



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

## **Har extraarbetande heltidsstudenter med högre self-efficacy också bättre mental hälsa?**

**Stina Gunnarsson & Sofie Persson**

Kandidatuppsats. 2015

Handledare: Roger Persson  
Examinator: Henrik Levinsson

## Sammanfattning

Då extraarbete tycks allt vanligare bland studenter var syftet med den här studien att undersöka varför studenter extraarbetar och om heltidsstudenter skiljer sig åt i avseende på deras självskattade mentala hälsa beroende på om de extraarbetar eller inte. Vidare var avsikten att undersöka om heltidsstudenter som extraarbetar bedömde sin mentala hälsa som bättre om de samtidigt uppvisade en högre grad av self-efficacy. Deltagarna bestod av 87 studenter i åldrarna 19-45 ( $M = 24.16$ ) vid den samhällsvetenskapliga fakulteten vid Lunds Universitet. Studien baserades på en enkätundersökning som administrerades via Facebook. Enkäten bestod av bakgrundsfrågor, frågor kring extraarbete, frågor gällande upplevd mental hälsa (RAND-36) och self-efficacy (General Self-Efficacy Scale). Resultatet visade på en positiv korrelation ( $r = .472$ ) mellan variablerna upplevd mental hälsa och graden av generell self-efficacy. Mer än hälften av studenternas subjektiva upplevelse för kombinationen av heltidsstudier och extraarbete var att det hade en negativ påverkan på deras hälsa.

*Nyckelord:* extraarbete, self-efficacy, mental hälsa, anställningsbarhet, arbetslivserfarenhet.

### **Abstract**

Since working extra amongst university students seem more common today the purpose of this study was to examine the rationales for doing so, and whether or not full time students differ in aspects of their self rated mental health depending on whether or not they engage in extra work outside school. In addition we examined whether student that worked extra and if that was associated with higher levels of self-efficacy. In total 87 students aged 19-45 ( $M = 24.16$ ) at the faculty of social-science at Lunds University participated in an online survey that was administered through Facebook. The survey consisted of questions regarding background, extra work, mental health (RAND-36), and self-efficacy (General Self-Efficacy Scale). The result indicated a correlation ( $r = .472$ ) between perceived mental health and general self-efficacy. The majority of the students subjective experience regarding the combination of full time studies and extra work was that it had a negative effect on their mental health.

*Keywords:* extra work, self-efficacy, mental health, employability, working experience.

## Introduktion

### Inledning

Denna uppsats handlar om förekomsten av extraarbete bland universitetsstudenter i relation till arbetslivserfarenhet och anställningsbarhet, men även om studenternas mentala hälsa och den roll self-efficacy spelar för den mentala hälsan.

Extraarbete bland heltidsstudenter tycks vara ett vanligt förekommande fenomen (Statistiska Centralbyrån [SCB], 2007). Intresset för extraarbete bland studenter tycks hänga samman med att betydelsen av arbetslivserfarenhet har ökat då det blivit allt svårare att komma in på dagens arbetsmarknad (AllaStudier.se, u.å.; Fastigo, 2014). Dagens arbetsmarknad kännetecknas av ett fokus på varje enskild individs anställningsbarhet med arbetslivserfarenhet som en bidragande faktor till denna anställningsbarhet (AllaStudier.se, u.å.; Allvin, Aronsson, Hagström, Johansson & Lundberg, 2006). Våren 2007 genomförde SCB en undersökning som visar att ungefär hälften av heltidsstuderande också arbetar vid sidan av studierna, vilket kan tyckas anmärkningsvärt då detta resulterar i en sysselsättningsgrad på över 100 %. Detta kan möjligen ses som ett resultat av att många arbetsgivare via anställningsannonser ger uttryck för vikten av arbetslivserfarenhet inom området för det aktuella jobbet, där relevant arbetslivserfarenhet ställs som ett krav eller betraktas som meriterande. Utan arbetslivserfarenhet kan det således vara svårt för nyexaminerade studenter att få jobb, och deras egen bedömning av chansen att få ett jobb utan arbetslivserfarenhet i bagaget kanske också anses liten. Den potentiella risken med detta skulle kunna vara att det skapar en stress hos studenter som leder till att de inte känner att det bara räcker med att studera på heltid för att säkra sin framtid på arbetsmarknaden.

I Centrala Studienämndens [CSN] rapport från 2014 "*Studerandes ekonomiska och sociala situation 2013*" kan man läsa att många studenter jobbar vid sidan av studierna för att finansiera sina studier och att en stor andel studenter har en önskan om att arbeta, men inte lyckats ta sig in på arbetsmarknaden. Detta skulle kunna innebära att det finns en upplevd stress hos studenter som handlar om deras nuvarande levnadssituation men även om deras framtid och framtidsutsikterna för jobb, vilket torde ha en negativ påverkan på deras upplevda mentala hälsa.

### Mental hälsa

En ökning av psykisk ohälsa har observerats under de två senaste decennierna, där unga står för den största ökningen (Socialstyrelsen, 2010). I Socialstyrelsens lägesrapport

(2010) kan man läsa att de största besvären gällande den ökande trenden av psykisk ohälsa är förknippade med ångest, oro och ångslan. Anledningen till den ökande trenden av psykisk ohälsa anses oklar men Socialstyrelsen (2010) presenterar en teori där ungas oro för sin ekonomi och arbetslöshet ses som en möjlig förklaring. Samma trend av ökad psykisk ohälsa bland studerande har observerats av CSN, där man i rapporten *Studerandes ekonomiska och sociala situation 2013* (2014) kan läsa att 70 % av studenterna anger att de ofta känner sig stressade och att 57 % i stor utsträckning känner sig hängiga och trötta.

Det finns flera sätt att definiera mental hälsa och på Folkhälsomyndighetens hemsida (u.å.) finns en svensk översättning av definitionen av World Health Organization [WHO] för psykisk hälsa som lyder: *“tillstånd med mentalt välbefinnande där varje individ kan förverkliga de egna möjligheterna, kan klara av vanliga påfrestningar, kan bidra till det samhälle hon eller han lever i. Psykisk hälsa innefattar således mer än frånvaro av psykisk sjukdom.”* WHO's definition av mental hälsa grundas på ett biopsykosocialt perspektiv (WHO, u.å.). Det biopsykosociala perspektivet introducerades av Engel (1977) som ansåg att den existerande biomedicinska modellen som dominerade forskningen kring sjukdomar inte var tillräcklig, utan behövde modifieras med perspektiv som även tog hänsyn till psykologiska, beteendemässiga och sociala aspekter av sjukdom.

### **Self-efficacy**

**Teori.** Self-efficacy är ett centralt begrepp i Banduras socialkognitiva teori (SCT) (Bandura, 1997). Kortfattat kan self-efficacy beskrivas som en individs tro på den egna förmågan att utföra en speciell uppgift eller aktivitet (Bandura, 1977). Self-efficacy har beskrivits som den viktiga komponenten i att förmå sig själv att ta sig an krävande situationer, vilket beror på tron på den egna förmågan att använda de intellektuella, emotionella och fysiska resurserna som en situation kräver för att lyckas (Bandura, 1986, refererat i Eden & Aviram, 1993). Generell self-efficacy har visat sig vara ett universellt och endimensionellt konstrukt, vilket påvisades i en studie av Scholz, Doña, Sud, och Schwarzer (2002) där The German version of the General Self-Efficacy scale, som uppvisat både stabilitet och validitet, distribuerades till 19000 deltagare i 25 olika länder.

Enligt Bandura (1997) finns det fyra huvudsakliga källor till self-efficacy: *enactive mastery experiences, vicarious experiences, verbal persuasion* och *psychological and affective states*. *Enactive mastery experiences* baseras på en persons egna erfarenheter av att utföra en speciell uppgift eller aktivitet. Tidigare framgångar ökar medan misslyckanden minskar *mastery experiences*, vilken ses som en viktig bidragande faktor till self-efficacy och

anses mer betydelsefull för en individs self-efficacy än de andra tre faktorerna. De andra faktorerna som bidrar till self-efficacy enligt Bandura (1997) är: *vicarious experiences* där andras framgång med en uppgift ökar den egna förväntningen att lyckas, *verbal persuasion* som involverar en övertygelse från omgivningen att individen kommer att lyckas och slutligen *psychological and affective states* där individen bedömer chanserna att lyckas med en uppgift utifrån kroppens somatiska information. Det är mer troligt att en person som känner sig lugn eller kan hantera känslorna på ett tillfredsställande sätt förväntar sig mer framgång än en person som känner sig spänd och stressad, och detta eftersom hög arousal ofta försvagar prestation (Bandura, 1997).

Bandura (1977) skiljer på två typer av förväntningar gällande self-efficacy. Den ena förväntningen är en individs bedömning att ett givet beteende kommer leda till ett visst resultat medan den andra förväntningen är att en individ har en tro på att denne kan utöva beteendet som krävs för att nå ett önskat resultat på ett framgångsrikt sätt. En individ kan veta vad som krävs beteendemässigt för att nå ett resultat enligt Bandura (1977), men om individen saknar tron på den egna förmågan att göra det som krävs så påverkar det ändå inte dennes beteende. Förväntningar är således viktiga för att en individ ska nå önskat resultat men det är också av betydelse att en individ har resurserna som krävs för att utföra önskat beteende.

**Empiri.** Forskning har visat på att en högre self-efficacy var en bidragande orsak till en bättre mental hälsa (Bandura, 1997; Jex & Bliese, 1999; Hastings & Brown, 2002; Siu, Lu & Spector, 2007; Andersson, Moore, Hensing, Krantz & Staland-Nyman, 2014). Forskning av Bandura (1997) indikerade att personer med högre self-efficacy hade en bättre hälsa, en högre ambitionsnivå, var mer effektiva och generellt mer framgångsrika än individer med lägre self-efficacy. Personer med hög self-efficacy hade en högre tro på att de klarar av det som de tar sig för och såg därför inte stressfulla situationer som hotande, utan mer som utmaningar, vilket gav en känsla av kontroll och minskade stress och risken för depression (Bandura, 1997). Individer som hade en tro på att de kan hantera stressorer i omgivningen så som ökad arbetsbelastning, familjeförhållanden eller annan extern påverkan oroade sig mindre och påverkades således inte lika negativt, medan individer som saknade tron på att de kunde hantera stressorerna hade en tendens att bli mer ångestsfyllda (Bandura, 1997).

Ytterligare studier visade på en tendens där individer med en högre grad av self-efficacy hanterade den psykologiska pressen bättre, till skillnad från individer med lägre self-efficacy, när de utsattes för stressorer som överbelastning av arbetsuppgifter och/eller långa arbetsdagar (Jex och Bliese, 1999 & Siu et al., 2007). Jex och Bliese (1999) menade att

individer med lägre self-efficacy tenderade att oro sig över problem och stressorer medan individer med högre self-efficacy löste orsakerna till dessa problem istället, vilken var en bidragande orsak till skillnaden i den mentala hälsan. Resultaten av studien av Siu et al. (2007) visade bland annat att en ökad nivå av stressorer inte påverkade den mentala hälsan negativt lika mycket hos individer med en högre grad av self-efficacy som för individer med en lägre grad av self-efficacy. Om resultat som dessa uppvisades i arbetslivet gällande self-efficacy så borde det rimligtvis gå att applicera samma teoretisering på studentlivet där en ökad stressor för en student skulle kunna vara ett extraarbete bredvid heltidsstudier, vilket borde påverka den mentala hälsan.

Hittills har self-efficacy nästan uteslutande diskuterats utifrån dess positiva aspekter där studier visat på att höga nivåer av self-efficacy korrelerade med bättre mental hälsa än vad lägre nivåer tycks göra (Bandura, 1997; Jex & Bliese, 1999; Hastings & Brown, 2002; Siu et al., 2007; Andersson et al., 2014). Det bör dock poängteras att studier har gjorts där det påvisats ett samband mellan individer med högre self-efficacy, och då framförallt specifik self-efficacy (exempelvis tron på att de kan sluta röka), och ett undvikande att ta emot eller söka hjälp vid oönskade beteenden så som rökning, alkoholvanor etc. (Persson, Cleal, Øllgaard Jakobsen, Villadsen & Andersen, 2014). Studien av Persson et al. (2014) visade på att deltagarnas generella self-efficacy inte var särskilt relaterat till att inte vilja ta emot eller söka hjälp, men att deras specifika self-efficacy däremot var starkt positivt relaterat till rapportering om att inte vilja ta emot hjälp för oönskat beteende. Ett sådant resultat som studien av Persson et al. (2014) indikerade gör det intressant att fundera kring heltids- och extraarbetande studenter med högre nivåer av self-efficacy och deras arbetsbelastning. Tar dessa studenter på sig mer arbete, i relation till andra, i tron att de kan klara av den extra arbetsbelastningen, men utan en bättre upplevd mental hälsa?

### **Arbetslivserfarenhet och anställningsbarhet**

Att arbetslivserfarenhet är viktigt idag för att få ett jobb efter examen blir särskilt tydligt då anställningsannonser via diverse förmedlingssidor gås igenom. Det är inte enbart de seniora anställningarna som kräver arbetslivserfarenhet utan detta sätts ofta upp som ett krav även för juniora tjänster, tillsammans med relevant högskoleutbildning. I en studie bland arbetsgivare (AllaStudier.se, u.å.) uppgav 75 % av 600 tillfrågade chefer att de värderade arbetslivserfarenhet som viktigare än betyg, vilket ger en fingervisning om den väsentliga betydelsen som arbetslivserfarenhet verkar ha. En undersökning av Unionen och Jusek (Fastigo, 2014) från 2014 visade att fyra av tio studenter hade extraarbete som är relevant för

deras studier och att de främsta anledningarna till att de extraarbetade var för att skaffa sig relevant arbetslivserfarenhet för arbete efter studierna, men också för att ha råd att studera.

I boken *Gränslöst arbete* (Allvin et al., 2006) beskrivs det nya arbetslivet där individuella skillnader och förutsättningar lyfts fram som en av de stora byggstenarna för detta nya arbetsliv. I boken diskuteras det ökade ansvaret som idag verkar ligga hos varje enskild individ, gällande att se till att personen är så anställningsbar som möjligt. Vidare anser Allvin et al. (2006) att detta bland annat kan ses som en konsekvens av en arbetsmarknad som kännetecknas av ökad konkurrens och en flexibilitet där dagens anställningsvillkor i stor utsträckning kan anses vara mer osäkra än vad de var förr. Allvin et al. (2006) menar att en sådan ökad konkurrens får arbetstagare att utveckla sina förmågor och ständigt anstränga sig, ibland bortom den egna förmågan, vilket därmed också bidrar till den ökade konkurrensen på arbetsmarknaden. Ett annat tänkbart resultat av detta enligt Allvin et al. (2006) skulle kunna vara en ökad acceptans av de höga krav som ställs från arbetsgivarens sida.

Det finns många definitioner av anställningsbarhet enligt Rothwell, Herbert och Rothwell (2008). Fugate, Kinicki och Ashforth (2004) föreslår en definition där bland annat personliga egenskaper, som tillåter individer att på ett effektivt sätt anpassa sig till de ständiga förändringarna på dagens arbetsmarknad, spelar en viktig roll. Vidare menar Fugate et al. (2004) att termen anställningsbarhet är ett psykosocialt konstrukt som innefattar en individs förmåga att med hjälp av sitt beteende och sin kognitiva förmåga påverka och förbättra de egna arbetsrelaterade prestationerna. Enligt Fugate et al. (2004) ligger det hos arbetstagaren själv att införskaffa sig och implementera dessa kunskaper, förmågor, skickligheter och andra karaktäristiska också känt som KSAO (*knowledge, skills, abilities, and other characteristics*), som kan anses värdefulla för arbetsgivare. En individs anställningsbarhet hänger samman med individens förmåga att effektivt anpassa sina förmågor utifrån omgivningen och arbetsgivares krav (Chan, 2000, refererat i Fugate et al., 2004) och anställningsbarhet konceptualiseras av Fugate et al. (2004) som ett fenomen där individer på ett så effektivt sätt som möjligt kan identifiera karriärmöjligheter.

### **Studenter och extraarbete**

En anledning till att studenter väljer att arbeta extra kan bero på att det finns en uppfattning om att studenter behöver relevant arbetslivserfarenhet när de tar examen för att få arbete inom det område de studerat. Tidigare undersökningar har visat att det är vanligare med extraarbete bland samhällsstudenter än studenter som exempelvis läste tekniska



utbildningar (SCB, 2007) vilket har föranlett beslutet att rikta denna studie mot extraarbete bland samhällsstudenter som studerar på heltid. Detta även för att försöka bidra till en högre generaliseringsbarhet, och då gällande studenter vid den samhällsvetenskapliga fakulteten. Frågan väcks angående om det finns en tro bland samhällsstudenter att det är en nödvändighet att arbeta extra för att efter examen ta sig in på en arbetsmarknad som enligt Allvin et al. (2006) kännetecknas av stor konkurrens. Hur detta påverkar deras mentala hälsa blir också av intresse då en extraarbetande heltidsstudent kommer upp i en sysselsättningsgrad på över 100 %. Detta i kombination med andra stressorer i studenternas omgivning torde, inte helt orimligtvis, bidra till en sämre upplevd mental hälsa. Om höga nivåer av tron på den egna förmågan, en individs self-efficacy, att hantera de stressorer personen ställs inför har en positiv effekt på den mentala hälsan (Bandura, 1997) blir också intressant att undersöka.

## **Syfte**

Syftet med studien är att undersöka heltidsstuderande samhällsstudenters vanor gällande extraarbete. Särskilt är det av intresse att undersöka hur heltidsstudenter skiljer sig åt avseende deras självskattade mentala hälsa om de extraarbetar eller inte, och även om heltidsstudenter som extraarbetar bedömer sin mentala hälsa som bättre om de samtidigt uppvisar en högre grad av self-efficacy. De mest vanliga orsakerna till att heltidsstudenter vid samhällsvetenskapliga fakulteten extraarbetar undersöks också, och slutligen även huruvida det finns en tro om att relevant arbetslivserfarenhet är viktigt för att få ett jobb inom sitt område efter examen.

## **Frågeställningar**

1. Finns det en föreställning bland samhällsstudenter att de måste ha relevant arbetslivserfarenhet för att få jobb inom det dem studerar efter examen?
2. Vilken är den vanligaste anledningen till att heltidsstuderande samhällsstudenter extraarbetar?
3. Finns det någon skillnad i självskattad mental hälsa mellan samhällsstudenter som studerar minst heltid och extraarbetar jämfört med studenter som inte extraarbetar utöver sina heltidsstudier?
4. Skattar heltidsstudenterna med extraarbete sin mentala hälsa bättre om de har en högre grad av self-efficacy?

## Metod

### Deltagare

Målpopulationen för undersökningen var samhällsvetarstudenter som i denna studie representerades av ett stickprov bestående av studenter vid den samhällsvetenskapliga fakulteten vid Lunds Universitet. Deltagarna rekryterades via ett bekvämlighetsurval och en enkät administrerades i ett antal Facebook-grupper på nätet med anknytningar till den samhällsvetenskapliga fakulteten. Enkäten publicerades i olika psykologigrupper för fristående kurser men även i gruppen för PA-studenter, gruppen för socialantropologi, gruppen för freds- och konfliktstudier och i en grupp för psykologprogrammet. Sammanlagt fick 700 medlemmar i 10 olika grupper på Facebook tillgång till enkäten. Datainsamlingen skedde under perioden 13 april - 2 maj. Totalt svarade 110 studenter på enkäten vilket gav en svarsprocent på 16%. 87 av deltagarna uppfyllde inklusionskriterierna gällande studier på åtminstone 100 % samt att vara studerande vid den samhällsvetenskapliga fakulteten på Lunds Universitet. Deltagarna bestod av 72 kvinnor och 15 män ( $N = 87$ ;  $M = 24.16$  år;  $SD = 4.45$ ).

### Instrument

Studien var en tvärsnittlig enkätundersökning och datainsamlingen gjordes med hjälp av en onlineenkät som konstruerades i Google Forms. Ett presentationsbrev (se appendix 1) bifogades med enkäten där studien beskrevs i korta drag och information till deltagarna om att deras svar var anonyma. Enkäten bestod totalt sett av 34 frågor uppdelat i fyra delar: bakgrundsfrågor, extraarbete, mental hälsa och self-efficacy. Se appendix 2 för utförlig beskrivning av enkäten.

**Bakgrundsfrågor.** Den första delen av enkäten bestod av nio frågor där deltagarna fick svara på bakgrundsfrågor om bland annat kön, ålder och vilken institution de studerade vid.

**Extraarbete.** Den andra delen av enkäten bestod av sex frågor. Deltagarna fick svara på enstaka frågor om extraarbete, orsak till extraarbete, arbetslivserfarenhet och om de någon gång upplevde en konflikt mellan studierna och extraarbetet som påverkade deras mentala hälsa negativt.

**Mental hälsa.** Den tredje delen av enkäten bestod av nio frågor från *RAND-36*. *RAND-36* är ett av de mest använda instrumenten för att mäta hälsorelaterad livskvalité (Hays & Morales, 2001) som bygger på WHO's definition av psykisk och fysisk hälsa

(PROMcenter, u.å.). För att få tillgång till den svenska översättningen av *RAND-36* kontaktades PROMcenter för en beställning av instrumentet. Då intresset för denna studie var att mäta deltagarnas mentala hälsa, och inte fysiska hälsa, valdes de frågorna (frågorna 23-31 i *RAND-36*) ut som var relevanta för studiens syfte. Frågorna handlade om hur deltagarna kände sig och hur det hade varit under de senaste fyra veckorna. Deltagarna uppmanades att ange det svar som bäst stämde överens med hur de hade känt sig. Det fanns sex svarsalternativ till varje fråga där *inget av tiden* = 1 och *hela tiden* = 6. Högre poäng indikerade en bättre mental hälsa. Den interna reliabiliteten uppmättes till .89 med Cronbach alpha, vilket tyder på en bra intern reliabilitet.

**Self-efficacy.** Den sista delen av enkäten bestod av en svensk version av *General Self-efficacy Scale* (GSES) (Koskinen-Hagman, Schwarzer & Jerusalem, 1999), vilken mäter hur stark en persons upplevda generella self-efficacy är. Skalan bestod av 10 påståenden med fyra svarsalternativ (1-4) där 1 = *stämmer inte alls* och 4 = *stämmer helt och hållet*. Högre poäng på skalan indikerade en större känsla av upplevd generell self-efficacy (Schwarzer och Jerusalem, 1995). Den svenska översättningen av skalan har visat sig vara en reliabel indikator för upplevd generell self-efficacy (Löve, Moore och Hensing, 2011) och för vår studie uppmättes Cronbach alpha till .87.

## **Dataanalys**

Databearbetningen för studien samt de statistiska analyserna genomfördes i IBM SPSS version 22. Resultat med p-värden mindre än eller lika med .05 ansågs vara statistiskt signifikanta. Deskriptiva data användes för att beskriva förekomsten av extraarbete och dess orsaker samt nivåer av mental hälsa och self-efficacy. För att undersöka den interna reliabiliteten för skalorna upplevd mental hälsa och generell self-efficacy beräknades Cronbachs alpha. Data analyserades med hjälp av bland annat frekvens- och korstabeller.

Ett oberoende t-test utfördes för att undersöka skillnader hos undersökningsgrupperna. Innan analysen utfördes fick fem av de nio frågorna som mätte upplevd mental hälsa vändas på för att alla frågorna i instrumentet skulle bli positiva. Pearson-produkt-moment-korrelation utfördes för sambandet mellan mental hälsa och generell self-efficacy, samt mellan mental hälsa och antal jobbtimmar. Datan analyserades även för normalitet, linjäritet och homoscedasticitet för att säkerställa att inga överträdelser av dessa antaganden gjorts.

## **Etik**

Etiska överväganden gjordes innan studien genomfördes. Även om enkäten i studien innehöll frågor gällande deltagarnas psykiska hälsa, som skulle kunna vara känsligt, så bedömdes eventuella risker i samband med enkätens besvarande inte vara större än eventuella vinster med studien. Innan deltagarna påbörjade enkätundersökningen fick de i skrift ta del av studiens syfte och information om att de kunde avbryta enkäten när som helst. Deltagarna var anonyma och samtliga lämnade ett informerat samtycke gällande deltagande i studien innan enkäten påbörjades. En mailadress uppgavs för möjliggörandet för deltagare att ta kontakt med oss om några frågor skulle uppstå eller om ytterligare information om studien önskades.

## **Resultat**

Av deltagarna i studien uppgav 68 stycken (78.2 %) att de arbetade extra vid sidan av sina heltidsstudier och 19 stycken (21.8 %) att de inte arbetade extra.

### **(F1) Upplevd relevans av extraarbete**

I den första frågeställningen undersöktes hur viktigt samhällsstudenterna ( $N = 87$ ) trodde att relevant arbetslivserfarenhet var för att få ett arbete inom det de studerar till efter examen. Resultaten visade att 29.9 % ansåg att det spelar stor roll och 50.6 % av deltagarna ansåg att det spelar ganska stor roll att ha relevant arbetslivserfarenhet. På samma fråga svarade 18.4 % att de trodde att det spelade ganska liten roll med relevant arbetslivserfarenhet för att få jobb efter examen och 1.1 % trodde att det inte spelade någon roll alls.

Av de samhällsstudenter som extraarbetade ( $N = 68$ ) svarade 35.3 % av studenterna att deras extraarbete hade en stark eller ganska stark koppling till det de planerade att jobba med i framtiden. 64.7 % av studenterna svarade att deras extraarbete hade en svag eller ingen koppling till det de planerade att jobba med i framtiden.

### **(F2) Huvudsakliga anledningar till att samhällsvetarstudenter extraarbetar**

Den vanligaste anledningen till att heltidsstuderande ( $N = 68$ ) samhällsvetare extraarbetade var att de behövde extrapengar (56 %), och den näst vanligaste anledningen var att studenterna ansåg att de behövde arbetslivserfarenhet inom det område de vill arbeta i framtiden (19 %). För fördelningen över de övriga svarsalternativen, se tabell 1.

Tabell 1. Huvudsakliga anledningar till att samhällsvetarstudenter extraarbetar ( $N = 68$ ).

	$N$	%
Extrapengar	38	55.9
Relevant arbetslivserfarenhet	13	19.1
Annat	7	10.3
Arbetslivserfarenhet	4	5.9
Nya erfarenheter	3	4.4
Socialt umgänge	1	1.5
Roligt	1	1.5
Vidga vyer	1	1.5

### **(F3) Skillnader i mental hälsa för heltidsstudenter som arbetar extra och de som inte arbetar extra**

Ett oberoende t-test användes för att jämföra upplevd mental hälsa mellan heltidsstudenter som extraarbetar ( $N = 68$ ) och heltidsstudenter som inte extraarbetar ( $N = 19$ ). Det fanns ingen signifikant skillnad mellan de som extraarbetar ( $M = 34.15$ ,  $SD = 6.71$ ) och de som inte extraarbetar ( $M = 33.16$ ,  $SD = 7.47$ ;  $t(85) = .554$ ,  $p = .581$ , två-svansat).

De extraarbetande studenternas ( $N = 68$ ) subjektiva upplevelse efterfrågades för huruvida de upplevde att deras extraarbete kom i konflikt med deras studier på ett sätt som påverkade deras mentala hälsa negativt. 61.8 % av studenterna svarade att deras extraarbete ofta eller ibland kom i konflikt med deras studier på ett sätt som, enligt deras subjektiva upplevelse, påverkade deras mentala hälsa negativt. 33.8 % av studenterna som extraarbetade svarade att det sällan gjorde det och 4.4 % svarade att de aldrig gjorde det.

Ytterligare analys utfördes för att se om antalet timmar som studenterna arbetade extra korrelerade negativt med upplevd mental hälsa. Resultatet visade på en svag icke-signifikant negativ korrelation mellan de två variablerna ( $r = -.121$ ,  $n = 68$ ,  $p < .325$ ).

### **(F4) Sambandet mellan self-efficacy och mental hälsa**

För att testa den sista frågeställningen gällande om den upplevda mentala hälsan hos heltidsstuderande som extraarbetar korrelerade med graden av generell self-efficacy utfördes en bivariat korrelation med Pearson produkt moment. Resultatet visade på en medelstark positiv korrelation mellan de två variablerna,  $r = .472$ ,  $n = 68$ ,  $p < .0005$ , där hög grad av self-efficacy var associerat med hög grad av upplevd mental hälsa.

## Diskussion

Syftet med den här studien var att undersöka heltidsstuderande samhällsstudenters vanor gällande extraarbete. Särskilt var det av intresse att undersöka hur heltidsstudenter skiljer sig åt avseende deras självskattade mentala hälsa om de extraarbetar eller inte, och även om heltidsstudenter som extraarbetar bedömer sin mentala hälsa som bättre om de samtidigt uppvisar en högre grad av self-efficacy. De mest vanliga orsakerna till att heltidsstudenter vid samhällsvetenskapliga fakulteten extraarbetar undersöktes också, och slutligen även huruvida det finns en tro om att relevant arbetslivserfarenhet är viktigt för att få ett jobb inom sitt område efter examen.

Resultaten visar att majoriteten av samhällsstudenterna extraarbetar (78.2 %). En tidigare studie av SCB (2007) visar att ungefär 50 % av heltidsstuderande arbetar extra vid sidan av skolan vilket är en betydligt lägre än siffran än resultatet som den här studien indikerar där nästan 80 % av heltidsstuderande arbetar extra. Skillnaden kan dels bero på att situationen gällande extraarbete faktiskt har förändrats de senaste åren men också att vanorna gällande extraarbete ser olika ut för olika fakulteter. SCB:s undersökning baserades på studenter vid flera olika institutioner medan denna studie enbart fokuserar på studenter vid den samhällsvetenskapliga fakulteten. Anledningen till att samhällsvetarstudenter undersöktes är på grund av föreställningen att de i större utsträckning arbetar extra än studenterna på exempelvis Lunds Tekniska Högskola.

Resultatet av den första frågeställningen visar att drygt 80 % av de samhällsvetarstudenter som deltog upplever att relevant arbetslivserfarenhet för att få jobb inom det området de studerat efter examen spelar stor eller ganska stor roll. En ytterligare analys av datan som gjordes visar att inte ens hälften (35.3 %) av de samhällsstudenter som arbetar extra har ett extraarbete som har en stark eller ganska stark koppling till det de planerar att jobba med i framtiden. Detta går i linje med annan undersökning som gjorts på området där 41 % av de tillfrågade studenterna hade ett extraarbete som i hög eller viss grad var relevant för området för deras studier (Fastigo, 2014). Siffrorna av den här studien, och den publicerad av Fastigo (2014), kan ses som relativt låga siffror då ett relevant extraarbete kan vara vägen in på arbetsmarknaden för många, vilket indikeras av både anställningsannonser och en undersökning publicerad på AllaStudier.se (AllaStudier.se, u.å.). Ett rimligt antagande här skulle vara att relevant arbetslivserfarenhet går före arbetslivserfarenhet utan relevans för framtida jobb då det bidrar till en högre anställningsbarhet på en arbetsmarknad där konkurrensen är hård (Allvin et al., 2006). Detta skulle i sin tur kunna innebära en ökad oro och stress bland de studenter som inte har ett

extraarbete men också för dem som inte har ett, för deras framtida arbetsområde, relevant extraarbete.

Den andra frågeställningen, där resultaten visar att de allra flesta av samhällsstudenterna extraarbetar för att de behöver pengar, är intressant i relation till Socialstyrelsens lägesrapport från 2010. Detta då Socialstyrelsen (2010) presenterar en teori om att unga oroar sig för både arbetslöshet och sin ekonomi, och att det är en möjlig förklaring till att psykisk ohälsa ökar bland unga. Den näst vanligaste anledningen till att samhällsstudenter extraarbetar enligt den här studien är att de har en uppfattning att arbetslivserfarenhet är viktigt för att få jobb inom det området de vill jobba i framtiden. Även en annan undersökning går i linje med detta, där studenter anger arbetslivserfarenhet för att få arbete efter studierna tillsammans med extrapengar för att ha råd att studera, som de främsta anledningarna till att det extraarbetar (Fastigo, 2014).

Även om extrapengar anses vara den främsta anledningen till att samhällsstudenter extraarbetar både i den här studien och den publicerad av Fastigo (2014) så visar ändå resultaten att arbetslivserfarenhet verkar spela en relativt stor roll för varför studenter arbetar extra. Med den första frågeställningen i åtanke där drygt 80 % av samhällsstudenterna angav att de trodde att relevant arbetslivserfarenhet spelar stor eller ganska stor roll för att få jobb inom deras område i framtiden kan det tyckas rimligt att frågan gällande den främsta anledningen till varför studenterna extraarbetar ska spegla detta. En anledning till att andelen som uppger extrapengar som den främsta anledningen till varför de extraarbetar är större än de som uppger relevant arbetslivserfarenhet som främsta anledningen kan vara att enkäten var utformad på ett sådant sätt som bara tillät ett svar. Om Socialstyrelsens teori stämmer (2010) där de tror att ökningen av psykisk ohälsa bland unga ökar på grund av oron över både framtiden och sin ekonomi, så skulle det således kunna vara svårt att rangordna oron för sin ekonomi och oron för framtiden. Är studenterna oroliga för både och skulle det dessutom kanske vara rimligt att försöka ordna upp den situationen som är just nu och kan påverkas, vilket i så fall skulle innebära den ekonomiska situationen, och ta tag i framtiden i ett senare skede.

I rapporten från CSN, *Studerandes ekonomiska och sociala situation 2013* (2014), kan läsas att många studenter känner sig både stressade, trötta och hängiga, vilket rimligtvis borde påverka den mentala hälsan negativt. Att den mentala ohälsan ökar bland unga skulle därför eventuellt kunna kopplas till bland annat stressen och de höga kraven som finns i vårt samhälle gällande exempelvis arbetslivserfarenhet och anställningsbarhet. Detta gör extraarbetande heltidsstudenter, med sin sysselsättningsgrad på över 100 %, till en intressant

och aktuell målgrupp att diskutera i sammanhanget. Den skillnaden som förväntades finnas för den tredje frågeställningen gällande den upplevda mentala hälsan mellan heltidsstudenter som arbetar extra och heltidsstudenter som inte arbetar extra, stöds inte av resultaten för studien. Det finns alltså, enligt den här studiens resultat, ingen signifikant skillnad i mental hälsa mellan de två grupperna som undersöktes. Det kan finnas flera anledningar till att ingen skillnad observeras mellan grupperna, där en skulle kunna vara att extraarbete i kombination med heltidsstudier faktiskt inte påverkar den upplevda mentala hälsan lika negativt som förväntades. En annan anledning skulle kunna vara att snedfördelningen i deltagarantal i grupperna för den här studien är för stor och därmed gör det svårare att hitta eventuella skillnader mellan grupperna. Att det finns andra faktorer som spelar roll för den mentala hälsan, så som familjeförhållanden, och att detta har större påverkan på den mentala hälsan än extraarbetet i sig, skulle även det kunna vara en ytterligare anledning till att skillnaden som förväntas finnas uteblir.

En ytterligare analys utfördes där studenternas subjektiva upplevelse efterfrågades för upplevd konflikt mellan extraarbete och deras mentala hälsa. Cirka 62 % av de extraarbetande heltidsstudenterna upplever att deras extraarbete ofta eller ibland kommer i konflikt med deras studier på ett sätt som påverkar deras mentala hälsa negativt. Ett sådant resultat kan tyda på att en stor del av studenter som både studerar heltid och extraarbetar anser sig ha en relativt stor arbetsbelastning som inte är hälsosam. Frågan är då om dessa krav, gällande arbetslivserfarenhet och anställningsbarhet, som verkar existera på dagens arbetsmarknad är rimliga, och vad blir konsekvensen om dem inte ändras?

Analysen för antalet jobbtimmar och mental hälsa som visar på en svag negativ korrelation, dock utan signifikans, tyder på att en ökad arbetsbelastning korrelerar med en sämre mental hälsa. Detta tyder på att ju fler timmar en heltidsstudent jobbar desto större negativ påverkan på den mentala hälsan. Även om resultaten för den tredje frågeställningen inte visar på någon skillnad i upplevd mental hälsa mellan studenter som extraarbetar och studenter som inte extraarbetar är det ändå ett rimligt antagande att ett extraarbete för en heltidsstudent mer eller mindre påverkar den mentala hälsan negativt.

För den fjärde och sista frågeställningen med syfte att undersöka om den upplevda mentala hälsan korrelerar med graden av generell self-efficacy hos heltidsstudenter som extraarbetar indikerar resultaten en medelstark positiv korrelation ( $r = .472$ ). Då mycket av tidigare forskning visar på ett sådant samband (Bandura, 1997; Jex & Bliese, 1999; Hastings & Brown, 2002; Siu et al., 2007; Andersson et al., 2014) är detta inte ett särskilt förvånande resultat men ändå av vikt när studenter med hög arbetsbelastning diskuteras. Studier visar att



individer med hög self-efficacy kan hantera press och en ökad arbetsbelastning bättre än individer med låg self-efficacy och även att högre self-efficacy bidrar till en bättre mental hälsa (Bandura, 1997, Jex & Bliese, 1999, Siu et al., 2007). Ett resultat av det blir troligtvis att individer med högre self-efficacy klarar av att prestera bättre än de med lägre self-efficacy.

Även om det finns mycket forskning som visar på att self-efficacy bidrar till bättre mental hälsa (Bandura, 1997; Jex & Bliese, 1999; Hastings & Brown, 2002; Siu et al., 2007; Andersson et al., 2014) är det intressant att diskutera huruvida hög self-efficacy alltid är positivt. Det finns kanske en risk att studenter med en hög tro på sig själv, som väljer att både studera och extraarbeta, tar på sig för mycket vilket kan påverka den mentala hälsan negativt på grund av hög arbetsbelastning och konflikter mellan olika uppgifter. Bandura (1977) poängterar att en individ både måste ha en tro på sig själv men också tillräckliga resurser för att framgångsrikt klara av det den tar sig för. Detta leder in på tankar kring om det kanske finns en punkt där self-efficacy och mental hälsa korrelerar optimalt? Även om en student har höga nivåer av self-efficacy vore det inte rimligt att anta att hen exempelvis både kan studera på heltid och ha två heltidsjobb á 100 % utan att det påverkar den mentala hälsan negativt.

Det borde således finnas en gräns där det blir för mycket stressorer/arbetsbelastning för studenten som extraarbetar där en högre self-efficacy inte längre spelar någon roll utan kanske istället blir negativt för individen. Negativt i den aspekten att studenten tar sig an extra arbetsbelastning, kanske i form av extraarbete, på grund av en hög self-efficacy som individen sedan inte har resurser att slutföra på ett tillfredsställande sätt. Med detta i åtanke är resultaten i studien av Persson et al. (2014) intressanta då deras studie indikerar att specifik self-efficacy är starkt positivt relaterad till att inte vilja ta emot eller söka hjälp. Även om vår studie har mätt studenternas generella self-efficacy så kan resultaten av deras studie ses som relevanta och eventuellt appliceras på extraarbetande heltidsstudenter. Om du som individ tar på dig en stor arbetsbelastning och kommer upp i en sysselsättningsgrad på över 100 % där dina olika åtagande kommer i konflikt med varandra så torde ett rimligt antagande vara att det kommer att påverka din mentala hälsa. Om du dessutom ignorerar de negativa symptomen, som exempelvis trötthet och nedstämdhet, och inte arbetar problemorienterat för att lösa din situation borde även det vara en bidragande faktor till en sämre upplevd mental hälsa, även om du har en högre self-efficacy.

Heltidsstudier är tänkta, som termen uppenbarligen indikerar, att ske på heltid, och även om det finns studenter som klarar av både heltidsstudier och extraarbete samtidigt så gäller detta förmodligen inte alla. Resultaten av denna studie har inte visat att heltidsstudenter som extraarbetar har sämre upplevd mental hälsa än de studenter som inte extraarbetar men

uppenbarligen tar de förstnämnda på sig en större arbetsbelastning och beroende på deras self-efficacy mår de bättre eller sämre. I likhet med tidigare forskning (Bandura, 1997; Jex & Bliese, 1999; Hastings & Brown, 2002; Siu et al., 2007; Andersson et al., 2014) visar den här studien att en högre self-efficacy inverkar positivt på den upplevda mentala hälsan hos studenter som väljer att både studera på heltid och extraarbeta samtidigt. En heltidsstudent som extraarbetar och samtidigt har en högre self-efficacy borde då kunna ta på sig en större arbetsbelastning utan att det påverkar den mentala hälsan lika mycket som för heltidsstudenter som extraarbetar och har en lägre self-efficacy. Detta skulle kunna innebära en fördel för de studenter med högre self-efficacy som väljer att både studera heltid och extraarbeta eftersom de skaffar sig arbetslivserfarenhet redan under utbildningen och därmed förmodligen har det lättare att ta sig in på en arbetsmarknad som kännetecknas av hård konkurrens. Dock kan man ställa frågan om det är rimligt att begära att en student både ska studera heltid och extraarbeta under studietiden? Och vad gör den extra press som sätts på studenter? Bidrar den till en framgångsrik generation med bättre och mer kunskap, både från arbetsliv och skola, eller bryter den istället ner den med stress och oro?

### **Studiens styrkor och svagheter**

En brist som kan ha påverkat generaliserbarheten av resultaten är valet angående administrationssätt för enkäten då den enbart har nått ut till studenter som valt att vara med i de olika Facebook-grupperna för sin kurs eller utbildning. Facebook är dock ett så pass utbrett socialt medie idag att det borde vara ett rimligt antagande att de allra flesta studenter är medlemmar, vilket borde kunna ge ett relativt representativt stickprov av samhällsvetarstudenter. Antalet medlemmar i de olika Facebook-grupperna indikerar också på att många har valt att vara medlemmar i Facebook-gruppen för sin kurs. Något som bör poängteras är att ett överlap kan finnas av studenter som är medlem i flera olika grupper vilket kan innebära att samma individ fyllt i enkäten mer än en gång, något som dock inte är särskilt troligt. En annan aspekt som påverkar generaliserbarheten i den här studien är svarsfrekvensen som inte är mer än ungefär 16 %, vilket innebär att sannolikheten för ett representativt underlag är relativt litet.

En tänkbar anledning till snedfördelningen av deltagare för våra jämförelsegrupper är att enkäten som administrerades via Facebook hade titeln: *En enkätundersökning om studenters extraarbete och mentala hälsa*. Detta kan ha lett till att studenter som inte arbetar extra valt att inte delta i tron om att enkäten inte var riktad mot dem. Snedfördelningen av

deltagarantalet för de två grupperna skulle också kunna vara en faktisk spegling av verkligheten där majoriteten av heltidsstudenter har ett extraarbete vid sidan om sina studier.

### **Förslag till framtida forskning**

Då det finns en indikation på att ungas psykiska välmående försämras (Socialstyrelsen, 2010) och arbetsmarknaden förändrats (Allvin et al., 2006) till det mer intensiva med höga krav för att vara så anställningsbar som möjligt är det av vikt att fortsätta forskningen på området. En koppling mellan sämre psykiskt välbefinnande bland studenter och en arbetsmarknad med stort fokus på en individs egna ansvar att vara så attraktiv som möjligt, exempelvis i form av gedigen arbetslivserfarenhet, borde därför inte vara otänkbar. Ett förslag till vidare forskning är att göra en liknande studie men med ett betydligt större urval för att eventuellt fånga upp de skillnader i psykiskt välmående mellan heltidsstudenter som extraarbetar och de heltidsstudenter som inte arbetar extra, som den här studien inte lyckades påvisa.

Ett annat förslag till vidare forskning är att komplettera studien med intervjuer i ämnet för att undersöka huruvida tankarna gällande extraarbete och behovet av att vara så anställningsbar som möjligt verka stämma med verkligheten. Är dessa tankar bara något som få studenter går och bär på eller verkar det faktiskt vara ett bredare fenomen. Ett alternativt sätt att undersöka denna fråga, istället för med intervjuer, är att via frågeformulär undersöka den ytterligare, med fler frågor som behandlar just det enskilda området.

### **Slutsats**

Studien visar att extraarbete är vanligt bland heltidsstuderande vid den samhällsvetenskapliga fakulteten. Den vanligaste anledningen till extraarbete är ett behov av pengar. Vidare visar resultaten att många av studenterna tror att det är viktigt att ha relevant arbetslivserfarenhet för att få jobb efter examen inom det område man vill jobba med i framtiden. En skillnad i den upplevda mentala hälsan mellan heltidsstudenter som extraarbetar och heltidsstudenter som inte extraarbetar går dock inte att påvisa. En högre self-efficacy bland extraarbetande heltidsstudenter bidrar till bättre upplevd mental hälsa jämfört med heltidsstuderande som extraarbetar och har en lägre self-efficacy.

Även om denna studie inte visar att samhällsstudenter som både studerar heltid och extrarbetar har sämre upplevd mental hälsa än samhällsstudenter som studerar heltid men inte extraarbetar, tycks kombinationen heltidsstudier och extraarbete vara en hög arbetsbelastning. Något som enligt studenternas subjektiva upplevelse påverkar deras mentala hälsa negativt.

Studien bör ses som ett försök att belysa ett område som känns både aktuellt och relevant, men som är relativt litet belyst. Det behövs mer forskning på området för att få mer kunskap om vilken påverkan extraarbete har på heltidsstuderandes mentala hälsa.

## Referenser

- AllaStudier.se. (u.å.). Erfarenhet viktigare än bra betyg. Hämtat 20 april 2015 från AllaStudier.se: <http://allastudier.se/tips-o-fakta/3211-erfarenhet-viktigare-an-bra-betyg/>
- Allvin, M., Aronsson, G., Hagström, T., Johansson, G., & Lundberg, U. (2006). *Gränslöst arbete- socialpsykologiska perspektiv på det nya arbetslivet*. Malmö: Liber.
- Andersson, L. M. C., Moore, C. D., Hensing, G., Krantz, & Staland-Nyman, C. (2014). General self-efficacy and its relationship to self-reported mental illness and barriers to care: A general population study. *Community Ment Health Journal*, 50(6), 721–728. doi: 10.1007/s10597-014-9722-y
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191 - 215. doi:10.1037/0033-295X.84.2.191
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Centrala studiestödsnämnden. (2014). *Studerandes ekonomiska och sociala situation 2013* (Centrala studiestödsnämnden, rapport 2014:1). Hämtad från [http://www.csn.se/polopoly\\_fs/1.12940!/studerandes-eko-sociala-2013.pdf](http://www.csn.se/polopoly_fs/1.12940!/studerandes-eko-sociala-2013.pdf)
- Eden, D., & Aviram, A. (1993). Self-efficacy training to speed reemployment: Helping people to help themselves. *Journal of Applied Psychology*, 78(3), 352-360. doi: 10.1037/0021-9010.78.3.352
- Engel, G. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136. doi:10.1126/science.847460
- Fastigo. (2014). Svårt för studenter att hitta relevanta extrajobb. Hämtat 20 april 2015 från Fastigo: <http://fastigo.se/press/svart-studenter-att-hitta-relevanta-extrajobb/#.VS5izKYVfzI>
- Folkhälsomyndigheten. (u.å.). Psykisk hälsa. Hämtat 28 april 2015 från Folkhälsomyndigheten: <http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/psykisk-halsa/>
- Fugate, M., Kinicki, A., & Aschforth, B. (2004). Employability: A psycho-social construct, its dimensions, and applications. *Journal of Vocational Behavior*, 64(2004), 14-38. doi: 10.1016/j.jvb.2003.10.005

- Hastings, R. P., & Brown, T. (2002). Behavior problems of children with autism, parental self-efficacy, and mental health. *American Journal on Mental Retardation*, *107*(3), 222-232. doi: 10.1352/0895-8017
- Hays, R. D., Morales, L. S. (2001). The RAND-36 measure of health-related quality of life. *Ann Med*, *33*(5), 350-577.
- Jex, S. M., & Bliese, P. D. (1999). Efficacy beliefs as a moderator of the effects of work-related stressors: A multilevel study. *Journal of Applied Psychology*, *84*(3), 349-361. doi: 10.1037/0021-9010.84.3.349
- Koskinen-Hagman, M., Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1999). Swedish version of the general self-efficacy scale. 1999. Hämtat 6 april 2015 från <http://userpage.fu-berlin.de/~health/swedish.htm>
- Löve, J., Moore, D. C., & Hensing, G. (2011). Validation of the swedish translation of the general self-efficacy scale. *Qual Life Res*, *21*(7), 1249-1253. doi: 10.1007/s11136-011-0030-5
- Persson, R., Cleal, B., Øllgaard Jakobsen, M., Villadsen, E. & Andersen, L. L. (2014). The relationship between self-efficacy and help evasion. *Health Education & Behavior* *41*(1), 7-11. doi: 10.1177/1090198112473109
- PROMcenter. (u.å.). RAND-36 ur ett historiskt perspektiv. Hämtat 16 april 2015 från PROMcenter: <http://www.promcenter.se/sv/historik-rand-36/>
- Rothwell, A., Herbert, I. & Rothwell, F. (2008). Self-perceived employability: Construction and initial validation of a scale for university students. *Journal of Vocational Behavior*, *73*(1), 1-12. doi: 10.1016/j.jvb.2007.12.001
- Sauli, S. (2007). *Många både studerar och extraarbetar*. Hämtat 3 mars 2015 från Statistiska Centralbyrån [http://www.scb.se/Grupp/Valfard/BE0801\\_2007K04\\_TI\\_11\\_A05ST0704.pdf](http://www.scb.se/Grupp/Valfard/BE0801_2007K04_TI_11_A05ST0704.pdf)
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Self-efficacy measurement and generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A users's portfolio*. Causal control beliefs (pp. 33–39). Windsor: NFER-NELSON.
- Scholz, U., Doña, B. G., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European Journal of Psychological Assessment*, *18*(3), 242-251. doi: 10.1027//1015-5759.18.3.242
- Siu, O., Lu, C. Q., & Spector, P. E. (2007). Employees' well-being in greater China: The

direct and moderating effects of general self-efficacy. *Applied Psychology: An International Review*, 56(2), 288-301. doi: 10.1111/j.1464-0597.2006.00255.x

Socialstyrelsen. (2010). *Lägesrapport 2010*. Hämtad från

<http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/17967/2010-3-21.pdf>

World Health Organization. (u.å.). Mental health: strengthening our response. Hämtat 29 april 2015 från World Health Organization:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>

## Appendix 1

Hej!

Vi heter Stina Gunnarsson och Sofie Persson och skriver just nu vår kandidatuppsats i arbets- och organisationspsykologi vid Lunds Universitet. Det tycks allt vanligare att studenter arbetar extra vid sidan av sina studier. Syftet med vår uppsats är att undersöka hur studenter som arbetar extra upplever sin mentala hälsa.

I egenskap av att Du är student så skulle vi behöva Din hjälp till den här studien och ber Dig därför att fylla i vår enkät som uppskattningsvis tar 5 minuter.

Deltagande är frivilligt och kan avbrytas när som helst under enkäten. Genom att svara på den här enkäten samtycker du till att dina svar får användas för analys till vår studie. Alla svar behandlas med sekretess och som deltagare är ditt svar anonymt, vilket innebär att vi inte kommer att kunna koppla ihop svar med deltagare.

Om du vill veta mer om studien och/eller är intresserad av resultaten, som presenteras på gruppnivå, kan du kontakta oss på: xxx



## Appendix 2

### En enkätundersökning om studenters extraarbete och mentala hälsa

Syftet med vår uppsats är att undersöka hur studenter som arbetar extra upplever sin mentala hälsa. Enkätundersökningen kommer användas som underlag till en kandidatuppsats vid Lunds Universitet i arbets- och organisationspsykologi.

Deltagande är frivilligt och kan avbrytas när som helst under enkäten. Genom att svara på den här enkäten samtycker du till att dina svar får användas för analys till vår studie. Alla svar behandlas med sekretess och som deltagare är ditt svar anonymt, vilket innebär att vi inte kommer att kunna koppla ihop svar med deltagare.

- Jag har tagit del av informationen ovan och genom att fylla i enkäten visar jag mitt informerade samtycke till att mina svar används till undersökningens syfte.

#### Kön

- Man
- Kvinna
- Annat

#### Ålder i år

\_\_\_\_\_

#### Huvudsaklig syssla

- Studerar
- Arbetar
- Studerar och arbetar
- Annat

#### Var studerar du?

- Lunds Universitet
- Annat universitet

#### Vid vilken institution studerar du?

- Samhällsvetenskapliga institutionen
- Annan institution

#### Hur många högskolepoäng (HP) har du avklarat?

\_\_\_\_\_

**Hur många procent studerar du den här terminen?**

- 25 %
- 50 %
- 75 %
- 100 %
- 125 %
- 150 %
- Other: \_\_\_\_\_

**Hur många timmar i snitt lägger du ner på dina studier under en vecka?**

- 0 – 10 timmar
- 11 – 20 timmar
- 21 – 30 timmar
- 31 – 40 timmar
- Mer än 40 timmar i veckan

**Studerar du till någonting du ser dig själv jobba med i framtiden?**

- Ja
- Nej
- Delvis

**Arbetar du extra vid sidan av studierna?**

- Ja
- Nej

**Uppskattningsvis, hur många timmar/vecka arbetar du extra?**

\_\_\_\_\_

**Vilken är den huvudsakliga anledningen till att du arbetar extra?**

- Jag känner att jag behöver arbetslivserfarenhet inom det jag vill jobba med efter examen
- Jag känner att jag behöver arbetslivserfarenhet
- Jag känner att jag behöver extrapengar
- Jag gör det för det sociala umgänget
- Jag gör det för att det är roligt
- Jag vill vidga mina vyer
- Jag vill ha nya erfarenheter
- Jag arbetar inte extra

**Är ditt extraarbete relaterat till det du planerar att arbeta med i framtiden?**

- Det har en stark koppling till det jag planerar att arbeta med i framtiden
- Det har en ganska stark koppling till det jag planerar att arbeta med i framtiden
- Det har en svag koppling till det jag planerar att arbeta med i framtiden
- Det har ingen koppling till det jag planerar att arbeta med i framtiden
- Jag arbetar inte extra

**Hur stor roll tror du att det spelar att skaffa dig relevant arbetslivserfarenhet under studietiden för att få jobb inom det du studerar efter examen?**

- Stor roll
- Ganska stor roll
- Ganska liten roll
- Ingen roll

**Känner du att ditt extraarbete någon gång kommer i konflikt med dina studier på ett sätt som påverkar din mentala hälsa negativt?**

- Alltid
- Ofta
- Ibland
- Sällan
- Aldrig
- Jag arbetar inte extra

**Följande frågor handlar om hur du känner dig och hur det har varit under de senaste 4 veckorna. Ange det svar som stämmer bäst med hur du känt dig.**

**Hur mycket av tiden under de 4 senaste veckorna...**

**Har du känt dig pigg?**

- Hela tiden
- Största delen av tiden
- En stor del av tiden
- En viss del av tiden
- En liten del av tiden
- Inget av tiden

**Har du känt dig mycket nervös?**

- Hela tiden
- Största delen av tiden
- En stor del av tiden
- En viss del av tiden
- En liten del av tiden
- Inget av tiden

**Har du känt dig så nere att ingenting kunnat muntra upp dig?**

- Hela tiden
- Största delen av tiden
- En stor del av tiden
- En viss del av tiden
- En liten del av tiden
- Inget av tiden

**Har du känt dig lugn och harmonisk?**

- Hela tiden
- Största delen av tiden
- En stor del av tiden
- En viss del av tiden
- En liten del av tiden
- Inget av tiden

**Har du känt dig energisk?**

- Hela tiden
- Största delen av tiden
- En stor del av tiden
- En viss del av tiden
- En liten del av tiden
- Inget av tiden

**Har du känt dig dystert och ledsen?**

- Hela tiden
- Största delen av tiden
- En stor del av tiden
- En viss del av tiden
- En liten del av tiden
- Inget av tiden

**Har du känt dig utsliten?**

- Hela tiden
- Största delen av tiden
- En stor del av tiden
- En viss del av tiden
- En liten del av tiden
- Inget av tiden

**Har du känt dig lycklig?**

- Hela tiden
- Största delen av tiden
- En stor del av tiden
- En viss del av tiden
- En liten del av tiden
- Inget av tiden

**Har du känt dig trött?**

- Hela tiden
- Största delen av tiden
- En stor del av tiden
- En viss del av tiden
- En liten del av tiden
- Inget av tiden

**Nedan finns 10 påståenden som du kan hålla med om eller ej. När du använder skalan från 1-4 visar du hur mycket du håller med för varje fråga genom att välja ett nummer där:**

**1 Stämmer inte alls**

**2 Stämmer inte särskilt bra**

**3 Stämmer ganska bra**

**4 Stämmer helt och hållet**

**Jag lyckas alltid lösa svåra problem om jag bara anstränger mig tillräckligt**

stämmer inte alls    1    2    3    4    stämmer helt och hållet

**Även om någon motarbetar mig hittar jag ändå utvägar att nå mina mål**

stämmer inte alls    1    2    3    4    stämmer helt och hållet

**Jag har inga svårigheter att hålla fast vid mina målsättningar och förverkliga mina mål**

stämmer inte alls    1    2    3    4    stämmer helt och hållet

**I oväntade situationer vet jag alltid hur jag skall agera**

stämmer inte alls    1    2    3    4    stämmer helt och hållet

**Till och med överraskande situationer tror jag mig klara av bra**

stämmer inte alls    1    2    3    4    stämmer helt och hållet

**Tack vare min egen förmåga känner jag mig lugn även när jag ställs inför svårigheter**

stämmer inte alls    1    2    3    4    stämmer helt och hållet

**Vad som än händer klarar jag mig alltid**

stämmer inte alls    1    2    3    4    stämmer helt och hållet

**Vilket problem jag än ställs inför kan jag hitta en lösning**

stämmer inte alls    1    2    3    4    stämmer helt och hållet

**Om jag ställs inför nya utmaningar vet jag hur jag skall ta mig an dem**

stämmer inte alls    1    2    3    4    stämmer helt och hållet

**När problem uppstår kan jag vanligtvis hantera dem av egen kraft**

stämmer inte alls    1    2    3    4    stämmer helt och hållet

Tack för ditt deltagande!

Om du är intresserad av att ta del av studiens resultat, som redovisas på gruppnivå, kan du skicka ett mail till xxx så kontakter vi dig när resultaten är färdigställda.