemma i större utsträckning och således hållit sig än mer isolerad har detta inneburit ett sämre mående, något som stämmer väl överens med den tidigare forskningen där samband mellan just isolering och ensamhet kunnat påvisas (Apostolopoulos et al., 2016). Att inte kunna träffa de personer som en vill och brukar träffa beskrivs i slutändan generera i känslor av isolering (ibid) Detta är således något som studenten stämmer in i då studenten tydligt förklarar avsaknaden av att vara nära familjen vilket enligt forskning ses som en skyddsfaktor för den psykiska hälsan (Cao et al. 2020). I slutändan går det dessutom att tala om det gemenskapsbehov som Maslow (1943) redogör för, något som studenten i det här fallet haft svårt att uppfylla vilket skulle kunna förklara känslan av ensamhet. Just känslan av ensamhet som en följd av pandemin är något som student blå delar med flera av våra intervjupersoner. En student som inte riktigt håller med i detta utan upplever pandemin som en motverkande faktor till ensamheten lyfter fram fördelarna med följande citat.

Nu bor jag i samma stad som min familj och mina kompisar och jag mår bra fysiskt och psykiskt nu. Jag tror jag mår bättre än innan pandemin eller i början av den, men jag tror också att det viktigt att jag bor med någon, att jag har min sambo. Annars hade det blivit väldigt ensamt om jag bott helt själv och inte träffat någon annan. Att jag bott nära mina föräldrar, min familj, min syster, mina kompisar att det funnits mycket stöttning runt omkring [...].

Student 8

Till skillnad från citaten tidigare har pandemin medfört positiva konsekvenser för studenten i det här fallet. Genom att flytta hem till samma stad som vänner och familj upplever studenten att hen mår bättre såväl fysiskt som psykiskt jämfört med tidigare. Som en ytterligare faktor lever studenten i ett samboförhållande vilket enligt individen själv motverkar ensamheten tillsammans med det faktum att familj och vänner nu är närmare. Genom detta framhäver individen hur pandemin bidragit till ett ökat välmående. Detta eftersom vissa av de grundläggande behov som Maslow (1943) presenterade numera är uppfyllda i en större

utsträckning. Tre av de stegen som Maslow presenterade i sin behovstrappa är behoven av trygghet, kärlek och uppskattning, något som studenten i fråga lyckas uppfylla allt bättre nu än tidigare. Att studenten mår psykiskt bättre skulle dessutom kunna grunda sig i att den omges av skyddsfaktorer i form av sitt sociala nätverk. Något som forskning menar bidrar till att skydda individen mot psykisk ohälsa (Rhode et al. 2015).

6.2 Känslor som väckts

Människor har förmågan att uppleva flera olika känslor. Det kan vara allt från glädje och ilska till sorg och ledsamhet. Som tidigare nämnt kan den psykiska hälsan innefatta ett flertal känslor där oro och nedstämdhet kopplas till sämre psykisk hälsa och där glädje och lust hör ihop med psykiskt välbefinnande (Folkhälsomyndigheten 2020h). Under intervjuerna har ett återkommande tema varit känslor som väckts under pandemin.

6.2.1 Pandemin och restriktionerna

Den nya livsstilen för studenterna på grund av pandemin och restriktionerna har väckt ett flertal olika känslor. Många av studenterna har upplevt negativa känslor på grund av deras nya livssituation. Ett återkommande tema många studenter berört är att vara själv och vad det väcker för känslor. En student uttryckte sig på följande sätt.

Att vara ensam väcker sorg, uttråkad och låg stimulans. Sitta att titta på en skärm hela dagarna. Man känner sig lite ofullbordad.

Student 1

Citatet ovan visar tydligt vilka känslor som väcks hos studenten över att vara själv. Studentens upplevelse av att vara själv genererar i känslor som sorg och tristess men även att en på något sätt är understimulerad. Studenten sammanfattar känslorna som att en är ofullbordad. Utifrån Maslows (1943) behovstrappa med de fem grundläggande behoven har människan ett behov av gemenskap och Maslow menar att om en individ inte är tillfredsställd med ett behov kommer tankarna att kretsa kring det behovet. Utifrån citatet går det att se hur studentens gemenskapsbehov inte är helt tillfredsställt. Att dessa känslor tar över och ger en sammanslagen känsla av att en är ofullbordad. Den sorgen studenten beskriver stämmer väl överens med det Turner (2010) skriver om det transaktionella behovet av grupptillhörighet och hur frånvaron av grupptillhörighet kan väcka känslor som ledsamhet. Ledsamheten i sin tur kan som tidigare nämnts med en viss varaktighet visa på ett sämre psykiskt välbefinnande. Vidare beskrev en

annan student de känslor som uppstod över att inte kunna umgås med sina vänner och även här kan kopplingar dras till nedstämdheten.

Jag mådde jättedåligt hela nyår. Jag var så taggad innan, vi i familjen skulle äta god mat och hålla på. Sen när det var själva dagen, jag bara satt inne på mitt rum och var jätteledsen för att jag visste att mina kompisar hade fest och jag fick inte vara där. Då kände jag mig utanför på ett sätt som jag inte har gjort innan.

Student 2

Med citatet berättar studenten om nyårshelgen. Studenten firade nyår med sin familj där de hade planerat att tillsammans äta en god middag. Samtidigt hade studentens vänner en fest som hen inte kunde vara med till följd av rekommendationerna, att begränsa sitt sociala nätverk. Studenten uttrycker att hen var jätteledsen och kände sig utanför på ett sätt studenten tidigare aldrig gjort. Det transaktionella behovet vad det gäller att känna grupptillhörighet är ett betydelsefullt behov för människor då det bidrar till att människor känner sig delaktiga och motverkar ledsamhet (Turner 2010). I citat ovan går det tydligt att se att studenten på grund av pandemin och dess restriktioner inte kände sig delaktig i sin vänskapskrets då hen beskrev att hen kände sig utanför. Ett utanförskap som gjorde studenten väldigt ledsen. En vidare förklaring till studentens upplevelse kan göras utifrån det transaktionella behovet som handlar om utbyte av resurser. Turner (2010) skriver att i möten med andra har människan ett behov av att få ut exempelvis kärlek eller engagemang, det vill säga resurser. En möjlig förklaring i det här fallet skulle vara att studenten inte upplevde resurserna hos föräldrarna som lika vinstgivande som de resurser som hade kunnat hämta hos vännerna. När individen inte upplever vinsten som lika stor i ett socialt sammanhang tenderar det enligt Turner (2010) att skapa negativa känslor hos personen. I det här fallet känslor av ledsamhet. Utöver de negativa känslor i form av ledsamhet och sorg har även positiva känslor som glädje lyfts fram. En student uttryckte följande när restriktionerna kom på tals i intervjun.

Det saker som finns kvar, det få man får göra nu, gör att man håller sig lite flytande och kan fortsätta vara lite glad och pigg på livet. Jag har tänkt på det att om vi tar träningen. Om jag inte skulle få träna, då hade mitt psyke kollapsat.

Student 5

Studenten berättar att det få sakerna som fortfarande är möjliga att hitta på bidrar till att personen fortfarande känner sig flytande vilket bidrar till en glädje för individen i fråga. Maslow

(1943) beskriver ett av människans grundläggande behov som aktivering. Genom att studenten fortfarande kan gå och träna uppfylls således det behovet och gör studenten tillfredsställd. Om studenten inte skulle få detta grundläggande behov tillfredsställt skulle studentens psyke kollapsa. Det belyser vikten av att vara tillfredsställd med ens grundläggande behov för att må bra och uppleva positiva känslor. Med andra ord den tillfredsställelse, lycka och njutning som Folkhälsomyndigheten (2020h) menar bidrar till en godare psykisk hälsa. Till skillnad från majoriteten av studenterna var det en student som beskrev hur restriktionerna och pandemin bidrog till allt mera negativa känslor.

Denna oklarhet eller ovisshet [...]. I början av det här, då var jag mycket mer nedstämd. Jag hade mycket mer ångestkänslor, nu har de väl ändå lagt sig i nån slags acceptans [...].

Student 4

I citatet berättar studenten om hur oklarheten med restriktionerna och ovissheten kring dem i inledningen av pandemin bidrog till att studenten upplevde en ökad nedstämdhet med fler ångestkänslor. Känslor som på senare tiden har lagt sig. Maslow (1943) skriver att vi människor har ett grundläggande behov av trygghet. Denna trygghet nås genom rutiner som bidrar till en ökad tydlighet kring hur vardagen och verkligheten kommer att se ut. Citatet ovan visar att trygghetsbehovet inte är tillfredsställt då hen känner en ovisshet. Att inte veta hur dagen kommer se ut gör att studenten upplever ångestkänslor och nedstämdhet, vilket visar på ett försämrat psykiskt välbefinnande.

6.2.2 Distansundervisningens effekter

Det är inte bara pandemin och restriktionerna i sig som påverkat hur människor mått det senaste året. Distansundervisning är visserligen en följd av pandemin och har på ett eller annat sätt påverkat studenterna mer eller mindre. Under året som gått har studenter runt om i landet fått se inspelade föreläsningar som lagts upp eller liveföreläsningar via zoom. Vidare har tentamen för många inneburit en omställning från tentasal till vardagsrum och med betydligt andra förutsättningar. Detta i kombination med ovissheten har väckt en del känslor bland studenterna vilket framkommit i intervjuerna. *Student 6* pratar i citatet nedan om just detta, omställningen till att sköta studierna helt och hållet hemifrån.

Vi fick väldigt, väldigt mycket svårare tentor. Det hjälpte inte ens att kolla upp i litteraturen och då blev det att jag hellre hade skrivit den på plats och inte haft tillgång

till min litteratur. När det kändes som i alla fall [skola] hade kommit in i corona lite bättre så gick vi över till att ha övervakad tentamen och då blev det helt plötsligt som att sitta och där tyckte jag att det blev jättebra. Det var ju till och med kanske att man, speciellt de som har lite ångest av att gå till tentasalen med alla andra som sitter runt omkring. Jag skulle nog säga att jag också blir lite påverkad av att gå till en tentasal där det luktar ångest. Så att slippa det och få välja var man vill skriva tentan tyckte jag var ganska skönt.

Student 6

Studenten belyser med citatet hur det tog ett tag för skolan att anpassa sig och att allt inledningsvis blev svårare än det hade varit innan. Med hårdare krav och nya omständigheter blev det således svårare att klara av skolan och nå de mål som studenten hade. Med andra ord blev det svårare för individen att uppfylla behovet av självförverkligande. Behovet i sig bygger på att individen känner att den kan bli det den vill bli (Maslow 1943) vilket i relation till studenten visar på ökade svårigheter att nå självförverkligandet. Detta då undervisningen inledningsvis blev svårare. Efter ett tag upplevde hen dock att det hade svängt åt andra hållet och att distansen gjorde det hela mycket lättare. Här går det således att prata om en förändring i distansundervisningen med en ökad chans till självförverkligande i takt med att skolan lyckades anpassa sig bättre till pandemin. Att studenten i början kände sig missnöjd och hellre ville skriva tentamen på plats går dessutom att förstå utifrån det transaktionella behovet som handlar om utbyte av resurser. Behovet innebär att individen ska få ut något betydelsefullt i mötet med andra och att utbytet ska vara ömsesidigt. Om inte detta uppnås kan negativa känslor uppstå (Turner 2010). Citatet lyckas belysa hur studenten inte var nöjd med utbytet från skolan då hen upplevde tentorna som svårare och ville hellre genomföra dem på plats. Det väcktes då en negativ känsla hos studenten. När skolan sedan anpassade sig upplevde studenten ett mera givande utbyte från skolan då det nya sättet att skriva tentorna minimerade tentaångesten. I slutändan går det att förstå citatet som att studenten i fråga upplever sig vara mer tillfredsställd nu än innan. Något Folkhälsomyndigheten (2020h) menar på är viktigt för det psykiska välbefinnandet. Vidare har distansundervisningen inte bara skapat känslor angående dess svårighet och format. Omställningen har i vissa fall inneburit känslor av minskad motivation bland vissa studenter. En upplevelse som bland annat delas av *student 5*.

Men jag har absolut varit mindre motiverad till att plugga. För att det känns inte som att det är på riktigt. Jag satt idag med en inspelad föreläsning och det var, jag lyssnar halvt,

det blir inte samma för mig. Jag behöver lite interaktion. [...] Man skiter i allt och sen blir man stressad för att man skiter i det. Sen lägger man sig och sen börjar helvetet dagen efter med ångesten och så går det runt, runt, runt.

Student 5

Studenten lyfter det faktum att undervisningen på distans gör det hela mindre verkligt vilket i slutändan bidrar till en minskad motivation hos studenten. Som nämnts i den tidigare forskningen upplever studenterna läraren som viktig. Med en närvarande lärare får studenterna en tydligare struktur och en ökad motivation enligt Kaufman & Buckner (2018). En hög motivation som enligt Piumatti (2018) gynnar de psykiska välmåendet. Studenten belyser baksidan av det forskningen visar på. Nämligen en sjunkande motivation vilket leder till att färre saker blir gjorda och i slutändan känslor av ångest som växer sig fram i takt med detta. Dessutom lyckas studenten i det här fallet belysa vikten av att uppfylla behovet av självförverkligande som Maslow (1943) menar innebär att individen känner att den kan bli det den vill bli och fortsätta utvecklas. För studenten innebär distansstudierna en minskad motivation, ett sämre självförverkligande och i slutändan ett sämre psykiskt välbefinnande i linje med Piumattis forskning. Detta när föreläsningarna är förinspelade och läraren allt mer frånvarande. Att bedriva skolan på hemmaplan medför dock inte bara problem i själva pluggandet. Just motivationen och känslan av att saker och ting det senaste året inte riktigt känts på riktigt är något som *student 5* delar med *student 2*.

Nej, har aldrig varit så stressa inför en tenta som när vi skulle ha en kameraövervakad tenta med tanke på att jag gjorde ju den i [ort] och då sa dem att det är viktigt att ni sitter helt själva. [...] Jag satte en lapp på dörren, jag låste dörren. Jag hade sådan panik att det är nästan galet.

Student 2

Med citatet belyser studenten den nya kontexten som distansundervisningen medfört men också att den ovana den innebär bidrar till en ökad stress. Studentens tidigare studieliv har tagit en ny form och det har skapat en osäkerhet som visar sig i form av stress i studentens liv. Det kan tyda på en avsaknad av trygghetsbehovet som Maslow (1943) redogör för i behovstrappan. En avsaknad som uppstår när ens verklighet förändras (ibid). Denna livsomställning innebar således att studenten blev tvungen att hantera situationen. Med hjälp av mer vaksamma copingstrategier som Folkman och Lazarus (1988) menar angriper själva problemet försökte studenten att motverka det stresspåslag som pandemin medfört. Detta i form av att bland annat

sätta upp en lapp på dörren för att inte bli störd under tentamen. Utan olika strategier hade det funnits en risk för att stressen kring tentamen skulle blivit mer ihållande och varit återkommande vid varje tentamen. En varaktighet som i slutändan ökar risken för att det psykiska välbefinnandet ska drabbas allt mer negativt (Folkhälsomyndigheten 2020g).

6.3 Struktur och Rutin

Att undervisningen har gått över till distans har förändrat strukturerna och rutinerna i studenternas liv. Det schema som en gång fanns ser sedan pandemin inte längre likadant ut. Att föreläsningarna är inspelade eller sker via Zoom och att studenten inte behöver ta sig in till universitet bidrar till att studenterna har ett större ansvar att strukturera upp sin egen vardag och således plocka fram egna rutiner. Likaså har restriktionerna i samhället bidragit till en omställning i hur vardagen kan struktureras. Under intervjuerna har flera studenter berört hur denna omställning påverkat deras liv.

6.3.1 Upprätthållande av rutiner

Att veta hur dagen ser ut har varit tongivande för många av studenterna. Att ha vardagliga rutiner är en viktig del i deras liv för att må psykiskt bra uppger flera utav dem. Genom intervjuerna har studenterna berättat vad rutiner betyder för deras hälsa och hur de arbetar för att upprätthålla dem.

Struktur är superviktigt för mig, så nu har jag kämpat mig upp så att jag går upp sju varje morgon, det är faktiskt jätteskönt. Men struktur generellt tror jag är ganska viktigt för mitt psykiska mående, att jag tycker om att veta och planera framförallt.

Student 4

Studenten belyser i citatet vikten av att kunna ha struktur i sin vardag. Att kunna veta hur dagen ska se ut och att kunna planera för framtiden är en viktig del för att studenten ska må bra psykiskt. Att veta hur dagen och ens verklighet ska se ut är enligt Maslow (1943) viktigt för människor då det genererar i trygghet. En trygghet som är ett grundläggande behov för människan. I citatet ovan berättar studenten att hen själv har försökt upprätthålla sina rutiner genom att komma upp vid samma tid på morgonen. Maslow (1943) skriver vidare att vid akuta katastrofer söker människor sig efter att just uppfylla behovet av trygghet. Att pandemin i sig är en global katastrof har visat sig tydligt då den har bidragit till stora åtgärder världen över. Att studenten söker efter trygghet i den nya verkligheten visar sig genom att hen försöker bibehålla

sina rutiner. En tillfredsställd trygghet visar studenten är betydelsefullt för det psykiska välbefinnandet. Att rutiner är en viktig del i livet framkommer tydligt av en annan student.

Jag är väldigt rutinmänniska [...]. Man märker det när man är tvungen att isolera sig för att man har lite ont i halsen. Det blir katastrof. Jag mår skit efter ett par dagar för jag kan inte upprätthålla några rutiner [...]. Jag behöver mina rutiner.

Student 5

I citatet ovan belyser studenten även här betydelsen av rutiner för det psykiska välbefinnandet. När studenten var tvungen att isolera sig och inte kunde upprätthålla sina rutiner mådde studenten sämre bara efter några dagar. Det går således att härleda till Maslows (1943) behovstrappa där rutiner skapar den ordning och trygghet människor har behov av. När studentens vardagsrutiner rubbats beskriver hen själv hur detta påverkat måendet negativt, något som skulle kunna tala för en frånvaro av den trygghet den tidigare framförhållningen gav. Många av studenterna har genom sina intervjuer uppgett att det lyckats upprätthålla sina rutiner under pandemin. En student som inte lyckats med detta uppger följande.

Jag mår väldigt bra av att ha dem men jag har inte disciplin nog att upprätthålla dem utan anledning. [...] jag skulle behöva en rutin för att inte falla ur helt känns det som. [...] De var liksom lättare då när man hade föreläsningar på morgonen och man visste att man ville gå dit för att man ville träffa alla sina kompisar och äta frukost ihop och såna saker.

Student 2

Studenten berättar att rutiner gör att hen mår bättre men att på grund av låg disciplin har studenten svårt att upprätthålla dem. Att inte kunna göra det bidrar till en känsla av att falla ur. Rutiner ger en trygghet i människors liv och är ett grundläggande behov som kommer tidigt i Maslows behovstrappa. Människor prioriterar dock olika och behöver inte vara helt tillfredsställda med sina behov (Maslow 1943). Studenten ovan berättar att strukturerna är bra för hens mående. Det har dock skett stora omställningar i studenternas liv sedan pandemin startade och det skulle möjligtvis vara så att studenten inte prioriterar den rutinbaserade tryggheten så högt vilket medför att hen inte har samma motivation som andra studenter att säkerställa sina rutiner. Studenten avslutar med att berätta att det var lättare förr när föreläsningarna bedrevs på plats i skolan. Att det inte längre är föreläsningar i skolan ställer

således ett högre krav på studenten själv att strukturera upp sin vardag. *Student 8* lyckas belysa denna omställning med följande citat.

Jag går upp i tid så jag hinner äta frukost, duscha och klä på mig innan föreläsningar börjar. Innan var sånt en självklarhet [...]. Nu får man tänka aktivt och själv mera. Så det är väl det som ändrats att man blir mera medveten att äta lunch, när man ska äta lunch och lägga sig i tid.

Student 8

Med citatet berättar studenten hur en själv får se till att komma upp i tid på morgonen, äta på rätt tider och lägga sig i tid. Något som innan pandemin var en självklarhet. Med koppling till Maslows (1943) behovstrappa och trygghetsbehovet går det att se hur viktigt detta behov är för studenten då hen aktivt arbetar för att upprätthålla sina rutiner. Att det innan pandemin var en självklarhet att göra detta kan bero på det som Maslow (1943) skriver, att när samhället är fridfullt och har en ordning är människor ofta trygga. Nu har samhällets ordning förändrats på grund av pandemin vilket kan förklaras till varför studenten får arbeta för att upprätthålla sina rutiner. Tidigare forskning kopplat till Covid-19 visar dessutom på samband mellan oorganiserade studier och ett sämre psykiskt mående i form av en högre stressbelastning (Masha'al, Rababa & Shahrour 2020). Något som studenten i det här fallet försöker motverka genom att organisera upp dagarna på egen hand.

6.3.2 Möjligheten till nya rutiner

Som vi redogör ovan har pandemin inneburit att många studenter försökt upprätthålla strukturer och rutiner som människor behöver för att må bra. Likt mycket annat här i livet finns det sällan endast en sida av myntet utan det finns fördelar och nackdelar även här. Distansundervisningen och den nya vardagen har inte bara inneburit att studenterna känt sig tvungna att upprätthålla rutinerna på egen hand. Vissa av studenterna har lyckats belysa de fördelar livet i pandemin medför där det senaste året gett dem möjligheten att skapa nya rutiner. Detta för att skapa en vardag med fler möjligheter än innan. I citatet nedan hjälper studenten oss att förstå vilka möjligheter det senaste året inneburit.

Det här med att det blir mer flexibelt, att man kan välja lite själv när man ska lägga timmarna. Distansundervisningen, för oss i alla fall, har blivit att det har varit mycket inspelade föreläsningar [...]. Särskilt jag som har haft jobb en stund eller en del av pandemin och där har jag haft mycket möten som har varit svåra att rubba på, jag kan

inte boka om dem. Flexibiliteten med att ha inspelade föreläsningar kopplat till ett jobb där man har fasta möten, det har varit guld värt.

Student 6

Studenten belyser möjligheten att kunna kombinera olika sysselsättningar, i det här fallet en kombination av skola och jobb. Här skapas således möjligheten för individen att känna sig fri vilket är en del av fjärde steget av Maslows behovstrappa för människans grundläggande behov (Maslow 1943). I det femte och sista trappsteget som Maslow presenterar förklaras dessutom självförverkligandet som det sista grundläggande behovet. Detta bygger på att individen känner att den kan bli det den vill bli och att det finns möjligheter till att utvecklas och bli bättre (ibid). Utifrån detta blir det ännu tydligare hur pandemin underlättar för studenten som numera har en större frihet och möjlighet att kunna syssla med det den vill. Med tydligare struktur och regelbundna tider i skolan hade det med andra ord varit svårare att vara kvar på sitt arbete, fortsätta utvecklas och nå nya mål. Det går således att prata om att individen i det här fallet ger sig själv en större möjlighet att lyckas i livet och utveckla den inre potentialen. Något som Folkhälsomyndigheten (2020h) menar gynnar det psykiska välbefinnandet. Vidare är skolgången inte bara en faktor som gör individen bunden till vissa tider. För många studenter är skolan dessutom något som inte bara kräver tid för själva föreläsningarna och pluggandet. I citatet nedan väljer en annan intervjuperson att till viss del hålla med om att flexibiliteten skapar möjligheter i vardagen. Samtidigt framhäver personen andra faktorer än just flexibiliteten som pandemin och distansundervisningen medför.

Ja att kunna ta första föreläsningen hemma är jätteskönt, att inte behöva gå upp för att vara i skolan till klockan åtta är otroligt skönt. Sen i de kurser där föreläsningarna är inspelade är det väldigt skönt att kunna styra lite själv när man tittar på den. Om man har en labbrapport som ska in dagen efter kan man istället för att titta på dagens föreläsningar kan man titta på dem när labbrapporten är inlämnad. Vilket är väldigt skönt och det hjälper med att minska stressen för det känns som man får mer tid som man kan styra över själv.

Student 7

Studenten anser precis som *student 6* att det är skönt att kunna disponera tiden mer på egen hand vilket skapar möjligheter. Det går således återigen att prata om den frihet som nämndes tidigare som enligt Maslow är ett utav de grundläggande behoven (1943). Dessutom upplever

studenten att hen kan bli klar med det som behöver göras, med andra ord ett självförverkligande som uppfylls. Intervjupersonen väljer dock att förklara detta vidare och förklarar hur det hjälper hen att minska stressen. Genom att kunna styra och planera sin tid på egen hand upplever individen således att den får ner stressnivån. Det går således att prata om copingstrategier i den form av stresshantering som Lundberg och Wentz berättar om som bygger på flexibilitet, rationalitet och framförhållning (2004). Copingen är som tidigare nämnt väldigt kontextbaserad (Folkman & Lazarus 1988). Med den nya formen av undervisning som präglat studenten det senaste året har kontexten således förändrats vilket studenten i fråga upplever möjliggör för andra strategier. I detta fall ett allt mer flexibelt handlande vilket i citatet ovan beskrivs haft en positiv påverkan på den upplevda stressen. Då Folkhälsomyndigheten (2020g) förklarar stress som en riskfaktor för att drabbas av psykisk ohälsa kan studentens strategier i slutändan ses som ett aktivt handlande för att inte drabbas psykiskt av pandemin. Student 3 delar till viss del uppfattningen med *Student 7* vilket framkommer i citatet nedan.

Jag skulle ändå säga att det erbjuder ändå möjligheten för mer tid. Det tar minst en timme varje dag med kollektivtrafik till exempel. Det var en grej som försvann.

Student 3

Av citatet att utläsa går det även här att se hur pandemin medför till att tid sparas in. Genom att ha undervisningen hemma får studenten således mer tid till annat. Med en tidskrävande faktor mindre får studenten i det här fallet således en påfrestning mindre. Påfrestningar på individen kräver som tidigare nämnt i vissa fall olika former av coping (Lundberg & Wentz 2004). I det här fallet är det inte en påfrestning som tillkommer i och med pandemin utan en påfrestning som försvinner. Genom den förändrade kontexten får individen mer tid och en mindre stressig vardag vilket i sig gör att vissa strategier i hanteringen av vardagsstressen inte längre är nödvändiga.

6.4 Ett skydd för välbefinnandet

Gemensamt för våra ovanstående teman är att pandemin på ett eller annat sätt påverkat våra intervjupersoner. I vissa fall har omställningarna varit positiva och i andra fall negativa. Hittills har framförallt intervjupersonernas mående och upplevelser av det gångna året redovisats. En faktor som varit starkt genomlysande under intervjuerna men som vi valt att ge en egen rubrik är de olika strategier som studenterna redovisat för oss. Dessa har de använt för att hålla måendet uppe trots alla påfrestningar som de utsatts för.

Jag följer inte allt för att jag tänker om jag har vissa behov som gör att jag mår bra och funkar som människa då är det nog ganska bra om jag försöker göra det på ett så säkert sätt som möjligt. För att jag vet att jag hade blivit en belastning för sjukvården om jag hade följt allt och isolerat mig och inte haft någon kontakt eller rört på mig och tränat och gjort saker som gör mig glad. Då hade jag blivit ganska snabbt deprimerad och behövt söka vård för det.

Student 4

Med citatet belyser studenten det faktum att hen påverkats av restriktionerna som tillkommit under pandemin och att det i viss mån är viktigt att följa dessa. De restriktioner som Sverige valt att sätta in är dock påfrestande och hade enligt studenten inneburit att hen hade mått betydligt sämre om restriktionerna följts till sitt yttersta. Istället har individen valt att anpassa sin vardag och hålla vissa aktiviteter igång för att i slutändan hålla måendet uppe. Det går således att prata om copingstrategier där individen rationellt utför aktiva handlingar för att i slutändan kunna hantera vissa känslor och leva ett meningsfullt liv (Lazarus 1991). Rationaliteten är något som studenten i det här fallet lyfter fram då hen med träning och andra aktiviteter som främjar måendet håller depressionen borta och det psykiska välbefinnandet uppe. En annan som delar med sig av sina copingstrategier är *student 3*. Studenten sätter dock hanteringen av påfrestningarna i relation till det individuella behovet.

Angående gymmet så ser jag ju de som självklart, jag går dit för att må bra [...] men tänker att för mig själv är det en risk som jag varit villig att ta för jag vill träna. Men jag känner ju inte att de har påverkat mig eller såhär jag har inte begränsat mig. Jag tycker också att de finns en gräns på hur petig och noga man kan vara med grejerna för att folk behöver röra på sig o gå till gymmet också [...] jag hade kunnat träna mer hemma, men jag hade nog känt mig mer instängd i hemmet [...].

Student 3

Ur citatet går det att utläsa hur individen trots de rådande restriktionerna går till gymmet. Även om det innebär en risk berättar studenten hur gymmet är något som den behöver för att må bra. Som tidigare nämnt finns det olika typer av copingstrategier. En del i detta är den mer undvikande varianten som exempelvis träning för att komma bort från de känslor som besvärar individen (Folkman & Lazarus 1988). Här handlar det således om ett undvikande beteende där studenten försöker undvika att träna i hemmet och de känslor av instängdhet som det hade

medfört. Just träning menar Apgar och Cadmus (2021) är vanligt bland studenter under pandemin för att hålla måendet uppe. Detta bör även sättas i relation det fysiologiska behovet som enligt Maslow (1943) bland annat innefattar just behovet av att röra på sig. Studenten har med andra ord också ett grundläggande behov i form av träning. Att genomföra träningen hemma hade dock ökat känslan av instängdhet, en påfrestning som hanteras genom att gå till gymmet. Just träning och att ta sig till en plats som exempelvis gymmet är en upplevelse som *student 3* delar med bland annat *student 2*.

Bara för att jag satt själv på kvällen var det så himla lätt att sitta och käka godis. Jag lagade mycket god mat åt mig själv. Men det var så jag fick underhålla mig själv på ett sätt som jag inte har gjort sen jag kom hit. Jag blev som en gammal tant, jag satt och pusslade på kvällen bara för att jag hade lite, jag vet inte vad jag ska göra. Min lägenhet har sett ut på 17 olika sätt senaste året för att jag har omorganiserat det jag har kunnat. Något som jag tycker har varit jättejobbigt är att jag inte gått och gymmat.

Student 2

Studenten framhäver inte bara en typ av coping utan förklarar hur olika strategier som trösttände, lagande av mat, ommöblering och pussel hjälpt till att hantera olika känslor under pandemin. Det är sysslor personen i fråga och som även en annan intervjuperson använt för att undvika känslor som exempelvis tristess. Det går således att prata om en undvikande form av coping likt den som *student 3* pratade om i citatet ovan. Vidare lyckas *student 2* dessutom framhäva sina strategier som känslofokuserade. Detta då det i linje med Lundberg och Wentz (2004) beskrivning av den känslofokuserade copingen handlar om olika mindre omfattande handlingar för att skingra tankarna. I vanliga fall berättar studenten att den hade gått och gymmat, något som den inte känt att den kunnat göra det senaste. Med andra ord innebär den nya kontexten i form av pandemin att nya känslor blossat upp som studenten i slutändan fått hantera med nya former av coping. Vad som är det rätta sättet att hantera olika påfrestningar och känslor är dock inget med en entydig förklaring. Olika metoder av coping varierar som tidigare nämnt beroende av såväl kontext som individ (Folkman & Lazarus 1988). Att copingen är individuell blir tydligare med *student 2* citat som uppmärksammar en annan metod av stresshantering än den som *student 3* pratade om. Ett ytterligare sätt att ta sig an de obekväma känslor som vi människor utsätts för är genom samtalen vilket *student 1* framhäver nedan.

Vi pratar ganska mycket om det vilket är skönt att bara ventilera. För alla i gänget tycker det är skitjobbigt. Det är jag tacksam över att vi ändå pratar om det vi har gjort det

ganska klart att detta får vi prata om, det kommer att bli jobbigt. [...] Ja, framförallt att man får reda på att alla känner likadant, att det inte bara är jag som känner mig lite kass just nu utan att det är alla och så tror jag det är på många håll, att många mår dåligt.

Student 1

I citatet belyser studenten ett försämrat mående och att livet generellt känns jobbigt. Att prata om det som besvärar studenten upplever studenter som positivt. Detta då det är skönt att få ventilera sig och samtidigt förstå att det är flera som känner samma sak. Till skillnad från exempelvis träning är detta en copingstrategi som mer angriper problemet och de känslor som besvärar studenten. Att exempelvis prata med andra om den rådande situationen beskrivs som en mer vaksam strategi av coping där det handlar om att mer få kontroll och en bredare förståelse för situationen (Folkman & Lazarus 1988). Med andra ord en strategi som studenten i det här fallet använder då hen får en tydligare bild av det hela genom att vända sig till andra. I det här fallet går det dessutom att prata om agerandet utifrån det transaktionella behovet. Att i relation med andra få ett givande utbyte och att få känna fakticitet beskrivs som ett behov som varje människa är motiverad till att uppfylla. Detta för att i slutändan fyllas med positiva känslor (Turner 2010). *Student 1* belyser i citatet just detta. Med sin copingstrategi får hen således ett givande utbyte med andra människor som dessutom grundar sig i en ömsesidighet då de tidigt konstaterat att de tillsammans behöver ventilera. Denna ömsesidighet eller jämlikhet som Turner (2010) beskriver är betydelsefullt för att utbytet ska generera i något positivt. Då studenten får reda på hur vännerna upplever pandemin och att de upplever det på samma sätt gör att studenten dessutom upplever fakticitet. Något som innebär att människan vill ha en delad bild av verkligheten och uppfylls behovet motverkar det bland annat ångest (Turner 2010). Med detta som grund skulle studentens copingstrategi i det här fallet kunna ses som ett sätt att hålla det psykiska välbefinnandet i schack.

7. Diskussion

I denna studie har studenterna själva fått dela med sig av hur de upplever att restriktionerna och distansundervisningen påverkat deras psykiska hälsa. Detta har i sin tur lett till att studiens frågeställningar kunnat bli besvarade. Den första frågeställningen handlar om hur deras vardag förändrats och studenterna menar att vardagen förändrats markant under pandemin, något som de berättar varit påfrestande. Den kanske främsta slutsatsen att dra av studien är det som studenterna lyckats belysa, nämligen att den sociala tillvaron inte alls är densamma som innan. De berättar hur gruppkontakten och olika spontana möten mer eller mindre försvunnit då de tvingats sköta studierna hemifrån. En av studenterna förklarar den sociala tillvaron som bortblåst. I motsats till detta har dock vissa av studenterna lyckats framhäva hur den nya vardagen skapat en möjlighet att kombinera studier med arbete men att det också genererat i en ökad fritid. Detta då föreläsningar går att se när som helst samt att pendlandet till skolan har försvunnit. För sofliga har dessutom distansundervisningen inneburit en möjlighet att flytta hem till vänner och familj.

Vidare har detta i sin tur påverkat studenternas psykiska mående på olika sätt vilket besvarar den andra frågeställningen. I många fall till det sämre men i vissa fall till det bättre. Studenterna har genomgående belyst vikten av det sociala behovet och hur detta spelar en betydande roll för det psykiska välbefinnandet. Flertalet av studenterna i studien upplever att den begränsade sociala interaktionen haft en negativ påverkan på det psykiska måendet då de i större grad upplever ensamhet. I takt med att vardagen har förändrats är upplevelsen att deras psykiska välbefinnande minskat något. Det går således att tala om ett sämre psykiskt välbefinnande men inte i den utsträckning att det faller inom ramen för ohälsa. Grunden till att de trots omständigheterna mår hyfsat bra bygger enligt studenterna på ett medvetet och målinriktat beteende. Sett till den tredje frågeställningen har studenterna belyst flera strategier och andra aspekter som betydelsefulla för sin psykiska hälsa. Studenterna har bland annat lyft fram rutinerna som en fundamental del för att bibehålla ett psykiskt välbefinnande. Utöver rutinerna har studenterna lyft fram att det är viktigt att öppna upp sig om den nya tillvaron med sina vänner, gå till gymmet för att träna eller sysselsätta sig i hemmet. Ytterligare en slutsats att dra är att studenternas välbefinnande för det mesta påverkats negativt av pandemin men att de med olika strategier och rutiner lyckats bibehålla någon form av kontroll över situationen.

Tidigare studier inom området för covid-19 och studenter har visat på ett tydligare sämre mående där såväl ökad ångest, stress och depression varit förekommande. Denna studie belyser likt den tidigare forskningen förändringar i studenters psykiska hälsa och den sociala tillvaron som betydelsefull. Graden av det försämrade måendet bland studenterna i denna studie inte är densamma som i tidigare undersökningar. Detta kan bero på att Sverige haft mildare restriktioner än de länder där tidigare forskning genomförts. Det har således funnits möjlighet att lämna hemmet, umgås med vänner samt träffa sin familj. Med andra ord har studenterna inte tvingats till att vara helt isolerade vilket i sin tur öppnat upp för ett bredare register av copingstrategier för att hålla det psykiska välmåendet uppe i en större utsträckning.

I slutändan har pandemin påverkat individerna för den här undersökningen på olika sätt vilket lett till att de i sin tur hanterat påfrestningarna på olika sätt. Detta när fundamentala faktorer som exempelvis den sociala tillvaron stramats åt allt hårdare under pandemins gång. De åtgärder som införts för att stoppa pandemin tycks dock inte ha tagit hänsyn till den enskilda individen då rekommendationerna som införts varit desamma för alla. Den sammanfattande slutsatsen av studien är att distansundervisningen och restriktionerna påverkat studenternas vardag och framförallt deras sociala tillvaro. De flesta upplever ett sämre psykiskt välbefinnande men mår förhållandevis bra, tack vare rutiner och olika strategier. Detta i linje med den litteraturstudie av folkhälsomyndigheten (2020d) som presenterades i inledningen där de menar på att det psykiska välbefinnandet kan komma att minska på grund av pandemin. I studiens relevans lyfte vi fram att det behövs erfarenhet från de som upplever psykisk ohälsa för att förebygga den. Studenterna i denna studie upplever inte en psykisk ohälsa men ett någorlunda sämre psykiskt välbefinnande än tidigare. För att förebygga den psykiska ohälsan och samtidigt främja välbefinnandet visar studien på vikten av att upprätthålla den sociala tillvaron i studenternas liv.

Avslutningsvis kan det vara värt att tillägga att de studenter som deltagit i studien inte nödvändigtvis behöver utgöra de studenter som drabbats hårdast av pandemin. Då psykisk hälsa är ett känsligt ämne, vilket berörts flera gånger tidigare, skulle detta kunna innebära att de som mår sämre inte ställt upp. Med koppling till att studien bygger på ett självurval kan detta i slutändan ha inneburit att de studenter med ett allt sämre psykiskt välbefinnande valt att avstå. Värt att poängtera är att de studenter som intervjuats i studien har sin familj i samma stad eller redan etablerat ett kontaktnät i skolan innan pandemin bröt ut. Det är således omfamnade av en betydelsefull skyddsfaktor som motverkar psykisk ohälsa. För att fånga upp andra studenter

som inte har denna skyddsfaktor kan framtida studier rikta in sig på studenter som flyttat till en ny stad, bort från familj och vänner. Detta för att se hur dem upplever att distansundervisningen och restriktionerna påverkar deras psykiska hälsa. Med grund i att de inte har ovanstående skyddsfaktor och att de inte slussats in i det sociala livet i en ny stad tror vi att det är en grupp som drabbats extra hårt av pandemin. Viktigt att tänka på för framtidens forskare inom ämnet är att vara medvetna om att det kan finnas studenter som mår sämre än vad denna studie visat. Ska en djupare forskning bedrivas bör forskare kunna erbjuda stöd till dem som öppnar upp sig om detta känsliga ämne.

Referenslista

Apgar, D. & Cadmus, T. (2021). Using mixed methods to assess the coping and self-regulating skills of undergraduate social work students impacted by covid-19. *Clinical social work journal*, Februari ss.1-12. <https://doi.org/10.1007/s10615-021-00790-3>

Apostolopoulos, Y., Sönmez, S., Hege, A. & Lemke, M. (2016). Work Strain, Social Isolation and Mental Health of Long-Haul Truckers. *Occupational Therapy in Mental Health*, 32(1), ss. 50–69. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2015.1093995>

Akademikerförbundet SSR (2020). *Policy för hälso och sjukvårdskuratorer*. Stockholm: Akademikerförbundet SSR. <https://akademssr.se/dokument/policy-kuratorer-i-halso-och-sjukvard>

Bryman, A. (2016). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, 287. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>

Dagens Nyheter (2020). *Så påverkar pandemin universitetens inspark* <https://www.dn.se/nyheter/sverige/sa-paverkar-pandemin-universitetens-inspark/> [2021-02-26]

Educactions media group (2019). *Psykisk ohälsa – studenter extra utsatta*. <https://www.studentum.se/artiklar-tips/psykisk-ohalsa-studenter-extra-utsatta-14263> [2021-03-02]

Folkhälsomyndigheten (2018). *Psykisk ohälsa bland högskole- och universitetsstudenter kan förebyggas*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/p/psykisk-ohalsabland-hogskole--och-universitetsstudenter-kan-forebyggas/?pub=53659> [2021-03-02]

Folkhälsomyndigheten (2020a). *Covid-19 och psykisk hälsa*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/psykisk-halsa/covid-19-och-psykisk-halsa/> [2021-03-02]

Folkhälsomyndigheten (2020b). *Lärosäten och gymnasieskolor uppmanas nu att bedriva distansundervisning*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2020/mars/larosaten-och-gymnasieskolor-uppmanas-nu-att-bedriva-distansundervisning/> [2021-02-25]

Folkhälsomyndigheten (2020c). *Nya föreskrifter och allmänna råd till serveringsställen*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2020/juli/nya-foreskrifter-och-allmanna-rad-till-serveringsstallen/> [2020-03-03]

Folkhälsomyndigheten (2020d). *Ny litteraturöversikt om hur pandemin har påverkat den psykiska hälsan*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2020/augusti/ny-litteraturoversikt-om-hur-pandemin-har-paverkat-den-psykiska-halsan/> [2021-03-02]

Folkhälsomyndigheten (2020e). *Sjukdomsinformation om coronavirus inklusive sars, mers och covid-19*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/smittsamma-sjukdomar/coronavirus/> [2021-02-25]

Folkhälsomyndigheten (2020f). *Smittskydd och övervakning*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/om-sjukdomen-och-smittspridning/smittspridning/smittskydd-och-overvakning/> [2021-03-02]

Folkhälsomyndigheten (2020g). *Statistik psykisk ohälsa*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/> [2021-02-26].

Folkhälsomyndigheten (2020h). *Vad är psykisk hälsa?* <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/> [2021-02-25].

Folkhälsomyndigheten (2020i). *Vuxna - psykisk hälsa*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vuxna--psykisk-halsa/> [2021-03-02].

Folkhälsomyndigheten (2021a). *Information till idrottsföreningar och träningsanläggningar om covid-19*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/verksamheter/information-till-idrotts--och-traningsanlaggningar/> [2021-03-02].

Folkhälsomyndigheten (2021b). *Nationella allmänna råd och rekommendationer för att minska smittspridningen av covid-19*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/skydda-dig-och-andra/rekommendationer-for-att-minska-spridningen-av-covid-19/> [2021-02-26]

Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1988). The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. *Social Science and Medicine*, 26(3), ss. 309-317.
[https://doi.org/10.1016/0277-9536\(88\)90395-4](https://doi.org/10.1016/0277-9536(88)90395-4)

Framme, G. (2014). Vad gör socionomerna för skillnad i den psykiatriska vården? *Socialvetenskaplig Tidskrift*, 21(2), ss. 175–194. <https://doi.org/10.3384/SVT.2014.21.2.2421>

Hawryluck, L., Gold, W., Robinson, S., Pagorski, S., Galea, S. & Styra, R. (2004). SARS Control and Psychological Effects of Quarantine, Toronto, Canada. *Emerging Infectious Diseases*, 10(7), ss. 1206–1212.

Jacobsen, D. I. (2012). *Förståelse, beskrivning och förklaring- Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.

Jeong, H., Woo Yim, H., Song, Y-J., Ki, M., Min, J-A., Cho, J. & Chae, J-H. (2016). Mental health status of people isolated due to Middle East Respiratory Syndrome. *Epidemiology and Health*, 38.
<https://doi.org/10.4178/epih.e2016048>

Justitiedepartementet (2020). *Max 8 personer vid allmänna sammankomster och offentliga tillställningar*. Stockholm: Justitiedepartementet
<https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2020/11/max-atta-personer-vid-allmanna-sammankomster-och-offentliga-tillstallningar/> [2021-03-03].

Kallenberg, J. (2020). *Att må psykiskt dåligt som ung*. 1177: Västra Götaland.
<https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/psykisk-halsa/att-ma-psykiskt-daligt-som-ung/> [2021-02-26].

Kaufman, R. & Buckner, M. M. (2018). Revisiting "power in the classroom". Exploring online learning and motivation to study course content. *Interactive learning environments*, 27(2), ss. 402-209.
<https://doi.org/10.1080/10494820.2018.1481104>

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Labrague, L. J., De los Santos, A. J. & Falguera, C. C. (2021). Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: The predictive role of coping behaviors, social support, and personal resilience. *Perspectives in psychiatric care*. <https://doi.org/10.1111/ppc.12721>

Lazarus, R. S. (1991). Progress on a Cognitive-Motivational-Relational Theory of Emotion. *American Psychologist*, 46(8), ss. 819-834. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819>

Lundin, A., Benkel, I., De Neergaard, G., Johansson, B-M & Öhrling, C. (2007). *Kurator inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.

Lundberg, U. & Wentz, G. (2004). *Stressad hjärna, stressad kropp - om sambanden mellan psykisk stress och kroppslig ohälsa*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.

Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), ss. 370-396.
<https://doi.org/10.1037/h0054346>

Mashal'al, D., Rababa, M. & Shahrour, G. (2020). Distance learning- related stress among undergraduate nursing students during COVID-19 pandemic. *The journal of nursing education*, 59(2), ss. 666-674. <https://doi.org/10.3928/01484834-20201118-03>

Massey, S., Lee, L. White, S. & Goldsmith, C-A. W. (2012). The effects of synchronized distance education on anxiety, depression and academic achievement in first year doctor of pharmacy students in an accelerated curriculum. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 4(4), ss. 285-291.
<https://doi.org/10.1016/j.cptl.2012.05.005>

Meda, N., Pardini, S., Slongo, I., Bodini, L., Agostino Zordan, M., Rigobello, P., Visioli, F. & Novara, C. (2021). Students' mental health problems before, during, and after COVID-19 lockdown in Italy. *Journal of Psychiatric Research*, 134, ss. 69–77. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.12.045>

Piumatti, G. (2018). Motivation, health-related lifestyles and depression among university students: A longitudinal analysis. *Psychiatry research*, 260, ss. 412-417. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.12.009>

Priebe, S., Burns, T. & Craig, T. (2013). The future of academic psychiatry may be social. *The british journal of psychiatry*, 205(5), ss. 319-320. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.112.116905>

Priebe, S. (2015). The political mission of psychiatry. *World psychiatry*, 14(1), ss. 1-2. <https://doi.org/10.1002/wps.20172>

Regeringen (2020). *Strategi med anledning av det nya coronaviruset*. <https://www.regeringen.se/regeringens-politik/regeringens-arbete-med-coronapandemin/strategi-med-anledning-av-det-nya-coronaviruset/> [2021-02-25].

Rhode, N., D'Ambrosio, C., Ki Tang, K. & Rao, P. (2015). Estimating the mental health effect of social isolation. *Applied research quality of life*, 11(3), ss. 853-869. <https://doi.org/10.1007/s11482-015-9401-3>

Rush, P. (2015). Isolation and connection: The experience of distance education. *International Journal of E-Learning & Distance Education*, 30(2). ss. 1-25.

Samhällsvetenskapliga fakulteten (2020). *Studenters upplevelse av distansundervisning med anledning av Covid-19*. Göteborgs universitet. <https://www.gu.se/nyheter/larare-och-studenter-i-stort-nojda-med-distansundervisning> [2021-03-01].

Skårderud, F., Haugsgjerd., S. & Stänicke, E. (2010). *Psykiatri: själ – kropp – samhälle*. Stockholm: Liber.

Socialdepartementet (2015). *Nationell samordnare för utveckling och samordning av insatser inom området psykisk hälsa*. https://www.riksdagen.se/sv/webb-tv/video/kommittedirektiv/nationell-samordnare-for-utveckling-och-samordning-av-insatser-inom-området-psykisk-halsa_H3B1138 [2021-04-26]

Socialdepartementen, statsrådsberedningen & utbildningsdepartementet (2021). *Begränsade öppettider för serveringsställen och skärpta allmänna råd*. <https://www.regeringen.se/artiklar/2021/02/begransade-oppettider-for-serveringsstallen-och-skarpta-allmanna-rad/> [2021-03-02].

Socialdepartementet (2021). *Lättläst om covid-19-lagen (pandemi-lagen)*. <https://www.regeringen.se/artiklar/2021/01/lattlast---om-covid-19-lagen-pandemi-lagen/> [2021-03-02].

Socialstyrelsen (2021). *Nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom – Stöd för styrning och ledning*. Stockholm: Socialstyrelsen. <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2021-4-7339.pdf>

Statistiska centralbyrån (2014). *Tema: Utbildning. Distansundervisning på högskolan*. http://www.sverigeisiffror.scb.se/contentassets/1246847372054480a0d5b503ded815ea/uf0549_2010a01_br_a40br1206.pdf [2021-03-01]

Topor, A. (2016). En social förståelse av psykiska problems uppkomst och utveckling. I: Andersson, G., Bülow, P., Denhov, A. & Topor, A. (red.) *Från patient till person*. Lund: Studentlitteratur, ss. 17-50.

Turner, J. H. (2010). *Theoretical Principles of Sociology, Volume 2 Microdynamics*. New York: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6225-6>

Universitet- och högskolerådet (2021). *Hur fungerar distansstudier?*. <https://www.studera.nu/att-valja-utbildning/distansstudier/hur-fungerar-distansstudier/> [2021-03-19]

Uppdrag psykisk hälsa (2018). *Först linje boken - stödmaterial för första linjens arbete för barn och ungas psykiska hälsa*. Stockholm: Uppdrag psykisk hälsa

Uppdrag psykisk hälsa (2019). *Subspecialiserad första linje för barn och ungas psykiska hälsa - erfarenheter från fem regioner*. Stockholm: Uppdrag psykisk hälsa

Utbildning- och arbetsmarknadsförvaltningen (2020). *Barnkonsekvensanalys om elevernas rätt till utbildning, hälsa och utveckling under coronapandemin*. Halmstad: Utbildning- och arbetsmarknadsförvaltningen.

Utrikesdepartementet (2020). *Frågor och svar om reseavrådan*.

<https://www.regeringen.se/artiklar/2020/03/fragor-och-svar-om-reseavradan/> [2021-03-03].

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet. <https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2002-01-08-forskningsetiska-principer-inom-humanistisk-samhällsvetenskaplig-forskning.html> [2021-03-02].

Wikström, G. (2015a). *Psykisk ohälsa är ett stort och växande samhällsproblem*. Stockholm: Socialdepartementet. <https://www.regeringen.se/debattartiklar/2015/02/psykisk-ohalsa-ar-ett-stort-och-vaxande-samhällsproblem/> [2021-02-26]

Wikström, G. (2015b). *Tystnaden till den psykiska hälsan måste brytas*. Stockholm: Socialdepartementet. <https://www.regeringen.se/debattartiklar/2014/11/tystnaden-kring-den-psykiska-ohalsan-maste-brytas/> [2021-04-26]

Bilagor

Bilaga 1- Informationsbrev



Hej!

Vi är två studenter på Socionomprogrammet termin 6 och vi är mitt uppe i vår kandidatuppsats. Vår uppsats ska handla om Covid-19 och psykisk hälsa hos studenter. Syftet med vår studie är att få en förståelse över hur studenter upplever att distansundervisningen och övriga restriktioner påverkar ens psykiska hälsa. Med psykisk hälsa utgår vi från folkhälsomyndighetens (2020) definition som berör hur nöjd och tillfredsställd en är med livet.

Vi undrar därför om du skulle vilja bli intervjuade via Zoom. Det är alltså helt frivilligt om du vill ställa upp. Intervjun kommer att ske enskilt och vara ungefär 1 timme långa och om vi får er tillåtelse önskar vi gärna att få spela in intervjun. Anledningen till att vi vill spela in intervjun är för att inte gå miste om någon viktigt information när materialet ska transkriberas. Det inspelade materialet och transkriberingarna kommer endast användas till studien och kommer att raderas när uppsatsen är färdig och godkänd. Vi kommer så långt det går att försöka bevara er anonymitet genom att inte ange ert namn eller andra personliga uppgifter i studien och transkriberingen.

Om du vill delta i studien genom att bli intervjuad kan du skriva till oss att du godkänner att bli intervjuad. Skulle du ångra dig och inte vill delta längre meddelar du oss. Vi kommer då inte att använda oss av intervjun och radera materialet.

Emanuel Bergsand & Victor Fors

Bilaga 2- Intervjuguide

När började du plugga?

Var pluggar du och vad pluggar du?

Studenternas vardag

- Hur såg din vardag ut innan pandemin?
- Hur ser din vardag ut nu med restriktioner och distansundervisning?
- Vilka skillnader ser du?
- Vilka skillnader ser du inte?
- Hur upplever du din vardagsstruktur?

Distansundervisning

- Vilka positiva saker medför distansundervisningen för ditt mående?
- Vilka negativa saker medför distansundervisningen för ditt mående?
- Vilka känslor ger distansundervisningen dig?
- Hur påverkar skolans krav dig?
- Hur upplever du att du mår nu jämfört med innan distansundervisningen?

Restriktionerna

- Berätta lite, vad tycker du om restriktionerna?
- Följer du dem? Varför/Varför inte? (Vi dömer inte)
- Hur tror du att du hade mått om du hade haft hårdare restriktioner?
- Hur tror du att du hade mått om du hade haft mildare restriktioner?
- Om du hade följt restriktionerna mer eller mindre, hur tror du att detta hade påverkat ditt mående?
- Vilka känslor inom dig väcker restriktionerna ?