

Kombinationen av studier och deltidsarbete

En kvalitativ studie om studenters upplevelser av
stress och psykisk ohälsa

Av: Lidia Toth, Sandra Khalid Yass

Handledare: Catherine Sundling
Södertörn Högskola
Kandidatuppsats 15 hp
Psykologi C | 5:e terminen 2025
Personalvetarprogrammet inriktning psykologi

KOMBINATIONEN AV STUDIER OCH DELTIDSARBETE

Lidia Toth och Sandra Khalid Yass

Sammanfattning

De dagliga påfrestningarna av kombinationen mellan studier och deltidsarbete kan för många studenter ha en påverkan på den psykiska hälsan. Syftet med denna studie är att undersöka hur studier och deltidsarbete påverkar studenters psykiska hälsa samt upplevda stressnivå. Datainsamlingen genomfördes genom semistrukturerade intervjuer med 10 studenter och analyserades med en tematisk analys. Analysen resulterade i sex teman: ekonomisk sårbarhet, tidsbrist, balans, mental utmattning, stöd, hanteringsstrategier samt motivation. Resultatet visar att deltidsarbete kan innebära både positiva och negativa aspekter. Samtidigt som ekonomisk stabilitet och rutiner kan minska stress, kan otillräcklig återhämtning och negativa tankemönster öka risken för psykisk ohälsa och utmattning. Tillgång till resurser, stöd och hanteringsförmåga påverkar dessa effekter, vilket även kan förstås utifrån Job Demands-Resources modellen, Lazarus och Folkmans transaktionella stressmodell samt Becks kognitiva teori. Studien belyser även vikten av balans mellan studier och deltidsarbete för att främja studenters välbefinnande.

Under de senaste åren har stress och psykisk ohälsa bland högskolestudenter blivit ett växande och alltmer uppmärksammat problem (Folkhälsomyndigheten, 2023). Nationella studier visar att studenter rapporterar högre nivåer av stress, ångest och depressiva symtom, jämfört med jämnåriga som inte studerar (Folkhälsomyndigheten, 2023). Simaes et al. (2024) visar även i en internationell studie att hög akademisk belastning, brist på återhämtning och ekonomiska bekymmer utgör betydande riskfaktorer för studenters psykiska hälsa. Forskarna betonar att stressens påverkan inte enbart beror på mängden krav, utan även på hur studenter uppfattar sin egen förmåga att hantera dessa krav. Detta ligger i linje med nationella rapporter som visar att psykisk ohälsa är en av de största utmaningarna bland unga vuxna i Sverige, där studenter utgör en särskilt utsatt grupp (Folkhälsomyndigheten, 2023).

En annan aspekt i denna problematik är studenters ekonomiska situation. Många studenter beskriver att de upplever ekonomisk sårbarhet, och forskning visar att studiemedlet ofta inte räcker till för att täcka grundläggande levnadskostnader (Simães et al. 2024). Det kan resultera i att deltidsarbete, för majoriteten av studenter, inte är ett frivilligt val, utan en nödvändighet för att klara den dagliga försörjningen (Folkhälsomyndigheten, 2023). Ekonomiska pressen kan vara särskilt påtaglig under perioder av inflation eller ökade boendekostnader. Under sådana förhållanden rapporterar studenter en ökad oro för sin ekonomiska situation (Folkhälsomyndigheten, 2023). Samtidigt kan deltidsarbete bidra med positiva aspekter till exempel självständighet, social tillhörighet och struktur i vardagen. Dessa effekter har i tidigare forskning beskrivits som potentiellt skyddande faktorer för det psykiska välbefinnandet (Robotham, 2009).

Forskningen har även visat att deltidarbete kan innebära en betydande belastning för studenter, trots de positiva effekterna. Studenter som kombinerar heltidsstudier med arbete rapporterar högre nivåer av stress, tidsbrist och psykisk påfrestning, jämfört med studenter som enbart studerar (Carney et al., 2023; Lee & Jang, 2021). Flera studier som fokuserar på kombinationen av studier och arbete visar att återhämtningen blir lidande då detta kräver kontinuerlig mental och fysisk energi (Lee & Jang, 2021; Carney et al., 2023). Detta begränsar möjligheterna till vila, sömn och socialt liv, vilket i förlängningen kan leda till en förlust av resurser. Enligt Job Demands Resources-modellen (JD-R) innebär en sådan obalans mellan höga krav och otillräckliga resurser en ökad risk för utmattning och psykisk ohälsa (Demerouti et al., 2001).

Studenters hanteringsstrategier blir därför avgörande för hur de hanterar kombinationen av studier och deltidarbete. Tidigare forskning visade att strategier såsom planering, fysisk aktivitet, socialt stöd och tydlig struktur kan fungera som försvar mot stress och psykisk belastning. Samtidigt visar forskning att undvikande strategier, såsom prokrastinering eller emotionell tillbakadragning kan förvärra stressnivåer och öka risken för ångest och nedstämdhet (Simaes et al., 2024). Becks (1976) kognitiva teori kan bidra till att förklara varför vissa studenter upplever högre grad av stress än andra i liknande situationer. Enligt teorin kan negativa tankar, självkritik och feltolkningar aktiveras i stressiga situationer, och därmed förstärka den psykiska belastningen.

Forskning visar således att kombinationen av deltidarbete och studier kan innebära både möjligheter och risker för studenters psykiska hälsa. Deltidarbete kan bidra till ekonomisk stabilitet, struktur och motivation, däremot har det visat sig vara kopplat till ökad stress, sömnsvårigheter och minskad återhämtning (Carney et al., 2023; Lee & Jang, 2021; Robotham, 2009). Även om tidigare forskning har visat samband mellan stress och psykiskt välbefinnande hos universitetsstudenter (Slimmen et al., 2022), fokuserar dessa studier främst på kvantitativa samband mellan enskilda stressfaktorer. Denna rapport bidrar följaktligen med ett kvalitativt perspektiv genom att undersöka studenters egna berättelser om hur deltidarbete samspelar med flera vardagliga krav, exempelvis ekonomi, tidsbrist, återhämtning, stöd och motivation. Således fördjupas förståelsen för hur dessa faktorer upplevs och hanteras i praktiken.

Trots att detta är ett växande fenomen i dagens utbildnings- och samhällskontext finns det fortfarande begränsad forskning som fokuserar på studenters egna upplevelser av kombinationen mellan studier och deltidarbete (Simaes et al., 2024; Robotham, 2009). Simaes et al. (2024) betonar att det behövs mer kvalitativ forskning för att fördjupa förståelsen för hur studenter tolkar sina krav, resurser och möjligheter till återhämtning. Detta är centralt, då både JD-R-modellen, Lazarus och Folkmans transaktionella stressmodeller betonar att individens upplevelse och tolkning av situationer är avgörande för hur stress påverkar psykisk hälsa.

Utifrån denna bakgrund blir det därav relevant och nödvändigt att undersöka hur studenter som deltidarbetar vid sidan av studierna upplever stress, krav, återhämtning och psykisk hälsa. Genom att undersöka studenternas egna berättelser möjliggörs en nyanserad förståelse av faktorer som bidrar till både belastning och välbefinnande samt strategier för att hantera en krävande studiemiljö. Dessa krav kan bli särskilt utmanande när de kombineras med ekonomiska behov och arbetsrelaterade ansvar.

Job Demands resources model

I JD-R-modellen betonas det att balansen mellan krav och resurser avgör individens engagemang, stressnivå och uthållighet (Demerouti et al., 2001). När studenters studier och deltidsarbete skapar höga krav samtidigt som resurserna är begränsade riskerar engagemanget att minska. Enligt JD-R modellen kan alla arbetsmiljöer betraktas utifrån dessa faktorer; krav och resurser. JobbkraV syftar på arbetsrelaterade faktorer som innebär belastning och som kräver ansträngning, både fysiskt och psykiskt. Detta kan exempelvis vara krav som är psykiskt, fysiskt, organisatoriskt eller socialt ansträngande. När dessa krav är kontinuerliga och höga kan det skapa konsekvenser för individen, som exempelvis höga förväntningar på arbetsplatsen, emotionellt krävande, eller hög arbetsbörda. Däremot skiljer sig jobbresurser från kraven och syftar istället på de faktorer som kan hjälpa individen att hantera de svåra kraven. Exempelvis kan dessa resurser inkludera utvecklingsfrämjande mål, stöd från medarbetare, konstruktiv feedback och lärande.

I JD-R modellen presenteras idén om "burnout", som består av två huvudkategorier, utmattning och distansering. Utmattningen är kopplad till trötthet, energibrist samt psykiska påfrestningar, medan distansering kopplas till förlorad motivation för jobb, cynism och känslomässig frånvaro. Modellen visar att arbetsvillkor har en direkt inverkan på dessa två faktorer. Modellen tillämpades på olika arbetskategorier och resultaten visade att det fanns en stark korrelation mellan resurser, krav och utmattning (burnout) oavsett vilken bransch deltagarna tillhörde. Resultaten visade på att en ökad utmaning (engagement) uppstod när arbetskraven var förhöjda och att en ökad tendens till distansering (burnout) framträdde när resurserna var förminskade. Det innebär att variabeln "utmaning" motsvarar det förhöjda engagemanget som uppstår när kraven är höga men resurserna tillräckliga, medan "distansering" motsvarar komponenten i burnout som ökar när kravnivån överstiger tillgängliga resurser (Demerouti et al., 2001). Burnout kan därmed ses som relaterade komponenter som styrs av olika arbetsförhållanden. Demerouti et al. (2001) beskriver att både krav och resurser är viktiga komponenter att beakta samtidigt för att kunna förstå och förebygga 'burnout'. Således räcker det inte att minska arbetsbelastningen, utan man behöver erbjuda möjligheter och stöd för att motivationen och engagemanget på arbetsplatsen ska kunna bevaras. Utvecklingen ses därmed som en resurs för att stärka motivationen och engagemanget hos medarbetare (Demerouti et al., 2001).

Becks kognitiva teori

I Becks kognitiva teori (Beck, 1976) beskrivs individens tankar och hur de påverkar känslor och beteenden. Teorin grundar sig i antagandet att en individs trauman och depression inte orsakas av själva händelsen, utan av hur individen tolkar den. Enligt Beck har vissa personer en tendens att utveckla negativa scheman tidigt i livet på grund av trauman eller missgynnande erfarenheter i barndomsåren. Dessa negativa scheman ligger inaktiva och oftast osynliga för omvärlden, men om det sker en händelse som upplevs som triggnande kan dessa scheman aktiveras och leda till reflexmässiga negativa tankar. De negativa tankar beskrivs i Becks kognitiva teori som att individen uppfattar sig själv som otillräcklig, med en dyster framtidstro och en känsla av att världen är överväldigande. Ovannämnda tankar kallas för den kognitiva triaden. Samtidigt kan tankarna och känslorna även förstärkas av kognitiva snedvridningar som övergeneralisering av misslyckanden eller fokusering på negativa

händelser. Således skapas en ond cirkel där negativa tankar och nedstämdhet kompletterar och förstärker varandra.

Becks modell kan inte enbart appliceras på vuxna, utan beskriver även barn och ungdomars depression och nedstämdhet. Negativa scheman och nedstämdhet kan skapas och återaktiveras vid utmanande händelser baserat på vilken barndom, social krets och tidiga erfarenheter en individ har. På så sätt ger Becks modell en djupare inblick i varför vissa personer klarar utmanade situationer på ett bättre sätt medan andra individer utvecklar nedstämdhet och depression över samma händelser (Rulovius & Reinhard, 1990).

Lazarus & Folkmans transaktionella stressmodell

I Lazarus och Folkmans transaktionella stressmodell (Simões et al., 2024) betonas vikten av individens bedömning av en situation. Modellen framhäver att stress inte uppstår enbart på grund av yttre krav, utan genom individens kognitiva bedömning av situationen. Den primära bedömningen handlar om situationen uppfattas som irrelevant, positiv eller stressande. Om den bedöms som stressande kan den i sin tur tolkas som ett hot, en förlust eller en utmaning. Därefter följer den sekundära bedömningen där individen värderar sina tillgängliga resurser och copingstrategier. Det är i detta skede det avgörs hur hanterbar situationen har upplevts, vilket beror på om personen anser sig ha tillräckliga resurser för att möta kraven.

Lazarus och Folkmans modell visade att den kognitiva bedömningen spelar en avgörande roll för utvecklingen av burnout symptom, det vill säga utbrändhet hos studenter. I artikeln beskrivs Lazarus och Folkmans modell genomfördes longitudinellt, vilket innebär att forskarna följde studenter över tid för att se hur deras stresspåslag påverkade deras psykiska hälsa. Resultatet visade att det inte enbart är mängden stress som leder till ohälsa, utan framför allt hur studenterna tolkade och bemästrade sina krav. När studenter bedömde sina resurser som otillräckliga i förhållande till kraven ökade risken för utmattning, nedstämdhet och psykisk belastning. Samtidigt framkom en mer "positiv appraisal," dvs. positiv uppskattning där studenterna tolkade kraven som hanterbara eller såg dem som utmaningar snarare än hot, fungerade som en skyddande faktor mot utmattning. Denna typ av positivt tolkande kunde mildra effekterna av stress även när belastningen var hög.

Lazarus och Folkmans modell (Simões et al., 2024) utgår från att stress uppstår när individen upplever att kraven överstiger de tillgängliga resurserna. Modellen betonar två centrala steg i den kognitiva bedömningen: den primära bedömningen, där individen avgör om en situation är irrelevant, positiv eller hotfull, och den sekundära bedömningen, där individen värderar sin förmåga att hantera situationen. Stress uppstår när situationen uppfattas som ett hot eller en belastning och resurserna bedöms som otillräckliga. Modellen visar att detta kan leda till ökade stressreaktioner samt påverka motivation, känslor och välbefinnande. Den transaktionella modellen betonar därmed att stress är en process som formas av både yttre krav och individens tolkningar, snarare än av objektiva omständigheter i sig.

Hur stressrelaterade faktorer påverkar universitetsstudenters psykiska välbefinnande

Slimmen et al. (2022) presenterar idén om hur olika stressrelaterade faktorer påverkar den psykiska hälsan hos universitetsstudenter. I studien deltog 875 universitetsstudenter och 4 typer av stress analyseras: akademisk stress, familjerelaterad stress, ekonomisk stress samt stress relaterad till sidoaktiviteter (Slimmen et al. (2022)).

Resultatet visade att stressen som deltagarna upplevde hade en stark negativ koppling till psykisk hälsa, där modellen kunde förklara 45 procent av variationen. Samtliga typer av stress visade sig ha negativa konsekvenser. Däremot stack den akademiska stressen och pressen från familjen ut och hade både direkta och indirekta effekter på välbefinnandet. Den akademiska stressen kunde beskrivas som oro över framtiden, sömnsvårigheter och negativa känslor, medan den familjerelaterade stressen kunde kopplas till förväntningar, konflikter och balans mellan familj och studier. Ekonomiska stressen hade även påverkan på studenternas välbefinnande, speciellt för de studenter som har det ekonomiskt utmanande. Likaså kunde tydliga kopplingar till sidoaktiviteter och stress göras. Däremot var dessa stressnivåer och den direkta verkan inte lika hög som den akademiska samt den familjerelaterade stressen (Slimmen et al. 2022).

Vikten av hanteringsstrategier och personliga resurser betonades även. Individuella egenskaper som exempelvis känslomässig stabilitet, problemlösande strategier och hanteringsförmåga att lösa stress fungerade som buffert för påfrestningar. Således kunde individen uppleva samma krav olika, beroende på vad för resurser de har till sitt förfogande. Detta tyder på att stressen var en subjektiv och en personlig upplevelse.

Sammantaget belyser Slimmen et al. (2022) att studenternas välbefinnande påverkas av en kombination av upplevd stress, yttre krav, samt psykologiska resurser. Studien tydliggör att det inte enbart är förekomsten av stress som är avgörande, utan även hur stressen tolkas och hanteras. Resultaten kan därmed tillämpas som en teoretisk grund för att förklara hur olika former av press och tillgång till personliga resurser påverkar studenters psykiska välbefinnande.

Frågeställning

Forskningsfrågan som rapporten utgår från är: Hur påverkar deltidsarbetet universitets studenters upplevda psykiska hälsa? Syftet är att undersöka hur universitetsstudenter upplever kombinationen av deltidsarbete och studier, samt på vilket sätt denna kombination påverkar deras välbefinnande och psykiska hälsa. Studien avser dessutom att få en fördjupad förståelse för vilka faktorer studenterna själva beskriver som betydelsefulla i deras vardagliga belastning och återhämtning.

Studien utgår från antagandet att det kan finnas ett samband mellan studenters upplevelser av krav i vardagen och deras psykiska mående. Fokus var att identifiera de mönster och återkommande teman som framkom i materialet, exempelvis hur studenterna beskrev sina upplevelser av arbetsbelastning, återhämtning, motivation eller balans i vardagen.

Metod

Studien riktade sig till högskolestudenter som både studerade och hade deltidsarbete vid sidan av sina studier. Urvalet som tillämpades var ett bekvämlighetsurval, vilket innebar att studenterna valdes utifrån tillgänglighet och villighet att delta. Annonsering och informationsspridning skedde exempelvis via sociala medier samt universitetets nätverk. Utöver bekvämlighetsurval användes även snöbollsurval, där deltagarna kunde rekrytera och rekommendera personer som uppfyllde inklusionskriterierna samt var villiga att intervjuas. Totalt rekryterades tio studenter, då detta bedömdes vara tillräckligt för att få en variation av perspektiv och upplevelser. Datasamlingen verkställdes med tillämpning av semistrukturerade intervjuer. Intervjuguiden användes för att säkerställa att alla studenter fick liknande frågor, men med möjlighet att ställa följdfrågor för att fördjupa svaren.

Intervjufrågorna var utformade för att undersöka studenternas upplevda stressnivå i relation till både studier och deltidsarbete, samt deras psykiska hälsa. Frågor som inkluderades i intervjun berörde teman som oro, nedstämdhet, sömnsvårigheter, utmattnings och hur dessa upplevdes påverka vardagen. Frågorna inspirerades även av centrala begrepp från JD-R-modellen samt Lazarus och Folkmans modell som exempelvis krav, resurser, coping och återhämtning (Demerouti et al., 2001; Simaes et al., 2024). På så sätt säkerställdes det att intervjuguiden kopplades till forskningsfrågan om hur deltidsarbete påverkar studenters stress och psykiska hälsa. Intervjuerna genomfördes digitalt (zoom / teams) eller fysiskt beroende på vad som var praktiskt för deltagarna. Varje intervju tog cirka 45-60 minuter och spelades in med studenternas samtycke där allt material anonymiserades direkt vid utskrift.

Analysen av intervjumaterialet genomfördes med en tematisk analys enligt Braun och Clarke (2006). Analysarbetet följde sex steg: 1. Noggrann genomläsning av transkriptionerna för att bli bekant med materialet. 2. Initial kodning där meningsbärande enheter markerades. 3. Sammanställning av koder till preliminära teman som identifierades. 4. Granskning och omarbetning av temana för att säkerställa att de representerade materialet på ett tillförlitligt sätt. 5. Definiering och namngivning av de slutliga temana. 6. Sammanställning av analysen i textform.

En oberoende analys jämfördes av studien för att stärka dess trovärdighet. Sedan jämfördes de analyserade kodningarna löpande för att säkerställa överensstämmelse och minskade risken för subjektiva tolkningar. En reflektionslogg fördes under hela arbetet för att synliggöra förförståelse och minska potentiell bias.

Den tematiska analysen identifierade centrala teman som belastande och skyddande faktorer i studenternas vardag, i linje med studiens syfte och teoretiska ramverk. Ekonomisk sårbarhet inkluderades då ekonomiska krav utgjorde en bakomliggande anledning till deltidsarbete och kunde fungera som en betydande stressor (Butler, 2007). Tidsbrist och balans valdes för att fånga hur studenter upplevde samspelet mellan studier, arbete och återhämtning i vardagen. Vidare inkluderades frågor om socialt och organisatoriskt stöd, eftersom tillgång till stöd från arbetsgivare, lärare och omgivning betraktades som en viktig resurs inom JD-R-modellen (Demerouti et al., 2001). Hanteringsstrategier och motivation valdes för att undersöka hur studenter själva försökte bemästra belastningen samt vilka faktorer som bidrog till att upprätthålla eller minska drivkraften i studierna. Slutligen inkluderades frågor om

mental utmattning för att fånga eventuella konsekvenser av långvarig obalans mellan krav och resurser.

Tillämpningen av AI-baserade verktyg har under studien använts som stöd för idéutveckling, och för korrekturläsning. AI-verktyg har däremot inte använts för något annat syfte. Studiens innehåll, tolkningar och resultat bygger på forskningsprocessen och på skribenternas egen granskning.

Etik

Studien följer de forskningsetiska principerna om information, samtycke, konfidentialitet och nyttjande, i enlighet med Vetenskapsrådets riktlinjer (Vetenskapsrådet, 2024). Deltagandet av intervjun var helt frivilligt och alla studenter fick i förväg information om studiens syfte, hur deras svar kommer tillämpas samt att de när som helst fick avbryta sitt deltagande utan att behöva ange orsak, om de önskade. Genom att lämna sitt samtycke bekräftade deltagarna att de förstått informationen och att de ville delta i studien.

Eftersom intervjuerna berörde stress och psykisk ohälsa fanns en viss risk att deltagarna kunde uppleva obehag eller bli påmind om negativa erfarenheter (Vetenskapsrådet, 2024). Samtidigt innebar studien en möjlighet för deltagarna att dela sina erfarenheter och på så sätt bidra till en ökad förståelse för studenters situation, vilket kunde ge ett värdefullt kunskapsbidrag.

Intervjuerna spelades in med deltagarnas samtycke och transkriberas ordagrant. All insamlad data behandlades konfidentiellt och anonymiserades så att enskilda individer inte kunde identifieras. Ljudfiler och transkriptioner lagrades på ett säkert sätt och raderades efter transkriberingen. Resultaten presenterades i form av teman och avidentifierade citat, och C-uppsatsen kommer att publiceras i universitetets databas där den blir tillgänglig för allmänheten. Ingen ekonomisk ersättning utgår för deltagandet. I informationsbrevet framgick det även kontaktuppgifter där studenterna kunde höra av sig vid behov.

Resultat

Huvudresultaten av studien identifierade sex teman. Temana indikerar att studenterna upplever kombinationen av heltidsstudier och deltidsarbete som både nödvändig och krävande.

Temana som identifierades var följande:

1. Ekonomisk sårbarhet
2. Tidsbrist och balans
3. Mental utmattning
4. Stöd
5. Hanteringsstrategier
6. Motivation

Tabell 1
Information om deltagarna

| Intervjuperson | Typ av utbildning | Deltidsarbete |
|----------------|---------------------------|------------------------|
| 1 | Sjuksköterskeprogrammet | Medarbetare i matbutik |
| 2 | Socionomprogrammet | Behandlingsassistent |
| 3 | Statsvetenskapsprogrammet | Medarbetare på Normal |
| 4 | Sociologiprogrammet | Vikare på skola |
| 5 | Sociologiprogrammet | Medarbetare i matbutik |
| 6 | Läroprogrammet | Hemtjänstpersonal |
| 7 | IT-programmet | Hemsjukvårdspersonal |
| 8 | Personalvetarprogrammet | Cafeteriapersonal |
| 9 | Sjuksköterskeprogrammet | Sjukhuspersonal |
| 10 | Ekonomiprogrammet | McDonald's personal |

I studenternas berättelser framkommer återkommande svårigheter att hinna med både arbete och studier, vilket ofta påverkar balansen i vardagen och möjligheten till återhämtning. Flera upplever att vilan ofta bortprioriteras, vilket leder till att fritiden används till återhämtning snarare än social samvaro. I vissa fall beskriver studenterna att arbetet prioriteras före studierna, vilket väcker känslor av skuld och oro över de akademiska kraven. Däremot känner de flesta att det är nödvändigt att arbeta på sidan av studierna på grund av ekonomiska skäl, då många upplever att studiemedlet sällan räcker till. Samtidigt beskrivs det av studenterna att jobbet upplevs som ett avbrott i vardagen där sociala kontakter, och värdefull gemenskap bidrar till välbefinnande och drivkraft i deras vardag.

Ekonomisk sårbarhet

En av anledningarna till varför många studenter känner sig pressade att arbeta vid sidan av sina studier är på grund av den ekonomiska faktorn. För flera av studenterna handlar det även om att bidra ekonomiskt till familjen eller att minska beroendet av föräldrar.

“Jag vill inte belasta min familj i Iran. Jag vet att de inte har pengar att skicka hit.” - Intervjuperson 7

“Min mamma vill att jag ska lyckas och inte hamna där hon hamnade. Så jag jobbar för att visa att jag klarar mig.” - Intervjuperson 10

“Jag vill inte vara beroende av andra ekonomiskt. Jag vill kunna betala mina egna saker, köpa det jag vill och känna att jag har kontroll över min ekonomi. Även om

jobbet tar tid så känns det värt det för jag vet att pengarna ger mig trygghet och frihet.” - Intervjuperson 2

Detta skapar en dubbel belastning där arbetet både ger trygghet genom kontroll över den individuella ekonomin medan den samtidigt bidrar med ökad press. Detta då många upplever att trycket från familjen ständigt finns närvarande. Andra studenter berättar i sina intervjuer hur centrala studiestödsnämnden (CSN) inte täcker alla utgifter vilket skapar ett behov av mer pengar.

“CSN räcker bara några veckor. Jag måste jobba för att ens ha råd med SL och mat.” - Intervjuperson 8

“Jag märkte också att när jag väl började plugga att det blir dyrt att vara student. Alltså det är ju mycket mat, SL-kort, böcker, allt. Jag kände ganska direkt att CSN ofta inte skulle räcka till och därför är det bra att ha en sidoinkomst. Annars skulle jag nog behöva ta mer lån och det vill jag inte, för jag vill inte ha så mycket lån att tänka på sen.” - Intervjuperson 1

Genom att ha en extra inkomst vid sidan av underlättar det för många av studenterna, däremot bidrar det med mer påfrestning då flera beskriver att de känner sig tvungna att arbeta.

“Mina planer i livet är att när jag pluggat klart vill jag kanske köpa en lägenhet eller liknande. Och då går det inte att bara lägga undan 500 kr i månaden. Jag vill inte behöva känna press över pengar i framtiden, vilket jag tänker mycket på då min utbildning inte ger den högsta lönen” - Intervjuperson 1

En annan student delar med sig av liknande framtidsoro.

"Jag bor hemma men betalar också till mina föräldrar och förbereder mig för att flytta hemifrån vilket inte kommer att gå om jag inte jobbar” - Intervjuperson 3

Ekonomin framstår i studien som en primär faktor varför många studenter väljer att arbeta och för vissa som en motivationsfaktor. Samtidigt är det även tydligt att det bidrar med en belastning för studenterna då det är svårt att kombinera både studier och deltidsarbete. Således ses deltidsarbetet inte endast som ett val, utan snarare som en nödvändighet för att klara sin försörjning.

Tidsbrist och balans

Tidsbristen är ett återkommande tema som många studenter upplever. Samtliga upplever att det är svårt att skapa en balans mellan studier och arbete. Studenterna beskriver att sömn, fritid och sociala relationer ofta får stå tillbaka när schemalagningen på arbetet krockar med studierna. Oregelbundna arbetstider, sena kvällspass och tidiga föreläsningar skapar en obalanserad dygnsrytm där återhämtning blir nästintill omöjlig.

En student återberättar att eftersom jobb leder till ekonomisk belöning blir det lättare att ha jobbet som sitt främsta fokus.

“Det är lätt att prioritera jobbet för man vet att man får pengar när man är där, och det är ju inte ett krav att vara på föreläsningar. Så ibland blir det att man jobbar mer än man pluggar, för det känns som att man får något direkt tillbaka från jobbet, men plagget ger ju inte den känslan. Det har hänt att jag lagt för mycket tid på jobbet och sen inte hunnit plugga så mycket som jag tänkt.” - Intervjuperson 1

Andra studenter arbetar nattpass och vittnar om att det därav är extra krävande vissa dagar.

“När jag jobbar två gånger i veckan går det bra, men om jag jobbar flera pass blir det svårt att ställa om dygnet. Under de dagar jag har skola kan jag vara vaken hela natten eller sova bara ett par timmar. Ibland har jag till och med missat obligatoriska seminarium för att jag inte hunnit ställa om” - Intervjuperson 2

“När jag har haft ett kvällspass på avdelningen och ska upp klockan sju för praktik... det känns som kroppen bara går på autopilot.” - Intervjuperson 9

“Ibland blir jag så trött att jag bara sitter och stirrar i skärmen. Hjärnan vill inte ta in mer, men jag har ändå saker att göra.” - Intervjuperson 7

Fritiden och det sociala umgänget som är en självklarhet i många liv är något vissa av studenterna som arbetar vid sidan av sina studier har svårt att planera in.

“Det svåraste är att få ihop allt. Det känns ofta som att det inte finns tillräckligt med timmar på dygnet. Jag går i skolan hela dagen, sen måste jag jobba, och när jag kommer hem är det jättesent och då ska man egentligen plugga mer. Det går liksom inte ihop. Man måste välja bort saker och det blir ofta skolan eller ens egna fritid som får lida” - Intervjuperson 2

“Jag hänger med mina vänner ibland, men det är aldrig spontant och jag är alltid stressad över vad jag borde göra istället.” - Intervjuperson 6

Intervjuperson 10 beskriver en liknande kamp:

“Ibland går jag från ett stängningspass till en föreläsning klockan åtta. Då går det inte att vara en bra student.”

Alla studenter beskriver en känsla av att aldrig hinna med. Då känslan ständigt är närvarande påverkas både prestationen och känslan av egenvärde. Många delar även med sig att de tvingas prioritera när tiden inte räcker till, vilket ofta leder till att studierna förlorar mot arbetspassen då ekonomi är viktigare “här och nu”.

Mental utmattning

Det tredje temat handlar om de emotionella konsekvenserna som uppstår när kraven från arbete och studier överstiger studenternas resurser. De flesta studenter som kombinerar deltidsarbete och studier upplever att det skapar psykiska påfrestningar och medför en hög stressnivå. Studenterna uttrycker att de drabbas av både fysiska och psykiska symptom som irritation, stress, hjärtklappning, samt otillräcklig sömn.

Samtliga studenter berättar i intervjun att stress under tentaperioden är återkommande och en av studenterna beskriver det som att vid dessa stunder kan kännas som att ha två heltidsysslor.

“När det är tentaperiod är det som värst. För då blir det liksom som att man har två heltidsjobb. Man ska hinna plugga jättemycket men man har fortfarande sina jobbtider. Jag har suttit och pluggat hela dagen och sen direkt åkt till jobbet, och när jag kommer hem är klockan så mycket att man bara går och lägger sig. Det är klart att man blir stressad, man känner det i kroppen.” - Intervjuperson 1

Flera studenter beskriver även hur stressen har en betydande påverkan på humöret.

“Mitt hjärta kan slå fortare och jag blir lätt stressad. Det är samma känsla som innan man går in på en tenta, fast typ varje dag när det är mycket. Jag har svårt att koppla av, för jag tänker hela tiden på att ‘okej efter jobbet måste jag plugga mer’ eller att jag ligger efter. Och när jag blir stressad blir jag jättearg, jag är lätt irriterad på allt.” - Intervjuperson 1

“Det känns som att jag alltid ligger efter. Det gör mig irriterad och ledsen.” - Intervjuperson 10

“Ibland känns det verkligen som att jag håller på att gå in i väggen. Jag känner mig helt dränerad och paralyserad när allt kommer samtidigt. Jag tappar fokus, motivation och blir lätt irriterad. Stressen ligger liksom kvar hela tiden, även när jag försöker vila, och det gör att det känns omöjligt att komma ikapp eller känna sig glad igen.” - Intervjuperson 3

“Jag har gråtit i personalrummet några gånger. Det blir för mycket ibland, men man fortsätter ändå.” - Intervjuperson 9

Andra studenter belyser att stressen istället visade sig med fysiska symptom.

“Det har gått så långt att kroppen reagerar fysiskt på stressen. Jag har börjat få näsblod nästan varje dag och jag sover väldigt dåligt. Hjärtat slår snabbare, jag får yrsel och det känns som att kroppen försöker säga ifrån, men jag kan inte stanna upp för jag har både skolan och jobbet att ta hand om. Det är som att jag är mitt i en ond cirkel som jag inte vet hur jag ska ta mig ur.” - Intervjuperson 3

“Jag känner hjärklappning när jag tänker på allt jag måste hinna. Det är som att stressen sitter fast i kroppen.” - Intervjuperson 10

Stressens påtaglighet är något som även påverkar studenternas självaktning och självbild.

“När jag känner att allt blir för mycket kan jag ibland stänga av helt. Jag gör ingenting, jag orkar inte ta upp datorn eller börja plugga, utan allt bara stannar upp. Det är som att kroppen och hjärnan behöver en paus, men samtidigt blir stressen värre när jag vet att jag måste ta igen det jag missat. Det är jobbigt, och ibland känner jag mig riktigt utmattad.” - Intervjuperson 1

“Jag tänker mycket på att jag inte får misslyckas. Det gör att jag blir hård mot mig

själv och lätt börjar gråta när allt blir för mycket.” - Intervjuperson 10

Detta reflekterar en inre konflikt hos individen när studier, arbete och fritid krockar med varandra. Flera av studenterna beskriver även en inre press att leva upp till egna och andras förväntningar, särskilt från familj, vilket ledde till oro, nedstämdhet och frustration.

Stressen påverkar inte bara kroppen utan även studenternas tankeliv och sömn. För vissa tar sig detta uttryck i en överdrivet grubblande och svårigheter att komma till ro på kvällarna.

"Jag tänker så mycket att jag inte kan sova. Jag blir helt slut men hjärnan vägrar stänga av." - Intervjuperson 8

Stöd

En annan viktig faktor som studenterna delar med sig av är stöd som beskrivs som en resurs för vissa, och sårbarhet hos andra. Arbetet redogörs av vissa som en mötesplats för deras sociala liv, medan andra känner sig avskilda i sin akademiska situation. Några av studenterna beskriver att kollegorna på jobbet ger dem energi.

"Det är mycket det sociala som gör att jag gillar att jobba, jag trivs med mina kollegor" - Intervjuperson 1

"Mina kollegor är typ min andra familj. Det gör jobbet roligare." - Intervjuperson 8

Andra studenter upplever däremot det motsatta och berättar att förståelsen av studier bredvid deltidsarbete är bristande hos chefer, arbetsgivare och lärare.

"Jag säger att jag har seminarium men de bokar ändå in mig. Det känns som att mitt liv inte spelar någon roll." - Intervjuperson 6

"Min chef bokar in mig på pass jag inte kan jobba på även fast jag sagt att jag inte är tillgänglig" - Intervjuperson 5

Universitetets stöd varierar också. Brist på stöd hos klasskamrater skapar en ensamhetskänsla och utanförskap hos studenter. Några upplever bra kontakt med lärare och kurskamrater, medan andra känner ensamhet:

"Om man inte känner någon i klassen blir det mycket svårare att orka." - Intervjuperson 8

"På avdelningen i sjukhuset är det bra, men i skolan är det som att ingen bryr sig att vi jobbar. Man måste bara klara sig själv." - Intervjuperson 9

"I skolan finns det inte lika mycket stöd. Alla har sina egna liv och alla är stressade. Man får klara sig ganska mycket själv. Efter jag bytte klass hade jag inte heller många att umgås med" - Intervjuperson 1

Det sociala stödet har en stor påverkan på hur studenter hanterar och klarar av att studera och arbeta. Det kan ibland vara bristande vilket gör det svårare för studenter

att hitta en balans, men vid mer social stöd skapas en större kontroll i vardagen för studenterna och påverkar även deras motivation och samhörighet.

Hanteringsstrategier

Ett annat tema handlar om hur studenter försöker hantera den stress som uppstår. Strategierna varierar, men flera beskriver att de försöker strukturera sin vardag genom planering, tidsstyrning och fysiska aktiviteter. Andra använder mer känslolstyrda strategier, såsom att distrahera sig med sociala medier eller ”stänga av” mentalt när stressen blir för hög.

En strategi som studenterna beskriver är att gå på promenader och ta frisk luft.

“Jag gillar att promenera, det är ett bra sätt att hantera stressen. Att bara gå runt utan att tänka så mycket. Ibland om jag blir trött när jag pluggar så går jag ut i tio minuter och kommer tillbaka med mer energi. Det hjälper faktiskt.” - Intervjuperson 1

“När jag går ut och promenerar får jag tillbaka min energi.” - Intervjuperson 9

En annan student beskriver att prokrastinering är något som hjälpte för att slippa ångesten förut, men att hen lärt sig att det inte hjälper långsiktigt. Idag använder sig studenten istället av planering och mål för att klara av studierna.

“Jag brukar sätta upp mål för dagen när jag pluggar. Vad jag vill ha avklarat. Och då känner jag också att jag har kontroll och har tid för att vila sen” - Intervjuperson 2

En annan student beskriver liknande hanteringssätt:

“Jag sätter upp mål och gör listor, annars får jag panik.” - Intervjuperson 7

En annan student beskriver att de använder mer undvikande strategier när stressnivån blir för hög. Dessa strategier ger en kort paus från pressen, men bidrar sällan till långsiktig återhämtning.

“När jag är stressad stänger jag av. Jag bara ligger i sängen och scollar.” - Intervjuperson 10

En annan form av hanteringsstrategi handlade om att prioritera det mest akuta när belastningen blev för stor:

“Jag gör det som brinner mest. Resten får vänta även om det blir kaos sen.” - Intervjuperson 6

Trots många olika hanteringsstrategier upplever många endast en kortvarig lättnad, och att stressen återkommer så snart studierna eller arbetet kräver uppmärksamhet igen. Detta tyder på att studenterna finner det svårt att upprätthålla långsiktigt effektiva sätt att hantera sin belastning.

Motivation

Det sista temat belyser studenternas hopp om framtid och drivkraft. Trots att många av studenterna upplever hög press och stress, uttrycker flera att de ser arbetet som en

motivationsfaktor. Detta genom antingen genom att ge ett mål till varför man studerar eller genom praktisk erfarenhet.

“Jag jobbar med klienter som har missbruksproblematik och är tvångsvårdade, vilket gör arbetet väldigt lärorikt. Jag får ett bredare perspektiv och lär mig mycket som jag kan ta med mig som socionom och får erfarenheter som kompletterar mina studier” - Intervjuperson 2

“Arbetet ger mig glädje. Det känns som jag gör något meningsfullt.” - Intervjuperson 7

Andra studenter beskriver att arbetet har gett en tydligare vision varför studier är så viktigt.

“När jag jobbar märker jag att jag inte vill stanna på arbetsplatsen. Det gör att jag blir mer motiverad att plugga, för jag vill ta mig längre än så, jag vill inte vara kvar på ett ställe där jag inte utvecklas. Det är typ det som får mig att fortsätta även när det är jobbigt.” - Intervjuperson 1

“När jag jobbar fattar jag varför jag pluggar. Jag vill inte stå i caféet hela livet.” - Intervjuperson 8

Samtidigt upplever andra att motivationen minskar av den höga belastningen.

“Det känns meningslöst och omotiverade, när man har två sysselsättningar känns det svårt att göra något fullt ut” - Intervjuperson 3

“Ibland undrar jag varför jag håller på. Jag gör allt men jag gör inget bra.” - Intervjuperson 10

Motivationen påverkas alltså av flera faktorer, såsom stöd, arbetsmiljö, arbetsvillkor och studenternas upplevelse av kontroll över sin vardag. För vissa fungerar deltidsarbetet som en viktig drivkraft som skapar mening, utveckling och en tydligare riktning i deras utbildning. För andra leder den ökade belastningen i stället till minskad ork, sämre självförtroende och tvivel på den egna förmågan att prestera.

Sammantaget visade resultaten att deltidsarbete kan fylla en dubbel funktion i studenternas liv: det kan både stärka och underminera motivationen. Å ena sidan kan arbetet ge energi, erfarenhet och känslan av att röra sig mot framtida mål, å andra sidan kan det bidra till utmattning, minskad studiemotivation och känslan av att aldrig räcka till. Detta visar att motivationens roll i studenternas liv är komplex och beroende av hur väl deras resurser, stödstrukturer och återhämtning möjligheter matchar de krav de möter. När balansen mellan krav och resurser saknas riskerar motivationen att försvagas, något som i sin tur påverkar både deras psykiska hälsa och deras möjligheter att uppnå goda studieresultat.

Diskussion

Syftet med rapporten var att undersöka universitetsstudenters upplevelse av psykisk ohälsa och stress i kombination av studier och deltidsarbete. Syftet var även att förstå vilka faktorer som bidrar till stressen och dess påverkan på studenternas välbefinnande

vilket undersöks med forskningsfrågan “*Hur påverkar deltidsarbete universitetsstudenters upplevda stress och deras psykiska välbefinnande?*”. Resultatet indikerar att studenterna upplever en kombination av svårighet med det ekonomiska, tidsbrist, återhämtning samt har skilda upplevelser av motivation och stöd. Dessa faktorer samspelar och påverkar studenternas vardag som gör att många hamnar mellan gränsen till att kunna hantera sin stress och i risk för psykisk ohälsa (Robotham, 2009).

Ekonomisk sårbarhet är ett av temana som framstår som en avgörande faktor för studenterna. I intervjuerna beskriver flera studenter hur de känner sig tvungna att arbeta för att deras ekonomi inte ska fallera. Många upplever att det är som ett slags tvång och att de går till sina arbetsplatser, oavsett deras mående. Utifrån JD-R modellen ses ekonomi som både en belastning och som en resurs. Inkomsten skapar krav på arbete vilket kan bidra med stress, samtidigt som den ger stabilitet och fungerar som en yttre resurs. Flera studenter upplever även arbetet som ett “måste” för att vardagen ska gå ihop, vilket sätter dem i en ekonomisk sårbarhet som kan ses som praktisk men även emotionell. Denna dubbla sida av en faktor är central i JD-R modellen, dvs att stressnivån endast reduceras när individen har tillräckligt med stöd för att hantera kraven (Demerouti et al., 2001). Becks kognitiva teori framträder även genom att den ekonomiska stressen bidrar till destruktiva tankebanor och minskad självkänsla (Rulovius & Reinhard, 1990).

Ett annat framträdande tema är tidsbristen. Studenterna upplever att tiden för att hinna med både studier och arbete brister, vilket leder till känslan av en dubbel börda. Flera av studenterna återberättar även att då de strukturerar och planerar på ett effektivt sätt upplever de en otillräcklig kapacitet. I JD-R modellen bekräftas studenternas upplevelser då det beskrivs hur energiförlust kan skapas genom kombinationen av få resurser och höga krav. Studenters situation skiljer sig åt, då kraven och resurserna är varierande (Demerouti et al., 2001). Lazarus och Folkmans teori visar däremot att det inte bara är kraven i sig som är betydande utan även hur individen tolkar situationen, vilket kan variera hos studenterna. Flera av studenterna tolkar stressen som hanterbar och använder hanteringsstrategier som fysisk aktivitet, planering, och strukturella scheman. Detta visar en positiv appraisal och ett mer aktivt sätt att behandla stressen. Trots dessa hanteringsstrategier kvarstår svårigheten att kombinera tiden, orken och vilan då den inte står i proportion till förväntningarna. Deras hanteringsstrategier vänder sig därav istället mot en negativ appraisal, såsom isolering, att skjuta upp skoluppgifter eller aktivt stänga av från omvärlden (Simões et al., 2024).

Samtidigt kan studenternas tolkningar inte bara uppfattas som subjektiva bedömningar helt bortkopplade från självaste kontexten. Tvärtom kan flera av tolkningarna verka rimliga i sammanhanget till studenternas levnadsförhållanden, då upplevd hög stress kan bero på kontraster i studenternas krav och resurser (Simões et al., 2024). Exempelvis kan omfattningen av deltidsarbete, schemaläggning och andra krav ha en påverkan på hur en situation hanteras och bedöms. Således kan studenternas appraisal inte bara handla om individens tolkning av en och samma händelse. Istället kan det bero på att de befinner sig i olika situationer, och att tolkning av denna situation baseras på förutsättningarna studenten faktiskt har. Utifrån resultaten blir det därmed tydligt att kontexten har en central betydelse för hur stressen hanteras och upplevs av studenterna.

Ett annat tema som uttrycks hos många studenter är mental utmattning. Flera beskriver kroppsliga reaktioner på stressen och emotionell distansering. Intervjuperson 3 beskriver exempelvis hur stressen tog sig uttryck i fysiska symtom såsom näsblod och hjärtklappning, men att dessa signaler ignorerades eftersom både arbete och studier upplevdes som viktigare. Därigenom blev den egna psykiska hälsan bortprioriterad. Detta illustrerar hur en långvarig obalans mellan krav och tillgängliga resurser kan leda till både fysiska reaktioner och psykisk utmattning. JD-R-modellens begrepp *burnout* återspeglas även här, då krav från både studier och arbete successivt dränerar studentens energi och återhämtningsförmåga (Demerouti et al., 2001). Becks kognitiva teori blir även synlig, då tolkningen av dessa symtom kan förstås som individuella misslyckanden snarare än som konsekvens av en strukturell överbelastning (Rulovius & Reinhard, 1990). Lazarus och Folkmans teori kan även kopplas till mental utmattning, då kraven överstiger studentens resurser under en längre period, vilket skapar en negativ appraisal och uppfattas som ett hot mot både prestation och välbefinnande (Simães et al., 2024).

Stödet, eller snarare bristen på det, är en viktig faktor som återkommer i studenternas upplevelser. Vissa studenter beskriver en förståelse och stöd från lärare och chefer, medan andra upplever bristande kommunikation och förståelse. Bristen ökar risken för fysisk och psykisk utsatthet. Detta stämmer överens med JD-R modellen där socialt stöd har en avgörande roll för ifall en individ kan reducera sin stress (Demerouti et al., 2001). När stödet är svåråtkomligt beskriver många av studenterna situationen som ohållbar, vilket i enlighet med Lazarus och Folkman försvårar återhämtningen och känslan av inflytande. De som upplever att de har stöd använder problemlösande hanteringsstrategier, men de som inte har samma resurser tenderar att uppleva emotionell överstimulering och undvikande beteende (Simães et al., 2024).

Återhämtning är ett av de mest framträdande temana. Nästan alla studenter beskriver att de i sin vardag i princip nästan aldrig upplever vila. I linje med Becks kognitiva teori (Rulovius & Reinhard, 1990) kan detta förstås som en situation där stress och självkritiska tankemönster samverkar och försvårar återhämtningen. Studenterna beskriver hur krav och prestationsfokus gör det svårt att tillåta sig vila, då återhämtning ofta förknippas med skuld och otillräcklighet. Utan möjlighet till återhämtning förstärks både fysiska och emotionella symtom, vilket kan bidra till en ond cirkel där pressen i sin tur förstärker stressen.

Det sista temat som framträder är motivation. Studenterna beskriver att när krav blir för stora så sjunker motivationen medan andra upplever att arbetet ger energi och struktur. En student belyser hur motivationen minskat och en känsla av tvång ersatt vilket visar hur glädje och mening gradvis trängs undan av press och stress. Becks teori förklarar detta genom hopp om framtiden och självförtroendet minskas av självkritiska tankemönster och självfördömande. När drivkraften sjunker ökar stressen ännu mer, vilket skapar en utsatthet för studenter i riskzonen att bibehålla akademiska resultat och mentalt välmående (Rulovius & Reinhard, 1990).

Temana som identifierades och analyserades visar att flera faktorer samverkar i studenternas vardag, vilket ligger i linje med tidigare forskning. Akademiska krav, ekonomisk press och tidsbrist har i tidigare studier identifierats som centrala faktorer som påverkar studenters psykiska välbefinnande (Slimmen et al., 2022), vilket även överensstämmer med våra resultat. Exempelvis framträder ekonomiska krav som en stressor i vårt tema ekonomisk sårbarhet, där studenter beskriver hur behovet av

inkomst skapar både trygghet och ökad belastning. På motsvarande sätt speglas tidsrelaterad stress och svårigheter att upprätthålla balans mellan studier, arbete och återhämtning i temat tidsbrist och balans, där studenterna beskriver en ständig upplevelse av att tiden inte räcker till. Även övriga identifierade teman; mental utmattnings, stöd, hanteringsstrategier och motivation överensstämmer med tidigare forskning och belyser hur olika krav och resurser samspelar i studenters liv. Sammantaget förstärker detta vårt resultat och visade att de påfrestningar som identifierats har en betydande påverkan på studenters förmåga att hantera vardagens krav och bibehålla psykiskt välbefinnande (Slimmen et al., 2022).

Trots att dessa samband kan identifieras i tidigare forskning specificeras deltidarbete inte som en egen stresskälla i studien av Slimmen et al. (2022). Deltidsarbete framträder däremot som en central faktor i vår studie och påverkar flera av de identifierade temana, exempelvis genom ekonomisk press. Även om det finns omfattande forskning om studenters stress, psykiska hälsa och studier i kombination med arbete, visade tidigare studier ofta kvantitativa samband eller fokuserar på enskilda stressfaktorer (Robotham, 2009; Drăghici & Cazan, 2022). Färre studier belyser studenters egna upplevelser av hur deltidarbete samspelar med flera vardagliga krav såsom ekonomi, tidsbrist, återhämtning, stöd och motivation. Vår studie bidrar därför med en fördjupad och mer nyanserad förståelse av hur deltidarbete upplevs i relation till studenters psykiska välbefinnande genom en kvalitativ ansats. Den semistrukturerade intervjuerna som genomfördes möjliggjorde en djupgående analys och framhävde subjektiva upplevelser (Braun & Clarke, 2006). Analysen av studenternas berättelser identifierade sex tematiska områden som fångade dynamiken mellan krav och resurser vilket ofta missas i kvantitativa studier. Rapporten betonar även deltidarbetet som en belastning och som en resurs. Studien visar även hur personliga uppfattningar och appraisal processer har en central påverkan på stressnivåer, något som förstärker tidigare forskning där fokus främst ligger på yttre krav utan inblick i subjektiva perspektiv. På så sätt kompletterar studien tidigare forskning genom att lyfta fram komplexiteten i studenters vardag snarare än att betrakta deltidarbete som enbart en risk eller skyddsfaktor.

Eftersom intervjufrågorna var kopplade till forskningsfrågan blev de tematiska temana i linje med hur deltidarbete samspelar med psykisk hälsa och stress. Intervjufrågorna hade å ena sidan kunnat varit inriktade på sociala relationer, som familj, fritid och sociala nätverk, däremot hade det sannolikt framträdde andra teman och mönster. Likaså hade frågor om långsiktiga mål, framtidsplaner samt karriär kunnat ge en djupare inblick i studenternas förväntningar och appraisal processer för framtiden, men med resultat av andra teman. Således är det centralt att ha i åtanke att de resultat och slutsatser som presenteras i studien har en nära koppling till konstruktionen av frågorna i intervjuguiden. Samtidigt tydliggörs det att avgränsningen i forskningsfrågan har gett en djupare inblick i forskningsfrågan, men även begränsat upptäckten av andra faktorer som inte ryms inom denna kontext.

Sammanfattningsvis tyder resultaten på att deltidarbete har en stor påverkan på studenters psykiska välbefinnande, genom en sammanvävnad av komplexa krav, press, tankemönster och hanteringsstrategier (Slimmen et al., 2022; Drăghici & Cazan, 2022). Den ekonomiska aspekten driver många studenter till att pressa sig själva mer än vad som är hälsosamt men stöd kan bidra med viss balans vilket saknas hos många. När stressen blir långvarig påverkar det motivationen och återhämtningen är något

som uteblir hos de flesta, även då det är kritiskt för den psykiska hälsan. Dessa faktorer kan samspela på både ett positivt men även ett negativt sätt, vilket kan leda till psykisk ohälsa, stress och självkritiska tankar. Vid sådana fall finns det stor risk för mental utmattning. I studien belyses därför vikten av att individuella och strukturella åtgärder är avgörande för att skapa en hållbar balans för studenter som kombinerar deltidsarbete och studier (Demerouti et al., 2001).

Uppläggets styrkor och svagheter

Studiens upplägg har flera styrkor och svagheter. Semistrukturerade intervjuer kan ses ur en positiv aspekt men de kan även vara subjektiva då det bygger på forskarens tolkning. Detta kan således ha haft en påverkan på reliabiliteten. Urvalet i sin tur kan även lett till en viss urvalsbias då studenterna som deltar möjligtvis inte var de mest representativa för alla studenter med deltidsarbete. Samtidigt var det endast 10 studenter som intervjuades vilket begränsade möjligheten till generaliseringar för hela populationen. Datainsamlingen och transkriberingen var även tidskrävande, och digitala intervjuer kan ha begränsat möjligheten för forskarna att tolka och jämföra rumsliga signaler som hade varit synliga i fysiska möten.

En av styrkorna i studien var att semistrukturerade intervjuer möjliggjorde en mer djupgående och detaljerad insamling av studenternas upplevelser än exempelvis enkätundersökningar. Samtidigt säkerställde intervjuguiden att flexibilitet och detaljer kunde öka eftersom det fanns ett utrymme för följdfrågor, trots att alla studenter fick liknande frågor. En annan styrka i studien var den tematiska analysen, då det var en metod som inte bara var väletablerad utan även gav förutsättningar till identifiering av gemensamma teman.

Framtida forskning

Framtida forskning bör i högre grad fördjupa förståelsen av hur kombinationen av deltidsarbete och studier påverkar studenters psykiska hälsa över tid. I tidigare forskning har stress, kognitiv belastning och utmattning ofta undersökts antingen ur ett rent akademiskt perspektiv eller i relation till arbetslivet, men det finns begränsat med studier som specifikt fokuserar på studenter som kombinerar båda rollerna samtidigt (Barbayannis et al, 2022; Drăghici & Cazan, 2022). Eftersom denna grupp står inför dubbla krav skulle det värdefullt att genomföra longitudinella studier som kan fånga hur stress och psykisk ohälsa utvecklas över längre perioder, vilket Simões et al. (2024) lyfter som centralt när man studerar studenters kognitiva bedömningar av stress.

Flera teoretiska perspektiv som används i denna studie, såsom JD-R modellen (Demerouti et al., 2001), Lazarus och Folkmans transaktionella stressmodell (Simões et al., 2024) samt Becks kognitiva teori s (Rulovius & Reinhard, 1990) visar att balansen mellan krav och resurser är avgörande för individens välmående. Framtida forskning skulle därför kunna undersöka vilka typer av resurser som är mest betydelsefulla för att motverka den negativa påverkan av deltidsarbete. Exempelvis hade faktorer som stöd från arbetsgivare, studietekniska resurser, ekonomiska villkor eller socialt stöd från lärosäten och omgivning kunnat haft en påverkan. Kvantitativa studier med större urval skulle kunna testa dessa samband statistiskt och identifiera vilka faktorer som ger störst skyddseffekt mot stress, utmattning och nedstämdhet.

Det skulle också vara relevant att undersöka om olika former av deltidsarbete påverkar studenters psykiska välbefinnande på olika sätt. Till exempel kan emotionellt krävande

arbeten, som vård och omsorg, innebära andra typer av belastning jämfört med mer rutinmässiga servicearbeten, något som dagens forskning endast berör i begränsad omfattning. Även variationer mellan utbildningsprogram, ålder, socioekonomiska förutsättningar och tidigare psykisk ohälsa skulle vara väsentliga att studera, då dessa variabler kan påverka studenters sårbarhet eller dess motståndskraft.

Slutligen finns ett behov av att utforska hur studenter utvecklar hållbara hanteringsstrategier över tid. Nuvarande forskning visar att vissa strategier kan minska stress medan andra förstärker den (Simões et al., 2024; Cordova Olivera et al., 2023). Framtida studier skulle kunna undersöka vilka insatser exempelvis universitetens stödprogram, arbetsplatsanpassningar eller utbildning i stresshantering som faktiskt förbättrar studenters psykiska hälsa och därmed kan vara användbara i praktisk tillämpning.

Slutsats

Denna studie har undersökt hur universitetsstudenter upplever kombinationen av deltidsarbete och studier och hur det påverkar deras psykiska hälsa. Resultatet visar att arbete kan framstå som påfrestande men även stödjande. Detta beror på hur studentens krav stämmer överens med de resurser de upplever att de har. När denna balans däremot störs ökar risken för studenters psykiska hälsa. Den ekonomiska faktorn framstår som en avgörande aspekt varför studenterna väljer att kombinera studier och arbete. Denna nödvändighet leder å ena sida till minskad återhämtning och större stress (Butler, 2007). Tidsbrist, låg energi samt bristande sömn är även några aspekter som många studenter upplever vilket bidrar för de närmare en utmattningsgräns.

Genom analys av teorier som JD-R modellen, Lazarus och Folkmans modell samt Becks kognitiva teori visade resultatet tydliga samband. Enligt JD-R modellen indikerar analysen att studenterna upplever emotionell utmattning och nedsatt drivkraft när för höga krav möts av för låga resurser (Demerouti et al., 2001). Lazarus och Folkmans modell indikerar även att studenternas tolkningar av situationen har en påverkan. När studenterna känner att de har för lite kontroll, känner tvivel eller saknar strategier för problemlösning så förvärras den psykiska belastningen (Simões et al., 2024). Becks kognitiva teori visar i sin tur att studenternas självkänsla och kritiskt tankemönster påverkas av för hög press långvarig stress (Rulovius & Reinhard, 1990).

Analysen visar därav att deltidsarbete i sig inte är ett problem. Det är den psykiska ohälsan som uppstår när krav från studier och arbete blir större än stödet och resurser studenten har. När studenten har flexibla arbetsvillkor, möjlighet till återhämtning, och socialt stöd skapas en bättre balans. Livssituationen som vissa studenter som kombinerar studier och deltidsarbete har, behöver uppmärksammas då en obalans kan resultera i långvariga psykiska konsekvenser.

Referenser

- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology, 13*, 886344. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Butler, A. B. (2007). A model of work-school conflict and facilitation: Job characteristics and college performance and attitudes. *Journal of Career Development, 34*(2), 133-152. <https://doi.org/10.1177/0894845317720071>
- Carney, C., McNeish, S., & McGuinness, C. (2023). Student workload, mental health and academic outcomes: A cross-sectional analysis. *Journal of American College Health*. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2159432>
- Córdova Olivera, P., Gasser Gordillo, P., Naranjo Mejía, H., La Fuente Taborga, I., Grajeda Chacón, A., & Sanjinés Unzueta, A. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education, 10*(2), 2232686. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology, 86*(3), 499-512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499>
- Drăghici, G. L., & Cazan, A. M. (2022). Burnout and maladjustment among employed students. *Frontiers in Psychology, 13*, 825588. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.825588>
- Folkhälsomyndigheten. (2023). *Folkhälsan i Sverige – Årsrapport 2023* [PDF]. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/a448b27d603c44f590fc1af741b0d5d/folkhalsan-sverige-arsrapport-2023.pdf>
- OpenAI. (2023). ChatGPT (Mar 14 version) [Large language model]. <https://chat.openai.com/>
- Robotham, D. (2009). *Combining study and employment: A step too far? Education + Training, 51*(4), 322–332. <https://doi.org/10.1108/00400910910964507>
- Rulovius, G., & Reinhard, H. G. (1990). Cognitive theories of depression: Implications for the investigation of emotional disturbances in childhood and adolescence. *Acta Paedopsychiatrica, 53*(1), 62-70.
- Simões, C., Couto, A., Morais, C., Gomes, A. R., & Fontes, L. (2024). Stress and cognitive appraisal in university students: Explaining burnout over time. *Ansiedad y Estrés, 30*(2), 63-72. <https://doi.org/10.5093/anyes2024a9>
- Slimmen, S., Timmermans, O., Mikolajczak-Degrauwe, K., & Oenema, A. (2022). *How stress-related factors affect mental wellbeing of university students: A*

cross-sectional study to explore the associations between stressors, perceived stress, and mental wellbeing. *PLoS ONE*, 17(11), e0275925. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275925>

Vetenskapsrådet. (2024, November 25). *Etik i forskningen och god forskningssed*. <https://www.vr.se/uppdrag/etik/etik-i-forskningen.html>

BILAGA A

Efterlysning av intervjudeltagare via Facebook / LinkedIn

Hej! Vi är två studenter på Södertörns högskola som studerar personalvetenskap med psykologi som huvudområde. Vi skriver nu vår C-uppsats som handlar om hur universitetsstudenter upplever kombinationen av deltidsarbete och studier, med särskilt fokus på stress och psykisk hälsa.

Vi söker dig som:

- Studerar på universitet eller högskola
- Arbetar deltid vid sidan av dina studier

Deltagande innebär att du medverkar i en semistrukturerad intervju som beräknas ta cirka 45-60 minuter. Intervjun genomförs antingen digitalt (via zoom / teams) eller fysiskt beroende på vad som passar bäst för dig.

Konfidentialitet

Ditt deltagande är helt frivilligt, Du kan när som helst avbryta ditt deltagande utan att behöva ange någon anledning. Alla uppgifter behandlas konfidentiellt. Intervjun spelas in med ditt samtycke och transkriberas ordagrant. Allt material anonymiseras, vilket innebär att inga namn eller identifierande uppgifter kommer att förekomma i uppsatsen. Inspelningar och transkriptioner lagras säkert och raderas efter att examensarbetet har examinerats.

Resultaten kommer att presenteras i form av teman och avidentifierade citat i den färdiga C-uppsatsen, som publiceras i Södertörns högskolas öppna databas.

Kontakt

Om du har frågor om studien eller ditt deltagande är du varmt välkommen att kontakta oss:

Lidia Toth, student i psykologi. Södertörns högskola.

Mail: xxx@hotmail.com

Sandra Khalid Yass, student i psykologi. Södertörns högskola.

Mail: xxx@gmail.com

BILAGA B

Intervjuguide

Intervju

Introduktion

Hej, välkommen till denna intervju!

Mitt namn är (för och efternamn) och tillsammans med (för och efternamn) genomför vi denna intervju för vår C-uppsats. Vår C-uppsats handlar om balansen mellan studier och deltidsarbete med en djupdykning i hur studenter upplever psykisk hälsa och stress.

Intervjun genomförs med syfte att få en djupare förståelse i huruvida studenter hanterar vardagen genom kombineringsen av studier och deltidsarbete. Syftet är även att se vilka utmaningar det kommer med samt vad för hanteringsstrategi som hjälper studenterna att få balans. Intervjun beräknas ta 45-60 minuter och kommer att spelas in, efter ditt godkännande, via en diktafon. Intervjun kommer enbart att användas för transkribering och behandlas inte av andra utanför forskningsarbetet.

All information som du delar med oss idag kommer att behandlas strikt konfidentiellt. Endast vi författare kommer att ha tillgång till materialet, och personliga uppgifter som kan kopplas till dig kommer inte framgå i studien. Vid transkriberingen kommer dina uppgifter att anonymiseras och när studien är klar kommer både utskrifter samt ljudinspelningar att raderas. På så sätt är din identitet skyddad och vår studie kommer att presenteras på ett sätt som gör det omöjligt att urskilja enskilda studenter. Du kan när som helst avbryta ditt deltagande då det är frivilligt och intervjun berör även ämnen som kan uppfattas som känsliga. Du avgör själv ifall du vill besvara alla frågor eller avstå på enskilda frågor om de skapar obehag.

Studien genomförs i enlighet med Vetenskapsrådets principer för god forskningssed, vilket innebär god tillförlitlighet, ärlighet och ansvar genomsyrar forskningsprocessen.

Har du några frågor om exempelvis hur dina personliga uppgifter kommer att behandlas? Känns allting tydligt och samtycker du för deltagande i denna studie? (Om ja, påbörja intervjun)

1. Inledande frågor

Berätta om dig själv - vad läser du för utbildning, vad arbetar du med?

- Hur länge har du haft ditt deltidsjobb / hur länge har du studerat?
- Hur många timmar i veckan brukar du i genomsnitt arbeta / plugga?
- Varför började du arbeta vid sidan av dina studier?
- Beskriv hur en vecka kan se ut för dig med både arbete och studier.

2. Samspelet

Hur upplever du att det har fungerat att kombinera ditt deltidsarbete med studier?

- Kan du se fördelar / nackdelar med att arbeta samtidigt som du studerar?
- Har du upplevt att det finns tillfällen då det känns utmanande att ha tid med både studier och arbete? Vad har du prioriterat i så fall?
- Tror du att ditt deltidsarbete har haft någon påverkan på ditt studieresultat?
- Hur mycket tid upplever du att du har för att vila och återhämta dig?
- Skulle du säga att kombinationen har haft en påverkan på ditt schema, sömn, fritid, sociala liv?

3. Stress

Finns det situationer då du känner dig stressad i samband med dina studier och arbete?

- Om individen känner sig stressad:
 - **Tror du att du hade upplevt stress på samma sätt ifall du inte hade arbetat samtidigt som du studerar?**
 - Vilka tankar och känslor upplever du när du känner dig stressad? Hur ser du på dig själv och situationen när du upplever stress?
 - Hur märker du av fysiskt när du är stressad - brukar din kropp reagera på något speciellt sätt?
 - Brukar din stress öka under vissa perioder? När i sådana fall?
 - Har stressen någon påverkan på ditt humör?
 - Brukar du känna att stressen ökar i takt med att du exempelvis har extra att göra på jobbet eller flera pass inbokade?

- Om individen känner sig stressad (annars hoppa över):

4. Hanteringsstrategier

Vad brukar du göra för att minska eller hantera stressen? - Hur hanterar du den?

- Varför använder du just den hanteringsstrategin? Fungerar den i alla tillfällen?
- Vilka känslor upplever du efter att ha hanterat en situation du upplevt som stressfull?
- Tror du att den stress du upplever idag kan ha långsiktiga effekter på exempelvis framtida arbete, relationer och hälsa? T
- Har kunskapen av att kombinera jobb och studier påverkat ditt sätt att hantera stress generellt?

5. Inflytande

Hur skulle du beskriva att din vardag påverkar ditt välmående?

- Genom att kombinera studier och deltidsarbete har du märkt av förändringar i din motivation eller energi?
- Har arbets/studietider haft en påverkan på dina matvanor, träning eller vardagsrutiner?

6. Deltidsarbetets betydelse

Vad fyller ditt deltidsarbete för syfte och funktion i ditt liv just nu?

- Upplever du ditt deltidsarbete som en motivationsfaktor eller något som bidrar med en extra belastning?
- Har ditt deltidsarbete påverkan på din känsla av mening?
- Upplever du att du får det stöd du behöver från kollegor / arbetsgivare i relation med din studiesituation?

7. Kontroll och Resurser

Hur upplever du din förmåga att hantera krav ifall det är mycket att göra på samma gång?

- Upplever du att du har tillräckligt med resurser för att klara både arbete och studier?
- Beskriv vad som brukar hjälpa dig att känna kontroll för att kunna bibehålla en balans i vardagslivet?

8. Lärdomar och framtiden

Har du lärt dig / upptäckt något om dig själv medan du kombinerat arbete och studier?

- Kommer du på något som du skulle vilja förändra för att få en bättre balans i framtiden?
- Hur ser du på framtiden, skulle du vilja fortsätta att arbeta vid sidan av dina studier?

9. Jämförelse med det sociala jämförelse

Brakar du jämför dig med andra studenter när du ser hur de klarar att arbeta vid sidan av sina studier?

- Om ja, påverkar det hur du tänker om din egen insats och dig själv?

10. Avslutning

Finns det något du tycker att universitetet eller arbetsgivare borde ha bättre förståelse för när det gäller studenters situation?

- Vad tror du hade underlättat för studenter att kombinera arbete och studier?
- Finns det något du skulle vilja tillägga som är viktigt att lyfta ?

Tack för ditt deltagande!