

## **Transkribering: BAKOM BOKHYLLAN Podd #32 – Pandemiplugg och forskning på paus**

### **Signatur:**

Bakom bokhyllan.

### **Anslag, blandade röster:**

I och med att campus var stängt behövde besökarna ledas in via personalingången med en vakt men ganska snabbt så kände vi att han behövde ha ett räkneverk för att klocka folk så vi inte blev för många i lokalen samtidigt.

Det jag saknar är väl att se läraren. Vi hade en som hade gjort så att man såg en liten ruta på henne. Det var väldigt skönt för då minns man mycket bättre vad som sades på föreläsningen. För att det är så himla likt det som man hade förut, man tänker på människan man tänker hur de rör sig och då minns man mycket mer om vad de pratar om.

Man orkar inte med många minuter av att någon bara står och pratar utan det gäller att det är engagerande och interaktivt.

### **Programledare:**

Kommer ni ihåg för nio månader sedan, i mars månad, då allt fullkomligt ställdes på sin enda Coronapandemin nådde Sverige med full kraft. Stockholms universitet tvingades stänga ned stora delar av sin verksamhet. Undervisningen övergick som över en natt väntat till digital distansundervisning och Universitetsbiblioteket fick ställa om sin verksamhet också för att kunna erbjuda studenter och forskare sina tjänster. Välkomna till Universitetsbibliotekets podd Bakom bokhyllan som i det här och 32:a avsnittet ställer sig frågan hur det är att plugga i en pandemi och hur har Coronapandemin påverkat forskningen och Universitetsbiblioteket sin verksamhet? Vi träffar studenter som berättar hur de påverkats av den snabba omställningen. Vi möter forskaren Per Carlbring som tvingades pausa sin forskning kring hundfobi och så möter vi också bibliotekarierna Anna Stigell och Annika Zachrisson för att höra om hur Frescatibibliotekets verksamhet fungerat under pandemin. Men allra först ska vi följa med Bakom bokhyllans reporter Cecilia Burman som tidigare i veckan gav sig ut på campus och frågade en del studenter som trots allt var på plats om hur de tacklat studierna på SU under pandemin.

### **Enkät:**

Hur tycker du att det har varit att plugga under pandemin? Hemskt. Ganska oroligt med typ tider och hur man ska anpassa sig med distans och studier. Det är svårt att få ihop.

Det är inte lika roligt som det var innan. Det blev betydligt mindre kontakt med människor. Nu har det blivit bättre. Senaste veckan bara när jag kom hit till campus och började plugga igen. Efter det här känns bättre.

Det har varit jobbigt att ställa om sig till att sitta hemma själv och inte ha undervisning. Det är väl det som jag tycker. Men det är också varit skönt att kunna lägga upp tiden på hur man ska plugga. Det har varit utmanande.

Det ställer krav liksom på att man ser till att man arbetar kontinuerligt. Nu när vi skriver uppsats så har ju ställt stora krav på att samarbeta och försöka få ihop det över distans. Även när man då känns lite krasslig vissa gånger att man får se till att vara hemma liksom

och kanske inte kan höras då och får skjuta upp det helt enkelt. Så det har varit utmanande allting egentligen.

Både och. Nu med uppsatsen tycker jag inte att det varit så svårt. Det har inte varit så mycket föreläsningar och då har det funkat relativt okej på distans. Sedan har det varit vissa utmaningar med systemen och föreläsningarna där inte alla har koll alltid på hur det fungerar. Men sedan vissa fördelar, det har varit lättare att hitta platser här på bibblan om man väl åker in. Så på det sättet har det faktiskt varit bättre. I think its more chill to have more online classes. I actually like it. I think if you start your studies right now its a bit annoying.

Jag saknar mest och har vanliga lektioner och kunna ställa frågor till läraren och få ett svar i alla fall direkt. Alltså fysiskt som nu. Kursen som vi läser nu är det mycket man i grupp ses och svarar på frågor. Men då har man inte den här lärarkontakten som gör att man kanske får svar på frågor direkt. Det kan jag känna att jag saknar.

### **Programledare:**

Trots att stora delar av universitetets verksamhet stängdes ner under mars månad så beslutade Universitetsbibliotekets chef Wilhelm Widmark med stöd från rektor Astrid Söderberg Widding att Frescatibiblioteket skulle hålla öppet åtminstone en timme om dagen till en början så att studenter och forskare bland annat kunde låna och lämna litteratur. Men också den pedagogiska verksamheten på biblioteket ställdes in och flyttades snabbt över till Zoom och använde där en online-kurser som biblioteket gjort via universitetets lärplattform Athena. Och som sig bör under dessa pandemitider då vi ska undvika onödiga resor och i stället jobba hemma i största möjliga mån mötte jag upp de båda bibliotekarierna Agnes Stigell och Annika Zackrisson för en intervju via Zoom för att höra hur bibliotekets verksamhet påverkats och ställts om på grund av Coronapandemin.

### **Intervju Anna Stigell och Annicka Zachrisson:**

Från en dag till en annan stängde hela campus ner men ganska omgående eller helt omgående faktiskt så bestämdes det att på någon högre nivå på SU att biblioteket ändå skulle hålla öppet en timme om dagen. Det här hade vi ju ingen aning om då vi som brukar jobba i den yttre miljön att hur det skulle falla ut. Skulle det komma några studenter några besökare över huvud taget? I och med att campus stängde ner och det blev mycket alarm i samhället och media om att man borde hålla sig hemma så hade vi ju ingen aning om om det skulle komma noll personer eller skulle det bli trängsel på den här timmen eller ja. Det var verkligen som att slänga sig ut helt i blindo. Så vad hände då, hur reagerade studenter forskare som kom hit den där timmen? Till att börja med så visade det sig att det kom förvånansvärt mycket folk. Vi mätte då. Vi förde statistik på det här hela våren och hur många besökare som kom den här timmen. Det här skedde ju också genom att det i ett campus var stängt så behövde besökarna ledas in via en personalingång med en vakt som sedan, inte allra första gången faktiskt, då räknade han inte men ganska snabbt så kände vi att han behövde ha ett räkneverk för att klocka folk så vi inte blev för många i lokalen samtidigt. Det visade sig att vi snittade på cirka 150 besökare per dag på den här timmen. Men kanske i nederkant 70 och i överkant upp mot 200. Det var ju uppenbarligen i behov av biblioteket så kan man ju säga. Så att reaktionen. Jag vet inte hur mycket vi pratade med besökarna men de var ju tacksamma att de framför allt kom åt böcker. För det var ju så den här timmen kom att bli att det var mer tänkt att komma och hämta något och göra ett kortare ärende än, det var ju inte tänkt att sitta i biblioteket. Utan låna och lämna vår egentliga huvudsyftet.

Anna. Du jobbar inte i informationsdisken men du jobbar mycket med studenter i form av lärandestöd. Vad hände när ni fick ställa om? Hur ställde ni om?

Ja, det var en snabb och oplanerad omställning och eftersom vi har ett mycket bokade kurser så kunde vi direkt faktiskt erbjuda en digital resurs eller digital kurs i lärplattformen Athena.

Det var väldigt roligt. Den första veckan blev det nog rätt kaotiskt. Någon som hade bokat kurs ställde in men väldigt snabbt kunde vi erbjuda någonting. Och lärarna blev också väldigt förvånade och glada och tacksamma att vi hade någonting att erbjuda. Sen sökhandledning. Vi har haft ett bord bakom just informationsdisken där studenterna har kunnat droppa in för sökhandledning och guidning mellan 11 och 14 varje måndag till torsdag. Den ställde vi snabbt om till Zoom. Att man kunde boka oss via Zoom och det funkade faktiskt jättebra. Studenterna kunde sitta hemma eller på biblioteket och möta oss. Bakom bokhyllan. Allt utom boktips.

På våren där. Det är klart att det är ett sedan som det alltid gör det följer även en normal termin så tunnades ju besökarna ut framåt maj juni. Då blev det ju lugnare och färre som kom och vi började sätta ut en återlämningslåda som stod utomhus dygnet runt för att folk åtminstone skulle kunna komma och återlämna böcker på ett säkert sätt. En låst låda som inte gick att plockar ner handen i. Sedan förbättrades ju saker och ting också under våren. Från början stod vi ju faktiskt helt som vanligt vid det informationspunkterna och det kan man ju säga var inte så smittsäkert varken för oss personal eller för besökarna. Men sedan kom det ju då avspärrningsband som bibliotekets vaktmästare satte upp så att det var åtminstone en meters liksom behörighet som man skulle stå bakom. Och sen kom plasthandskar och handsprit och sånt där förstås.

Hur var stämningen då? Jag tänker att biblioteket har ju en viss stämning när man kommer in där som besökare och de som går dit har ju också en förväntan av hur det kommer vara men nu när det är reglerat? Det finns en vakt, det är spärrband, plexiglas.

Precis. Plexiglasen kom senare till hösten faktiskt. Det tog lite tid med dem men nu är det ju så. Ja, vad ska jag säga. Det kändes som en ganska allvarsam stämning. Vi är ju inget tyst bibliotek på entréplan där informations disken finns. Tvärtom. Utan hela det planet, plan 4 som vi kallar det. Det är ju ett pratigt plan, man får ju prata i normal samtalston och sitta och grupp arbete och så. Det försvann ju från en dag. Den 18 mars var det knäpptyst i stället och folk gick målmedvetet till hyllan för att hämta sin bok eller kom till oss för att göra något ärende som behövde personalens hjälp till. Men det kändes som att folk var medvetna om att man ska vara här så kort stund som möjligt och hålla avstånd. Jag tyckte att det kändes surrealistiskt överkligt på ett sätt men sedan blev det lite som någon form av köbildning ibland kanske framför informationspunkterna och det kändes kanske inte jätte bra men så blev det faktiskt stundtals. Men sen då till hösten. Om jag ändå ska prata, förklara Zoom-bemanningen. Nu föregår jag också händelserna. Efter sommaren så togs ett nytt beslut. Då skulle ju då många lärosäten även SU öppna upp igen, campus, till viss del. Eller ja kanske inte riktigt samma utsträckning som under en icke-pandemi men med en stor skillnad mot den här timmen. Så blev det. Jag kommer inte ihåg det exakta datumet, det var kanske också den 18 augusti, och då hade biblioteket öppet 8 till 18 var det först och sedan blev det 8 till 19. Så då var det ju nästan som vanligt så att säga men med skillnaden förstås med de här plexiglasen som kom upp och handspriten som står när man kommer in i biblioteket. Men nu gick ju plötsligt besökarna in genom det vanliga biblioteksentrén. Själva Södra husen campusområdet ju var öppet. Det krävdes ingen vakt eller personalingång. Vår vaktmästare fått ta bort två tredjedelar av alla läs platser eller

själva platserna inte gått ta bort med stolarna så det är inte så många som under en normaltillstånd skulle kunna sitta i biblioteket. Och vi har ungefär 1400. Skulle jag tro sittplatser så har jag bara en tredjedel kvar då det är säkert så. Det visade sig ganska snabbt att nu under hösten. Det var framför allt läsplatserna studenterna har saknat. Så att det känns som att de som är i biblioteket är främst här för att sitta och läsa där. Och det är även säkert många studenter som inte har möjlighet att sitta hemma. De kan bo trångt eller jag av olika skäl kan ha småsyskon hemma eller barn eller vad det kan vara. De behöver uppenbarligen biblioteket som sin arbetsplats. Men för att bemöta och tänka nytt kring smittskyddshänseende så utvecklades tankar kring hur man kunde ha någon annan form av bemanning för de som eventuellt inte ville komma till biblioteket. Med där utökade vi våra digitala kanaler med chatt och e-post och telefontiderna ökade lite i början. Det märkte vi också att det styrdes om till de kanalerna. Det blev en väldigt stor uppgång på chatten. Men då skulle jag säga, men för att utveckla de nya tjänster som skulle möta den här nya krisen så har vi testat något vi kallar som Zoom-bemanning. Det är helt enkelt att man kan träffa studenterna besökarna, användarna kan prata om en bibliotekarie via en skärm. Det har gjorts då på plats i biblioteket som ett test. Det har varit så att vissa timmar. En timme om dagen i alla fall har det bara varit ren Zoom-bemanning. Det innebär att har man kommit till biblioteket och behöver fråga någonting i informationsdisken har man i stället mötts av en person på en skärm så att säga. Vi har helt enkelt vinklat skärmarna, en skärm, utåt mot besökarna och så har man kunnat prata med en kollega i realtid. Den här kollegan har kunnat sitta och jobba hemifrån. Det har varit en kollega som av olika skäl inte har kunnat komma in till arbetet utan behövt jobba hemma.

Anna. Du kanske också kan berätta hur lärandestöd fick ställa om. Det vill säga biblioteket service gentemot studenterna att hantera bibblan. För den fick ni också ställa om efter sommaren.

Hur gjorde ni då? Bland annat våra terminsstarter brukar innehålla en välkomstföreläsning där vi välkomnar och möter studenterna på scenen i biblioteket.

Med den här terminen fick det också ske digitalt via Zoom. Vi började planera det här redan på våren och vi tyckte att det var så.

Tänk om det skulle komma troll och inbjudna gäster och vi var väldigt lite tafatta men sedan under hösten i början eller slutet av augusti så funkade det jättebra.

Vi hade två föreläsningar på svenska, två på engelska och det kom något fler studenter än vad det brukar göra. Var det väntat eller blev ni förvånade?

Vi blev förvånade och glada förstås. Vi vill ju nå så många som möjligt och det här är också en möjlighet att ha en chans att nå flera. Så det var jättepositivt. Vi kommer att göra om det här till våren förstås och kanske även till nästa höst men då som komplement till ett fysiskt välkomnande.

Er undervisningen sker inte i någon som helst salsform nu, utan allting är på Zoom? Ja, precis.

I en del fall sker den dels via vår som ett flipped-upplägg dels via Athena. En kurs som man tar del av först och sen kommer man till biblioteket.

Man kommer till biblioteket Zoom-rum och där tar vi emot studenterna för en workshop. Mer övningar och svarar på studenternas egna frågor. Så det är upplägget. Det har varit

lite, det är det som har varit utmaningen också att Hur översätter man klassrumsundervisning till den här digitala miljön? Har det varit en stor utmaning? Ja, det här mötet med studenten är svårt och att få till. Ibland möts vi av svarta rutor och helt tysta och vi måste hålla en föreläsning.

Man får ingen feedback.

Men långsamt långsamt så hittar vi knep och tittar. Vi har också fått tips av andra. Den här situationen är inte unik för biblioteket utan det är ju så att undervisa digitalt. Så att vi lär av varandra också.

Det är också något väldigt positivt. På nationell nivå t ex vi som jobbar med pedagogik i bibliotekssverige har också delat och samarbetat mer under hösten. Högskoleuniversitetsbibliotek. Precis och det har också varit väldigt positivt och även våra.

Vi har ju mycket filmer och så öppna alla lärresurser också. Och det har vi också sett att det har ökat. Besöken på webben har ökat.

Om vi utifrån den situation vi är i nu då skulle vi blicka framåt. Vad tar ni för lärdomar med er in i vårterminen 2021? Anna.

Vi har ju samlat på oss en del erfarenheter helt enkelt och lösningar som vi gjorde väldigt snabbt kan vi nu har vi lite mer eftertanke så jag tror att vi kan utveckla det digitala konceptet med

Athena-plattformen, våra Zoom-undervisning, Zoom-handledning och utveckla och förbättra hela tiden. Så jag ser ändå att trots läget ser jag väldigt positivt på. Vi kan också höja kvalitén på vårt arbete.

Annika, vad säger du? Vad tar informationsdisken, ni som jobbar yttre och möter studenter forskare på biblioteket. Vad tar ni för lärdomar med in i 2021?

Det är jättesvårt att säga eftersom det är en ny nya studenter. De kommer säkert vilja fråga oss i informationsdisken på plats precis som förut, men kanske att några då som har börjat vänja sig vid de digitala kanalerna. Att ställa mycket korta frågor redan hemifrån och på vägen kommer att fortsätta med det. Jag tror som Anna att det kanske kommer på något sätt att användarfrågorna styrs över till viss del till digitala kanaler. Så jag tror att det blir en blandning, men jag har ju svårt att se att det är helt skulle liksom de fysiska besöken skulle upphöra eller försvinna för det ligger i sakens natur att som sagt studenterna vill vara hos oss i biblioteket och det är jätteroligt att det är det vi hoppas på att det ska bli så igen.

Ni säger ju båda att det här flyter på ganska bra med hela omställningen till det digitala men har det inte inneburit några som helst problem med strul gentemot den vanliga verksamheten eller det stöd eller hjälp med vilja till studenter? Vad säger du Anna? Är du kritisk på något sätt till den omställning som lärandestöd fått göra?

Eller sökhandledningen? Nej, inte är kritisk faktiskt utan det är mera utmaningarna. Vår Zoom- sökandhandledning har ju funkant utmärkt men där väljer ju studenterna själva att klicka på en länk. Zoom-vanan har också ökat. I våras kanske Zoom var nytt för alla

men nu är ju Zoom normalt. Nej, så att det mer den pedagogiska utmaningen med att möta studenter i grupp. Det är det. Men det är bara roligt att försöka förbättra det. Jag tänker också på sökhandledningen. Där har ju folk som köat, gått omkring och hovrat omkring det här bordet om man har känt sig stressad. Men nu sitter studenterna hemma och kanske jobbar med uppsatser eller skriver och sedan har vi ett väntrum i Zoom och de kan lugnt och stilla jobba och jag kan ta hand om en student. Så det funkar också mycket bättre.

### **Programledare:**

Det har hunnit hända en hel del saker sedan vårens chocktillstånd.

Under hösten öppnade bland andra Stockholms universitet upp igen och en del undervisning skedde på Campus. Men under senhösten kom då nya skärpningar från regeringen och Folkhälsomyndigheten. Då tvingades många studenter att återigen studera på distans. Ovissheten och svårigheterna att kunna planera har ställt höga krav på studenternas anpassningsförmåga. I Studenthuset på Stockholms universitet träffade vår reporter Cecilia Burman studenterna Hedda och Wilma som precis hade börjat plugga på Stockholms universitet när pandemin slog till.

De berättar hur de har lyckats hitta ett sätt att hantera sina studier trots att de knappt har kunnat träffa vare sig studiekamrater och lärare.

### **Intervju Hedda och Wilma:**

Vi har varit här sedan vi började. Vi började i januari, så det har blivit liksom vårt pluggställe och vi trivs superbra. Synd bara att kaféet var stängt för där var man stammis. Jag heter Hedda och jag pluggar marknadskommunikation här på SU.

Hur tycker du att det har varit att plugga under Coronapandemin?

Det har varit ganska svårt. Alltså väldigt svårt att få motivation när man bara sitter hemma och jag tror att det är därför vi sitter här i dag för att vi vill träffas ändå. Känna någon typ av att man är och gör något vettigt i skolan. Så därför sitter vi här idag även fast det inte är någon undervisning på skolan.

Jag heter Wilma och jag pluggar också marknadskommunikation. Jag tycker precis som Hedda att det har varit väldigt tufft. Framför allt i början. Vi är inte från Stockholm och därför så drog alla hem till sina hemstäder i början. Och att man då själv var kvar i Stockholm var väldigt tufft eftersom att man fortfarande kände ett behov av att plugga med sina kompisar. Nu under hösten har vi ändå fått andra rutiner på det. Att man har mer vant sig vid distansen. Men det var väldigt jobbigt i början. Hur har ni ställt om då om man säger så? Nej, men vi har väl satt rutin lite på att komma hit till Studenthuset i stället för att bara sitta hemma. Och sedan vissa veckor blir kanske folk lite mer omotiverade och då blir det lätt att man stannar hemma och kanske känner att soffan lockar mer än att åka hit. Nu tycker jag ändå att vi har varit duktiga när vi kommer hit. Vi vet också att vi jobbar mycket mycket bättre när vi väl kommer hit tillsammans. Framför allt nu när vi har tenta, att man kan diskutera och hjälpa varandra och det gör ju väldigt mycket.

Om man tittar framåt om det här skulle fortsätta ett tag till. Vad skulle göra det bättre för er när ni jobbar på distans? Mer kanske

regelbundna föreläsningar och seminarier. Egentligen på ett sätt blir bättre och ha nått varje dag så att man i alla fall är kopplad till skolan på något sätt varje dag. I alla fall när

man sitter hemma. Vilket det blir för oss väldigt ofta. Och sedan kanske en till två dagar befinner vi oss väl här på skolan. Men mer regelbundet typ att lärarna visar på något annat sätt lite mer närvaro typ. Att man kanske har mer föreläsningar seminarier där man sitter och diskuterar mer än bara.

Så det blir lite som man kopplat. Lite aktiva aktiviteter typ?

Vill du lägga till någonting där? Jag känner också att man märker också att lärarna har anpassat sig ganska bra. I våras så märkte man att distansundervisningen inte var utformad. Då var det mycket nytt. Men nu känner jag ändå att lärarna kanske anpassat sig mer utifrån att det är på distans och lagt upp det på ett sätt som vi tycker funkar bra. Antagligen om det distans under våren, vilket det blir så tror jag att de kommer att förbättra det ännu mer. Så det blir bara bättre och bättre.

Man märker en väldigt stor skillnad från vårens undervisning och höstens. För i våras var det mycket förinspelat. Det var inte så kreativt, det var mest att de satt och föreläste men nu känns det som att de också kommit in i det och det kan jag verkligen hoppas blir bättre, att det blir lite mer

kreativt som det blir när de är på plats i en föreläsningssal. Att de går runt och engagerar.

#### **Programledare:**

Förutom att pandemin har tvingat studenter att ställa om så har den också förändrat förutsättningarna för forskningen vid Stockholms universitet.

Flera forskningsprojekt har avstannat men det har också uppstått ny forskning med direkt koppling till Covid 19. Forskaren Per Carlbring som är professor i psykologi vid Stockholms universitet arbetar bland annat med terapi online men forskar också kring fobier såsom hundrädsla. Ett av forskningsprojektet som tvingats pausa på grund av Corona är Ludde. En studie där man ville undersöka möjligheten att behandla patienter som har stark hundfobi med hjälp av virtual reality.

Intervju Per Carlbring:

Hittills har det kommit, normalt mycket folk.

Hunden ska ju vara ett fogligt objekt och då inte just här och men just nu är ju hunden innanför dörren. När han sedan ska vara med i studien så kommer vi att be personer som har hunnit förbi att om de vågar gå in öppna dörren och gå in och vågar gå in så långt de kan och om de verkligen känner sig modigare och ta på hunden eller klappa hunden. Och det ska man inte våga förstås innan behandlingen.

Men vi går väl in. Vad heter hunden? Han heter Ludde.

Ja, precis som studien.

När det gäller Ludde-studien, Lucid universal digital dog exposure, så är ju den kan man tycka nu i efterhand då, bra att den ännu inte finansiell för på så sätt så finns ju ingen deadline egentligen för att den måste bli klar inom en viss tid. Eftersom vi inte kan ta in människor som är hundfobiker så måste den pausas. Så på så sätt har den inte fått någon påverkan. Det är väldigt tråkigt. Sedan har vi ju också en hund som är upplagd för vara att vara det fobiska objektet där man ska träffa före och efter behandling för att först vara rädd inför och sedan inte vara rädd för. Efter den här behandlingen. Behandlingen är

tänkt att vara ungefär tre timmar. Så det gäller att underhålla hunden så att han kan fortsätta vara ett lugnt och standardiserat fobiskt objekt. Det är Ludde det som vi har här med oss i dag? Precis. Idag är han här och praktiserar igen för att inte glömma bort hur han ska vara en snäll och standardiserad hund.

Bra.

Ska vi se om vi kan. En viktig sak är förstås att han känner att det här är någonting som är roligt för honom så ofta så får han ju belöning. I det här fallet så ska vi ju testa om han kan lägga huvudet i mitt knä och göra det så ska han få en belöning för det. Titta direkt eller hur. Då ska du få en godis. Kom

Och vad kan vi göra mer då? Vi kan be honom att backa kanske? Backa, bra.

Det är viktigt att kunna kanske när man har patienter? Precis och att han ska kunna ligga ner till exempel. Ligg.

Ludde är alltså ett forskningsprojekt som har fått göra halt på grund av pandemin eftersom det kräver fysisk kontakt mellan behandlaren och patienten. Men som vi tidigare nämnt så arbetar Per Carlberg också med internetbehandling, både kliniskt och på forsknings nivå, och där har den rådande situationen inte satt käppar i hjulet. Tvärtom faktiskt.

Till exempel när det gäller internetbehandlingarna. En studie är en 15 till 19 åriga deprimerade ungdomar som får en av två olika typer av behandlingar. Det har kunnat påverka. Det har kunnat pågå precis som vi hade tänkt och eventuellt har det varit lite lättare faktiskt att rekrytera deltagare till den här studien eftersom det sker via internet om man är mer van att söka vård via internet. Sedan har det varit andra studier som vi har kommit på i kölvattnet av Corona. En studie där en pan-europeisk enkät där vi har frågat terapeuter och psykologer. Hur har det här påverkat dig i och med att många har gått över från en ansikte mot ansikte behandling till en online behandling. Det har varit en stor enkät. Och vi har också fått pengar för att göra mer djupgående intervjuer hos terapeuter och patienter hur de själva påverkas av just att byta från en behandlingsform till en annan.

Programledare:

En liknande undersökning har gjorts vid Stockholms universitet av Centrum för universitetslärare och utbildning, CeuL, där man har frågat studenter och hur coronapandemin har påverkat dem. Man har till exempel frågat vad studenterna tycker om läraaktiviteterna i Zoom eller hur deras motivationsnivå är med online-studierna. Redan innan pandemin var Per Carlbring van att möta sina patienter online i så kallad internetbaserad terapi och han menar att det krävs extra mycket engagemang när man möts i till exempel Zoom framför fysiska möten.

**Per Carlbring:**

Man skulle kunna säga att det kan vara med å ena sidan en stor skillnad mellan att gå i behandling via internet och få ta del av undervisning och å andra sidan. Undervisning är ju i bästa fall något som man valt själv. Men ibland finns det kurser som inte är så inspirerande och man är också van att det ska vara mera interaktion om man ska kunna träffa varandra och just prata och kommentera vad var det vi hörde nu under de första 45 minuterna under 15 minuters pausen? Så att man kan få en del. Den sociala kontakter har också hjälpt att smälta och reflektera kring det man har sett. Det är inte min upplevelse när det gäller Zoom-undervisning till exempel. Utan då har man sina 45 minuter. Jag föreläser i 45 minuter sen går studenterna och släcker ner sin kamera och gör någonting annat. Tar



ut disken eller något. Eventuellt så kanske de då reflekterar kring vad de har hört men de har ju inte möjligheten att prata med varandra och det tror jag är en viktig del. Sen så är det ju otroligt viktigt tror jag när det gäller både internetbehandling men också undervisning att den blir engagerande. Man orkar inte med många minuter av att någon bara står och pratar utan det gäller att det är engagerande och interaktivt. Att få till det, det är ganska svårt och kräver mycket. Jag skulle nog gärna se att man lägger väldigt mycket mer energi som lärare men även att lärarna får hjälp att få till bra undervisningsformer. Ett inspirerande exempel tycker jag är Andy Field som håller på med statistik. Hur kan det vara inspirerande kan man undra? Han har gjort roliga inspirerande filmer som han har spelat in i förhand och sedan så spelar han upp dem när han ska ha sin undervisning och sedan finns det samtidigt i chatten och svara på frågor i realtid. Det tror jag är ett sätt att göra det här mera interaktivt. Men att bara ta del av passiv information det tror jag är väldigt svårt, man behöver lägga till olika reflektionsmoment under föreläsningarna.

### **Programledare:**

Oavsett om man är student eller professor i psykologi så är den gemensamma plattformen där vi möts och lär oss av varandra numera helt digital och det har både för och nackdelar menar Per Carlbring som själv var skeptisk till en början.

### **Per Carlbring:**

Från början tänkte jag en konferens som inte är i verkliga livet, man träffar riktiga personer, är inte en konferens och ingenting att åka på eller logga in på. Men sen så har jag tänkt till och också testat att vara med på två konferenser som har varit helt online och det tycker jag har faktiskt varit över förväntan. Det är inte alls samma sak men det finns också en hel del fördelar med att man kan sitta klädd hur man vill. Man kan lätt byta spår om det är ett forskningsspår eller en prestation som man inte gillar och hellre vill gå in i något annat. Och framför allt det här med att man i efterhand kan gå in och höra de presentationer man annars skulle ha missat. En nackdel när det gäller online-konferenser tycker jag är att man får inte samma känsla av att det händer just nu. I alla fall om man tar del av det i efterhand. Och just möjligheten att kunna ställa frågor är viktig. Här tror jag vi har en väldigt stor utvecklingspotential när det gäller konferenser. Att man kan få till dem inte bara att man streamar en gubbe eller gumma som pratar utan att det går att få till på ett mycket roligare sätt.

### **Programledare:**

Åsikterna om hur det digitala livet egentligen påverkar oss är många och fler kommer det säkert att bli. Men insikterna då? Vad har vi lärt oss av pandemin?

### **Per Carlbring:**

Forskning står inte och faller med resande. Jag skulle ha haft hit två stycken personer. En från Sydkorea och en från Schweiz. Ingen av dem kunde komma hit men vi har ändå kunnat samarbeta. Det är inte alls samma sak och speciellt gissar jag för de som skulle komma hit och byta miljö. Det har de ju inte gjort. Men att man ändå kan kommunicera och hålla igång forskning. Jag är förvånad att det har gått så bra. Sedan finns det mycket som förstås inte är bra om man skulle få en djupare relation med varandra och bli mer engagerade så tror jag man hade träffat.

### **Trailer:**

Bakom bokhyllan, allt utom boktips.

### **Programledare:**

Vårterminen står för dörren och det är rekordmånga som har sökt utbildningar vid Stockholms universitet. En ökning på omkring tjugo procent jämfört med samma period förra året. Samma trend gäller för resten av landets universitet och högskolor. Men kommer man lyckas möta de behov som finns om undervisning fortsätter att ske digitalt? Det vill säga om pandemin skulle fortsätta ett tag till. Bakom bokhyllan ställde frågan till några studenter som försökt hitta studiemotivation på Stockholms universitetsbibliotek.

Enkät studenter:

Jag tror då att lite mer individuell handledning. Nu blir mer, med uppsatsen så är det ju kanske som förut men jag tror att man märkt när man har vanliga kurser med seminarier och så blev det inte samma möjlighet till att kanske räcka upp handen ställa frågor visa och förklara. Så lite mer kanske man själv får dela skärmen med lärarna och visa sina problem. Så den individuella anledningen har försvunnit lite.

Det tror jag skulle underlätta. Det som jag mest reagerar på är föreläsningarna. De är ofta bara en powerpoint och en röst som man hör. Det jag saknar är att se läraren. För vi hade en som hade gjort så att man såg en liten ruta på henne och det var väldigt skönt för då minns man mycket bättre vad som sades på föreläsningen. För det är så himla likt det som man hade förut.

[00:40:19] Man tänker ju på människan och man tänker hur de rör sig och då minns man mycket mer om vad de pratade om också. Möjligen tänk på att man skulle kunna göra det i stället för att man sitter inne i seminariumsalen så att man kan gå ut och ta en promenad i stället.

All tydlighet från Asperger som gäller den här kursen och det schemat och planen som man kan organisera resten av sitt liv. Också tillräckligt med studieinformation runt omkring. Typ en dålig sak på kurserna just nu att vi har bara seminarium och ingen föreläsning vilket är väldigt svårt att komma förberedd för vet inte exakt vad man ska kunna. Det tycker jag är viktigt ändå med studieplatser som bibliotek, att många kanske inte har en bra studierum hemma och för att folk ska kunna lära sig så bör man kunna åka någonstans.

Alltså disciplin. Man måste vara väldigt disciplinerad och liksom sätta små mål för sig själv för att det ska gå ihop och känna att man gör någonting annars blir det ganska lätt att man tappar bort sig själv.

Det är väl där jag har känt, att disciplin har varit väldigt viktigt.

Programledare:

Du har hört det 32:a avsnittet av Universitetsbiblioteket både Bakom bokhyllan där vi den här gången lite övergripande tagit upp hur pandemin 2020 påverkat Stockholms universitets studenter och forskning och bibliotekets verksamhet. Och trots att vi nog alla längtar efter ett slut på pandemin och vi kan börja leva normalt och träffa så vanligt igen kommer våren 2021 med all säkerhet att fortsätta präglas av den pågående Coronapandemin och Bakom bokhyllan har därför all anledning att återkomma till vad som händer på Stockholms universitet under våren 2021. Har du tips på programidéer om Coronan och dina studier eller forskningssituation så kan du maila dem till Bakom bokhyllan. Mejladress och all information om oss hittar du på vår webbsida. [su.se/biblioteket](http://su.se/biblioteket). Där hittar du även information om den musik som vi spelat i det här avsnittet. Jag heter Urban Göranson och jag önskar er alla en God Jul och ett gott nytt år!