

UMEÅ UNIVERSITET  
Institutionen för socialt arbete  
Kandidatuppsats 15 hp  
Termin 6  
Vårterminen 2017

# **Socionomstudenters egna berättelser om det subjektiva välbefinnande**

- *En studie om socionomstudenters subjektiva  
välbefinnande vid Umeå Universitet*

**Social work students own stories about their subjective  
well-being**

- *A study about social work students subjective well-being at Umeå  
University*

Handledare:  
Margaretha Uttjek

Författare:  
Mariam Abraham  
Anna Lundström

## **Sammanfattning**

Denna studie är en kvalitativ studie om socionomstudenters subjektiva välbefinnande i dåtid, nutid och futurum. Studien undersöker socionomstudenter på Umeå Universitet från olika terminer på socionomprogrammet. För att ta reda på dessa socionomstudenters subjektiva välbefinnande och få en så bred kunskap om deras egna uppfattning om välbefinnandet genomfördes studien genom semistrukturerade intervjuer. Intervjupersonerna valdes ut genom ett bekvämlighetsurval. Med bakgrund till tidigare forskning som visat att studenter kan uppleva stress och ett dåligt subjektivt välbefinnande samt att socialarbetare i arbetslivet har en stressig arbetssituation som i sin tur kan leda till utbrändhet, ämnar studien att få en fördjupad kunskap om hur socionomstudenters subjektiva välbefinnande kan se ut. Intresset ligger i att få en bild av deras syn på det egna subjektiva välbefinnandet innan utbildning, under utbildning samt deras syn på det subjektiva välbefinnandet i kommande yrkesliv. Resultatet av studien visade på att intervjupersonernas subjektiva välbefinnande var väldigt ambivalent. Det gick inte se något mönster gällande intervjupersonernas subjektiva välbefinnande utan det var en mängd olika faktorer som påverkade deras subjektiva välbefinnande. Resultatet visade också på att oavsett studenternas subjektiva välbefinnande hade alla intervjupersoner låga förväntningar på sitt subjektiva välbefinnande i kommande yrkesliv på grund av den negativa bild de fått av det sociala arbetet. Vissa intervjupersoner uttryckte att de trodde att det fanns risk för dem att bli utbrända i yrkeslivet som socionom.

Nyckelord/sökord: Subjektivt välbefinnande, Socionomstudenter, Kommande arbetssituation.

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b> .....	4
1.1 Syfte och frågeställningar.....	5
<b>2. Tidigare forskning och teoretisk utgångspunkt</b> .....	6
2.1 Subjektivt välbefinnande.....	6
2.2 Socionomyrket.....	6
2.3 Subjektivt välbefinnande bland socialarbetare och olika strategier.....	7
2.4 Socionomstudenters mående.....	10
<b>3. Metod</b> .....	13
3.1 Kvalitativ metod.....	13
3.2 Urval.....	13
3.3 Datainsamling.....	13
3.4 Analysmetod.....	14
3.5 Litteratursökning.....	15
3.6 Studiens trovärdighet - kvalitetskriterier för kvalitativ forskning.....	15
3.7 Etik.....	16
3.8 Ansvarsfördelning.....	17
<b>4. Resultat</b> .....	18
4.1 Dåtid.....	
18 4.2 Nutid.....	
20	
4.3 Futurum.....	22
<b>5. Analys och diskussion</b> .....	26
5.1 Analys.....	26
5.2 Slutsatser.....	29
5.3 Avslutande diskussion.....	29
<b>6. Referenslista</b> .....	31
<b>7. Bilagor</b> .....	35
Bilaga 1 Informationsbrev för deltagande.....	35
Bilaga 2 Samtycke för deltagande.....	36
Bilaga 3 Intervjuguide.....	37

# 1. Inledning

I denna studie har vi valt att fokusera på socionomstudenters subjektiva välbefinnande kopplat till en tidsaxel där socionomstudenters egna upplevelse av välbefinnandet står i fokus.

Eftersom att socionomstudenter är blivande socionomer tänker vi att det skulle vara av intresse att se hur deras välbefinnande kan ha sett ut, kan se ut idag men även hur det tros komma att se ut i kommande yrkesliv. Detta för att det har visat sig att socionomstudenter kan ha ett dåligt välbefinnande under utbildningen, vilket kan komma att påverka kommande yrkesliv (Brinbaum, 2008). Birnbaum (2008) förklarar vidare att det finns en vetskap om att socionomstudenter upplever känslomässig stress av att känna att de måste vara produktiva samt ha förväntningar på sig från skolan och ute i fältet. Collins, Coffey & Morris (2010) studie visade att 34% av socionomstudenterna i deras studie eller fler visade på exceptionellt höga nivåer av psykologiska störningar, vilket visar på att socionomstudenterna är väldigt stressade. Vad som kunde konstateras var även att socionomstudenter är stressade redan innan de kommer in i arbetslivet (Collins, Coffey & Morris 2010).

För att få en förståelse för socionomers mående läggs fokus på det subjektiva välbefinnandet i denna studie. Det subjektiva välbefinnandet är en bred kategori som innefattar två aspekter. Dessa två är känslor och hur dessa påverkas positivt och negativt, samt kognition som handlar om livstillfredsställelse. De två aspekterna handlar om upplevda positiva och negativa känslor samt utvärdering av livet som helhet (Diener 1984; Helliwell et al. 2012, 2013). Det subjektiva välbefinnandet kan beskrivas som en individuell bedömning av sinnesstämning och det som är viktigt i livet. Subjektivt välbefinnande kan användas för att förstå människors nuvarande erfarenheter av livet och ger förutsättningar för framtida positiva erfarenheter (Helliwell et al. 2013).

Utifrån att utbrändhet har kopplats ihop med socialt arbete Wagaman, Geiger, Shockley & Segal, (2015) tänker vi att det är viktigt att undersöka socionomstudenters välbefinnande då de är blivande socionomer. Wagaman, Geiger, Shockley & Segal, (2015) påtalar att det är viktigt att tidigt lära sig att hantera stress och känna tillfredsställelse i sitt arbete för annars finns risken att professionaliteten i arbetet äventyras. Vi ser det som ett problem att socionomer är en riskgrupp för att bli utbrända (se tex Sánchez-Moreno, et al., 2015). Inte minst med tanke på att socionomer har viktiga uppdrag med att arbeta med utsatta grupper i samhället men också för socionomernas egna välbefinnande.

## **1.1 Syfte & frågeställningar**

Med bakgrund till vad tidigare forskning visat vore det bra att få en fördjupad kunskap om hur socionomstudenter berättar om sitt subjektiva välbefinnande. Vi har därför i denna studie valt att ta del av socionomstudenters egna skattade subjektiva välbefinnande. För att kunna besvara hur socionomstudenternas subjektiva välbefinnande kan ha sett ut, kan se ut och tros se ut i kommande yrkesliv har vi därför formulerat dessa frågeställningar.

- Hur tänker socionomstudenterna om sitt subjektiva välbefinnande innan utbildningen?
- Hur tänker socionomstudenterna kring sitt subjektiva välbefinnande idag?
- Vilka förväntningar har socionomstudenterna kring sitt subjektiva välbefinnande i arbetslivet som socionom?

## **2. Tidigare forskning och teoretisk utgångspunkt**

### **2.1 Subjektivt välbefinnande**

Diener et al. (1999); Diener (2000) & Diener & Ryan (2009) förklarar det subjektiva välbefinnandet som ett begrepp som handlar om den enskilda personens olika nivåer av sitt välbefinnande. Det vill säga personens egna uppfattning om tillfredsställelsen med livet samt andra livsområden av vikt och de känslotillstånd som tillhör dessa livsområden. Ratelle, Simard & Guay (2013) beskriver att i tidigare studier som gjorts har det gått utläsa att de personer som uttryckt sig ha höga nivåer av subjektivt välbefinnande också var mer aktiva och sociala. Dessa personer hade en mer positiv inställning till sig själva och andra, ett starkare immunförsvar samt bättre hantering när det kom till att lösa konflikter (Larsen & Eid 2008). I Ratelle, Simard & Guay (2013) undersöker i sin studie individens upplevda självständighet i relation till stöd från tre olika källor. De källor som undersöks är: vänner, föräldrar och partner. Vad som undersöktes är hur dessa källor kunde påverka universitetsstudenters subjektiva välbefinnande. Studien bestod av 256 universitetsstudenter, 191 av de som deltog var kvinnor och 65 män. Gemensamt för alla deltagare var att de alla hade en partner. Studiens resultat visade att i de fall de ovan nämnda källorna gav stöd till studenterna att vara självständiga ökade också det subjektiva välbefinnandet hos dessa studenter.

### **2.2 Socionomyrket**

#### **Ett påfrestande yrke**

Callanan, Corey & Corey (1988) menar att socialarbetare inom hälso- och sjukvården kan utsättas för en hel del stress i sitt arbete som därmed kan leda till utbrändhet hos vissa socialarbetare. I litteraturen beskrivs att arbetet är av en art som präglas av ett pressat och stressfullt klimat, med höga förväntningar på socialarbetaren, både utifrån yrkesrollens förväntningar på individen men även den emotionella pressen i att behöva hjälpa folk som är sjuk. Callanan, Corey & Corey (1988) menar därför att kombination utav den emotionella aspekten i att arbeta med sjuka människor under en lång period och förväntningar på yrkesprofessionen kan leda till att socialarbetare kan bli utbrända. Utbrändhet är något som kan visa sig genom att man upplever svårigheter med att hantera faktorer såsom stress i det dagliga arbetet (Freudenberger, 1974). Detta är något som kan visa sig hos dem som är verksamma inom arbeten som innebär intensiv kontakt med klienter. Tecken på utbrändhet kan vara minskad fysisk och mental styrka eller trötthet. Det kan också innebära att man känner sig sliten på grund av exempelvis mål som känns för stora eller på att de förväntningar som ställs av samhället eller den anställde själv känns orealistiska (Freudenberger 1974 & Freudenberger & Richelson, 1981). Många socialarbetare har

begränsade resurser och det är vanligt att de befinner sig i känslomässigt påfrestande miljöer. Socialarbetare har också relativt låga löner och kämpar med att klara av de krav som deras yrkesetik innebär samt deras egna arbete inom det sociala arbetet. Utöver det innebär det dagliga arbetet som socialarbetare att möta klienter som försöker klara av olika traumatiska situationer samt de som utsätts för diskriminering och ojämlikhet. Utifrån dessa faktorer löper de som jobbar inom socialt arbete en stor risk för att bli utbrända (Tartakovsky, 2016). Något som visat sig genom forskning är dock det krävs att man som socialarbetare är engagerad och kompetent i sitt arbete för att kunna möta klienter på ett bra sätt (Travis, Lizano & Barak 2016). Resultat från andra studier menar Travis, Lizano & Barak (2016) visar på att benägenheten att uppleva stress och utbrändhet är större för socialarbetare och vad som har uppmärksammas är att detta kan innebära risker för socialarbetarens eget välbefinnande men också effektiviteten i arbetet.

## Arbetsmiljö

Arbetsmiljön för socialarbetare har visats i studier vara oerhörd viktig faktor för socialarbetarens subjektiva välbefinnande. Både i Dombo & Whiting Blome (2016) och Wagaman, Geiger, Shockley & Segal (2015) studie beskriver än att en dålig arbetsmiljö kan leda till att socialarbetare har större chans att bli utbrända. Ellett et al., (2007) beskriver att arbetsmiljön för socialarbetare som arbetar med barn och familjer kan upplevas både fysiskt och känslomässigt påfrestande. Dombo & Whiting Blome (2016) förklarar även i sin studie att det kan innebära en risk för socialarbetaren att arbeta inom detta område då det innebär en del hembesök hos familjer. Som i vissa fall består av hot och våld. I studien beskrivs att det i en tidigare forskning (GAO, 2003) visat på att 90% av socialarbetare anställda inom barnomsorgen rapporterat om verbala hot, hela 30% hade även varit med om fysiska övergrepp och 13 % berättat att de någon gång blivit hotade med vapen. I studien beskrivs det att den negativa arbetsmiljön inte bara påverkar de anställdas subjektiva välbefinnande utan den beskrivs som ett möjlighet till att socialarbetare blir mindre effektiva och produktiva i sitt arbete med klienterna (Horwitz, 2006). Wagaman, Geiger, Shockley & Segal (2015) menar i deras studie att utbrändhet hör ihop med knapphet i hjälpmedel, tillgång och ett påfrestande arbetsklimat. Här menar författarna att det är viktigt att ha tydliga strategier på arbetet för utbrändhet och stress för att socialarbetaren ska känna ett så gott subjektivt välbefinnande som möjligt annars menar författarna att socialarbetarnas humanistiska grundsyn i förhållande till arbetet med klienterna kan komma att förändras. Wagaman, Geiger, Shockley & Segal (2015) menar att socialarbetare är mer benägna som yrkesgrupp att drabbas av STS (sekundär traumatisk stress) och utbrändhet. Vidare förklaras att det råder brist på information kring de riskfaktorer som kan förhindra utbrändhet och STS samt höja socialarbetarens subjektiva välbefinnande i arbetet.

## 2.3 Subjektivt välbefinnande bland socialarbetare och olika strategier

Graham & Shier (2010) beskriver subjektivt välbefinnande som det sociala vetenskapliga begreppet för lycka i deras studie. Studien undersöker yrkesverksamma socialarbetare och hur deras subjektiva välbefinnande ser ut. I studien deltog 700 socialarbetare varav 13 skattade sitt välbefinnande som högt. De som skattade välbefinnandet högt upplevde att de fick möjlighet att utvecklas genom att ha tillgång till övning. Övningen kunde innebära undervisning, rådgivning, forskning, opinionsbildning samt samhällets utveckling. De socialarbetare som skattat sitt välbefinnande som högt menade att deras subjektiva välbefinnande också berodde på att de hade kunskap om metoder som används i socialt arbete och dessa metoders betydelse. Deras förmåga att känna igen arbetets begränsningar, professionella gränser men också de principer och ansvar som arbetet innefattar var också faktorer som påverkade välbefinnandet positivt. Personerna med högt subjektivt välbefinnande hade också en god uppfattning om sig själva och sin professionsroll. Författarna drar slutsatsen att arbetsplatsens utformning påverkade det subjektiva välbefinnandet. Shier & Graham (2011) har också undersökt hur det subjektiva välbefinnandet ser ut i förhållande till de lagar och riktlinjer socialt arbete måste utgå ifrån. Studien är gjord bland socialarbetare som studerat på Alberta College of Social Workers (ACSW), Canada. Studiens resultat visade på att de socialarbetare som fått ett högt resultat var reflekterande och väl medvetna om den egna personliga identiteten. De reflekterade över frågor rörande öppenhet och kontroll och visade på en god självinsikt. Dessa socialarbetare visade också reflektion när det kom till viktiga skeenden i deras liv. Slutligen visade det sig att de socialarbetare som skattat sig högst hade en tydlig gränsdragning mellan privatlivet och arbetet.

## Copingstrategier

Copingstrategier även kallat coping skills är något som det finns en mängd forskning på. Det finns flera hundra olika copingstrategier beskriver Charles & Conner-Smith (2010). De mest användbara strategierna är dock fyra stycken uppger Weiten, Dunn & Hammer (2014). En av dessa fyra benämns vara den värderingsfokuserade copingstrategin, vilken handlar om att ändra tankar om ens egna personliga antaganden. Dessa antaganden sitter i tankeprocessen. Denna strategi handlar om att ändra tankebanor. En annan copingstrategi som även används är den problemfokuserade, här handlar det om att ändra beteenden eller minska stressfaktorer som finns i ens beteende. Den tredje copingstrategin är emotionsfokuserad och handlar om att förändra reaktioner som är kopplade till känslorna. Den fjärde och sista copingstrategin är vanlig på arbetsplatser. Den handlar om att hitta copingstrategier att använda på arbetsplatsen för på så sätt att skapa en varaktig sysselsättning. Denna strategi lägger fokus på att personer i arbetet ska känna att de får positiv feedback på det de gör. Lazarus (2007) berättar om att copingstrategier är bra att använda sig av vid stress samt att strategin kan förklara hur stressen påverkar ens känslor. Inom psykologin handlar benämningen coping om hur människor hanterar känslomässiga och stressiga situationer. Det beskrivs att människor med goda copingstrategier har lättare att hantera stress och känslomässiga reaktioner. Personer med sämre strategier är mer benägna att drabbas av stress och känslomässig utbrändhet.



Författaren beskriver att dessa personer misslyckas med att hantera stressiga miljöer vilket gör att de till skillnad från de med goda strategier, påverkas alltmer och därmed deras hälsa och liv. Lazarus (2007) förklarar detta med att en person med ineffektiv copingstrategi förklaras ha sämre anpassningsförmåga och de beror på deras ineffektivitet när det kommer till att hantera stress. Det i sin tur medför att personen i vissa stressfyllda situationer får känna på starka känslomässiga reaktioner. Vid goda copingstrategier har en person en effektiv copingstrategi vilket medför att stressen blir lägre, medan en person som har en ineffektiv copingstrategi, har en högre stressnivå. Lazarus (2007) uppger att begreppet coping inte var aktuellt innan 70-talet men att man talat om coping långt innan detta. Under 70-talet började dock en del artiklar om copingteorin publiceras. Något Lazarus (2007) vill förklara om copingstrategier kopplade till människors stress är hur han upplever att andra psykologiska läror inte tar hänsyn till människans copingstrategier kopplat till stress, emotionella reaktioner, känslor och värderingar. Han förklarar att copingprocessen som sker i samband med de känslomässiga reaktioner som sker har en stor påverkan på människans emotionella liv i allmänhet. Författarens andra kritik är hur copingstrategier och känslor ofta förklaras som två separata ting. Coping beskrivs istället användas vid stress där känslor där känslor väcks. Författaren uttrycker att det hade varit lättare om man tillsammans benämnde dessa som ett och benämner det med ett sammansatt namn som exempelvis emotionell process. Delarna i den känslomässiga processen är värdering, stress och emotion vilket författaren menar skulle passat bättre. Han menar också att den emotionella processen är med från start till slut i en copingprocess, och förklarar vidare att personens värderingar påverkar ens handlingar gällande copingstrategin. Värderingar är därför viktiga redan i ett tidigt stadie eftersom att de påverkar den personliga medvetenheten och uppfattningen av en situation. Copingstrategierna tillsammans med personens värderingar är utgångspunkten i en persons känslomässiga reaktioner förklarar Lazarus (2007).

### Copingstrategi i socialt arbete

Collins (2008) har i sin studie riktat fokus mot den tillfredsställelse socialarbetare känner från sitt jobb då han upplever att studier inom socialt arbete tenderar att fokusera på det negativa. Studien undersöker hälsosamma och ohälsosamma copingstrategier som används inom socialt arbete. Han undersöker dessa i kombination från individuella skillnader kopplat till personlig hårdighet, god självkänsla och motståndskraft. Studien görs i syfte att underlätta för socialarbetare att hantera stress, öka trivsel, samt för att kunna använda sig av lämpliga copingstrategier och utveckla personligheter med god självkänsla och med en känsla av självkontroll. Resultatet visar på att viktiga komponenter när det kommer till stress är medvetenhet om sina egna styrkor och svagheter. medvetenhet om sina egna styrkor och svagheter. Andra viktiga komponenter är arbetstillfredsställelse, copingstrategier, hårdighet och motståndskraft som kontroll. Dessutom är det viktigt att verksamheter inom socialt arbete tar hand om och värdesätter arbetstagarna genom att ha en regelbunden kontakt med arbetstagarna och uttrycka vikten att söka vård om behov finns. Det måste också framgå att en

lämplig grad av självständighet tillsammans med riktlinjer och praxis är det som fungerar bäst för arbetstagarna. Dessa komponenter i kombination med copingstrategier och stödmöjligheter gör att socialarbetarnas chans till trivsel på jobbet och ett gott subjektivt välbefinnande ökar. Det underlättar en positiv utveckling i det sociala arbetet (Collins, 2008).

Ljungblad & Näswall (2009) uttrycker också att det finns en negativ fokus bland forskning om stress i relation till arbete. När det kommer till långtidssjukskrivningar har man kunnat se en stor ökning för psykisk ohälsa, speciellt när det kommer till kvinnor. Stress uppfattas som en vanlig orsak till detta. Ökningen kan beror på ett flertal faktorer, bland annat högre krav och förändringar inom den organisation man arbetar inom men också att toleransen för olikheter när det kommer till prestation är lägre (Bjurvald et al 2005). Åtgärder för att få tillbaka människor i arbetet skiljer sig men det finns strategier som anses påverka de faktorer som leder till stress till det bättre och en av dessa faktorer är copingstrategier (Parkes 1990; La Rocco, House & French 1980). Ljungblad & Näswall (2009) undersöker om socialt stöd och copingstrategier kan motverka arbetsrelaterade stressfaktorer samt negativa reaktioner. Resultatet av studien visar på att de med hög grad av problemfokuserad copingstrategi visade mindre ohälsa över tid, det till trots att de upplevde att de hade oklara mål och hög arbetsbelastning.

## Meditation som självhjälp

I många studier kring socialt arbete undersöker forskare metoder för att förbättra arbetssituationen för socialarbetare. Nilsonne (2009) beskriver hur kemi, mindfulness och psykologi hör ihop samt hur dessa komponenter sitter i vårt vetande, hjärnan. Hon förklarar hur vi medvetet eller omedvetet gör saker och ting samt hur det påverkar oss. Nilsonne (2009) förklarar fenomenet mindfulness och berättar att det är ett tillvägagångssätt, en modell för hur en person kan ta ansvar för att fokusera på nuet. Modellen går därför ut på att personer ska lägga mer vikt på att fokusera på det viktigaste som sker i det precisa sammanhanget. I en kanadensisk studie som gjorts beskriver McGarrigle & Walsh (2011) om hur mindfulness kan vara ett redskap som hjälper oss att få en klarhet i livet och en ny nivå av insikt i hur vi kan hjälpa oss själva. Författarna menar att denna typ av meditation ska och borde användas för socialarbetare för att minska stress och öka välmående i sitt arbete. Att rekommendera andlig förnyelse i socialarbetarnas arbete menar man ska balansera klienters behov och socialarbetarnas egna välbefinnande och självvård. Andlig hälsa konstateras omfatta att exempelvis kunna "ta en eftermiddag att sitta, hitta en plats som uppmuntrar till att man kan betrakta ens vardag". I denna studie beskriver Finger & Mayfield Arnold (2002) att meditation som socialarbetare utfört och lärt har skett utanför ens arbetstid. McGarrigle & Walsh (2011) menar att syftet i denna studie behandlar att undersöka hur olika metoder som använts ökat det subjektiva välbefinnandet det vill säga lyckan hos socialarbetarna. Författarna berättar att deras metod var byggd gruppssessioner som var tillverkade utifrån ens egna design. I gruppssessionerna beskriver de att man hade mindfulnessbaserade aktiviteter.

Detta menar McGarrigle & Walsh (2011) skulle hjälpa socialarbetaren att få en bättre insikt samt leda till ett bättre subjektivt välbefinnande. Den modell som skapats för studiens syfte kom att pågå under 8 veckors tid. Det resultat som visades med hjälp av den meditativa modell som skapats var att socialarbetaren skapat en medvetenhet inför vad som stressade de, samt att socialarbetarna började förstå den innebörd stress har på ens egenvård och ens välbefinnande. Slutsatsen av studien var att mer tid och en arbetsplats som var tillåtande samt lät sina anställda få tid till mindfulnessaktiviteter skulle hjälpa socialarbetaren att fokusera på att vara mer i nuet. McGarrigle & Walsh (2011) förklarar att hur socialarbetare hanterar eller inte hanterar deras stresseffekter kan komma att påverka arbetet med klienten. McGarrigle & Walsh (2011) beskriver att arbetsplatsen och läkare är de som är ansvariga för att socialarbetaren ska ha färdigheter i att hantera stress och att arbetsplatsen skall främja egenvård och reflektion om vad som kan göras för att hantera stress.

## **2.4 Socionomstudenters mående**

### **Mående under utbildning**

Collins, Coffey & Morris (2010) beskriver att det finns mycket skrivet om hur socialarbetare upplever stress i deras arbete. De vill därför lägga fokus på socionomstudenter då det inte finns mycket forskning på det området. De socionomstudenter som studien baserade sig på var både män & kvinnor, 94% vita och 5% från annan etnisk bakgrund. Vissa av dessa studenter var singlar medan andra var i ett förhållande, vissa hade barn eller någon familjemedlem de tog hand om eller hade de någon annan som stöjde eller gav stöd till dem. Författarna kunde inte hitta några signifikanta skillnader mellan kvinnor eller män i studien. Stöd som är en komponent i artikeln, fick studenterna värdera genom att beskriva hur deras supportsystem fanns till hand och om det utgjorde ett lättare arbete för dem eller svårare. I Studien förklarar Collins, Coffey & Morris (2010) att de ville ta reda på vad studenterna tyckte om dem själva och deras psykologiska välmående, varpå de flesta i studien förklarade att de såg sig själv som värdefulla och kände att de presterade bra. De studenter som klarat av kurserna och hade högst välbefinnande, var studenter med familjeansvar och de med erfarenheter av frivilligt socialt arbete. De studenter som hade med mer krav på sig och kände sig mer stressade var elever med deltidsarbete. Collins, Coffey & Morris (2010) beskriver även att några studenter hade problem med självkänsla och känslomässig utmattning och att många studenters strategier av stöd kom från andra studenter, kurshandledare och lärare, vidare förklarar författarna att studenter med låg självkänsla och dålig känslomässig stabilitet lämpas bäst i en miljö där kamratstöd och handledning finns tillgänglig.

Baird (2016) baserar sin studie på litteratur om studenters ångest då ångest är något som diskuteras frekvent (Eisenberg, Gollust, Golberstein, & Hefner, 2007). Syftet med undersökningen är att utveckla en större förståelse för studenters ångest för att på så sätt möjliggöra för ytterligare forskning. Studien är också till för att identifiera strategier för stöd för socionomstudenter. Resultatet visar att begreppet ångest leder till diskussioner. Det visar på att det finns behov av en tydlig definition av begreppet då socionomstudenternas erfarenhet

och definition av begreppet skiljde sig åt. Författaren menar att ytterligare undersökningar behövs för att förstå vad ångest innebär för socionomstudenter, hur de upplever sin oro under studietiden och under praktik samt hur det påverkar deras inläring. Baird (2016) menar också att det finns få artiklar om socionomstudenters ångest och därför skulle vidare forskning behövas på grund av ångestens potentiella konsekvenser gällande studierna och även kommande arbete. Nästa steg är att finna metoder och utvärdera dessa för att på så sätt kunna hjälpa studenterna att hålla den nivå som de önskar och känner är lärohöjande och motiverande.

I en studie som Ying (2009) valt att genomföra har hon granskat masterstudenter som studerar socialt arbete i Barkley University California. Hennes syfte var att undersöka studenternas självkänsla, upplevd kompetens och mentala hälsa. Författaren berättar att hennes hypotes i studien var att individers självkänsla påverkade individens upplevda kompetens och menar att detta i sin tur skulle medföra olika nivåer av depressiva symptom hos studenterna. Hon förklarar begreppet självkänsla med meningsfullhet, gemensam mänsklighet, att vara snäll mot sig själv, överidentifikation, isolation och ett självkritiskt förhållningssätt. De tre första orden kopplat till självkänslan menar Ying (2009) var kopplat till goda associationer till ens självkänsla medan de tre sistnämnda orden var förknippade med en negativ inverkan på ens självbild vilket även medför en dålig självkänsla. Att hjälpa människor i utsatthet menar Ying (2009) kan leda till utbrändhet, vidare förklarar hon att socialarbetare arbetar i en profession som är i riskzonen när det kommer till att bli utbränd. Något som tas upp i artikeln är att man inte förbereder studenterna i masterprogrammet hur arbetslivet för socialarbetare kan leda till utbrändhet och att professionens utmaningar i stort borde belysas. När hon intervjuade studenterna så använde man sig av en skala i "self compassion" (självkänsla) vilket betyder att studenterna använde sig av tre positiva känslor och hur man agerade när man kände dem, samt tre negativa känslor och även här vad man gjorde eller intalade sig när man kände den känslan. Sedan ville Ying (2009) förklara känslan av professionens utmaning och koppla detta till socionomstudenternas upplevda självkänsla. De resultat Ying (2009) fick fram av studien var att känslan av sammanhang mellan att känna god/dålig självkänsla påverkade studenternas upplevda kompetens. Ying (2009) förklarar att den enda komponent i självkänslan som inte visade sig vara relaterad till hur sammanhanget påverkade studenternas upplevda kompetens var känslan av gemensam mänsklighet. Ying (2009) förklarar att alla andra komponenter påverkades av sammanhanget och var relaterade till att studenterna kunde uppleva depressiva symptom.

### Störningsmoments påverkan på studenterna

Birnbaum (2008) förklarar att det finns en vetskap om att socionomstudenter upplever känslomässig stress av att känna att de måste vara produktiva samtidigt som de har förväntningar på sig ifrån skolan och ute i fältet. Hon menar att studenterna ofta kan känna sig psykiskt och känslomässigt överväldigande samtidigt som de kämpar att finna utrymme att

bearbeta olika intryck som de möter. Birnbaum (2008) förklarar därmed att det finns ett behov av att införa ett uppföljningsutrymme där socionomstudenters tankar, känslor & dilemma kan bli observerade på ett fördomsfritt sätt. Ying (2008) konstaterar att utmattning är vanligt bland socionomstudenter. Hennes studie handlar om störningseffekter och emotionell utbrändhet bland socionomstudenter på masternivå. Det hon vill visa är hur dessa störningseffekter påverkar individens skydd mot emotionell utbrändhet. Hon undersöker hur individernas sociala stöd ser ut och hur detta kan skydda eller stjälpa deras känslomässiga utmattning. Vid kontakt med studenterna använde hon sig av en triangulering det vill säga, författaren använde sig av 28 studenter som genomförde en kvantitativ undersökning, och en delmängd av dessa, 22 studenter deltog också i en kvalitativ intervju. Både kvantitativa och kvalitativa resultat stödde hypotesen om att störningseffekter och det sociala stödet påverkade skyddet mot emotionell utmattning.

## **3. Metod**

### **3.1 Kvalitativ metod**

I vår studie valde vi att använda oss av en kvalitativ ansats då vårt intresse ligger i att förstå snarare än att förklara. Widerberg (2002) menar att kvalitativ forskning används då man är intresserad av att klargöra och förstå fenomenets innebörd, det vill säga det man valt att forska om. Widerberg (2002) redogör därmed att den kvalitativa forskningen handlar om att finna kvalitet och typiska drag och egenskaper i det man söker. Vår studie grundar sig därför på individernas egna ord och det empiriska materialet utgår från intervjuer med socionomstudenter. Precis som Widerberg (2002) uttrycker Fejes & Thornberg (2015) att en kvantitativ studie till skillnad från en kvalitativ studie handlar om att förklarar varför något sker. Fokus inom den kvalitativa metoden handlar om att förstå varför någonting sker. Forskare som använder sig av kvalitativ metod är intresserade av att skapa förståelse för ett fenomen.

### **3.2 Urval**

Målgruppen vi använde oss av till intervjuerna var socionomstudenter från Umeå Universitet. Socionomstudenterna går olika terminer och vi har inte förhållit oss till någon specifik ålder eller genus. Detta för att det inte är relevant i vår studie. Vi valde att använda oss av ett icke-sannolikhetsurval, närmare sagt bekvämlighetsurval som gjorde att varan urvalsram saknade bortfall. Det är ett urval som innebär att man fått fram urvalet på annat sätt än genom slumpen. I dessa urval har vissa större chans att komma med i urvalet än andra. Detta urval består av personer som råkar finnas tillgängliga för forskaren. Det beskrivs att ett bekvämlighetsurval kan vara bra att använda då forskaren har möjlighet att samla in data från ett urval respondenter. Resultatet utgör inte något slutgiltigt resultat på grund av svårigheterna med att generalisera dock kan det hjälpa att förstå och leda till vidare forskning (Bryman 2008). Utifrån detta lämpade sig ett bekvämlighetsurval för denna undersökning, då vi inte ville generalisera utan få en fördjupad förståelse utav vår studie. Vi tillfrågade åtta personer till vår studie, varav fem personer gick med på att delta i intervjuerna.

### **3.3 Datainsamling**

Som datainsamlingsmetod använde vi oss av kvalitativa intervjuer. Det är den typ av intervju som används inom kvalitativ forskning. Till skillnad från surveyintervjuer som tenderar att vara mer strukturerade är kvalitativa intervjuer mer flexibla (Bryman, 2008). Det finns flera olika typer av kvalitativa intervjuer och den vi valde att använda oss av var den semistrukturerade intervjun. Bryman (2008) uttalar att den semistrukturerade intervjun är lämplig att använda sig av i de fall forskaren har specifika teman eller frågeställningar hen vill besvara men samtidigt vill ge intervjupersonen stor flexibilitet att svara fritt. Som intervjuare behöver man inte ställa frågorna i någon specifik ordning och intervjupersonerna behöver heller inte svara på frågorna i en specifik ordning. Intervjuguiden i den semistrukturerade intervjun innehåller därför teman och ett fåtal frågor utifrån temana (Bryman 2008). Då vi i vår studie hade tre övergripande frågeställningar som vi utgick från, är den semistrukturerade intervjuformen bäst lämpad. Både med anledning av de tre övergripande frågeställningarna som ämnade att besvara vårt syfte men också för att intervjupersonerna skulle kunna svara så öppet som möjligt kring deras subjektiva välbefinnande. Eftersom att det handlade om intervjupersonens egna upplevelse var det viktigt att det fanns utrymme för dem att berätta fritt om det, utan att för den delen komma bort från de ursprungliga frågeställningarna. Utöver våra frågeställningar utgick vi från tre teman, dåtid, nutid och futurum och våra frågeställningar hör ihop med dessa teman (se bilaga 3). Intervjuerna var mellan 30-60 minuter långa.

### **3.4 Analysmetod**

#### **Grounded Theory**

Vi influerades i vår studie av Grounded Theory, hädanefter förkortat GT. Bryman (2008) menar att det finns två grundläggande drag i GT. Det ena innebär att GT är inriktad på att utveckla teori utifrån den empiri som är insamlad och den andra är att insamling och analys av

empirin sker i en växelverkan och parallellt med varandra. GT brukar beskrivas som att teori härletts från den empiri som samlats in och analyserats på ett systematiskt sätt under forskningsprocessens gång. GT är alltså inte en teori utan en metod för generering av teori. Metoden är lämplig att använda i de fall man inte utgår från någon specifik teori (Bryman, 2008). Utifrån att vi i vår studie inte utgår från någon teori på grund av att det finns lite skrivet om socionomstudenters mående under utbildning så lämpade sig GT bra i vår studie. Utöver detta hade vi några frågor vi ville veta något om, vi var inte helt förutsättningslösa i vår datainsamling, vi följde alltså inte GT i den delen. Exempelvis tog vi del av tidigare forskning och som vi nämt ovan utgick vi från tre teman som vi fokuserade på. Vi utvecklade heller ingen teori enligt GT.

### Transkribering och kodning

Vartefter att vi intervjuat våra intervjupersoner transkriberade vi vårt material. Bryman (2008) menar att en transkribering hjälper oss att förbättra vårt minne samt att tolkningar av det som sägs i intervjun kan kontrolleras. Transkriberingen möjliggör också en noggrann analys av det som sagts. Vi transkriberade intervjuerna själva för att inte något uttryck eller reflektionerna från intervjuerna skulle gå förlorade. Back & Berterö (2015) uttalar att det är viktigt att intervjun transkriberas ordagrant och att intervjuaren själv transkriberar, dels för att man har igen mycket i och med analysen av empirin men också för att den egna upplevelsen av intervjun annars går förlorad. Efter att vi transkriberat materialet påbörjade vi vår analysprocess. Det gjorde vi genom att koda och kategorisera materialet. Bryman (2008) uttrycker att en av de viktigaste processerna i GT när det kommer till att analysera materialet är att koda. Det innebär att man sammanställer och organiserar data för att på lättare sätt förstå den insamlade empirin. Kodningen är även ett viktigt första steg för att kunna generera en teori. Det finns olika typer av kodning inom av GT och vi använde oss av öppen kodning. Detta innebär att man bryter ner och jämför koder och kategoriserar dessa utifrån gemensamma begrepp som uppstår från koderna (Bryman, 2008). Det vi började med var att hitta nyckelord som hade en viktig innebörd utifrån våra frågor. För att hitta dessa nyckelord läste vi igenom alla transkriberingar ett flertal gånger och markerade därefter viktiga ord. Efter att ha läst igenom det transkriberade materialet och utrönt nyckelord eller citat så jämförde vi dem med varandra och försökte se om det fanns liknande nyckelord i intervjuerna. Något vi hade i åtanke när vi läste det transkriberade materialet var om det fanns citat med underliggande meningar, om det fanns nyckelord som var återkommande samt vilka nyckelord från respektive intervju som passade ihop med varandra i en gemensam kategori. Vi kategoriserade utifrån de tre teman vi utgick ifrån vårt syfte, alltså nutid, dåtid och futurum. För att få en tydligare bild av materialet undersökte vi om det fanns mönster och kategorier som kunde kopplas samman. Kodningen resulterade i åtta olika kategorier.

### 3.5 Litteratursökning

Vi har i sökandet av vetenskapliga artiklar använt oss av Umeå universitetsbibliotek databaser. De databaser vi använde oss av var främst SocIndex men också SwePub. Utöver Universitetsbibliotekets databaser använde vi oss av Google scholar. De sökord vi använde för att hitta artiklarna var: Utbrändhet, Socionomstudenter, Subjektivt välbefinnande, socionomer, socialt arbete, strategier, copingstrategier, mående samt studenter. Dessa sökord kombinerades på olika sätt, både på svenska och engelska. Gemensamt för alla artiklar är att de är vetenskapliga, fritt tillgängliga samt fackligt granskade. Detta för att sökningen skulle avgränsas. Förutom artiklarna använde vi oss av litteratur kopplat till socialt arbete samt litteratur som belyser subjektivt välbefinnande.

### **3.6 Studiens trovärdighet - kvalitetskriterier för kvalitativ forskning**

Inom kvalitativ forskning använder man sig av ett trovärdighetskriterium. Alltså hur trovärdig studien är utifrån fyra delkriterier. Dessa delkriterier motsvarar de kriterier som finns inom kvantitativ forskning. De fyra kriterierna är: tillförlitlighet, överförbarhet, pålitlighet och konfirmering (Bryman,2008).

#### **Tillförlitlighet**

Bryman (2008) uttrycker att tillförlitlighet är en motsvarighet till intern validitet. Om det exempelvis finns flera beskrivningar om en social verklighet är det tillförlitligheten i beskrivningen som avgör hur pass acceptabel beskrivningen är i andra personers ögon. Att skapa tillförlitlighet handlar om att man som forskare sett till att forskningen skett i enlighet med de regler som finns samt att de personer som är del av den sociala verklighet som beskrivits får bekräfta att forskaren uppfattat verkligheten på rätt sätt. Detta kallas för respondentvalidering. För att uppnå tillförlitlighet i vår studie var vi noga med att under intervjutillfället göra omformuleringar och bekräfta att vi hade uppfattat intervjupersonerna korrekt. Då fick de chans att förtydliga eller omformulera det de sagt så att de skulle stämma överens med vad de ville ha sagt och menade. Vi informerade också intervjupersonerna om att de hade möjlighet att ändra, lägga till eller ta bort något de sagt, samt att de kunde ta kontakt med oss om de ville se den transkriberade intervjun.

#### **Överförbarhet**

Kvalitativ forskning studerar ofta en mindre grupp individer då det handlar om djup och inte om bredd, på så sätt tenderar kvalitativ forskning att vara kontextberoende. Det blir då svårt att vid en senare tidpunkt göra samma studie och få liknande resultat. Därför brukar man prata om "thick descriptions" alltså täta beskrivningar. Har forskaren gjort en fyllig redogörelse av studien kan det hjälpa att bedöma hur pass överförbart resultatet är till en annan miljö och vid en annan tidpunkt (Bryman, 2008). Vi är medvetna om att kvalitativa studier är svåra överföra vid ett senare tillfälle då de är kontextberoende. Vårt syfte var inte att göra en överförbar studie, men för att underlätta för att andra forskare att bedöma överförbarheten strävade vi efter att göra tydliga beskrivningar av vår studie.



## Pålitlighet

Bryman (2008) menar att pålitligheten kan jämföras med reliabilitet. Detta kriterium innebär att forskaren säkerställer att det finns en tillgänglig och fullständig redogörelse för alla faser av forskningsprocessen. Alltså måste problemformulering, fältanteckningar, val av undersökningspersoner, intervjuutskrifter, analysen med mera redovisas. Detta gör att andra kan granska studien och bedöma om slutsatserna i studien är berättigade. I vår studie arbetade vi för att göra en tydlig redogörelse för hela forskningsprocessen för att visa att studien är pålitlig. Vi har redogjort för problemformulering, val av undersökningspersoner, metoder, analys samt diskussion. Vi har dock valt att inte ta med de transkriberade intervjuerna som bilaga för att skydda intervjupersonernas integritet och för att inte bryta mot etiska riktlinjer. De intervjufrågor som ställdes bifogas (se bilaga 3).

## Konfirmering

Detta kriterium motsvarar objektivitet. För att kunna konfirmera och styrka forskningen krävs det att forskaren har insikt att det inte går att få någon fullständig objektivitet när det gäller forskning på samhället, forskaren måste då försöka säkerställa att hen agerat i god tro. Det ska alltså vara tydligt att forskaren medvetet inte låtit personliga värderingar eller teoretisk inriktning påverka slutsatserna och utförandet från en undersökning (Bryman, 2008). Vi är väl medvetna om att vi som gjort studien är påverkade av egna värderingar och upplevelser. Vi har dock i och med denna medvetenhet försökt att vara kritiska i vårt förhållningssätt och på ett så objektivt sätt som möjligt hanterat materialet.

## 3.7 Etik

Det finns fyra forskningsetiska krav i humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning och dessa står beskrivna i Vetenskapsrådet (2002). Dessa fyra är: *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* samt *nyttjandekravet*. Nedan beskriver vi hur dessa forskningsetiska aspekter förbehållits. För att ta hänsyn till *informationskravet* har vi valt att ge eventuella forskningsdeltagare ett informationsblad. Detta informationsblad informerade intervjupersonerna om forskningens syfte, att vi tänker använda intervjuer som datainsamlingsmetod samt att dessa kommer spelas in och transkriberas och avidentifieras, att det endast är vi som intervjuar som kommer att ha tillgång till intervjuerna och att det är frivilligt att delta och att avbryta studien och att välja att inte svara på frågor (se bilaga 1). I vår studie har vi förhållit oss till *samtyckeskravet* genom att i informationsbladet ha med ett skriftligt samtycke som forskningsdeltagaren skriver på om hen väljer att delta i studien. Då blir det tydligt både för oss och deltagaren att hen samtyckt (se bilaga 2). Som vi nämnt ovan informerade vi deltagarna om att de kommer avidentifieras. Avidentifiering gick till så att vi namngav intervjupersonerna som intervjuperson 1, 2, 3 och så vidare. Vi hade inte med citat som kunde avslöja personen i fråga eller kombinationer av citat som kunde vara avslöjande. Vi avslöjade inte heller intervjupersonens kön eller vart personen kom ifrån och bodde.

Varken universitet eller termin uppgavs heller. I och med detta tog vi hänsyn till *konfidentialitetskravet*. För att följa *nyttjandekravet* har vi i informationsbladet informerat om studiens syfte samt varför vi gör studien. Vi har på så sätt förklarat varför studien är nyttig att genomföra för att få mer kunskap. I och med deltagandet får intervjupersonerna själva tänka kring eventuella risker med deltagande i studien och överväga om de vill deltaga trots de obehag och risker som finns.

### **3.8 Ansvarsfördelning**

Vi delade upp intervjuerna så att vi intervjuade lika många var. Det gjorde vi på grund av att det inte fanns tid för båda att vara med på alla intervjuer. Transkriberingen av intervjuerna delades upp på samma sätt, de intervjuer man varit med på transkriberade man också. Sedan läste vi tillsammans igenom de transkriberade intervjuerna och analyserade materialet. Den öppna kodningen gjorde vi tillsammans likaså resten av studien. Vi har gjort allt i denna studie tillsammans undantaget från ovan nämnda intervjuer.

## 4. Resultat

I följande avsnitt redovisas intervjuerna. Vi delade upp intervjuerna utifrån tre teman, nutid, dåtid och futurum och därför delas även resultatet in i dessa teman. Vi hade förutbestämde frågor inför varje tema (se bilaga 3). När vi kom att kartlägga vilka kategorier som utmynnade ifrån varje tema bildades åtta kategorier. Dessa kategorier har kommit fram utifrån det som varit karaktäristiskt och återkommande för intervjuerna. Vi kunde alltså genom intervjupersonernas meningsbärande enheter och ord se huvudkategorier som bildats utifrån intervjupersonernas egna tankar om det subjektiva välbefinnande. De kategorier som bildades under dåtid var *livssituation innan socionomutbildningen* och *val av utbildning*. I nutid infann sig kategorierna *aktuell livssituation*, *konsekvenser av socionomutbildningen* samt *förändringar under socionomutbildningen* och i futurum bildades kategorierna *förväntningar*, *kommande arbetssituation* och *strategier vid vantrivsel*.

### 4.1 Dåtid

#### Livssituation innan socionomutbildningen

Alla intervjupersoner hade arbetat innan de började studera på socionomprogrammet. Majoriteten jobbade med arbeten kopplat till socialt arbete men trivdes inte med det. Flertalet intervjupersoner upplevde att de under denna tid hade ett dåligt subjektivt välbefinnande kopplat till arbetet. En intervjuperson uttryckte att de olika jobb hen jobbade inom inte kändes givande, hen fick inte ut något av arbetet. En annan anledning till det dåliga subjektiva välbefinnande kopplat till yrke var att intervjupersonerna kände att arbetsplatsen inte gav stabilitet och att jobbet i sig var otacksamt.

*Just jobbfronten, var rätt jobbig. Den fick mig att må dåligt. IP1*

*Då jobbade jag som personlig assistent och då mårde jag nog inte så bra. IP4*

Det fanns också andra faktorer som hade en inverkan på det subjektiva välbefinnandet. En intervjuperson berättade att hens dåliga välbefinnande berodde på att hen hade svårt att veta vad hen skulle göra senare i livet. Ytterligare ett par intervjupersoner upplevde att deras subjektiva välbefinnande var dåligt på grund av att de inte visste vad de skulle göra i framtiden. Detta var alltså en återkommande anledning till ett dåligt subjektivt välbefinnande hos intervjupersonerna. En annan intervjuperson var less på sin hemstad och sitt liv och ville testa på något nytt men mårde överlag okej. En enstaka intervjuperson beskrev att hens mående var bra. Majoriteten av intervjupersonerna beskrev att deras subjektiva välbefinnande var varken bra eller dåligt och att det kunde vara upp och ner. Ett fåtal intervjupersoner kände

att det var någonting som saknades i deras liv för att känna en tillfredsställelse i sitt subjektiva välbefinnande. De behövde någon förändring för att förbättra det subjektiva välbefinnandet.

*Jag mådde okej jag var lite uttråkad kände jag det var därför jag ville plugga, jag var varless på min hemstad och att jobba som vikarie. Men jag var stabil i mitt psyke, jag mådde mer dåligt och jag var less på mitt liv och kände att jag ville se någonting nytt. Jag var less på att bara vara vikarie, och jag kände att jag behövde komma bort och byta miljö. IP1*

*Jag har alltid haft svårt att veta vad jag ska göra, vart jag ska och vad jag vill och det har varit jobbigt. IP3*

Saker som påverkade det subjektiva välbefinnandet utöver jobbsituation och viljan att testa någonting nytt var bland annat problem i relationer. Ett par intervjupersoner hade ett dåligt subjektivt välbefinnande på grund av att viktiga relationer i deras liv inte gick som de hade önskat. Utöver det beskriver en intervjuperson att hen befann sig i en dålig fas i sitt liv. Sådant som humörsvängningar och dåliga miljöer påverkade hens subjektiva välbefinnande till det sämre.

*Sånt som påverkar folk överlag, om man har problem i sitt förhållande. Det är något som påverkar måendet jättemycket. IP3*

*Själva miljön i staden samt allting som hände runt om gjorde att jag inte mådde bra och detta påverkade mig och mina relationer med mina kompisar. Nu i efterhand när jag ser tillbaka på det så ser jag att jag inte mådde bra, alltså hur vissa dåliga saker påverkade mig. IP2*

## Val av utbildning

Anledningarna till att intervjupersonerna valde socionomutbildningen skiljde sig åt. En enstaka intervjuperson uttryckte att det var intresset för människor som gjorde att hen valde att studera till socionom. Hen fann det intressant att ta reda på varför livet ser ut som det gör för andra människor och hur de påverkas av det de har varit med om. Därför trodde denna intervjuperson att socionomutbildningen var rätt väg att gå. Hen uttryckte också att det är intresset för andra människor som gör att hen passar för jobbet. En annan intervjuperson valde utbildningen utifrån att alla jobb som hen fann intressanta krävde socionomutbildning. Ett par intervjupersoner visste att de ville plugga vidare men inte till vad, en av dessa blev inspirerad till denna utbildning på grund av att andra berättade om utbildningen i kombination med att hen var intresserad av människors problem. En ytterligare anledning till val av utbildning var att en intervjuperson tänkte sig passa för utbildningen utifrån sitt eget subjektiva välbefinnande. På grund av att personen i fråga själv haft problem med sitt subjektiva

välbefinnande ansåg hen att detta kunde hjälpa hen att förstå andra människor i samma sits. Sist men inte minst så valde en intervjuperson utbildningen av den enkla anledningen att hen kom in på utbildningen. Ett fåtal intervjupersoner upplevde att socionomutbildningen inte var ett kall i livet eller drömyrket men trots detta valde de att påbörja utbildningen och går kvar än idag. Dels för att ha någon sysselsättning men också för att de inte visste vad för utbildning som hade passat dem bättre.

*Alltså jag är ju intresserad av människor och varför de är som de är, varför deras liv ser ut som det gör och vad de har varit med om påverkar hur det är idag. Det låter kanske väldigt hemskt men jag är väldigt intresserad av människors problem och vad det är som gjort att en människa hamnat i en viss situation. Därför tror jag att jag passar för jobbet på ett sätt IP3.*

*Jag visste att jag ville plugga vidare, sen började jag läsa på om olika utbildningar och jag hade bekanta som berättade om utbildningen, det var mycket sånt som påverkade mitt val. Jag visste att jag ville jobba med människor, så det var väl det som kändes mest rätt. Då var det socionomutbildningen som kändes mest rätt, jag kände dock inte att "det här är mitt kall i livet" när jag läste om utbildningen. IP5*

## **4.2 Nutid**

### **Aktuell livssituation**

Välmåendet för intervjupersonerna i den nuvarande livssituationen framkom vara väldigt varierande. De flesta intervjupersonerna beskrev att deras subjektiva välbefinnande var stadigt överlag. Ett flertal intervjupersoner uppgav att det varierat under studietiden. De beskrev att de under dessa studieår hamnat i sin egna värld och en intervjuperson uttryckte att tankar om utbildningen verkligen är rätt kommit upp. Vidare förklarade denna intervjuperson att dessa tankar började under praktiken, då hen uttrycker att hen inte kände att praktiken var hens grej. Denna intervjuperson beskriver att detta påverkade hens subjektiva välbefinnande negativt och att det är där hen befinner sig för tillfället. En intervjuperson uttrycker att hen aldrig haft det så stabilt som nu. Hen beskriver att i och med utbildningen lärt sig vad hen mår bra av, vilka jobb som ökar det subjektiva välbefinnandet och vilka gränser hen ska förhålla sig till. En tredje intervjuperson menade att det subjektiva välbefinnandet var bra i och med att hen fick rutiner i sin vardag eftersom hen hade mål som motiverade en i och med utbildningen.

*Det har gått väldigt mycket upp och ner för mig de senaste åren, det är mycket det här jag beskrev förut att jag är osäker på vad jag egentligen vill göra. Nu när det börjar närma sig har det kommit tankar som "gud vill jag verkligen jobba med det här? IP3*

*Nu är det väldigt stabilt, så här stabilt har det aldrig varit innan. Om man jämför med någon annan är det kanske inte så bra eftersom att jag är deppig och så men jag är ganska van med*

*att det är så. Jag vet vad jag mår bra av och jag vet inom vilka ramar jag kan förhålla mig inom, vilka jobb jag mår bra av och vilka jag ska undvika. IP4*

Något som påverkar det subjektiva välbefinnande är liksom innan utbildningen faktorer som relationer. Ett fåtal intervjupersoner menar att om någon del av livet inte fungerar kan det påverka andra delar av livet. Är det något i en relation som inte fungerar kan det alltså påverka jobbet och på samma sätt kan jobbet påverka hur det är i relationen. Ett par andra intervjupersoner uttryckte också detta och menade på att alla delar behöver fungera för ett gott subjektivt välbefinnande.

*Händer det någon i en relation i privatlivet kan det påverka jobbet. På samma sätt kan jobbet påverka hur det är i privatlivet. Är en del av livet dåligt kan det påverka de andra delarna. Men det är olika hur det kan vara. Har jag exempelvis en dålig dag på jobbet kan det ju påverka kvällen när man kommit hem, men det kan även vara så att jag lämnar den dåliga dagen på jobbet hemma. IP5*

### Konsekvenser av socionomutbildningen

Många intervjupersoner uttryckte att utbildningen har medfört att man reflekterar mer över sig själv och hur man är som person. Upplevelsen av detta skiljer sig dock intervjupersonerna emellan. En enstaka intervjuperson uttrycker att utbildningen har bidragit till att få förståelse för varför saker och ting ser ut på ett visst sätt och hur det kan se ut i samhället. Det ses som något positivt på grund av att i och med förståelsen av hur samhället fungerar känner hen sig tryggare. En annan intervjuperson upplever istället att reflektionerna har bidragit till att hen börjat analysera sig själv så till den grad att hen känner att det blir till något negativt. Hen uttrycker att hen ser människor och sig själv på ett annat sätt nu än innan utbildningen, hen har blivit mer kritisk och tror inte att det är bra att analysera för mycket. Ytterligare en intervjuperson uttryckte sig på liknande sätt. Hen upplevde att reflektionerna har gjort att hen känner sig osäker på sig själv och att all självkritik har varit tufft. Hen upplevde att hen var mer säker på sig själv innan utbildningen. För dessa intervjupersoner har utbildningen inneburit ett sämre subjektivt välbefinnande. En del av intervjupersonerna som haft praktik uttryckte att de efter praktiken fått ett sämre subjektivt välbefinnande, dessa intervjupersoner upplevde att praktiken inte stämde överens med deras bild av hur det skulle vara att komma ut och arbeta med socialt arbete. En intervjuperson uttrycker att hen velat lära sig mer om hur det sociala arbetet fungerar i praktiken och ansåg att utbildningen tar upp goda teorier om hur människor fungerar, men beskriver att mer fokus på det praktiska arbetet såsom dokumentation och att lära sig att skriva på ett myndighetsspråk hade varit bra. En annan intervjuperson menar att hen känt att hen tappat sin identitet i och med praktiken och de förväntningar en haft på sig på praktiken gjort att det påverkade hens subjektiva välbefinnande till det sämre.

*Jag har lärt mig väldigt mycket om mig själv, jag vet på ett annat sätt nu hur jag fungerar än vad jag gjorde innan, samtidigt så tror jag inte att det är så bra att analysera sig själv för mycket, jag tror att det ger negativa känslor. Jag ser på människor och på mig själv på ett annat sätt. IP3*

*Under utbildningen ska man vara självkritisk, i PPU som man har så ska man granska sig själv, man ska gå in i sig själv och detta kan jag väl känna har fått mig att bli ännu mer osäker på mig själv. Innan utbildningen var jag ganska säker, nej, jag vet inte. Att man hela tiden ska vara självkritik tycker jag har varit tufft. IP1*

En intervjuperson beskriver att socionomutbildningen medfört en insikt i hur hen ska ta hand om sig själv för att uppnå ett gott subjektivt välbefinnande. Intervjupersonen beskriver att hen lärt sig att göra saker hen mår bra, ta hand om sig själv genom att exempelvis sova mycket, eftersom dålig sömn var en faktor till sårbarhet. En annan intervjuperson uttryckte även att hen tyckte att sömnen påverkats sedan hen började utbildningen eftersom att tiden på föreläsningarna varierade för varje dag, ibland börjar föreläsningarna på morgonen och ibland på eftermiddagen, detta har varit ett problem för hen, då sömnen även för hen varit sårbar, speciellt när tiderna kunnat variera. Ytterligare en person uttrycker detta, att hen har lärt sig vad hen behöver för att må bra och att hen måste kämpa för sin hälsa.

*Jag har lärt mig att jag måste kämpa för min hälsa för att jag vet vad jag behöver för att må bra. IP4.*

*Jag har börjat lära mig vad jag behöver för att må bra. Jag tror faktiskt att jag hittat strategier för att öka mitt subjektiva välbefinnande. Det är både negativt och positivt. IP3*

## Förändringar under socionomutbildningen

Flera intervjupersoner uttryckte att de upplevde att de förändrats i och med att de börjat på socionomutbildningen. En intervjuperson menade att förändringen handlade mycket om själva flytten till en annan stad, miljöombytet, andra umgängeskretsar och nya rutiner i vardagen. Denna person tyckte att förändringen har gjort att livet utvecklats i en positiv riktning, något som hen inte förväntade sig innan flytten, detta påverkade också hens subjektiva välbefinnande till det bättre. Ytterligare en intervjuperson menade på att miljöombytet till en annan stad har varit positivt. En annan intervjuperson beskrev att hens förändring i och med utbildningen mer handlade om att hen förändrats som person. Utbildningen har bidragit till att hen inte är samma person idag som hen var innan utbildningen och hen menar att det både är på gott och ont. Detta för att hen ser världen på ett annat sätt, mer kritiskt och ibland skadligt för hen själv och hen upplevde att detta påverkat hens subjektiva välbefinnande till det sämre. En intervjuperson upplevde dock att hen inte förändrats sedan hen började studera, något som hen hade hoppats och trott att hen skulle göra.

*Men oj att flytten hit skulle förändra mig så mycket känns så oväntat. Heh, ja det var liksom killar och sådär som fick mig att må dåligt det är så kul att titta tillbaka och ba jaa så många moment jag har överkommit. Så jaa det har nog format mig. IP2*

*Ja det skulle jag säga att det gjort, speciellt om jag jämför med halvåret jag var timvikarie. Då skulle jag säga att det har blivit bättre. Bara av att byta stad blev det bättre. Sen har jag ju i princip pluggat hela mitt liv, men utifrån det halvåret har det blivit bättre. IP5*

### **4.3 Futurum**

#### **Förväntningar**

De flesta intervjupersoner hade någon förväntning på hur en socionom ska vara samt hur en socionom ska bete sig. Dessa förväntningar på yrket menade några av intervjupersonerna påverkade en själv i och med att man utbildar sig till socionom. En intervjuperson berättade att hen tyckte att det fanns en ide om hur en socionom skulle vara trygg som person samt ha goda och sunda värderingar. Hen uttryckte att dessa förväntningar var svåra att leva upp till, hen menade att man inte alltid har bra åsikter och att man kan vara dryg ibland. Detta menade intervjupersonen ledde till att hen mådde dåligt. En annan intervjuperson beskrev att hen kände att socionomer kan vara dömande mot andra inom yrkesgruppen och förklarade vidare att man förväntar sig att socionomer borde vara de minst dömande yrkesgruppen. Då man arbetar med personer av all form av problematik och att man därför borde vara öppensinnad.

*Det känns som att jag har en ide att man som socionom ska ha vara trygg i sig själv, ha bra åsikter, och när man granskar sig själv så har jag inte de åsikter, ibland är jag dryg ibland är jag elak, ibland känns det inte som jag lever upp till det förväntningarna som jag har på en socionom, eh sen känner jag att jag inte är redo att bli den där perfekta personen som hjälper andra, hur de ska göra för att må bättre när jag själv inte mår bra. För att det blir rörigt, hah kommer inte ihåg vad jag ville komma fram till. IP1*

Majoriteten av intervjupersonerna uttryckte att de hade en negativ bild av kommande yrkesliv som socionom. De kopplade ihop socionomyrket med utbrändhet och ett par intervjupersoner berättade att de kände stor oro för att bli utbrända när de börjar jobba. Alla intervjupersoner var oroliga för att inte ha möjlighet till ett gott subjektivt välbefinnande utifrån den bilden de hade om socionomyrket. De berättade att de fått en negativ bild av yrket. Ett par intervjupersoner uttryckte att man som socionom förväntas bli utbränd någon gång i livet och att det inte känns bra.

*Ja det där har man ju hört så mycket negativt om. Mycket om utbrändhet och att gå in i väggen. Men jag hoppas att jag kommer må bra. Att jag inser mina begränsningar i kommande yrkesroll. IP5*



*Man förväntas bli utbränd någon gång i livet, det tycker jag inte känns okej. IP4*

## Kommande arbetssituation

Intervjupersonerna var överens om att för att uppnå ett gott subjektivt välbefinnande i kommande yrkesliv är det viktigt med bra arbetskamrater. Viktiga egenskaper hos arbetskamraterna ansåg intervjupersonerna vara att man är trevlig mot varandra, att det är ett öppet klimat där man vågar säga vad man tycker, att man vågar vara sig själv, samt att ingen känner sig utstött. Majoriteten uttryckte också att det var viktigare med bra arbetskamrater och en god stämning än att jobbet känns givande. De menade att om arbetskamraterna och arbetsmiljön fungerar så gör det att man trivs med jobbet också. Ett par intervjupersoner tyckte att det var viktigt att ha en god relation till chefen för att känna sig trygg med att berätta om man inte mår bra. Flertalet intervjupersoner ville också ha möjlighet att bygga relationer till sin arbetskamrater för att stötta och känna sig trygga med varandra. De menade på att stöd av arbetskamrater kan öka det subjektiva välbefinnandet.

*Viktigt med bra arbetsmiljö. Att man känner att det typ är högt i tak, alltså, och att man kan vara sig själv. Att man inte känner att man inte behöver gå in i någon roll. IP1*

*Det viktigaste är nog att jag har bra arbetskamrater, kollegor som jag tycker är bra, arbetet i sig är inte lika viktigt. Det är viktigare att jag trivs med dem jag arbetar med och att jag kan säga till chefen om det blir för mycket jobb så att jag inte går in i väggen. Det är jätteviktigt att jag trivs i gruppen, det är nog det viktigaste till och med. IP4*

När det kommer till egenskaper som intervjupersonerna upplevde att de hade för att uppnå ett gott subjektivt välbefinnande inför kommande yrkesliv, berättade en intervjuperson att hen har ett glatt humör och kan se det roliga i även mindre roliga situationer. Hen menade att detta glada humör kan bidra till god stämning och sprida positivitet i kommande arbete. Hen uttryckte också att hen inte klagar i onödan utan försöker göra något åt det som inte känns bra. Det tror hen är en god egenskap för ett gott subjektivt välbefinnande. Om man inte är nöjd med något, ser man till att ändra på det. Flera av intervjupersonerna beskrev även att de skulle sagt till om de inte var nöjda på en arbetsplats. En av dessa intervjupersoner menade att om hen inte skulle stått på sig och sagt till om arbetsplatsen gjorde något fel eller om något inte var bra skulle hen få ett dåligt subjektivt välbefinnande. Hen menade att det är viktigt att stå upp för sig själv och vad man tror på, hen beskrev hur viktigt det är att i kommande yrke ha en ryggrad och att man kan stå upp för sig själv och för andra. En annan intervjuperson trodde att hens egenskap att våga prata om saker som kan upplevas som jobbiga är något hen kommer ha nytta av i arbetslivet. Hen blir inte nervös av att tala om situationer som andra kan ha svårigheter att prata om.

*Jag är oftast ganska glad, och jag tycker att jag ofta kan se det roliga i saker och ting och att jag kan skoja om saker. IP3*

*Jag är inte rädd för att prata om saker. Jag är inte rädd för att prata om död eller ångest eller ensamhet exempelvis. Jag har personligen upplevt att många tycker att det är väldigt jobbigt att prata om döden och då har jag undvikit att prata om det även fast det skulle vara bra att göra det. Det gör inte mig nervös och det tror jag är bra. IP4*

*Jag vet att jag säger till på än gång om det är något som inte passar mig. Jag vet att om jag håller in det så mår jag dåligt, att kunna säga vad jag tycker är jätteviktigt, speciellt i vårt kommande yrke. För jag menar om du inte kan stå upp för dig själv hur ska du då kunna stå upp för någon annan. Jag tror att det är viktigt att man har en ryggrad, man måste var hårdhudad. IP2*

### Strategier vid vantrivsel

Om intervjupersonerna inte mår bra på arbetsplatsen beskriver alla intervjupersoner att det skulle påverkat deras subjektiva välbefinnande. Alla intervjupersoner uppgav att de skulle må väldigt dåligt. En intervjuperson berättade att hen troligtvis skulle säga upp sig om en arbetsplats fick hen att må dåligt. Detta förklarade denna person med att hen är en känslomänniska. En annan intervjuperson beskrev att hen skulle hoppats på att hen skulle säga till om hen vantrivdes på arbetsplatsen men förklarade att det kan vara svårt att lägga krav på ens arbete när man är ung och nyutexaminerad samt att det kan finnas personer på arbetsplatsen med mycket mer erfarenhet vilket hen uttryckte gör det svårt att säga till. Hen beskrev dock att det med tiden får henne att inte acceptera om arbetsplatsen får hen att vantrivas och påverkar hens subjektiva välbefinnande.

*Jag hade nog sagt upp mig, jag hade inte velat jobba på ett sånt ställe. Men det hänger nog mycket ihop med att jag är en känslomänniska. IP3*

*Jag önskar att jag inte skulle acceptera det och vara tydlig med att man inte vill ha det så. Men jag vet inte om jag skulle hantera det så i verkligheten. Speciellt inte när jag är nyexaminerad och jag är ganska ung när jag blir färdigutbildad. IP5*

Om arbetsplatsen inte skulle ta hänsyn till det subjektiva välbefinnandet trodde ett fåtal intervjupersoner att de skulle säga upp sig, de tror inte att de skulle orka vara kvar på en arbetsplats som inte tog hänsyn till välbefinnandet. En annan intervjuperson tänkte att hen i teorin skulle prata med chefen om sitt missnöje men hen vet inte vad hen skulle göra i praktiken. Detta uttryckte ytterligare ett par intervjupersoner. Att de önskade att de skulle prata med chefen men är osäkra på om de faktiskt skulle göra det. En enstaka intervjuperson

trodde att hen skulle gå in i väggen om arbetsplatsen inte tog hänsyn till hens välbefinnande. Hen skulle vantrivas och det skulle göra att hen inte har ett gott subjektivt välbefinnande.

*Jag tror inte att jag skulle varit kvar på den arbetsplatsen då. IP2*

*I teorin skulle jag prata med chefen. Jag hoppas att jag skulle stå på mig men man vet aldrig hur det blir i praktiken. IP4*

*Då skulle jag nog inte må bra och gå in i väggen. Då skulle jag vantrivas. IP4*

## **5. Analys & diskussion**

### **5.1 Analys**

Av intervjuerna kunde vi se att intervjupersonernas livssituation relaterat till deras subjektiva välbefinnande påverkades av en mängd olika faktorer. Dessa var bland annat arbetssituation, familj, relationer samt tankar på framtiden. Ratelle, Simard & Guay (2012) påtalar just detta, att det finns flera faktorer som påverkar välbefinnande. Deras studie har bland annat visat på att personer med ett gott subjektivt välbefinnande var personer som var sociala och aktiva. Personerna tyckte också om sig själva och andra mer, hade starkare immunförsvar samt en bättre kompetens när det kom till konfliktlösning. Ratelle, Simard & Guay (2013) undersökte också andra faktorer som kan komma att påverka välbefinnande och såg då att föräldrar, vänner och partners påverkar universitetsstudenters subjektiva välbefinnande. De fåtal intervjupersoner som upplevde att de inte hade ett gott subjektivt välbefinnande innan

utbildningen menade på att det berodde på att de inte visste vad de skulle göra i framtiden, alltså en slags framtidsångest. Utöver det uttryckte intervjupersonerna att de överlag mådde helt okej. Vi tänker att detta kan förklaras som ett uttryck för att intervjupersonernas subjektiva välbefinnande kunde variera från individ till individ. Det gick alltså inte att se något mönster. Det gick heller inte se något mönster i val av utbildning. Ett fåtal valde utbildningen av den anledningen att de inte visste vad de annars skulle göra och var intresserade av att studera på universitet. Andra valde utbildningen på grund av att de var intresserade av att jobba med människor. Sist men inte minst valde ett par intervjupersoner utbildningen på grund av sitt egna subjektiva välbefinnande. De trodde att det skulle hjälpa dem att förstå kommande klienter som befann/befunnit sig i liknande situationer och känslotillstånd. De kunde relatera sitt personliga subjektiva välbefinnande till valet av utbildning, men de såg detta som något positivt.

Något som visade sig var att majoriteten påverkades i sitt subjektiva välbefinnande i och med att de börjat studera till socionom. Vissa kunde se att de påverkats på ett sätt som var positivt för deras subjektiva välbefinnande, medan andra kunde se att utbildningen påverkat deras subjektiva välbefinnande negativt. Gemensamt för intervjupersonerna var alltså att utbildningen påverkade dem på något sätt, negativt eller positivt. Anledningarna till den negativa påverkan hos intervjupersonerna var dels på grund av de kritiska reflektioner som de gjort i och med utbildningen, exempelvis kursen Personlig och professionell utveckling (PPU). Detta menade vissa intervjupersoner medfört en negativ bild av sig själva vilket i sin tur påverkade det subjektiva välbefinnandet till det sämre. Andra intervjupersoner såg istället att dessa kritiska reflektioner ledde till det bättre, en större självinsikt hos sig själv vilket sågs som en positiv utveckling. Detta medförde ett bättre subjektivt välbefinnande. I likhet med detta beskriver Birnbaum (2008) om hur socionomstudenter har förväntningar på sig ifrån skolan och ute i fält och att detta är ett stressfullt moment för socionomstudenterna, författaren beskriver vidare att socionomstudenter upplever emotionell stress under utbildningen på grund av dessa förväntningar. Vi försökte se samband mellan våra socionomstudenters subjektiva välbefinnande och hur de kan ha påverkats utav förväntningarna i socionomutbildningen i Sverige. Av vår analys skulle studenterna dels förklaras ha påverkats av PPU i och med att de behöver vara kritiska till sitt förhållningssätt. Vissa av intervjupersonerna som kände att de inte mådde bra av PPU, upplevde att deras sätt att vara passar in som bilden hur en socionom ska vara, och att denna bild kommer ifrån skolan men även intervjupersonerna själva. Därmed liknar Birnbaums (2008) resultat med det våra intervjupersoner uttryckte, nämligen att förväntningar och kritiska reflektioner gällande sig själv och den kommande yrkesrollen kan komma att påverka det subjektiva välbefinnandet negativt. En del av intervjupersonerna uttryckte att de efter praktiken fått sämre subjektivt välbefinnande, de upplevde att praktiken inte stämde överens med deras bild av hur det skulle vara att komma ut och arbeta med socialt arbete. Detta skulle då även enligt Birnbaum (2008) kunna förklaras genom att de förväntningar intervjupersonerna beskriver känner kan påverka

dem. Ett flertal av intervjupersonerna som haft praktik, det vill säga varit ute på fältet, uttryckte att det fått tankar om det valt rätt utbildning, frågor som "vill jag göra detta för resten av mitt liv". Av de personer som studerat längre in på terminerna och som snart är utbildade kunde vi dra paralleller mellan intervjupersonernas sämre subjektiva välbefinnande i den aktuella livssituationen och praktiken. Alla Intervjupersonerna hade förväntningar på hur man ska vara som socionom. Flera intervjupersoner uppfattade att man som socionom skulle vara trygg i sig själv och ha bra åsikter, vilket uppfattades som skrämmande. Detta för att personerna själva inte upplevde sig vara trygga i sig själva och därmed inte levde upp till förväntningarna. En enstaka intervjuperson hade uppfattningen om att socionomer brukar vara dömande mot andra på grund av att man som socionom förväntas vara problemfri. Om man som socionom inte är denna problemfria person upplevde hen att vissa socionomer är särskilt dömande. Ying (2009) bekräftar Birnbaums resultat, nämligen att studenters självkänsla påverkar individens upplevda kompetens. I enlighet med vad ett flertal intervjupersoner uttryckte i denna studie.

Utöver förväntningar på hur man bör vara som socionom hade intervjupersonerna förväntningar på kommande yrkesliv som socionom. De flesta intervjupersonerna hade en negativ bild av yrkeslivet. De var rädda för att bli utbrända eftersom att de upplevde att socionomyrket var förknippat med utbrändhet. Samtliga intervjupersoner trodde att utifrån bilden de fått om socionomyrket att det fanns en stor risk att för dem att inte ha möjlighet till ett gott subjektivt välbefinnande. Alla intervjupersoner, även de som vid tiden för intervjuerna hade ett gott subjektivt välbefinnande, pratade om att de beförde att de inte skulle kunna ha någon grad av gott välbefinnande när de är yrkesverksamma. De förväntade sig att de någon gång kommer bli utbrända i arbetslivet på grund av den bild de fått av socionomyrket. Detta ser vi som väldigt spännande då resultat från Travis, Lizano & Baraks (2016) studier visat på just detta, att socialarbetare löper större risk för utbrändhet och stress i yrket. Detta gör Travis, Lizano & Banks (2016) oroliga på grund av att det kan påverka socialarbetarnas subjektiva välbefinnande och effektivitet. Det är även något vi kan se som oroväckande.

Wagaman, Geiger, Shockley & Segal (2015) talar om att stressiga arbetsmiljöer kan påverka socialarbetares subjektiva välbefinnande då de blir utsatta för en del tuffa miljöer som kan bli påfrestande. Något som kan påverka detta är brist på stöd och resurser i kombination med stressiga arbetsförhållanden. Vilket författarna i sin tur menar kan leda till att socialarbetarna blir utbrända. Något vi fann intressant var att alla intervjupersoner i vår studie var överens om att det viktigaste i kommande yrkesliv för att uppnå ett gott subjektivt välbefinnande var bra arbetskamrater chefer som lyssnar till de. De värdesatt sina arbetskamrater så pass till den grad att arbetskamraterna ansågs vara viktigare än att jobbet i sig var givande. Vilket också kan betyda att intervjupersonerna värdesätter stöd från sina arbetskamrater och chefer för att få hjälp att hantera jobbet och uppnå ett gott subjektivt välbefinnande.

När intervjupersonerna pratade om egenskaper som kan komma att hjälpa dem i kommande yrkesliv gick det inte att se något mönster. Ett fåtal intervjupersoner uttryckte att deras viktigaste egenskap var deras glada humör de trodde att denna egenskap hjälper dem till ett gott subjektivt välbefinnande. En annan intervjuperson trodde istället att det var viktigt att stå på sig och säga till om något inte var bra för att uppnå ett gott subjektivt välbefinnande. En annan egenskap som uttrycktes var att våga prata om saker som andra kan uppleva som jobbigt. Denna egenskap ansågs vara fördelaktig i kommande arbetsliv. Utifrån detta kan vi se att intervjupersonernas olika personligheter påverkar vad de uppfattar som goda egenskaper i kommande yrkesliv. Det fanns ingen gemensam nämnare i vad som anses vara en god egenskap just i socionomyrket. Intervjupersonerna hade alltså inga uttalade strategier för att uppnå ett gott subjektivt välbefinnande. Det är något som kan oroa, då Wagaman, Geiger, Shockley & Segal (2015) just uttrycker vikten av att ha goda strategier i arbetslivet som socionom. Genom att ha strategier kan man lära sig att hantera stressen arbetet innebär och på så sätt uppnå tillfredsställelse i arbetet med att hjälpa andra utan att riskera att medkänsla för klienter äventyras. En strategi som nämns ofta när det kommer till strategier i socialt arbete är copingstrategi. Denna strategi används för att underlätta arbetsbördan och arbetsförhållandena för socionomer. Genom att lämpa en bra copingstrategi i arbetet kan personer utveckla personligheter med god självkänsla och självkontroll menar (Collins, 2008). Vidare förklarar författaren att personer skapar en egen medvetenhet för ens styrkor och svagheter i arbetet samt kunskap till varför personen just känner sig stressad. Vi tänker att denna strategi skulle kunna vara ett alternativ för de personer vi intervjuade då de var oroliga över att ha ett dåligt subjektivt välbefinnande i kommande yrkesliv som socionom men inte hade någon specifik strategi för att undvika detta. En annan strategi som visat sig dyka upp i och med socialt arbete subjektivt välbefinnande är mindfulness. McGarrigle & Walsh (2011) menar på att mindfulness kan vara ett redskap som hjälper oss att hjälpa oss själva och att det är för socialarbetare användbart när det kommer till att minska stress och öka det subjektivt välbefinnande.

Intervjupersonerna var alla överens om att en arbetsplats som inte tog hänsyn till deras subjektivt välbefinnande skulle få dem att må dåligt. Kopplat till det förstår vi vikten av att socionomer i kommande yrkesliv får chansen att uppnå ett gott subjektivt välbefinnande för att inte må dåligt på arbetsplatsen. De flesta trodde att om arbetsplatsen inte skulle ta hänsyn till deras subjektivt välbefinnande skulle de säga upp sig, vad som dock uppfattades som intressant var att ett fåtal intervjupersoner uttryckte att det i teorin skulle säga ifrån eller säga upp sig men de vet inte hur de skulle hanterat situationen i praktiken. Detta tänker vi visar på att intervjupersonerna har en tanke om vad de skulle vilja göra om de inte trivdes på en arbetsplats men vet inte om de faktiskt skulle ha mod att göra det utifrån sin personlighet. Utifrån våra intervjupersoners svar kring vad de värderade på sin arbetsplats, såsom stöd från arbetskollaborer och chefer som gynnar till personlig utveckling, kan en tanke vara att dessa

blivande socionomer genom goda strategier och god arbetsmiljö som främjar ens subjektiva välbefinnande göra att intervjupersoner som vanligtvis inte skulle vågat säga ifrån om arbetsplatsen inte tog hänsyn till ens mående kunna göra de. Då vi tänker att dessa komponenter som intervjupersonerna värdesätter i ens arbete kan leda till ett öppet klimat och därmed leda till att personer vågar säga till då arbetsplatsen inte främjar deras subjektiva välbefinnande.

## **5.2 Slutsatser**

Utifrån studien kan vi se att socionomstudenters subjektiva välbefinnande varierade under tid och kunde bero på en mängd olika faktorer. Dessa faktorer kunde variera för varje individ men det kunde vara allt från relationer, familj samt miljö. Men en faktor som vi såg påverkade intervjupersonernas subjektiva välmående kontinuerligt var utbildningen, den kunde bidra till ett gott eller ett sämre subjektivt välbefinnande. Det kan förklaras med att utbildningen kräver att man är självkritiskt vilket påverkade intervjupersonerna till det bättre eller sämre. Intervjupersonerna var dock måna om att det subjektiva välbefinnandet varierade sedan de började studera. Fler utav intervjupersonerna förklara att deras subjektiva välmående var rätt stabilt innan de började studera men förklara att de saknade något i deras liv som kunde bidra till ett godare välbefinnande. Majoriteten av intervjupersonerna kände även en oro över hur deras subjektiva välmående kunde komma att förändras i kommande arbetsliv. Då deras bild av yrkeslivet bestod. Slutsatsen när det kommer till denna studie är att det behövs mer forskning inom området för att få större förståelse för socionomstudenters subjektiva välbefinnande innan de är klara socionomer. Vi tror att man måste börja redan under utbildningen med förebyggande åtgärder och strategier för att uppnå ett gott subjektivt välbefinnande under och efter utbildning.

## **5.3 Avslutande diskussion**

Eftersom att vi i vår studie endast intervjuade en mindre mängd människor hade det varit intressant att göra om denna studie med fler intervjupersoner. Anledningen till att vi endast intervjuade ett fåtal personer berodde på den tidsram vi hade. Vårt antal intervjuer gjorde det svårt att se mönster i intervjupersonernas svar, hade det varit med fler intervjupersoner hade det kunnat bidra till fler mönster och paralleller intervjupersonerna emellan. Det till trots kunde vi ändå se några mönster. Vi fick djupgående svar av intervjupersonerna som bidrog till mer kunskap än vi hade förväntat oss innan vi började intervju studenterna. De djupgående svaren gjorde att vi fick en fördjupad kunskap gällande socionomstudenters subjektiva välbefinnande vilket också var syftet med vår studie. Intervjupersonernas förväntningar på det subjektiva välbefinnandet i kommande yrkesliv framgick också tydligt i och med de djupgående svaren vilket även det var en del av syftet. Flera intervjupersoner berättade att de var oroliga över hur deras mående skulle se ut i arbetslivet. Vi tänker att denna oro och stress inför kommande yrke kan vara skadligt och något vi tänker är beklagligt är att studenter redan har en sådan inställning inför kommande yrkesliv under utbildningen. Collins, Coffey &

Morris (2010) förklarar just om detta problem i sin studie, det vill säga att socionomstudenter är stressade redan innan de kommer ut i yrkeslivet. Författarna förklarar också att minst 34% av socionomstudenterna visade på väldigt höga nivåer av psykiska besvär på grund av den stress socionomstudenterna behövde uppleva i och med utbildningen och tankar inför det kommande arbetslivet. Vi upplever att detta är ett ganska outforskat område och detta påtalar också Baird (2016) som menar att det finns mycket få artiklar om socionomstudenters mående och ångest. På grund av det skulle vidare forskning behövas utifrån ångestens potentiellt förödande konsekvenser för studier och kommande arbete på fältet (Baird, 2016). Då det i kunskapsöversikten också har kunnat konstaterats att de inom socialt arbete löper en stor risk att bli utbrända kan man ifrågasätta varför det inte finns mer kring copingstrategier och liknande för att få bukt med problemet som utbrändhet innebär, då Collins (2008) menar att copingstrategier underlättar en positiv utveckling i det sociala arbetet. Avslutningsvis är vår förhoppning att vidare forskning ska bedrivas inom detta område, dels för att öka socionomers subjektiva välbefinnande men också för att yrket skall fortsätta behålla sitt goda rykte och få personer att vilja utbilda sig till socionom, samt för att klienterna ska få bästa möjliga hjälp av de socionomer som jobbar inom yrket.



## Referenslista

- Back, C., & Berterö, C. (2015). Interpretativ fenomenologisk analys. Fejes, A., & Thornberg, R. (red:er), *Handbok i kvalitativ analys* (s. 148-175). Stockholm: Liber AB
- Baird, S. L. (2016) Conceptualizing anxiety among social work students: Implications for social work education, *Social Work Education*, 35(6), 719-732. doi: 10.1080/02615479.2016.1184639
- Birnbaum, L (2008) The Use of Mindfulness Training to Create an ‘Accompanying Place’ for Social Work Students. doi.org/10.1080/02615470701538330
- Bjurvald, M., Hogstedt, C., Marklund, S., Palmer, E., & Theorell, T. (2005). Vad kan förklara den höga sjukfrånvaron. *Försök till syntes. I S. Marklund, M. Bjurvald, C. Hogstedt, E. Palmer, & T Theorell (Red.), Den höga sjukfrånvaron: Problem och lösningar*, 335-343.
- Bryman, A. (2008). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber AB
- Charles S, C., & Conner-Smith, J (2010). Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*. doi:10.1146/annurev.psych.093008.100352.
- Collins, S., Coffey, M., & Morris, L. (2010). Social work students: Stress, support and well-being. *British Journal of Social Work*, 40(3), 963-982.
- Collins, S. (2008). Statutory social workers: Stress, job satisfaction, coping, social support and individual differences. *British Journal of Social Work*, 38(6), 1173-1193.
- Callanan, P., Corey, G., & Corey, M. S. (1988). Issues and ethics in the helping professions. *California: Brooks/Cole*.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). *Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34–43.

- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406.
- Dombo, E. A., & Whiting Blome, W. (2016) Vicarious Trauma in Child Welfare Workers: A Study of Organizational Responses. *Journal of Public Child Welfare*, 10(5), 505-523
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534-542.
- Ellett, A. J., Ellis, J. I., & Westbrook, T. M. (2007). A qualitative study of 369 child welfare professionals' perspectives about factors contributing to employee retention and turnover. *Children and youth services review*, 29(2), 264-281.
- Fejes, A., & Thornberg, R. (2015). Kvalitativ forskning och kvalitativ analys. Fejes, A., & Thornberg, R (red:er), *Handbok i kvalitativ analys* (s. 16-43). Stockholm: Liber AB
- Finger, W., & Arnold, E. M. (2002). Mind-body interventions: Applications for social work practice. *Social Work in Health Care*, 35(4), 57-78.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of social issues*, 30(1), 159-165.
- Freudenberger, H. J., & Richelson, G. (1981). *Burn-out: The high cost of high achievement*. Bantam Books.
- Graham J, R., & Micheal L. Shier M, L., (2010) The Social Work Profession and Subjective Well-Being: The Impact of a Profession on Overall Subjective Well-Being. *The british journal of social work*. doi.org/10.1093/bjsw/bcp049
- Government Accountability Office. (2003). *Child welfare: HHS could play a greater role in helping child welfare agencies recruit and retain staff (GAO-03-357)*. Washington, DC: Author.
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2012). *World happiness report*. New York: UN Sustainable Development Solutions Network.
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2013). *World happiness report 2013*. New York: UN Sustainable Development Solutions Network
- Horwitz, M. J. (2006). Work-related trauma effects in child protection social workers. *Journal of Social Service Research*, 32(3), 1-18.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB

- La Rocco, J., House, J., & French, J. (1980). A Model of Mental Health, life events, and social support applicable to general populations. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 324-336.
- Larsen, R. J., & Eid, M. (2008). Ed Diener and the science of subjective well-being. *The science of subjective well-being*, 1-13.
- Lazarus, S. R., (2007) *Stress and emotion : a new synthesis*. Springer Publishing Co Inc
- Ljungblad, A-M., & Näswall, K. (2009) Kan socialt stöd och coping mildra effekterna av stress på ohälsa? *Arbetsmarknad & Arbetsliv*, 15(1), 27-46.
- McGarrigle, T., & Walsh, C. A. (2011). Mindfulness, self-care, and wellness in social work: Effects of contemplative training. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 30(3), 212-233.
- Nilsson Å (2009) *Mindfulness i hjärnan*. Stockholm: Natur & Kultur Academic AB
- Parkes, K. R. (1990). Coping, negative affectivity, and the work environment: Additive and interactive predictors of mental health. *Journal of Applied Psychology*, 75(4), 399.
- Patel, R., & Davidson, B. (2011) *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur AB
- Ratelle, C. F., Simard, K., & Guay, F. (2013). University students' subjective well-being: The role of autonomy support from parents, friends, and the romantic partner. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 893-910.
- Sánchez-Moreno, E., Roldán, I. N. D. L. F., Gallardo-Peralta, L. P., & de Roda, A. B. L. (2015). Burnout, informal social support and psychological distress among social workers. *British journal of social Work*, 45(8), 2368-2386.
- Shier, M. L., & Graham, J. R. (2011). Mindfulness, subjective well-being, and social work: Insight into their interconnection from social work practitioners. *Social Work Education*, 30(1), 29-44.
- Tartakovsky, E. (2016). Personal value preferences and burnout of social workers. *Journal of Social Work*, 16(6), 657-673.
- Travis, D. J., Lizano, E. L., & Mor Barak, M. E. (2016) 'I'm So Stressed!': A Longitudinal Model of Stress, Burnout and Engagement among Social Workers in Child Welfare Settings. *British Journal of Social Work*, (46), 1076–1095. doi:10.1093

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Elanders Gotab

Wagaman, M. A., Geiger, J. M., Shockley, C., & Segal, E. A. (2015). The role of empathy in burnout, compassion satisfaction, and secondary traumatic stress among social workers. *Social work, 60*(3), 201-209.

Weiten, W., Dunn, D. S., & Hammer, E. Y. (2014). *Psychology applied to modern life: Adjustment in the 21st century*. Cengage Learning.

Widerberg, K. (2002) *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur AB

Ying, Y. W. (2008). The buffering effect of self-detachment against emotional exhaustion among social work students. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought, 27*(1-2), 127-146.

Ying, Y. W. (2009). Contribution of self-compassion to competence and mental health in social work students. *Journal of Social Work Education, 45*(2), 309-323.

## **Bilaga 1**

### **Information och förfrågan om medverkan i en intervjustudie:**

#### *Socionomstudenters subjektiva välbefinnande i fokus*

Hej vi heter Anna Lundström och Mariam Abraham och vi läser termin sex på socionomprogrammet vid Umeå universitet. I utbildningen ingår att göra ett examensarbete vilket vi nu kommer göra och därför behöver vi informanter till vårt arbete.

Med bakgrund till vad tidigare forskning visat vore det bra att få en fördjupad kunskap om hur socionomstudenter berättar om sitt subjektiva välbefinnande. Vi har därför i denna studie valt att ta del av socionomstudenters egna skattade subjektiva välbefinnande. För att kunna besvara hur socionomstudenternas subjektiva välbefinnande kan ha sett ut, kan se ut och tros se ut i kommande yrkesliv har vi därför formulerat dessa frågeställningar.

Genom ditt medgivande att delta i studien kommer du att bli intervjuad. Vi beräknar att intervjun kommer ta mellan 30-60 minuter. Vi kommer att spela in intervjun genom ett inspelningsprogram på våra datorer. Detta för att underlätta bearbetningen av intervjuerna. Efter att vi transkriberat intervjun kommer ljudfilen att raderas från hårddisken. Intervjumaterialet som samlats in kommer endast användas i studiens syftet och vi som håller i intervjun är de enda som kommer ha tillgång till intervjumaterialet. Intervjuerna som görs kommer att avidentifieras, vilket innebär att det inte går att utläsa vem vi intervjuat. Medverkan i studien är frivillig, vilket innebär att du när som helst kan välja att avbryta intervjun eller välja att inte svara på en fråga som ställts.

Om du väljer att medverka i studien kommer vi att kontakta dig via telefon för att boka in tid för intervjusamtalet. Nedan finns skriftligt samtycke till deltagande i studien.

Hälsningar

Anna Lundström

Mariam Abraham

## **Bilaga 2**

### **Skriftligt, informerat samtycke till medverkan i intervjustudien:**

#### *Socionomstudenters subjektiva välbefinnande i fokus*

Jag har fått information om syftet med studien, om hur materialet samlas in samt hur materialet handhas. Jag har också fått information om att det är frivilligt att delta och att jag när jag vill kan avbryta att svara eller medverka i studien utan att ange varför. Jag samtycker härmed till att medverka i denna intervjustudie som handlar om socionomstudenters subjektiva välbefinnande.

Ort/Datum/År:

Namnunderskrift:

Namnförtydligande:

Anna Lundström

## **Bilaga 3**

### **Intervjuguide - semistrukturerad intervju**

**Subjektivt välbefinnande:** “Den subjektiva uppfattning om den egna allmänna tillfredsställelsen med livet och andra viktiga livsområden samt tillhörande känslotillstånd”

**Syfte:** Med bakgrund till vad tidigare forskning visat vore det bra att få en fördjupad kunskap om hur socionomstudenter berättar om sitt subjektiva välbefinnande. Vi har därför i denna studie valt att ta del av socionomstudenters egna skattade subjektiva välbefinnande. För att kunna besvara hur socionomstudenternas subjektiva välbefinnande kan ha sett ut, kan se ut och tros se ut i kommande yrkesliv har vi därför formulerat dessa frågeställningar.

#### **DÅ: Hur tänkte du om ditt subjektiva välbefinnande innan utbildningen?**

- Vad gjorde du innan du började socionomutbildningen, hur var ditt subjektiva välbefinnande då?
- Fanns det någonting i ditt liv som påverkade ditt subjektiva välbefinnande på något sätt och hur i så fall?

#### **NU: Hur tänker du kring ditt subjektiva välbefinnande idag?**

- Hur är ditt subjektiva välbefinnande nu?
- Har ditt subjektiva välbefinnande förändrats i och med att du började studera?
- Om ja, på vilket sätt och vad tror du att det beror på?

- Om nej, vad tror du att det beror på?

**FUTURUM: Hur ser dina förväntningar kring det subjektiva välbefinnandet ut i arbetslivet som socionom?**

- Hur tänker du om ditt subjektiva välbefinnande i kommande yrkesliv som socionom?
- Vad är viktigt för dig i kommande arbete för att få ett så gott subjektivt välbefinnande som möjligt?
- Hur tänker du att du skulle hantera situationen om inte arbetsgivaren och/eller arbetskamrater inte tog hänsyn till ditt subjektiva välbefinnande?
- Vilka egenskaper har du som du skulle kunna använda dig av på din kommande arbetsplats för att uppnå ett gott subjektivt välbefinnande?