



INSTITUTIONEN FÖR SOCIOLOGI OCH ARBETSVETENSKAP

ARBETANDE STUDENTER

Balans i livet

Olivia Malmgren

Examensarbete:	15 hp
Program och/eller kurs:	Examensarbete i arbetsvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt 2018
Handledare:	Per Eisele

Abstract

Examensarbete: 15 hp
Program och/eller kurs: Examensarbete i arbetsvetenskap
Nivå: Grundnivå
Termin/år: Vt 2018
Handledare: Per Eisele
Examinator: Henrik Lundberg
Nyckelord: part-time work, stress, student, work, work-life balance, anxiety, need, motivation

Syfte: Uppsatsens syfte är att undersöka vad som påverkar studenternas val till arbete, men även att undersöka studenternas egen uppfattning över deras förmåga att balansera arbete, studier och privatliv.

Teori: Tidigare forskning och teorier kring motivation och akademisk framgång, krav-, kontroll- och stödmodellen, studentens upplevelse samt work-life balance. Det förekommer även en begreppsrepresentation av stress, arbete, utbildning och fritid.

Metod: Uppsatsen är utförd genom en kvalitativ metodologisk ansats. Empirin samlades in genom semistrukturerade intervjuer med åtta arbetande studenter. Studien har innehållit både ett induktivt och deduktivt förhållningsätt. En tematisk analys användes för bearbetning av de transkriberade intervjuerna.

Resultat: Studiens resultat visar på att studenterna väljer arbete framför studier för att dämpa stress gällande ekonomi. Vilket tyvärr påverkar deras psykosociala hälsa genom mer stress för studier. För att finna balans i livet väljer studenterna i

perioder att prioritera om.

Förord

Jag skulle vilja tacka de åtta studenter som deltog i intervjuerna och gjorde denna studien möjlig.

Jag vill också tacka min fantastiska fästman och min familj som stöttat mig genom hela arbete. Ni är alltid det bästa bollplanket och utmanar mig alltid.

Sist vill jag tillägna detta arbete min underbara farmor som i april plötsligt lämnade oss.

Olivia Malmgren

Maj 2018

Innehållsförteckning

Syfte och frågeställningar	7
Studenter som arbetar, var och varför?	8
Maslow's hierarkiska behov och studenters akademiska framgång.....	8
Studenters upplevelse.....	9
Work-life balance.....	10
Krav-, kontroll- och stödmodell.....	11
Maslows motivation.....	11
Arbete.....	12
Utbildning	13
Fritid.....	13
Stress	14
Metod	15
Urval respondenter.....	17
Avgränsning.....	18
Urval litteratur.....	18
Analysmetod	18
Etiska principer inom samhällsvetenskaplig forskning	19
Tillvägagångsätt.....	20
Resultatredovisning.....	21
Ekonomisk frihet.....	21
Trygghet & gemenskap.....	23
Motivation.....	24
Balans.....	26
Analys	27
Ekonomisk frihet.....	27
Trygghet & gemenskap.....	28
Motivation.....	29
Balans.....	30
Diskussion.....	31
Framtida forskning.....	33
Kritik till metod.....	34
Slutsatser.....	34
Litteratur- och källförteckning.....	35
Bilagor.....	37
Bilaga 1	37

Bilaga 2 38
Bilaga 3 39

Inledning

Jag som många andra studenter har av olika anledningar ett extrajobb vid sidan av studierna. För mig innebär det en intensiv vardag, med en hel del planering för att pussla ihop livet. Förutom planering så har jag som student även blandade känslor kring det här med studier och att tiden inte räcker till, det dåliga samvetet finns där dagligen. Därför är det intressant att undersöka andra arbetande studenters upplevelser av sin vardag och hur de får sitt livspussel att gå ihop. I en artikel från St Peter University i Indien förklarar Delecta (2011) att under flera år har frågan gällande work- life balance väckt intresse hos många, allt från företag till forskare. Framförallt för att det rör området ”om vi arbetar för att leva eller om vi lever för att arbeta”. Att arbeta heltid innebär att det är svårt att hinna med något annat än just arbete. En god work-life balance innebär att en individ hinner med flera saker, ha flera intressen i sitt liv utan att behöva försaka eller känna press inom något område. Mycket av work-life balance forskningen idag fokuserar på kvinnors balans och hur de tar sig an det betalda och obetalda arbetet såsom hushållssysslor och barnavård. Därför är det intressant att undersöka en grupp människor som i dagsläget inte är inkluderade i denna debatt i samma utsträckning.

För de studenter som arbetat tillkommer en tredje aspekt att förhålla sig till, nämligen studier. Så när allt fler och fler studenter väljer att arbeta, hur hanterar de heltidsstudier, deltidsarbete och samtidigt ha ett socialt liv?

Syfte och frågeställningar

I den här uppsatsen utförs en undersökning om varför studenter arbetar vid sidan av sina studier. Syftet är att undersöka vad som påverkar studentens val av arbete, samt att undersöka de uppfattningar som rör förmåga att balansera arbete, studier och privatliv. Vilka är faktorerna som påverkar studenternas val till att välja bort studier. Går det att förklara på vilket sätt studenter prioriterar i sina liv.

På vilket sätt väljer studenter som arbetar att balansera och prioritera i sina liv?

Teori, tidigare forskning och begrepp

Studenter som arbetar, var och varför?

I en undersökning som Sveriges akademikers centralorganisation (Saco) och Svenskt Näringsliv har beställt genom Westander (2009) visar det sig att studenter som arbetar är i majoritet bland universitet och högskolor i Sverige. Undersökningen visar att de främsta anledningarna till varför studenten väljer att arbeta i kombination med sina studier är som medel för försörjning, för att knyta nätverk och för att få erfarenhet för framtida arbeten efter studierna. Den främsta anledningen är dock att ha extra pengar i kombination med studiemedel (Hylander 2009). År 2007 utförde Statistiska centralbyrån (SCB) en undersökning med samma område nämligen studenter som arbetar, den undersökningen visade att deltidstuderande var mer benägna än heltidstuderande att arbeta vid sidan av studierna. Den visade även att studenter som hade föreläsningar mindre än fyra dagar i veckan var även dem mer benägna att arbeta extra (SCB, 2007).

Maslows hierarkiska behov och studenters akademiska framgång

I sin artikel förklarar Freitas och Leonard (2011) hur de har kategoriserat de faktorer som påverkar sjuksköterskestudenter i deras akademiska framgångar. Författarna har utgått från Maslow's behovstrappa i relation till akademisk framgång bland studenter. Genom en kvantitativ studie på första års studenter vid vårdprogram, har det undersökt hur olika behov med Maslow's teori som utgångspunkt påverkar den akademiska framgången. Hur Maslow's fem nivåer av behov påverkar, hur studentens grundläggande behov påverkas samt de egenskaper som är mest framträdande hos en students akademiska framgång. Vad har studenterna för behov och hur hanterar dem de olika behoven? (Freitas & Leonard 2011, s.9–10). I studien framgick det att studenter oroade sig över att möta sina fysiologiska behov som att ha mat, husrum och kläder. Deras studie visade även att de psykosociala behoven en student har är viktigt och påverkar deras förmåga att nå akademisk framgång. De psykosociala behoven som en student har kan även visa sig i deras oförmåga att hantera kraven som tillkommer med studier på högre nivåer. Studenternas bristande kunskap gällande de destruktiva beteendena studenter kan uppvisa vid stress kan påverka andra studenter, lärare och fakulteter negativt (ibid.s.12). Genom studien har vissa antaganden förstärkts och

bekräftats, bland annat att det som påverkar den akademiska prestationen är främst ångest vid prestationstester, familjesituationen, hälsan, psykisk stress och ekonomisk osäkerhet (ibid.s.12) störst. Freitas och Leonard (2011) föreslår, att hantera de problem som gör att studenter inte kan fullfölja sina studier, behöver institutioner och fakulteter tidigt informera om den hjälp och vilka stödfunktioner som universitet har. Där vikten ligger i att tidigt påtala hur viktigt det är att studenter använder dessa funktioner om de upplever problem. Det kan handla om barnomsorg till studenter med barn eller rätt hjälp vid missbruk och andra psykiska problem (ibid.s.12).

Studenters upplevelse

Spielberger och Tanzer (2005) utförde en omfattande undersökning gällande studenter i olika åldrar från olika länder, deras upplevda känslor i relation till prov och examinationer. I undersökningen ingick studenter från universitet samt studenter från mellan- och högstadiet. Studenterna som deltog i undersökningen kom från USA, Österrike och Singapore (Spielberger & Tanzer 2005, s. 155–156). Studien tar sitt avstamp i tidigare forskning där resultaten visade att ångest och ilska var prominenta känslor i samband med prov och examinationer bland studenter i USA. För att få med det kulturella perspektivet att vi uppfostras på olika sätt och därför hanterar känslor på olika sätt breddade Spielberger och Tanzer studien med länder från öst och väst. Spielberger och Tanzers studie visar att känslor som ilska och ångest förekommer hos alla nationaliteter och i alla åldrar (Ibid.s. 156). Resultatet från studien visar att vissa studenter allt för ofta upplever höga nivåer av ilska i prestationsbaserade tester och examinationer. Det var lika vanligt för en del studenter att uppleva känslor som ångest utan ilska (Ibid.s. 173). Det har även visat sig att det skett en ökning av stress hos studenter, där studier har belyst dess orsaker och relevans. Studierna har visat att studenter upplevde att deras deltidsarbete hade ökat deras stressnivå samtidigt som det har haft en inverkan på deras sätt att hantera stressen. En del studenter upplevde att de inte kunde hantera stressen medan andra upplevde att deras förmåga att hantera stress blev bättre (Robotham 2009, s. 328).

Work-life balance

Uttrycket work-life balance myntades som begrepp för att ge svar på ett fenomen där män och kvinnor upplevde en förändring och ökning av påfrestning i arbetsklimatet, deras brist på tid och en allmän känsla av upptagenhet. Begreppet i sig har en tendens att simplificera de faktiska problemen som uppstår vid för mycket obalans. Ett av de stora problemen är att det obetalda arbetet blir undervärderat medan det betalda arbetet får ett nytt värde i form av belöning (Gambles, Lewis & Rapoport 2006, s.35). Lever vi för att arbeta eller arbetar vi för att leva? Att hitta en bra balans mellan arbete och fritiden kan vara svårt. Teorierna kring *work-life balance* säger att balansen och orsakerna till problem är individbaserat. Två individer i samma arbetssituation upplever balansen olika beroende på deras individuella mått. Balansen eller obalansen kan orsakas av olika faktorer, bland annat kan det vara att tiden som spenderas på arbetet påverkar de övriga områdena, såsom familjen, träning, andra fritidsintressen och det sociala livet med umgänge med vänner. Det kan även te sig tvärt om att rådande familjesituation har en stor påverkan på arbetet (Noon, Blyton & Morrell 2013, s.341–343). Att inte ha en bra balans mellan arbete och fritiden kan påverka en individ på många sätt. En bra balans mellan arbete och fritid menas att individen ska känna sig tillfreds med både sitt arbete och sin fritid, utan att den ena påverkar den andra negativt (ibid.s. 342). Det betalda arbetet kan vara en viktig källa till kontakter mellan människor, en tillfredsställelse, en identitet och ett kall. Det samma gäller de obetalda arbetet, obetalt arbete som skapar tillfredsställelse och kontakter med familj och vänner som skapar nätverk. Människor mår bra av kontakter och tillhörighet för att få dela kultur- och livserfarenheter (Gambles, Lewis & Rapoport 2006, s. 69). Enligt Aron Antonovsky (2005) så behöver vi människor en känsla av sammanhang, KASAM som handlar om människans förmåga att se *begriplighet* i olika händelser och kan reflektera kring dessa. *Hanterbarhet* var ett annat område som var viktigt och det handlar om huruvida människan kände att de hade resurser och strategier att möta olika situationer på ett konstruktivt sätt. Till sist menar Antonovsky att det var viktigt med att människan upplever *meningsfullhet*, med det menar Antonovsky är om människan kan värdera en fråga i ett större sammanhang men också hur viktig frågan är för människan personligen. Det är inte bara överarbete som har en negativ effekt på individen, för lite arbete, arbetslöshet eller utanförskap skapar även obalans. Under det andra hälften av 1900-talet har det motverkats i form av att kvinnor får en betydande roll på arbetsmarknaden, från att ha varit beroende av mannen som försörjare vilket skapar nya mönster i familjedynamiken. Även

om kvinnan än idag är den som till stor del arbetar deltid har det skapat en ny balans mellan arbete och fritid för individerna (Noon et al, s. 245–246).

Krav-, kontroll- och stödmodell

Robert Karasek (1979) utvecklade en teorimodell som skulle förklara arbete, där människans reaktion på arbetets förutsättningar påverkas av arbetskraven som befäst på en individ. I modellen förklaras arbetets natur i fyra kategorier; aktiva arbeten, passiva arbeten, högstressande- och lågstressande arbeten. I modellen inkluderas även arbetskrav och egenkontroll samt en stress- och aktivitetsdiagonal (Eriksson & Larsson 2013, s. 143) med modellen förklarar Karasek hur människan reagerar på sitt arbete beroende på var i modellen arbetet befinner sig. De arbeten som förefaller som mest intressanta, stimulerande och utvecklande är de aktiva arbetena. För att ett arbete ska klassas som aktivt så behöver de ha höga arbetskrav samtidigt som de innefattar en hög nivå av egenkontroll. De arbetena landar med andra ord långt ut på aktivitetsdiagonalen. Om ett arbete istället har höga krav med låg egenkontroll bäddar de för ohälsa eftersom de arbetena hamnar långt ut på stressdialogen, arbete med högstress under lång tid är skadligt för den psykiska hälsan (ibid.s. 144). Senare utvecklades ytterligare en dimension på krav-, kontroll- och stödmodellen. Nämligen socialt stöd, som även de förekommer i hög och låg form. Det sociala stödets betydelse för den psykiska hälsan då gemenskap från gruppen tillgodoser behovet av umgänge samt fungerar som en skydd mot obalansen på kraven från arbetet (ibid.s. 144).

Maslows motivation

Behovsteorier bygger på att människan styrs av sina behov. Hur människan agerar och hur beteende korrelerar med iden om att vi ständigt försöker tillfredsställa behov. I Maslows behovsteori (1943) beskrivs människans primära behov som överlevnad, vilket görs genom kosten och stabilitet som tak över huvudet. I dagens samhälle är den här typen av behov enkla att tillfredsställa då levnadsstandarden är hög.

I Maslows teori finns det 5 olika nivåer av behov, behoven finns ständigt, de högre nivåerna av behov kan dock endast tillfredsställas när det första behovet som överlevnad är tillfredsställt. Utöver överlevnadsbehoven finner vi det sociala behovet, där gemenskap, närhet och kontakt från andra människor är fokus (Lennéer Axelson & Thylefors 2005, s. 22).

I en artikel publicerad vid Brooklyn college beskriver Maslow (1943) sin teori kring människans motivation. Hur människans behov fungerar på en kemisk nivå där viktiga mineraler, hormoner och vitaminer är betydande för att kroppen ska fungera. Aptiten hänger ihop med brist på något ämne och därför uppstår ett begär efter specifika saker (Maslow 1943, s. 372–373). Ibland kan behovet te sig missvisande då en hungerkänsla som är fysiologiskt behov ursprungligen rör sig om trygghetsbehovet. Det fysiologiska behovet är de viktigt för överlevnad, vilket kan tillfälligt tillfredsställas med substitut. I ett extremt fall där en människa inte uppfyller sina behov på någon nivå. Blir resultatet att behovet per automatik främst fokuseras på de fysiologiska. Genom att tillfredsställa det primära behovet med föda, kan sedan fokus riktas mot nästa behov som säkerhet. Som lyfter känslan av att uppleva trygghet och i ett säkert samhälle (ibid.s. 376).

Säkerhet i dagens moderna samhälle handlar främst om trygghet i bostad och månatlig inkomst. När människan känner sig säker och trygg träder nästa behov in och där är det sociala behovet, att ha betydande människor i sin närhet som familj och vänner eller en kärlek. När de två första behoven är tillfredsställda kommer människan känna ett starkt begär efter närhet. Det sociala behovet tillfredsställs genom tillgivenhet mellan individer, det kan få människan att glömda de tidigare behoven som hunger (ibid.s. 380–381).

Nästa nivå av behov är handlar om en individs självkänsla. Enligt Maslow har människan ett behov av att uppleva betydelse, människan har en självrespekt och självförtroende för sig själv och personer i deras omgivning. Människans självförtroende och respekt grundar sig i att prestationer och insatser har betydelse. Fokus ligger även på att erhålla ett gott rykte till sitt namn (ibid.s. 382). Maslows högsta och sista nivå berör ämnet om självförverkligande. Den nivån fokuserar på hur människan kommer i många fall känna irritation för att de inte utför det de är skapta för, till exempel måste en musiker skapa musik annars är det något som saknas i dennes liv (ibid.s. 382). De övre nivåerna faller in under kategorier där utveckling sker, vilket är en viktig del i människans liv (Mc Leods 2007, s. 3).

Arbete

Vad är arbete? Fineman (2012) menar att alla sysslor som frambringar någon form av avancerad hjärnaktivitet kan klassas som arbete. Det kan handla om att klippa gräset, städa

toaletten, studera, eller ta hand om barnen. Hur vi väljer att definiera arbete spelar ingen roll, har det mening och är betydelsefullt för dig så är det arbete. Hur vi definierar arbete beror på kulturella skillnader, de skillnaderna gör att vi laddar olika arbeten med olika mycket makt och tyngd. Samhället idag lägger stor vikt i att prioritera jobbet, att du skaffar dig ett jobb och att du väljer jobbet framför många andra aspekter i livet. Arbetet är den viktigaste delen av livet och att lägga ner sin själ i arbete är vad som förväntas av dig som människa. Detta för att du ska med gott samvete kunna njuta av andra delar av livet (Fineman 2012, s. 1–5).

Utbildning

Genom statistik från SCB förklarar Svensson (2012) att i Sverige väljer allt fler att skaffa sig en eftergymnasial utbildning. Det har skett en ökning vad gäller eftergymnasial utbildning från elva procent år 1990, till hela 47 procent för personer mellan åldrarna 25–65 har utbildat sig efter gymnasiet. Av 47 procent har 27 procent en högskoleutbildning på tre år eller mer. I ett allt mer konkurrenskraftigt samhälle väljer fler att vidareutbilda sig. Det beror framförallt på de insatser som utfördes under 1990 talet till landets vuxenutbildningar.

Utbildning ses idag som en medborgerlig rättighet (Svensson 2012 s.211–212). Svensson lyfter en studie från SCB som förklarar att i takt med allt fler väljer att utbilda sig efter gymnasiet desto fler är det som även väljer att arbeta extra i samband med sina studier under terminen. I samma studie förklarar SCB att det skiljer sig mycket beroende på vilken typ av utbildning som studeras. Civilingenjörstudenter är mindre benägna att arbeta extra under sina studier än studenter vid lärarutbildningar, som var den utbildning som hade flest arbetande studenter. Det skiljer sig även beroende på ålder, de äldre studenterna är oftast deltidstudenter och arbetar i högre utsträckning medan de yngre studenterna studerar heltid och då arbetar mindre. Dock är det mer än hälften av alla heltidsstudenter som arbetar extra under terminerna (ibid.s. 211–212).

Fritid

I SCB rapport gällande levnadsförhållanden lyfter de ämnet om fritid genom Kelly (1983) som refererar till filosofen Aristoteles, som förklarade att fritiden inte är tid som var fri från dagliga måste utan fritid har en personlig association, fritiden är till för de aktiviteter som vi utför för att vi upplever att de inbringar lycka och positiva aspekter till våra liv. Fritiden är en

viktig del av livet och frambringar fördelar som har betydelse och inverkan på människan. När människan har fritid upplevs känslan av just frihet, frihet att få välja hur tiden ska spenderas. Fritid bringar glädje, det kan samtidigt vara utmanande att ha för mycket fritid. För mycket fritid kan påverka den psykologiska hälsan.

Fritiden har även en utvecklande aspekt, där inlärning av nya kunskaper utvecklas genom att läsa, lära sig ett hantverk eller sport. När man umgås med vänner och familj stimuleras den sociala delen. Under fritiden får människan chansen att koppla av, att stressa ner och på så sätt bli av med spänningar. De fysiska aspekterna är att genom fritiden så får människan ett förbättrat välmående och hälsa. Den sista fördelen med fritid att de estetiska sinnen får chansen att stimuleras genom musik och konst (SCB 2002, s. 24–25).

Stress

Inom kognitiv stressteori förklarar man stress som aktivering (Eriksen & Ursin 2013, s. 31). Aktivering i sig är inte ett ohälsosamt tillstånd, inte ens under påfrestande förhållanden. Aktiveringen är ett nödvändigt tillstånd för att utvecklas, främst för prestationer men även inlärning och träning. Ett konstant tillstånd av aktivering kan orsaka påfrestningar som i sin tur visar sig i skador eller sjukdomar av olika slag. En individ som befinner sig i ett konstant tillstånd av aktivering som individen inte kan hantera. En oförmåga att hantera stress kan orsaka sömnproblem och svårigheter till avslappning. Det är aspekter som är viktiga för individens hälsa och återhämtning. Utan återhämtning och sömn får personen svårt att hantera de basala behoven som att inta näringsrik mat samt fysisk aktivitet (Ibid.s. 31).

Människan reagerar i hög grad individuellt på stress. En konstant stress på låg nivå kan visa sig i form av minskad energi, matthet och urholkad nedstämdhet. Stress kan medföra andra emotionella reaktioner som rädsla och irritation. Människans beteende får många olika uttryck som till exempel. tillbakadragenhet, där personen undviker fester eller att umgås med vänner (Arentz & Ekman 2013, s. 45). Vi utför arbete för att få lön, individer med lägre lön eller ekonomiska problem upplever en högre nivå av stress än individer med högre löneläge. God ekonomi och god hälsa går hand i hand i dagens samhälle. Med en god ekonomisk grund att stå på finns det fler möjligheter som exempelvis har kan du bo i bra områden, välja bättre sjukvård, och inte behöva oroa dig för vad som kan hända om du skulle bli sjuk eller skadad i

samma utsträckning som någon i en mer pressad ekonomisk situation (Hensing 2013, s. 57). Fortsättningsvis finns det andra faktorer i relation till arbetsrelaterad stress.

I samlingen *Stress & Emotion* volym, 17 (2005) skriver de hur det studerats mycket gällande den stress människor upplever och det finns föga klarhet då stress verkar te sig på individnivå. Andra faktorer som påverkar människan att uppleva stress är relationen till arbetet och arbetsmiljön eller arbetsförhållandena. Vad gäller vilka faktorer som påverkar mest är det orsaker såsom hög ljudnivå, hög arbetsbelastning och tidspress. Den andra kategorin är relationerna en individ har genom arbetet. Framför allt de svårigheter en människa upplever med sina överordnade eller kollegor. Den tredje kategorin är möjligheterna till utveckling inom arbetet. Här kan det vara hur svårt arbetstagare upplever det att nå sina mål och avancera på arbetsplatsen. Företagspolitiken och klimatet på arbetsplatsen kan även vara andra stressorer. När personer inte känner att de egna värderingarna stämmer överens med företagets värdering blir det ohållbart i längden att känna arbetsglädje och motivation. Oavsett vilka faktorer som påverkar en individ eller inte så påverkas människan alltid av en obalans och det kan i sig utlösa stress (Fiskenbaum & Grenlass 1997, s. 273–274).

Metod

Initialt till denna undersökning fanns det ett överflöd av idéer till undersökningar. När ett tema sedan valts ut kunde en djupdykning i tidigare forskning göras. Temat för den här undersökningen är work-life balance och studien har avgränsats till de arbetande studenternas upplevelse gällande deras tankar kring balans och prioriteringar i sina liv. Inledande faktainsamling gjordes på tidigare forskning kring temat work-life balance. Work-life balance forskningen idag är relativt populär och det finns mycket forskning, med fokus på hur kvinnor och män får sina karriärer och privatliv att gå ihop. Det finns inte lika mycket forskning kring studenters situation.

I den här studien har en explorativ ansats använts för att få en beskrivning av en situation och kartlägga relationer mellan de olika aspekterna som en student balanserar. Med en induktiv eller explorativ ansats innebär det att det finns en inledande föreställning om vad som är

relevant. Det följer även i linjen med vad som är grunden i den kvalitativa samhällsforskningen (David & Sutton 2016, s. 99). Studien har utförts i kvalitativ form där intervjuer har gjorts på urvalet. Intervjuerna har varit av semistrukturerad karaktär, utifrån en intervjuguide med förbestämda teman. För att få en djupare förståelse för ämnet valdes undersökningen att utföras med semistrukturerade intervjuer, detta för att få mer personliga och detaljerade svar (Ibid.s. 113). Valet av att utföra semistrukturerade intervjuer var framförallt för att få breda svar från respondenterna, möjligheten att utforska nya teman som uppkom under intervjuens gång. Med studien vill jag få fram upplevelsen hos studenter, därför anser jag att val av metod är passande för insamling av datamaterialet. Genom att utgå ifrån frågeställningen är valet av kvalitativa intervjuer som metod möjligtvis det mest fördelaktigaste valet. Genom kvalitativa intervjuer kan jag interpretera fraser och se samband hos de olika respondenterna och deras upplevelser kring sina studier, arbete och privatliv.

För att på ett överskådligt sätt hantera det insamlade datamaterialet har ett induktivt förhållningssätt använts. Framst för att det inledningsvis inte fanns en klar teori att testa, därför tillämpas ett induktivt förhållningssätt (Bryman 2008, s. 511). Det återfinns även spår av ett deduktivt förhållningssätt då befintliga teorier har använts för att härleda till empirin (Patel & Davidsson 1998, s. 21).

När det kommer till reliabilitet och validitet är det aspekter som har varit grunden för metoden men även under hela undersökningens gång. Reliabiliteten och validitet har prominent framför allt i valet av teman för intervjuguide och de semistrukturerade frågorna men även hur transkriberingen och tolkningen av resultatet har sett ut (Bryman 2008, s. 351–352). Gällande tillförlitligheten så blir den stärkt av hanteringen av det insamlade datamaterialet, med inspelningen och transkriberingen av intervjuerna. Den semistrukturerade intervjuguiden tillför även den en viss tillförlitlighet men eftersom under intervjuerna uppkom andra teman som fick mycket utrymme blir det svårt att replikera den här studien (ibid.s. 352). Vidare till validiteten som handlar om hur väl undersökningen mäter det som varit tänkt att den ska mäta. I studien så är det tänkt att undersöka hur studenter väljer att prioritera sina liv utifrån tre aspekter. Det väljs att göras genom att fråga om deras upplevelser kring aspekterna men även hur de tänker kring aspekterna. I den kvalitativa forskningen handlar den externa validiteten om huruvida resultatet går att generalisera på andra liknande miljöer. I den här

undersökningen är urvalet begränsat så en sådan generalisering kan te sig missvisande (ibid.s. 352).

Som tidigare nämnt har intervjuerna varit semistrukturerade där respondenterna under intervjun har uppmuntrats att svara detaljrikt och fritt på sitt sätt. Intervjuguiden har bestått av teman som har varit grunden för specifika kärnfrågor som ställts i varierad turordning till respondenterna. De specifika grundfrågorna har varit av öppna för att låta respondenten kunna återberätta sina upplevelser fritt. Under intervjuernas gång har det skett komplettering med följdfrågor men även frågor för att klargöra, exempelvis ”du nämnde tidigare... hur menar du?” (David & Sutton 2011, s. 115). Själva intervjuguidens teman kretsade kring work-life balance och hur studenterna upplever, och väljer att prioritera kring de tre aspekterna. Intervjuguiden presenteras vidare under bilagor, se bilaga 3.

Urval respondenter

I urvalet av respondenter har ett snöbolls-eller kedjeurval används. Det kan ses som ett bekvämlighetsurval, vilket i det här fallet har att göra med en tidspress. Intervjuerna behövdes utföras under en relativt kort period, med snabba besked om vilka som kunde och inte kunde ingå i urvalet. Första kontakt togs genom en gammal kollegas kollega som passade in i kriteriet arbetande student. Genom att förklara för respondent ett om tillvägagångssättet med snöbolls-urval, kunde hon ge mig nästa namn i processen. På det sätt har urvalet varit slumpmässigt, där urvalet har lett till individer av olika nationaliteter, studier, åldrar och förhållningssätt. Problematiken med kedjeurval blir när resultatet ska generaliseras, det blir svårt att säga huruvida urvalet är representativt (Bryman 2008, s. 196). Vid varje första ny kontakt skedde först en mejl utväxling till respondenten. Vid varje ny kontakt i urvalet informerades respondenterna om ämnet de för studien. I urvalet är studenterna i åldrarna mellan 22 år till 29 år. Kön fördelningen mellan studenterna var en kille och sju tjejer. På grund av det homogena urvalet kommer inte ett genusperspektiv att användas. När det kom till valet av var, hur och när intervjuerna skulle utföras, tillfrågades respondenterna när de hade tid och var de kände sig bekväma med att utföra intervjun. Intervjuer utfördes i olika miljöer, främst för att tillmötesgå respondenterna i så stor utsträckning som möjligt. Det har rört sig om miljöer som universitetets allmänna lokaler som studieområden på de olika campus, även hemma hos respondenter och på deras arbetsplatser. Att utföra intervjuer i

miljöer där respondenterna upplever sig trygga skapas en relation mellan intervjuaren och respondenten (David & Sutton 2011, s. 19). En reflektion över de olika miljöer som intervjuerna har utförts är att intervjupersonerna har upplevts mer och mindre avslappnade beroende på vilken miljö de har intervjuats i. De intervjuer som utfördes hemma hos respondenten var respondenterna betydligt mer avslappnade. Det kan även bero på respondenternas personlighet och inställning till samtal av denna typ. Tiden för intervjuerna har tagit varierat mellan 30 till 50 minuter, och utfördes under en period på tre veckor.

Avgränsning

De avgränsningar som gjorts i den här undersökningen består främst av frågeställningen i relation till teman och problemställningen. Där en avgränsning gjordes till vilken population som skulle undersökas. Det har gjorts en geografisk begränsning där att alla studenter har varit bosatta i Göteborg samt studerande på universitet eller högskolor i Göteborg. Främst för att intervjuerna har då varit enkla att boka in för att slippa ha Skype eller telefonintervjuer. Det har även gjorts en avgränsning i frågeställningen till de ekonomiska aspekterna om varför studenter väljer att arbeta extra. Det finns redan betydande forskning kring det.

Urval litteratur

Med hjälp från tidigare forskning och kompletterande litteratur har det tidigt skapats en god grundförståelse för ämnet. Det har underlättat att läsa tidigare arbeten för att hitta lämpligt material för begrepp och tidigare forskning samt teorier. Första litteratursökning var spretig, majoriteten av den tidigare forskningen bestod av varför studenter arbetade samt work-life balance forskning. Lämplig litteratur för teorier och begrepp har hittats genom att använda Göteborgs universitet bibliotekets utbud samt deras sökmotor, Supersök för att hitta artiklar och böcker. Den tidigare forskningen har hittats genom sökord och begrepp som *part-time work*, *stress*, *student*, *work*, *work-life balance*, *anxiety*, *need* och *motivation*. I samband med analysen av datamaterial gjordes ytterligare en litteratursökning, där sökning efter teman som bland annat stress urskiljs i datamaterialet och behövt kompletteras med teorier och litteratur.

Analysmetod

Analysen av datamaterialet har gjorts med hjälp av en tematisk analys. Den tematiska analysen söker efter repetitioner av teman men även kombinationer av teman. Det kan även

förekomma upprepningar av två kombinerade teman eller metaforer. Den tematiska analysen ses inte som en renodlad analysmetod utan används i flera analysmetoder (Bryman 2008, s. 528). Tematisk analys kan användas på två sätt förklarar Bryman (2008), genom *framework* som består av identifierade teman som ställs upp i ett index för att få en överskådlig bild (ibid.s. 528). Den andra metoden som förklaras av Ryan & Bernard (2003) som används i den här studien består av att lokalisera repetitioner av teman, lokala uttryck, metaforer, övergångar, likheter och skillnader, språkliga kopplingar och avsaknaden av data (Bryman 2008, s. 529). Genomgång av de transkriberade intervjuerna har utförts upprepade gånger, där teman har hittats genom att ha frågeställningen som grund. Efter varje genomgång blev de olika teman tydligare. Teman har hittats genom repetitioner, likheter och skillnader. I likhet med det Bryman (2008) förklarar har den tematiska analysen i den här studien använts för att se till det som sägs istället för det för hur det sägs (Bryman 2008, s. 527).

Etiska principer inom samhällsvetenskaplig forskning

Inom den samhällsvetenskapliga forskningen finns det grundläggande etiska riktlinjer som berör de deltagande i studien. Riktlinjerna berör frågor om frivillighet, då i form av informationskravet, där deltagarna får information om sitt deltagande i studien, i vilken kapacitet de deltar men även att deras medverkan är frivillig. Det handlar om integritet, då i form av samtyckeskravet där deltagarna har fullt mandat att styra sin medverkan i studien. Konfidentialitetskravet innefattar att deltagarnas uppgifter behandlas med största sekretess. Den fjärde principen berör nyttjandekravet som innebär att det datamaterial som samlats in från enskilda deltagare får endast användas till forskningen (Bryman 2008, s. 131–132).

I frågan gällande *informationskravet* har varje deltagare fått information gällande undersökningen och deras möjliga medverkan i ett initialt mejl, se bilaga 1. Som kompletterats med svar på frågor från deltagarna i mejlkonversationer. Mejlen innehöll en presentation av mig som undersökare, själva studiens syfte, en förfrågan om deras medverkan och genom vem som deras namn kommit till mig. Mejlet innehöll även under vilka förhållanden som gäller deras medverkan. Där det beskrevs hur deltagarnas anonymitet kommer bevaras samt hur deras intervjuer endast kommer användas till forskningen. Deras frivilliga medverkan och möjlighet att dra sig ur under studien, som följer det forskningsetiska *samtyckeskravet*. Inför varje intervju upprepas och säkerställdes även samma information om

deras medverkan ytterligare. För att följa *konfidentialitetskravet* har all information gällande deltagarna har kodats, transkriberingarna innehåller inga namn utan är märkta intervju 1, intervju 2 och så vidare. Samma gäller intervjuernas ljudfiler som sparats för transkriberingen, de är märkta med intervju 1, intervju 2 och så vidare. Deltagarna har godkänt inspelning av intervjuerna under förutsättningarna att inspelningarna raderas i samband med inskickandet av studien. Det har även godkänt inspelningen under förutsättningarna att undersökaren är den enda som kommer ta del av dem. Enligt *nyttjandekravet* har alla kriterier för deltagarnas medverkan och hantering av deras data specificeras i bilaga 2.

Tillvägagångsätt

Inledningsvis i den här studien gjordes en inläsning av främst artiklar för ämnet. Det var problematiskt att hitta artiklar som exakt matchade med syftet och frågeställning därför blev det en kombination av tidigare forskning. Där fokus låg på work-life balance forskning samt studier på varför studenter arbetar. En intervjuguide utformades utifrån de insamlade artiklarna där teman bestod av balans, arbete, studier och privatliv. Utifrån teman formades en handfull öppna kärnfrågor om samtalet skulle leda för mycket ut på andra områden. När första kontakt togs med första respondenten var det genom en tidigare kollega, som hade en kollega som matchade kriterierna för den här studien. Nämligen arbetande heltidsstudent bosatt och studerande i Göteborg. Inledande konversation skedde med mejlväxling för att säkerhetsställa alla detaljer och besvara frågor som respondenten hade. Vidare bokades en tid och plats för intervjun in. I samband med första kontakt frågade informanten även om respondenten kände till fler som skulle kunna tänka sig ingå i studien. Vid varje intervju har en presentation av problemställningen gjorts där tema och frågeställning har presenterats. Information gällande medverkan och möjligheten att ångra sig och dra tillbaka sitt medverkande har givits. Respondenterna har även givits information om att jag är den enda som kommer ha tillgång till deras intervjuer och att de kommer raderas vid inlämning av arbetet.

Intervjuerna utfördes med de olika respondenterna på olika platser i Göteborg. Intervjuerna spelades in på mobiltelefon, som senare användes vid transkribering. Under intervjuerna fördes anteckningar för att underlätta transkriberingen. Själva transkriberingen utfördes löpande under perioden vartefter intervjuerna hölls.

När alla intervjuer utförts påbörjades den tematiska analysen, där datamaterialet bearbetades för att få fram teman genom upprepningar, i olika konstellationer, även skillnader och likheter. I samband med transkribering uppkom det teman som behövde kompletteras med litteratur så en ny litteratursökning utfördes. Analysen fortsatte efter andra litteratursökning och centrala- och subteman identifierades som nämnts tidigare i avsnittet analysmetoden.

Resultatredovisning

Nedan kommer resultatet från de semistrukturerade intervjuerna att redovisas. Studenterna i fråga har besvarat frågor som rör deras upplevelser att balansera livet som arbetande student. De känslor och tankar som uppstår i samband och som resultat av den balans eller obalans de upplever. Vad de upplever för svårigheter och fördelar samt hur de hanterar de olika aspekterna kring studentlivet, privatlivet och arbetslivet. I redovisningen av resultatet kommer de delas in i teman som har utkristalliserats ur analysen.

Det alla respondenterna har gemensamt är att de studerar heltid och arbetat extra vid sidan av studierna. Två av respondenterna läser vid masterprogram, två av respondenterna läser på Chalmers tekniska högskola, resterande respondenter studerar vid Göteborgs universitet (GU). Respondenterna har varierat i tid kvar av studier då det skiljer sig i utbildningslängd. Två läser femåriga program, fyra som läser treåriga program och två med tvååriga masterprogram. En av masterstudenterna är en utbytesstudent från Asien.

Ekonomisk frihet

Respondenternas främsta anledning till varför de arbetar vid sidan av studierna är för att ha extra fickpengar och försörjningsmedel som komplement till lån och/eller bidrag från CSN. Två respondenter tar inget lån från CSN, en av studenterna tar halva lånet från CSN. Resterande respondenter tar fullt lån och alla respondenter tar bidragsdelen. Tre av respondenterna påpekar också att de är ute efter erfarenheten i relation till deras utbildning men även allmän arbetslivserfarenhet.

”Alltid ekonomi, bara för att man är student behöver man inte vara fattig. Istället för att jag lägger mycket onödig tid på saker kan jag ju vara produktiv och arbeta. Sen hjälper ju arbetet att förbättra svenskan enormt.”- respondent 2

”Ja bor hemma. Nej halva CSN, behöver inte arbete för pengarna i sig.”- respondent 3
”det viktigt att det var en arbetsplats som var kopplat till det jag studerar...något som var i linje med min utbildning... något skulle gynna mig i längden. Samt att det var flexibelt så jag kunde välja dagar själv.”- respondent 7

Vid frågan om hur mycket respondenterna arbetar under veckorna varierade svaren från två till tre pass i veckan eller 15–20 timmar i veckan. En del respondenter påpekade att de hade schemalagda pass under helgen och kunde ta ett extra pass under veckodagarna om de upplevde att de hade tid. Fem av de intervjuade respondenterna arbetar extra inom restaurang där de påpekar att har friheten att arbeta under helgen och på eftermiddagar, till skillnad från de som angivit att de arbetar mer administrativt som arbetar under veckodagarna.

”Jag har skrivit på att jag ska arbeta två dagar i veckan.”- respondent 7.
”Under en månad så arbetar jag tre av fyra helger... både lördag och söndag”
- respondent 8.

Vidare så diskuterades vad som har varit viktiga i valet av extraarbete, flexibilitet var en viktig faktor. Att respondenterna inte har några krav på att de måste arbeta ett visst antal timmar i veckan utan de kan välja själv. För att på ett så bra sätt som möjligt kunna anpassa sitt arbete till sina studier.

”Det är väl åtta nio pass i månaden, fungerar inte att arbeta veckodagarna så blir mest på helgerna.”- respondent 3.

”För mig var det viktigt att kunna arbeta så mycket som möjligt då jag inte tar något lån, så därför är tider och flexibilitet viktigt.”- respondent 6.

Trygghet & gemenskap

Ett av de större teman som visade sig var gemenskap och trygghet. Detta tema visade sig framför allt vid frågor kring privatlivet. Respondenter som uppgett att de arbetar i restaurangbranschen att deras privatliv och arbetsliv går hand i hand. Där deras kollegor i restaurangbranschen förekommer i deras privatliv. Den gemenskapen de känner till kollegorna har gjort att de umgås med kollegorna privat, att de gärna går till jobbet på ledig tid för att umgås med kollegor. De har en trygghet och ett stöd bland sina kollegor som de inte upplever att de har från sina kurskamrater i samma utsträckning.

”Det blir så tomt utan arbetet. Det har varit en trygghet så länge. Trots bristande ledning även där. Har varit en del av livet länge. Jag kan åka till jobbet och umgås, för att man har tråkigt. Kollegorna hjälper till när man fastnar.” respondent 1

”Det är inte lätt... många av mina kurskamrater är så egoistiska och vill liksom inte hjälpa när man har kört fast...men nu har jag tvingat ihop några till en studiegrupp.”- respondent 8.

”Kanske inte har jättebra balans i privatlivet, det läggs lätt åt sidan. Jag hinner inte riktigt heller med allt jag vill göra men är hyffsat nöjd med sociala livet, har många nära kontakter via jobbet.” respondent 4

”Jag har alltid varit arbetsnarkoman, men aldrig gillat att plugga. Jobbet har liksom alltid varit livet så att kastas in i studentlivet var sjukt påfrestande. När jag är på jobbet kan jag det och det är tryggt.” - respondent 6

De äldre respondenterna som innan studierna i Göteborg etablerat ett separat liv uppgav att de kände att de hade ett behov av att ha en bättre balans och då hellre spenderade mer tid på det sociala/privata livet framför arbete och studier. Där de aktivt valt att arbeta mindre för att få mer tid över till sitt privata och sociala liv. Respondenterna påpekade att de försöker att hitta mer tid för sitt privatliv och att inte tappa kontakten med vänner har blivit allt viktigare för dem.

”Jag har blivit bättre på att planera... jag lägger mer tid på skolan och privatlivet så lite mindre arbete. I början var det svårt att veta hur mycket man ska studera... då kanske man

jobbade för mycket. Måste vara ärlig mot sig själv... så man slipper stressa i sista minuten.”- respondent 2.

”Jag får umgås med vänner på kvällarna om jag har tid...träffade ju min kille precis när jag började plugga och ibland är det svårt att hinna med att hitta på saker istället för att bara ses hemma.”- respondent 8.

Vid frågan om det känns att de har balans i livet gällande de tre aspekterna arbetsliv, studentliv och privatliv så svarade majoriteten att de inte hade balans. Det togs bland annat upp att oavsett hur mycket tid de lägger ner på studier kan man alltid plugga mer, och den känslan skapade mycket ångest och stress. Något som de inte upplever när det gäller arbetet, i samma utsträckning. För majoriteten av respondenterna upplevde de att arbetet ger dem en chans att slappna av och att inte behöva tänka på studier eller känna ångest för stunden. De menar på att deras arbetsplats ger dem glädje genom roliga och enkla uppgifter samt gemenskap från kollegor och möte med andra människor.

”Det är på jobbet jag hinner pusta ut... det är mindre att göra på jobbet och där får jag inte plugga så därför är det avslappnande.” – respondent 7.

”Har ju jobbat inom restaurang i så många år så det är ju inte svårt eller så... jag går nog in i avslappningsmode när jag är där. Man plockar lite disk...torkar av bord pratar med gäster inget avancerat liksom.”- respondent 6.

Motivation

Gällande temat motivation så kan man koppla det till hur respondenterna väljer att prioritera kring sina studier, sitt arbete och privatlivet. Vid frågan hur mycket tid som respondenterna lägger ner på sina studier, visade sig varierade svar. De respondenter som studerade vid Chalmers lyfte att de brukar i snitt lägga ner 35–50 timmar i veckan på studier beroende på om det är tentaperiod eller i början av en ny kurs. Det gällde även masterstudenten vid GU som också lägger ner cirka 35–50 timmar i veckan på studierna. Resterande respondenter menar att det istället rör sig om ett snitt på mer 20–25 timmar i veckan för studier. Helt

beroende på hur fördelningen av föreläsningar ser ut och obligatoriska uppgifter och så vidare.

“Väldigt varierande men försöker få in 40 timmar men det kanske är mer 20 till 50 timmar beroende på om jag har en tenta eller inte. Men om jag slår ut det så pluggar jag nog 30 timmar i veckan.”-respondent 2.

För masterstudenten vid GU lyftes ämnet om att hon faktiskt inte ville läsa en masterexamen men att med hennes kandidatexamen får hon inga jobb. Därför upplever hon att kraven från studierna är höga och att tempot är högt i relation till motivationen hon har.

”Jag skulle kunna prestera bättre men har inte riktigt motivationen till att prestera högre. Min tanke var att läsa kandidat men det räckte inte för att få jobb så behöver komplettera med en master. Jag tänkte fel med min kandidat... när motivationen tryter känns det så segt och bittert.”- respondent 3.

Vidare så har respondenterna givit blandade svar när de gäller upplevelsen till sina studier. Två av de studenter som studerar treårigt kandidatprogram, upplever att deras studier inte alls är påfrestande. Båda menar att deras respektive utbildningar är relativt lätta utbildningar och att de klarat sig igenom utan större ansträngning. En av de som studerar en femårig utbildning menar dock att utbildningen är betydligt mer påfrestande och att det hela tiden går att studera mer.

”Påfrestande, känslan av att aldrig vara ledig, den inre stressen, ligger liksom som ett dåligt samvete, jag skulle kunna läsa en bok till, jag skulle kunna läsa lite mer.”- respondent 1

I relation till de som läser vid kandidatprogram.

”I perioder upplever jag att studierna är jobbiga. De hade nog varit mer påfrestande om jag läst varenda bok, men jag har lärt mig att studera smartare.”- respondent 5

Den andra studenten som läser en femårig utbildning har en annan upplevelse av sina studier.

”Jag hinner med min studierna utefter de målen jag vill, det blir ju jobbigt under de perioder jag arbetar mer. Men jag försöker omstrukturera... vill ha en ny fas mitt liv.”- respondent 4.

Balans

Gällande schemaläggning och planering av studier, arbete och privatliv, angav alla respondenter att de alltid satte högsta prioritet på studierna, det var dock delade meningar om hur det prioriterade arbete och privatlivet. Många av respondenterna förklarade att de har ambitioner om att lägga ner mer tid på studierna men att det blir bortprioriterat. Det samma gällde även diskussioner om både arbetslivet och privatlivet, det sker en bortprioritering i alla aspekter hos respondenterna men det skiljde sig åt i hur mycket och beroende på respondent så skiljer det sig hur de prioriterar.

”händer sällan att jag säger till vänner att nej nu ska jag hem och plugga. Men ska jag jobba får jag ju säga nej liksom.”- respondent 1.

”Det händer att jag jobbar för mycket än vad jag har tid för. Tar gärna på mig lite för mycket...vill ju inte göra någon besviken.” – respondent 3.

”Hmm... prioriterar nog min familj mycket... gillar att åka hem ofta gillar att hänga hemma och umgås med familjen och gamla vänner”- respondent 7.

”Kan nog lugnt konstatera att familjen och vännerna kommer sist... för mig är det mest tid till arbete vill jag säga studier men är oftast för trött för att plugga så burkar blir att jag och gubben umgås och inte gör något istället... typ film”- respondent 6.

Vidare förklarar respondenter att hela tiden behöva tänka på studier frambringar ångest- och stresskänslor. De upplever även att om de arbetar för mycket frambringas de känslorna. Skulle de istället inte arbetat hade de inte gått runt ekonomiskt och då hade de återigen upplevt samma känslor.

"Halkat in på arbetet, blir något annat att göra, något sätt att koppla bort studierna. Man tar en paus, känner alltid att studierna tar upp hela tankeverksamheten." respondent 3

Analys

Den här analysen baseras på det resultatet som redovisats utifrån de teman som identifierats, utifrån de temana kommer kopplingar till teorier att göras samt analyseras och diskuteras. Analysen kommer att utgå ifrån Maslows behovsteori. De olika teman som genom innehållsanalysen har visat sig, är ekonomisk frihet, gemenskap och trygghet, motivation och balans.

Ekonomisk frihet

I temat den ekonomiska friheten pratar respondenterna om varför de väljer att arbeta. En av anledningarna är att de blir begränsade ekonomiskt av att endast leva på statliga medel som erbjuds. De vill även kunna spara pengar, några arbetar extra för att inte behöva ta hela lånet. Det resonemang går att förstå genom Maslows första behov där han pratar om överlevnad. Värt att nämna är ju att när Maslow pratar om behovet vi har för att överleva är det i en mer primär form att vi behöver föda och att ha någonstans att bo. De behoven är relativt lätta att få i dagens samhälle. Men som student i en stor stad, med bostadsbrist och många kostnader som tillkommer genom kurslitteratur, transportmedels kostnader, mat, el, hyr, bredband och så vidare. Har studenten svårt att tillfredsställa de behoven kommer det vara det enda som kommer uppta tankeverksamheten (Lennéer Axelson & Thylefors 2005, s. 22). Som respondenterna förklarar är det problematiskt att behöva oroa sig för den ekonomiska biten och ständigt ha dåligt samvete för att arbeta och inte lägga ner tillräckligt med tid på studierna. Men om de inte arbetar så har de inte ekonomin till bland annat än hyra, räkningar, mat och så vidare som i sin tur skapar känslor av stress och oro. När studenten ständigt känner en stress över att inte kunna betala hyra eller ha råd med mat kan det komma att få konsekvenser på deras psykiska hälsa. För en individ aldrig chansen att koppla av från stresskänslor eller aktivering som studenten inte kan hantera kommer de öka risken för problem med sömnen och att få i sig ordentligt med föda och så vidare Eriksen och Ursin beskriver (Eriksen & Ursin 2013, s. 31). En tolkning av resultatet är att det skapas en ond cirkel när det fysiologiska behovet inte blir tillfredsställt. Det respondenterna gör är att de

väljer att arbeta vid sidan av sina studier för att kunna möta det fysiologiska behovet och för att minska stressaktiveringen. Som togs upp tidigare förklarar Hensing (2013) hur bra och dålig ekonomi påverkar människans stressnivå. Där en god ekonomi gynnar hälsan genom att människan kan bo i bra områden eller leva gott.

Trygghet & gemenskap

Vidare till temat gemenskap och trygghet som är nästa nivå i Maslows behovsteori. Där Maslow igen beskriver det primära behovet av närhet och gemenskap. Människan är en social varelse ett flockdjur kan man säga som har ett grundläggande behov av att knyta kontakt med andra människor, som behöver uppleva det psykiskt men också fysiskt. Människan har ett behov av att få känna tillhörighet till en grupp, att få känna kärlek och att få kunna ge kärlek är minst lika viktigt i det behovet (Maslow 1943, s. 380–381). När respondenterna pratar om att det deras privatliv och arbetsliv går hand i hand, förklaras även gemenskap och trygghetstemat. Deras kollegor är inte bara kollegor utan också deras vänner. Det är med de individerna respondenterna får sina sociala behov mötta. De respondenter som arbetar i restaurang berättar att de går till sina arbetsplatser när de känner sig ensamma för att kunna umgås med sina vänner. Men även när det är på sin arbetsplats så upplever de en trygghet hos sina kollegor. Det upplever att de även känner stöd ett stort stöd från sina kollegor men även chefer i branschen. En av respondenterna påpekade att kurskamraterna är egoistiska och motvilliga att hjälpa till om hon körde fast. Samtidigt påpekade flera respondenter att deras kollegor är som en familj. Därför går det att förstå det stöd som respondenterna upplever bland kollegor och chefer som positivt och något som även påverkar respondenterna positivt. Genom det kan vi först förstå hur Maslows behovsteorier kring gemenskap och trygghet möts men för en djupare förståelse kan vi använda Karasek och Theorells krav-, kontroll- och stödmodell. Där det sociala stödet har en viktig roll i stresshanteringen. Har man ett bra socialt stöd så flyttas arbetet framförallt längre in på stressdiagonalen. Kollar vi istället på studentlivet och studierna i sig genom Karasek och Theorells modell så kan vi anta att de flesta av respondenterna upplever att det är höga krav från utbildningarna då flera av respondenterna pratar om att studierna är påfrestande. Vi får anta det inte finns så mycket rum för egenkontroll då schema och arbetet är utformat av institutionen för att möta de mål som krävs för respektive utbildning. Skulle det vara så att på grund av egoism eller kanske rivalitet vara så att respondenterna inte upplever likställt stöd från kurskamrater som från kollegor

eller andra i sina sociala nätverk. Då flyttas studierna och studentlivet ut på stressdiagonalen och kanske till om med ligger längre ut på den än vad extrajobbet gör (Eriksson & Larsson 2013, s. 143–144). Återigen upplever studenten en stress aktivering som behöver dämpas på ett eller annat sätt.

Motivation

Respondenterna svarar varierat i hur det planera och hur mycket tid det lägger på sina studier men även vad de väljer att prioritera. Det finns några som är aktiva i sina studier och har mål som de strävar mot. Några andra respondenter menar på att de har istället en ambition att lägga ner ett visst antal timmar på sina studier men väljer sen i slutändan att prioritera andra faktorer som arbete eller privatlivet. Återigen går det här att härleda och förstå genom Maslows behovsteori. Om vi ser till studier som ett självförverkligande. De har satt som mål att bli sina bästa jag genom att skapa karriär genom utbildningen. Som Maslow förklarar finns alla behoven hos en människa samtidigt konstant, för att få behoven om självkänsla och självförverkligande mött måste en människas primära fysiologiska behov först bli tillfredsställda (Maslow 1943, s. 376). Så när studenter väljer bort sina studier framför att arbeta eller att umgås med vänner och familj. Så enligt Maslows får vi anta att det är något av behoven som inte är mött för att kunna tillfredsställa det högsta behovet av självförverkligande. En av respondenterna påpekade att hon har dåligt självförtroende och när hon inte förstår något så kör hon fast och det låser sig för henne. Kopplar vi det exemplet till Maslows teori så faller de in under självkänsla nivån. På den nivån söker människan makt som grundar sig i det individen presterar och i deras insatser (ibid:382). För en person att hela tiden ge sig in i situationer där självförtroendet testas, där fokus ständigt är på individens prestationer och insatser. En individ som ständigt upplever att deras prestationer eller insatser inte räcker till, kan troligtvis uppleva att de inte har kontroll. Så i relation till en individs kontroll går det att även här koppla till krav-, kontroll- och stödmodellen. Där kraven och kontrollen i detta fall blir för höga för denna individ. Som i sin tur orsakar en tillfällig förflyttning på stressdiagonalen (Eriksson & Larsson 2013, s. 144). En individ som inte har självförtroendet till att ta sig an utmaningar kommer troligtvis också uppleva en brist på kontroll. Då det tar emot i en prestation och att kraven kanske är för höga för självförtroendet. Självförtroendet är likt känslor och upplevelser högt individuellt, då något som kan verka som en enkel utmaning för någon kan för en annan var en omöjlig uppgift. Flera av respondenterna

påpekar att de känner stress, får dåligt samvete men även ångest i relation till sina studier. Respondenterna tar även upp att studierna är ett ständigt ämne i deras tankeverksamhet. Där deras prestationer och hur mycket de studerar alltid hänger över dem och påverkar dem. Vi kan även förstå respondenternas upplevelse av ångest och stress i utifrån studien som Spielberger och Tanzer utförde (2005) på studenter och deras känslor i samband med prestationstester och examinationer. Där studien visade att oavsett ålder, vilken nivå av studier och oberoende av land så upplever studenter känslor av ångest men även känslor som ilska (Spielberger & Tanzer 2005, s. 155–156). Känslor är ytterst individbaserat och som Robothamn (2009) förklarar hanterar varje student sin stress på olika sätt, en del upplever att det inte blir hanterbart medan andra upplever att det lär sig att hantera stressen bättre. Från respondenternas svar kan vi förstå att vissa av respondenterna inte alls upplever stress i lika hög utsträckning det för att de lärt sig studera smartare. Det kan även beror på deras sätt att lära sig hantera stressen (Robotham 2009, s. 328).

Balans

Respondenterna har alla problem med att hitta en balans i sina liv för att inte behöva försaka någon aspekt som studier, arbetet eller privatlivet. De förklarar att de ständigt upplever känslan av att behöva tänka på sina studier, även när de inte studerar. Det är en gnagande känsla på samvetet och därigenom skapas ångest över sina studier. Det är ett påfrestande moment och på grund av det väljer flera respondenter att fokusera på andra delar av sitt liv. Som att arbeta extra eller umgås med vänner och familj. Det som *work-life balance* forskningen då menar är att för mycket utav något är inte bra för hälsan. Det kan vara för mycket fritid också vilket påverkar människan negativt. Noon med flera menar att de ansvarsområden en individ har på arbetet kan komma att uppta tid i privatlivet och tvärt om kan familjeproblem påverka ens arbetssituation (Noon, et al., 2013, s. 341–343). Utgår vi då ifrån den arbetande studentens balans i livet får vi ju anta att de har en familj med alla sina individuella problem och aspekter som kan komma att påverka när som helst. Som de har sina studier som fortgår efter planering men som ibland ändras med kort framförhållning. Samt sitt arbete där de kanske är schemalagda visst antal timmar samt vid akuta behov ställer upp och tar extra pass. Med en extra livs aspekt där alla tre kan komma att ändras med kort eller utan framförhållning kan man anta att det ibland krockar ordentligt och studenten får prioritera om eller välja bort något helt och hållet. I dag lägger samhället stor vikt i att en individ ska ha ett

arbete. Arbetet är en stor del om inte den största prioritering en människa ska ha (Fineman 2012, s. 1–5). Du ska gärna göra karriär och det får du genom eftergymnasial utbildning som allt fler och fler väljer att utföra. Allt fler studenter väljer att arbeta i samband med studierna. Det skiljer sig dock beroende på vilken utbildning men även åldern på studenten. Är en student som är närmare 30 år är det större chans att denne arbetar mer vid sidan av studierna än den student som är närmare 20 år (SCB 2007). För en arbetande student att hitta balans i sitt liv kan bli problematiskt. Att ständigt höra från samhället från familj, från arbetsgivare hur viktigt jobb och hur viktigt det är studier. Att känna den pressen att behöva både ha arbete men även att studera. Respondenterna i undersökningen förklarar att de försöker hitta en bättre balans, där de försöker värna mer om familj och vänner. Det kan finnas en förklaring i att de respondenterna som påbörjat sina studier senare också de som etablerat ett liv innan studierna. De yngre studenterna däremot, som kommer direkt från gymnasiet har de möjligen inte samma kontaktnät med sig. De har inte byggt samma anknytningar till arbetsmarknaden eller etablerat sina självständiga privata liv som de äldre studenterna har. Något om lyftes av respondenter vikten av kontakter och relationer på arbetsmarknaden, att kunna få en fot in. Balansen påverkas av de olika behov som Maslows teorier bygger på. Upplever studenter att deras behov i en nivå som till exempel gemenskapen blir fyllt. Kommer studenten att uppleva negativa känslor som samtidigt påverkar de i andra delar av livet, då fokus ligger främst på behoven på de lägre nivåerna (Lennéer Axelson & Thylefors 2005, s. 22). I och med det kan vi förstå hur respondenterna som tänker när deras arbetsliv och privatliv går hand i hand, den sociala delen och gemenskapen de har behov av blir fyllt i från av deras relationer till kollegor.

Diskussion

I kommande avsnitt kommer en diskussion att göras med utgångspunkt ur analysen. Jag kommer att börja med en sammanfattning som följs av en generalisering och ett ifrågasättande. Jag kommer även ta ställning till analysen och diskutera vad framtiden kan erbjuda.

Som respondenterna förklarar har de en obalans i sina liv i förhållande till sitt studentliv, arbetsliv och privatliv. Studenterna upplever att de prioriterar bort vissa delar framför andra

samtidigt som de känner sig stressade över att behöva göra de valen. Som vi kan förstå så har många studenter problem med att få ekonomin att gå runt av olika skäl. Samtidigt som de anser att de inte ska behöva snåla bara för att de är studenter. Respondenter upplever stress gällande sin ekonomi och det kan vi förstå utifrån Maslows första nivå av behovsteorin. En av anledningarna till varför studenter väljer att arbeta är även det som skapar en obalans i deras liv.

Respondenterna lyfter också upp de påfrestningarna som följer med att hela deras tankeverksamhet kretsar kring studierna och att de ser arbetet som ett avslappnande moment. Främst för att de inte kan studera undertiden de arbetar. Studenterna upplever med andra ord att studierna tar upp för mycket av deras tid och tankeverksamhet, så även här upplever studenterna en obalans i sina liv.

I work- life balance forskningen påtalas det hur för mycket av arbete kan ha negativa effekter på privatlivet. Det som är värt att påpeka i work-life balance forskningen är att de påfrestningar som uppstår är på individnivå och att alla har olika nivåer av balans och reagerar olika på obalans. Ska vi då utgå ifrån den definition av arbete som Fineman tar upp så är all form av avancerad hjärnaktivitet är arbete, då är också studier arbete. Genom den definitionen kan vi förstå varför studenter upplever en obalans där de har arbete ett, som är studier arbete två, som är det avlönade arbete och sen sina privatliv. Så när studenter upplever att de har obalans väljer de att prioritera andra delar för att kompensera för de påfrestningar som kommer med obalansen. De väljer att fokusera på arbete men även på vänner och familj, de studenter som närmar sig 30 upplever att det blir allt viktigare att ha ett stabilt socialt nät runt sig och väljer att fokusera mer på vänner och familj. Studenter väljer att arbeta för att tillgodose de behov som för stunden är i obalans. Det kan röra sig om ekonomin, det kan röra sig om gemenskap eller det kan röra sig om självförverkligande. För en arbetande student blir det en ständig balansgång, där i perioder en del av livet får lite mer uppmärksamhet. Det kan till exempel bli intensiva perioder av arbete och då får vänner och studier ligga på is. Det kan även vara tvärtom att studierna tar upp mest tid. Det tippas fram och tillbaka för att hitta en hanterbar nivå på alla plan.

Så hur ska en student som arbetar hitta en bra balans, det handlar om vad som fungerar för just den personen på individnivå? Universiteten har som måttstock att heltidsstudier ska bestå av 40 timmars studier i veckan. 40 timmars studier i veckan varje vecka är ett ideal som för en del säkert kan vara svårt att uppnå.

Universitetsstudenter i Sverige består av en stor blandning främst i kategorin ålder. Det medför en även en blandning av förutsättningar för hur mycket som krävs för att klara av studier. Många flyttar till andra städer och olika studentstäder har olika förutsättningar. De studenter som bosatt sig i Göteborg innan studierna har med största sannolikhet en annan nivå på sin livsstil. Istället för att delta i studentaktiviteter som kåren väljer de andra aktiviteter och andra gemenskapskretsar än de som studierna för med sig. Vilket kan tänkas medföra ytterligare en separation från studentlivet och kanske även studierna.

Utgår vi istället från den tidigare forskning som Freitas och Leonard (2011) utförde på sjuksköterskestudenter går det att förstå att det finns ett behov av att hantera de psykosociala behov och besvär en student upplever. Respondenterna upplever en överhängande stress att hela tiden behöva fokusera på sina studier och väljer då att arbeta för att lätta på den stressen. Genom det går det även att förstå hur och varför studenter prioriterar som de gör. Det blir två led av prioritering nummer ett där deras primära behov behöver mötas, där de husrum, mat och trygghet finns men även den sociala biten. I det andra ledet ligger fokus på deras psykosociala behov, när det väljer att arbeta eller umgås med vänner lättar stressen. Tyvärr verkar det som en ond cirkel för varje gång studenten väljer att bortprioritera studier ökar stressen, det dåliga samvetet och ångesten vid ett senare tillfälle.

Framtida forskning

I relation till hur många det är som arbetar vid sidan av sina studier kan fortsatta studier kring prioriteringar och balans vara av intresse. Den här studien har varit begränsad utav framför allt tid men även resurser. För framtida forskning bör fokus ligga på i vilken utsträckning studenterna upplever den överhängande stressen som följer med obalans och hur de kan hantera de. Hur kan universitet och studenter arbeta samarbeta med rådande omständigheter. Genom att öka urvalet inför kommande undersökning kan ett resultat som går att generalisera på andra omgivningar. Går det att se om arbete vid sidan av studierna är mer förekommande i

storstäder, Göteborg som inte är lika präglad av en studentstadskultur. Går det att motverka obalans som följer med studierna, går det att hantera de känslor studenterna upplever med mer handfasta verktyg från universitet?

Kritik till metod

Den kritik som bör riktas till den här studien är att valet av urval och mängden urval är relativt opålitligt. Snöbollsurval har ingen hög tillförlitlighet eller överförbarhet då det används som ett bekvämlighetsurval. Valet av teoriansknytning kan ifrågasättas då Maslows behovsteorier har anklagats för att vara svaga och blivit hårt ifrågasatta. Genom de teman som den tematiska analysen gav kan god förståelse ges ur Maslows teorier. För att svara på frågeställningen är valet av en kvalitativstudie med intervjuer ett adekvat val. Urvalet har varit relativt lätt att kontakta det har varit betydligt svårare att planera in tid för intervju, då deltagarna i urvalet har bestått av individer med begränsad tid vilket har gjort det svårt att hitta tid om inte inkräktar på deras planering allt för mycket. Formen på intervjuerna ser jag som fördelaktigt, att intervjuar varje respondent en och en så att de inte påverkas av varandras svar. När respondenterna tar upp liknande erfarenheter och upplevelser utan inbördes påverkan går det att anta en högre tillförlitlighet. Hade det funnits mer tid för att kontakta och utförandet av intervjuer hade ett mer representativt urval med fler manliga respondenter möjliggjorts. Det hade även kunnat göras en fokusering på åldersspann, minskat ner det för att få mer representation av bland annat studenter mellan 25–30 år. Det begränsade antalet deltagare kan ha påverkat resultatet vilket även påverkar tillförlitligheten.

Slutsatser

Ur analysen går det att dra slutsatsen att trots det begränsade urvalet väljer studenter att arbeta för att dämpa den ekonomiska stress de upplever. Samtidigt som om de arbetar för mycket upplever de ytterligare stress denna gång gällande deras studier. Det skapas en ond cirkel för studenterna och det skapar en obalans hos dem som de sedan försöker motverka genom att underhålla sitt privata och sociala liv. Det går att dra slutsatser om att studenterna upplever en överhängande psykisk påfrestning från sina studier vilket påverkar dem negativt och för att motverka det väljer de att arbeta och umgås med vänner och familj.

Litteratur- och källförteckning

- Antonovsky, A. (2005) *Hälsans mysterium*. 2:a upplagan. Stockholm. Natur och Kultur
- Bengtsson, Mattias & Berglund, Tomas, 2017. *Arbetslivet*, Lund: Studentlitteratur.
- Bryman, A. & Nilsson, B., 2011. *Samhällsvetenskapliga metoder 2.*, [rev.] uppl., Malmö: Liber.
- Delecta, P., 2011. Work life balance., *International Journal of Current Research*, Vol 3(4), pp186-189., St. Peter's University, Chennai (India).
- David, M., Sutton, C.D. & Torhell, S.-E., 2016. *Samhällsvetenskaplig metod 1*. uppl., Lund: Studentlitteratur
- Ekman, R. & Arnetz, B.B., 2013. Stresstolereand- ett nytt synsätt inom stressforskning. *Stress: gen, individ, samhälle* 3. uppl., Stockholm: Liber.
- Eriksen & Ursin, 2013. Kognitiv stressteori. (red.) Ekman, R. & Arnetz, B.B. *Stress: gen, individ, samhälle* 3. uppl., Stockholm: Liber.
- Eriksson, B & Larsson, P. (2012) Våra arbetsmiljöer. I Bengtsson, M & Berglund, T(red), 2013. *Arbetslivet*, Lund: Studentlitteratur.
- Fineman, S., 2012. *Work: a very short introduction* 1st ed., Oxford: Oxford University Press.
- Gambles, Richenda, Lewis, Suzan & Rapoport, Rhona, 2006. *The Myth of Work-Life Balance: The Challenge of Our Time for Men, Women and Societies*, John Wiley & Sons Ltd.
- Johannes Hylander. 2009. *Studenter som arbetar – Varför och var?*. Sveriges akademikers centralorganisation. <https://www.saco.se/globalassets/saco-studentrad/rapporter/rapport-studenters-extraarbeten.pdf> Hämtad [2018-03-29]
- Hensing, 2013. Genus och stressperspektiv. (red.) Ekman, R. & Arnetz, B.B. *Stress: gen, individ, samhälle* 3. uppl., Stockholm: Liber.
- Kelly, J.R (1983): Leisure Identities and Interactions. *Leisure and Recreation Studies* 1. George Allen & Unwin (Publishers) Ltd. London UK.
- Maslow, A.H. & Langfeld, Herbert S., 1943. A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), pp.370–396.
- McGown, A., 1997. Stress and emotion: Anxiety, anger and curiosity, vol 17 - Spielberger, CD, Sarason, IG. *British Journal Of Educational Psychology*, 67, pp.399–400.

Mcleods, S. 2007. Maslow's Hierarchy of Needs. Highgate counselling centre. <https://www.simplypsychology.org/maslow.html> Hämtad [2018-04-10]

Moen & Sweet 2006. *The Myth of Work-Life Balance: The Challenge of Our Time for Men, Women and Societies*, John Wiley & Sons Ltd.

Noon, M., Blyton, P. & Morrell, K., 2013. *The realities of work : experiencing work and employment in contemporary society* 4. ed., Basingstoke: Palgrave.

Patel, R. & Davidson, B., 1994. *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning* 2. uppl., Lund: Studentlitteratur.

Robotham, D., 2012. Student part-time employment: characteristics and consequences. *Education Training*, 54(1), pp.65–75.

Svensson, G. (2012) Arbete och kompetens. I Bengtsson, M & Berglund, T(red), 2013. *Arbetslivet*, Lund: Studentlitteratur.

Sverige. Statistiska centralbyrån, 2002. Levnadsförhållanden. Fritid (Rapport 2002:103) SCB <http://docplayer.se/8298217-Fritid-fritid-1976-2002-www-scb-se-fritid-1976-2002-levnadsforhallanden-levnadsforhallanden-rapport-103.html> Hämtad [2018-03-29]

Sverige. Statistiska centralbyrån, 2007. Välfärd. (Rapport 2007:4) SCB https://www.scb.se/Grupp/valfard/BE0801_2007K04_TI_11_A05ST0704.pdf Hämtad [2018-03-29]

Bilagor

Bilaga 1

Informationsmejl

Hej,

Mitt namn är Olivia och jag läser min sjätte och sista termin på arbetsvetarprogrammet vid Göteborgs universitet. I och med det så ska jag nu skriva min c-uppsats, där jag ska genomföra en kvalitativ vetenskaplig studie med fokus på ett ämne inom infattningen av arbetsvetenskap. I min studie vill jag undersöka hur arbetande studenter vad som påverkar deras val av arbete, samt att undersöka studenternas uppfattningar över deras förmåga att balansera arbete, studier och privatliv.

Jag eftersöker nu arbetande studenter som kan tänka sig medverka i min studie. Kravet är att du ska vara heltidsstudent, bosatt och studera vid universitetet eller högskola i Göteborg. Din medverkan kommer innefatta en intervju där jag kommer ställa frågor gällande dina studier, ditt arbete och privatliv. Intervjun kommer att spelas in för att sedan transkriberas. Jag är den enda som kommer ta del av information som kan identifiera dig på något sätt. För att följa de etiska principerna inom den samhällsvetenskapliga forskningen kommer din medverkan vara helt frivillig. Du kan när som helst välja att avbryta din medverkan och du har även mandat att inte svara på frågor du finner olämpliga. Den här studien är helt anonym och därför kommer alla uppgifter om vem du är endast behandlas utav mig som undersökare. Transkriberingen kommer att anonymiseras så inga personliga kännetecken kan identifiera dig. När arbetet skickas in kommer ljudfilerna och transkribering att raderas. Intervjuerna kommer att ta cirka 1 timme.

Jag uppskattar din medverkan i studien och hoppas att du finner frågorna intressanta och att de kan ge ditt nya perspektiv i relation till dina studier och arbete.

Bästa hälsningar,

Olivia Malmgren

Bilaga 2

Samtyckesbrev

Information gällande samtycke.

Du som respondent kan när som helst avbryta din medverkan i denna studie. All information gällande personspecifika detaljer kommer att hållas anonyma och de inspelade intervjuerna kommer endast att hanteras av mig som undersökare.

Du ska ha stort tack för din medverkan i denna studie.

Jag har tagit del av information gällande intervjuer och hantering av data, härmed ger jag mitt samtycke till innehållet.

Namn

Datum

Bilaga 3

Intervjuguide

Work-life balance

Studier

- Tid
- Mål
- Prestation
- Studievanor
- Upplevelse
- Planering
- Svårigheter
- Möjligheter
-

Arbete

- Tid
- Mål
- Prestation
- Upplevelse
- Planering
- Val av arbete
- Svårigheter
- Möjligheter
-

Sociala

- Tid
- Mål
- Planering
- Upplevelse
- Svårigheter
- Möjligheter

- Upplever du en bra balans i ditt liv gällande aspekterna arbete, studier och privatliv?
- Hur upplever du kontrollen över ditt liv?
- Om du upplever tidsbrist i någon av aspekterna och i så fall i vilket område upplever du den högsta nivån av tidsbrist?