



Høgskulen på Vestlandet

Bacheloroppgave

BVP331-H-2022-VÅR-FLOWassign

Predefinert informasjon

Startdato:	02-05-2022 09:00	Termin:	2022 VÅR
Sluttdato:	16-05-2022 14:00	Vurderingsform:	Norsk 6-trinns skala (A-F)
Eksamensform:	Bacheloroppgave		
Flowkode:	203 BVP331 1 H 2022 VÅR		
Intern sensor:	(Anonymisert)		

Deltaker

Kandidatnr.:	433
---------------------	-----

Informasjon fra deltaker

Antall ord *:	7992
----------------------	------

Egenerklæring *: Ja

Jeg bekrefter at jeg har Ja registrert oppgavetittelen på norsk og engelsk i StudentWeb og vet at denne vil stå på vitnemålet mitt *:

Jeg godkjenner autalen om publisering av bacheloroppgaven min *

Ja

Er bacheloroppgaven skrevet som del av et større forskningsprosjekt ved HVL? *

Nei

Er bacheloroppgaven skrevet ved bedrift/virksomhet i næringsliv eller offentlig sektor? *

Nei



BACHELOROPPGAVE

“Pandemistudentene” - Student under en
pandemi

“The Pandemic Students” - Student During a
Pandemic

Kandidatnummer: 433

Bachelor i Vernepleie

Fakultet for Helse- og sosialvitenskap

Institutt for velferd og deltaking

Veileder: Malin Håland Kleppe

Innleveringsdato: 16. mai 2022

Antall ord: 7992

Sammendrag

Denne bacheloroppgaven er et essay om hvordan det har vært å studere under koronapandemien. 12. mars 2020 innførte regjeringen de mest inngripende tiltakene Norge har hatt siden andre verdenskrig, for å begrense smittespredningen av koronaviruset. De siste to årene har vært preget av restriksjoner, nedstengninger og sosial distansering, noe som har skapt mye usikkerhet og konsekvenser for hele befolkningen. Pandemien har rammet alle, men i denne oppgaven fokuserte jeg på studentenes opplevelse. "Over natten" ble all fysisk undervisning erstattet med digitale forelesninger og alternative opplegg, campus stengte og læringsaktiviteter, kurs og praksis ble avlyst for mange.

I arbeidet med oppgaven min har jeg gjennomført intervjuer av "pandemistudenter", og sett på tidligere studier som har undersøkt temaet. Jeg har tatt utgangspunkt i fem sentrale kategorier: *digital undervisning, læringsutbytte, motivasjon, sosiale relasjoner og fysisk og psykisk helse*. Ut fra disse har jeg prøvd å forstå hvordan koronapandemien kan ha påvirket studentenes forutsetninger for læring, og om det finnes en korrelasjon mellom kategoriene. Målet mitt har vært å fremme denne gruppen av befolkningens erfaringer og opplevelser under en unik situasjon, og hvordan den har påvirket deres studiehverdag og studenttilværelse.

Abstract

This bachelor thesis is an essay on what it has been like to study in higher education during the corona pandemic. On 12th of March 2020, the government introduced the most intrusive measures Norway has had since World War II, to limit the spread of the coronavirus. The last two years have been marked by restrictions, closures, and social distancing, which has created a lot of uncertainty and consequences for the entire population. The pandemic has affected everyone, but in this assignment, I have focused on the students' experience. Overnight, all physical education was replaced with digital lectures and alternative programs, campus was closed and learning activities, courses and practice were canceled for many.

In the work on my thesis, I have conducted interviews of "pandemic students", and looked at previous studies that have investigated the topic. As my starting point, I have formulated five

key categories: *online learning, learning outcome, motivation, social interaction, and physical and mental health*. Based on these, I have tried to understand the impact of the corona pandemic on students' preconditions for learning, and to see if there is a correlation between the categories. My goal has been to promote this group within the population and their experiences during a unique situation, and how it has affected their everyday study and student life.

Innholdsfortegnelse

Innledning	6
Problemstilling	7
Bakgrunn	8
Teoretisk bakgrunn	10
Perspektiver på læring	10
Motivasjon og forventninger	13
Fysisk og psykisk helse	14
Metode	15
Metodevalg	15
Litteratursøk som metode	15
Funn fra litteratursøk	16
Intervju som metode	18
Analyse av intervjuene	19
Hva kan ha påvirket studentenes evne til læring?	20
Digital undervisning	20
Læringsutbytte	22
Motivasjon	23
Sosiale relasjoner	25
Fysisk og psykisk helse	26
Hvordan kan koronapandemien ha påvirket studentenes forutsetninger for læring?	28

Referanseliste	31
Vedlegg 1 – Kategorier	34
Vedlegg 2 – KBP-Læringsverktøy.....	35
Vedlegg 3 – Intervjuguide.....	38
Vedlegg 4 – Analyse.....	39

Innledning

I februar 2020 ble første smittetilfelle av koronaviruset registrert i Norge. På det tidspunktet var ikke koronaviruset noe jeg hadde særlig god kjennskap til, eller bekymret meg for. Jeg var godt i gang med mitt andre semester på vernepleierstudiet. Undervisningen foregikk i form av ferdighetstrening på SimArena, skolens testlaboratorium for Fakultet for helse- og sosialvitenskap, som en del av forberedelsene før vår første praksisperiode på studiet. Etter syv måneder med teoretiske emner og eksamener, var de fleste klare for ni ukers praksis som siste innsjutt på førsteåret. Her ville vi få mulighet til å ta i bruk den kunnskapen vi hadde tilegnet oss så langt på studiet, og få et innblikk i vernepleierens rolle i arbeidslivet.

Jeg skulle ha praksis på sykehjem, et for meg ukjent område i arbeidssammenheng, og jeg gledet meg til nye erfaringer, opplevelser og relasjoner. Helt til de første "korona-kunngjøringene" begynte å tikke inn på Canvas 11. mars: Aktivitetsarrangement avlyst, forelesninger og ferdighetstrening avlyst. 12. mars 2020: Førstehjelpskurs avlyst, all undervisning avlyst og campus stengt fra 13. mars til 14. april. Jeg var rask med å ta opp pc-en, gå inn på norwegian.no og bestille flybillett hjem til Østlandet. Hele situasjonen virket fortsatt relativt fjern for meg, men jeg begynte å se alvoret, og ville ikke risikere å ikke komme meg hjem til familien til påske. To dager senere satt jeg på flyet fra Bergen til Oslo, et fly fylt av en merkelig og uvant stemning.

Tema for denne bacheloroppgaven er hvordan det har vært å være student under koronapandemien, og hvordan dette har preget både studieløp og studenttilværelsen for mange. Førsteåret på vernepleierstudiet lærte vi om ulike læringsteorier og -forutsetninger, og hvordan mennesker lærer gjennom hele livet. For meg har koronapandemien og dens konsekvenser i stor grad påvirket min evne til læring på studiet. Jeg har vært nysgjerrig på om dette er noe flere har kjent på, og utformet problemstillingen: *Hvordan kan koronapandemien ha påvirket studentenes forutsetninger for læring?*

Gjennom oppgaven ønsker jeg å undersøke og å få frem studenters opplevelse av pandemien, fra et psykososialt perspektiv. «Psykososial er en fellesbetegnelse på psykiske og sosiale forhold av betydning for helse og mental fungering» (Svartdal, 2020). Ved å ha et

psykososialt perspektiv på temaet mitt, ønsker jeg å finne ut om det finnes en sammenheng mellom følgene pandemien kan ha hatt for studenter, og om dette kan ha vært av betydning for deres motivasjon og læringsutbytte. For å utforske problemstillingen vil jeg se på teoretiske perspektiver på læring, med hovedfokus på kognitive og sosiokulturelle læringsteorier. Motivasjonsteori og faktorer som kan påvirke evnen til læring vil stå sentralt når jeg skal se på en mulig sammenheng mellom koronapandemien og studenters opplevde læringsutbytte og erfaringer fra studiet.

Problemstilling

Som nevnt er problemstillingen min «*Hvordan kan koronapandemien ha påvirket studentenes forutsetninger for læring?*». Etter å ha gjort litteratursøk og sett på tidligere studier, har jeg kommet frem til fem kategorier som står sentralt når jeg skal svare på problemstillingen: *digital undervisning, læringsutbytte, motivasjon, sosiale relasjoner og fysisk og psykisk helse*. Kategoriene danner grunnlaget for datainnsamling, analyse og videre drøfting av resultatene. Definisjon av kategoriene kan sees i vedlegg 1.

I min bacheloroppgave ønsker jeg å sette søkelys på hvordan studenter har opplevd koronasituasjonen, og hvordan smittebølger, restriksjoner og tiltak har påvirket studiehverdagen. Under pandemien har det vært mye snakk om blant annet hvilke konsekvenser det har hatt for de eldre og deres pårørende, barn og unge, bedrifter og arbeidslivet, og regjeringen har fortløpende innført tiltak og krisepakker for å håndtere situasjonen. På mange måter kan man si at studentene har falt litt “mellom to stoler”. Flertallet av studenter befinner seg midt i overgangen fra ungdomslivet til voksenlivet, og for mange er studietiden første gang man opplever uavhengighet og fordypning i “den virkelige verden” (Madrigal & Blevins, 2021, s. 2).

I følge Baik et al. (2019, referert i Madrigal & Blevins, 2021, s. 2) har studenter en økt risiko for psykiske helseproblemer. Madrigal og Blevins (2021, s. 2) omtaler studentene som en sårbar gruppe av befolkningen, som opplever økt stress som følge av skolenedstengninger og pålegg om opphold hjemme. Studenter er en gruppe mennesker med stor variasjon blant annet i alder, livssituasjon, livsstil og forutsetninger. Aldersmessig kan man finne et spenn fra

19-åringene som kommer rett fra videregående, til godt voksne som gjerne er etablerte, har tidligere utdanning og kanskje også barn. Dermed vil ikke alle studenter kunne kjenne seg igjen i disse utsagnene, men studiene viser at dette gjelder mange unge studenter.

Bakgrunn

Covid-19 har vært blant det mest dagsaktuelle i nyhetsbildet i store deler av verden i over to år. Viruset har påvirket mange mennesker i stor grad over lang tid, med smitte, alvorlig sykdom, dødsfall og en rekke restriksjoner. Per dags dato (13. mai 2022) har det siden februar 2020 vært 1 429 351 meldte smittetilfeller av koronaviruset i Norge. 12 313 har vært innlagt på sykehus med Covid-19 som hovedårsak, 1959 har vært innlagt på intensivavdeling, og det er registrert 3061 dødsfall som følge av viruset (Folkehelseinstituttet, 2022).

12. mars 2020 ble første dødsfall i Norge som følge av koronaviruset registrert. Samme dag innfører regjeringen det som omtales som «... de sterkeste og mest inngripende tiltakene vi har hatt i Norge i fredstid» (Statsministerens kontor, 2020).

Alle skoler, barnehager, universiteter og høyskoler blir stengt. Frisører, hudpleiere, treningsentre, svømmehaller o.l. må lukke dørene. Senere må også fysioterapeuter, kiropraktorer, psykologer, optikere og lignende helsevirksomheter stenge. Alle fritidsreiser frarådes. (NTB, 2021)

I løpet av de neste dagene innføres det kommunale karantenerregler, og passasjertrafikken til og fra Norge stenges ved alle flyplasser og de fleste havner. Regjeringen forbyr opphold på hytte utenfor egen hjemkommune, og mange blir permittert som følge av nedstengingen. Etter knappe to uker forlenges tiltakene, og reglene skjerpes med to meters avstand innendørs og maks fem personer sammen utendørs. Alle eksamener i grunnskolen og videregående skole blir avlyst (NTB, 2021).

Regjeringen tok de grep som ble vurdert som nødvendige for å hindre spredningen av koronaviruset. Nedstengninger, avstandsregler, antallsbegrensninger, bruk av munnbind og pålegg om karantene og isolasjon ved smitte preget hverdagen til hele Norges befolkning i

lang tid.

Disse tiltakene påvirket alle i samfunnet, men i denne oppgaven er søkelyset spesifikt på studenter. Tiltakene hadde stor innvirkning på deres videre studieløp. Dagene etter 12. mars var preget av usikkerhet, ulike beskjeder og oppdateringer om hverandre. Verken studentene eller lærerne visste hva som ville skje de neste timene, dagene eller ukene. For meg var praksis høydepunktet på studiet, og jeg gledet meg til å starte opp i sykehjemspraksisen etter påskeferien. Dette skulle koronatiltakene sette en stopper for. 18. mars kom beskjeden vi hadde fryktet: praksis var avlyst. Selv om det egentlig var litt forventet, var jeg overhodet ikke forberedt på den beskjeden. Det sank inni meg, jeg kjente på skuffelse, oppgitthet og enda mer usikkerhet, særlig med tanke på utdanningen min. Praksis er en stor og viktig del av studiet, og går sammenlagt over 30 uker i løpet av de tre studieårene. Dersom man ikke får gjennomført tilstrekkelig mengde praksis, risikerer man å måtte ta dette opp igjen senere, og studieløpet blir forskjøvet.

Etter mye frem og tilbake og utallige beskjeder og kontrabeskjeder, ble det lagt frem en alternativ løsning, slik at vi skulle få praksisperioden godkjent. Løsningen innebar tre skriftlige arbeidskrav på henholdsvis 1000, 2000 og 3000 ord, med en avsluttende muntlig eksamenshøring over Zoom. Vi skulle blant annet beskrive praksisplassen vi egentlig skulle til, og gi en detaljert prosedyrebeskrivelse av puls- og blodtrykksmåling. Sentralt i oppgavene var mentalisering, der vi ut fra en gitt situasjon og beskrivelser skulle redegjøre for ulike vernepleiefaglige oppgaver, vurderinger og relevant teori. Mentalisering er både nyttig og lærerikt for å få økt forståelse og større innblikk i vernepleierfaget, og det åpner opp for drøfting og refleksjon rundt profesjonen og en selv som fremtidig vernepleier. I tillegg var det god øvelse i akademisk skriving, referering og strukturering av oppgaver.

Samtidig kjente jeg på mye frustrasjon. 15. mars hadde Norges helseminister Bent Høie bedt landets helsestudenter melde seg til korona-tjeneste. Dette for å bidra i en krise med stor andel syke og høyt sykefravær blant personell som følge av koronaviruset.

Utdanningsminister Henrik Aasheim erklærte ekstremsituasjon, og uttalte at «Dette er etterkrigstidens viktigste dugnad. Vi må alle bidra der vi kan, og helsefagstudenter kan bli helt avgjørende for å holde kapasiteten oppe i helsevesenet» (Haugan, 2020). Landet var i en

krisesituasjon der smittetallene og hjelpebehovet i helsetjenestene økte for hver dag, og kapasiteten til helsepersonell var begrenset grunnet smitte og karantene.

Jeg har alltid visst at jeg vil jobbe med mennesker, og på vernepleierstudiet ville jeg tilegne meg kunnskap, få erfaringer og utvikle nødvendig kompetanse for å kunne hjelpe mennesker med varierende hjelpebehov på ulike områder. Selv om arbeidskravene ga faglig teoretisk utbytte, kjente jeg det var vanskelig å måtte sitte hjemme og skrive oppgaver i stedet for å kunne være en ressurs i den pågående krisesituasjonen, og fysisk bidra med det jeg kunne. Det var jo nettopp derfor jeg valgte å utdanne meg til vernepleier.

Teoretisk bakgrunn

I denne delen vil jeg trekke frem relevant teori med bakgrunn i faglitteratur, der jeg redegjør for læringsteorier og forutsetninger for læring. *Motivasjon, forventninger og fysisk og psykisk helse vil være sentrale begreper.*

Perspektiver på læring

Synet på læring kan deles inn i fire perspektiver: *behavioristisk, kognitivt, konstruktivistisk og sosiokulturelt orienterte læringsteorier.*

*De behavioristiske læringsteoriene bygger på det hedonistiske prinsippet som drivkraft, at mennesket har en tendens til å søke glede og unngå smerte (Imsen, 2020, s. 81). I behavioristiske læringstradisjoner defineres læring som «en varig endring i atferd, eller i evnen til å handle på en bestemt måte, som et resultat av øving eller andre former for erfaring» (Schunk, 2014, referert i Imsen, 2020, s. 63). Læringen ses på som noe “ytre” og synlig, og *evne til å handle*. Den baserer seg på ytre motivasjon, og styres av belønning og straff (Imsen, 2020, s. 64).*

I de kognitivt orienterte læringsteoriene vektlegges de indre tankeprosessene, altså det som “skjer i hodet” (Imsen, 2020, s. 113). Her defineres læring som «en relativt varig endring i mentale strukturer som skjer som et resultat av individets samspill med omgivelsene» (Moreno, 2010, referert i Imsen, 2020, s. 63). Læring ses på som en endring på det indre,

mentale planet, der det ikke stilles krav om synlighet i ytre atferd (Imsen, 2020, s. 63).

En sentral kognitiv teoretiker er Albert Bandura. Han utviklet en *sosialkognitiv* læringsteori som føyer seg inn i tradisjonen *sosial læringsteori*. Bandura beskriver læring som et sosialt samspill med andre mennesker i miljøet, og de kognitive prosessene spiller en stor rolle for læring, som i hans teori omfatter mentale forestillinger, forventninger og følelser hos personen (Imsen, 2020, s. 114). Teorien hans beskriver at læring skjer i et gjensidig samspill mellom atferd, personlige faktorer og miljø (Manger, 2012, s. 25).

Konstruktivismen mener at kunnskap ikke er noe som fins "i seg selv" ute i verden, *eksternt* fra mennesker, men noe menneskeskapt som er konstruert for å hjelpe oss med å forstå og forklare verden rundt oss. I de konstruktivistiske læringsteoriene vektlegger noen *individuell utforskning*, mens andre vektlegger *læring gjennom sosial samhandling*. Læring betraktes som en aktiv og kontinuerlig prosess der individet konstruerer sin egen kunnskap ut fra egne erfaringer, og konstruerer og rekonstruerer personlige oppfatninger (Imsen, 2020, s. 153-154).

Det sosiokulturelle perspektivet på læring vektlegger sosialt samspill, kommunikasjon og kultur. Her forstås læring som en sosial prosess som forutsetter at individet står i et samspill med de sosiale omgivelsene (Imsen, 2020, s. 191). Lev Vygotsky kan ses på som en av de fremste sosiokulturelle læringsteoretikerne. Han mener at vi ikke møter verden direkte, men gjennom *medierende psykologiske og fysiske redskaper* (Vygotsky, 1978). Samspill og kommunikasjon med andre er et eksempel på et slikt medierende redskap, og kan fungere som et hjelpemiddel i en lærings situasjon.

Et annet viktig poeng i Vygotskys teori, er at utviklingen løper fra det sosiale til det individuelle, altså at man er i stand til å utføre en handling i samspill med andre, før man klarer å utføre den selv. Forskjellen mellom grensen for hva eleven kan klare alene, og grensen for hva eleven kan klare med hjelp kalles *den proksimale utviklingssonen*. Denne kan utnyttes ved å arbeide aktivt sammen med andre på veien mot å klare oppgaven på egenhånd (Imsen, 2020, s. 199-200).

De fire perspektivene er ikke hver for seg dekkende for å beskrive læringsprosessen og hvilke faktorer som kan bidra til læring. Perspektivene må ses i sammenheng, da de utfyller og komplimenterer hverandre.

I denne oppgaven tar jeg utgangspunkt i det kognitive og det sosiokulturelle perspektivet. Sosialt samspill står sentralt i læringsprosessen i begge perspektivene. I en normal studiehverdag vil det sosiale spillet studenter imellom og med forelesere, samt studiemiljøet kunne ha betydning for læringen. Gjennom forelesninger formidler foreleser informasjonen til studentene, samtidig som det er åpent for spørsmål, innspill og faglige samtaler og diskusjoner underveis, både med foreleser og medstudenter. For meg kan denne kontakten virke både motiverende og engasjerende, og bidra til at jeg er mer åpen for læring.

Studiegrupper kan også være en nyttig ressurs for å bidra til læring. Ved å for eksempel forberede seg til eksamen sammen med andre studenter kan man skape et sosialt samspill, der man i fellesskap gjennomgår pensum, repeterer og lærer av hverandre. Eksamensforberedelsene kan oppleves lettere i et sosialt fellesskap med andre, fremfor å sitte med alt på egenhånd.

Praktiske aktiviteter er en viktig del av helsefaglige studier, i form av ulike kurs, ferdighetstrening og gruppeoppgaver. Denne læringsformen kan knyttes til den konstruktivistiske tankegangen *learning by doing*, der individet lærer gjennom å gjøre selv. Dette perspektivet er ikke i fokus i min oppgave, men viser som tidligere nevnt at perspektivene utfyller hverandre.

Koronapandemien har i perioder satt en stopper for både fysiske forelesninger, møter med studiegrupper og praktisk undervisning, og mulighetene for det sosiale spillet har vært svært begrenset. Sett fra et kognitivt og et sosiokulturelt perspektiv kan dette ha vært til hinder for studentenes læring. For å undersøke problemstillingen vil jeg videre se på motivasjonsteori og faktorer som kan påvirke evnen til læring.

Motivasjon og forventninger

Motivasjon er en nødvendig forutsetning for læring (Manger & Wormnes, 2015, s. 28). Imsen (2020, s. 303) skriver at motivasjon handler om hvordan følelser, tanker og fornuft tvinnes seg sammen og gir farge, driv og glød til de handlingene vi utfører. Motivasjon henger nøye sammen med aktivitet, læring og trivsel, og er en viktig betingelse for elevenes utbytte av opplæringen i skolen og følelsen av anerkjennelse i det sosiale fellesskapet.

Det skilles mellom indre og ytre motivasjon. Den indre motivasjonen drives av indre krefter, i form av for eksempel behov, nysgjerrighet, interesse og opplevelse av meningsfullhet. Ved ytre motivasjon motiveres man av ytre belønninger eller mål, som en sjokoladebit eller gode karakterer. Felles for disse motivasjonsformene er at kilden til aktiviteten er en lystbetont erfaring eller en forventning om det, enten det er indre glede ved et gjøremål eller håp om fremtidig belønning (Imsen, 2020, s. 305-306).

De kognitive og sosialkognitive motivasjonsteoriene vektlegger den indre motivasjonen fremfor den ytre. Mennesket antas å være nysgjerrig, undersøkende og meningssøkende, og det legges vekt på hvordan tankene våre bidrar til å forme motivasjonen (Imsen, 2020, s. 339). Sentralt her er *attribusjonsteori*, eller fortolkningsteori, at vi *tilføyer* en mening til det som skjer (Imsen, 2020, s. 347). Opplevelser av årsaker til våre egne og andres handlinger, seire og nederlag får avgjørende innflytelse på fremtidig motivasjon og prestasjoner (Manger, 2012, s. 24).

Bandura har gitt viktige bidrag til motivasjonsteorien, og blant annet vektlagt *personens forventninger* for motivasjonen (Imsen, 2020, s. 114). Han mener at personens forventninger har stor betydning for motivasjonen, og skiller mellom to typer: forventninger om å klare oppgaven og forventninger om resultatet som følger (Imsen, 2020, s. 362). I studiesammenheng kan dette innebære forventninger om å klare å fullføre en eksamen, og forventninger om hvilken karakter man vil få. Her kan også attribusjonsteorien knyttes inn. Dersom resultatet blir dårligere enn forventet, kan dette virke demotiverende for fremtidige eksamener, og man kan miste troen på egen prestasjonsevne. Men det kan også fungere som en motivasjon for å jobbe hardere for å oppnå ønsket resultat. «Troen på egen evne til å mestre er det grunnleggende i mestringsforventning» (Manger & Wormnes, 2015, s. 115).

Selv om motivasjon spiller en viktig rolle for evnen til læring, er det flere betingelser som kan påvirke læringsutbyttet. For eksempel er det viktig at egenskaper ved læringsmiljøet skaper optimale betingelser for læring (Manger, 2012, s. 36). Det er mange fordeler med nettbasert læring, men det fordrer også at deltagerne har en betydelig motivasjon og vilje til å engasjere seg. «For deltagere som er mindre motiverte, er det tilsynelatende en mindre overvinnelse å møte opp på en skole og delta i den direkte samtalen enn å skulle ta seg sammen til å arbeide på datamaskinen hjemme» (Illeris, 2012, s. 275).

Zoom-undervisning er ikke noe jeg vil kalle et "optimalt læringsmiljø". Av de 70 studentene i klassen var det bare et fåtall som hadde på kamera. Jeg fikk vondt av lærerne som satt og snakket til en vegg av grå firkanter med navn i, men likevel fikk jeg meg ikke til å skru på kamera. Det var jo ingen andre som gjorde det. Alle hadde nok sine grunner, for min del gjorde det å ha på kamera at jeg fokuserte mer på hvordan de andre så meg, enn på selve forelesningen. Terskelen for å stille spørsmål var også høyere, og ofte når lærerne stilte spørsmål oppstod bare stillhet, helt til de ga seg på det og gikk videre. Det var sjelden noen faktisk skrudde på mikrofonen og svarte.

Fysisk og psykisk helse

Evnen til læring vil også kunne påvirkes av vår fysiske og psykiske helse. Disse påvirker hverandre og må ses i sammenheng. Fysisk aktivitet fremmer god helse, gir bedre humør og søvn, mer energi, og reduserer stress, og kan forebygge enkelte psykiske plager (Helsedirektoratet, 2021). Samtidig vil det å slite psykisk ofte føre til at man beveger seg mindre, isolerer seg, spiser og sover dårlig, og føler seg mer ensom (Gundersen, 2017). Psykiske plager og lidelser kan påvirke tanker, følelser, atferd og væremåte, og redusere livskvalitet og fungering i hverdagen (Norsk Helseinformatikk, 2021).

Forventning om mestring vil kunne øke ved fravær av høy spenning, redsel og angst. Derimot kan unormale fysiologiske tilstander, preget av angst og usikkerhet, være kilder til at forventning om mestring reduseres (Manger, 2012, s. 27).

Jeg har selv kjent på hvordan min fysiske og psykiske helse påvirker min fungering i

hverdagen. Hvis jeg har det vanskelig psykisk, sover for lite, ikke får beveget meg nok, har dårlig matlyst og spiser for lite, blir det mer krevende å skulle sitte foran pc-skjermen i timevis på digitale forelesninger, eller å jobbe med studiene på egenhånd. Både motivasjonen og konsentrasjonen svekkes når hodet og kroppen ikke har det bra. Under pandemien har det vært ekstra tøft å optimere læringsutbytte i den digitale hverdagen, en hverdag preget av usikkerhet, restriksjoner og mangel på sosial kontakt.

Metode

I dette kapittelet vil jeg gjøre rede for valg av metoder for å innhente data, og beskrive fremgangsmåtene for datainnsamlingen. Jeg vil også presentere relevante artikler, og forklare hvordan jeg har analysert innhentet data.

Metodevalg

Ved valg av metode for datainnsamling må det vurderes hva slags informasjon man er ute etter. Da jeg ønsker å få frem opplevelser og erfaringer, var det mest hensiktsmessig å benytte kvalitativ metode. Med de kvalitative metodene er hensikten å fange opp meninger og opplevelser som ikke kan måles eller tallfestes. Her er målet å få frem det særegne, og innhente mange opplysninger om få undersøkelsesenheter for å få mer dybdeforståelse (Dalland, 2017, s. 52-53).

For å besvare problemstillingen «*Hvordan kan koronapandemien ha påvirket studentenes forutsetninger for læring?*», har jeg valgt å gjøre en metodetriangulering.

Metodetriangulering innebærer at man bevisst bruker flere metoder for datainnsamling, med den hensikt at de skal utfylle hverandre (Dalland, 2017, s. 96).

Litteratursøk som metode

Jeg har gjort systematiske litteratursøk for å finne relevante artikler som omhandler temaet, og sett på studier med fokus på blant annet studenters opplevelser under koronapandemien, akademiske motivasjon, sosiale tilknytninger og psykologiske velvære.

Jeg gjorde søk i Google Scholar, CINAHL, PsycINFO, PubMed, SocINDEX og Academic Search Elite, og begrenset søket til fagfelleverdert og etter 2019. Jeg brukte søkeordene: *Covid-19, university students, college students, mental health, physical health, motivation, academic motivation, social distancing, online learning, studenter, motivasjon, læringsutbytte, koronapandemien og digital undervisning*. For å vurdere artiklenes pålitelighet brukte jeg sjekklister for kritisk vurdering (helsebiblioteket, 2016). Mer utfyllende om søkene mine kan sees i vedlegg 2.

I tillegg har jeg satt meg inn i to relevante undersøkelser som har blitt gjort under pandemien: Studiebarometeret (NOKUT, 2021) og Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (også kalt SHoT) (Sivertsen, 2021). Førstnevnte har undersøkt hvordan pandemien har påvirket studiehverdagen, knyttet til både undervisningen, eksamen og psykososiale forhold. Den andre har kartlagt blant annet forhold på studiestedet, fysisk og psykisk helse, sosiale forhold, og Covid-19-relaterte spørsmål.

En styrke ved litteratursøkene mine er at jeg har brukt flere databaser og mange forskjellige søkeord, både engelske og norske, som kan ha bidratt til et bredere søkefelt. Å begrense søket til fagfelleverderte artikler er i utgangspunktet en styrke, men det kan ha utelukket flere relevante artikler. Siden korona er ganske nytt er det begrenset forskning på området, og dermed også begrenset mengde litteratur.

Funn fra litteratursøk

Gjennom litteratursøk fant jeg en norsk artikkel som har undersøkt temaet, samt to artikler fra USA til sammenligning og for et mer nyansert bilde. Konteksten og forutsetningene i de amerikanske studiene vil ikke være det samme som i den norske studien med tanke på restriksjoner og tiltak, men studentenes opplevelser er de samme.

I artikkelen «Nærhet, eller distanse? Lærerstudenters erfaringer med Zoomundervisning under Covid-19» (2020) har Goth, Holovchuk, Jermstad og Jokstad sett på lærerstudenters opplevelse og refleksjoner etter innføringen av Zoom, og deres læringsutbytte og endring av motivasjon. Datainnsamlingen bestod av en digital spørreundersøkelse ved oppstarten av

femte semester i grunnskolelærerutdanningen, der 50 studenter deltok, og et strukturert litteratursøk. Resultatene viser en endring i motivasjonen hos studenter over tid ved at den sosiale interaksjonen ble sterkt redusert, og at studentene opplevde redusert læringsutbytte og frustrasjon. Konklusjonen er at «studentene opplever redusert motivasjon ved rene internettbaserte undervisningsformer (Zoom), en reduksjon i motivasjonen som hadde innvirkning på egenopplevd helse og mestring» (Goth et al., 2020, s. 193-194).

Videre så jeg på artikkelen «I Hate It, It's Ruining My Life»: College Students' Early Academic Year Experiences During the COVID-19 Pandemic (Madrigal & Blevins, 2021). Hensikten med denne studien var å finne ut hvordan koronapandemien har påvirket den mentale helsen til studenter innen høyere utdanning ved å vurdere deres opplevde utfordringer og mestringsstrategier. Et av hovedmålene var å identifisere unike utfordringer for studenter på grunn av pandemien. Dataene ble samlet inn fra flere institusjoner i det sørlige California. Totalt 585 universitetsstudenter fullførte en nettbasert spørreundersøkelse knyttet til deres psykologiske velvære, opplevde utfordringer og mestringsressurser ved starten av studieåret 2020 til 2021. Utfordringer som ble avdekket var *mentale, emosjonelle og fysiske reaksjoner, å konfrontere den "nye normalen", bekymring for seg selv og andre, nettbasert læring, positive opplevelser og samfunnsutfordringer* (Madrigal & Blevins, 2021, s. 1-3).

I «The Impact of COVID-19 on University Students' Academic Motivation, Social Connection, and Psychological Well-Being» (Marler, Bruce, Abaoud, Henrichsen, Suksatan, Homvisetvongsa & Matsuo, 2021) ble 238 studenter innen høyere utdanning i USA undersøkt for å vurdere sammenhengen mellom akademisk motivasjon, følelse av tilhørighet til universitetet og COVID-19-relatert nød. Artikkelforfatterne ønsket å forstå hvordan psykiske plager fra pandemien, som depresjon, angst og stress påvirker universitetsstudenter. Resultater fra korrelasjonsanalysene som ble gjort indikerer at etter hvert som Covid-19-relaterte psykiske plager økte, sank den akademiske motivasjonen, følelsen av tilhørighet, troen på nettbasert fjernundervisning og sosioøkonomisk status (Marler et al., 2021, s. 1-5).

Ut fra funnene i disse artiklene har jeg i min datainnsamling fokusert på de fem kategoriene som jeg har nevnt tidligere: *digital undervisning, læringsutbytte, motivasjon, sosiale forhold*

og fysisk og psykisk helse.

Intervju som metode

Den andre metoden jeg har benyttet er kvalitative forskningsintervju. «Formålet med det kvalitative forskningsintervju er å få tak i intervjupersonens egen beskrivelse av den livssituasjonen han eller hun befinner seg i (Dalland, 2017, s. 65). Jeg ville få frem ulike studenters opplevelser og erfaringer under koronapandemien. Målet med min datainnsamling var å få kjennskap til og forståelse for hvordan et utvalg studenter har opplevd situasjonen preget av nedstengninger, digital undervisning og sosial distansering, og hvorvidt dette har påvirket deres motivasjon og evne til læring.

Jeg planla å gjennomføre semistrukturerte intervjuer. Det vil si at man for eksempel har en liste over tema som skal tas opp under intervjuet (Jacobsen, 2021, s. 119). Ut fra problemstillingen og kategoriene jeg fokuserer på, utformet jeg en intervjuguide. Denne fungerer som en veileder gjennom intervjuet, og skal hjelpe med å huske temaene som skal tas opp. I tillegg kan det å utarbeide en intervjuguide bidra til faglig og mental forberedelse til møtet med intervjupersonen. Ved slike semistrukturerte intervjuer utvikles spørsmålene i samtalen ut fra svarene intervjupersonen gir, med intervjuguiden som utgangspunkt (Dalland, 2017, s. 78). Intervjuguiden satte jeg opp i en tabell for å få oversikt over hvilke spørsmål som tilhørte de ulike kategoriene (se vedlegg 3).

Mitt valg av intervjupersoner har vært basert på hva slags informasjon jeg vil innhente. Jeg ønsket å intervju fire unge studenter, særlig de som jeg har fått inntrykk av at ble hardest rammet av pandemien; studenter fra 2020-kullet. Disse studentene begynte på studiet samme år som koronaviruset rammet Norge. Jeg intervjuet tre studenter fra 2020-kullet, innen henholdsvis medisin, fysioterapi og sykepleie, og én vernepleierstudent fra 2019-kullet. Alle intervjupersonene var kvinner i alderen 20 til 23 år.

Intervjuene ble gjennomført ansikt til ansikt. Den mest foretrukne formen for registrering ved intervju som metode er opptak, som man så transkriberer for å danne basis for videre analyse (Jacobsen, 2021, s. 143-145). Da opptak ikke var mulig i min datainnsamling, hadde

jeg en medhjelper til stede under intervjuene, som noterte ned det som ble sagt mens jeg stilte spørsmålene. Tre av intervjuene ble gjort i personens egen stue, og ett på et grupperom på skolen. Under hele prosessen, både ved planlegging av intervjuene, selve gjennomføringen og behandlingen av dataene, har jeg fulgt forskningsetiske retningslinjer (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2019). Medhjelperen min har taushetsplikt av hensyn til kravet om konfidensialitet. Intervjupersonene ga også informert samtykke i forkant av intervjuene.

Det er både styrker og svakheter ved gjennomføringen av intervjuene. Jeg valgte å intervju personer jeg kjente fra før. Dette gjorde det enklere å informere om datainnsamlingen og å avtale tidspunkt for intervju, da vi allerede hadde jevnlig kontakt. I tillegg så jeg for meg at intervjupersonene kunne være mer komfortable under selve intervjuet, og ha lettere for å snakke åpent om temaene, da noen av disse kunne være sensitive samtaleemner. Det hadde vært en styrke med lydopptak da dette kan sikre at all informasjonen blir dokumentert, men det lot seg ikke gjøre av hensyn til personvern.

Koronapandemien har vært tøff for de fleste, og for mange har det vært en stor påkjenning, både fysisk og psykisk. Gjennom intervjuene var hovedfokuset mitt å hente frem hvilke følger pandemien har fått for de ulike deltagerne, og hvordan dette har påvirket deres studier, faglige motivasjon, sosiale relasjoner og fysiske og psykiske helse. Selv om både empiri og mine egne opplevelser viser at det har vært en vanskelig tid for mange studenter, har jeg prøvd å lage så nøytrale og ikke-ledende spørsmål som mulig.

Analyse av intervjuene

Etter man har gjort en datainnsamling er neste steg renskriving av rådata, altså det man sitter igjen med rett etter å ha gjennomført et intervju. Dokumentasjonen av rådata gir en bunke med ustrukturert tekst. Gjennom analyse skal tekstene struktureres og systematiseres for å gjøre det mulig å forstå innholdet, og videre kunne se dette i sammenheng med problemstillingen (Jacobsen, 2021, s. 145).

I etterkant av intervjuene renskrev jeg notatene i samarbeid med medhjelper. Deretter

analyserte jeg resultatene ved å sette opp Matrix-tabeller hvor jeg oppsummerte hovedfunnene etter de gitte kategoriene (se vedlegg 4). Disse ble lagt frem for intervjupersonene for kvalitetssikring, og for å sjekke at jeg hadde tolket informasjonen riktig. Tabellene hjalp meg å få oversikt over dataene, og å se sammenhenger mellom svarene til intervjupersonene. Dette gjorde det også lettere å trekke frem det som var mest relevant for videre drøfting.

Hva kan ha påvirket studentenes evne til læring?

Så hvordan kan koronapandemien ha påvirket studentenes forutsetninger for læring? “Over natten” ble den digitale plattformen Zoom innført som alternativ undervisning da alle skoler, høyskoler og universiteter i Norge stengte ned 12. mars 2020. Verken studenter eller forelesere var forberedt på en slik overgang, noe som hadde sin innvirkning på utdanningskvaliteten (Goth et al., 2020, s. 195). I forbindelse med koronapandemien kan man si at læringsutbyttet og motivasjonen for mange studenter har blitt redusert som følge av overgangen fra fysisk til digital undervisning (Goth et al., 2020; Madrigal & Blevins, 2021; Marler et al., 2021; NOKUT, 2021).

I denne delen vil jeg gjøre en substansiell drøfting der jeg fremhever hovedfunnene fra datainnsamlingen min i hver av kategoriene jeg har fokusert på. Funnene fra intervjuene vil stå i kursiv for å tydeliggjøres når jeg ser disse i sammenheng med teori og funn fra artiklene. Intervjupersonene vil omtales som henholdsvis “medisinstudenten”, “fysioterapistudenten”, “sykepleierstudenten” og “vernepleierstudenten”. For å oppsummere vil jeg trekke frem egne erfaringer og opplevelser som jeg som student har hatt under pandemien, og vise hvordan jeg ser sammenhengen mellom kategoriene og deres betydning for læringsforutsetningene.

Digital undervisning

Intervjupersonene har hatt både fysisk, hybrid og heldigital undervisning under pandemien. Alle uttrykte at de hadde negative opplevelser med den digitale undervisningen. Dette beskriver de i form av vansker med å følge med og konsentrere seg over tid, og at det er lettere å bli distraheret av mobil og andre ting, og miste fokus. Medisinstudenten savnet

forbindelsen med foreleser, og kontakten med medstudenter, og føler digital undervisning har begrenset det sosiale miljøet i klassen. «Jeg tror det er mange som ikke kjenner noen på kullet, og det tror jeg er negativt for læringsmiljøet» (medisinstudenten, vedlegg 4).

I SHoT-undersøkelsen oppga 52 prosent av studentene at mer enn 80 prosent av forelesningene hadde vært digitale siden august 2020. Syv av ti studenter vurderte den digitale undervisningen som dårligere eller mye dårligere sammenlignet med tradisjonell undervisning. Undersøkelsen viste også at åtte av ti studenter opplevde manglende kontakt med medstudenter og mindre engasjerende forelesninger, og 57 prosent savnet kontakt med faglærer (Sivertsen, 2021, s. 53). Til sammenligning viser Studiebarometeret at rundt 70 prosent av studentene erfarte at undervisningstilbudet enten ble noe eller betydelig redusert etter 12. mars 2020 (NOKUT, 2021, s. 57).

Studenter som deltok i studien til Goth et al. opplevde overgangen til Zoom-undervisning som utfordrende. De påpekte at foreleseres begrensede digitale kompetanse hadde betydning for læringsutbyttet, men at hovedutfordringen var knyttet til mangelen på det sosiale. De sosiokulturelle læringsteoriene viser at studenter og lærere er avhengig av kommunikasjon og samarbeid, i en direkte interaksjon med andre for å lære (Goth et al., 2020, s. 199-200). «For at utvikling kan finne sted må deltakere være aktive i læringsprosessene. Dersom studentene forblir passive, vil ansvarstaking hemmes og fremmedgjøringen øker» (Skjervheim, 1996, referert i Goth et al., 2020, s. 200).

I studien til Madrigal og Blevins oppga 31,8 prosent av studentene at deres utdanningserfaringer ikke møtte deres forventninger grunnet det nettbaserte læringsformatet. Studenter slet med læring gjennom Zoom, navigering av lesestoff, PowerPoint og læringsvideoer, og mangelen på praktiske aktiviteter i emner som krevde mer enn bare repetisjon (Madrigal & Blevins, 2021, s. 5).

I cannot do well in my courses because i [sic] am not an online-learner. I can only thrive in an environment where I can be participating fully and getting the whole “college experience” that I’m used to... I [simply] can’t concentrate looking at a screen for so long... This feels too robotic». (Madrigal & Blevins, 2021, s. 4)

Flere opplevde å ikke få den samme hjelpen og støtten fra forelesere og medstudenter, og mangelen på undervisning ansikt til ansikt begrenset mulighetene for å danne studiegrupper i et naturlig miljø (Madrigal & Blevins, 2021, s. 5).

Flertallet av studentene fra intervjuene, undersøkelsene og studiene oppga at det var vanskelig å følge med og konsentrere seg over lenger tid foran skjermen, og de digitale forelesningene opplevdes mindre engasjerende. Savn etter sosial kontakt med medstudenter og foreleser var også noe som gikk igjen hos mange.

Læringsutbytte

Intervjupersonene opplevde læringsutbyttet som mindre under pandemien, grunnet digitale forelesninger, praksis som ble avlyst eller erstattet med digitalt seminar og skriftlige arbeidskrav, og skoleeksamener som ble erstattet med hjemmeeksamener. Den digitale undervisningen var tung og krevende. Utfordringer med konsentrasjon og manglende fokus gjorde det vanskeligere å få med seg alt som ble gjennomgått, og læringsutbyttet av forelesningene ble redusert.

Avlyst og alternativ praksis førte også til at intervjupersonene gikk glipp av nyttige erfaringer og læring, men alle oppgir å ha fått mye utbytte av senere praksis som har blitt gjennomført.

Medisinstudenten og vernepleierstudenten oppgir dårligere læringsutbytte av hjemmeeksamener sammenlignet med skoleeksamener. Medisinstudenten opplevde hjemmeeksamen som mer avslappende og et mindre stressende miljø, og mindre press på å pugge og lære seg alt stoffet. Hun sier at hennes tilegnede kunnskap var i mindre grad basert på ren pugging, men at det ikke hadde noen negativ påvirkning på hennes faglige forståelse. Å ikke kunne møtes og ha faglige diskusjoner var også med på å svekke læringsutbyttet. «Vi utdanner oss jo til å bli leger, og da bør man diskutere med andre og lære å jobbe i team, fordi det er så mye kunnskap og holdninger som bør deles og diskuteres» (medisinstudenten, vedlegg 4).

Vernepleierstudenten syntes det var vanskeligere å reflektere og få skrevet alt hun egentlig

kunne på hjemmeeksamener, og forteller at karakterene har gått ned. Hun beskriver en følelse av å ikke ha lært noe av den skriftlige alternative førsteårs-praksisen, da temaene var noe hun hadde mye erfaring med og kjennskap til fra før av, sammenlignet med det praksisfeltet hun egentlig skulle ut i.

Opplevelse av faglig utbytte var et av områdene som ble undersøkt i Studiebarometeret. 71 prosent av studentene som deltok, oppga å ikke ha hatt noe nettundervisning før 12. mars 2020. Av disse mente 71 prosent at det faglige utbyttet var dårligere eller mye dårligere ved nettundervisning (NOKUT, 2021, s. 66).

I studien til Goth et al. opplevde 86 prosent av studentene mindre faglig utbytte etter innføring av Zoom. Flere kommenterte at det var vanskeligere å konsentrere seg og holde fokus, og en av studentene følte å i større grad måtte lære seg alt stoffet selv. Begrenset digital kompetanse hos forelesere gjorde undervisningen mindre variert og vanskeligere å følge med på, og kvaliteten på en del undervisning ble dårligere. «Opplevelsen av manglende konsentrasjon førte til redusert læringsutbytte i forelesningene» (Goth et al., 2020, s. 200-201).

«I sosiokulturell læringsteori oppfattes læring som aktiv problemløsning i samhandling med andre mennesker» (Manger, 2012, s. 29). Digital undervisning begrenset denne måten å lære på, da både studenter og forelesere satt i hver sin stue bak hver sin skjerm, og ikke møttes ansikt til ansikt. Både intervjuene, Studiebarometeret (NOKUT, 2021) og studien til Goth et al. (2020) viser at et flertall av studentene opplevde mindre faglig utbytte under pandemien som følge av manglende fokus og konsentrasjon ved digital undervisning.

Motivasjon

Intervjupersonene oppgir betydelig svekket faglig motivasjon under pandemien. I likhet med læringsutbytte begrunnes dette med manglende praksis, hjemmeeksamener og digital undervisning. «Hvis jeg er på skolen er det lettere å være oppmerksom på læreren, og vise engasjement» (sykepleierstudenten, vedlegg 4).

I tillegg trekkes mangelen på sosial interaksjon frem, både med medstudenter og med forelesere, som har hatt stor betydning for flere. Nedstenging av campus og andre sosiale møteplasser, og restriksjoner om avstand, kohorter og antallsbegrensninger ga begrensede muligheter for å møtes og ha faglige diskusjoner. Medisinstudenten synes det var vanskelig å finne motivasjon for å fordype seg i temaer, og å jobbe hardt på digitale eksamener. Avlyst praksis bidro også til mindre faglig motivasjon, da dette skulle være «en slags gulrot, en motiverende faktor for at vi skal se hva vi egentlig holder på med og hvorfor vi lærer ting» (medisinstudenten, vedlegg 4).

Studiebarometeret viser at flertallet av studentene var mindre motiverte og deltok mindre aktivt i den nettbaserte undervisningen, og tre av fire mente de ville lært mer hvis de kunne vært fysisk til stede på lærestedet (NOKUT, 2021, s. 78).

36,1 prosent av studentene i studien til Madrigal og Blevins følte mangel på fokus og motivasjon ved starten av studieåret, noe som førte til prokrastinering og vansker med tidsstyring og følelsen av produktivitet. Mange opplevde å nedprioritere studiene oppi alle bekymringene rundt pandemien, og en av studentene uttalte «I'm having a hard time prioritizing school work, it feels unimportant with everything else that's going on» (Madrigal & Blevins, 2021, s. 3-4).

68 prosent av studentene i studien til Goth et al. opplever seg mindre eller mye mindre motivert for studiet etter at Zoom ble innført. Dette begrunnes med at det er vanskeligere å holde fokus på digital undervisning, og en av studentene oppga å bli mer demotivert dersom man først faller av. Mangel på sosial interaksjon, tilstedeværelsen av medstudenter og trygge rammer var de mest opplevde årsakene til mindre motivasjon (Goth et al., 2020, s. 203-204).

Et overtall av studentene har kjent på mindre faglig motivasjon ved nettbasert undervisning under pandemien. Årsaken som tilsynelatende har vært av størst betydning for motivasjonen er mangelen på sosial interaksjon og mulighetene for faglige diskusjoner.

Sosiale relasjoner

Intervjupersonene har hatt både positive og negative opplevelser av sosiale relasjoner under pandemien. Samtlige opplevde relasjonsbygging og opprettholdelse av allerede etablerte relasjoner som vanskelig til tider. Mens det for noen i stor grad handlet om det å skulle bygge relasjoner i en helt ny by, kjente andre mer på usikkerhet med tanke på koronasituasjonen, restriksjoner og planlegging av sosiale aktiviteter med venner og medstudenter. Både vernepleierstudenten, fysioterapistudenten og sykepleierstudenten oppgir å ha mistet mye av selve studentopplevelsen.

Vernepleierstudenten fikk syv måneder med "normal" studietid før Norge stengte ned. Hun forteller at hun i ettertid har mistet kontakten med flere studievenner, og beskriver at klasse miljøet har vært dårlig under pandemien, med allerede etablerte vennegjenger, begrensede muligheter for å møtes, og lite inkludering. Først siste halvåret på studiet har hun blitt kjent med flere i klassen. Hun har også fått en ny vennegjeng og blitt kjent med mange nye under pandemien, og sier hun har forandret seg mye som person, særlig på det sosiale planet.

Fysioterapistudenten opplever at relasjoner fra tidligere ikke er like sterke som før. Restriksjoner om kohorter har ført til "ufrivillig utestenging", der man opplevde å måtte velge mellom venner, eller å selv bli valgt bort. Hun har oppdaget at noen vennskap ikke var så sterke som hun trodde. Å skape nye relasjoner syns hun også har vært vanskelig. «Man er ikke helt vant med å treffe folk lenger. Man er litt i sin egen boble, litt vekke fra resten av verden» (fysioterapistudenten, vedlegg 4).

Medisinstudenten forteller at hun har hatt det greit sosialt, da hun ble kjent med flere under fadderuken som hun har fått gode relasjoner til. Selv om usikkerheten rundt koronasituasjonen har gjort det mer krevende å møte venner, opplever hun å ha utviklet seg mye som person, og blitt mer frempå med å ta kontakt med nye folk og være sosial. Pandemien har også gjort at hun tenker mer på de rundt seg, og blitt flinkere til å spørre hvordan folk har det. «Jeg, og folk generelt, har kanskje blitt litt mer medmenneskelig av å ha det litt tøft, og oppleve at andre rundt seg også har det litt mer tøft» (medisinstudenten, vedlegg 4).

Studiebarometeret viser at 77 prosent savnet det sosiale studiemiljøet etter første nedstengning (NOKUT, 2021, s. 88). Mangelen på sosial interaksjon ble også påpekt som et viktig element av de fleste studentene som deltok i studien til Goth et al. (2020), og ensomhet og manglende følelse av tilhørighet ble nevnt. En av studentene uttalte «Dårligere kontakt, læreren kunne like godt snakket til en vegg. Det er vanskeligere å følge med, og det er trist å skulle sitte i samme rom i mange timer alene» (Goth et al., 2020, s. 202). Studien konkluderte med at spesielt mangelen på sosial interaksjon påvirket både læringsutbytte, psykisk helse og motivasjon. Dette samsvarer med Vygotskys sosiokulturelle læringsteori, der samspill og kommunikasjon med andre står sentralt i egen læring og utvikling (Goth et al., 2020, s. 204-205).

I studien til Madrigal og Blevins oppga 46,8 prosent mangelen på et sosialt nettverk eller det å kunne samhandle med mennesker som en utfordring forårsaket av Covid-19. Flere følte seg isolert, og indikerte bekymring over mangelen på sosiale interaksjoner og de skadelige effektene på samfunnet som nå var mer avhengig av teknologi og også mer tilbaketrukket. «I feel very limited in things I can do. I feel somewhat depressed in that I only really have one friend in my town now rather than having multiple friends in SoCal [South California, forf. anm.]. I feel lonely» (Madrigal & Blevins, 2021, s. 4-5).

Mangelen på sosial interaksjon har vært en stor utfordring for mange studenter under pandemien. Dette påvirket både læringsutbytte, motivasjon og psykisk helse for flere.

Fysisk og psykisk helse

Ensomhet er noe alle intervjupersonene har kjent på i ulik grad. Sykepleierstudenten har en god vennegjeng fra tidligere studie, men synes det har vært tøft med relasjonsbygging og manglende inkludering i ny studieby, og føler seg fortsatt mye alene. Fysioterapistudenten har også følt seg alene når hun ikke har kunnet møte folk og opprettholde relasjoner. «Man blir litt sånn gal av det egentlig» (fysioterapistudenten, vedlegg 4). Vernepleierstudenten forteller at selv om hun i perioder har kjent på mye ensomhet, tror hun at hun har blitt psykisk sterkere med tanke på å utfordre seg selv, og ikke bry seg så mye om andres tanker om henne.

Medisinstudenten forteller at hun ikke har kjent så mye på ensomhet, da hun har et såpass godt sosialt nettverk, men hun har vært bekymret for at de rundt henne har følt seg ensomme. Under pandemien opplevde hun at folk var mer åpne om at de var ensomme eller ikke hadde det bra, men at det likevel ikke var så mye hun kunne gjøre, da hun til tider isolerte seg i frykt for å smitte andre hvis hun selv plutselig skulle ha korona.

Angående fysisk helse har intervjupersonene ulike opplevelser. Medisinstudenten forteller om mindre fysisk aktivitet, vektøkning og økt stressnivå, men er usikker på om dette skyldes pandemien eller det å flytte til ny by. Fysioterapistudenten er turner, og forteller at pandemien har ført til færre treninger og konkurranser. Egentrening har også vært vanskeligere som følge av nedstengingen av treningsentre. Vernepleierstudenten har blitt mer aktiv under pandemien, og benyttet seg av både treningscenter og treningsrom hjemme. Hun har også gått mye fjellturer som en form for egenerapi. Sykepleierstudentens fysiske helse har ikke forandret seg mye.

Halvparten av studentene som deltok i Studiebarometeret oppga at de følte seg mer ensomme i tiden etter 12. mars (NOKUT, 2021, s. 88), og SHoT-undersøkelsen viser en tydelig forverring av egenvurdert helse sammenlignet med 2018 (Sivertsen, 2021, s. 27). Etter en jevn økning i rapporterte psykiske plager fra 2010 til 2018, var det en kraftig økning til undersøkelsen i 2021. Andelen studenter med høyt nivå av psykiske plager har økt fra nesten hver sjettede student i 2010 til nesten halvparten i 2021. De vanligste opplevde psykiske lidelsene var depresjon og angst (Sivertsen, 2021, s. 35).

Antall henvendelser fra studenter til Sammen Psykisk Helse i Bergen viser en økning fra 2068 i 2019 til 3000 i 2021. Dette tilsvarer hele 45 prosent, og viser at antallet studenter i Bergen som har hatt behov for psykisk helsehjelp har økt betraktelig under pandemien (B. Nestås, personlig kommunikasjon, 29. april, 2022).

65,3 prosent av studentene i studien til Madrigal og Blevins oppga negative følelser som en utfordring forårsaket av Covid-19. Dette inkluderte følelser som tristhet, engstelse, stress og redsel, samt forverring av mental helse. «I hate it. This was the year I was finally getting my

life together. I feel like everything I worked for has been taken away from me...» (Madrigal & Blevins, 2021, s. 3-4). 14 prosent rapporterte at Covid-19 har hatt negativ effekt på deres fysiske helse, i form av mangel på fysisk aktivitet, vektøkning og mer stillesitting. «... prior to covid, I was an extremely active person, but now because activities are limited, my body is breaking down on me...» (Madrigal & Blevins, 2021, s. 3-4).

Koronapandemien har satt sitt preg på mange studenters fysiske og psykiske helse, i både positiv og negativ forstand. Noen oppgir en følelse av å ha kommet styrket ut av pandemien, men funnene viser at et overtall av studentene har hatt psykiske utfordringer i ulik grad. Særlig ensomhet er noe som går igjen, og under pandemien er det rapportert en betydelig økning i psykiske plager.

Hvordan kan koronapandemien ha påvirket studentenes forutsetninger for læring?

Etter å ha sett på tidligere studier om studenter og koronapandemien, satt jeg igjen med et inntrykk av at nettopp de fem ovennevnte kategoriene kunne ha betydning for studentenes forutsetninger for læring, og bidra til å besvare problemstillingen min. Undersøkelsene mine bekrefter at alle kategoriene har fått konsekvenser for mange studenter grunnet pandemien. Funnene viser også en sammenheng mellom kategoriene, og at de kan påvirke hverandre. Dette kommer blant annet frem i studien til Marler et al. (2021, s. 5), der korrelasjonsanalyser viser negative sammenhenger mellom Covid-19-relaterte psykiske plager, akademisk motivasjon, følelse av tilhørighet og tro på nettundervisning.

Digitale undervisning begrenset sosialt samspill og kontakt ansikt til ansikt med medstudenter og forelesere. I det kognitive og det sosiokulturelle læringsperspektivet er sosialt samspill og kommunikasjon en forutsetning for læring. Intervjuene, studiene og undersøkelsene viser at mange studenter opplevde manglende sosial interaksjon som en stor utfordring under pandemien. Ikke bare begrenset det mulighetene for faglige diskusjoner og større læringsutbytte, men det gjorde også at mange følte seg mer ensomme og mindre motiverte for å jobbe med studier. I tillegg oppga flere studenter vansker med

konsentrasjon og fokus ved digitale forelesninger, som opplevdes demotiverende og ga mindre læringsutbytte.

Ensomhet er noe mange har kjent på som følge av digital undervisning og sosial distansering.

Funnene i oppgaven viser en økning i psykiske plager som følge av pandemien.

Helsedirektoratet (2021) og Norsk helseinformatikk (2021) viser til sammenheng mellom fysisk og psykisk helse, hvordan disse kan påvirke hverandre, og hvordan fysisk og psykisk uhelse kan redusere livskvalitet, fungering i hverdagen, forventninger om mestring og motivasjon. Med andre ord kan dårlig fysisk og psykisk helse ha hatt betydning for studenters forutsetninger for læring.

Sett fra et psykososialt perspektiv viser funnene mine at de psykiske og sosiale forholdene, som følge av digital undervisning, nedstengning av samfunnet og sosial distansering har hatt betydning for mange studenters helse og mentale fungering.

For meg har pandemien kjentes tung, både fysisk og psykisk. Lange dager alene på rommet foran pc-en på Zoom, uten å kunne møte andre mennesker og være sosial, har bidratt til forverring av min psykiske helse. En kombinasjon av psykisk uhelse, dårlig søvnkvalitet, lite mat og lite fysisk aktivitet hadde negativ påvirkning på faglig motivasjon og konsentrasjonsevne. Dette igjen bidro til å redusere mitt faglige utbytte.

Mangelen på sosial interaksjon har vært særlig vanskelig, som for mange andre studenter. Da regjeringen innførte antallsbegrensninger og kohorter var det ekstra tungt. De få vennene jeg hadde, hadde så mange andre venner, og følelsen av å ikke være en del av noens kohort tæret på den psykiske helsen min, som igjen førte til mindre fysisk aktivitet og motivasjon for å fortsette på studiet. Jeg har mistet tellingen på hvor mange ganger jeg har hatt lyst til å droppe ut. Men her sitter jeg altså og fullfører min bachelorgrad i vernepleie.

Pandemien har redusert den sosiale kontakten, og for mange redusert læringsutbyttet ved bruk av digital undervisning. Dette kan igjen ha ført til redusert fysisk og psykisk helse, og påvirket den daglige fungeringen og faglige motivasjonen til studentene. Hele denne sammensetningen av digital undervisning, læringsutbytte, motivasjon, sosiale relasjoner og

fysisk og psykisk helse kan ha påvirket studentenes forutsetninger for læring. Kan det å ha vært "pandemistudent" få konsekvenser i deres fremtidige arbeid?

Referanseliste

Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6. utg.). Gyldendal.

De nasjonale forskningsetiske komiteene. (2019, 10. februar). *Generelle forskningsetiske retningslinjer*. [Generelle forskningsetiske retningslinjer | Forskningsetikk](#)

Folkehelseinstituttet. (2022, 13. mai). *Statistikk om koronavirus og covid-19*.
<https://www.fhi.no/sv/smittestomme-sykdommer/corona/dags--og-ukerapporter/dags--og-ukerapporter-om-koronavirus/#antall-meldte>

Goth, U., Holovchuk, S., Jermstad, L. K. & Jokstad, G. S. (2020, 18. desember). Nærhet, eller distanse? Lærerstudenters erfaringer med Zoomundervisning under Covid-19. Goth, U. & Jermstad, L. K. (Red.). *Fra barnehage til voksenliv. Utdanning, didaktikk og verdi* (s. 193-212). Novus forlag. <https://doi.org/10.52145/MADE9277>

Gundersen, T. (2017, 15. september). *Fysisk og psykisk helse må sees i sammenheng*. Rådet for psykisk helse. <https://psykiskhelse.no/nyheter/fysisk-og-psykisk-helse-m%C3%A5-sees-i-sammenheng>

Haugan, B. (2020, 15. mars). Høie: Ber landets helsestudenter melde seg til corona-tjeneste. VG. <https://www.vg.no/nyheter/innenriks/i/LAxBnJ/hoeie-ber-landets-helsestudenter-melde-seg-til-corona-tjeneste>

Helsedirektoratet. (2021, 29. januar). *Psykisk helse og fysisk aktivitet*. Helsenorge. <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/psykisk-helse-og-fysisk-aktivitet/>

Illeris, K. (2012). *Læring* (2. utg.). Gyldendal Akademisk.

Imsen, G. (2020). *Elevens verden: Innføring i pedagogisk psykologi* (6. utg.). Universitetsforlaget.

Kunnskapsbasert praksis.no. (2016, 3. juni). *Sjekklistor*. Helsebiblioteket.no.

<https://www.helsebiblioteket.no/kunnskapsbasert-praksis/kritisk-vurdering/sjekklistor>

Madrigal, L. & Blevins, A. (2021, 12. august). «I Hate It, It's Ruining My Life»: College Students' Early Academic Year Experiences During the COVID-19 Pandemic.

Traumatology. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/trm0000336>

Manger, T. & Wormnes, B. (2015). *Motivasjon og mestring: Utvikling av egne og andres ressurser* (2. utg.). Fagbokforlaget.

Manger, T. (2012). *Motivasjon og mestring*. Gyldendal Akademisk.

Marler, E. K., Bruce, M. J., Abaoud, A., Henrichsen, C., Suksatan, W., Homvisetvongsa, S. & Matsuo, H. (2021, 30. september). The Impact of COVID-19 on University Students' Academic Motivation, Social Connection, and Psychological Well-Being. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*. Advance online publication.

<http://dx.doi.org/10.1037/stl0000294>

Norsk Helseinformatikk. (2021, 11. oktober). *Psykiske helseproblemer*.

<https://nhi.no/symptomer/psyke-og-sinn/psykiske-helseproblemer/>

NOKUT. (2021). *Studiebarometeret 2020 - Hovedtendenser* (Rapport 1/2021).

https://www.nokut.no/globalassets/studiebarometeret/2021/hoyere-utdanning/studiebarometeret-2020_hovedtendenser_1-2021.pdf

NTB. (2021, 10. mars). Da Norge stengte ned. *Nettavisen*.

<https://www.nettavisen.no/nyheter/da-norge-stengte-ned/s/12-95-3424099900>

Sivertsen, B. (2021). *Studentenes helse- og trivselsundersøkelse: Hovedrapport*.

<https://sioshotstorage.blob.core.windows.net/shot2018/SHOT2021.pdf>

SOSEMPPLAN. (u.å.). *Fysisk og psykisk helse*. Hentet 19. april 2022 fra

<https://sosempplan.no/modeller-og-verktoy/laering-for-livet/treningsprogram/8-klasse/fysisk-og-psykisk-helse/>

Statsministerens kontor. (2020, 12. mars). *Omfattende tiltak for å bekjempe koronaviruset*.

Regjeringen. <https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/aktuelt-regjeringen-solberg/smk/pressemeldinger/2020/nye-tiltak/id2693327/>

Utdanningsdirektoratet. (2016, 12. februar). *Læringsutbytte - kvalitet i fagopplæringen*.

<https://www.udir.no/kvalitet-og-kompetanse/kvalitet-i-fagopplaringen/Administrasjon/Laringsutbytte/>

Vygotsky, L. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*.

Harvard University Press.

Vedlegg 1 – Kategorier

Kategori	Definisjon
Digital undervisning	Digital undervisning innebærer her undervisning og forelesninger som foregår over nettet, for eksempel over den digitale læringsplattformen Zoom.
Læringsutbytte	«Læringsutbytte handler om hva den enkelte har lært, og kan utføre etter å ha gjennomført opplæringen» (Utdanningsdirektoratet, 2016). Her vil læringsutbytte være hvor mye studentene opplever å ha fått ut av studiet og digital undervisning under pandemien.
Motivasjon	«Motivasjon kan betraktes som en tilstand som forårsakes hos individet, styrer aktiviteten i bestemte retninger og holder den ved like» (Manger, 2012, s. 14). Motivasjon vil her handle om hvor motiverte studentene har vært for å studere under pandemien.
Sosiale relasjoner	«Sosial interaksjon, eller samhandling, betegner samspill eller vekselvirkning mellom to eller flere personer som er i aktivitet med hverandre i ulike settinger» (Goth et al., 2020, s. 202). Sosiale relasjoner innebærer her sosial interaksjon med familie og venner, medstudenter, forelesere og andre.
Fysisk og psykisk helse	«Fysisk helse er god kroppslig helse som oppnås gjennom balanse mellom regelmessig mosjon, sunn diett og hvile. (...) Psykisk helse handler om hvorvidt en person klarer å bruke sine kognitive og emosjonelle ferdigheter til å fungere i samfunnet og møte hverdagslige krav. (...) Psykisk helse henger tett sammen med fysisk helse i den forstand at dårlig psykisk helse kan påvirke den fysiske tilstanden hos en person negativt» (SOSEMPPLAN, u.å.).

Vedlegg 2 – KBP-Læringsverktøy

KBP-læringsverktøy

Skriv kort, beskrivende og presist

Informasjonsbehov

Beskriv den kliniske situasjonen som førte til et informasjonsbehov:

Koronapandemien har hatt konsekvenser for hele befolkningen. Jeg ønsker å finne ut mer om hvordan studenter har opplevd det å studere under pandemien, og hvilke konsekvenser det har fått for studier, sosiale forhold og fysisk og psykisk helse.

Spørsmålsformulering

Hvilken type [kjernes spørsmål](#) er spørsmålet ditt?

Forekomst Årsak Diagnostikk Effekt av tiltak Prognose Erfaringer og holdninger

For spørsmål om forekomst, årsak, diagnostikk, effekt og prognose, fyll inn de relevante [PICO-elementene](#):

P	Population	
I	Intervensjon	
C	Sammenligning	
O	Utfall	

For spørsmål om erfaringer og holdninger, fyll inn de relevante [PICO-elementene](#):

P	Populasjon	Studenter
I	(Fenomen av) interesse	Opplevelse av studiesituasjon, sosiale forhold og fysisk og psykisk helse
Co	Kontekst	Koronapandemien

Formuler PICO/PICO-spørsmålet ditt:

Hvilke konsekvenser kan koronapandemien ha hatt for studenters studier, sosiale forhold og fysiske og psykiske helse?

Litteratursøk

Kryss av for kilder du søkte i:

Oppsummert forskning		Primærstudier	
<input type="checkbox"/> UpToDate	<input type="checkbox"/> Annet (spesifiser)	<input checked="" type="checkbox"/> PubMed/MEDLINE Clinical Queries	<input checked="" type="checkbox"/> Andre (spesifiser)
<input type="checkbox"/> BMJ Best Practice		<input checked="" type="checkbox"/> PsycINFO	Academic Search Elite
<input type="checkbox"/> Cochrane Library		<input checked="" type="checkbox"/> CINAHL	Google Scholar
<input type="checkbox"/> Epistemonikos		<input checked="" type="checkbox"/> SocINDEX	

Hvorfor valgte du disse kildene?

Jeg valgte disse kildene da de er internasjonale anerkjente databaser som dekker mitt emneområde knyttet til vernepleierfaget.

Beskriv søkeordene og hvordan du kombinerte dem (lim inn eller legg ved søkestrategi):

Jeg har søkt med emneordene "Covid-19", "college students", "mental health", "motivation" og "online learning", og tekstordene "university students", "physical health", "academic motivation" og "social distancing". Jeg brukte også de norske tekstordene "studenter", "motivasjon", "læringsutbytte", "koronapandemien" og "digital undervisning" for å finne norske artikler. Søkene er tilpasset de ulike databasene.

Beskriv inklusjons- og eksklusjonskriterier:

Jeg ønsket å finne fagfellevurderte forskningsartikler relatert til koronapandemien, og begrenset søkene til etter 2019.

Resultat fra søk: Legg ved valgt artikkel i fulltekst, eller lenke til artikkel, oppslagsverk eller retningslinje.

Goth, U., Holovchuk, S., Jermstad, L. K. & Jokstad, G. S. (2020, 18. desember). Nærhet, eller distanse? Lærerstudenters erfaringer med Zoomundervisning under Covid-19. Goth, U. & Jermstad, L. K. (Red.). *Fra barnehage til voksenliv. Utdanning, didaktikk og verdi* (s. 193-212). Novus forlag.
<https://doi.org/10.52145/MADE9277>

Madrigal, L. & Blevins, A. (2021, 12. august). «I Hate It, It's Ruining My Life»: College Students' Early Academic Year Experiences During the COVID-19 Pandemic. *Traumatology*. Advance online publication.
<http://dx.doi.org/10.1037/trm0000336>

Marler, E. K., Bruce, M. J., Abaoud, A., Henrichsen, C., Suksatan, W., Homvisetvongsa, S. & Matsuo, H. (2021, 30. september). The Impact of COVID-19 on University Students' Academic Motivation, Social Connection, and Psychological Well-Being. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*. Advance online publication.
<http://dx.doi.org/10.1037/stl0000294>

Kritisk vurdering (legg eventuelt ved utfylt sjekkliste)

Hva er tema/problemstilling i artikkelen, retningslinjen eller oppslagsverket?

Tema i artikkelen til Goth et al. (2020) er lærerutdanningsstudenters opplevelse av digital undervisning, læringsutbytte og endring av motivasjon.

Madrigal og Blevins (2021) ville finne ut hvordan covid-19 har påvirket universitetsstudenters mentale helse ved å vurdere deres opplevde utfordringer og mestringsstrategier.

Marler et al. (2021) undersøkte 238 universitetsstudenter for å vurdere sammenhengen mellom akademisk motivasjon, følelse av tilhørighet til universitetet og Covid-19-relatert død.

Hvilket studiedesign er brukt? (Begrunn hvorfor dette er et velegnet design for å besvare spørsmålet) (Gjelder ikke for oppslagsverk)

Goth et al. (2020) samlet inn data gjennom en digital spørreundersøkelse med både kvalitative og kvantitative spørsmål, og gjennom strukturert litteratursøk. Disse metodene er velegnet da de gir både målbare data, beskrivelser av opplevelser, og funn fra tidligere studier med samme tema.

Madrigal og Blevins (2021) brukte en nettundersøkelse med åpne spørsmål, som også er et velegnet studiedesign da det gir kvalitative data om studentenes egne opplevelser rundt temaene.

Marler et al. (2021) Gjennomførte en undersøkelse der deltagerne svarte på spørsmål ved avkrysning på ulike skalaer. Undersøkelsen inkluderte demografisk spørreskjema, Academic Motivation Scale-Short Form, The Sense of Belonging Scale, og en Covid-19-tilpasset Depression Anxiety Stress Scale-Short Form. Studiedesignet er velegnet da det gir målbare data som ble brukt til korrelasjonsanalyse for å se sammenhengene.

Hva forteller resultatene? (Hvis relevant: angi effektestimater og informasjon om statistisk usikkerhet)

Resultatene viser ulike utfordringer studenter har opplevd som følge av pandemien, og bekrefter at mange studenter har opplevd det som vanskelig å være student i denne tiden. Den har hatt negativ påvirkning på både læringsutbytte, motivasjon, sosiale relasjoner og fysisk og psykisk helse for mange.

Kan du stole på resultatene? (Begrunn hvorfor du kan eller ikke kan stole på resultatene)

For å kritisk vurdere artiklene har jeg brukt sjekkliste for kvalitativ studie fra helsebiblioteket.no (2016), da alle studiene er kvalitative med fokus på å fremme studentenes erfaringer og opplevelser. Selv om studien til Marler et al. (2021) var et kvantitativt spørreskjema der studentene svarte ved å krysse av på skalaer, er resultatene basert på opplevelser studentene hadde under pandemien, og kan derfor regnes som kvalitative. Jeg kan stole på resultatene da metode er gjort rede for og godt begrunnet i alle artiklene. Funnene er klart presentert og drøftet, og artikkelforfatterne har også sett på tidligere studier på området til sammenligning og underbygging.

Kan du bruke resultatene i din praksis? (Angi relevante momenter knyttet til overførbarhet)

Resultatene har vært veldig nyttige i mitt arbeid med bacheloroppgaven min, og har gitt meg mye bakgrunn og grunnlag for videre drøfting og sammenligning med egen datainnsamling.

Anvende

Hvordan vil du konkludere, og kan du integrere kunnskap fra artikkelen, oppslagsverket eller retningslinjen med din kliniske erfaring, pasientverdier og -preferanser i kliniske avgjørelser? (Skisser f.eks. forslag til handlingsplan)

Ikke relevant

Hvis du har endret praksis, beskriv endringene:

Ikke relevant

Evaluering

Hvis du har endret eller planlegger å endre din praksis, hvordan vil du evaluere dette? Evaluer også hvordan du selv har fulgt og gjennomført trinn 1-6 over. Hva var bra og hva vil du gjøre annerledes neste gang?

Jeg har fulgt alle trinnene i søkeprosessen. Til neste gang vil jeg være mer nøye med å dokumentere de nøyaktige søkene jeg gjør underveis.

Vedlegg 3 – Intervjuguide

Kategori	Spørsmål
Bakgrunn	<ul style="list-style-type: none"> - Hvilket studieløp går du, og når startet du opp? - Hvordan opplevde du studiestarten og fadderuken? - Var det noen spesifikke koronarestriksjoner da du begynte på studiet? - Du var fadder ved studiestart i 2020, hvordan opplevde du fadderuken da, sammenlignet med da du selv deltok som førsteårsstudent? *
Digital undervisning	<ul style="list-style-type: none"> - Har forelesningsformen endret seg for deg under pandemien (fra fysisk til digitalt)? Eventuelt i hvilken grad? - Vi har stort sett hatt digital undervisning under hele pandemien, hvordan har det vært for deg? * - For oss ble praksis førsteåret erstattet med skriftlige arbeidskrav, hvordan opplevde du dette? *
Læringsutbytte	<ul style="list-style-type: none"> - Hvordan har koronapandemien påvirket ditt læringsutbytte?
Motivasjon	<ul style="list-style-type: none"> - Hvordan har koronapandemien påvirket din motivasjon?
Sosial interaksjon	<ul style="list-style-type: none"> - Hvordan var det for deg å bygge relasjoner i starten av studieløpet? - Hvordan har relasjonsbyggingen vært senere i studieløpet? - Hvordan har koronapandemien påvirket dine sosiale relasjoner? - Hvordan har du opplevd klassemiljøet og relasjoner til medstudenter under pandemien? *
Fysisk og psykisk helse	<ul style="list-style-type: none"> - Opplever du at pandemien har hatt innvirkning på din fysiske og psykiske helse? Eventuelt hvordan?
Annet?	<ul style="list-style-type: none"> - På et mer generelt plan, hvordan synes du det har vært å studere under pandemien? - Har du noen andre bemerkninger du vil komme med?

* Spørsmål kun stilt til tredjeårsstudenten fra vernepleierstudiet

Vedlegg 4 – Analyse

Tabellene oppsummerer hovedfunnene fra intervjuene. Grønn skrift indikerer positivt, oransje skrift indikerer nøytralt, og rød skrift indikerer negativt.

	Medisinstudenten	Fysioterapistudenten	Sykepleierstudenten	Vernepleierstudenten
Bakgrunn	<p><i>Studenten studerer medisin i Bergen, et profesjonsstudie som går over 6 år, og startet opp i august 2020. Fikk kun 3 dager med offisiell fadderuke før restriksjoner satte begrensninger, men opplevde likevel å få mye ut av fadderuken da hennes gruppe laget opplegg på eget initiativ.</i></p>	<p><i>Studenten går 3-årig bachelor innen fysioterapi i Bergen, og startet opp i august 2020. Allerede første kvelden i fadderuken begynte ting å bli avlyst, men faddergruppen møttes på eget initiativ resten av fadderuken, ikke noe store greier. «Vi gjorde det beste vi kunne utav det, men jeg ble jo ikke kjent med noen andre utenfor gruppen min den uken».</i></p>	<p><i>Studenten går 3-årig bachelor innen sykepleie i Narvik, og startet opp i august 2021. Fadderuken gikk over to uker og var godt planlagt. Hun studerer i Nord-Norge, og det var kun lettere restriksjoner som 1-metersregel og bruk av håndsprit.</i></p> <p><i>Året før gikk hun barnehagelærer i Bergen, som hun startet på i august 2020. Da var det mer restriksjoner, men hun opplevde likevel å få mye ut av fadderukene. Hun var mye sosial nesten hver dag, men alltid med den samme gjengen.</i></p>	<p><i>Studenten går sisteåret på 3-årig bachelor innen vernepleie i Bergen, og startet opp i august 2019. Ved studiestart var hun ikke så deltagende i fadderuken, da hun hadde nok med å bli kjent med ny by, men hun var med på litt.</i></p> <p><i>Hun var også fadder ved studiestart 2020. Hun beskriver denne perioden som litt kaotisk og vanskelig, med mye forsøk på planlegging, endringer og nye beskjeder hele tiden, og ting som plutselig ble avlyst.</i></p>

	Medisinstudenten	Fysioterapistudenten	Sykepleierstudenten	Vernepleierstudenten
Digital undervisning	<p><i>Studenten forteller at undervisningen førsteåret foregikk både fysisk med halve kullet samlet om gangen, ved hybridløsning, og en periode på 2 måneder der alt var digitalt. Ved heldigital undervisning følte ikke studenten den forbindelsen med foreleseren, og den digitale kompetansen til flere forelesere var begrenset. Hun opplevde at det var vanskeligere å følge med, og lettere å bli distrauert av for eksempel mobil eller sine egne tanker. Hun savnet også kontakten med medstudenter, og føler den digitale undervisningen begrenset det sosiale miljøet i klassen. «Jeg tror det er mange på kullet som ikke kjenner noen, og det tror jeg er negativt for læringsmiljøet»</i></p>	<p><i>Studenten forteller at de har hatt en del praktisk undervisning på skolen, og har så langt på studiet hatt både digital undervisning og fysiske forelesninger på skolen. Hun opplevde at det var vanskelig å følge med ved digital undervisning, og at hun lett ble distrauert av andre ting.</i></p>	<p><i>På starten av sykepleierstudiet hadde de fysiske forelesninger med 1-metersregel, men har hatt 1 måned med heldigital undervisning. Nå går undervisningen som normalt, og er ikke preget av korona eller restriksjoner.</i></p> <p><i>På barnehagelærerstudiet året før var det fysiske forelesninger 1 til 2 ganger i uken i starten, før alt ble digitalt.</i></p> <p><i>Studenten opplevde digital undervisning som «helt forferdelig». Hun klarte ikke å følge med på noen ting, noe som førte til at hun heller lot vær å delta på undervisningen.</i></p>	<p><i>Studenten opplevde den digitale undervisningen som «jævlig tungt», å sitte alene på rommet i sengen og stirre på en skjerm, mens pausene gikk til å enten lage mat, eller å fortsette å stirre på skjermen og vente på neste forelesning. Hun forteller også at man faller fortere ut ved digital undervisning, og at det da er lettere å styre med andre ting, eller å sitte på telefonen. Ved fysisk undervisning er det enklere å følge med, notere og stille spørsmål. Hun følte også foreleserne var flinkere på å ha pauser ved fysisk undervisning, og disse brukte hun til å lufte seg og prate med folk. Dette gjorde det lettere å komme tilbake til undervisningen etterpå. Under den digitale undervisningen pratet hun ikke med noen hele dagen, og pausene hadde ikke den funksjonen de gjerne har ved fysisk undervisning.</i></p>

	Medisinstudenten	Fysioterapiststudenten	Sykepleierstudenten	Vernepleierstudenten
Læringsutbytte	<p>Studenten sier hun hadde dårligere læringsutbytte da skoleeksamener ble erstattet med hjemmøksamener. Hun opplevde det som mer avslappende og et mindre stressende miljø ved hjemmøksamen, og mindre press på å pugge og lære seg alt stoffet. Ved skoleeksamen hadde hun øvd mer. Samtidig har hun ikke savnet kunnskapen i ettertid, og opplever ikke at hun har gått glipp av et veldig relevant læringsutbytte.</p> <p>Begrensede muligheter for faglige diskusjoner var også med på å svekke læringsutbyttet.</p> <p>«Vi utdanner oss jo til å bli leger, og da bør man diskutere med andre og lære å jobbe i team, fordi det er så mye kunnskap og holdninger som bør deles og diskuteres»</p>	<p>Studenten føler pandemien har påvirket læringsutbyttet negativt, da hun ikke har fått like mye utav studiet og de digitale forelesningene som hun hadde fått ved kun fysiske forelesninger.</p> <p>I første praksisperioden på studiet var det kun noen få som fikk ha praksis, mens det for flestparten ble erstattet med et digitalt seminar, som hun forteller at de fikk veldig lite utav. Senere praksis har stort sett gått som normalt.</p>	<p>Studenten har lært mye av å være i praksis, men opplevde praksisdager på skolen som krevende, da de ikke kunne øve på det praktiske på hverandre, slik det var ment, grunnet korona.</p> <p>Hun forteller også at det er mye kunnskap og faglig innhold hun har gått glipp av fordi hun ikke klarte å følge med på den digitale undervisningen.</p>	<p>Studenten forteller at karakterene har gått ned under pandemien, der det kun har vært hjemmøksamener, sammenlignet med tiden før pandemien der de fleste eksamenene var skoleeksamener.</p> <p>Hun syntes det var vanskeligere å reflektere og å få ut det hun egentlig kunne. Studenten føler heller ikke at hun lærte noe av de skriftlige arbeidskravene som erstattet praksis førsteåret, da disse i stor grad var relatert til eldreomsorg og demens, noe hun har mye erfaring med fra før gjennom jobb. Hun hadde ønsket å lære litt mer om epilepsi, som var det praksisfeltet hun egentlig skulle ut i, og ikke var kjent med fra før.</p>

	Medisinstudenten	Fysioterapiststudenten	Sykepleierstudenten	Vernepleierstudenten
Motivasjon	<p>Studenten tror at den faglige motivasjonen ble mer svekket av de sosiale koronatiltakene og hjemmøksamener, enn av undervisningsopplegget. De sosiale begrensningene gjorde det vanskeligere å diskutere temaer med medstudenter, og mangel på faglige samtaler svekket motivasjonen til å fordype seg. Hun oppgir også at det var vanskeligere å være motivert for å jobbe hardt på digitale eksamener, fordi hun visste man kunne komme unna med å jobbe mindre. Avlyst praksis har også bidratt til å svekke den faglige motivasjonen.</p> <p>«Praksisen for oss går mye i å bare se hvordan det er på sykehuset, som igjen skal være en slags gulrot, en motiverende faktor for at vi skal se hva vi egentlig holder på med og hvorfor vi lærer ting».</p>	<p>Studenten forteller at pandemien har påvirket motivasjonen, og sier at det er mye tyngre å sitte og lese en hel dag, enn å kunne møte folk og diskutere.</p>	<p>Studenten har vært mye demotivert grunnet digital undervisning. Dette begrunner hun med manglende kontakt med læreren og medstudenter.</p> <p>Hun forteller også at hvis hun ikke fulgte med på den digitale undervisningen var det heller ingen som så det.</p> <p>«Hvis jeg er på skolen er det lettere å være oppmerksom på læreren, og vise engasjement».</p>	<p>Studenten har kjent på mindre motivasjon under pandemien, spesielt i de to siste fagene beskriver hun at motivasjonen var på bunn. Hun sier at hun ikke vet om hun engang fulgte med i det siste faget, da forelesningene kom i tillegg til et stort gruppearbeid. Hun følte forelesningene var mer til bry, og ødela utbyttet hun fikk av dagen.</p>

	Medisinstudenten	Fysioterapiststudenten	Sykepleierstudenten	Vernepleierstudenten
Sosiale relasjoner	<p>Studenten forteller at hun har hatt det greit på det sosiale planet, da hun ble kjent med flere under fadderuken. Samtidig har hun hatt vanskeligere dager preget av mye usikkerhet med tanke på koronasituasjonen, restriksjoner og planlegging av sosiale aktiviteter.</p> <p>Hun forteller også at hun tenker mer på folk rundt seg, og har blitt flinkere til å spørre hvordan folk har det, og se at mange kanskje ikke har det så bra.</p> <p>«Jeg, og folk generelt, har kanskje blitt litt mer medmenneskelig av å ha det litt tøft, og oppleve at andre rundt seg også har det litt mer tøft».</p>	<p>Studenten opplever at de relasjonene hun har hatt fra tidligere ikke er like sterke som før, og forteller at det har vært vanskelig å skape nye. Hun beskriver at «Man er ikke helt vant med å treffe folk lenger. Man er litt i sin egen boble, litt vekke fra resten av verden».</p>	<p>Studenten synes det har gått fint i forhold til venner fra tidligere, men har begrenset seg veldig med å bli kjent med nye utenom klassen.</p> <p>Hun har opplevd det som vanskelig å bygge relasjoner på sykepleierstudiet, men tenker selv at dette er mye på grunn av at det ikke er en veldig stor studentby. Mange av studentene er fra byen selv, og kjenner hverandre fra før, og hun opplever at ikke alle er så veldig interessert i å bli kjent med nye.</p>	<p>Studenten hadde «normal» studietid i 7 måneder før Norge stengte ned.</p> <p>Hun forteller at pandemien har påvirket sosiale relasjoner både positivt og negativt. Hun har mistet en vennegjeng, men også fått en ny, og føler hun har hatt litt mer frihet, og blitt kjent med ganske mange nye mennesker under pandemien. Hun uttrykker også at hun har forandret seg ganske mye som person under pandemien, i forhold til det sosiale.</p> <p>Klassemiljøet og relasjoner til medstudenter føler hun har vært dårlig under pandemien. Dette begrunner hun med allerede etablerte vennegjenger, begrensede muligheter for å møtes og lite inkludering. Først siste halvåret på studiet har hun blitt kjent med flere folk i klassen.</p>

	Medisinstudenten	Fysioterapiststudenten	Sykepleierstudenten	Vernepleierstudenten
Fysisk og psykisk helse	<p>Studenten forteller om mindre fysisk aktivitet, vektøkning og økt stressnivå under pandemien, men sier det er vanskelig å skille pandemi fra det å flytte til ny by.</p> <p>Selv har hun ikke kjent så mye på ensomhet da hun har et såpass godt sosialt nettverk, men hun har vært bekymret for at folkene rundt henne har følt seg ensomme. Under pandemien opplevde hun at folk var mer åpne om at de var ensomme eller ikke hadde det bra, men at hun ikke kunne gjøre så mye med det, da hun til tider isolerte seg i frykt for å smitte andre hvis hun selv plutselig skulle teste positivt for korona.</p> <p>Hun har også kjent på bekymring for smitte, ikke for sin egen helse, men for å smitte besteforeldre eller venner som jobber med personer i risikogruppen.</p>	<p>Studenten er turner, og forteller at pandemien har ført til færre treninger og konkurranser, og et lavere nivå grunnet mindre trening. Nedstengingen av treningssentre gjorde det også vanskeligere å trene på egenhånd.</p> <p>Studenten synes det har vært vanskelig å ikke kunne møte folk, at man ikke får opprettholdt de relasjonene man har; «Man blir litt sånn gal av det egentlig».</p> <p>Hun oppgir også at det har vært ensomt til tider, at man føler seg veldig alene når man ikke har kontakt med folk.</p>	<p>Studenten har opplevd det som vanskelig å ikke kunne gjøre det hun har lyst til, og at det har vært mye stigma rundt blant annet det å reise.</p> <p>Relasjonsbygging og manglende inkludering synes hun har vært veldig tøft, og hun har følt, og føler seg fortsatt mye alene.</p> <p>Hennes fysiske helse har ikke forandret seg så mye.</p>	<p>Studenten har blitt mer aktiv under pandemien, benyttet seg av treningssenter, og treningsrom hjemme da treningsentrene var stengt.</p> <p>Hun har også gått mye fjellturer, og brukt dette som en form for egenerapi.</p> <p>Studenten forteller at hun har kjent på mye ensomhet i perioder, men hun tror også at hun har blitt psykisk sterkere i forhold til å utfordre seg selv, og ikke tenke så mye på hva andre tenker om henne.</p>

	Medisinstudenten	Fysioterapiststudenten	Sykepleierstudenten	Vernepleierstudenten
Å studere under en pandemi	<p>Studenten forteller at det å begynne å studere krevde mye mer av henne og mer tilpasning i et «nytt» liv enn hun hadde trodd. Dette har gjort at hun nok har utviklet seg mye som person, og blitt mer frempå med å ta kontakt med nye folk og være sosial. Hun beskriver det å være student under en pandemi som unødvendig hardt og demotiverende, men har det siste semesteret merket en økning i både læringsutbytte og motivasjon da samfunnet i stor grad er gjenåpnet, og hun er tilbake på skolen med medstudenter og forelesere.</p>	<p>Studenten sier det har gått greit å studere under pandemien. Hun har klart å få med seg det meste, men tror hun hadde fått mer ut av fysiske forelesninger. Hun opplever å ha mistet mye av selve studentlivet utenfor skolen, og det å bli kjent med folk. Det var også vanskelig å flytte til en ny plass, flytte fra venner og å for første gang skulle bo alene og ha skikkelig ansvar for seg selv. Restriksjoner om kohorter førte til «ufrivillig utestenging», og hun har oppdaget at forholdet til enkelte venner kanskje ikke er så nært som hun trodde.</p>	<p>Studenten synes det har vært kjipt å studere under pandemien med tanke på hele studentmiljøet, at man ikke har fått den samme opplevelsen. Hun føler seg heldig som fikk en gjeng på barnehagelærerstudiet, men på sykepleierstudiet har det vært begrensede muligheter til å bli kjent med flere nye og utvide nettverket sitt, særlig i en ny by.</p>	<p>Generelt synes studenten det har vært greit å studere under pandemien, men hun har ikke fått optimalt læringsutbytte. Hun føler at når hun nå skal ut i jobb som ferdig utdannet vernepleier, må hun forklare at 2 år av studiet har vært over nett, og at de ikke burde ha samme forventninger til henne som de ville hatt til en som har hatt et normalt studieløp. Hun har heller ikke kjent ordentlig på «studentfølelsen», og føler hun har mistet mye av det sosiale med å være student.</p>