



Akademien för hälsa, vård och välfärd
Avdelningen för psykologi

Stressorer och copingstrategier hos sistaårsstudenter

Övergången från studier till arbete

Linda Kristiansson och Petronella Skönkvist

C-uppsats i psykologi, VT 2023

Kurskod: PSA122

Handledare: Wanja Astvik

Examinator: Jonas Welander

Stressorer och copingstrategier hos sistaårsstudenter

Övergången från studier till arbete

Linda Kristiansson och Petronella Skönkvist

Övergången från studier till arbete kan upplevas som en stressande period i livet för universitetsstudenter. Studiens syfte är att undersöka de stressorer som sistaårsstudenter upplever inför övergången från akademiska studier till yrkesliv, samt vilka copingstrategier studenter använder för att hantera övergången. Det är även av intresse att undersöka mer eller mindre framgångsrika copingstrategier som studenterna använder i denna övergång. Det genomfördes en kvalitativ datainsamling i form av nio semi-strukturerade intervjuer med sistaårstudenter på universitet och högskola. Intervjuerna genomfördes delvis genom fysiskt möte och delvis via det digitala mötesverktyget Zoom. I analysen gjordes tematisering av intervjuerna som genererade sju olika teman, varav tre teman beskrev olika stressorer och fyra teman beskrev copingstrategier. Resultatet visade att den tydligaste stressorn hos studenterna var oro inför sociala relationer och den copingstrategi som användes mest var omvänt fokus. Dock var denna strategi inte särskilt framgångsrik för studenterna. Med stöd från tidigare forskning var även en betydande stressor brist på arbetslivserfarenhet inom rätt område.

Keywords: stress, coping, coping theory, university students, school-to-work transition

Det kan konstateras att en akademisk utbildning är lönsamt och attraktivt på arbetsmarknaden idag (Akavia, 2021). Under läsåren 2020 och 2021 var det totalt 21 650 studenter som tog examen i Sverige, detta inom utbildningsinriktningarna handel, samhällsvetenskap, administration och juridik (Statistiska centralbyrån [SCB], 2022). Generellt sett ser framtidsutsikterna vad gäller nyexaminerades möjlighet att få jobb positiva ut trots dagens inflationsläge (Sveriges akademiska centralorganisation [Saco], 2023). Nyexaminerade ekonomer idag och om fem år har till exempel en fortsatt god chans att få arbete efter tagen examen. Dock finns yrkesgrupper såsom samhällsvetare vars möjlighet till arbete, som nyexaminerade, både idag och i framtiden klassas som mer osäkert. Konkurrensen är större då utbudet av nyexaminerade samhällsvetare är fler än vad arbetsgivare efterfrågar (Saco, 2023).

År 2021 var det 39 procent av studenter med akademisk utbildning, som innan avslutade studier fick sitt första arbete med relevans för sin utbildning (Akavia, 2021). Arbetslösheten för akademiker ligger idag generellt på 4,1 procent, och dessa akademiker uppger att de antingen är med i ett arbetsmarknadsprogram eller är helt arbetslösa. För akademiker som till exempel är utbildade inom handel, samhällsvetenskap, administration och juridik ligger arbetslösheten på 5,2 procent (Saco, 2023).

En studie gjord av Folkhälsomyndigheten (2018) visade att det under åren 2014–2016 var 25 procent av de studenter som deltog i undersökningen som upplevde någon form av stress. Av dessa studenter var det dubbelt så många kvinnor som män som upplevde stress under

studierna. Studien visade även att den största andelen studenter upplevde ångest, oro och ängslan i form av lättare besvär. En tidigare studie, där universitetsstudenters stress undersöktes, visade att de vanligaste faktorerna till att studenterna upplevde stress var de akademiska kraven, ekonomiska bekymmer och personliga/familjerelaterade frågor (Tonsing & Tonsing, 2021). Konsekvenser av studenters nedsatta psykiska hälsa är bland annat försämrade resultat i studierna och minskat engagemang (Folkhälsomyndigheten, 2018). Högre nivåer av upplevd stress är således en kritisk faktor, vilket kan påverka studenters psykiska hälsa och deras akademiska prestationer (Carlson & Voss 2017; Frazier et al. 2019). Fackförbundet Akavia (2021) uppger även att det finns tendens till ökad oro hos nyexaminerade avseende deras framtid och möjligheter på arbetsmarknaden. En möjlig orsak till denna oro är Coronapandemin som har påverkat mångaas liv, bland annat unga människor. I och med minskade sommarvikariat och praktikplatser i samband med pandemin har exempelvis studenters förutsättningar att skapa ett kontaktnät på arbetsmarknaden försämrats (Akavia, 2021). En ytterligare effekt av pandemin är att arbetsgivare inte anställer lika många som tidigare, alternativt inte anställer alls samt att de i större utsträckning efterfrågar flera års arbetslivserfarenhet inom relevant område. Detta kan också bidra till nyexaminerades oro inför framtiden (Akavia 2021).

Det finns många krav på studenter under övergångsperioden mellan studier och arbete eftersom de både måste ta en examen och hitta ett heltidsjobb. Denna övergång har visat sig vara den främsta faktorn till stress hos studenter som förbereder inför övergången (Choi & Lee, 2013). Universitetsstudenter som befinner sig i en sådan övergångsperiod upplever således överdriven stress i och med den betydelse som övergången har. Många studenter är alltför upptagna för att uppnå en lyckad övergång och detta kan leda till akademisk depression och utbrändhet (Lee & Lee, 2020). Övergången kan också leda till en bristande förmåga att hantera situationen och en känsla av yrkesmässig osäkerhet, detta vilka båda är viktiga aspekter av unga arbetandes psykiska hälsa (Geirdal, Nerdrum & Bonsaksen, 2019).

Mot bakgrund av den stress som studenter upplever i allmänhet och framför allt den stress de upplever och försöker hantera inför övergången från studier till arbete, är syftet med denna studie att undersöka de stressorer sistaårsstudenter upplever inför övergången från akademiska studier till yrkesliv. Syftet är också att undersöka vilka copingstrategier studenter använder för att hantera övergången. Det är även av intresse att undersöka mer eller mindre välfungerande copingstrategier som studenterna använder i denna övergång.

Tidigare forskning

I en svensk undersökning gjord av Gustavsson och Rudman (2018) undersöktes bland annat vilka förväntningar och farhågor som jurist-, läkar-, lärar-, sjuksköterske- och socionomstudenter upplevde sig ha inför att gå från att studera till att börja arbeta. Resultatet visade att mångaas förväntningar bland annat var att få nya kollegor och blir en del av en grupp, samt att kunna bidra med något och utveckla sina kompetenser. Farhågor som de hade var att komma till en arbetsplats med hög arbetsbelastning och hög stressnivå, samt att inte känna sig tillräcklig eller att känna sig ovälkommen. De lyfte även fram mindre frihet som en farhåga i och med tidskrävande arbeten. Det framkom också att studenterna var medvetna om att de yrken som de skulle arbeta inom innebar känslomässig ansträngning i samband med exempelvis svåra möten, men också en fysisk ansträngning i och med att möjligtvis behöva arbeta övertid och den stress som medföljer båda dessa (Gustavsson & Rudman, 2018).

Följande tidigare forskning uppfattas vara relevanta på olika sätt för denna studie. Kim & Lee (2018) genomförde en studie med syfte att identifiera motståndskraftiga universitetsstudenter i övergångsperioden från studier till arbete. Data samlades in vid två olika

tillfällen, det första under studenternas sista år på universitetet och det andra efter tagen examen. Detta för att jämföra deltagarnas motståndskraft mot stress som student med deras karriärstillfredsställelse som arbetande. Stressorer och anpassning användes för att identifiera fyra olika grupper av studenter; motståndskraftiga, halvt utmanade, kompetenta-och-utmanade, och maladaptiva studenter. Till skillnad från de maladaptiva studenterna använde gruppen med motståndskraftiga studenter specifika kognitiva känsloreglerande strategier såsom exempelvis att planera, strukturera om situationen med optimistiska synpunkter och utföra positiv omorientering av situationen. Denna grupp visade även på högre karriärstillfredsställelse efter sex månader av arbete efter tagen examen, än de maladaptiva studenterna (Kim & Lee, 2018).

I en studie från Portugal genomförd av Monteiro och Almeida (2015) undersöktes bland annat om tidigare arbetslivserfarenhet spelar någon roll hos studenter vid deras hantering av den övergång som sker mellan universitet och arbete. I studien undersöktes fyra separata grupper med studenter som hade olika erfarenheter av arbete. Den första gruppen bestod av studenter som hade ett arbete vid sidan av sina studier, kontra studenter som inte hade det. Grupp två bestod av studenter som hade arbetslivserfarenhet, kontra studenter som inte hade det. Grupp tre bestod av studenter som hade övriga meriterande erfarenheter, kontra studenter som inte hade det. Slutligen bestod den fjärde gruppen av studenter som trodde de skulle ha svårt med övergången mellan studier och arbete, kontra de som trodde att de inte skulle ha svårt för det. Resultatet av studien visade bland annat ett samband mellan utbildning och arbetslivserfarenhet, där studenter med arbetslivserfarenhet upplevde en bättre kontroll och mindre oro inför övergången, än studenter utan arbetslivserfarenhet (Monteiro och Almeida, 2015).

Donald et al. (2018) undersökte hur sistaårsstudenter som läser eftergymnasial utbildning upplevde övergången från studier till arbete. Studiens syfte var att förstå hur studenterna uppfattar sin framtida karriär och på vilket sätt universitetet har förberett dem för att ta sig ut på arbetsmarknaden. Studien innefattade även ett ekonomiskt perspektiv där studenternas syn på kostnader såsom lån under studietiden vägs mot framtida förväntad lön i arbetslivet. Studiens resultat visade att den ekonomiska förlusten kopplat till studierna, exempelvis lån, vägs upp av att studenterna upplevde att de utvecklades personligt samt deras förhoppning om god livskvalité i framtiden (Donald et al., 2018).

En studie gjord av Lértora och Sullivan (2019) hade bland annat som syfte att undersöka kinesiska internationella studenter som förbereder sig inför övergången mellan universitet och arbetsliv. I studien undersöktes framförallt de stressfaktorer som dessa studenter upplevde och hur de gjorde för att hantera dessa stressfaktorer. Analysen ledde till identifiering av fem olika teman om deltagarnas erfarenhet av att förbereda sig inför övergången mellan universitet och arbete. Dessa teman var vikten av socialt stöd, familjeanknytning, en känsla av hög stress, att arbeta hårdare än andra och en osäkerhet gällande övergången. Resultatet visade även hur deltagarna gick till väga för att hantera hög upplevd stress, detta för att kunna fortsätta prestera akademiskt. Dessa strategier kunde bestå av att exempelvis gå till gymmet, göra uppgiftslistor, spela videospel, justera förfallodatum för uppgifter och att vara utomhus (Lértora & Sullivan, 2019).

I en studie gjord av Wang och Lowe (2011) undersöktes övergången från universitet till arbetsmarknaden för studenter i Shanghai, detta i och med den komplexa och snabbt föränderliga socioekonomiska situationen i Shanghai. Syftet med studien var bland annat att förstå hur högutbildade unga människor uppfattar arten och på vilket sätt den nya arbetsmarknaden för kunskapsbaserade jobb fungerar. Det framkom i studien att osäkerhet och möjligheter uppstår för studenterna inför övergången från studier till arbete och de strategier som studenterna använde sig av för att förhandla sig fram mellan denna osäkerhet och dessa möjligheter. De tre huvudsakliga copingstrategierna som studenterna använde sig av var att vara självansvarig och självständig, att söka positionella fördelar samt förbättra personliga

kunskaper och färdigheter för att stärka upp sin anställningsbarhet, och att studera och arbeta hårt samt att vara ödmjuk (Wang & Lowe, 2011).

Ovanstående tidigare forskning har bland annat visat att studenter upplever osäkerhet och stress kring övergången från studier till arbetslivet och olika strategier som studenterna använder sig av för att hantera dessa känslor och situationer. Detta ger en god grund för det som ska undersökas vidare i denna studie.

Coping

Studiens teoretiska ramverk är copingteori (Lazarus, 1999). Coping består av kognitiva och beteendemässiga försök att hantera externa och/eller interna krav som är påfrestande och överskridande för en individs resurser (Folkman & Lazarus, 1988b). Coping kan ses som en process bestående av två olika steg; det primära och sekundära. Det primära steget innefattar enkelt uttryckt att individen frågar sig själv "Är detta något att bry sig om?" och i det sekundära steget frågar sig individen "Vad kan jag göra åt det?" (Andersson & Willebrand, 2003).

Två huvudfunktioner av coping är problem- och känslfokuserade funktioner (Lazarus, 1999). Den problemfokuserade funktionen innebär att en person tar emot information om vad denna ska göra och mobiliserar lösningar som syfte att förändra verkligheten i det problematiska förhållandet mellan person och miljö. Dessa coping-åtgärder kan antingen riktas mot personen själv eller miljön. Den emotionsfokuserade funktionen syftar istället till reglering av känslor som har anknytning till stressituationen. Exempelvis kan detta innebära undvikande av att tänka på hotet eller omvärdering av hotet, detta utan att förändra realiteter i stressituationen (Lazarus, 1999).

Ett perspektiv inom coping är personlighets- och stilperspektivet där stabilitet i copingstrategier över tid och omständigheter utgör personlighetsdrag eller stilar hos individer. Personlighetsdrag och stilar har i grundläggande mening samma betydelse, men stilar syftar till två egenskaper som står i kontrast till varandra. Exempelvis kan dessa egenskaper vara vaksamhet och undvikande (Lazarus, 2006). Det finns tre olika tillvägagångssätt vid identifiering av dessa personlighetsdrag och stilar, varav det första är helt empiriskt och beskriver mönster som är vanemässiga, till exempel handlingar och tankar vid hantering av problem som är korrelerade över tid och omständigheter i olika situationer hos samma individer. Det andra tillvägagångssättet innebär att identifiera, baserat på teorier eller spekulationer, personlighetsdrag inom coping som borde vara stabila och att sedan genomföra forskning för att utvärdera deras stabilitet. Lazarus (2006) förespråkar främst det tredje tillvägagångssättet som innefattar att identifieringen av personlighetsdrag och stilar baseras på miljömässiga omständigheter, där aktivering av egenskaper beror på miljö.

Ett ytterligare perspektiv inom coping är det processbaserade perspektivet där coping beskrivs som en process, vilket är det perspektiv som Lazarus (1999) förespråkar främst av de två olika perspektiven. Coping är enligt detta perspektiv en ansträngning för att hantera psykologisk stress (Lazarus, 1999). Coping måste mätas separat från dess utfall så att effektiviteten för varje coping-strategi kan utvärderas noga och ordentligt. Effektiviteten beror på vem personen är, vilken typ av hot som uppstått och vilket skede som personen befinner sig i vad gäller den stressfulla situationen och resultatmodaliteten. Resultatmodaliteten innefattar subjektivt välbefinnande, social funktion eller somatisk hälsa. I och med att fokuset ligger på förändring eller flödet över tid och olika livsvillkor, är processperspektivet också kontextuellt (Lazarus, 1999). Det ska inte antas att på det sätt en person hanterar ett hot är detsamma som personen använder vid hantering av ett annat hot utan bevis talar här för motsatsen. Vid studerande av copingprocessen måste en beskrivning göras av vad personen tänker och gör i varje steg och i vilket sammanhang det förekommer (Lazarus, 1999).

Förändring är det som bildar kärnan i stress, coping och anpassning. Coping kännetecknas alltså av förändring, där en person först till exempel använder förnekande eller undvikande strategier för att hantera situationen och därefter väljer personen att ta itu med problemet direkt istället. Det kan också vara så att en person i början av en stressig period väljer att undvika att ta kontakt med andra, men en stund därefter söker personen känslomässigt stöd från exempelvis vänner istället. Innebörden av stress är egentligen en störd relation mellan person och omgivning, och det är meningen att coping ska förändra denna relation. Om fokuset inte ligger på kärnan, vilket är förändring, går det inte att lära sig hur människor hanterar stressfulla förhållanden och situationer (Folkman & Lazarus, 1985).

Coping avser således hur människor hanterar stressfulla livssituationer och i viss mån skulle stress och coping kunna ses som ömsesidiga, där stressnivån är hög när coping är ineffektiv och där stressnivån är låg när coping är effektiv. Dock måste användningen av detta som en princip hanteras med försiktighet, i och med att individer vars coping är effektiv troligtvis utsätter sig själva för mer potentiell stress, till skillnad från individer vars coping är ineffektiv men som vanligtvis kan hantera den. Coping är, i vilket fall som helst, ett viktigt inslag i stress och emotionella reaktioner och om tillräcklig uppmärksamhet inte ägnas åt förståelsen av detta blir det svårt att förstå den ständiga kampen vid anpassning till besvärande kroniska stressorer som uppstår vid förändring av livsvillkor (Lazarus, 1999).

Den psykologiska stressen har traditionellt sett definierats på två huvudsakliga sätt. Den första definitionen fokuserar på stressorn vilket är den provocerande eller stimulerande händelsen, medan den andra fokuserar på den kroppsliga och mentala reaktionen som stressorn leder till (Lazarus, 1999). Ett naturligt och tilltalande sätt att tänka på psykologisk stress är att se det som att något i miljön, det vill säga ett stimuli, framkallar stressreaktioner och ett behov av att hantera situationen. Vid förklaring av rubbade emotionella reaktioner hänvisar individen ofta till miljömässiga faktorer såsom exempelvis förlust av arbete eller misslyckande på ett prov. Hänvisningen till skadliga yttre situationer ger en känsla av rättfärdigande av individens känsla av oro, vilket gör att denna således bortser från eventuellt oavsiktligt eget bidrag till sådana situationer. I motsats till denna definition definieras stress även ofta som reaktionen på ett stressande stimuli. Känslomässig reaktion kan till exempel innebära att individen uppger sig vara pressad, hotad eller ångestfylld, ängslig och ledsen (Lazarus, 1999). Stress är både ett förväntat och naturligt inslag i en människas liv, men detta gör också att copingprocessen blir viktig och nödvändig. Om hanteringen av stress är ineffektiv kan stressen få betydande, negativa samt skadliga konsekvenser för moral, hälsa och sociala funktioner. Om stressen däremot hanteras effektivt är det möjligt att hålla stressen under kontroll (Lazarus, 2006).

Coping har vanligtvis kopplats till stress snarare än till känslor. Teoretiker inom emotion har antingen ignorerat det eller behandlat coping som en avskild del av emotionsprocessen. Det har länge funnits en övertygelse bland forskare inom bland annat området psykisk hälsa att hur en människa hanterar kraven från en stressig situation påverkar hur de känner sig känslomässigt (Folkman & Lazarus, 1988a). Coping ses ofta som en reaktion på en känsla som uppstår, där coping används för att reglera känslan eller hantera situationen som framkallar den (Richard, S. Lazarus, 1999). Detta anser Lazarus (1999) vara felaktigt i och med att coping är en integrerad del av känslprocessen. Han menar att stress, känslor och coping bör betraktas som ett del-helhetsförhållande. Dessa begrepp bildar en begreppsenshet där känslor är det begrepp som är överordnat de andra eftersom det omfattar stress och coping.

Det finns troligtvis mer eller mindre effektiva och välfungerande coping-strategier. Emotionsfokuserade strategier skulle exempelvis kunna ses som mindre effektiva, avseende att de förmodligen hjälper i stunden men kanske lika bra i det långa loppet. Problemfokuserade strategier kan istället uppfattas som mer effektiva, särskilt på lång sikt. Det behöver dock inte uteslutande vara på detta vis, detta med tanke på bland annat individuella skillnader och olika situationer. I denna studie kan detta appliceras genom att mer välfungerande copingstrategier

kan mildra stressen inför övergången från studier till arbetsliv, medan mindre välfungerade strategier bara gör det tillfälligt eller inte gör det alls.

Syfte och frågeställningar

Baserat på copingteori (Lazarus, 1999) är studiens syfte att undersöka de stressorer som sistaårsstudenter upplever inför övergången från akademiska studier till arbetsliv samt vilka copingstrategier studenter använder för att hantera övergången. Det är även av intresse att undersöka mer eller mindre välfungerande copingstrategier som studenterna använder i denna övergång. Med mer eller mindre välfungerande avses här att strategierna fungerar stressreducerande även på sikt, kontra bara på kort sikt eller inte alls.

Utifrån studiens syfte har följande frågeställningar formulerats:

1. Vilka stressorer upplever sistaårsstudenter inför övergången från akademiska studier till arbetsliv?
2. Vilka copingstrategier använder studenterna vid hantering av upplevd stress inför övergången från akademiska studier till arbetsliv?
3. Hur är dessa strategier mer eller mindre välfungerade?

Metod

Urval och deltagare

Studiens urval bestod av sistaårsstudenter som läser akademisk utbildning på universitet i Sverige. Datasamlingsperioden genomfördes i form av ett bekvämlighetsurval med sistaårsstudenter som fanns tillgängliga för deltagande (Bryman & Bell, 2017). Deltagarna som rekryterades bestod av bekanta studenter som kontaktades via chattforumet Messenger. De fick förfrågan om att delta i undersökningen och alla som kontaktades tackade ja. Därefter inleddes en konversation om var och när intervjuerna skulle ske.

I deltagargruppen kom nio sistaårsstudenter att delta med åldersspannet 22–33 år, varav en av dem var man och resterande var kvinnor. Åtta av deltagarna uppgav att deras etnicitet var svensk och en deltagare uppgav att hon var iranier, men att hon bott i Sverige i nästan hela hennes liv. Sex deltagare bodde i en bostadsrätt i form av lägenhet, medan de resterande tre bodde i hyres- eller studentlägenhet. Det var sex deltagare som hade CSN som sin huvudsakliga inkomst, varav två av dem även fick ytterligare bidrag eller arbetade vid sidan av studierna som komplement till CSN. Två av deltagarna hade dock lön som huvudsaklig inkomst. Samtliga deltagare studerade ett samhällsvetenskapligt ämne. Alla nio deltagarna hade även tidigare arbetslivserfarenhet men inte inom det område som de studerar och inte inom den bransch som de troligtvis kommer att arbeta inom efter avslutade studier. Vad gäller deltagarnas familjer och huruvida de också har studerat vidare efter gymnasiet varierade det. Sju deltagare hade någon familjemedlem som tidigare studerat en eftergymnasial utbildning medan två deltagare inte hade någon alls.

Material

I studien genomfördes nio semistrukturerade intervjuer. Fyra intervjuer genomfördes genom fysiska möten mellan intervjuare och deltagare och fem genomfördes digitalt via Zoom, och alla intervjuer spelades in i ljudformat. Intervjuerna baserades på en intervjuguide där frågor

var uppdelade utefter specifika teman. Dessa teman var bakgrund, stress och coping. Intervjuerna inleddes med bakgrundsfrågor kring bland annat deras personliga bakgrund, utbildning, boende, försörjning etcetera. Exempelvis ställdes frågorna ”Vad är din huvudsakliga inkomst?” och ”Har andra i din familj studerat vidare efter gymnasiet?”. Därefter ställdes frågor om stress och coping med syfte att samla in material för att kunna besvara studiens frågeställningar. Exempel på dessa intervjufrågor var ”Hur känner du inför övergången från studier till arbete?”, ”Finns det något som stressar dig när det kommer till övergången från studier till arbete?”, samt ”Hur hanterar du den stressen?”. Under intervjuernas gång ställdes färdiga följdfrågor samt spontant formulerade följdfrågor kopplat till huvudfrågorna i önskan att få ännu djupare svar. En följdfråga kunde lyda ”Hade du kunnat göra något annorlunda för att känna dig mindre stressad?”.

Intervjuerna varade mellan 20 minuter och 55 minuter med ett genomsnitt på cirka 36 minuter. Efter att intervjuerna var gjorda genomfördes transkribering, vilket innefattade att lyssna igenom det inspelade materialet och skriva över det på dator. Det transkriberade materialet per intervju omfattade 5–12 A4-sidor text beroende på intervjulängd och det totala antal sidor för alla intervjuer blev 84 A4-sidor text.

Procedur

Innan intervjuerna genomfördes skickades missivbrev ut till deltagarna vilket innehöll information om bland annat frivilligt deltagande och möjligheten att kunna välja att inte längre delta närsomhelst i processen. I missivbrevet framkom även studiens syfte och information om att intervjuerna skulle spelas in med ljud. Missivbrevet formulerades utefter Vetenskapsrådets forskningsetiska riktlinjer, vilka är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2017). Innan intervjuerna startades ställdes frågor om deltagarna hade några frågor gällande missivbrevet och dess innehåll. Detta för att säkerställa att de läst brevet och förstått innebörden av det. Deltagarna informerades även efter avslutad intervju att de när som helst fram till publicerad studie kunde dra tillbaka sitt deltagande.

Analys

Studiens analys gjordes i enlighet med Braun och Clarkes (2006) tillvägagångssätt och rekommendationer för tematisk analys. Det första steget i den tematiska analysen var att insamlade data transkriberades, och att utskriften lästes flera gånger. Varje transkriberad intervju fick till en början varsitt dokument och när all transkribering var klar lades det in i ett och samma dokument för att underlätta läsning och kodning. Detta underlättade eftersom det innebar en gemensam tillgång till allt material på ett och samma ställe samt en gemensam kommunikation gällande materialet genom kommentarer som skrevs direkt i detta dokument. Detta som i sin tur förenklade upptäckten av likheter i intervjuerna som möjligtvis kunde bilda teman längre fram i processen. I det andra steget och därmed vid läsning av materialet noterades initiala förslag på teman och dessa förslag formulerades i form av kommentarer i det sammanställda dokumentet. Sedan gjordes en preliminär separat lista över teman som i det senare steget skulle rensas och även färgkodas. I det tredje steget genomfördes färgkodning där allt intervjumaterial som potentiellt kunde bilda relevanta teman markerades med olika färger. Till en början genomfördes tematiseringen horisontellt, där teman som var gemensamma mellan intervjuerna markerades. Därefter gjordes en sammanställning av varje enskild intervju vertikalt för att skapa en första helhetsbild av de enskilda deltagarnas upplevda stressorer och copingstrategier. I det fjärde steg kontrollerades att alla teman stämde överens med de valda färgkoderna och huruvida temana var internt homogena men externt heterogena (Braun &

Clarke, 2006, s. 91). Internt homogena teman innebär att innehållet i varje tema ska vara sammanhängande och stämma överens, och externt heterogena teman innefattar att det finns en tydlig skillnad mellan de olika temana (Braun & Clarke, 2006). I analysprocessen ifrågasattes skillnaden och likheten mellan vissa teman, och var det skulle dras en gräns för att skilja dem åt. Några initiala teman visade sig vara en aning lika varandra, varav de sammanslogs till ett och samma tema. Enligt Braun och Clarke (2006) ska slutgiltiga teman fastställas i det femte steget av den tematiska analysen. De teman som fastställdes som svar på studiens första frågeställning om stressorer var osäkerhet gällande första arbetet, brist på arbetslivserfarenhet inom rätt område, oro inför sociala relationer, oro för lön och mindre frihet. Analysen av studiens andra frågeställning om copingstrategier identifierade temana söka socialt stöd, research, omvänt fokus och undvikande. I det sista och sjätte steget färdigställs rapporten. Detta görs i resultatavsnittet genom presentation av relevanta uttagna citat från de nio intervjuerna samt i diskussionsavsnittet där en diskussion förs om resultatets koppling till studiens syfte och frågeställningar. I metoddiskussionen förs sedan en diskussion gällande studiens validitet och reliabilitet (Braun & Clarke, 2006). En sak som är viktigt att tänka på vid genomförande av den tematiska analysen enligt Braun och Clarke (2006), är att ägna tid åt varje steg i analysen utan att skynda på processen.

I enlighet med vad Kvale och Brinkmann (2021) framför angående validering, har det bland annat eftersträvat en reflexiv objektivitet vid insamling och analys av intervjumaterial, i önskan att undvika subjektivitet och fördomar vad gäller förståelse och analys av insamlat intervjumaterial.

Resultat

Resultatavsnittet struktureras efter studiens tre frågeställningar där teman för frågeställningen om stressorer var: brist på arbetslivserfarenhet inom rätt område, oro inför sociala relationer, oro för lön och mindre frihet. För studiens andra och tredje frågeställning om coping identifierades tre typer av strategier: söka socialt emotionellt stöd, research, omvänt fokus och undvikande. Deltagarna i studien kommer att benämnas med IP1-9, där IP står för intervjuperson. Resultaten illustreras med hjälp av ett urval av citat från samtliga intervjuer. Dessa citat har redigerats språkligt i förtydligande syfte, dock har innehållet och meningen bakom det deltagarna sagt inte ändrats.

Stressorer inför övergången till arbetsliv

Brist på arbetslivserfarenhet inom rätt område. Bland deltagarna fanns det en oro kring att inte bli vald för ett jobb på grund av brist på tidigare arbetslivserfarenhet inom rätt område. Många deltagare hade tidigare arbetslivserfarenhet, dock inte inom det område som de studerar och troligtvis kommer att arbeta med efter avslutade studier. IP3 uttryckte följande om denna stress:

Ja kanske lite, för man är ung och har inte så mycket arbetslivserfarenhet, det är väl det i så fall. Även om man har utbildning så vet man att många kollar på arbetslivserfarenhet också. Det är kanske inte jättelätt att få ett jobb med den här utbildningen, eller det finns väl inte hur mycket jobb som helst och då känner man väl att man kanske har stor konkurrens mot dem som är äldre och har massor av annat i bagaget.

Trots att deltagarna läser sin utbildning upplever de att det även behövs viss arbetslivserfarenhet inom rätt område för att framstå som intressant för arbetsgivare, och att alla som söker liknande jobb behöver ha detta. Deltagarna menade också att vissa tjänster kan vara svåra att få direkt

efter avslutade studier och att man behöver bygga upp sin erfarenhet först innan man når dit. IP1 berättade följande:

Ja, man vet ju om att de som jobbat flera år sitter på de tjänsterna man kanske vill till men man behöver fortfarande göra sina år på golvet innan man kan kliva vidare eftersom det krävs en viss typ av erfarenhet innan du kan få sitta och få mer ansvar. Det förstår man ju. Jag tänker att alla behöver göra samma resa, sen finns det alltid säkert undantag.

Deltagarna upplevdes vara uppgivna över att de, trots många år av arbete innan studier och sin akademiska utbildning, ändå inte uppfattades som tilltalande för en tjänst och arbetsgivare. IP2 hade exempelvis arbetat i cirka 10 år innan hon påbörjade sin utbildning, och hon upplevde att det kommer bli svårt att få ett arbete på grund av att hon inte har "rätt" arbetslivserfarenhet. Hon sa följande om brist på tidigare arbetslivserfarenhet inom rätt område:

Det enda jag tror det handlar om är erfarenheten, att man går ut och så har man ingen erfarenhet inom det, att det kan vara svårt, men bara man tar sig in någonstans så att man får lite erfarenhet så kan man ta sig vidare sen.

Oro inför sociala relationer. En annan upplevd stress och oro hos deltagarna var hur det kommer att vara på deras framtida arbetsplats. Deltagarna pratade bland annat om deras förväntningar på en arbetsplats och vilka de kommer att arbeta tillsammans med. Det fanns en tydlig stress inför hur de sociala relationerna på en framtida arbetsplats skulle komma att se ut. Deltagarna pratade bland annat om gruppdynamik och relation till sin chef, och en önskan om att detta skulle fungera bra. De förklarade att övergången till det nya arbetet förmodligen skulle bli enklare om de fick känslan av att de hamnat rätt. IP1 uttryckte: "Jag tror det kommer kännas lättare om man hamnar rätt men hamnar man fel blir nog den övergången svårare."

Gemensamt bland deltagarna uttrycktes en oro om att komma in i en ny grupp, samt en oro om vilken relation de skulle få till kollegor och chefer. De nämnde att det var viktigt för dem med bra relationer och att det gör mycket för att trivas på en arbetsplats. IP3 uttryckte "Ja men att komma in i en ny grupp och chefer, alltså man vet ju aldrig vad man kommer ha för relation till sina chefer eller andra kollegor."

IP9 berättade även om den starka oron av att inte passa in på en arbetsplats. Det fanns tankar om att inte passa in i den nya gruppen, att bli tillbakadragen och ha svårt att ta plats eller att inte ha någon att prata med. IP9 beskrev det på följande sätt:

Ja men där det är bra kollegor och en bra chef, inte att man känner att man har svårt att prata med någon eller vara sig själv, så att det blir att man blir tillbakadragen på grund av det. Men det är väl mer en oro att man inte ska passa in kanske.

Oro för lön. En ytterligare stressor som deltagarna upplevde var frågan om framtida lön. De ville alla komma till en arbetsplats som erbjöd en rimlig och bra lön utifrån den utbildning som deltagarna har. De menade att de nu har studerat och lagt ner tid på sin utbildning i flera år och förtjänar därför en bra lön, men att detta också kan vara svårt att begära som nyexaminerad, vilket stressar dem. IP5 sa: "Man har lagt tiden på att studera och då hoppas man ju på att det ska ge någon typ av avkastning i form av kanske en bättre lön än vad jag hade på tidigare arbete.". Detta var något som även IP2 påpekade när hen sa följande:

Jag vill ändå ha en bra lön eftersom jag alltid haft en dålig lön, och då känner jag att nu gör jag något för att få en bättre lön och jag vet sedan innan att om du är nyutbildad

inom något och går in på ett sälle och nöjer dig med den lönen de ger dig, så får du jättesvårt att jobba dig uppåt senare.

En av deltagarna, IP9, berättade att det som stressade hen när det kom till lönefrågan var att inte våga be om det hen ville ha och som hen tyckte att hen förtjänade. Hen hade även frågat om råd från en vän som hade sagt att hen skulle neka jobbet om hen inte fick den lön hon begärde. IP9 förklarade att hen hade svårt att ta till sig det rådet då hen inte kände att det var något som hen skulle göra. IP9 beskrev det på följande sätt:

Det som kan vara läskigt är väl att, eller stressigt, oroligt, är väl att jag inte tror att jag skulle våga be om det jag faktiskt vill ha om jag kommer till en arbetsplats. Och att jag lätt skulle kunna säga ja till något jag egentligen inte vill ha, just för att jag är lite tillbakadragen. Men jag önskar ju att man gick in och bara; ”nej men det här vill jag ha”, och sen kan man kanske gå ner lite om man kan kompromissa och så, men jag blir orolig att jag inte ska våga säga vad jag faktiskt vill ha.

Mindre frihet. Att studera på universitet innebär ofta mycket frihet då studenter själva väljer hur de vill lägga upp sina studier. Trots att det krävs mycket ansvar och disciplin beskrev deltagarna att de värdesätter denna frihet och att de själva, för det mesta, får bestämma hur deras dagar ska se ut när det kommer till studierna. IP3 beskrev följande vad gäller att behöva lämna den friheten bakom sig:

Det känns jobbigt att ha ett schema, man har inte lika mycket frihet. På högskolan har man, som jag sa tidigare, mycket mer fria tider. Man får lägga upp sin tid själv och när man jobbar så kan man inte riktigt det för då måste man vara på en arbetsplats liksom.

Deltagarna berättar om att de i dagsläget väljer vart de vill studera, när de vill studera och hur de vill studera, och att inte längre kunna göra det kommer innebära en omställning, vilket skapar stress. IP2 berättade följande:

Jag pluggar på distans också så det är verkligen väldigt mycket friare. Jag kan styra helt när jag vill plugga, hur jag vill plugga, vilken tid på dygnet eller vart jag ska sitta någonstans. Så det är såklart en väldig frihet, och det blir ju inte alls samma som när man är anställd sen.

Omställningen att gå från vanan att kunna bestämma över sitt schema nästintill helt själv till att sitta på ett heltidsarbete innebar inte bara en stress utan också en oro över att inte klara av det och över att det skulle bli påfrestande. Några av deltagarna önskade dessutom att i första hand bara jobba cirka 80 procent, men visste att det är väldigt få arbetsgivare som frågar efter detta. IP1 beskrev följande:

Jag kan känna mig stressad över det, det kan jag göra, för man vet ändå om det, även om man kanske pluggar på heltid så fördelar du din dag på ditt eget sätt efter dina behov och önskemål, men absolut så är man ju det för jag är inte van att jobba heltid.

Copingstrategier

Vid hantering av ovanstående stressorer använde deltagarna olika strategier för att försöka minska sin upplevda stress inför övergången från studier till arbete. Dessa copingstrategier presenteras nedan.

Söka socialt emotionellt stöd. Något som var tydligt under intervjuerna var att många deltagare valde att söka socialt emotionellt stöd som ett sätt att försöka minska sin stress i samband med övergången från studier till arbete. Exempelvis sökte deltagare socialt emotionellt stöd när de var stressade över deras brist på arbetslivserfarenhet inom rätt område och vid oro inför sociala relationer på en framtida arbetsplats. De använde även denna copingstrategi vid generell upplevd stress över hela situationen att gå från studier till arbete. De vände sig till föräldrar, syskon, vänner, partners och klasskompisar för att få stöd och på så vis känna sig lugnare och inte lika stressade. IP7 sa följande vad gäller hens sätt att söka socialt emotionellt stöd:

Jag umgås mycket med mina föräldrar. Jag tycker dom får mig att lugna ner mig när jag är med dem faktiskt, så jag umgås mycket med min familj, mer än vad jag brukar när jag inte är stressad. Så jag märker att när jag är stressad är jag hos mina föräldrar mycket mer. Det är väl en trygghet.

Deltagarna kunde också känna sig lugnare efter att ha sökt socialt emotionellt stöd då personer som de vänder sig till upplevde samma sak och förstod deras situation. IP2 sa exempelvis "Jag klagar till mina klasskompisar, de tycker också att det är stressigt.". IP5 förklarade att hen kombinerade olika strategier för att hantera sin stress, varav en av dessa var att söka socialt emotionellt stöd. Hen lyfte fram fördelar med denna strategi och sa följande:

Om det dyker upp ett stressmoment så är det gärna att man då pratar med sin sambo eller liknande och faktiskt kanske kommer fram till vad det är som faktiskt stressar mig. Och ibland kan det ju bara vara vetskapen av att man inte vet vad som stressar en, som är stressande. Man tänker att det ska vara jobb, men det kanske är något annat, så just den här stressfaktorn, får man gärna prata med någon nära om, det brukar underlätta väldigt mycket. Att få ett perspektiv från föräldrar, sambo eller storebror, eller någon klasskamrat. För att ofta så är allt som man stressar upp sig över, mycket större i ens eget huvud än vad det faktiskt är. Så träningen blir mer för själva, alltså kroppsmässigt att komma ner i varv, men om man får prata med någon så brukar man kanske kunna bygga upp andra tankar och så kanske stressen försvinner lite senare.

Strategin att söka socialt emotionellt stöd uppfattades vara tydligt välfungerande enligt deltagarna. De förklarade att socialt emotionellt stöd var något som hjälpte mot stress och som gav de andra perspektiv än deras egna, som i sin tur gav lugnande effekt.

Research. En annan strategi som deltagarna lyfte fram som välfungerande vid reducering av stress inför övergången från studier till arbete var att göra research. De menade att de kände sig mindre stressade om de tog reda på information i förväg inför exempelvis arbetsintervjuer eller information om en arbetsplats och hur de arbetar på det specifika företaget inför sökning av arbete. Även denna copingstrategi använde deltagarna när de upplevde stress över deras brist på arbetslivserfarenhet inom rätt område och vid oro inför sociala relationer på kommande arbetsplats, men även vid stress över att de kommer ha mindre frihet när de börjat arbeta. IP3 sa följande om att göra research för att uppleva mindre stress:

Att man gör mycket research om olika företag och går på mycket arbetsintervjuer för att bilda en uppfattning. Och blir man kanske erbjuden jobb kanske man inte tar det jobbet på en gång utan att man kanske kollar vidare. Ofta närvarar chefer på intervjuer och då får man en ganska bra bild då de försöker sälja in sig själva. Jag brukar också be

om en liten rundtur på stället där man är på intervju så man får känna av stämningen lite på arbetsplatsen men främst göra research, och gå till olika ställen och jämföra.

IP9 berättade att det var viktigt att ta reda på hur konstellationen ser ut på en arbetsplats, att det sätt som en själv föredrar att arbeta kan återspeglas på ens framtida arbetsplats. Hon förklarade hur hon brukar göra i sådana situationer:

När jag väl kollar vad det finns för arbetsplatser brukar jag kolla hur de jobbar, exempelvis; ”jobbar bara i grupp”, eller ”mycket självständigt, men vi konsulterar med varandra i grupp”. Man vill ju inte komma till en arbetsplats där man är helt själv, men samtidigt kanske inte en där man bara jobbar i grupp.

Research som copingstrategi har varit hjälpsamt för deltagarna eftersom de har kunnat få en bättre helhetsbild av företagen som de är intresserade av att arbeta för. De har också kunnat få en bättre förståelse och uppfattning om det är en arbetsplats som passar deltagaren i fråga utifrån hur han eller hon är som person och hur de föredrar att arbeta, till exempel om de arbetar mycket i grupp eller självständigt. Detta har i sin tur givit ett lugn åt deltagarna som känner sig lugnare inför exempelvis sociala relationer på en framtida arbetsplats.

Omvänt fokus. En vanlig men inte lika välfungerande strategi som deltagarna använde sig av för att minimera sin stress inför övergången från studier till arbete var att fokusera på något annat istället för stressen. Det var även tydligt att många deltagare tänkte att de skulle ta tag i det senare och sköt upp hanteringen av deras stress. Många förklarade att denna strategi kunde hjälpa dem kortsiktigt men att de förmodade att det skulle komma i kapp dem förr eller senare, och att det inte var någon långsiktigt fungerande strategi. Denna copingstrategi använde deltagarna vid oro inför lön, oro inför sociala relationer på framtida arbetsplats, brist på arbetslivserfarenhet inom rätt område och stress inför att ha mindre frihet när de börjar arbeta. IP2 förklarade följande vad gäller att fokusera på annat istället för det som stressar henne:

Jag tror inte jag tänker så långt framåt ändå, man får ta en dag i taget eller en delkurs i taget, att man fokuserar på det. Nej men jag tror att man får fokusera på det man håller på med och gör för stunden. Jag tar det bara som det kommer känns det som.

Denna strategi framställs av deltagarna som mindre välfungerade men att de trots detta använder den, och att det är så de brukar göra och därför fortsätter de att göra det. När IP4 fick frågan om vad hen gör för att hantera sin stress under övergångsperioden svarade hen: “Ja men jag försöker väl att inte tänka allt för mycket på det och stressa upp mig i onödan. Jag tänker att det löser sig på något sätt”.

Undvikande. En ytterligare strategi som deltagarna inte ansåg vara särskilt välfungerande var att undvika hantering av upplevd stress inför övergången från studier till arbete. Undvikande av att hantera stress var också något som deltagarna upplevde kunde fungera kortsiktigt men inte på lång sikt. IP6 fick exempelvis frågan angående varför hen väljer att undvika hantering av sin stress och svarade: “Jag vet inte. Varför jag undviker? För att jag inte orkar hantera det bara. Jag orkar inte lägga energi och tid på det.”

Några av deltagarna fick även frågan gällande ifall det fanns något de kunnat göra annorlunda för att minska deras stress ytterligare, men många svarade nej eller att de inte visste hur.

Diskussion

Syftet med denna studie var att undersöka stressorer som sistaårsstudenter på universitetet upplever inför övergången från akademiska studier till arbetsliv samt vilka copingstrategier studenter använder för att hantera övergången. Det var även av intresse att undersöka om dessa copingstrategier var mer eller mindre välfungerande. Studiens resultat visade att studenter upplever stress inför övergången från studier till arbete och att de hanterar denna stress på olika sätt eller ibland inte alls. Den stressorn som uppfattades påverka studenterna mest var oro inför sociala relationer och den copingstrategi som studenterna använde sig mest av uppfattades vara omvänt fokus. Detta trots att studenterna inte ansåg att denna strategi var välfungerade på lång sikt.

Stressorn brist på arbetslivserfarenhet inom rätt område var också betydande för studenterna under denna övergång, där bristen på tidigare arbetslivserfarenhet inom rätt område bidrog till osäkerheten kring vilket jobb de skulle och kunde få efter avslutande studier. Detta kan ges stöd av Monteiro och Almeidas (2015) studie som visade att studenter utan arbetslivserfarenhet upplevde mer oro och mindre kontroll inför övergången från studier till arbetslivet, till skillnad från de studenter som hade arbetslivserfarenhet. Något som också uppdagade sig vad gäller denna stressor var att studenterna kände osäkerhet över att deras utbildning inte räcker till för att få det arbete som de önskar få, eftersom de ändå inte har arbetat inom rätt område tidigare.

En av copingstrategierna som studenterna använde var att söka socialt emotionellt stöd hos vänner och familj etcetera. Detta för att få råd och andra perspektiv som i sin tur gjorde att studenterna kände sig mindre stressade inför övergången från studier till arbete. I studien gjord av Lértora och Sullivan (2019) undersöktes också stressfaktorer och hantering av stress hos studenter inför övergången från studier till yrkesliv, vilket också visade att socialt emotionellt stöd var något som studenter använde sig av för att förbereda sig inför övergången. Detta ger således stöd till denna studie. Studenterna menade, i denna studie, att sökande av socialt emotionellt stöd var en välfungerade copingstrategi för reducering av stressen som de upplever under denna period.

En ytterligare copingstrategi som var mindre välfungerande var undvikande. Detta var en strategi som många av studenterna använde sig av trots deras medvetande om att den endast fungerade på kort sikt eller inte alls. Detta stämmer överens med vad Lazarus (1999) säger angående emotionsfokuserad funktion av coping, som kan ta uttryck genom undvikande av att tänka på den hotande situationen. Lazarus (1999) talar även om att bara för att någon väljer att använda undvikande coping, behöver denna inte göra det i alla situationer. I denna studie skulle det kunna innebära att studenterna undviker hantering av stressen vid övergången från studier till arbete, dock behöver det inte betyda att de skulle göra det i andra situationer. Enligt Folkman och Lazarus (1985) kan en individ även i första hand undvika hantering av stress men en stund senare söka stöd hos till exempel vänner. Studenterna i denna studie förklarade dock att de, trots att de visste att undvikande av hantering av stress endast var kortsiktigt fungerande, fortsatte med detta både senare under samma situation och i vissa andra situationer. Deltagarna använde denna strategi vid hantering av nästan alla identifierade stressorer.

Stressorn som tidigare nämndes påverkade studenterna mest var oro inför sociala relationer. Studenterna yttrade att de var stressade och oroad inför att trivas på sin framtida arbetsplats när det gäller exempelvis kollegor, chefer och att passa in i arbetsgruppen. Trots att denna var en uppenbar stressor hos studenterna i denna studie finns inget stöd i resultatet från den tidigare forskning som nämns i studiens inledning. Dock finns något motsättande resultat i Gustavsson och Rudmans (2018) undersökning som visade att studenterna såg detta som en positiv förväntning med att gå från studier till arbete. De hade förväntningar om att få kollegor och bli

en del av en grupp, det var alltså inte något som stressade dem på samma sätt som i denna undersökning.

En tydlig copingstrategi för denna stressor var att studenterna gjorde research om potentiella framtida arbetsplatser. De tog reda på information om företaget, vilka som jobbade där och hur de arbetade. Detta för att känna sig mer förberedda och för att undersöka om de kunde se sig själva jobba där. Lazarus (1999) förklarar att psykologisk stress kan ses som något som uppstår i miljön, alltså ett stimuli som framkallar stressreaktioner och som skapar ett behov av att hantera situationen. Studenternas oro inför sociala relationer och trivsel på framtida arbetsplats skulle här kunna ses som det stimuli som framkallar en stressreaktion medan hantering av situationen innebär att göra research. Studenterna lyfte fram denna copingstrategi som välfungerande och som något som hjälpte på lång sikt.

En annan stressor som identifierades var oro för lön, som innebär att deltagarna kände viss oro och stress inför vad deras lön skulle komma att bli på deras första arbete efter studierna och hurvida de skulle våga begära den lön som de ansåg sig själva förtjänta till. Donald et al. (2018) genomförde en studie som tittade på ett ekonomiskt perspektiv vad gäller studenters kostnader under studietiden i förhållande till deras förväntningar på framtida lön. Deras resultat visade dock att studenterna tyckte att kostnaderna vägdes upp av deras personliga utveckling och förhoppningar om en bra framtida livskvalité. Det visade således inte att förväntningar på framtida lön var något som stressade studenterna på samma sätt som det gjorde i denna studie. Studien gjord av Donald et al. (2018) gav alltså inget stöd till denna studies resultat, avseende stressorn oro för lön.

Den sista stressorn som identifierades hos studenterna var mindre frihet, vilket syftade på en stress över att inte längre kunna bestämma och lägga upp sin tid som de själva vill. De menade att de, när de börjar jobba, kommer behöva anpassa sig mer och inte längre ha den fritid som de tidigare haft när de studerat. Studenterna berättade dock att de inte gjorde så mycket för att hantera denna stress utan tänkte att de skulle ta det som det kommer. Detta kan ges stöd från resultatet i den svenska undersökningen gjord av Gustavsson och Rudman (2018) där studenter hade farhågor angående att ha mindre frihet i samband med övergången från studier till ett tidskrävande arbete.

Metoddiskussion

I denna studie användes ett bekvämlighetsurval vid rekrytering av deltagare, detta främst för att det är tidseffektivt. Majoriteten av urvalet var även kurskamrater eller bekanta studenter till intervjuarna vilket kan ha påverkat innehållet och seriositeten i intervjumaterialet, vilket i sådana fall hade kunnat ses som en svaghet i studien. Dock tros deltagarna och deras svar vara uppriktiga och seriösa trots deras relation till intervjuarna.

På grund av det mindre deltagarantalet i denna studie kan inte studiens resultat ge en representativ bild av alla sistaårsstudenters upplevda stress och coping inför övergången från studier till arbete. Om urvalet av deltagare hade varit större hade förmodligen ännu fler teman kunnat identifieras, och bidragit till mer mättnad i intervjumaterialet och på så sätt stärkt upp studiens reliabilitet och generaliserbarhet. Studiens resultat får därför betraktas som exempel på stressorer och copingstrategier som sistaårsstudenter upplever och använder sig av inför övergången från studier till arbetslivet.

Det genomfördes totalt nio intervjuer varav fem av dessa hölls via Zoom och fyra hölls i form av fysiskt möte. Deltagarna fick själva välja om de ville att intervjun skulle ske genom ett fysiskt möte eller via Zoom. Det sågs till och bestämdes i förväg genom dialog mellan intervjuare och deltagare att intervjuerna skulle genomföras i lugn och ro, på avskilda platser för att undvika störningsmoment. Detta anses främjande av kvaliteten på det inspelade intervjumaterialet.

Majoriteten av intervjufrågorna och svaren på dessa kretsade kring just stress inför övergången från studier till arbete och hur studenterna hanterar denna stress. Dock fanns några intervjufrågor som gav svar på studenters generella stress under deras studietid snarare än specifikt inför övergången från studier till arbete. Detta skulle kunna ses som en svaghet i studiens validitet, då mer än bara de formulerade frågeställningarna skulle kunna besvaras.

Deltagarna uppfattades inte uppleva någon typ av skam eller emotionell svårighet vid besvarande av intervjufrågorna. Dock fanns misstankar om att deltagarna vid vissa tillfällen möjligtvis haft svårt för tolkning och förståelse av vissa frågor. Detta kan i sin tur ha lett till att de uppgivit svar som inte besvarat den tänka frågan utan något annat. Vid sådan misstanke ställdes några frågor om på nytt med förtydligande från intervjuarnas sida, för att försäkra sig om att deltagarna till slut förstått frågan rätt och för att på så vis förstärka intervjumaterialets validitet. Kvale och Brinkmann (2014) menar att frågan gällande om studiens resultat är ogiltigt med anledning av missvisande deltagarsvar, är en vanlig kritik som ges intervjuer. Många deltagare gav dock utförliga och breda svar samt ställde motfrågor om de var osäkra på frågans mening, vilket underlättade för intervjuarna att identifiera en aning svårtolkade frågor.

Kvale och Brinkmann (2014) betonar vikten av intervjuens reliabilitet i relation till ledande frågor, vilket omedvetet skulle kunna påverka deltagarnas intervjusvar. I och med att vi själva befinner oss i slutet av våra akademiska studier fanns givetvis tankar och en egen förförståelse om vad deltagarna skulle kunna svara på intervjufrågorna. I syfte att förebygga att detta inte skulle influera förståelsen och analysen av intervjumaterialet, undveks i största möjliga utsträckning att ställa ledande frågor under intervjuernas gång. Detta för att i sin tur undvika att påverka deltagarnas svar. Det fanns dock tillfällen under intervjuernas gång som detta var svårt att uppfylla till fullo. Särskilt svårt kunde det upplevas vara när deltagarna hade svårt att förstå vissa frågor eller vid stunder då de inte gav lika rika svar som önskades. Utifrån detta skulle intervjuernas reliabilitet kunna ifrågasättas, i och med att deltagarnas svar riskerats att ha blivit påverkade av de ledande frågorna. Dock har det i stort sett inte ställts några ledande frågor och om det skett så var det för det mesta refererat till något som diskuterats i tidigare intervjuer, för att fråga om deltagaren i den aktiva intervjun upplevt liknande känslor och situationer som någon av de andra deltagarna.

Inställningen inför varje intervju var att gå in i det med öppen nyfikenhet, att således undvika antaganden om att allas upplevelser är samma utan utforska vad varje enskild deltagare upplevde och gjorde. Validering av deltagarnas svar tillämpades också, för att säkerställa att intervjuaren uppfattat deltagarens utsaga rätt. En tanke som genomsyrade intervjuerna från intervjuarnas sida var också att försöka att inte bli rädd för tystnad samt att försöka ställa innehållsrika men korta frågor för att få så breda svar som möjligt. Det eftersträvades även att inte ställa flera frågor i en och samma fråga för att deltagarna skulle förstå frågan rätt och för att undvika missförstånd.

Kvale och Brinkmann (2014) förklarar att det är viktigt i en intervjustudie, att intervjuaren ska vara trovärdig och skicklig när det gäller hantering av intervjun. Intervjun ska hanteras som ett hantverk och därför har kvaliteten i intervjuarens tidigare forskning en stor betydelse. Detta var något som upplevdes saknades till viss del i denna studie, detta på grund av att det inför denna studie inte fanns så mycket erfarenhet av att genomföra kvalitativ forskning med intervju som datainsamlingsmetod. Ett annat kriterium för intervjuens kvalitet som Kvale och Brinkmann (2014, s. 206) lyfter fram som viktigt är att deltagarsvaren ska vara längre än intervjufrågorna. I de flesta fallen av denna studies intervjuer har detta kriterium blivit uppfyllt.

Slutsatser och framtida forskning

Studiens resultat visar på att övergången från studier till arbete kan uppfattas som en stressig period för sistaårsstudenter. De två stressorer som uppfattas påverka studenterna i störst

utsträckning var oro inför sociala relationer och brist på arbetslivserfarenhet inom rätt område. De copingstrategier som studenterna använde mest var omvänt fokus samt att söka socialt emotionellt stöd hos exempelvis vänner och familj. Båda dessa strategier användes således för att hantera de två tidigare nämnda stressorerna. Det var många av deltagarna som ansåg att söka socialt emotionellt stöd var en välfungerande copingstrategi medan de menade att strategierna omvänt fokus samt undvikande inte var det alls eller att det endast hjälpte mot stressen på kort sikt.

I och med ett mindre urval är det svårt att säga något säkert vad gäller generaliserbarhet av detta resultat till den population som urvalsgruppen tillhör. Om urvalet hade varit större hade troligtvis flera stressorer och strategier uppdagats och de teman som nu presenteras i resultatavsnittet hade förmodligen fått en större mättnad från fler studenter som upplever samma sak. Detta hade förstärkt generaliserbarheten av resultatet i denna studie. I framtida forskning hade förslagsvis en studie kunnat genomföras med ett större slumpmässigt urval för att stärka resultatets och slutsatsernas trovärdighet. Eftersom urvalet också bestod av åtta kvinnor och en man kan det bli svårt att generalisera resultatet till populationen ur ett könsperspektiv. Det hade varit önskvärt att i framtida studier eftersträva ett mer jämfördelat urval utifrån kön, för att kunna undersöka om det finns könsskillnader när det kommer till stressorer och coping vid övergången från studier till arbete. Detta för att se om män och kvinnor upplever övergången lika stressande eller inte, och varför det är på det viset. Det hade även varit intressant att veta om män och kvinnor använder liknande copingstrategier för att hantera stressen vid denna övergång eller om de använder sig av olika strategier, samt huruvida strategierna är välfungerande eller inte för de olika könsgrupperna. Det hade även varit av intresse att vid framtida forskning undersöka vilka utbildningar som leder till arbete i högre grad än andra.

Referenser

- Akavia. (2021). *Efter examen 2021: Arbetsmarknaden för nyexaminerade akademiker*. (Rapport).
<https://www.akavia.se/siteassets/01-gemensamt/trycksaker-och-broschyrer/rapport-efter-examen-2021.pdf>
- Andersson G, & Willebrand M. (2003). What is coping? A critical review of the construct and its application in audiology. *International Journal of Audiology*, 42, 97-103. <https://doi.org/10.3109/14992020309074630>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology* 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bryman, A., & Bell, E. (2017). *Företagsekonomiska forskningsmetoder*. (3. uppl.). Liber.
- Carlson, E., & Voss, J. (2017). Using personal resilience techniques to reduce anxiety in university students. *Western Journal of Nursing Research*, 39, 1368–1368. <https://doi.org/10.1177/0193945917715261d>
- Choi, S. H., & Lee, H. Y. (2013). Affecting factors in unemployment stress among college students-Focused on physical symptoms, depression, anxiety and self-esteem. *The Journal of Korea Contents*, 13(12), 808–816. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2013.13.12.808>
- Donald, W. E., Ashleigh, M. J., & Baruch, Y. (2018). Students' perceptions of education and employability: Facilitating career transition from higher education into the labor market. *Career Development International*, 23(5), 513-540. <https://doi.org/10.1108/CDI-09-2017-0171>
- Gustavsson, P., & Rudman, A. (2018). *Motiv till yrkesval, utvärdering av utbildning och förväntningar på första jobbet efter yrkesexamen: En jämförelse mellan jurist-, läkar-, lärar-, sjuksköterske- och socionomstudenter*. Karolinska Institutet.

- Folkhälsomyndigheten. (2018). *Psykisk ohälsa bland högskole- och universitetsstudenter kan förebyggas*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/p/psykisk-ohalsa-bland-hogskole--och-universitetsstudenter-kan-forebyggas/?pub=53659>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If It Changes It Must Be a Process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, *48*(1), 150–170. doi: 10.1037/0022-3514.48.1.150
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988a). The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. *Social Science & Medicine*, *26*(3), 309–317. [https://doi-org.ep.bib.mdh.se/10.1016/0277-9536\(88\)90395-4](https://doi-org.ep.bib.mdh.se/10.1016/0277-9536(88)90395-4)
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988b). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(3), 466–475. <https://doi-org.ep.bib.mdh.se/10.1037/0022-3514.54.3.466>
- Frazier, P., Gabriel, A., Merians, A., & Lust, K. (2019). Understanding stress as an impediment to academic performance. *Journal of American College Health*, *67*, 562–570. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1499649>
- Geirdal, A., Nerdrum, P., & Bonsaksen, T. (2019). The transition from university to work: What happens to mental health? A longitudinal study. *BMC Psychology*, *7*(1), 65. doi: 10.1186/s40359-019-0340-x
- Kim, S., & Lee, S. (2018). Resilient College Students in School-to-Work Transition. *International Journal of Stress Management*, *25*(2), 195–207. doi: 10.1037/str0000060
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer Publishing Company, Incorporated.
- Lazarus, R. S. (2006). Emotions and Interpersonal Relationships: Toward a Person-Centered Conceptualization of Emotions and Coping. *Journal of Personality*, *74*(1), 9–46. doi: 10.1111/j.1467-6494.2005.00368.x
- Lee, K. J., & Lee, S. M. (2022). The role of self-compassion in the academic stress model. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, *41*(5), 3195–3204. doi: 10.1007/s12144-020-00843-9
- Lertora, I., & Sullivan, J. (2019). The lived experiences of chinese international students Preparing for the university-to-work transition: A phenomenological qualitative study. *The Qualitative Report*, *24*(8), 1877–1896. doi: 10.46743/2160-3715/2019.3634
- Monteiro, S., & Almeida, L. S. (2015). The relation of career adaptability to work experience, extracurricular activities, and work transition in Portuguese graduate student. *Journal of Vocational Behavior*, *91*, 106–112. doi: 10.1016/j.jvb.2015.09.006
- Ng, W., Menzies, J., & Zutshi, A. (2019). Facilitators and inhibitors of international postgraduate students' university-to-work transition. *Australian Journal of Career Development*, *28*(3), 186–196. doi: 10.1177/1038416219845392
- Statistiska centralbyrån [SCB]. (2022). *Universitet och högskolor Studenter och examinerade på grundnivå och avancerad nivå 2020/21*. (Rapport). https://www.scb.se/contentassets/f6cad2ffe74e4bfea01aed9e4bae0c77/uf0205_2020121_sm_uf20sm2201.pdf
- Sveriges akademiska centralorganisation [Saco]. (2023). *Framtidsutsikter: Här finns jobben för akademiker år 2028*. (Rapport). <https://www.saco.se/globalassets/framtidsutsikter-for-hogskoleyrken-ar-2028.pdf>
- Tonsing, K. N., & Tonsing, J. C. (2022). A mixed-method study of stress and coping strategies among university social work students in the United States. *Social Work Education*, *41*(6), 1222–1238. <https://doi-org.ep.bib.mdh.se/10.1080/02615479.2021.1942445>

Vetenskapsrådet (2017). *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Wang, Q., & Lowe, J. (2011). Young people's management of the transition from education to employment in the knowledge-based sector in Shanghai. *Journal of Education and Work*, 24(1-2), 119-140. doi: 10.1080/13639080.2010.534774