



UPPSALA  
UNIVERSITET

Avdelningen för kvalitetsutveckling  
Enheten för kvalitet och utvärdering  
Therese Ljunghammar  
Anders Waxell

## Omställning till digital distansundervisning **Studentenkät 2020**

### Analys av öppna svar (campusstudenter)

#### Innehåll

Introduktion .....	2
Fråga 2. Fungerande digital distansundervisning.....	3
Fråga 3. Eget ansvar .....	7
Fråga 4. Information.....	10
Fråga 5. Digitala verktyg.....	12
Fråga 6. Resurser.....	15
Fråga 7. Examination .....	18
Fråga 8. Arbetsbelastning.....	21
Fråga 9. Negativ stress .....	24
Fråga 10. Ensamhet.....	27

## Introduktion

Enheten för kvalitet och utvärdering skickade i maj 2020 ut två korta enkäter – en till universitets studenter på grund- och avancerad nivå och en till universitetets undervisande personal – i syfte att tillvarata erfarenheter av den hastiga omställningen till digital distansundervisning med anledning av rådande covid-19-pandemi. Enkätresultaten kan användas för kvalitetsutveckling av Uppsala universitets utbildningar.

Studentenkäten innehåller tio frågor med fasta svarsalternativ. För nio av dessa frågor gavs möjlighet att lämna en kommentar i anslutning till frågan i ett öppet svarsfält (undantaget fråga 1 som handlade om huruvida utbildningen var planerad att ges på distans eller inte). Frågorna är bredda och generellt formulerade för att ge en övergripande bild av studenternas erfarenheter av den nya undervisningssituationen.

Studentenkäten skickades ut via e-post till drygt 30 000 studentadresser. Enkäten var öppen från mitten av maj och tre veckor framåt. Enkäten besvarades av drygt 8 000 studenter, vilket motsvarar en svarsfrekvens på 28 %. Av de svarande uppgav 11 % att de redan innan omställningen studerade på distans.

Följande sammanställningar av de öppna svaren utgör komplement till enkätens kvantitativa resultatrapport. Information om enkäterna och resultatrapporter finns tillgängliga på [Medarbetarportalen](#). Sammanställningarna bygger på tematiserade analyser av de kommentarer som de studenter som angett att de läst en campusutbildning har lämnat i anslutning till respektive fråga. Sammanställningarna redovisas fråga per fråga.

Totalt har drygt 23 000 kommentarer lämnats. Givet omfattningen av materialet har kommentarerna i följande sammanställningar lästs och analyserats till mättnad (det vill säga tills man kan se en tydlig upprepning i de kommentarer som lämnats i anslutning till respektive fråga, och ingen ytterligare information erhålls).

Kommentarerna har sorterats efter frågornas fasta svarsalternativ där kommentarerna för de svarsalternativ med flest antal svar redovisas först och sedan i fallande ordning (med undantag för mittenalternativen gällande vissa frågor där kommentarerna i stort sett speglar de teman som även förekommer i övriga svarsalternativ). För att underlätta redovisningen har extremalternativen slagits samman i sammanställningarna (exempelvis ”i hög grad” och ”i mycket hög grad”). I analyserna har huvudteman identifierats och redovisas i punktform samt i fet och kursiv stil. Nyanser av samma tema och tillhörande exempel redovisas i underpunkter där dessa varit utmärkande. Temana redovisas i ordning baserat på hur vanligen förekommande de är. Temana kompletteras i relevanta fall med belysande citat.

## Fråga 2. Fungerande digital distansundervisning

2. I vilken grad anser du att den digitala distansundervisningen fungerat på ett tillfredsställande sätt överlag?

Specificera gärna ditt svar (t ex vad har fungerat bra? Vad har fungerat mindre bra? Vad skulle behöva förändras? Hur har olika undervisningsformer fungerat? Hur har ditt lärande påverkats?):

Svarsalternativ	Antal svar	Antal kommentarer
I mycket låg grad	420	276
I låg grad	742	499
I viss grad	2215	1474
I hög grad	2611	1521
I mycket hög grad	1261	729
Vet ej/ej aktuellt	75	39
(tom)	17	9
<b>Totalsumma</b>	<b>7341</b>	<b>4547</b>

Drygt hälften av de svarande studenterna anser ”i hög grad” eller ”i mycket hög grad” att den digitala distansundervisningen överlag har fungerat på ett tillfredsställande sätt. Studenterna hade möjlighet att skriva en kommentar i anslutning till frågan.

Generellt är det många av de som valt svarsalternativen ”i hög grad” eller ”i mycket hög grad” som har kommenterat att omställningen har fungerat bra, eller över förväntan. Det är även många som skulle vilja se mer digital distansundervisning framöver. Vissa studenter menar att deras lärande påverkats till det bättre. En återkommande uppfattning är att digitala föreläsningar (framför allt förinspelade, men även live-föreläsningar) har fungerat bra. Även seminarieundervisningen tycks ha varit givande, även om detta är en något mer splittrad bild. Digitala grupparbeten/gruppövningar är en vattendelare, där vissa anser att det fungerat bra, medan andra tycker att de fungerat mindre bra. Mest problematiskt har det varit med praktiska moment/övningar. En respondent sammanfattar det på följande sätt:

*”Jag tycker att föreläsningar, både förinspelade och direktsända har fungerat bra. Förinspelade kan nästan vara bättre då man har tid att pausa och fundera längre på vad som sägs men även gå tillbaka till föreläsningen i efterhand. Däremot missas tillfället för frågor men de kan ställas på seminariet så därför tycker jag inte att det är ett stort problem. Seminarier har också fungerat bättre än förväntat. Att hålla presentationer går bra. Ett problem är att det inte blir lika bra diskussioner. [...]”*

Nedan följer en sammanfattad tematisering av de vanligast förekommande kommentarerna för de som angett svarsalternativen ”i hög grad” eller ”i mycket hög grad”.

- De vanligaste kommentarerna berör aspekter av vad som **undervisningsmässigt fungerat bra**. Exempel på detta är :
  - Förinspelade föreläsningar (bra ur repeteringssynpunkt, man kan ta del av dem när man själv vill).
  - Zoom har fungerat bra, både för föreläsningar och seminarier (har många bra och nödvändiga funktioner, ”break-out rooms” har fungerat bra, chat-funktionen är bra, lättare att ställa frågor, fler som tar till orda, högre närvaro).
  - Lärare/kursansvariga har varit bra på att anpassa undervisningen. Aspekter som nämns är: engagerade lärare, professionella och seriösa lärare, tillmötesgående lärare, snabba svar från lärare.
  - Bra övningar och strukturerat upplägg på undervisningen, bra och tillgänglig information/instruktioner.

## Studentenkät

- Självständiga studier/uppgifter har fungerat bra (såsom examensarbeten, uppsatsskrivande, handledning).
- Det har i princip fungerat som vanligt.
- Mer effektivt, lättare att koncentrera sig (slipper försenade studenter som "dräller in").
- En annan vanlig uppfattning är att man fått mer tid till studier på grund av att **mindre tid gått åt till resor/pendling/transport** till och från campus och mellan undervisningslokaler.
- **Fördelar med att studera hemma**, bland annat:
  - Mindre upplevd stress (mer avslappnade att studera hemifrån, tryggare, lugnare).
  - Större frihet/flexibilitet, lättare att strukturera vardagen, bättre fokus.
  - Större anpassning till självstudier, lättare att disponera över tiden för inläring.
- **Examinationerna** upplevs av många ha fungerat bra (smidigt med digital tenta, större frihet med hemtentamen).
- En annan uppfattning är att **tekniken har fungerat bra**.

En knapp tredjedel av studenterna har valt svarsalternativet "i viss grad". En vanlig uppfattning bland dessa är att omställningen, med tanke på omständigheterna, har fungerat bra. Kommentarererna gällande detta svarsalternativ är dock mer spridda än ovan, samt något mer negativa (det som ofta tas upp som positivt är att **Zoom, föreläsningar och seminarier har fungerat bra**, även om många också anser att seminarierna är det som fungerat sämre). Ett stort antal kommentarer berör dock aspekter som fungerat mindre bra och som även återkommer bland de som i större utsträckning varit mindre nöjda med omställningen (se sammanställningen nedan gällande svarsalternativen i låg eller i mycket låg grad), detta berör bland annat att **praktiska moment** inte fungerat lika bra, att den **sociala interaktionen** med studiekamrater och lärare saknas, samt att **information** om upplägg ibland har varit rörigt. En student uttrycker det på följande sätt:

*"Informationen om kursupplägg har varit lite oklar. Det har varit svårt att förstå vad som krävs av en och när man ska göra saker eftersom många lärare inte sätter någon deadline på uppgifter och inlämningar. Jag tycker att mitt lärande har påverkats eftersom jag lär mig mycket på föreläsningar. Föreläsningar över zoom ger inte alls samma sak och väldigt många av mina lärare har inte ens haft föreläsning utan bara slängt ut en powerpoint man själv ska kolla igenom. Detta är väldigt svårt att göra eftersom det inte finns något "måste" och på fysiska föreläsningar lär man sig mycket bara genom att lyssna (kräver inte lika mycket ansträngning). Tycker att det borde finnas en bättre plan för hur campusundervisning sker på distans och mycket mer information borde ges ut åt studenterna."*

Många anser även att omställningen och den digitala distansundervisningen fungerat bättre på vissa kurser än på andra. En student uttrycker det på detta sätt:

*"Vissa kurser har fungerat bättre (med tydliga instruktioner och att tekniken fungerat bra under föreläsningarna) och andra har fungerat sämre (med mindre tydliga instruktioner och sämre kvalitet under föreläsningarna)."*

En vanlig uppfattning är också att många anser att den digitala distansundervisningen inte kan ersätta campusundervisning ("face-to-face"), att campusundervisning varit ett medvetet val och att man hoppas på en återgång till det "normala".

Mycket av det som uppfattas ha fungerat mindre bra är mer framträdande i kommentarerna hos de studenter som valt svarsalternativen ”i låg grad” eller ”i mycket låg grad” på frågan om den digitala omställningen överlag varit tillfredställande (många av dessa teman återkommer även bland studenter som angett andra svarsalternativ).

- En vanlig kommentar är att omställningen har bidragit till att **undervisningens kvalitet** har blivit sämre, där den bland annat uppfattas som opedagogiskt, opersonlig och ostimulerande.
- Ett stort antal studenter kommenterar även att omställningen har **påverkat examinationerna negativt**. Vad som framför allt nämns är att tentorna upplevs blivit svårare och att tentamenstiden blivit kortare. Andra aspekter som nämns är orättvisa bedömningar, det upplevs lättare att fusk, lättare att sprida svar på inlämningsuppgifter, att skrivtiden inte är anpassad efter tentan, att tentamensfrågor och inlämningsuppgifter har blivit för omfattande samt vissa problem med de digitala tentamensverktygen (såsom att det inte går att gå tillbaka till en redan besvarad fråga).
- Många kommentarer berör även mer specifika **försämringar i utbildningen**.
  - Försämrade undervisningsformer (föreläsningarna har blivit sämre, seminarierna är sämre, svårt att diskutera på seminarier, svårt med grupparbeten, praktiska moment fungerar inte). En vanlig kommentar i sammanhanget är att den utbildning studenterna läser inte är anpassad för digital distansundervisning, vilket framför allt gäller utbildningar med många praktiska moment eller som kräver social interaktion.
  - Undervisningsmoment har fallit bort.
  - Dålig struktur på kursen.
  - Går för fort, svårt att hänga med.
  - Svårt att ersätta whiteboard/tavla digitalt. Svårt att läsa text på inspelad whiteboard.
  - Svårt att få kontakt med lärare, dålig/sen återkoppling.
  - Oengagerade lärare.
  - Lärare har ont om tid.
  - Kraven upplevs ha blivit högre.
- **Dålig information**. Allt för många olika plattformar och informationskanaler (e-post, Studentportalen, Studentportalens olika flikar och anslagstavla, Studium). Mycket mejl, mycket information från olika håll, information läggs upp på olika ställen, information som inte är uppdaterad eller ändras med kort varsel, rörigt och svårt att få en översyn när det finns för många länkar, för mycket material och information på ett och samma ställe.
- **Teknikstrul** (hos en själv, men även bland andra studenter eller lärare). Skakiga uppkopplingar, dålig ljud- och/eller bildkvalitet. Utrustning som saknas, program som strular, program som inte är anpassade för olika system, mjukvara/utrustning som inte är uppdaterad.
- **Personliga utmaningar**.
  - För mycket eget ansvar (”man måste lära sig allt själv”).
  - Själva distansundervisningsformen (flera skriver till exempel att de har en interaktiv lärostil, eller att distansundervisning inte passar för dem).
  - Svårt att fokusera hemma, avsaknad av självdisciplin.
- **Studiemiljö i hemmet**. Svårt att få ro (delar lägenhet, andra i familjen är också hemma, barn som är hemma). Ingen bra studiemiljö hemma, saknar plats och utrustning att studera hemma.
- **Omställningen har gått långsamt** (det har på vissa kurser/utbildningar tagit lång tid att ställa om till digital distansundervisning).

## Studentenkät

- **Ekonomiskt påfrestande** (kostsamt med exempelvis dator, kamera, mikrofon, skrivare, toner, skrivarpapper, internetuppkoppling, etc.).
- Många studenter uppger även att de **saknar det fysiska mötet**, man saknar att interagera med studiekamrater och lärare.
- Vissa **betalstudenter** är missnöjda (kräver mer kvalitet för de pengar de investerat).

### Övrigt värt att notera

Många studenter saknar interaktion/diskussion med andra studiekamrater och skulle uppskatta om det fanns planerad tid och mötesplats/plattform/verktyg för de studenter som vill studera tillsammans utöver lektionstid.

Vissa studenter som befinner sig utomlands har haft problem med tidsskillnader. Vissa har även haft svårt att skaffa kurslitteratur utomlands.

## Fråga 3. Eget ansvar

3. I vilken grad anser du att du tagit eget ansvar för ditt lärande under omställningen till digital distansundervisning?

Specificera gärna ditt svar (t ex vad har fungerat bra? Vad har fungerat mindre bra? Vad skulle behöva förändras?)

Svarsalternativ	Antal svar	Antal kommentarer
I mycket låg grad	137	53
I låg grad	348	149
I viss grad	1384	624
I hög grad	2813	900
I mycket hög grad	2563	949
Vet ej/ej aktuellt	83	39
(tom)	13	2
Totalsumma	7341	2716

En stor majoritet, närapå tre av fyra studenter, har svarat ”i hög grad” eller ”i mycket hög grad” på frågan om de anser att de har tagit eget ansvar för sitt lärande under omställningen till digital distansundervisning. En generell uppfattning tycks vara att man tagit lika mycket ansvar nu som tidigare, men att man haft svårare att motivera sig. Att ta eget ansvar för studierna upplevs som enklare när scheman, strukturer och upplägg är tydliga. Där motsatsen råder, med röriga scheman, otydlig information och dålig kommunikation, upplevs det ha varit svårare att studera på egen hand. Nedan följer en sammanfattning av de vanligast förekommande teman som kan utläsas från kommentarerna:

- Vad som uppfattats fungera **bra i undervisningssituationen** är:
  - Tydliga scheman och bra kursstruktur.
  - Inlämningsuppgifter och grupparbeten med tydliga deadlines underlättar planeringen.
  - Många anser att schemalagda föreläsningar via Zoom gör att man håller tiden samtidigt som dessa även sporrar förberedelsearbete.
  - Inspelade föreläsningar fungerar bra för vissa (man kan ta del föreläsningen i egen takt och kan repetera), medan andra menar att inspelade föreläsningar är lättare att skjuta upp.
- Vad som fungerat **mindre bra i undervisningssituationen** är:
  - Att det för många varit svårt att koncentrera sig under Zoom-föreläsningar.
  - Färre tillfällen att ställa frågor (exempelvis enklare frågor eller mer spontana frågor) när man inte träffas fysiskt, och ibland har det varit svårt med grupparbete.
  - Otydliga instruktioner har även gjort det svårt att ta eget ansvar. Många anser vidare att omställningen har gjort det enklare att skjuta upp/prokrastinera många undervisningsmoment.
  - I vissa fall anses laborationer fungerat mindre bra.
- **Självstudier/självständighet.** En stor del av studenterna menar också att omställningen inte lett till så stora skillnader gällande det egna ansvarstagandet. Många har studerat som tidigare, samtidigt som en hel del utför självständiga arbeten eller andra typer av egna studier där självständigheten redan sedan tidigare är stor. En del är också sedan tidigare vana med digitala distansstudier. Det finns också en bred uppfattning att universitetsstudier per definition kräver stort eget ansvar och självdisciplin.

- Vad som nämns fungera bra för många är att inrätta och förlita sig till **rutiner**. Omställningen har för många krävt nya rutiner och självdisciplin för att följa dessa. Enligt många har det fungerat bra att schemalägga dagarna och lägga upp dem som om de vore riktiga dagar på campus (gå upp tidigt och ha lunchrast, kafferast etc.).
- Många anger även att **omställningen och hemstudier** har gjort att man fått mer tid till att planera, förbereda och studera (exempelvis mer tid över när man inte behöver ta sig till och från campus).
  - Några menar att omställningen gjort att de studerar mer än vad de gjort vid tidigare campusundervisning. Hemstudier har dock också enligt vissa lett till att man studerar "för mycket" och har svårt att skilja studier från fritid.
  - Många upplever även bristande självdisciplin, att de har svårt att hitta fokus och svårt att motivera sig när det finns många distraktioner i hemmet. En student skriver: "Det är oerhört svårt att sitta i samma rum varje dag och göra i princip samma sak. Efter så här många veckor börjar man känna sig lite galen."

Många studenter har även svarat "i viss grad" på frågan om de tagit eget ansvar för sitt lärande under omställningen. Nedan följer en tematiserad sammanfattning av de kommentarer som gjorts i anslutning till detta svarsalternativ (många av dessa teman återkommer även i de kommentarer som lämnats av de studenter som svarat "i låg grad" eller "i mycket låg grad").

- Likt nedan berör många av kommentarerna **brist på motivation, dålig självdisciplin** och **avsaknad av rutiner**. En belysande kommentar: "Man försöker så gott man kan, men det blir som ovan nämnt tuffare. Rutinerna ändras, seminarium blir inte lika givande osv. Har försökt att jobba mer självständigt, men som sagt, det är en omställning, och nu i efterhand kan jag önska att jag gjort saker annorlunda. Men, lätt att vara efterklok :)"
- Det finns även här kommentarer som pekar på att det egna ansvarstagandet eller lärandet inte påverkats nämnvärt, utan att det är **ungefär som innan**, trots att vissa förutsättningar förändrats. En student uttrycker det som följer: "Precis som vid campusstudier har jag som student eget ansvar för att söka information om mina studier. Om jag inte har möjlighet har jag själv ansvaret för att kontakta institution eller lärare vid frågor".
- Många **saknar campus** och att socialisera sig med studiekamrater och lärare.
- Det finns också en **oro för själva pandemin**.
- Några skriver även att **omställningen påverkat dem negativt** i den mån att de studerat mindre än tidigare, missat föreläsningar och inte gjort inlämningsuppgifter.

Ett fåtal studenter (7 %) har valt något av svarsalternativen "i låg grad" eller "i mycket låg grad". Nedan följer en sammanfattning av dessa kommentarer:

- De vanligaste kommentarerna berör **brist på studiemotivation** (svårt att hitta fokus, svårt att koncentrera sig hemma, ingen att bolla tankar med).
- Många menar även att de har **dålig själv-/studiedisciplin**, vilket gör det svårt att studera hemifrån där det finns många distraktioner.
- Även **brist på fungerande rutiner** eller att inte kunna ha samma rutiner som tidigare har gjort det svårt för många att strukturera upp dagen eller inläsningen på ett bra sätt. En respondent sammanfattar problematiken på följande sätt: "Det har inte funkade med mina rutiner och skolan har fått lida pga. det. Svårt att kunna hitta motivation och självdisciplin att sitta hemma och plugga när man vet att man bara kommer vara hemma."



## Studentenkät

- Många upplever att de har fått **lättare att prokrastinera**, där man tenderar att skjuta upp uppgifter eller beslut. Detta har ofta skett på grund av någon av de ovannämnda orsakerna.
- Somliga kommenterar även att **distansundervisning inte är en passande undervisningsform** för dem, utan att de föredrar campusundervisning där man bland annat kan socialisera på ett helt annat sätt. En del nämner även att de är ovana med undervisning på distans och att de har en studieteknik som inte är anpassad därefter.
- Några skriver att **ostrukturerad undervisning** har tvingat fram ett högre eget ansvarstagande samt att **kravnivåerna har sänkts** och att undervisningen blivit "slappare".

### Övrigt värt att notera

Omställningen upplevs påverka studenter med någon typ av neuropsykiatrisk diagnos (exempelvis ADD, ADHD, GAD) eller som har behov av extra stöd negativt.

Ett antal studenter har angivit att de avbrutit studierna på grund av omställningen eller rådande omständigheter orsakade av pandemin.

## Fråga 4. Information

4. I vilken grad anser du att du fått tillräcklig information i samband med omställningen till digital distansundervisning?

Specificera gärna ditt svar (t.ex. vad har fungerat bra? Vad har fungerat mindre bra? Vad skulle behöva förändras? Var har den information du nåtts av kommit ifrån?):

Svarsalternativ	Antal svar	Antal kommentarer
I mycket låg grad	288	143
I låg grad	682	288
I viss grad	2053	744
I hög grad	2660	673
I mycket hög grad	1561	425
Vet ej/ej aktuellt	74	13
(tom)	23	2
Totalsumma	7341	2288

Drygt hälften av de svarande studenterna anser att de fått tillräcklig information i samband med omställningen ”i hög grad” eller ”i mycket hög grad”.

Studenterna uppmanades kommentera **var** de fått informationen ifrån. Den absoluta majoriteten av de svarande skriver att informationen kommit från lärare eller kursledning, samt Studentportalen. Även UU:s hemsida om Corona och distansundervisning nämns ofta som en källa till information.

Nedan följer en tematiserad sammanfattning av kommentarer som lämnats av de respondenter som angivit att de fått tillräcklig information ”i hög grad” eller ”i mycket hög grad”:

- Majoriteten av de öppna kommentarerna innefattar att de svarande tycker att de fått **bra och tydlig information**.
  - All information har funnits på Studentportalen, och har uppdaterats kontinuerligt. Studentportalen får goda omdömen. Tydligt.
  - Tydlig kommunikation och instruktioner från undervisande personal via mejl. Flera anser att lärarna gjort ett mycket bra arbete med detta. Bra dialog.
  - Informationen har kommit i god tid och varit effektiv.
  - Bra information om Zoom.
- Det har varit **enkelt att kontakta (och få svar från) lärarna** vid behov.
- Några anser att **informationen nu varit bättre och tydligare** än vid ”normal” undervisning. Det har varit extra genomtänkt.
- Några tycker att det kommit **för mycket information**, och att det blir spretigt och svårare att följa när informationen kommer flera gånger från olika kanaler.
- **Bristande information**. De som anser att det funnits oklarheter skriver att de har förståelse för detta p.g.a. den extrema situationen.
  - Informationen var mindre tydlig precis i samband med omställningen, men förbättrades sedan.
  - Ibland har informationen kommit sent, särskilt med avseende på tentamina.
  - Det har funnits skillnader mellan olika kurser med avseende på hur bra information studenterna fått.
  - Några skriver att de önskat/önskar tydligare och tidigare information om vad som gäller inför höstterminen.

Så här skriver en student:

*"Jag har fått information främst via studentportalen men också via mail. Vissa saker känns som att det informerats om lite sent, det skull vara skönt att ha bättre framförhållning."*

Nedan följer en sammanfattning av de kommentarer som lämnats av de respondenter som anser att de fått tillräcklig information **"i låg grad"** eller **"i mycket låg grad"**:

- **Bristande information.** Majoriteten av dem som specificerat sitt svar på den här frågan skriver att de fått för lite eller knappt någon information, att informationen kommit för sent och varit otydlig.
  - Sen information om examinationsuppgifter, särskilt gällande strukturen på tentamina.
  - Information har kommit under sena kvällar och/eller helger.
  - Zoom-länkar har kommit sent.
  - Informationen har kommit på olika ställen, genom olika verktyg eller kanaler. Detta har gjort det svårt att hitta aktuell information och ökat risken att man missar något väsentligt.
  - Det har kommit röriga eller motstridiga besked om vad som gäller, mycket har ändrats "i sista stund".
  - Information har getts muntligt under icke obligatoriska undervisningsmoment.
- Många skriver att informationen var **sämre i början** av omställningsperioden (på liknande sätt som de som angav att de fått tillräcklig information i hög eller mycket hög grad).
- Det har uppstått **"schemakaos"** eller schemakrockar. Mycket vanligt med schemaändringar.
- Vissa upplever ett överflöde av information skickat via mejl, **"mejlbombning"**.
- Några önskar **tidigare och tydligare information** om kommande kurs, samt höstens undervisning.
- Vissa anser att **Studentportalen** är svår att navigera. Att det är rörigt med information på olika kurssidor.
- Några skriver även att det varit **svårare att få information via mejl** jämfört med att kunna fråga personligen i samband med fysiska undervisningsmoment. Vissa har heller inte fått något svar på sina förfrågningar.

De aspekter eller teman som lyfts fram som välfungerande av de respondenter som angivit svarsalternativen "i hög grad" eller "i mycket hög grad" återkommer i kommentarerna från de respondenter som svarat att de i viss grad fått tillräcklig information. Detsamma gäller aspekter som lyfts fram som mindre välfungerande av de respondenter som angivit att de i låg eller mycket låg grad fått tillräcklig information. Många av de som anser att de **"i viss grad"** fått tillräcklig information lyfter fram att de har **förståelse för att omställningen skedde mycket snabbt**, och att universitetet och den undervisande personalen nog inte hade mer information att ge än vad som gavs. Många skriver även att det **varierat mycket mellan olika kurser** hur bra och tydlig informationen varit.

Ett belysande citat:

*"Det har varit lite rörigt med information, allt har inte funnits samlad på ett och samma ställe och det har ofta kommit mejl dagen innan som berättar om hur något kommer gå till nästa dag. Medan det ibland dyker upp information på anslagstavlan som en inte tänker på att vi behöver kolla på då. Jag hade föredragit att all information fanns samlad på ett ställe."*

## Fråga 5. Digitala verktyg

5. I vilken grad anser du att de digitala verktyg som använts i undervisningen fungerat på ett tillfredsställande sätt?

Specificera gärna ditt svar (t.ex. vad har fungerat bra? Vad har fungerat mindre bra? Vad skulle behöva förändras? Hur har olika digitala verktyg fungerat, t.ex. Zoom, Studentportalen och/eller Studium/Canvas?):

Svarsalternativ	Antal svar	Antal kommentarer
I mycket låg grad	177	70
I låg grad	417	156
I viss grad	1722	658
I hög grad	3144	1091
I mycket hög grad	1750	617
Vet ej/ej aktuellt	100	22
(tom)	31	6
Totalsumma	7341	2620

Två tredjedelar av de svarande studenterna har angivit att de digitala verktyg som använts i undervisningen fungerat på ett tillfredsställande sätt ”i hög grad” eller ”i mycket hög grad”.

Nedan följer en tematiserad sammanfattning av kommentarer som lämnats av de respondenter som angivit något av dessa två svarsalternativ:

- **Zoom.** En överväldigande majoritet av kommentarerna på denna fråga rör att verktyget Zoom fungerar bra eller mycket bra. Flera skriver att de är imponerade av verktyget och att det fungerat ”över förväntan”.
  - Funktioner som många uppfattar som särskilt användbara i Zoom inkluderar ”break-out rooms” (för seminarier och gruppdiskussioner), handuppräkningsfunktionen samt funktionen att kunna dela skärm (”share screen”).
- Många skriver även att **samtliga digitala verktyg** fungerat bra.
  - Som en kontrast till detta skriver många att verktygen i sig fungerar bra, men att den **undervisande personalens kunskaper om verktygen** i sig är avgörande för att det ska bli en god undervisningssituation. Om innehållet i undervisningen inte är bra, spelar verktygens funktionalitet liten roll. Kunskaperna om verktygen har varierat bland personalen.
- Många anser att **Studentportalen** fungerar mycket bra.
  - Studentportalen fungerar som vanligt (invant verktyg).
  - Diskussionsforum i Studentportalen fungerar mycket bra.
  - En del anser att innehållet i Studentportalen kan upplevas svårnavigerat och rörigt.
- Uppladdade, **inspelade föreläsningar** uppskattas av många, särskilt då det är möjligt att pausa, anteckna, och gå tillbaka eller hoppa framåt i inspelningen vid behov.
- Det förekommer **problem med ljudet i Zoom**.
  - Föreläsare bör ha headset med mikrofon för att höras ordentligt, datorns inbyggda mikrofon är ofta för dålig för att ljudet ska höras bra.
  - Att visa film via Zoom innebär ibland problem (dålig ljud- och bildkvalitet).

Ett belysande citat:

”Jag är helt klart imponerad över hur bra det har fungerat. Jag hade gärna arbetat på liknande sätt tidigare i utbildningen då det sparar otroligt mycket tid och energi.”

Nedan följer en sammanfattning av kommentarer som lämnats av de respondenter som angivit att de digitala verktyg som använts i undervisningen fungerat på ett tillfredsställande sätt i **mycket låg eller låg grad**:

- Flera respondenter som valt något av dessa två svarsalternativ specificerar sitt svar med att **dåligt ljud eller dåliga uppkopplingar** gjort det svårt att följa undervisningen på distans.
  - God distansundervisning kräver enligt många att lärarna har tillgång till lämplig utrustning, som t.ex. bra mikrofoner, något som inte alltid varit fallet.
- Flera skriver att **lärarnas kunskap om de digitala verktygen**, men även grundläggande datorfunktioner, varierat stort. I de fall lärarna är osäkra på teknisk funktionalitet har undervisningen blivit lidande.
  - Strul med tekniken har tagit tid från själva undervisningen.
- Flera nämner att Zoom har **säkerhets- och integritetsproblem**, och man ifrågasätter företaget som ligger bakom programmet. Detta har gjort att vissa studenter valt att helt avstå från undervisningsmoment som krävt Zoom, då man inte har velat ladda ned klienten på sin egen dator, eller delta med ljud, bild och/eller namn i Zoom-möten.
- **Inspelade föreläsningar** är önskat då detta saknats, särskilt sådana där det är möjligt att gå framåt eller bakåt i inspelningen.
- **Olika verktyg**. Samtidig eller växelvis användning av olika metoder/format/verktyg förvirrar.
- **Plattformer**.
  - En del skriver att Canvas/Studium är rörigt och krångligt.
  - En del skriver att Studentportalen är en gammal och otymplig plattform.
- En del respondenter specificerar sitt svar med att verktygen knappt har använts på grund av helt inställda undervisningsmoment, eller att verktygen inte använts i den utsträckning som borde varit möjlig.

Ett stort antal svarande anser att de digitala verktygen fungerat tillfredsställande ”i viss grad”. De respondenter som valt detta svarsalternativ specificerar sina svar enligt liknande teman som de som nämnts ovan. Nedan följer några ytterligare aspekter som framkommer ur svaren från de respondenter som anser att de digitala verktygen fungerat tillfredsställande ”i viss grad”:

- **De digitala verktygen kan aldrig ersätta traditionell, campusdriven undervisning.**
  - Mycket faller bort då man inte kan se en persons kroppsspråk.
  - Diskussioner online blir sämre än om man befinner sig i samma rum.
  - Svårare att ställa frågor (några skriver att de upplever sig mer inhiberade att ställa frågor för att inte störa samtalet).
- **Zoom**. Zoom ”laggar” eller hackar ibland. Det händer att man ”kastats ut” från möten.
  - Zoom fungerade sämre i början av omställningen.
- Det är uttröttande att följa allt via en skärm.
- Vissa kurser har ett förvirrande upplägg på Studentportalen.

Så här skriver en student:

*”As I mentioned earlier, Zoom has fulfilled its purpose of allowing everyone to participate in the seminars, but I do not get as much out of a Zoom seminar as I would a normal classroom seminar.”*

*Övrigt värt att notera*

En god internetuppkoppling är avgörande för att undervisningen på distans ska fungera bra. Det är inte alla studenter som har tillgång till tillräckligt snabbt internet från sina hem.

”Premiumkonton” krävs i Zoom för att ett möte ska kunna vara längre än 40 minuter.

Vid användning av break-out rooms i Zoom: om värden för mötet deltar i ett ”rum”, kan inte deltagare i andra rum kontakta värden. Detta blir problematiskt om man exempelvis behöver ställa frågor till läraren.

”Discord” nämns av flera respondenter som en alternativ plattform till Zoom.

## Fråga 6. Resurser

6. I vilken grad anser du att du haft tillgång till tillräckliga resurser för att klara av digital distansundervisning (t.ex. ostörd studieplats, fungerande internetuppkoppling, och tillgång till dator, mikrofon och webbkamera)?

Specificera gärna ditt svar:

Svarsalternativ	Antal svar	Antal kommentarer
I mycket låg grad	258	95
I låg grad	530	226
I viss grad	1663	699
I hög grad	2225	577
I mycket hög grad	2545	493
Vet ej/ej aktuellt	81	23
(tom)	39	11
Totalsumma	7341	2124

De flesta studenter (65 %) har angivit att de har haft tillgång till tillräckliga resurser för att klara av den digitala distansundervisningen "i hög grad" eller "i mycket hög grad".

Nedan följer en sammanfattning av de specificerade svar som lämnats av de respondenter som angivit något av dessa två svarsalternativ:

- **Tillgång till resurser.**
  - Majoriteten av de som valt något av dessa svarsalternativ specificerar sina svar med att allt de har behövt har de redan haft i sin **privata ägo**. En student skriver: "Jag har suttit hemma där allt finns."
  - Många skriver att de haft tillgång till en **ostörd studieplats** i hemmet. Flertalet av dessa uppger att de bor själva.
  - Många skriver att de haft en god, stabil **internetuppkoppling**, vilket nästan varit en förutsättning för att kunna bedriva studierna på distans.
  - Flera skriver även att det varit mycket bra eller till och med tur att **universitetets lokaler** inklusive campusbiblioteken varit öppna.
  - Många skriver att de har klarat sig med sin bärbara dator med inbyggd webbkamera och mikrofon, och den internetuppkoppling som funnits hemma.
  - Några uppger att de köpt ett headset/hörlurar till egen utgift.
- **Varierande förutsättningar.** Det förekommer även en hel del kommentarer knutna till dessa svarsalternativ som handlar om att det är en **klassfråga** att ha tillgång till tillräckliga resurser. Flera av de svarande skriver att de haft "tur som hade tillgång till en bra dator och bra internet", eller att de varit "priviligierade nog" att kunna sitta ostört och studera i hemmet. Man lyfter det faktum att alla studenter inte har samma möjligheter eller förutsättningar till distansundervisning som en fråga värd för universitetet att uppmärksamma.
- Några svarande skriver även att det varit svårare att få tillgång till all **kurslitteratur**, särskilt om man befinner sig på någon annan ort än Uppsala.

Ett par belysande citat:

"För mig var det aldrig några problem, min dator hade redan en kamera inbyggd och för det mesta var jag i mitt studentrum som har god uppkoppling."

*"För min del bra. Men även viktigt att tänka på att inte alla har samma tillgång till resurser vilket inte ger dem samma förutsättningar till undervisningen."*

Nedan följer en sammanfattning av kommentarer som lämnats av de respondenter som angivit att de har haft tillgång till tillräckliga resurser för att klara av den digitala distansundervisningen **"i låg grad"** eller **"i mycket låg grad"**:

- **Brist på resurser.**
  - Den vanligaste förekommande typen av kommentarer som lämnats av de respondenter som valt något av dessa två svarsalternativ är att deras **internetuppkoppling** inte varit tillräckligt snabb eller stabil för att kunna hantera distansundervisningen på ett bra sätt, samt att det varit svårt att hitta en **ostörd plats** att studera på. Detta har lett till sämre koncentrationsförmåga i många fall.
  - Många uppger att de blivit störda i hemmet av personer som de bor tillsammans med (sambo, partner, egna barn, föräldrar, syskon, rumskamrater).
  - Flera uppger även att de blivit störda av ljud i eller runt hemmet, som byggen och renoveringar.
  - Flera av de som svarat att de blivit störda i hemmet uppger att de **bor trångt**.
- **Varierande förutsättningar.** Temat om att inte alla har samma resurser är vanligt förekommande även i relation till dessa två svarsalternativ.
  - Man uppger vidare att man saknat **information från universitetet** vilka resurser eller alternativ som finns att tillgå om man själv saknar någon typ av utrustning privat och inte har lust eller möjlighet att införskaffa det.
- Att **bibliotekens öppettider** varit mer begränsade under pandemin är ett problem för vissa.
- Flera skriver att de haft svårt att hitta en studieplats på campus som varit tillräckligt ostörd för att möjliggöra seminariedeltagande eller tentamensskrivning.
- Flera skriver även att de har dålig **ergonomisk situation** vid sin studieplats i hemmet, med rygg- och nackont som följd.

Ett citat:

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

De respondenter som valt svarsalternativet **"i viss grad"** specificerar sina svar enligt liknande teman som de som nämnts ovan. Några ytterligare aspekter som framkommer ur svaren från de respondenter som anser att de i viss grad haft tillgång till tillräckliga resurser:

- Flera nämner att de blivit tvungna till **ökade kostnader** för ett tillräckligt snabbt eller stabilt internet i hemmet.
  - Några skriver att de blivit tvungna att köpa en ny dator.
- Flera ha saknat en **extern webbkamera**, som krävts vid vissa kurser och examinationer. Det har även varit slutsålt i butiker.
- Vissa har inte haft tillgång till särskilda **mjukvaruprogram** som endast finns på campusdatorer.
- Flera skriver även att de, av rädsla för smitta, har **undvikit att studera i universitetets lokaler** då det varit trångt på vissa håll (Ekonomikum nämns av flera som ett exempel på ett campus där många studenter har vistats samtidigt).



## *Studentenkät*

- En del nämner även att det varit påfrestande att allt i ens liv skett på samma plats i hemmet. Det har gjort det **svårt att skilja på studier och fritid**.

### *Övrigt värt att notera*

Fler av de som valt svarsalternativet "Vet ej/ej aktuellt" verkar ha uppfattat frågan som att det gäller huruvida universitetet har kunnat tillhandahålla tillräckliga resurser till studenterna eller inte.

## Fråga 7. Examination

7. I vilken grad anser du att examinationsmomenten fungerat på ett tillfredsställande sätt?

Specificera gärna ditt svar (t.ex. vad har fungerat bra? Vad har fungerat mindre bra? Vad skulle behöva förändras?):

Svarsalternativ	Antal svar	Antal kommentarer
I mycket låg grad	464	250
I låg grad	633	311
I viss grad	1721	718
I hög grad	2165	642
I mycket hög grad	1149	355
Vet ej/ej aktuellt	1168	396
(tom)	41	12
Totalsumma	7341	2684

Knappt hälften av studenterna har angivit att examinationsmomenten fungerat tillfredsställande ”i hög grad” eller ”i mycket hög grad”.

Nedan följer en tematiserad sammanfattning av de kommentarer som lämnats av de respondenter som angivit något av dessa två svarsalternativ:

- **Oförändrad examinationsform.** Den vanligast förekommande typen av kommentarer kopplade till detta svarsalternativ rör att examinationsformen inte har ändrats i samband med övergången till digital distansundervisning, därav anser de svarande att det fortsatt fungerat tillfredsställande.
  - Majoriteten av dessa skriver att de ändå skulle ha haft en hemtentamen, eller att kursen examineras genom inlämningsuppgifter eller att man skriver självständigt arbete/examensuppsats.
- Att ha **examinerande seminarier**, vanligen i kombination med inlämningsuppgifter, har fungerat bra som ersättning för salstentamen.
  - Examinerande seminarier och muntliga tentamina i Zoom fungerar bra.
  - Dock svårt med talutrymme i större grupper.
- Många svarande har upplevt det **mindre pressande** att få skriva tentamen i hemmiljö, istället för miljön i en tentasal. Man har upplevt sig tryggare och mer bekväm i hemmiljön med färre störningsmoment från andra tentander.
- Många svarande har upplevt att en hemtentamen med krav på mer analyserande/applicerade svar har gett **djupare kunskaper** jämfört med mer ”ytliga” salstentafrågor.
- **E-tentaverktygen** har fungerat bra.
- Vissa upplever det **enklare att skriva tentan på dator** jämfört med papper och penna.
- **Bra information och tydliga instruktioner.**
- **Bra anpassning** till rådande situation, välhanterat. En student skriver: ”Det har fungerat förvånansvärt bra.”
- **Zoom-övervakning** med kamera har fungerat bra. En del svarande tycker det är en fördel att bli filmad då man vill ha en rättssäker examination, och att detta känts rättvist och rimligt.
- Några svarande skriver om vissa **problem med tekniken** samt press att lyckas hantera denna.
- En del svarande som valt något av dessa svarsalternativ tvivlar på **rättssäkerheten** (se även nedan).

Nedan följer en tematiserad sammanfattning av de kommentarer som lämnats av de respondenter som angivit att examinationsmomenten fungerat tillfredsställande ”i låg grad” eller ”i mycket låg grad:

- **Svårare examinationer.** Den vanligaste typen av kommentarer kopplade till dessa svarsalternativ rör att tentorna har blivit mycket svårare i samband med övergången till digital distansundervisning. De svarade studenterna menar att detta gjorts för att stävja möjligheter till fusk då tentorna skrivits hemma. Många svarande hade föredragit en traditionellt utformad hemtentamen, istället för tentor utformade för att efterlikna en salstentamen.
  - Antalet frågor har höjts väsentligt, eller varit för omfattande, och/eller skrivtiden har varit alltför kort. Det har upplevts mycket stressigt att hinna genomföra tentorna.
  - Gränsen för ”godkänt” har höjts. Ett stort antal studenter har blivit underkända.
  - Frågor som är besvarade låses i tentamensverktyget, så att det inte varit möjligt att ”gå tillbaka” till en redan besvarad fråga.
  - Svårt att disponera tiden för frågorna (särskilt med anledning av punkten ovan).
  - Otydligt formulerade frågor. Otydliga instruktioner.
- **Bristande eller otydlig information** har inneburit ett stort stressmoment. Information har även givits med allt för kort varsel, vilket har gjort det svårt att förbereda sig.
- **Organisationen** kring tentamina har varit dålig.
  - Enhetliga riktlinjer saknas. Vissa svarande upplever att detta lett till orättvis behandling då olika institutioner hanterat examinationsmomenten på varierande vis.
- **Fusk förekommer**, vilket missgynnar ärliga studenter.
- **Övervakning med kameror.** Obehagligt/stressande/kränkande att bli filmad under skrivningstiden (Zoom-övervakning med kameror har förekommit för att undvika fusk, att bli filmad har varit ett krav för att få skriva tentan).
- **”Teknikstrul”** har förekommit. Det har inneburit ett stort stressmoment då detta skett.
- **Uteblivna eller framflyttade examinationer.** Gäller särskilt praktiska examinationsmoment.
- Problem med **rättssäkerheten**.
  - Alla tentamina har inte varit anonymiserade.
- **Examinerande seminarier** fungerar sämre via Zoom jämfört med fysiska träffar.

De aspekter eller teman som lyfts fram som välfungerande av de respondenter som angivit svarsalternativen ”i hög grad” eller ”i mycket hög grad” återkommer i kommentarerna från de respondenter som svarat att examinationsmomenten ”i viss grad” fungerat tillfredsställande. Detsamma gäller aspekter som lyfts fram som mindre välfungerande av de respondenter som angivit att examinationsmomenten ”i låg grad” eller ”i mycket låg grad” fungerat tillfredsställande. En del av de svarande som anser att examinationerna fungerat väl ”i viss grad” lyfter fram att de har **förståelse för att en anpassning behövs göras på mycket kort tid**, och att man på grund av detta inte kan förvänta sig en perfekt form från början. Många skriver även att **vissa delar eller vissa moment** av examinationerna fungerat bra, medan andra fungerat sämre. Nedan följer en sammanfattning av ytterligare några vanligt förekommande kommentarer knutna till detta svarsalternativ:

- Den **begränsade tiden** att skriva tentan var mer stressande än frågorna i sig.
- Det var **enklare** än det borde vara.
- Examination på distans bjuder in till **fusk**.

## Studentenkät

- Att frågorna har ett **obekant format** är stressinducerande. Exempeltexter har saknats. Vissa har upplevt det svårt att veta vad som förväntas av dem.
- **Hantering**. Det har varit stressigt/jobbigt/krångligt att scanna in svar skrivna med papper och penna och skicka in som PDF-filer. Andra skriver samtidigt att detta är något som fungerat bra, särskilt då extra tid givits till detta moment.
- **Muntlig examination** har fungerat bättre i mindre grupper.

### Övrigt värt att notera

På vissa håll har två kameror krävts för att kunna filma sig själv från två vinklar under skrivtiden, vilket gjort att enstaka studenter fått inhandla extra utrustning.

När man skriver en e-tenta är man beroende av en stabil internetuppkoppling. Ett avbrott i anslutningen kan innebära problem med att komma in i tentan igen, eller att skrivtid går förlorad.

## Fråga 8. Arbetsbelastning

8. Hur har din arbetsbelastning ändrats till följd av omställningen till digital distansundervisning?

Specificera gärna ditt svar:

Svarsalternativ	Antal svar	Antal kommentarer
Mycket lägre arbetsbelastning	279	112
Något lägre arbetsbelastning	1281	420
Oförändrad arbetsbelastning	2722	450
Något högre arbetsbelastning	2177	724
Mycket högre arbetsbelastning	820	367
(tom)	62	15
Totalsumma	7341	2088

De flesta av de svarande studenterna har angivit att deras arbetsbelastning har blivit "något högre" eller "oförändrad" efter omställningen till digital distansundervisning.

Nedan följer en tematiserad sammanfattning av de kommentarer som lämnats av de respondenter som angivit att de fått en "något högre arbetsbelastning" eller en "mycket högre arbetsbelastning":

- Den vanligaste typen av kommentarer rör att det har tagit mer **tid att hantera det stora antalet skriftliga uppgifter** som givits som ersättning för inställda föreläsningar, seminarier och laborationer.
  - Hemtentamen har tagit längre tid att färdigställa och varit mer krävande än salstentamen brukar vara.
- **Mindre stöd i lärandet.**
  - Ett citat: "Man måste göra allt själv".
  - Mindre kontakt med lärare och medstudenter. Flera tycker att det är ett problem att den personliga interaktionen gått förlorad.
  - Svårare att få svar på frågor som ställs via mail eller chat.
  - Förlorade möjligheter till grupparbete.
  - Förlorade möjligheter att dela kurslitteratur (vilket lett till ökade omkostnader).
- Många svarar att det **egna ansvaret** (och därmed arbetsbelastningen) har ökat kraftigt. Alla ser dock inte detta som något negativt.
- Sämre kvalitet på **föreläsningar** har lett till större mängd studier på egen hand.
  - Uteblivna föreläsningar har gjort det svårare att ta till sig kursinnehållet.
  - Vissa skriver att inspelade föreläsningar har tagit mer tid att titta på och ta till sig.
- Många menar att studierna har varit **mer tidskrävande** då man behövt lägga mycket tid på att leta efter information, orientera sig i webbmaterial, få svar på frågor som inte ställs i realtid.
  - Att få ihop möten och grupparbeten via Zoom är tidskrävande.
- **Studiemiljö.** Flera skriver också att gränsen mellan studier och fritid har suddats ut. Det är uttröttande att aldrig känna sig ledig. Möjligheter till naturliga pauser har försvunnit, lättare att "fastna" i studierna.
  - Arbetet är svårare att planera själv, och det är svårare att hålla en bra struktur då man är hemma.
  - Dålig studiemiljö i hemmet (arbetsställning, hemmavarande barn etc. ). Att sitta framför en skärm hela dagarna har gett trötthet, huvudvärk, ögonproblem.

- Ett visst antal skriver att omställningen har inneburit en **högre nivå av stress**, men att själva arbetsbelastningen i sig möjligen är oförändrad.

Så här skriver en student:

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

Många respondenter (37 %) anger svarsalternativet "**oförändrad arbetsbelastning**". Dessa svarande specificerar sina svar enligt nedanstående teman:

- Arbetsbelastningen totalt sett är oförändrad, men **annorlunda fördelad**. Det har krävts andra förhållningsätt/arbetsätt.
- **Motivation**. Arbetet med studierna har upplevts mindre motiverande och mindre lustfyllt.
  - Arbetet med studierna har varit mer flexibelt, men har samtidigt krävt större disciplin. Ett antal svarande skriver även att deras disciplin försämrats.
- **Avsaknaden av restid** till och från campus har frigjort mer tid (se även nedan), med studiearbetet i sig har varit mer krävande än normalt.
- Vissa **undervisningsmoment har utgått**, men den mentala belastningen har varit större.
- Att kursen som de svarande läst under omställningen varit **examensarbete/ uppsats** gör att de svarat att arbetsbelastningen varit oförändrad, då detta ändå till stor del hade inneburit självständigt arbete.
- Flera respondenter anger att de tycker det är svårt att bedöma den aktuella frågan. ("**Vet inte**".)

Nedan följer en sammanfattning av de kommentarer som lämnats av de respondenter som angivit att de fått "**något lägre arbetsbelastning**" eller "**mycket lägre arbetsbelastning**":

- Den klart mest förekommande kommentaren gällande dessa svarsalternativ är att **avsaknaden av restid** till och från campus har frigjort mer tid till studier, vilket har minskat den upplevda arbetsbelastningen.
- Många svarar även att **inställda moment** (såsom laborationer, seminarier eller praktik) frigjort mer tid.
- Ett stort antal respondenter svarar även att de fått **lägre motivation eller lägre disciplin** i samband med distansundervisningen, vilket gjort att de lägger mindre tid på studierna än annars. Några skriver även att kraven sänkts.
- Att man har mindre fritidsaktiviteter och **färre sociala kontakter** ("sociala distraktionsmoment") har frigjort mer tid för studier.
- Att studera hemifrån har gjort det **enklare att planera sin tid**, med större flexibilitet och självständighet. Vissa svarar att upplever sig friare hemifrån, vilket leder till minskad stress.
- **Utbildningens upplägg**.
  - Inspelade föreläsningar är enklare att ta till sig så man kan pausa eller "spola tillbaka" vid behov.
  - Några nämner att tydligare läsanvisningar gjort studierna mer effektiva, att seminariediskussioner blivit kortare på distans, samt att antalet fysiska träffar (t.ex. handledningsmöten, grupparbesträffar) blivit betydligt färre.

Ett belysande citat:

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

*Övrigt värt att notera*

Några har skrivit att de inte kan svara på frågan eftersom de inte vet hur arbetsbelastningen sett ut om undervisningen getts som planerat på campus, de vet således inte vad de ska jämföra med.

Vissa noterar att det kan bero på kursen i sig att arbetsbelastningen varit hög. Därmed är det svårt att bedöma om den höga arbetsbelastningen beror på omställningen till digital distansundervisning eller inte.

## Fråga 9. Negativ stress

9. Har omställningen till digital distansundervisning påverkat din upplevelse av negativ stress?

Specificera gärna ditt svar:

Svarsalternativ	Antal svar	Antal kommentarer
Nej, inte alls	2311	306
Ja, minskad negativ stress	1545	547
Ja, ökad negativ stress	3419	1323
(tom)	66	16
Totalsumma	7341	2192

På frågan om omställningen till digital distansundervisning har påverkat upplevelsen av negativ stress har merparten, närapå hälften, av de svarande studenterna valt svarsalternativet ”**ja, ökad negativ stress**”.

Nedan sammanfattas dessa svar i tematisk form baserat på de vanligaste kommentarerna:

- Många kommentarer berör den **nya undervisningssituationen**.
  - Man saknar ofta personlig kontakt med lärare under, mellan och efter föreläsningar/seminarier samt att kunna bolla idéer med både lärare och studiekamrater.
  - Att inte kunna utbyta erfarenheter och interagera personligen och spontant med studiekamrater har ökat stressen och känslan av inte kunna jämföra hur man ligger till, eller skapat osäkerhet om man tagit del av samma information eller förstått den på samma sätt.
  - Det upplevs svårt att i många fall veta vad man skall göra och när deadlines är. Uppgifter utan tydliga instruktioner och som inte tas upp i kursmaterialet eller på föreläsningar stressar.
  - Distansundervisning är ”inte samma sak”. En del har aktivt valt kurser utan distansundervisning. Många upplever att de lär sig mer och bättre i sociala sammanhang än ensamma. Undervisning upplevs av en del som tråkigare på distans.
  - Många examinationsmoment upplevs mer stressande än tidigare. Examinationerna anses otydliga eller ha blivit svårare. Oro finns för digital opponering.
  - Svårt med praktiska eller kliniska moment.
  - Mer att göra. Minskad möjlighet till vägledning. Svårt med personlig respons.
  - Svårt att samordna grupparbeten. Det stimulerande diskussionsklimatet saknas.
- Många har uttryckt att de **känner oro**.
  - Oro för att inte klara distansutbildning (oro för betyg och om man lärt sig något) samt en känsla av att inte hänga med, ständigt ligga efter eller inte ha gjort tillräckligt samt en allmän oro för att inte veta hur man ligger till i studierna.
  - Flera upplever även oro inför höstterminen och hur situationen kommer se ut framöver och att inte veta vad som kommer att hända.
  - Oro för att missa information, exempelvis på Studentportalen (många känner att de måste vara ständigt uppkopplade).
  - Det finns också en uttalad oro för Covid-19 (att någon familjemedlem skall bli sjuk och situationen i samhället i stort).
- **Organisering/information**. Många upplever stress över att undervisningen inte är ”uppstyrd”, utan känns rörig samtidigt som informationen är oklar. Det är mycket att hålla reda på, medan informationen upplevs som bristande. Många schemaändringar och dålig



kommunikation från lärare förekommer. Ensamhet/isolering gör detta än svårare, vilket upplevs leda till ökad stress. Ovissheten upplevs som mycket stressande.

- **Hemmastudier.**
  - Jobbigt att inte få miljöombyte, att inte ha en dedikerad eller anpassad plats för studier.
  - Avsaknad av studiekamrater att studera tillsammans med. Brist på social kontakt. Svårt att läsa kroppsspråk via en skärm.
  - Svårt att skilja på studier och privatliv. Svårt att hitta struktur i vardagen. Svårt att komma igång på morgnarna.
- Svårare att ta **eget ansvar**. Många har problem med självdisciplinen, framför allt när studierna sker i ensamhet i hemmet. Situationen gör det lätt att hamna efter, lätt att skjuta upp saker, svårt att finna motivation till förberedelse inför olika moment samt svårt att skapa nya rutiner eller att upprätthålla existerande rutiner. En respondent uttrycker det som följer: *"Svårt att koncentrera sig, motivera, orka plugga, inte kunna plugga med kompisar, osv. Allt detta har gjort att det blivit en jobbigare pluggsituation vilket resulterat i ökad stress."*
- **Psykiskt mående**. Situationen och omställningen har för många lett till ökad stress och ångest. Detta har skett i sådan omfattning att de uppger att de mår psykiskt dåligt. Många saknar ork eller motivation för studierna på grund av stress. Det egna ansvaret och nya eller rubbade rutiner har även ökat den psykiska pressen. Vissa uppger att de fått prestationsångest, då det har varit svårt för dem att visa vad de kan.  
Ett belysande citat:  
*"Anxiety attacks, muscle aches, bone aches, back pain, recurring headaches from staring at a screen, increased stress, loss of motivation and excitement for the course."*
- **Teknikstress**. Jobbigt med nya system samt problem med vissa verktyg och uppkopplingar. Detta har upplevts som mest problematiskt initialt.

Ungefär en tredjedel av de svarande studenterna har valt svarsalternativet **"nej, inte alls"** på frågan om de upplever ökad negativ stress. Antalet som valt att kommenterat på frågan är dock markant färre än de som upplever ökad stress.

- Merparten kommenterar att det är ungefär **lika stressade som förut**, eller att stressnivån är oförändrad. Många menar också att omställningen inte gjort någon skillnad.
- **Hög stresstolerans**. Många uppger även att de inte lätt blir stressade eller att omställningen inte ökat stressnivån eller stressupplevelsen.
- Det är också vanligt med kommentar som påpekar att det har varit **"både och"**, men att stressen ökat i vissa situationer och med vissa uppgifter, medan minskat i andra. Vissa menar att omställningen har haft såväl sina fördelar som nackdelar, såsom svårare med motivationen, men enklare att slippa ta sig från och till campus.
- Det är också en hel del studenter som uppger att de blivit **mindre stressade**, bland annat för att upplägget passar dem bättre och att de gillar att studera hemifrån.
- Många påpekar särskilt att det varit en **fördel att slippa pendla och ta sig till och från campus**. Detta har sparat tid och gjort många mindre stressade. För många har det blivit enklare att delta/närvara i undervisningen.
- För somliga har omställningen varit en **positiv upplevelse där mycket har lett till det bättre**.
- Även många som skriver **självständigt arbete** upplever att omställningen inte påverkat dem allt för mycket.
- En del påpekar även att det snarare det som sker i **omvärlden** som påverkar dem mer än själva omställningen av undervisningen.

En av fem svarande studenter har uppgett svarsalternativet ”**ja, minskad negativ stress**” på frågan om omställningen påverkat upplevelsen av negativ stress. Nedan följer en tematiserad sammanställning:

- Merparten har här tagit upp fördelarna med att **inte behöva resa, pendla eller ta sig till och från olika platser** (mindre tidsåtgång till transporter, inte behöva förlita sig till kollektivtrafik, slipper trängsel, behöver inte anpassa sig till var andra bor).
- Många kommentarer har även berört **större frihet och flexibilitet** (att kunna planera sina dagar själv, bestämma tempo och upplägg själv, att ta eget ansvar, att kunna studera i egen takt). Man betonar även att man fått mer fritid, mer tid till egenstudier, mer sömn och mer tid till återhämtning.
- Omställningen har också lett till **bättre tidsanpassning** (färre reser och färre tider att passa).
- Fördelaktigt att **ta del av undervisning hemifrån**. Bra med förinspelade föreläsningar och digitalt tillgängligt material som man kan ta del av när man vill och kan, vilket upplevs minska stressen.
- Många anger även att de upplever **mindre social ångest**.

#### *Övrigt värt att notera*

Många internationella studenter som befann sig i hemlandet var tvungna att isolera sig i hemmet, vilket skapade en ökad stress.

Många med särskilda behov upplever det extra svårt med omställningen.

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

## Fråga 10. Ensamhet

10. Har omställningen till digital distansundervisning påverkat din upplevelse av ensamhet i din studiesituation?

Specificera gärna ditt svar:

Svarsalternativ	Antal svar	Antal kommentarer
Nej, inte alls	2050	496
Ja, minskad ensamhet	305	126
Ja, ökad ensamhet	4949	1542
(tom)	37	9
Totalsumma	7341	2173

På frågan om omställningen till digital distansundervisning har påverkat upplevelsen av ensamhet i sin studiesituation har en övervägande majoritet valt svarsalternativet "ja, ökad ensamhet". Nedan redogörs för de vanligaste teman som dessa kommentarer berör.

- En stor andel av kommentarerna tar upp att det blivit **mer ensamt överlag**.
  - Det sociala blir lidande.
  - Ensamheten är den svåraste omställningen.
- Många **saknar att träffa studiekamrater/kursare/kompisar**.
  - Distansundervisning skapar mindre gemenskap mellan kursare, samhörigheten var bättre innan.
  - Mycket av kommunikationen är begränsad till utbildningen.
  - Träffas mer sällan.
- **Avsaknad av personlig kontakt** och fysiska möten.
  - Träffar inte kursare.
  - Saknar rast-tillfällen (fika, socialisering).
  - Svårare med småprat och spontana samtal.
  - Svårt att knyta an till andra människor, svårare att träffa nya personer.
- **Minskade tillfällen att bolla och diskutera med kursare**.
  - Saknar någon att dela studiefarenheterna med.
  - Vissa säger sig behöva sitta med kursare/kamrater för att hålla motivationen uppe.
- **Gått miste om studentlivet**, det sociala umgänget med andra studenter (stängda nationer etc.).
- **Inte motiverande** att sitta hemma och plugga, understimulerad, tråkigt.
- **Svårt med grupparbeten** (fungerar bättre vid fysiska träffar).
- **Bor ensam** (skapar ökad ensamhet som påverkar negativt).
- **Väldigt ensamt**, ökad depression, påfrestande, utanförskap.
- Den ökade ensamheten **beror mer på covid-19** än omställningen till distansstudier.
- **Situationen är svår att påverka**. Flera skriver att de anpassar sig till rådande omständigheter.

Ett stort antal studenter har svarat "nej, inte alls" på frågan om omställningen har påverkat upplevelsen av ensamhet. Återkommande kommentarer är här:

- **Familje- och boendesituationen begränsar ensamhetskänslan**.
  - Bor hos föräldrar, bor med pojk-/flickvän.

## Studentenkät

- Bor i kollektiv/studentkorridor.
- Har husdjur.
- Har kompisar att vara med.
- **Lätt att komma i kontakt via Zoom eller Messenger**, behållit kontakten med kursare
- **Vana via tidigare distansstudier.**
  - Studieförmen passar bra.
  - Grupparbetena funkar bra.
- **Ingen skillnad** (som förut, var redan ensam sedan tidigare).
- **Gillar att vara ensam**, trivs med ensamheten.
- **Mer flexibilitet.**
- **Bra och kunniga lärare.**
- Beror på social distansering och **pandemin snarare än undervisningsformen.**

Det finns också ett mindre antal studenter som valt svarsalternativet ”**ja, minskad ensamhet**”.

Noterbara teman är:

- **Känner mig mindre ensam nu.**
  - Tidigare upplevelse av ensamhet på campus/kursen/programmet.
  - Är blyg, introvert, mindre social ångest.
- **Bor hemma** med familj, tillbaka på hemort, tillbaka i hemlandet.
- **Mer uppkopplad**, dock mindre sociala kontakter.
- **Det digitala är mer jämlikt**, bättre namn- och personigenkänning.

### Övrigt värt att notera

Det är viktigt med fysiska träffar i början av terminen för nybörjare (lära känna miljö, lärare och kursare), även viktigt för nya internationella studenter.

Vissa internationella studenter kommer inte ha möjlighet att återse de vänner som de mött här.

Möjlighet att bereda tillfällen för studentinteraktion innan, under och efter undervisning. Ett citat: ”Att ni tillhandahåller lektioner där elever i Zoom-möten kan arbeta gruppvis i några minuter för att efter det göra en storgrupp där svar och frågor diskuteras med lärare och andra elever. Detta ser jag som två verktyg för att tillhandahålla sociala interaktioner mellan elever som är ett steg i rätt riktning för att minska en potentiellt upplevd ensamhet.”