

Lunds universitet
Sociologiska institutionen

Ensamhet genom distansundervisning

En kvalitativ undersökning som undersöker hur ensamhet upplevs vid distansundervisning

Författare: Esma Sarihan

Kandidatuppsats: 15 HP

SOCK04, HT20

Handledare: Bo Isenberg

Abstrakt

Author: Esmá Sarihan

Title: Loneliness through distance learning

Bachelor's thesis: SOCK04: 15 credits

Lund University: Department of Sociology

Autumn 2020

Background: Loneliness is something that all people experience at some point in life. Many times people used to be alone and sometimes they are forced into loneliness involuntarily. Existential loneliness arises due to the circumstances of society and seclusion is a loneliness that is self-chosen by the individual.

Aim: The aim of the study is to see how loneliness is experienced in distance education. The study is limited to studying students' experience of loneliness where these students are in a risk group for the virus Covid-19 / Corona. The purpose will be answered together with questions and sociological analyzes as well as theories.

Method: Various students who are in a risk group for Covid-19 have been interviewed in depth. Their experience of loneliness has been analyzed using different theories to get a better idea of how forced loneliness is experienced by each individual.

Results: The study concluded that students who are in a risk group for the Corona virus have similar experiences of distance learning but at the same time the feeling of loneliness is individual for each individual.

Keywords: loneliness, distance learning, social distance, communication, seclusion, existential loneliness

Sammanfattning

Författare: Esma Sarihan

Titel: Ensamhet genom distansundervisning

Kandidatuppsats: SOCK04: 15 HP

Lunds Universitet: Sociologiska institutionen

Höstterminen 2020

Bakgrund: Ensamhet är något som alla människor upplever någon gång i livet. Många gånger väljer människor att vara ensamma och ibland tvingas de på en ensamhet ofrivilligt. Existentiell ensamhet uppstår i och med omständigheterna i samhället och avskildhet är en ensamhet som är självvald av den enskilda individen.

Syfte: Syftet med studien är att studera hur ensamhet upplevs vid distansundervisning.

Undersökningen är avgränsat till att studera studenters upplevelse av ensamhet där dessa studenter befinner sig i en riskgrupp för viruset Covid-19/Corona. Syftet kommer att besvaras tillsammans med frågeställningar och sociologiska analyser samt teorier.

Metod: Olika studenter som är i en riskgrupp för Covid-19 har djupintervjuats. Deras upplevelse av ensamhet har analyserats med hjälp av olika teorier för att få en bättre uppfattning om hur påtvingad ensamhet upplevs av varje enskild individ.

Resultat: Studien kom fram till att studenter som är i en riskgrupp för Coronaviruset har liknande upplevelser av distansundervisning men samtidigt att ensamhetskänslan är individuell för varje individ.

Nyckelord: ensamhet, distansundervisning, social distans, kommunikation, avskildhet, existentiell ensamhet

Förord

Jag vill först börja med att tacka min handledare Bo Isenberg för hans vägledning och idéer som har gjort det möjligt för mig att rikta min studie på rätt väg. Jag vill även tacka studenterna som ställde upp på mina intervjuer och besvarade mina frågor.

Denna uppsats är den avslutande delen på min utbildning inom sociologi vid Lunds universitet 2021.

Tack så mycket/ Esma Sarihan

Innehållsförteckning

1. Inledning och Problemformulering	6
1.2 Syfte	9
1.2.1 Frågeställning	10
1.2.2 Avgränsning	10
1.3 Egen förståelse och intresset för valda ämnet	10
1.4 Tidigare forskning	10
2. Metod	12
2.1 Tillvägagångsätt	12
2.2 Urval av informanter	13
2.3 Intervjumetod	14
3. Teoretisk referensram	15
3.1 Symbolisk interaktionism	15
3.2 Att integrera med gester och symboler	16
3.3 Kommunikationens betydelse för medvetande	17
3.4 Ensamhet enligt George Simmel	17
4. Analys och empiri	18
4.1 Hur förklarar och upplever studenter sina erfarenheter av ensamhet och avskildhet?	19
4.2 Hur relaterar studenter ensamheten till distansundervisning?	21
4.3 Hur hanterar studenterna ensamheten?	26
5. Diskussion och slutsats	27
6. Referenser	29

1. Inledning och Problemformulering

Människor har ett behov av att ingå i relationer med andra och har ett behov av att förhålla sig till familj eller omgivningen. Men samtidigt finns det också ett behov av de abstrakta formerna i samhället i form av välfärdssamhällets intuitioner, normer och ideal. Människors kontakt med varandra i relation med samhällets sammanhållning är viktigt för att människor ska känna sig trygga, där kollektivet mellan människor och kollektiv är fyllt av spänningar. (Westberg 2012 s.15)

Alla människor upplever ensamhet på olika sätt, där ensamheten för några kan vara ofrivilligt medan för andra människor kan det vara självvald eller är det ett sökande efter social distans och avskildhet. Westberg hävdar att ensamheten för enskilda människor handlar om en anomali i kulturen som gör att samhället gör egna tolkningar och förklaringar av ensamhet. Detta påverkar människors och grupperas föreställningar om hur ensamhet och avskildhet förstås i vardagliga livet. (Westberg 2012 s.19) Ensamhet är ett begrepp som kan användas på olika områden och ensamhet går att förklaras med olika begrepp med angränsade betydelser: isolerad, enskild, solitär, avskild, allena etc., (Westberg 2012 s.23) Wood (1983) menar att ensamhet är en vag idé som innehåller olika avsnitt och innehåll som ska ses som åtskilda medan Weiss (1982) hävdar att det finns gemensamma drag som förenar upplevelsen av ensamhet. Ensamhet handlar om hur människor är frånvarande från olika relationer, mänskligheten och interaktion. Det finns olika forskare som förklarar ensamhet på olika sätt men alla är enade om tre olika saker som definierar ensamhet:

- Ensamhet är något som uppstår när det finns brister i människors sociala relationer.
- Ensamhet är en subjektiv upplevelse.
- Ensamhet påverkar människor genom att det är plågsamt och präglad av lidande.

Sammanfattningsvis definieras ensamhet som ett psykiskt tillstånd som åsyftas och ensamheten finns i vetenskap som i det vardagliga livet. För att lägga detta i en sociologisk kontext kan ensamheten förstås som människans psykologiska med fokus på subjektupplevelser av sociologisk brist. Ensamhet handlar många gånger om en existens utanför samhällets gränser och det innebär att individer hamnar i en ensamhet på grund av ofrivillig exil. (Westberg 2012 s.24) Därför blir temat distansundervisning intressant i denna studie då studenter som är i riskgrupp för Covid-19 i och med distansstudier känner sig utanför samhället. Att människor känner denna ensamhet beror på den fysiska frånvaron för att människor är fysiskt isolerade. Detta kan kopplas med distansundervisning för att studenter inte studerar på campus och upplever en fysisk frånvaro som tyder på ensamhets upplevelsen.

Därför kan begreppet avskildhet kopplas till studenters fysiska frånvaro tillsammans med distansstudier. Avskildhet innebär människors objektiva förhållanden som handlar om individers kommunikativa och fysiska separation från varandra. Men samtidigt kan denna separation av andra upplevas som något positivt. (Westberg 2012 s.26) Avskildheten är något som människor själva väljer för att människor har förmågan att själva bestämma avskildheten eller gemenskapen. Denna definition går att kopplas tillsammans med distansundervisning och att vara i riskgrupp. Genom att det är en situation där studenter ofrivilligt tvingas till isolering men istället för att se det som plågsamt kan denna isolering innebära ett nöje då de får uppleva avskildheten. Men avskildheten som är självvald blir inte alltid nöjsam för människor utan människor väljer ibland situationer som är misshagliga och otrevliga. (Westberg 2012 s.26) Vilket går att förstås genom att studenter frivilligt väljer att studera hemifrån utan att besöka allmänna platser, för att de inte ska skada sin hälsa.

Ensamhet och avskildhet kan leda till olika problem för enskilda individer. Westberg (2012) menar att ensamhet är något smärtsamt bristande av gemenskap medan avskildhet är en känsla av att vilja vara ifred. Ett vanligt problem som uppstår när människor upplever ensamhet är att de väljer att ta självmord eller uppvisar avvikande beteenden. (Durkheim 1987/1993) Ensamheten leder till en oro för vad som sker med människans medvetande och självmedvetande i isolering eller avskildhet. (Westberg 2012 s.28) Även om människor har en gemenskap där de kan dela med sig av deras upplevelser och känslor är det inte alltid lätt att uttrycka sina tankar och känslor på rätt sätt. Detta för att kommunikationen kan vara bristfällig och otillräckligt för att människor med säkerhet inte vet om språket skapar en delad förståelse och upplevelse. (Buchholz & Catton 1999) Att människan i grund och botten är ensam är något som ligger i medvetandet, vilket innebär att denna ensamhet måste finnas för människans existens. Även om människan är medveten om denna ensamhet som den har inom sig uppstår ändå en upplevelse av isolering och atomism. Att människor ändå upplever detta handlar om människans självmedvetande och ensamheten uppstår för att människan genom att den skapar längtan eller behov av social gemenskap. (Westberg 2012 s.75)

” Att upptäcka sig själv innebär vetenskap om att vi är ensamma. Mellan världen och oss själva reser sig en ogripbar, genomskinlig mur: vårt medvetande ” (Ocatvio Paz 1990 s.111)

Utifrån detta citat förstår vi att det är människans självmedvetande som är en viktig del i att förklara hur ensamheten uppkommer, där det i själva verket inte handlar om att människan föds ensam utan människan blir det som ett resultat av den utvecklingsprocess som resulterar i upplevelsen av ett eget jag och identitet. (Westberg 2012 s.75)

” Den ursprungliga känslan (övergår) i en känsla av ensamhet och senare till medvetande om att vi är dömda att leva ensamma, men också att vi vill övervinna vår ensamhet och åtknyta de band som i ett paradisiskt förflutet förenade oss med livet”. (Paz 1990 s. 212–213)

Detta citat förklarar att ensamheten inte alltid upplevs som något dåligt av människor utan det handlar om en längtan till gemenskap för att upplevelsen är produktiv. Att människan i grund och botten är ensam är något som visserligen är svårt att få bort men detta skapar en längtan efter social gemenskap, vilket gör att ensamheten inte upplevs som något negativt. Detta citat kan även diskuteras utifrån Sigmund Freuds förklaring av ”jagkänslans utveckling” som innebär att jaget till en början handlar om allting men att det senare avskiljer sig från en omvärld. (Westberg 2012 s.75) Att studenter upplever en känsla av ensamhet beror på att människor har ett behov av tvingande gemenskap som samtidigt gör människan till en fri person av alla varelser genom en föreställning om att hon kan lösgöra sig från världen och forma sitt eget liv. (Westberg 2012 s.76) Trots detta uppstår ensamhetskänslan och i denna studie blir denna känsla mest synlig då studenter med bakomliggande sjukdomar studerar hemifrån ensamma. Människor strävar ständigt efter gemenskap och ensamhet är något som avviker från idealtillståndet som sätter människor i en position där de inför andra och sig själva känner sig tvungna att förklara varför de känner sig ensamma.

Existentiella ensamheten är en ensamhet som uppstår i och med allt mänskligt liv och inte bara enskilda omständigheter. (Wood 1983 s.58) Detta innebär att i och med viruset som tog över samhället fick människor förhålla sig till förändringarna som skulle stoppa smittspridningen, vilket leder till att människor ofrivilligt hamnar i en ensamhet och isolering. Den existentiella ensamhetskänslan är en del av människans självmedvetande. Människor betraktas som enskilda individer och det utgör ensamhet men samtidigt som det ligger en vilja hos den enskilda individen att frigöra sig och forma sitt liv. (Westberg 2012 s.76) Människors medvetande om sig själva ses som en barriär och gräns mellan människor, snarare än som någonting som uppkommer i det sociala, framstår ensamhet som en allmänmänsklig levnadslott. (Westberg 2012 s.77)

Existentialismen ser den enskilda människan som en enhet medan sociologin ser människans självmedvetande som ett resultat av historiskt lösgörande av människan från en sammanhållen social väv. (Westberg 2012 s.77) Asplund (1985) hävdar att det moderna samhället finns genom att individer inte existerar som oberoende, separat eller individuell existens.

Philip Koch (1994) skriver i sin bok ” Ensamhet- ett filosofiskt möte” att det finns tre olika saker som gör ensamheten möjlig.

- Fysisk isolering: handlar om att människor inte har en fysisk kontakt med varandra och är utanför gemenskapen.
- Social urkoppling: handlar om hur människor är ifrån kopplade från det sociala livet.
- Reflektionsförmåga: handlar om människors förmåga över att reflektera över saker.

Koch menar att social urkoppling är den enda väsentliga och social urkoppling är ett fritt val som den enskilda människan konstruerar. (Koch 1994)

Dagens samhälle är påverkat av ett virus vid namnet Covid-19/Corona som är en infektionssjukdom och drabbar många människor särskilt de som är i riskgrupp. En riskgrupp innefattar människor som kan få svårare symtom om de smittas av viruset. Eftersom viruset är nytt saknas det ny kunskap om vilka grupper som har störst risk att bli svårt sjuka. (Krisinformation 2020) Men det är vanligare att människor med underliggande sjukdomar löper större risk för att drabbas hårdare av viruset och även äldre människor. (Socialstyrelsen 2020) Covid-19 har lett till att samhället har förändrats på många olika plan för att stoppa smittspridningen. Därför har bland annat många Universitet infört distansundervisning som bygger på undervisning hemifrån. Föreläsningar och grupparbeten görs hemifrån där kontakten studenter har med varandra sker på distans. Att studenter och arbetande människor har sitt arbete hemifrån leder till att stoppa smittspridningen. (Krisinformation 2020) Distansarbete och undervisning har gjort att interaktionen som sker mellan människor har förändrats för att människor inte har den fysisk kontakt som de hade innan vilket påverkar deras kommunikation med varandra.

Jag har valt att utgå ifrån existentiell ensamhet och avskildhet för att jag tror att det går att kopplas till distansundervisning. Ensamhets upplevelsen uppstår i och med omständigheterna i samhället (existentiell ensamhet) och studenter som är i riskgrupp väjer ensamheten för att de inte ska riskera sitt liv (avskildhet). Varför detta blir intressant att studera är för att det är ett aktuellt ämne som berör alla människor och påverkar samhället. Sociologin är intresserad av att analysera individ och samhälle därför valde jag två olika fenomen som kunde studeras och analyseras utifrån sociologisk ansats.

1.2 Syfte

Syftet med studien är att undersöka hur ensamhet upplevs av studenter som är i riskgrupp för covid-19 och har distansundervisning. Studien är avgränsat till att studera existentiell ensamhet som innebär en ensamhet som uppstår i och med omständigheter i omgivningen.

1.2.1 Frågeställning

Hur förklarar och upplever studenter sina erfarenheter av ensamhet och avskildhet?

Hur relaterar studenter ensamheten till distansundervisning?

Hur hanterar studenter ensamheten?

1.2.2 Avgränsning

Studien är avgränsat till att studera studenter som har en underliggande sjukdom som gör att de är i en riskgrupp för Covid-19 och har distansundervisning. Detta för att studera existentiell ensamhet då valda personerna måste vara skilt från allmänheten för att inte drabbas av viruset hårt.

1.3 Egen förståelse och intresset för valda ämnet

Som många andra studenter har jag också distansundervisning och gör mina studier hemifrån.

Många gånger kan jag sakna studierna på campus och blicka tillbaka till stunderna jag studerade tillsammans med andra studenter. Det har varit en stor omväxling från att alltid vistas på campus till att studera ensam hemifrån. Det är många gånger som jag känner mig ensam och uttråkad. Jag saknar gemenskapen jag haft med andra studenter och känner ibland att jag behöver lämna hemmet för att kunna fokusera på studierna. Jag brukar byta miljö för att kunna fokusera på mina studier och därför brukar åka till stadsbiblioteket för att studera. Jag valde att studera existentiell ensamhet hos studenter som har distansundervisning för att se om det finns andra studenter som har likadana upplevelse som mig av distansundervisning. Jag ville undersöka om den existentiella ensamheten hos studenter och se deras upplevelser av den. Jag valde att avgränsa studien till studenter som befinner sig i riskgrupp för Covid-19. Detta för att dessa studenter är mer tvingande än andra studenter att studera hemifrån. Denna ensamhet som många upplever vid distansundervisning blir mer påtagligt när den är tvingande för studenter i riskgrupp. Det blev ytterst intressant för mig att studera ensamhet hos studenter i riskgrupp för att de upplever förmodligen mer påtvingad ensamhet än andra studenter som faktisk har möjligheten att vistas utanför sitt hem utan att bli orolig. Jag tror att ensamheten som många studenter upplever blir annorlunda för alla. Många gillar att vara ensamma medan andra upplever det jobbigt med ensamhet. Men jag tror att denna känsla blir som värst när människor tvingas till den. Därför valde jag människor i riskgrupp för Covid-19 och studera deras ensamhet.

1.4 Tidigare forskning

Genom åren har det funnits många psykologer och sociologer som har studerat ensamhet. Bowman (1955) menade att det fanns tre olika sociala krafter som ledde till mera ensamhet i samhället. Det första är nedgång i primära grupprelationer. Som handlar om individers relationer till den grupp de tillhör. Vilket går att kopplas med studenter som studerar samma program eller kurs som har en

relation till varandra för att de tillhör samma grupp. Studenterna relaterar till en grupp och dess medlemmar. En annan social kraft enligt Bowman (1955) är en ökning av familjens rörlighet och det sista är en ökning av social rörlighet. Bowman i studien menar att individualism handlar om ömsesidigt beroende av mänsklighet. Russel, Peplau & Ferguson (1978) menar att ensamhet är förknippat med låga nivåer av självförtroende. För att ensamma människor meddelar att deras relationer är ytliga och att ingen förstår dem bra.

” Denna betydelse av ensamhet som en markör av fysisk frånvaro, som en term som beskriver personer och platser som fysiskt isolerade tycks ha varit dominerande betydelseangivelsen fram till sekelskiftet 1900”. (Wood 1983 s.193)

Peplau och Perlman (1982) *”A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy”* i sin studie kom fram till 12 olika definitioner av ensamhet från olika källor i en katalog, där denna katalog förklarade hur ensamheten kunde förstås utifrån olika källor. Utifrån denna studie konstaterar Westberg att ensamheten definieras som en frånvaro eller en upplevelse av frånvaro, en frånvaro som uppstår tillfredställande sociala relationer. (Westberg 2012 s.24) Ensamheten uppstår för att det finns brister i sociala relationer och för att ensamheten är en subjektiv upplevelse som går att återfinnas på grupp-och individnivå. I sin avhandling menar Westberg (2012) att ensamheten kan ses som ett tillstånd och att det finns olika effekter av ensamheten. Ensamheten kan ses som en subjektiv upplevelse och en smärtsam upplevelse som uppstår av social brist. (Westberg 2012 s.24)

Studien *” Att hantera ensamhet vid universitetet: En kvalitativ intervjustudie med studenter i Storbritannien ”* uppvisade att ensamheten leder till att studenter påverkas akademiskt och anpassar sig till miljön på ett negativt sätt. (Firmin et al 2014) Universitetsstudenter är socialt påverkade och hanterar det tillsammans med studier där unga kvinnliga studenter (som studien var baserad på) hanterar sin ensamhet samtidigt som de behöver bevara värderande sociala resurser. (Firmin et al 2014) Många studenter menade att de frivilligt deltog i skolans aktiviteter för att deras engagemang på något sätt ledde till distraktioner i förhållande till ensamhetskänslorna. (Firmin et al 2014). De kvinnliga studenterna valde att umgås med familj och vänner för att fly från upplevelsen av ensamhet. Detta kan ses som en försvarsmekanism som användes mot ensamheten av dessa studenter. Då de tillsammans med andras tillvaro förtrycker känslan av ensamhet.

När ensamhet studeras är det viktigt att skilja det ifrån social isolering, det är vanligt att begreppen blandas ihop för att de överläppar varandra. (Strang 2014 s.34) Begreppet social isolering och ensamhet brukar skiljas åt i vetenskapliga studier för att dessa mäts på olika sätt och innebär olika

saker. Social isolering är något objektivt och mätbart mått på hur många och vilken typ av relationer människor har. (Strang 2014 s.34) Ensamhet är en subjektiv upplevelse som kan självskattas, det innebär att människor kan bära en känsla av ensamhet även om de till exempel är i en relation. Ofrivillig ensamhet är en långvarig ofrivillig ensamhet och leder till lågintensiv stress. Det biologiska varningssystemet som finns hos människan ger signaler om att söka upp sig till sin gemenskap, detta system är ständigt aktiverat. De olika stresshormoner leder senare till högt blodtryck och inflammation i kroppen. (Lund, Karolinska institutionen, 2015) Detta leder till högre risk för hjärtinfarkt, stroke och demens, men också till depression som uppstår med ensamhet. Ensamhet påverkar även hjärnan och det kunde man även se i en amerikansk studie som gjordes 2002.

2. Metod

Detta avsnitt är avsatt till att förklara varför metoden valdes och presenterar olika tillvägagångsätt för att uppfylla studiens syfte.

2.1 Tillvägagångsätt

Innan studien påbörjades var det viktigt att avgöra vad som ville studeras och varför. Jag ville studera något som jag också upplever och som finns i min vardag, därför valdes ämnet distansundervisning då jag idag studerar på distans. Jag ville koppla distansundervisning med ensamhet för att jag tror att det finns en koppling mellan dessa och ville studera sambandet. För att det skulle bli en sociologisk analys valdes ensamhet då det är en viss aspekt av mänskligt liv. (Becker 2017 s.119) För att få en förståelse för vad ensamhet är började jag med att fråga mig själv hur jag uppfattar ensamhet och hur jag upplever det. Vilket jag sedan speglade till syftet och frågeställningarna.

För att få en bättre förståelse av andra människors uppfattning av distansundervisning och ensamhet valdes kvalitativa intervjuer. Detta för att jag ville göra djupgående analyser av studenters uppfattningar och därför blev kvalitativa intervjuer relevanta för att besvara studiens syfte. Urval avgränsar det som ska tas med i studien och det finns olika former av ensamhet men för att nå syftet för denna studie var existentiell ensamhet mest relevant. Efter att gjort urval och avgränsat det var det dags att hitta teorier och begrepp som skulle bli hjälpmedel för att samla in data. En bra uppsats bygger på ämnets begrepp, teorier och metoder för att det är genom dessa som det blir enklare för en vetenskaplig analys och kunskapsanvändning. (Jorgensen & Rienecker 2019 s.252)

Kvalitativa intervjuer är den relevanta metoden för att besvara frågeställningarna för att kvalitativa intervjuer gör det möjligt för djupgående diskussioner med den enskilda individen. Vilket gör det enklare att åstadkomma enskilda individers upplevelser av ensamhet. Detta nås genom att med

intervjuer kommer jag som forskare närmare enskilda individers subjektiva upplevelser. Intresset låg i att studera en liten grupp:s upplevelser av ensamhet och för att analysera detta på djupet valdes studenter med gemensamma egenskaper. (Bryman 2011) Jag använde mig av abduktion genom att empiri och teori växte fram tillsammans under arbetsprocessen.

2.2 Urval av informanter

För att påbörja intervjuerna var det viktigt att välja ut rätt personer till studiens ändamål. För att veta vilka personer som var relevanta för studien ställdes två frågor: Vem har distansundervisning och vem är i en riskgrupp för Covid-19. Detta för att kunna avgränsa till vilka som blir relevanta för studiens svar. Intervjupersonerna bestäms utifrån vilken kvalitativ intervju som utförs. Det är viktigt att föreställa sig för vilken typ av forskningsperson som ska användas för att utföra bestämda former av forskning. (Brinkmann & Kvale 2017 s.128) Jag valde att intervjua studenter som har distansundervisning för att jag själv upplever en känsla av ensamhet och därför blev det relevant att söka efter personer som upplever ensamhet av något slag. Att hitta rätt intervjupersoner innebar att de var studerande och har underliggande sjukdomar som gör att de måste studera hemifrån, och ville berätta sina erfarenheter kring ensamhet i och med studier hemifrån. Detta gjorde att intervjupersonerna var mellan åldrarna 22–30 år. Genom att dela ett inlägg på en Facebook grupp ”Dom kallar oss studenter” sökte jag efter personer som uppfyllde mina krav. Hur jag bestämde att de uppfyller mina krav var att deras egenskaper skulle besvara mitt syfte och frågeställningarna. Jag delade ett öppet inlägg där jag ställde frågan om det fanns någon som ville delta i min intervju.

För att det var en begränsad tidsperiod blev uppsatsskrivandet begränsat vilket gjorde att fanns begränsat med tid för att hitta flera intervjupersoner. Det var fem olika studenter som ville ställa upp på intervjuerna och intervjupersonerna var fyra kvinnliga studenter och en manlig student. Träffen skedde på distans på grund av omständigheterna (Viruset Covid-19) och därför ordnade jag ett zoom-möte som gjorde det möjligt för ett möte genom kameranamtal. Zoom är en tjänst som möjliggör videokommunikation. Det insamlade materialet var intervjuer och det blev fem olika intervjuer som skulle analyseras. För att kunna bevara materialet gjordes inspelningar och transkribering. Innan intervjuerna påbörjades togs intervjupersonernas samtycke för att spela in samtalet vid sidan om, det är vanligt att intervjuer spelas in. Detta för att det blir intressant att få med det intervjupersonerna säger och hur de säger det. (Bryman 2018 s. 310) Det blir enkelt att missa vad intervjupersonerna sagt om man inte antecknar eller spelar in det därför blir det enklare att bevara information och kolla tillbaka under studiens gång för att förstärka sitt resonemang. Detta tillvägagångssätt leder till att forskaren förbättrar sitt minne med de naturliga begränsningar och de olika tolkningar av det som människor säger kan kontrolleras efterhand. (Bryman 2018 s. 310)

2.3 Intervjumetod

Jag valde att göra kvalitativa intervjuer för att kunna ta reda på studenters upplevelser kring ensamhet. Denna metod blev relevant för att jag ville ta reda på deras upplevelser och tankar kring ensamhet. Jag fick reda på deras upplevelser genom att jag lät de prata om sina upplevelser av ensamhet och liv för att besvara mitt syfte. Jag valde att intervjua personerna enskilt för att ta reda på deras upplevelse på djupet till skillnad från gruppintervjuer där det inte är lika lätt att få djupgående diskussioner. (Kvale & Brinkman 2009) Denna modell använde jag mig genom att ställa frågor där jag lät intervjupersonerna öppet besvara sin upplevelse, för att nå deras subjektiva upplevelse. Intervjupersonerna har mera kontroll över intervjun och interaktionen under intervjun liknar en vardaglig konversation där båda parterna kan ta upp olika frågor. Foley ser detta som en subjektposition där intervjupersoner intervjuas djupgående och den verkar harmonisera väl med deltagarmodellen av intervjuaren. (Foley 2012:306) Därför byggde intervjun på olika frågor som skulle motsvara intervjupersonernas upplevelser av distansundervisning och ensamhet. Hur jag vet detta är att jag valde att ställa direkta frågor som skulle svara på mitt syfte. Jag utgick ifrån mitt tema och undersökte vilka frågor jag ville ha svar ifrån. Och utifrån detta formade jag mina frågor till intervjun. Jag valde att lyfta fram frågeställningarna som handlade om ensamhet med kvalitativ metod för att åstadkomma studenternas upplevelse av ensamhet.

Intervjuguiden byggde på befintliga frågor men under intervjun uppkom det andra frågor och funderingar som besvarades då intervjun blev likt en vardaglig konversation mellan forskaren (mig) och intervjupersonen. Detta för att intervjun skulle hålla sig till fenomenet som undersöktes. Denna modell av intervju användes för att få en direkt kontakt med intervjupersonen och på det sättet få en bättre förståelse för deras upplevelse av påtvingad ensamhet och distansundervisning. Det gjordes semi-strukturerade intervjuer som är intervjuer som följer en intervjuguide med befintliga teman och frågor. Semi-strukturerade intervjuer valdes för att jag som forskare ville ha med teman som skulle beröras: distansundervisning och ensamhet. Under intervjun fick intervjupersonerna utrymme till att svara frågorna på sitt egna sätt och det uppkom andra frågor som bevarades under intervjun då olika frågor gav upphov till andra. Men utgångspunkten för intervjun var intervjuguiden som det brukar vara på semi-strukturerade intervjuer. (Bryman 2018 s. 301) Jag valde att börja hela processen med att läsa olika teorier och tidigare forskningar för att besitta kunskap inför intervjuerna. Jag valde att göra på det sättet för att det möjliggjorde att kunna ställa följdfrågor under intervjuerna, vilket gör det möjligt för att få fram ytterligare information som gynnar studiens undersökningresultat. (jmf. Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2011)

3. Teoretisk referensram

Teorierna som valdes blir intressanta i detta ämne för att jag är intresserad av att tolka och diskutera ensamhet utifrån olika teorier som ger en förklaring till ensamhets upplevelsen.

3.1 Symbolisk interaktionism

Herbert Blumer är den teoretikern som pratar om symbolisk interaktionism. Det var under tidiga 1900-talet som tanken om social interaktionism bildades för att kunna förklara det sociala livet. Blumer studerade människan utifrån en stimuli och responsmodell, där experimentella metoder används för att förklara hur människan fungerar. (Johansson & Lalander 2013 s.26) Symbolisk interaktionism innebär att människor är tolkande och reflekterande varelser som kommunicerar med hjälp av olika symboler. Det gör de tillsammans med olika situationer i vardagslivet när människor möts eller när de skapar ett mänskligt självmedvetande. (Johansson & Lalander 2013 s.26) Rollövertagande är något som utvecklas när människor är i kontakt med andra människor och det är en förmåga att se sig själv genom andras blickar. Det innebär att människor agerar utifrån vad de antar att någon annan har för förväntningar av de.

Sociala möten och situationer är en viktig del av människors liv enligt den symboliska interaktionism. Möten som människor har med varandra gör att människor kan spegla sig själva genom rollövertagande. Blumer menar att samhället utvecklas genom en myriad av dynamiska mänskliga möten och situationer. (Johansson & Lalander 2013 s.27) Dynamiska möten gör det möjligt för människor att träffas och utbyta tankar för att de ska kunna förstå varandra. Vardagslivet kan ses som en interaktionsprocess där rörelser och processer är centralt i människors liv. Det är här där människans medvetande skapas eller förändras och detta sker i många delar av samhället där människor befinner sig, hemma framför tv:n eller på arbetsplatsen. (Johansson & Lalander 2013 s.28) Vardagslivet gör att människor reflekterar över sig själva och hur framtiden kommer att se ut.

Jag valde att utgå ifrån Blumers teori för att distansundervisning är något som hindrar människor från symbolisk interaktionism för att människor förlorar chansen till att integrera med människor fysiskt. Vilket leder till att interaktionism som varit en central del av människors liv blir annorlunda. Människor har en interaktion med varandra där de träffas fysisk på olika delar av samhället och denna interaktion med distansundervisning blir annorlunda. Människor integrerar fortfarande men på annorlunda sätt och det blir svårare att komma närmre till människors definition av sig själv som hur hon tror att andra människor upplever henne. (Johansson & Lalander 2013 s.28) När den fysiska kontakten försvinner mellan människor blir det svårare att avläsa intryck och upplevelser från andra människor. Distansundervisning gör det svårare för människor att förstå

varandra som de tidigare gjort i vardagslivets interaktionism. Människor agerar gentemot omgivningen på basis av den mening människan tillskriver sin omgivning.

3.2 Att integrera med gester och symboler

George Herbert Mead menar att människor bjuder in andra människor till interaktion genom gester, det är gesten som förkroppsligar aktörens avsikt med utsänd stimulus. (Mead 1934/1976 s.271)

” Det är gestens mekanism, som möjliggör de rätta respondenterna på en annans beteende bland de olika individuella organismer som är med i den sociala processen”. (Mead 1934/1976 s.271)

Gester kan vara kroppsliga och då bygger det på kroppsspråk och människor försöker använda tydliga kroppsspråk när de har en interaktion med andra. Mead menar att andra människor förstår människans avsikt med hjälp av gester och det är de vokala gesterna som har mer förståelsevärde. Mead menar att det finns signifikanta gester som är mänskliga och icke-signifikanta gester som är djuriska. Mead anser att människor tillskillnad från djur har en förmåga att medvetet planera gestikulerandet. Detta syns i Meads handlingsstadium som visar att människor har en förmåga att tänka efter innan de utför sin planerade handling. (Mead 1934/1976 s.54) Signifikanta gester har större betydelse i kommunikationen där det sker en interaktion mellan två olika aktörer, en avsändare och en mottagare.

När människor har en interaktion med varandra sker det oftast fysiskt där människor på något sätt har en kontakt med varandra. De träffas i fysiska sammanhang där de träffar andra människor men när denna interaktion sker på distans likt distansundervisningen blir det svårare att avläsa gester. När människor är i en fysisk kontakt är det enklare för de att läsa av vad de tycker och tänker med kroppsspråk. Men genom distansundervisning blir det svårare att avläsa vad människor tycker och tänker. Ögonkontakten som människor har med varandra är gester som gör det enklare för människor att förstå varandra. Meads teori om gester går att kopplas med hur distansundervisning påverkar människors interaktion med varandra. ”Gester blir signifikanta symboler när de hos den individ som utför dem, implicit väcker samma reaktioner som de explicit uppväcker eller avses upptäcka hos andra individer, dvs de individer till vilka de är riktade.”. (Mead 1934/76, s.54)

Människor sänder olika signaler till varandra när de har en interaktion med varandra. Det är den fysiska kontakten som gör det enkelt för människor att avläsa varandras avsikt och förväntningar av varandra. Jag valde denna teori för att det är distansundervisningen som gör det svårare för människor att avläsa de olika symbolerna och därför kan distansundervisningens påverkan på individers interaktion förstås med Meads teori om gester.

3.3 Kommunikationens betydelse för medvetande

Charles Horton Cooley menar att kommunikation är en del av medvetandet och är ett hjälpmedel för utveckling av medvetande. Kommunikation är allt från ansiktsuttryck, tal och skrift till materiella aspekter som telefoner. (Cooley 1909) Kommunikation är en mekanism som är betydande för människors existens och utveckling. Det är kommunikation som gör att människor får ett bättre medvetande där symboler och institutioner skapas och blir objekt för det människor förhåller sig till. Människors tankar är en del av kommunikationen och det är olika föreställningar om andra människor som är en form av kommunikation. (Cooley 1909) Cooley menar att det finns tre olika medvetande där det första är det sociala medvetandet, ett enskilt medvetande och ett självmedvetande. Det sociala medvetandet handlar om alla tankar och känslor som människor har kring kollektivet. Ett enskilt medvetande är de personliga karaktärsdrag, tankar och känslor hos andra medlemmar i gruppen och samhället. Ett självmedvetande är en direkt reflektion av hur människor tror andra uppfattar de. Cooley menar att alla medveten hänger ihop med varandra men att skillnaden mellan dessa syns när det antas från annat perspektiv. (Cooley 1909) Medvetandet har olika nivåer och människor har en förmåga att tolka andra människor.

Cooley menar att människors medvetande skapas i sociala relationer och det är interaktion som skapar impulser hos individen som i sin tur bidrar med alltmer förfinade medvetandedefinitioner. (Cooley 1909) Det är människors inre medvetande som ökar när den är i utbyte med andra människor och det är kommunikation, grupper och social samvaro som har en avgörande roll. För att få en förståelse av medvetandet i distansundervisningen förstår vi utifrån Cooleys teori att människor är i behov av kommunikation och samspel med andra människor. Jag valde att förklara denna teori för att distansundervisningen leder till att ensamheten uppstår hos människor och denna ensamhet påverkar människors samspel med varandra. Interaktion som människor har med varandra sker med utbyte mellan individer, dels genom talspråk och kroppsspråk. Men detta blir begränsat när studenter har distansundervisning för att det blir svårare för människor att avläsa varandras uttryck genom en skärm. Det är genom kommunikationen som människor når upp till det högre medvetandet och utvecklar medvetandet vidare. Därför blir Cooleys teori relevant då man får en bättre förståelse för sociala relationer med hjälp av befintliga teorier.

3.4 Ensamhet enligt George Simmel

Simmel i sin teori om ensamheten pratar om växelverkan mellan två personer och växelverkan av en enkel form, den ensamma isolerade människan. Simmel menar att växelverkan som sker mellan två olika personer är enkelt att förstå och att det uppfyller det som krävs för att sociologiskt karaktärisera antalet. Medan växelverkan hos en enskild person kräver att man tar hänsyn till två olika saker vid en analys: ensamheten och friheten. (Simmel 1981 s.146) Att den enskilda individen

känner sig ensam beror på att den inte har en växelverkan med någon annan. Men att den enskilda individen inte har en växelverkan är inte förklaringen till vad ensamhet innebär egentligen. (Simmel 1982 s.146) Den ensamma individens tillstånd bestäms utifrån socialiseringen som bestämmer den enskilda människans tillstånd. Simmel ser ensamheten som en växelverkan där ena parten utesluts efter att visa ett bestämt inflytande, men samtidigt lever den kvar och fortsätter att gälla i det andra subjektets psyke. (Simmel 1981 s.146) Lektioner kan ses som sociala sammanhang där människor träffas genom en kamera och även om den enskilda individen befinner sig i sociala sammanhang där den har sällskap med andra studenter kan den känna sig ensam. Simmel anser att människan fysiskt befinner sig i sociala sammanhang men ändå upplever ensamheten för att människan är ensam i psykisk bemärkelse som den upplever främmande och kontaktlös bland andra människor.

Med utgångspunkt i Simmels teori kan vi få en bättre förståelse för ensamheten som uppstår vid distansundervisning. Simmel menar att människan kan uppleva ensamhet även om den befinner sig i sociala sammanhang och har kontakt med andra människor. Om vi lägger detta in i en annan kontext kan möten genom zoom leda till att studenter upplever ensamhet. Dessa möten sker på distans men ändå samlar människor till ett sammanhang. Studenter närvarar fysiskt med andra studenter under föreläsningar även om de gör det hemifrån och inte skolan. I och med detta kan en ensamhet uppstå då studenterna kan få ensamhetskänslan fastän de träffas med studenterna. Att föreläsningar och seminarier sker distans är främmande för många studenter och det kan upplevas som kontaktlös hos andra individer. Detta leder till att ensamheten upplevs hos många studenter, denna ensamhet uppstår även när de är i växelverkan med andra studenter. Att ha växelverkan enligt Simmel är inget hinder för att uppleva ensamhet. Ensamheten kan upplevas för att individen är ensam i fysiska bemärkelser. Därför valdes Simmels teori om ensamhet för att det ger en bra förklaring för hur studenter kan uppleva ensamhet fastän de träffar övriga studenter på distans.

Det kan finnas många som upplever ensamheten på ett positivt sätt medan andra upplever det dåligt. Vilket går att kopplas med avskildhet som innebär att ensamheten ibland kan vara själv vald och som något positivt än negativt. Därför är upplevelsen av ensamhet annorlunda för varje individ. Simmel menar att människor upplever någon form av frihet när de är ensamma i växelverkan för att de begränsas inte lika mycket i ensamheten som de skulle i relation med andra människor.

4. Analys och empiri

Detta avsnitt kommer att tolka och kommentera frågeställningarna med stöd av insamlad empiri och teori. Syftet med denna undersökning var att studera hur ensamheten upplevs av studenter när de har distansundervisning.

4.1 Hur förklarar och upplever studenter sina erfarenheter av ensamhet och avskildhet?

Ensamhet är något som får olika betydelser för den enskilda individen och det är en känsla som väcker många tankar. Många kan känna sig ensamma fastän de befinner sig i sociala sammanhang medan andra kan uppleva ensamhet när de exempelvis studerar hemma ensamt. Denna studie riktade till att undersöka om ensamhetskänslan uppstår när studenter studerar hemifrån. Det framkom i intervjuerna att studenter för det mesta saknar den sociala kontakten de har med varandra. Studenterna som intervjuades hade bakomliggande sjukdomar som gjorde att de är i en riskgrupp för Covid-19. Studenternas ensamhetskänsla blir därför existentiell för att dessa studenter väljer att isolera sig mer än andra människor för att inte drabbas negativt av viruset. Att studenter väljer att spendera sin tid hemma mer jämfört med andra studenter som inte ingår i riskgrupp går att kopplas med begreppet avskildhet. Avskildhet innebär att människor vill vara ensamma och är själva belägna till att fatta egna beslut. Studenterna som intervjuades menade att de exempelvis inte träffade övriga studenter när de hade grupparbete för att de inte ville drabbas av viruset.

” Definitivt. Bara något så smått som att ha ett grupparbete och ses i skolan och prata tillsammans gör att dagen känns bättre och man känner att man tillhör ett sammanhang. När man ska undvika att träffa sina kompisar och klasskamrater känns det ensamt. Att känna att man har vänner och mår bra behöver inte betyda att man ses varje fredagskväll och äter middag tillsammans eller går ut på krogen, det räcker med ett kort fysiskt möte kopplat till studierna för att man ska må bättre!”
(Intervju 1)

Utifrån detta svar kan vi se hur den existentiella ensamheten avspeglas samtidigt som avskildheten blir relevant att analysera. Detta är en student som upplever existentiell ensamhet för att det pågår just nu en pandemi i samhället som gör att hon måste vistas i sitt hem men detta är något hon väljer själv, detta för att inte drabbas (avskildhet). Ensamhetskänslan uppstår för att studierna hemifrån leder till att denna student upplever att hen inte ingår i ett sammanhang. Vilket vi även kan förstå utifrån Herbert Blumers teori om social interaktionism. Teorin blir lämplig för att människor är varelser som är vana vid ett socialt liv och kommunikation. Men detta hindras i och med omständigheterna vilket leder till att människor förlorar den fysiska kontakten, och därför växer känslan av ensamhet fram. Detta går även kopplas till studien om de kvinnliga studenterna som valde att umgås med andra för att dämpa ensamhetskänslan.

”Ja det har jag verkligen, nu när jag mestadels isolerat mig hemma sedan april så är jag ganska van vid min nya vardag men jag saknar den vardagliga sociala kontakten på universitetet eller att bara kunna röra sig fritt utan att behöva oroa sig. Samtidigt är det skönt att plugga hemma också

då jag har en bit att åka annars, men man blir ju väldigt ensam med sina egna tankar när man inte går sin partner på nerverna. Jag har sällskap av partner och katter i alla fall så jag har inte varit helt ensam, men man känner sig ändå väldigt ensam och isolerad. Det värsta är nog att min depression blivit värre sedan pandemin tog fart. ” (Intervju 2)

Ensamhetsupplevelserna som dessa studenter upplever kan kopplas som relaterad till studenternas upplevelser av brist på socialitet i olika former. (Westberg 2012 s.168) Studenterna menar att de är isolerade och begreppet ”isolerat” kan förstås i samband med ensamheten där ensamheten utspelas på en plats, troligtvis det egna hemmet. (Westberg 2012 s.168) Studenter som är isolerade har en önskan efter olika aktiviteter som exempelvis promenader eller att besöka affärer (Westberg 2012 s.168) Men dessa studenter menar att de saknar att träffa andra studenter och att exempelvis studera i bibliotek eller grupp.

”Genom att inte få träffa människor på samma sätt som innan. Det behöver inte endast handla om mina närmsta, utan även om främmande människor. Jag saknar att se människor på stan, att känna mig som en del av ett större sammanhang. Att gå på konserter, bio eller restauranger. Jag sitter ofta ensam, gör inte mycket på dagarna, träffar inte så många personer. Jag har haft turen att ha nära till min familj under dessa månader så jag har kunnat träffa de då och då, men ständigt med en oro för att smitta eller bli smittad. På ett sätt kan det kännas skönare att sitta helt själv för då finns ingen möjlighet att vare sig smitta eller smittas. Denna känsla håller dock inte i sig så länge, för tillslut åter ensamheten upp en och det enda man vill är att få vara bland andra människor. Att vi är ett folkdjur har aldrig varit så tydligt för mig som det är just nu.” (Intervju 2)

”Ja, mina klasskompisar ses ofta på jobbet och/eller på universitetet och pluggar. Men jag vill inte utsätta mig för det då jag är i riskgrupp. Vi studerar dessutom till ambulanssjuksköterskor, vilket gör att många av dem har redan haft COVID samt de träffar patienter med COVID. Jag arbetar inget alls just nu pga. pandemin. Känner mig många gånger exkluderad. Jag vill inte heller tjata om att de ”borde” tänka på att inkludera mig. Så jag låter det bara vara.” (Intervju 3)

”Ja det beror väl mest på att jag är i stort sett isolerad hemma samt den frihet att kunna röra sig överallt som man är van att ha. Jag har inte mycket socialt umgänge annars så när det lilla jag hade i stort sett är borta så är det nog inte så konstigt att man känner sig otroligt ensam.” (Intervju 1)

Dessa svar från intervjupersonerna avspeglar människors behov av den fysiska kontakten och önskan efter olika aktiviteter. Människor påtvingas till ensamheten genom att de ser isoleringen som ” inget annat val för att överleva”.

”Jag har känt mig rädd, för att inte kunna få vård när jag behöver den, för att bli sjuk, för att någon annan ska bli sjuk. Det har varit svårt att veta hur man ska bete sig i situationer. Vad får jag i riskgrupp göra och inte? Ovissheten kring hur sjuk man skulle bli om man väl blev sjuk. Alla dessa tankar har ökat under tiden jag varit isolerad och ensam, och tillslut blir det enda man tänker på.” (Intervju 4)

Människor som upplever ensamhet och har en interaktion med andra människor ser sig själva som avvikande och försöker sluta sig samman i stigmagemenskaper. (Westberg 2012 s.189) Detta var en student som utbildat sig till ambulanssjusköterska och har delade erfarenheter med de andra studenterna, då de studerar samma utbildning. Känslan som denna intervjuperson upplever är att hen är exkluderat från gemenskapen och det leder till att känslan av ensamhet utvecklas. Ensamhetskänslan blir påtagligt för att dessa studenter känner sig tvingade till att vistas i hemmet mer än allmänheten. Det är något de själva väljer men inte gör det med egen vilja, utan de väljer att studera hemifrån bara för att inte bli sjuka.

”Jag tvingas mer eller mindre att vara hemma. Både när ex jag ser studenter från samma lärosäte önskar att vi ska ha salstentor, men att riskgrupper får göra dem hemifrån. Känner mig separerad från resten av gruppen. Samt när ex folkhälsomyndigheten säger åt riskgrupper att vara hemma, jag förstår varför och jag följer det, men det känns som att jag verkligen inte har något annat val. Jag kanske dör om jag inte följer rekommendationerna.” (Intervju 3)

Ensamhet gör att människor delas in i vi och dem, ensamhetsbeskrivningarna som handlar om det problematiska förhållandet mellan den egna personen och andra människor är ett tecken på att ensamheten är mer knuten till den enskilda individens identitet och självbild. (Westberg 2012 s.189) Detta framkommer även i de olika intervju svaren där studenter som studerar hemifrån upplever att de inte tillhör de andra, vilket gör att studenter som är i riskgrupp känner sig exkluderade jämfört med de andra studenterna.

”Ja delvis då det ändå är en gemenskap som man tappar när man inte träffar sina kurskamrater, speciellt då det är i stort sett det enda sociala liv jag har. Men det har inte bara med att studierna är på distans att göra utan också själva isoleringen från omvärlden.” (Intervju 2)

4.2 Hur relaterar studenter ensamheten till distansundervisning?

I slutet av mars och början av april 2020 var det många Universitet som införde distansundervisning. Detta gjorde att många studenter fick stå inför stora förändringar, alla seminarier och föreläsningar började ske genom zoom. Många upplever distansundervisningen på

olika sätt. Många studenter menar att studierna har blivit bättre medan andra tycker att studierna har blivit sämre.

”Både ja och nej egentligen, på ett sätt trivs jag med att plugga hemifrån men det blir ofta mer att göra och man känner inte att man kan få samma stöd och hjälp, speciellt av kurskamrater.”

(Intervju 1)

”Nej, det tror jag inte. Känner dock att jag missar input och feedback som mina klasskompisar hade kunnat bidra med som man brukar göra när man pluggar tillsammans. Exempelvis komma på lösningar och svar tillsammans i grupp då alla har olika erfarenhet.” (Intervju 2)

”Ja, på sätt och vis. Man tappas motivationen när man inte har rutiner eller kan studera med kompisar. Trots att man kan ses över zoom upplever inte jag att det ger lika mycket som ett möte IRL. Man får inte höra andras tankar om saker och ting utan man sitter mer i sin egen bubbla och känner sig rastlös. Det kan vara svårt med fokus, hemma blir där man studerar, äter, sover, tränar. När man exempelvis ska fokusera på några sidor i boken ser man disken och känner sig stressad över den, eller så påminns man om att man inte bäddat sängen.” (Intervju 3)

Sammanfattningsvis utifrån dessa intervjusvar upplevs distansundervisningen nästan lika för intervjupersonerna. Att studenter saknar att plugga på campus är mer för att de saknar att ta del av klasskamraternas feedback och råd. Detta kan analyseras tillsammans med Cooleys teori om kommunikation. Kommunikation är en viktig del av människors vardag och kommunikation är en viktig del för att människor ska kunna utvecklas vidare. Detta går även att förstå utifrån svaret från intervju 2 där denna student menar att den inte kan utvecklas vidare lika mycket utan att träffa andra i grupp och ta del av deras idéer och lösningar. Utifrån intervjusvaren väcks förståelsen av att studenter upplever att de inte blir samma känsla av att ses på distans likt ett fysiskt möte. Vilket går att förstå tillsammans med Simmels teori om ensamhet. Studenterna har en interaktion med varandra men denna sker på distans vilket gör att de känner sig ensamma. Detta kan vi även förstå genom Simmels teori där han menar att människor kan känna sig ensamma fastän de befinner sig i ett socialt sammanhang.

Att ha undervisning genom zoom samlar studenter till ett möte och interaktion men för att detta möte sker hemifrån, skilt från ”verkligheten” väcks känslan av ensamhet. Studenterna är i en växelverkan men det hindrar inte från att ensamhetskänslan växer. Mead menar att en handling startar med en stimuli som bjuder människor till att respondera, detta händer genom att en stimuli väcker en impuls. (Mead 1938/1972)) Att studenterna känner att de inte förstår eller utvecklas

vidare går att förstå Meads teori om stimuli. Genom att en impuls bjuder aktören till handling men när studenterna saknar den. Fysiska kontakten blir det svårare för studenter att avläsa varandras impulser. Detta går att förstås tillsammans med Meads teori om social handling, där en social handling inleds när en människa sänder ut en stimulus till en annan människa som de båda har en möjlighet till den klass av handlingar som innefattar samarbete med mer än en individ. (Mead 1938/1972)

” Även här lite både ja och nej, är ju lätt att distraheras av annat i hemmet men annars upplever jag nog inte det så illa. Jag blev även nyligen utan mentor då hen slutade, nu när det varit tre kurser samtidigt och på mer än 100% så har jag verkligen behövt en mentor så just nu känns allt kaos.” (intervju 2)

” Ja, det har jag. Även om det kan vara skönt att sitta i soffan på morgonen och kolla på en föreläsning istället för att behöva sitta i skolan så blir det i längden svårt att få det att fungera. När sitter jag i soffan för att plugga och när gör jag det för att koppla av? Rutinerna blir som utsuddade. Som student bor man dessutom oftast ganska mått vilket gör att man lätt känner sig instängd och hemmet blir som en enda stor plats där precis allt ska genomföras. Måltider, avkoppling, plugg, träning mm... ” (Intervju 4)

” Jag studerar hemifrån. Oftast sitter jag i soffan eller vid köksbordet och skriver. Använder min dator samt kursmaterial från Örebro Universitets plattform Blackboard + angiven kurslitteratur.” (Intervju 1)

Dessa olika intervjusvar förklarar intervjustudenternas upplevelser av distansundervisning och hur de pluggar hemifrån. Även om svaren är olika har det något gemensamt, vilket är att de till viss del upplever distansundervisningen som något bra. Därför upplevs distansundervisning som något bra samtidigt som studenterna saknar det sociala livet de hade innan. Detta beror på att människan är en varelse som är beroende av gemenskap och interaktion. Detta är något som jag också upplever, jag har sedan jag börjat med studierna pendlat med tåg fram och tillbaka. Detta har varit jobbigt många gånger då tågen många gånger varit försenade och det har varit långa sträckor som gjort att jag behövt vakna tidigt på morgonen. Men sedan mars (2020) har Universitetet inlett distansundervisning och det har varit jätteskönt att slippa långa tågresor. Men likt intervjupersonerna saknar jag att ha ”rutiner” och träffa andra studenter. Jag kan känna mig ensam genom att jag alltid studerar själv, jag har ingen gemenskap med någon annan känns det som.

Studenter som är riskgrupp väljer att studera hemifrån för att de inte ska smittas av viruset. Detta blir att deras ensamhetskänsla uppstår genom deras egna vilja. Men dom väljer ändå att vara

ensamma för sitt eget bästa. Detta går att kopplas med tanken om avskildhet, människor väljer att vara ensamma för sitt egna bästa. Ensamheten blir självvald och detta val görs i och med omständigheterna i omgivningen. Studenter som är i riskgrupp menade under intervjuerna att de kände sig på något sätt tvingande till att studera hemifrån, för att kunna överleva. För studenter som är i en riskgrupp blir enskildheten inte en dålig sak. Människor är i ett behov av interaktion och socialt mänsklig samvaro men samtidigt är människor behov av avskildhet. (Westberg 2012 s.107)

”I våras när det blev distansundervisning så blev det mycket extraarbete som jag även upplevde obefogat för min del, på flertalet moment som var i våras kunde man välja att vara på plats eller på distans. Jag kände att jag inte hade något val då jag prioriterar min hälsa, detta innebär dels att jag var tvungen att köpa dyrt bildmaterial för drygt 2000kr och att jag fick mycket större uppgifter. Vid ett tillfälle exempelvis så målade de som var på plats 1 bild, bara för att jag var på distans skulle jag göra 9 bilder plus en text. Det har känts som att man blivit bestraffad helt ärligt, många avstod distans kust för dessa anledningar.” (Intervju 1)

I våras (2020) när det kom många restriktioner kring smittspridningen kom det även förändringar för Universitet. Detta gjorde att studenter fick drastiskt ändra sin vardag genom att exempelvis inte åka till campus eller träffa andra studenter. Westberg (2012) menar med hjälp av Peter Suedfelds avhandling (1982) att moderna människor får lära sig att enskildhet inte är något att sträva efter och det leder till att människor inte är förberedda när ensamheten uppstår. (Westberg 2012 s.107) Detta går även att förstås genom intervju svaren för att studenterna samtidigt som de menar att distansundervisning är underlättande tycker att allt blev jobbigt med studierna. Intervjupersonen (intervju 1) menar att hen fick göra extraarbete för att hen valde bort att vistas på obligatoriska moment i skolan och det var inget som hen var förberedd på. Om man lägger det i en kontext med hur ensamheten uppstår, är människor inte vana med att ensamhet för att de har lärt sig att vara i gemenskap, därför blir det svårt för de att hantera ensamheten när den väl uppstår.

”Jag tvingas mer eller mindre att vara hemma. Både när ex jag ser studenter från samma lärosäte önskar att vi ska ha salstentor, men att riskgrupper får göra dem hemifrån. Känner mig separerad från resten av gruppen. Samt när ex folkhälsomyndigheten säger åt riskgrupper att vara hemma, jag förstår varför och jag följer det, men det känns som att jag verkligen inte har något annat val. Jag kanske dör om jag inte följer rekommendationerna.” (Intervju 4)

”Ja jag känner ju att jag behöver vara extra försiktig, även om inte alla i riskgrupper känner så vilket också gör att många har svårt att förstå isoleringen. Många säger ”man måste ju få leva

också” som ett skäl att inte stanna hemma och vara ute och festa men jag lever hellre isolerad i över 1 år än att bli svårt sjuk och eventuellt dö för att jag ”ville leva nu”. Jag är hellre ”safe than sorry” som man säger. Jag vågade inte arbeta på äldreboendet som jag brukar arbeta på i somras med anledning av att jag är i en riskgrupp, men hört många andra inom vård och omsorg säga att deras jobb är viktigare än deras hälsa trots att de är i en riskgrupp. Jag studerade istället en sommarkurs på 50%, blev knapert med pengar men jag behövde lite pluggpaus också för att orka hösten. Ensamhetskänslan kan nog kopplas till att det är som att vi i andra riskgrupper än 70+ inte existerar, myndigheter säger sällan riskgrupp utan de säger 70+. Så man känner sig ju rätt osynlig i den riskgrupp jag tillhör, många vet antagligen inte ens om att fetma är en riskgrupp eller att unga människor också kan vara i riskgrupp.” (Intervju 2)

Intervjusvaren tyder på studenternas självvalda ensamhet men samtidigt deras vilja att utföra olika aktiviteter samtidigt. Men trots denna vilja väljer dom att isolera sig och även om ensamhetskänslan blir påtaglig väljer dom ensamheten, vilket tyder på avskildheten. Bowman (1955) menar i sin studie att ensamheten uppstår när det blir nedgång i grupprelationer, därför uppstår ensamheten hos studenter då de exempelvis inte kan arbeta i grupp som de gjorde förr.

” Det har varit mycket ångest, mycket med anledning av att man blir ensam med sina tankar och får mer tid att överanalysera allt. Mycket ångest och känslor kring ensamhet, livets mening och att det känns som att det här aldrig kommer försvinna. Mycket ilska också mot alla som helt och hållet struntat i att ta hänsyn, följa restriktioner och inte tagit detta på allvar.” (Intervju 5)

” Att jag är ensam. Att människor inte bryr sig om riskgrupper som inte själva är i riskgrupp. Att studenter, ungdomar som är helt friska inte tror att de också kan bli sjuka och drabbas hårt av viruset.” (Intervju 3)

” Genom att inte få träffa människor på samma sätt som innan. Det behöver inte endast handla om mina närmsta, utan även om främmande människor. Jag saknar att se människor på stan, att känna mig som en del av ett större sammanhang. Att gå på konserter, bio eller restauranger. Jag sitter ofta ensam, gör inte mycket på dagarna, träffar inte så många personer. Jag har haft turen att ha nära till min familj under dessa månader så jag har kunnat träffa de då och då, men ständigt med en oro för att smitta eller bli smittad. På ett sätt kan det kännas skönare att sitta helt själv för då finns ingen möjlighet att vare sig smitta eller smittas. Denna känsla håller dock inte i sig så länge, för tillslut åter ensamheten upp en och det enda man vill är att få vara bland andra människor. Att vi är ett folkdjur har aldrig varit så tydligt för mig som det är just nu. ” (Intervju 1)

Firmin et al 2014, konstaterade i sin studie att studenter valde att umgås med andra människor för att ensamhetskänslan inte skulle uppstå. Om vi ser på dessa intervjusvar ser vi tydligt att det blir svårare för studenter i riskgrupp att fly från sin ensamhetskänsla. Vilket gör det enklare till att tänka på en massa saker och övertänka. Men samtidigt visar det sista svaret strävan efter det sociala livet vilket tyder på att människan är en varelse som gillar gemenskap och social samvaro.

4.3 Hur hanterar studenterna ensamheten?

” Ja, rörelse har varit viktigt under denna tid. När jag tränar eller rör på mig känns det lättare och man upplever inte samma nedstämdhet. Visserligen är man ju lika ensam, men ens psykiska hälsa förbättras och man får endorfiner genom att röra sig, vilket har underlättat en del, men inte direkt minskat upplevelsen av ensamhet. ” (Intervju 4)

” Städar, lagar mat, kollar på Netflix, tar hand om mina blommor, tvättar, promenerar.” (Intervju 1)

” Ja det tycker jag, sedan jag började isolera mig hemma så har jag haft mer tid och möjlighet till det också. Jag promenerar dagligen 3-5km och i somras när jag hade mer tid så gjorde jag också hemmagymna och yoga, jag upplever att jag mår mycket bättre av det och speciellt med tanke på att jag annars bara skulle sitta hemma och plugga.” (Intervju 5)

” Jag går promenader, lyssnar på poddar, kollar på Youtube/film. Försöker att distansera mig från den riktiga världen och låtsas som att allt är bra. Kollar mycket på julfilmer och feelgood filmer mm.... Umgås även mycket med min hund, leker med honom.” (Intervju 2)

Dessa intervjusvar avspeglar de intervjuade studenternas taktiker för att dämpa sin ensamhetskänsla. Firmin et.al 2014 kom fram i studien att studenter använder olika taktiker för att dämpa ensamhetskänslan. Studenter som upplever ensamhet har olika problemlösningar som de tror ska dämpa deras ensamhetskänsla. I Firmin et.al 2014's studie kom de fram till att studenter som upplever ensamhet väljer att lämna sitt hem för att minska ensamhetskänslan och detta gjorde dom för att separation från hemmet gör att ensamheten inte är lika mycket synlig. Studien menar att hemmet är en källa till ensamhet och detta går att kopplas tillsammans med intervjusvaren. För att studenterna som intervjuades menade att de exempelvis tog promenader eller sysselsatte sig med annat för att dämpa ensamhetskänslan.

” Ja, till viss del. Eftersom hjärnan inte blir lika stimulerad av olika miljöer (man sitter bara hemma) så kan jag ha svårt att somna för att jag inte känner mig tillräckligt trött i kroppen eller

hjärnan. Det är som att man går runt med en ständig trötthet eftersom man knappt lämnar huset, men man blir aldrig sömning så att man känner att man vill sova. Jag känner att jag inte kan koppla av i mitt hem längre. Man går ständigt runt med oro och sina egna tankar. Ingenting kan riktigt distrahera dem, då skulle det behövas umgänge med kompisar eller någon aktivitet som att gå ut på restaurang eller gå i affärer, vilket inte är aktuellt under den rådande pandemin. ”

(Intervju 3)

” Ja det beror väl mest på att jag är i stort sett isolerad hemma samt den frihet att kunna röra sig överallt som man är van att ha. Jag har inte mycket socialt umgänge annars så när det lilla jag hade i stort sett är borta så är det nog inte så konstigt att man känner sig otroligt ensam.” (Intervju 4)

5. Diskussion och slutsats

Denna studie var avgränsat till att studera ensamhet som upplevs vid distansundervisning och därför intervjuades olika studenter för studiens ändamål. Det var få studenter som intervjuades och därför blev det inte möjligt att generalisera för alla studenter, därför är resultatet för studien avgränsat till några studenters upplevelse av ensamhet. Den övergripande frågan var hur ensamhet upplevs genom distansundervisning. Studien kom fram till att studenter har individuella upplevelser av ensamhet men samtidigt har de lika åsikter om den saknande gemenskapen och det sociala livet. Därför kom studien fram till att ensamhet upplevs som påtagligt för studenterna som intervjuades och att denna ensamhet är självvald för att inte riskera sitt liv. Innan jag påbörjade arbetet diskuterade jag för mig själv om vad ensamhet innebär för mig. Studiens resultat blev inte överraskande för mig då det visade sig att studenterna som intervjuades hade liknande tankar och upplevelser som mig vad det gäller distansstudier och ensamhet. Jag tycker att studiens resultat avspeglar det många kanske upplever med distansundervisning. Eftersom det var få studenter som intervjuades är generalisering inte möjligt men fortfarande antar jag att många upplever distansstudier som ensamt. Studiens resultat går även att kopplas till tidigare studier där bland annat Bowman (1955) blir relevant att tillämpa i resultatets diskussionen. För att studenter som har distansundervisning har inte fysiskkontakt med andra studenter som de exempelvis hade vid campusundervisning. Och detta är en nedgång i grupprelationer som leder till en ensamhet. utifrån de studenter som intervjuades kan det konstateras att studenter med bakomliggande sjukdomar upplever ensamheten som mest påtaglig då de riskerar sitt liv om de exempelvis umgås med andra utanför sitt hem. Intervjupersonerna i denna studie valde att distrahera sig med annat för att dämpa ensamhetskänslan. Likt Firmin et.al 2014´studie uppvisar denna studie att studenter som upplever ensamhet använder olika saker för att fly från sina tankar och ensamheten.

Innan jag påbörjade studien hade jag min egna uppfattning och upplevelse av distansundervisning, och ville ta reda på hur andra upplevde det. Efter att kommit fram till ett resultat visade det sig att andra studenter har liknande upplevelser som mig. Därför anser jag att studien uppfyllde syftet med studien för att jag fick reda på andras upplevelser av distansundervisning.

För framtida studier kan man enligt mitt perspektiv göra mera intervjuer som gör det möjligt till att generalisera. Varför jag tror generalisering är bra är för att det blir enklare att förstå hur ensamhet upplevs i allmänhet. Efter att genomfört studien har jag fått en bättre bild av vad ensamhet är och vad det innebär för den enskilda människan. Min tanke som uppstod efter jag genomfört studien är att ensamhet upplevs olika för olika individer men att de ändå har liknande upplevelser.

6. Referenser

Ahrne, Göran & Svensson, Peter. (2015). Handbok I kvalitativa metoder. Liber

Asplund, Johan (1985). Tid, rum, individ och kollektiv. Stockholm: Liber.

Becker, Howard S. (2008) Tricks of the Trade- Yrkesknep för samhällsvetare. Stockholm: Liber

Blumer, Herbert (1998). Symbolic Interactionism: Perspective and method. Berkley: University of California Press.

Bowman, Claude C. Ensamhet och social förändring. (1955). American Journal of Psychiatry

Bryman, Alan. (2011). Samhällsvetenskapliga metoder. Malmö: Liber

Bryman, Alan. (2018). Samhällsvetenskapliga metoder. Malmö: Liber

Buchhloz, Ester & Catton, Rochelle (1999). “ Adolescents’ Perceptions of Aloness of loneliness”, Adolescens, 34 (133) 203-213.

Cooley, Horton, Charles. (1909). Social organization. New York: Charles Scribner´s Sons.

Durkheim, Emile (1897/1997). The divison of labor in Society. New York: The Free Press.

Firmin, Michael, W, Firmin, Ruth, L & Lorenzen, Kailee (2014). Att hantera ensamhet vid universitetet: En kvalitativ intervjustudie med studenter i Storbritannien.

Foley 2012:306

Jørgensen, Peter Stray & Rienecker, Lotte. (2018). Att skriva en bra uppsats. Liber

Koch, Philip (1994). Solitude: A Philosophical Encounter Paperback.

Kvale, Steinar. (2014). Den kvalitativa forskningsintervjun.

Lalander, Philip & Johansson, Thomas. (2018). Vardagslivets socialpsykologi. Liber.

Lund, Annika. (2015) ki.se. Ensamhet- ett hot mot vår hälsa. <https://ki.se/forskning/ensamhet-ett-hot-mot-var-halsa>

Mead, G. H. (1972 [1938]) The Philosophy of the Act. Chicago: University of Chicago Press

Mead, G. H. (1972/1976). Mind Self and Society. Chicago: University of Chicago Press

Paz, Octavio (1990). Ensamhetens labyrint. Stockholm: Bromberg

Peplau, Anna Letitia & Perlman, Daniel (1982). "Perspectives on loneliness". I Peplau, A. & Perlman, D. (red.) Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. New York: A Wiley-Interscience Publication.

Russell, Dan, Peplau, Letitia & Cutrona, Carolyn (1980). "The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence", Journal of Personality and Social Psychology, 39 (3) 472-480.

Simmel, Georg. (2013). Hur är samhället möjligt? Och andra essäer. Bokförlaget Korpen

Strang, Peter (2014). Att höra till. Om ensamhet och gemenskap

Weiss, Robert S. (1982) "Issues in the study of Loneliness". I Loneliness: A sourcebook of Current Theory, Research and Therapy, Peplau, A. & Perlman, P. (red.). New York: A Wiley-Interscience Publication.

Westberg, Niklas. (2012). Meddelanden från enskildheten. En sociologisk studie av ensamhet och avskil. Board book, Svenska, 2012.

Wood, Linda. (1983)." Loneliness and Social identity". I studies in Social identity, Sarbin, T. & Scheibe, K. (red). New York: Praeger.

Wood, Linda (1986). "Loneliness". I the Social Construction of Emotions, Harré, R. (red.) Oxford & New York: Basil Blackwell.

(2020-04-17) Krisinformation.se. Krisinformation.

<https://www.krisinformation.se/nyheter/2020/april/ny-information-om-riskgrupper>

(2020-06-02) Socialstyrelsen.se. Socialstyrelsen.

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/dokument-webb/ovrigt/identifiering-av-riskgrupper-covid19.pdf>