



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Kandidatuppsats inom psykologi

**När arbete och studier kolliderar: En kvantitativ studie
om work-study conflict, study-work conflict, upplevd
stress och välbefinnande hos heltidsstuderande
universitetsstudenter som arbetar på deltid**

Författare: Lovisa Lilja & Lydia Daniel

Kandidatuppsats VT 26

Handledare: Birgitta Wanek
Examinator: Geoffrey Patching

Abstract

The aim of the study was to investigate whether work-study conflict and study-work conflict predict perceived stress and well-being in full-time university students who work part-time, and whether perceived stress predicts well-being. The study was conducted with a quantitative cross-sectional design where data were collected through a web-based questionnaire where participants answered established self-assessment measures regarding work-study conflict, study-work conflict, perceived stress, well-being and a number of control variables. The sample consisted of 83 participants between 21 and 53 years old ($M = 26.6$), of which 54 were women and 29 were men. The data was analyzed using Pearson's correlation analysis and two multiple linear regression analyses. The results from the correlation analysis showed multiple significant correlations between work-study conflict, study-work conflict, perceived stress, well-being, as well as some of the control variables. Furthermore, the regression analysis showed that work-study conflict was a significant positive predictor of perceived stress, while study-work conflict did not show any significant effect. A negative significant association was seen between perceived stress and well-being, where age was also negatively related to well-being. The conclusion was that it was mainly when work was perceived to interfere with studies that perceived stress increased, and that stress was central when explaining students' psychological well-being. The results thus highlight the importance of creating sustainable conditions for students who combine work and studies, where both the university, employers and the individual themselves can play an important role in managing dual roles, reduce perceived stress and ultimately improve well-being among working students.

Key words: work-study conflict, study-work conflict, stress, well-being, university students

Sammanfattning

Syftet med studien var att undersöka huruvida work-study conflict och study-work conflict predicerar upplevd stress och välbefinnande hos heltidsstuderande universitetsstudenter som arbetar deltid, samt om upplevd stress predicerar välbefinnande. Studien genomfördes med en kvantitativ tvärsnittsdesign där data samlades in genom en webbaserad enkät där deltagarna besvarade etablerade självskattningsmått gällande work-study conflict, study-work conflict, upplevd stress, välbefinnande och ett antal kontrollvariabler. Urvalet bestod av 83 deltagare mellan 21 och 53 år gamla ($M = 26.6$), varav 54 deltagare identifierade sig som kvinnor och 29 som män. Datamaterialet analyserades med hjälp av Pearson's korrelationsanalys och två multipla linjära regressionsanalyser. Resultaten från korrelationsanalysen visade flera signifikanta korrelationer mellan work-study conflict, study-work conflict, upplevd stress, välbefinnande samt flera av kontrollvariablerna. Vidare visade resultaten från regressionsanalysen att work-study conflict var en signifikant positiv prediktor för upplevd stress, medan study-work conflict inte visade någon signifikant effekt. Mellan stress och välbefinnande sågs ett negativt signifikant samband där även ålder var negativt relaterat till välbefinnande. Slutsatsen var att det framförallt var när arbete upplevdes störa studierna som upplevd stress ökade, samt att stress var central när studenters psykiska välbefinnande ska förklaras. Resultaten belyser därmed vikten av att skapa hållbara förutsättningar för studenter som kombinerar arbete och studier, där både universitetet, arbetsgivare och individen själv kan spela en viktig roll i att hantera dubbla roller, minska upplevd stress och i förlängningen främja välbefinnande bland arbetande studenter.

Nyckelord: work-study conflict, study-work conflict, stress, välbefinnande, universitetsstudenter

Tack!

Vi vill skänka ett stort tack till alla som frivilligt deltog i vår studie och delade med sig av sina värdefulla erfarenheter. Er medverkan har varit avgörande för att genomföra studien. Vi vill också tacka vår handledare Birgitta Wanek för konstruktiv rådgivning och inte minst värdefullt stöd längs vägen. Slutligen vill vi tacka vänner och familj för uppmuntran och tålamod under processens gång.

När arbete och studier kolliderar: En kvantitativ studie om work-study conflict, study-work conflict, upplevd stress och välbefinnande hos heltidsstuderande universitetsstudenter som arbetar på deltid

Andelen studenter som kombinerar arbete och studier har ökat globalt under de senaste åren, vilket har gjort frågan om hur dubbla roller hanteras allt mer aktuell. I en studie av Creed et al. (2022) deltog 851 arbetande studenter vid två australiensiska universitet, med syfte att undersöka hur studenterna hanterar gränserna mellan rollerna som både arbetstagare och student. I studien presenterades internationell statistik som visade att cirka 80% av universitetsstudenterna i Australien arbetade parallellt med sina studier 2022, vilket ligger i linje med presenterad statistik från USA där motsvarande andel var 85%. Enligt Creed et al. (2022) arbetar studenterna främst för att finansiera utbildningen och sina levnadskostnader. Författarna lyfter fram hur motivationen bakom arbetet vid sidan av studier ofta grundar sig i ett ekonomiskt behov av att generera inkomst för försörjning. Den ekonomiska pressen beskrivs som särskilt problematisk för studenter med begränsade ekonomiska resurser där en sådan press kan leda till att arbete prioriteras på bekostnad av studierna. Genom att tvingas hantera kraven från båda rollerna uppstår en risk för rollkonflikt, vilket i studiens resultat visat sig ha ett starkt samband med utbrändhet bland studenter. Resultatet visar också att rollkonflikt även kan få negativa konsekvenser på bland annat studenters studieprestation, stress och välbefinnande.

Även om statistik visar på att många studenter studerar och arbetar parallellt i länder som Australien och USA, skiljer sig studenters förutsättningar åt beroende på var de studerar och bor. Det gör det relevant att även undersöka hur kombinationen av arbete och studier ser ut i en svensk kontext. I Sverige arbetade och heltidsstuderade 45% av de högskolestuderande och 50% av de yrkeshögskolestuderande år 2022 (Statistiska Centralbyrån, 2024). Samtidigt har svenska studenter tillgång till både statligt finansierad utbildning och studiemedel genom CSN, vilket kan påverka behovet av att arbeta samtidigt som de studerar (Sweden.se, 2026). Statistiska Centralbyrån (2024) rapport visade att de studenter som tog CSN år 2022 arbetade i lägre utsträckning än de som inte tog CSN. Orsakerna till att svenska studenter arbetar samtidigt som sina heltidsstudier presenteras i en rapport från 2024 (CSN, 2024). De presenterade orsakerna visade sig sträcka sig från en vilja att spara pengar till att studiemedlet inte är tillräckligt för att täcka ekonomiska utgifter. Rapporten visar vidare hur

kombinationen av heltidsstudier och deltidsarbete kan vara positiv eller negativ beroende på hur mycket studenten arbetar. En rapport av CSN (2024) visar att de som arbetar på en lagom nivå verkar få bättre studieresultat jämfört med de som arbetar mer eller inte alls. Orsaken till det diskuteras vara att de som arbetar lagom mycket är ambitiösa och motiverade att få bra studieresultat. Författarna specificerar inte vad en lagom arbetsnivå är. Vidare beskrivs att andra fördelar med att arbeta samtidigt som sina studier kan handla om att få ökad kompetens och kontakter inför ett kommande arbetsliv (CSN, 2024).

För att förstå hur kombinationen av arbete och studier kan påverka studenters hälsa och välbefinnande används ofta teorin om rollkonflikt och interrollkonflikt. Teorin om rollkonflikt (Kahn, 1964) berör aspekten av att två roller kan skapa konflikt och har vidare utvecklats till teorin om work-family och family-work conflict (WFC och FWC), det vill säga hur individer hanterar krav mellan arbete och familjeliv (Greenhaus & Beutell, 1985). Vidare har teorin om WFC och FWC utvecklats inom forskning om work-study conflict (WSC) och study-work conflict (SWC) som bygger på liknande teoretiska antaganden (Cinamon, 2016). Cinamon (2016) genomförde en empirisk studie med syfte att undersöka hur unga vuxna integrerar rollerna som arbetande studenter i mellanöstern. För att fånga rollernas ömsesidiga påverkan mätte studien både WSC, SWC samt positiva konsekvenser av WSC och SWC. De positiva konsekvenserna benämns study-work respektive work-study facilitation (WSF och SWF). Studiens resultat visade att WSC, SWC och WSF och SWF, kunde existera samtidigt. WSC och SWC främjades främst av högt antal arbetstimmar i månaden vilket ledde till lägre betyg, sämre planering av studier och ökad depression. WSF och SWF främjades istället av socialt stöd och att studenten värderade sitt arbete vilket i sin tur ledde till bättre betyg och högre livstillfredsställelse.

Presenterad forskning av Cinamon (2016) har visat att kombinationen av arbete och studier både kan skapa positiva och negativa konsekvenser beroende på hur väl individen kan balansera rollerna. Forskare såsom Owen et al. (2018) har vidare intresserat sig för hur balansen mellan dessa två livsroller samverkar med studenters psykiska hälsa. Owen et al. (2018) genomförde en översiktsartikel som syftade till att granska befintliga modeller för gränssnittet mellan arbete och studier, och föreslog ett nytt teoretisk ramverk. Orsaken till det var för att tidigare studier (Butler, 2007; Lingard, 2015; Markel & Frone, 1998) främst fokuserat på de negativa konsekvenserna av konflikten mellan arbete och studier vad gäller akademiska utfall. Owen et al. (2018) ville vidare inkludera studenters hälsa och välbefinnande som ett ytterligare utfall och studien bidrog med att förklara hur konflikten mellan arbete och studier i båda riktningar riskerar drabba studenter negativt. Exempel på

sådana utfall kan vara att en krävande arbetssituation kan leda till energidränering och sämre subjektivt välbefinnande vilket i sin tur kan påverka studieprestation. Vidare kan utmattning samt fysiska följder som sämre sömnkvalitet på grund av krävande studier leda till en ökad risk för fysiska skador på arbetsplatsen. Genom att använda Owen et al.s (2018) teoretiska ramverk kan de dubbla rollerna förstås som en medierande faktor som kan påverka studenters psykiska välbefinnande.

Forskning om arbetande studenter har även undersökt vilka faktorer som motiverar studenter att arbeta vid sidan av studierna samt hur denna balans påverkar hälsa och välbefinnande. I en studie av Samartunga och Kamardeen (2025) undersöktes australienska studenter och de kausala effekterna av att balansera ansvar för arbete och studier på hälsa, välbefinnande och akademiska resultat. Av studiens resultat framgår det att en betydande del av studentpopulationen lever under ekonomisk press, 62.8% av studenterna förlitar sig nämligen på studielån för att finansiera sina undervisningsavgifter. Motiven för att arbeta är främst kopplade till grundläggande försörjning där majoriteten uppger att de främst arbetar för att kunna täcka sina levnadskostnader. Koech et al. (2025) ger en kompletterande bild genom att fokusera på internationella studenter i Ungern, där motiven bakom arbete vid sidan av studierna framstår som mer komplexa. I studien identifieras ekonomiska skäl såsom ekonomiska utmaningar i värdlandet och ekonomiska svårigheter i hemlandet som de främsta faktorerna som driver studenter till arbetsmarknaden. Båda studiernas resultat bekräftar att hanteringen av dessa ekonomiska krav och rollerna som student och arbetare har en direkt inverkan på individens hälsa (Koech et al., 2025; Samartunga & Kamardeen, 2025). Samartunga och Kamardeen (2025) identifierade WSC som den starkaste prediktorn för negativa hälsoutfall vilket innefattar svår stress och måttliga nivåer av ångest och depression. Däremot nyanserar Koech et al. (2025) bilden genom att visa att en god balans mellan arbete, studie-och privatliv också kan bidra positivt till studenternas välbefinnande.

Forskning av Lingard (2015) har visat att konflikt mellan arbete och studier ofta uppstår när kraven från arbetsrollen konkurrerar med de resurser som krävs för att hantera studierollen. Arbetskrav har identifierats som särskilt betydelsefulla stressorer i kombination med andra delar av livet. I Lingard (2015) studie undersöktes hur kombinationen av betalt arbete och studier påverkar studenters personliga effektivitet och inställning till universitetslivet i Australien. Studien visar att arbetet ofta kännetecknas av mindre flexibilitet, tydliga tidsramar och externa krav som sällan kan anpassas efter individens behov. Försättningsvis kan arbete i högre grad än andra livsområden begränsa individens handlingsutrymme, vilket bidrar till en upplevelse av stress när det kombineras med studier.

Resultatet från Lingard (2015) studie visade bland annat att studenter som tillbringade fler timmar i betalt arbete varje vecka än på universitet rapporterade mycket höga nivåer av emotionell utmattning och utbrändhet. Författaren visar att när studenter tvingas göra avkall på sin studietid för att möta arbetslivets krav, uppstår en svårighet att upprätthålla en fungerande rollbalans i vardagen. Detta resulterar inte bara i en sänkt tillfredsställelse med universitetslivet utan även i en förhöjd risknivå för stressrelaterad ohälsa.

Sambandet mellan arbetsbelastning, rollkonflikt och psykisk ohälsa har även uppmärksamats i en studie gjord av Drăghici och Cazan (2022). De undersökte sambandet mellan akademisk utbrändhet hos 151 rumänska studenter som arbetade vid sidan av sina studier. Studiens resultat bekräftade att studenter i högre utsträckning upplever akademisk utbrändhet jämfört med arbetsrelaterad utbrändhet, vilket indikerar att de krav som är kopplade till studierna är mer avgörande än de krav som är kopplade till arbetet. Författarna förklarade vidare interrollkonflikt som en prediktor för utbrändhet. Vidare visade resultatet från Drăghici och Cazan (2022) studie att sambandet mellan akademisk missanpassning och utbrändhet var starkare bland icke-arbetande studenter, således antyder resultaten också att arbetande studenter, tack vare de dubbla rollerna, kan utveckla strategier för tidshantering för att bättre kunna hantera de studierelaterade kraven (Drăghici & Cazan, 2022).

Hur väl dubbla roller fungerar tillsammans kan vidare förstås genom begreppet boundary congruence (Chu et al., 2021). Chu et al. (2021) genomförde en studie med syftet att undersöka hur boundary congruence relaterar till studenters välmående och engagemang i studierna. Urvalet bestod av 251 arbetande universitetsstudenter i Australien. Begreppet boundary congruence syftar till hur kompatibla individens olika roller upplevs där en låg grad av överensstämmelse kan bidra till ökad konflikt. En hög grad av överensstämmelse mellan rollerna kan däremot underlätta individens förmåga att hantera flera roller. Detta då individen i större utsträckning kan hantera krav från flera livsdomäner utan att uppleva samma nivå av belastning. Studiens resultat visar att bättre kompatibilitet mellan roller är direkt kopplat till ökat psykiskt välbefinnande och ett högre engagemang i studierna.

Trots att vissa faktorer, såsom en hög upplevd överensstämmelse mellan roller, kan underlätta balansen mellan arbete och studier, visar forskning att allt fler studenter idag drabbas av psykisk ohälsa. Symtom som stress, oro och sömnsvårigheter är vanligt förekommande bland studenter i Sverige (Karolinska Institutet, 2026). Psykisk ohälsa har även undersökts internationellt i en analytisk rapport sammanställd av Riva et al. (2023) inom EU. Rapporten visade att studenter inom högre utbildning utsätts för olika stressorer såsom akademiska krav, oro inför ett kommande arbetsliv och ekonomisk press i form av

exempelvis höga studieavgifter och levnadskostnader. Tillsammans riskerar ovanstående faktorer att negativt påverka studenters välbefinnande. Författarna betonar att universitet över världen bör arbeta med förebyggande insatser och stöd för att komma åt problematiken med att studenters psykiska ohälsa är så vanligt förekommande. Insatser skulle enligt författarna kunna vara att universitet bör fokusera på ett helhetsperspektiv och till exempel skapa miljöer som främjar välbefinnande både för studenter och personal.

Trots att ovan presenterad forskning har undersökt sambandet mellan arbete, studier och psykisk hälsa bland studenter är majoriteten av forskningen genomförd i bland annat Australien, Rumänien och Ungern (Creed et al., 2022; Drăghici & Cazan, 2022; Koech et al., 2025). Studenters ekonomiska och utbildningsmässiga förutsättningar skiljer sig åt beroende på exempelvis var man studerar och forskning inom området kan därför skilja sig åt. Det finns ett behov av att vidare undersöka hur WSC och SWC samverkar med studenters välbefinnande och stress i en svensk kontext, där studenter trots statligt finansierad utbildning och studiemedel arbetar parallellt med sina heltidsstudier (CSN, 2024; Sweden.se, 2026). Föreliggande studie kan därmed bidra med ökad förståelse för hur heltidsstuderande universitetsstudenter som arbetar på deltid påverkas av dubbla roller.

Teoretisk bakgrund

För att skapa en förståelse för området i sin helhet och mer djupgående förstå upplevd stress, välbefinnande, WSC och SWC kommer följande avsnitt att presentera begrepp och teorier som är centrala för området.

Stress

Kombinationen av arbete och studier kan innebära krav på studenter, vilket gör stress till en central aspekt i föreliggande studie. Stress är ett begrepp som används inom psykologisk forskning och avser en psykologisk reaktion som uppstår när individen upplever att de krav som ställs överstiger resurserna som finns tillgängliga för att hantera dessa. Stress kan uppstå i flera olika områden av livet, och arbetslivet utgör inget undantag. Arbetsrelaterad stress har ökat och stress är idag en av de främsta hälsoriskerna i arbetslivet. I arbetslivet påverkas individens möjlighet att hantera belastning av både sociala och organisatoriska faktorer, vilka i sin tur har betydelse för återhämtning och långsiktig hälsa. Långvarig stress i arbetet och de symtom det innebär kan försvåra individers möjligheter att prestera och utföra sitt arbete och

detta kan innebära risker både för individen och organisationen (Centrum för arbets- och miljömedicin, 2024).

Stress utgör även en central aspekt i forskning som undersöker studenters hälsa och akademiska prestationer. I en studie av Walia et al. (2024) deltog universitetsstudenter i Indien med syfte att undersöka hur upplevd stress påverkar det psykiska välbefinnandet. Resultaten från Walia et al. (2024) visade att högre nivåer av upplevd stress är associerade med sömnsvårigheter, trötthet och försämrade akademiska prestationer bland universitetsstudenter. Dessa konsekvenser kan i sin tur skapa en ond cirkel där minskad återhämtning bidrar till ytterligare stress. Författarna förklarar hur denna onda cirkel kan öka risken för att studenter avbryter sina studier samt fungera som en direkt barriär för studenters mentala hälsa genom att riskera försämrat psykiskt välbefinnande.

I föreliggande studie används PSS-10 som mått på upplevd stress. I en studie av Cohen et al. (1983) beskrivs utvecklingen av PSS-skalan. Författarna definierar stress som individens upplevelse av att kraven som ställs överstiger de möjligheter eller resurser individen upplever sig ha för att hantera kraven. Stress beskrivs alltså inte enbart objektivt, utan mer som ett tillstånd som beror på hur individen tolkar, värderar och hanterar situationer. Kortvarig stress kan beskrivas som en naturlig reaktion orsakad av någon form av belastning, men långvarig stress kan få allvarliga negativa konsekvenser både psykiskt och fysiskt. Studien visade att höga nivåer av upplevd stress hör samman med sämre välbefinnande, fler hälsoproblem och svårigheter att hantera vardagliga krav. Cohen et al.s definition av stress är lik den syn på stress som mer teoretiskt presenteras i Lazarus & Folkmans transaktionella stressmodell (1984) nedan.

Lazarus & Folkmans transaktionella stressmodell

Lazarus och Folkmans transaktionella stressmodell (1984) bidrar med förståelse för hur arbetande studenter upplever och hanterar krav från både arbete och studier. Enligt den transaktionella stressmodellen uppstår stress genom en individuell kognitiv bedömning av situationen. Enligt författarna värderar individen först om en situation är irrelevant, positiv eller stressande. Denna värdering benämns som den *primära bedömningen*. Därefter bedömer individen sina resurser, det vill säga en uppskattning av sina resurser samt om de är tillräckliga för att hantera situationen som uppstått. Denna värdering benämns som den *sekundära bedömningen*. Vidare skapas en stressreaktion om resurserna värderas som otillräckliga för att hantera situationen. Vid en stressreaktion aktiveras även individens olika

copingstrategier, vilka aktiveras för att försöka hantera den stress som uppkommit. Sammanfattningsvis belyser modellen hur en stressreaktion inte enbart kommer till följd av yttre krav, utan att det snarare handlar om hur de uppkomna kraven tolkas och hanteras av individen. Stress beskrivs alltså inte som något orsakat av yttre eller inre faktorer utan som en dynamisk process. Ett konkret exempel på detta är att en deadline på arbetsplatsen inte automatiskt behöver vara stressande utan blir stressande när individen tolkar den som stressande. Författarna menar att individen ständigt gör bedömningar av situationer. Som ett resultat av detta blir stress en process och inte ett statiskt tillstånd som individen befinner sig i. Modellen möjliggör således en förståelse för varför samma situation kan upplevas olika beroende på individens upplevda resurser och förmåga att hantera belastning (Lazarus & Folkman, 1984).

Välbefinnande

Balansen mellan arbete och studier påverkar inte enbart studenters stressnivåer utan även deras välbefinnande. För studenter som samtidigt behöver hantera akademiska och arbetsrelaterade krav kan samspelet mellan rollerna få betydelse för individers psykiska välbefinnande. Välbefinnande är ett flerdimensionellt begrepp som används inom psykologisk forskning. Det finns flera definitioner av begreppet men föreliggande studie definierar välbefinnande utifrån Folkhälsomyndighetens (u.å) definition som är följande “Psykiskt välbefinnande avser känslan av att fungera bra och trivas inom olika områden i livet och känslan av att livet har en mening”. Psykiskt välbefinnande kommer i studien att benämnas välbefinnande.

Denovan och Macaskill (2017) genomförde en studie med syfte att undersöka sambandet mellan stress och subjektivt välbefinnande bland universitetsstudenter i Storbritannien. Resultaten visade att högre nivåer av upplevd stress var associerat med ett lägre subjektivt välbefinnande. Vidare visade studiens resultat att studenters psykologiska resurser, som i studien specifikt innefattar optimism, självkontroll och resiliens kan minska den negativa påverkan stress har på välbefinnande genom att fungera som skyddande faktorer. Universitetsstudenters välbefinnande har även identifierats som en central faktor för både akademisk prestation och livskvalitet (Khatrī et al., 2024). Författarna beskriver välbefinnande som ett mångdimensionellt begrepp som omfattar psykologiska, sociala och ekonomiska aspekter, och menar att universitetsstudenter är en sårbar grupp på grund av akademiska krav, ekonomisk belastning och osäkerhet kring framtiden.

Som tidigare nämnt förklarade Cohen (1983) att höga nivåer av upplevd stress hör samman med sämre välbefinnande, men samtidigt är det viktigt att betona att dubbla roller inte enbart behöver innebära negativa konsekvenser för individen. I en studie av Greenhaus och Powell (2006) undersöktes work-family enrichment, det vill säga hur erfarenheter och resurser av dubbla roller, i studien arbete och familjeliv, kan påverka varandra positivt. Studien visar att arbete kan bidra med resurser såsom socialt stöd, kunskap och en ökad självkänsla vilket i förlängningen har en positiv effekt på välbefinnande. Ur ett WSC och SWC perspektiv innebär detta att arbete vid sidan av studierna inte automatiskt innebär en belastning, utan också som en potentiell källa till positiva resurser.

Rollkonflikt teorin

För att förstå hur kombinationen av arbete och studier kan påverka studenters upplevda stress och välbefinnande kan teorin om rollkonflikt användas. Rollkonfliktteorin, utvecklad av Kahn et al. (1964), utgår från att individer samtidigt befinner sig i flera sociala roller. Varje roll innefattar tillhörande krav och förväntningar av omgivningen som kan vara motstridiga. Förväntningar som rollen innehar kan komma från olika aktörer såsom en arbetsgivare eller en person i individens sociala omgivning och kallas för rollsändare. Därav förklarar Kahn et al. (1964) att krav och förväntningar kan förstås som en sammansättning av de normer och krav som är kopplade till en viss roll. Rollkonflikter uppstår i samband med att dessa förväntningar är motstridiga eller oförenliga, vilket försvårar möjligheten för individen att uppfylla dem samtidigt. Vidare kan en rollkonflikt uppstå inom en roll, en så kallad intrarollkonflikt, eller mellan flera olika roller, en så kallad interrollkonflikt. Vid en intrarollkonflikt har individen en och samma sociala roll men där flera olika förväntningar på rollen är motstridiga. En intrarollkonflikt kan exempelvis inträffa när arbetsgivaren och arbetstagarens har olika förväntningar på en specifik roll. En interrollkonflikt kan inträffa när individen har olika sociala roller mot vilka de har olika förväntningar som strider mot varandra. Kahn et al. (1964) menar på att det inte är mängden roller som leder till konflikt utan graden av oförenliga krav som är motstridiga kopplade till rollen. Däremot kan olika rollkonflikter variera i intensitet och upplevas annorlunda beroende på situation och individ. Omfattande och långvarig konflikt mellan roller och förväntningar menar Kahn et al. (1964) kan leda till negativa konsekvenser för individen såsom stress, minskat välbefinnande och försämrad prestation.

Work-family conflict och Family-work conflict

Teorin om rollkonflikt har senare använts för att förstå konflikter mellan olika livsdomäner, särskilt mellan arbete och familjeliv. Greenhaus och Beutell (1985) vidareutvecklade Kahns teori om rollkonflikt och definierade WFC och FWC som en form av interrollkonflikt där krav och förväntningar från arbetslivet och familjelivet är svåra att förena. Konflikten beskrivs som dubbelriktad, vilket innebär att krav från arbetslivet kan påverka familjelivet samtidigt som krav från familjelivet kan påverka arbetslivet. WFC kan därmed uppstå när en arbetstagare upplever konflikt mellan den rollen de fyller på arbetet och den rollen de fyller i sitt familjeliv (Landy & Conte, 2016).

Greenhaus och Beutell (1985) WFC-teori är uppdelade i tre huvudsakliga former av konflikt. Dessa tre former beskriver på vilket sätt rollkonflikten kan krocka och innefattar: tidsbaserad-, beteendebaserad- och belastningsbaserad konflikt. Genom uppdelningen av konflikter kan teorin även peka mot vilka mekanismer som ligger bakom konflikt mellan arbete och familj. Tidsbaserad konflikt innefattar den mängd tid som kan krävas i en roll, vilket således gör det besvärligt att hinna med den andra rollen. Beteendebaserad konflikt innebär att de beteenden som krävs i en roll inte passar med de beteenden som förväntas i den andra rollen. Belastningsbaserad konflikt innebär att den belastning som en roll innefattar följer med in i den andra rollen. Belastningsbaserad konflikt belyser således spillover-effekten, där rollerna påverkar varandra genom att belastning av den ena rollen spiller över till den andra rollen (Landy & Conte, 2016). Landy och Conte (2016) förklarar vidare att spillover-effekten kan få både positiva och negativa konsekvenser på arbete och familjeliv. Exempelvis kan familjelivet göra individen tålmodig, vilket kan ge positiv effekt i arbetslivet.

Work-study conflict, study-work conflict, work-study facilitation och study-work facilitation

I takt med att allt fler individer kombinerar arbete och studier (Statistiska Centralbyrån, 2024), har forskning om interrollkonflikt även kommit att inkludera relationen mellan arbetsrollen och studentrollen (Creed et al., 2022). WSC och SWC bygger på liknande teoretiska antaganden som WFC och FWC, där krav från olika roller konkurrerar om individens tid, energi och engagemang (Markel & Frone, 1998). Markel och Frone (1998) definierar WSC som i vilken utsträckning krav från arbetet stör individens möjlighet att uppfylla kraven i studierollen. Genom en dubbelriktad ansats av WSC kan teorin förstås som

att inte enbart arbete kan påverka studier utan även studier kan påverka arbete. Detta benämns som SWC och möjliggör en förståelse av samspelet mellan arbete och studier. Tidigare forskning av exempelvis Owen et al. (2018) har visat att dessa två riktningar inte nödvändigtvis behöver vara lika starka eller ge samma konsekvenser. Detta innebär att WSC och SWC i föreliggande studie betraktas som relaterade men distinkta konstruktioner.

En central studie för att förstå hur WSC uppstår är Butler (2007). Butler (2007) undersökte utfallet hos heltidsstudenter som arbetade betalt vid sidan av sina studier. Butler utgår ifrån ett resursbristperspektiv, vilket antar att arbete kräver tid, energi och uppmärksamhet som annars hade använts för studier. I Butlers modell definieras WSC som att arbetets krav och förväntningar är oförenliga med studierollens krav och förväntningar. Resultatet visade att antal arbetstimmar och nivån av arbetskrav är faktorer som ökar graden av konflikt medan en högre grad av kontroll i arbetet minskar konflikt med studier. Detta då en högre grad av kontroll i arbetet ger större flexibilitet för individen. Även om Butler (2007) främst belyser arbetet som en utlösande faktor för WSC, förklarar han vidare att konflikt mellan arbete och studier även kan uppstå till följd av att individens resurser är otillräckliga för att möta krav från två roller.

Cinamon (2016) lyfter fram ett antal faktorer som har en negativ inverkan på WSC och identifierar arbetstimmar och ekonomiskt press som centrala. Däremot visar resultaten att ökat socialt stöd kan agera som en skyddande faktor. Vidare visar Cinamons studie hur relationen mellan arbete och studier inte enbart kan resultera i konflikt utan även WSF. Studien bygger vidare på resursbristperspektivet men utvecklar det till resursexpansionsperspektivet, det vill säga att flera roller kan ge fler resurser och därmed inte skapa belastning. Dessutom betonar WSF till vilken utsträckning erfarenhet från arbetet kan bidra till att förbättra kvaliteten i studierollen. WSF och WSC kan därmed existera parallellt, vilket antyder att relationen mellan arbete och studier inte enbart präglas av konflikt och belastning utan även kan generera resurser.

Syfte, frågeställningar och hypoteser

Syftet med studien var att undersöka huruvida WSC och SWC predicerar upplevd stress och välbefinnande hos heltidsstuderande universitetsstudenter som arbetar deltid, samt om upplevd stress predicerar välbefinnande. Studien avser därmed att bidra till en ökad förståelse för hur balansen mellan olika roller påverkar stress och välbefinnande.

Hypoteser

H1 Högre nivåer av work–study conflict predicerar högre nivåer av upplevd stress

H2 Högre nivåer av work–study conflict predicerar lägre nivåer av välbefinnande

H3 Högre nivåer av study–work conflict predicerar högre nivåer av upplevd stress

H4 Högre nivåer av study–work conflict predicerar lägre nivåer av välbefinnande

H5 Högre nivåer av upplevd stress predicerar lägre nivåer av välbefinnande

Metod

Deltagare och urval

Urvalet bestod initialt av 95 respondenter, varav enbart 83 inkluderades i dataanalysen då resterande inte uppfyllde inklusionskriteriet om att vara heltidsstuderande, deltidsarbetande samt haft dessa sysselsättningar under de senaste tre månaderna. Deltagarnas ålder varierade mellan 21 och 53 år med en medelålder på 26.6 år ($SD=5.95$), detta indikerade att urvalet till största del bestod av unga vuxna. Könsfördelningen visar på stor variation där 54 av deltagarna identifierade sig som kvinnor och 29 som män.

Studien baserades på ett bekvämlighetsurval (Bryman, 2018). Urvalet rekryterades främst genom olika sociala kanaler. Inlägg med information om studiens syfte postades på de sociala kanalerna och eftersom inläggen delades vidare via 4 personer rekryterades troligtvis även respondenter via ett snöbollsurval. Inklusionskriteriet att ha levt med de dubbla rollerna under minst de senaste tre månaderna motiverades av att stress är ett mer långvarigt symptom som utvecklas över tid. I förlängningen kan sådan stress påverka välbefinnande (Folkhälsomyndigheten, u.å). Detta säkerställde att urvalet blev representativt för den population studien avsedde undersöka.

Design och utformning

Studiens design är en kvantitativ tvärsnittsdesign där data samlades in med hjälp av en självskattningsenkät skapad i programmet Sunet. Inledningsvis presenterades respondenterna för en kortfattad introduktion och text kring studiens övergripande syfte. Därefter förklarades tidsramen för enkäten på cirka 5 minuter samt att deltagarna uppmanades att svara intuitivt. Sedan presenterades en etisk deklaration med information kring frivilligt deltagande,

anonymitet samt att deltagarnas svar kommer att hanteras konfidentiellt och enbart i forskningsändamål. Vidare informerades det om att fortsatt deltagande i enkäten innebar samtycke till att medverka i studien. Avslutningsvis presenterades kontaktinformation till författarna och handledaren.

Till att börja med besvarades en fråga gällande inklusionskriteriet: att ha studerat på heltid och arbetat på deltid minst de senaste tre månaderna. Om frågan besvarades med nej presenterades en kort text med information om att respondenten inte uppfyllde kraven och därför exkluderades från att fortsätta fylla i enkäten. Respondenten uppmuntrades även att trycka på länken på nytt om de av misstag fyllt i fel. Därefter följde sex frågor rörande ålder, kön, arbetstid, kontroll över arbetstid och kontroll över arbetsuppgifter. Vidare kunde respondenterna besvara 25 frågor från 4 olika självskattade skalor som mätte upplevd stress, välbefinnande, WSC samt SWC.

Mätinstrument

Kontrollvariabler

För att minska risken att sambanden mellan studiens huvudvariabler (WSC, SWC, stress och välbefinnande) förklarades av bakomliggande faktorer inkluderades ett antal kontrollvariabler i enlighet med Navarro och Foxcroft (2025). De kontrollvariabler som inkluderades var arbetstyp, antal arbetade timmar per månad, kön, ålder, kontroll över arbetstid samt kontroll över arbetsuppgifter. Variablerna valdes eftersom tidigare forskning såsom exempelvis Greenhaus och Powell (2006) och Denovan och Macaskill (2017) har visat att arbetsrelaterade och demografiska faktorer kan påverka individers stress och välbefinnande. Exempelvis kan högre arbetstid innebära ökad belastning och sämre prestation (CSN, 2024). Vidare har kontroll över arbetstid och arbetsuppgifter tidigare kopplats till lägre stressnivåer och bättre möjligheter att hantera krav från både arbete och studier. Även faktorer såsom kön och ålder inkluderades eftersom dessa variabler i tidigare forskning visat samband med stress och välbefinnande bland universitetsstudenter och arbetstagare (Creed et al., 2022).

Kontrollvariablerna kodades om enligt ett förutbestämt kodningsschema. Eftersom kontrollvariabeln ålder redan var kontinuerlig behövde den inte omkodas. Variabeln arbetstyp var initialt uppdelad som 3 variabler vilka var "Betalt arbete", "Ideellt arbete", "Annat". Ingen respondent valde alternativet "annat" vid denna fråga och därför bortsågs den vid omkodning av variabeln. Variabeln kodades om som 1= betalt arbete, 2= ideellt arbete och 3=

kombinationen av betalt och ideellt arbete och behandlades som en nominell variabel och döptes till “arbetstyp” (The jamovi project, 2024). I samband med databearbetningen kodades flera variabler om till numeriska variabler.

Kontrollvariablerna kontroll över arbetstid och kontroll över arbetsuppgifter kodades om så att högre värden motsvarade högre grad av kontroll och variablerna döptes till “kontroll_tid_num” och “kontroll_uppgift_num”. Vidare kodades kontrollvariabeln kön om binärt så att (0 = kvinna och 1 = man) och döptes till “kön_num”. Antal arbetade timmar per månad rensades från fritext och omvandlades till en kontinuerlig variabel som slutligen motsvarade genomsnittligt arbetade timmar per månad (The jamovi project, 2024). Variabeln döptes till “timmar_månad”.

Perceived Stress Scale

Stress mättes med hjälp av Perceived Stress Scale (PSS), utvecklad av Cohen et al. (1983) som mäter upplevd stress, det vill säga i vilken utsträckning individer uppfattar sina liv som oförutsägbara, okontrollerbara och överväldigande. Skalan består ursprungligen av 14 items (PSS-14), men i den här studien användes den förkortade versionen med 10 items som ofta används numera (Region Skåne, u.å; Cohen et al., 1983).

PSS-10 mäter subjektiv stress och har visat sig ha god intern konsistens med Cronbach's alpha omkring 0.84-0.86, samt god validitet genom förväntade samband med relaterade psykologiska variabler (Cohen et al., 1983). Perceived Stress Scale används globalt och den svenska versionen som användes i den här studien hämtades från Region Skåne (u.å.). I föreliggande studie ombads respondenterna besvara frågorna utifrån hur de känt sig under den senaste månaden med hjälp av en femgradig likertskala med svar från 0 (Aldrig) till 4 (Mycket ofta). Skalan innehåller 6 positivt och 4 negativt formulerade items och för att en korrekt analys av resultaten ska kunna äga rum, omkodades därför item 4, 5, 7 och 8 i enlighet med Cohen et al. (1983). Det resulterar i ett totalvärde på mellan 0-40 poäng där högre värden motsvarar högre nivåer av upplevd stress. PSS-10 har inga officiella gränsvärden, det har dock föreslagits i en studie av Neher et al. (2026) att ett medelvärde på runt 18 poäng kan klassificeras som måttlig stress. Deltagarnas svar på samtliga items i PSS-10 summerades till en totalpoäng. Den nya variabeln benämndes “stress_total” och användes som mått på upplevd stress i föreliggande studiens analyser.

WHO-5 Well being Index

Välbefinnande mättes med hjälp av WHO-5 Well Being Index, en skala utvecklad av World Health Organization (Topp et al., 2015), som används för att mäta psykologiskt välbefinnande. Skalan består av fem items som tillsammans mäter individers subjektiva upplevelse av välbefinnande under de senaste två veckorna. Respondenterna ombads besvara de 5 itemsen med hjälp av en sex-gradig likertskala med svarsalternativ från 0 (Aldrig) till 5 (Hela tiden). Samtliga items i skalan är positivt formulerade. I enlighet med instrumentets riktlinjer summerades deltagarnas svar till en totalpoäng där möjliga värden varierade mellan 0 och 25, där högre värden indikerar högre nivåer av välbefinnande. För WHO-5 Well Being Index har totalpoäng under 13 föreslagits indikera lågt eller nedsatt välbefinnande. Deltagarnas svar på samtliga items i WHO-5 Well Being Index summerades till en totalpoäng. Den nya variabeln benämndes "who5_total" och användes som mått på välbefinnande i föreliggande studiens analyser.

WHO-5 har visat god intern konsistens med Cronbach's alpha värde mellan 0.82 och 0.90, samt god validitet genom starka samband med relaterade mått på psykisk hälsa (Topp et al., 2015).

Skalan utvecklades på engelska år 1998, men har sedan dess översatts till flera olika språk och används i stor utsträckning globalt. Den svenska versionen används bland annat inom hälso- och sjukvården i Sverige och till den föreliggande studien hämtades skalan från Region Skåne (2020).

Netemeyer's WFC- och FWC-skolor omgjorda till WSC- och SWC-skolor

WSC och SWC mättes med hjälp av en anpassad version av Netemeyer et al. (1996) WFC och FWC skolor som utvecklades år 1996 (se appendix A). De ursprungliga skalorna skapades för att mäta WFC och FWC som två separata mätbara konstrukt. Skalorna består av 5 stycken items var som besvaras självskattande på 7-gradiga likertskalor med svar från 1 (Instämmer inte alls) till 7 (Instämmer helt). Efter summering av svaren kvarstår ett totalpoäng mellan 1 och 35, där högre värden indikerar högre nivåer av konflikt. WFC-skalan har visat god intern konsistens med Cronbachs alpha värde varierade mellan 0.88 och 0.89. Skalan har också visat sig ha god konstruktvaliditet eftersom faktoranalysen visade två tydligt uppdelade faktorer. FWC skalan har precis som WFC skalan också visat sig ha god intern konsistens med Cronbachs alpha värde mellan 0.88 och 0.89 (Netemeyer et al., 1996).

Eftersom skalorna ursprungligen avser WFC och FWC omformulerades de 5 itemsen i respektive skala i den här studien för att istället avse WSC och SWC. Tidigare studier, exempelvis Lingard (2015) har översatt Netemeyer's skala för att mäta WSC och SWC istället för WFC och FWC. Med inspiration från Lingard (2015) genomfördes en översättning både begreppsligt och språkligt från engelska till svenska för att säkerställa begriplighet för studiens urval (se appendix B och C). Exempelvis översattes item 3 från "Things I want to do at home do not get done because of the demands my job puts on me" till "Studierelaterade uppgifter jag vill göra blir inte gjorda på grund av de krav mitt arbete ställer på mig". Vidare översattes item 2 i FWC skalan från "I have to put off doing things at work because of demands on my time at home" till "Jag måste anpassa mina arbetsuppgifter på grund av kraven mina studier ställer på mig" i SWC skalan.

Deltagarnas svar på samtliga items i WSC- respektive SWC-skalan summerades till en totalpoäng. De nya variablerna benämndes "wsc_total" och "swc-total", och användes som mått på WSC respektive SWC i föreliggande studiens analyser.

Procedur

Datainsamlingen genomfördes med hjälp av en webbaserad enkät skapad i Sunet Survey som var öppen mellan datumen 10-04-2026 till 23-04-2026. Enkäten publicerades digitalt i tre olika sociala kanaler: LinkedIn, Facebook och Facebook Messenger. Inlägg publicerades i diverse facebookgrupper med en uppmaning till studenter som uppfyllde inklusionskriteriet att delta. I de publicerade inläggen bifogades en länk till enkäten för studien samt ett kortare informativt stycke gällande studiens övergripande syfte.

Datan exporterades från Sunet Survey och importerades därefter till statistikprogrammet Jamovi för vidare databearbetning och statistiska analyser.

Dataanalys

Datamaterialet analyserades i statistikprogrammet Jamovi, version 2.6.45 solid. Vid genomförandet av analyserna användes Navarro och Foxcroft (2025) instruktionsmanual. Inledningsvis genomfördes en reliabilitetsanalys för att undersöka skalornas interna konsistens och säkerställa att alla items inom respektive skala mätte samma konstruktion. Cronbachs alfa kontrollerades för samtliga skalor (se appendix D, E, F och G), där både WHO-5 och PSS-10 uppvisade god reliabilitet med värde på ($\alpha = .843$) respektive ($\alpha = .893$).

Vidare uppvisade även WSC god reliabilitet ($\alpha = .875$) och avslutningsvis SWC acceptabel reliabilitet ($\alpha = .736$) (Navarro & Foxcroft, 2026).

Därefter genomfördes en explorativ faktoranalys (EFA) för att undersöka faktorstrukturen och faktorladdningarna för itemsen i WSC- och SWC-skolorna. EFA användes för att undersöka om de anpassade skalornas items grupperade sig så som förväntat. För att säkerställa att datamaterialet var lämpligt för faktoranalys kontrollerades Kaiser-Meyer-Olkin-måttet (KMO), som undersöker om urvalet är tillräckligt samt Bartlett's test of sphericity, vilket undersöker om korrelationerna mellan variablerna är tillräckligt starka. KMO-måttet var .81 och Bartlett's test of sphericity var, $\chi^2(45) = 231.44, p < .001$ (se appendix H). Värdena säkerställde att datan var lämplig för att genomföra faktoranalys. Resultatet visade en tydlig tvåfaktorladdning (se appendix I), där samtliga items på WSC skalan laddade på en faktor. Enbart ett item i SWC skalan visade viss korsladdning på båda faktorerna men huvudsakligen på den förväntade faktorn och den behölls därför i analysen. Faktorladdningarna var överlag goda med värden på 0.41- 0.83 (Navarro och Foxcroft, 2025).

Efter att en reliabilitetsanalys och EFA genomförts togs en deskriptiv analys fram för att identifiera exempelvis medelvärden och standardavvikelser. För de kategoriska variablerna beräknades även frekvenser.

För att undersöka om det fanns några samband mellan studiens variabler genomfördes Pearsons korrelationsanalys. Analysen användes för att undersöka sambandens riktning, styrka och statistisk signifikans mellan WSC, SWC, stress, välbefinnande och kontrollvariablerna (Navarro och Foxcroft, 2025). För att därefter undersöka om WSC och SWC kunde predicera stress och välbefinnande genomfördes två multipla linjära regressionsanalyser. Till att börja med kontrollerades ett antal förutsättningar för multipel regressionsanalys i enlighet med Navarro och Foxcroft (2025). Cook's distance visade på maxvärden inom referensramen för båda regressionsanalyserna, 0.0857 och 0.201, och eftersom respektive värde är långt ifrån 1 innebär det att inga problematiska outliers observerades (se appendix J och K). Multikollinearitet undersöktes där VIF-värden låg mellan 1.06 och 1.24 i den första regressionsanalysen och 1.06 och 1.33 i den andra multipla regressionsanalysen (se appendix J och K). Båda värdena är relativt låga vilket visar på låg multikollinearitet för modellerna. Normalfördelning undersöktes i båda regressionsanalyserna med hjälp av Shapiro-Wilk test och QQ-plot (se appendix L och M). Shapiro-Wilk test var icke-signifikant ($p=.266$ respektive $p=.663$), vilket indikerade att antagandet om normalfördelning var uppfyllt. QQ-plottarna visade en övergripande linjär fördelning med

några enstaka förväntade avvikelser, vilket ytterligare indikerar god normalfördelning (Navarro och Foxcroft, 2025).

I den första regressionsanalysen användes den summerade totalvariabeln för upplevd stress som beroende variabel. Som oberoende variabler inkluderades de summerade totalvariablerna för WSC och SWC samt studiens kontrollvariabler. Den summerade totalvariabeln för välbefinnande exkluderades i den första modellen då det utgicks från att stress predicerar välbefinnande och inte tvärtom, i enlighet med hypotes 5.

I den andra regressionsanalysen användes den summerade totalvariabeln för välbefinnande som beroende variabel. Som oberoende variabler inkluderades de summerade totalvariablerna för WSC, SWC och stress samt kontrollvariablerna (Navarro och Foxcroft, 2025). Samtliga analyser genomfördes med en signifikansnivå på $p < 0.05$.

Etik

Den aktuella studien har genomförts i enlighet med de fyra forskningsetiska principerna informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Bryman, 2018). Genom att inledningsvis presentera syftet med studien, frivilligt deltagande och informera om att deltagarna när som helst kan avbryta sitt deltagande tillgodosågs informationskravet. I slutet av den inledande texten fick deltagarna bekräfta att de fått tillräckligt med information och bekräfta samtycke till att delta i studien, och på så sätt togs även hänsyn till samtyckeskravet. Konfidentialitetskravet uppfylldes genom att all data samlades in anonymt via en enkät och inga personidentifierande uppgifter registrerades eller sparades. Avslutningsvis togs hänsyn till nyttjandekravet genom att den insamlade datan enbart kommer att användas för forskningens ändamål och hanteras i enlighet med dataskyddsregler.

Datainsamlingen genomfördes anonymt och inga personliga uppgifter samlades in. Detta ansågs vara särskilt viktigt då studien innehöll frågor om stress och välbefinnande, vilket kan uppfattas som känslig information.

Resultat

I följande avsnitt presenteras resultaten från studiens statistiska analyser, med deskriptiv statistik inledningsvis.

Deskriptiv statistik

Den deskriptiva statistiken för datamaterialet i föreliggande studie presenteras i tabell 1. Urvalet varierade beroende på variabel ($n=81-83$), vilket visar på ett mindre antal interna bortfall. Deltagarnas medelålder var 26.6 år ($SD = 5.96$) med åldrar som varierade mellan 21 och 53 år. Medelvärde för WSC var 13.4 ($SD=6.63$) och för SWC 11.7 ($SD=5.12$). Välbefinnande hade ett medelvärde på 13.5 ($SD=4.41$) och upplevd stress hade ett medelvärde på 16.8 ($SD=6.69$). Antalet arbetade timmar per månad var i genomsnitt 41.3 timmar ($SD=24.4$).

En frekvensanalys genomfördes för de kategoriska variablerna. Det visade sig att 66 av deltagarna enbart hade ett betalt deltidsarbete, 4 st hade enbart ett ideellt och 13 st hade både ett ideellt och betalt deltidsarbete. Vidare visade det sig att 49 st upplevde kontroll över sin arbetstid, 24 st upplevde kontroll över sin tid till viss del och 10 st upplevde ingen kontroll alls. Vad gäller kontroll över sina arbetsuppgifter upplevde 47 deltagare kontroll och 36 deltagare upplevde ingen kontroll alls. 54 deltagare var kvinnor och 29 deltagare var män.

Tabell 1

Tabellerna visar deskriptiv statistik för studiens kontinuerliga variabler

Deskriptiv statistik	who_total	wsc_total	swc_total	stress_total	Ålder	kön_num	kontroll_tid_num	Timmar_månad	arbets_typ	Kontroll_uppgift_num
N	83	82	83	82	81	83	83	83	83	83
Saknas	0	1	0	1	2	0	0	0	0	0
Genomsnitt	13.5	13.4	11.7	16.8	26.6	0.349	1.47	41.3	1.36	0.566
Std.-fel av genomsnitt	0.484	0.732	0.562	0.738	0.661	0.0527	0.0773	2.68	0.0815	0.0547
Median	14	11.0	11	16.0	25.0	0	2	35	1	1
Standardavvikelse	4.41	6.63	5.12	6.69	5.95	0.480	0.704	24.4	0.742	0.499
Minimum	2	5	5	3	21.0	0	0	8	1	0
Maximum	21	30	26	34	53.0	1	2	160	3	1
Skevhets	-0.335	0.631	0.698	0.360	2.44	0.643	-0.964	1.70	1.69	-0.272
Std.-fel för skevhets	0.264	0.266	0.264	0.266	0.267	0.264	0.264	0.264	0.264	0.264
Kurtosis	-0.516	-0.613	-0.0874	-0.370	6.51	-1.63	-0.355	5.51	1.02	-1.97
Std.-fel av kurtosis	0.523	0.526	0.523	0.526	0.529	0.523	0.523	0.523	0.523	0.523

Pearson's korrelationsanalys

Pearson's korrelationsanalys genomfördes för att undersöka samband mellan studiens variabler (se tabell 2). Till att börja med visade resultaten ett måttligt till starkt negativt samband mellan upplevd stress och välbefinnande, $r = -.67$, $p < .001$. Upplevd stress hade ett måttligt till starkt positivt samband med WSC, $r = .49$, $p = < .001$, och ett måttligt positivt samband med SWC, $r = .30$, $p = .006$. Välbefinnande visade negativa korrelationer med både WSC, $r = -.26$, $p = .020$ och SWC, $r = -.23$, $p = .038$. Sambandet mellan WSC och SWC var också måttligt, $r = .44$, $p < .001$ (Navarro & Foxcroft, 2026).

Vidare analyserades också kontrollvariablerna. Till att börja med visade sig kontroll över arbetstid korrelera negativt med upplevd stress, $r = -.23, p = .038$ och positivt med kontroll över arbetsuppgifter, $r = .28, p = .012$. Mellan ålder och antal arbetade timmar per månad framkom ett positivt samband, $r = .36, p = .001$. Kön och välbefinnande korrelerade positivt, $r = .256, p = .020$. Ytterligare en positiv och signifikant korrelation fanns mellan WSC och antal arbetade timmar per månad, $r = .272, p = .014$. Ålder korrelerade negativt med både kön och kontroll över arbetstid $r = -.243, p = .029$ respektive $r = -.035, p = .006$ (Navarro & Foxcroft, 2026).

Tabell 2

Tabellen visar Pearson's korrelationsanalyser mellan studiens variabler.

Korrelationsmatris											
		arbets_typ	stress_total	who_total	wsc_total	swc_total	Timmar_månad	kön_num	Ålder	kontroll_tid_num	Kontroll_uppgift_num
arbets_typ	Pearsons r	—									
	df	—									
	p-värde	—									
stress_total	Pearsons r	0.046	—								
	df	80	—								
	p-värde	0.683	—								
who_total	Pearsons r	0.096	-0.668	—							
	df	81	80	—							
	p-värde	0.387	<.001	—							
wsc_total	Pearsons r	0.002	0.488	-0.257	—						
	df	80	79	80	—						
	p-värde	0.984	<.001	0.020	—						
swc_total	Pearsons r	0.019	0.299	-0.228	0.439	—					
	df	81	80	81	80	—					
	p-värde	0.864	0.006	0.038	<.001	—					
Timmar_månad	Pearsons r	0.012	0.071	-0.002	0.272	-0.126	—				
	df	81	80	81	80	81	—				
	p-värde	0.912	0.525	0.983	0.014	0.258	—				
kön_num	Pearsons r	0.086	-0.187	0.256	-0.083	-0.086	-0.130	—			
	df	81	80	81	80	81	81	—			
	p-värde	0.438	0.093	0.020	0.459	0.439	0.243	—			
Ålder	Pearsons r	-0.087	0.089	-0.214	0.169	-0.173	0.358	-0.243	—		
	df	79	78	79	78	79	79	79	—		
	p-värde	0.438	0.433	0.055	0.133	0.122	0.001	0.029	—		
kontroll_tid_num	Pearsons r	-0.096	-0.230	0.201	-0.138	-0.050	-0.210	0.050	-0.305	—	
	df	81	80	81	80	81	81	81	79	—	
	p-värde	0.390	0.038	0.068	0.217	0.656	0.056	0.656	0.006	—	
Kontroll_uppgift_num	Pearsons r	0.099	-0.027	0.179	-0.095	-0.050	-0.010	0.029	-0.195	0.275	—
	df	81	80	81	80	81	81	81	79	81	—
	p-värde	0.372	0.806	0.106	0.395	0.651	0.931	0.791	0.080	0.012	—

Multipel linjär regressionsanalys med upplevd stress som beroende variabel

En multipel regressionsanalys genomfördes med den summerade totalvariabeln för upplevd stress som beroende variabel (se tabell 3). Som oberoende variabler inkluderades de summerade totalvariablerna för WSC och SWC samt studiens kontrollvariabler. Modellen var statistiskt signifikant, $F(10, 68) = 3.37, p < .001$. Vidare förklarade modellen 33.1 % av variationen i stress, $R^2 = .331$. I modellen var WSC den enda signifikanta prediktorn ($\beta = 0.445, p < .001$). Resultatet visar alltså att högre nivåer av WSC var associerade med högre nivåer av upplevd stress, även när övriga variabler kontrollerades för. Fortsättningsvis var

SWC inte en signifikant prediktor ($\beta = 0.071$, $p = .651$). Kontrollvariablerna visade inte några signifikanta samband med upplevd stress.

Tabell 3

Tabellen nedan visar resultat från multipel regressionsanalys med stress som beroende variabel.

Mål för modellenpassning			Test av den hela modellen			
Modell	R	R ²	F	df1	df2	p
1	0.575	0.331	3.37	10	68	0.001

Anmärkning. Models estimated using sample size of N=79

Modellkoefficienter - stress_total					
Prediktor	Estimat	Std.-fel	t	p	
Skärningspunkt ^a	11.1173	4.6046	2.414	0.018	
swc_total	0.0714	0.1572	0.454	0.651	
wsc_total	0.4445	0.1225	3.629	<.001	
kön_num:					
1 - 0	-2.3939	1.4693	-1.629	0.108	
Ålder	-0.0312	0.1374	-0.227	0.821	
kontroll_tid_num:					
1 - 2	1.5071	1.5342	0.982	0.329	
0 - 2	4.3276	2.5853	1.674	0.099	
Kontroll_uppgift_num:					
1 - 0	0.6022	1.4609	0.412	0.681	
arbets_typ:					
2 - 1	3.3639	3.3441	1.006	0.318	
3 - 1	0.6090	1.8973	0.321	0.749	
Timmar_månad	-0.0232	0.0314	-0.739	0.463	

^a Representerar referensnivå

Multipel regressionsanalys med välbefinnande som beroende variabel

Ytterligare en multipel regressionsanalys genomfördes med den summerade totalvariabeln för välbefinnande som beroende variabel. Som oberoende variabler inkluderades de summerade totalvariablerna för WSC, SWC och stress samt kontrollvariablerna. Modellen visade sig vara statistiskt signifikant $F(11, 67) = 8.56$, $p < .001$. Modellen förklarade 58.4% av variansen i välbefinnande, $R^2 = .584$. Stress visade sig vara den starkaste prediktorn med ett signifikant negativt samband med välbefinnande, $\beta = -0.475$, $p < .001$. Högre stressnivåer var alltså relaterade till lägre välbefinnande. Vidare visade sig ålder ha ett signifikant negativt samband med välbefinnande vilket innebär att äldre deltagare rapporterade lägre nivåer av välbefinnande. Work-study conflict visade inget signifikant resultat, $\beta = 0.115$, $p = .083$. Study-work conflict visade inte heller något signifikant resultat $\beta = -0.104$, $p = .182$. Resterande kontrollvariabler visade inte några signifikanta resultat.

Tabell 5

Tabellen nedan visar resultat från multipel regressionsanalys med välbefinnande som beroende variabel.

Mål för modellanpassning					
Modell	R	R²	Test av den hela modellen		
			F	df1	df2 p
1	0.764	0.584	8.56	11	67 <.001

Anmärkning. Models estimated using sample size of N=79

Modellkoefficienter - who_total					
Prediktor	Estimat	Std.-fel	t	p	
Skärningspunkt ^a	24.57179	2.3443	10.481	<.001	
swc_total	-0.10375	0.0769	-1.349	0.182	
wsc_total	0.11520	0.0654	1.762	0.083	
kön_num:					
1 - 0	0.47715	0.7318	0.652	0.517	
Ålder	-0.15352	0.0672	-2.286	0.025	
kontroll_tid_num:					
1 - 2	-1.07782	0.7549	-1.428	0.158	
0 - 2	1.66415	1.2889	1.291	0.201	
Kontroll_uppgift_num:					
1 - 0	0.52417	0.7147	0.733	0.466	
arbets_typ:					
2 - 1	2.24879	1.6461	1.366	0.176	
3 - 1	0.54751	0.9277	0.590	0.557	
Timmar_månad	0.00491	0.0154	0.319	0.751	
stress_total	-0.47540	0.0593	-8.023	<.001	

^a Representerar referensnivå

Diskussion

Syftet med studien var att undersöka huruvida WSC och SWC predicerar upplevd stress och välbefinnande hos heltidsstuderande universitetsstudenter som arbetar deltid, samt om upplevd stress predicerar välbefinnande. Inledningsvis diskuteras den internationella kontra den svenska kontexten. Vidare diskuteras den första regressionsanalysen med stress som beroende variabel. Sedan diskuteras det icke signifikanta sambandet mellan SWC och stress och eventuella orsaker till det. Därefter diskuteras den andra regressionsanalysen med välbefinnande som beroende variabel. Sedan diskuteras även WSC, SWC samt kontrollvariablerna kopplade till välbefinnande. Avslutningsvis diskuteras WSF och möjliga positiva effekter av att hantera dubbla roller.

Innan resultatet diskuteras bör det föras en diskussion kring den internationella kontra den svenska kontexten. I en internationell kontext har det visat sig att studenter ofta arbetar vid sidan av sina studier av ekonomiska skäl, exempelvis för att finansiera levnadskostnader och utbildning (Samaratunga & Kamardeen 2025; Creed et al., 2022). Omkring 80% av studenter i exempelvis Australien kombinerar arbete och studier (Creed et al., 2022), medan motsvarande andel i Sverige är omkring 45% (SCB, 2024). Skillnaden bör dock tolkas med försiktighet då studenters ekonomiska och utbildningsmässiga förutsättningar skiljer sig åt mellan länder. I Sverige erbjuds både statligt finansierad utbildning och studiemedel genom CSN. Det kan innebära att arbete vid sidan av studierna inte i samma utsträckning behöver motiveras av behovet att finansiera utbildningen eller täcka levnadskostnader (Sweden.se, 2026; CSN, 2024). Statistik från CSN (2024) visar dessutom att studenter som tar studiemedel generellt arbetar mindre än studenter som inte tar studiemedel, vilket kan tyda på att studiemedel kan minska behovet av betalt arbete vid sidan av studierna. Samtidigt arbetar

fortfarande en stor andel svenska heltidsstudenter parallellt med sina studier (SCB, 2024), vilket kan antyda att arbete vid sidan av studierna även kan motiveras av andra faktorer än ekonomiska.

Även om universitetsstudenter i Sverige alltså har tillgång till förutsättningar som studiemedel och statligt finansierad utbildning (Sweden.se, 2026; CSN, 2024), visade föreliggande studies resultat att svenska studenter trots detta upplever låg till måttlig stress (Neher et al., 2026). Vidare visade det sig att studenterna upplevde måttliga nivåer av WSC och låga till måttliga nivåer av SWC (Netemeyer et al., 1996). Vad gäller välbefinnande visade det sig att studenterna hade måttliga till låga nivåer av välbefinnande (Topp et al., 2015). Den första regressionsanalysen visade att WSC var en signifikant positiv prediktor för upplevd stress, vilket innebär att hypotes 1, att högre nivåer av work–study conflict predicerar högre nivåer av upplevd stress, fick stöd. Detta ligger i linje med forskning av Owen et al. (2018) som visat att kraven från olika roller kan leda till ökad upplevd stress. Samtidigt var de genomsnittliga nivåerna av stress och WSC som tidigare nämnt relativt måttliga i förhållande till skalornas maxvärde (Cohen et al., 1983; Netemeyer et al., 1996). Resultatet kan därför antyda att även måttliga nivåer av WSC har betydelse för studenters upplevda stress. En möjlig tolkning är att det inte är nivån av WSC som är avgörande för upplevd stress, utan hur individen hanterar konflikten. Detta kan även förstås utifrån Lazarus och Folkmans transaktionella stressmodell (1984). Enligt modellen är det inte enbart konflikten som avgör graden av stress utan även hur individen bedömer sina möjligheter att hantera situationen. Detta skulle ytterligare kunna bidra till att förklara varför även måttliga nivåer av WSC hade samband med upplevd stress. För vissa studenter kan kombinationen av arbete och studier upplevas som hanterbar medan samma situation för andra kan uppfattas som överbelastande.

Samtidigt visade resultaten i föreliggande studie att konflikten mellan arbete och studier inte verkar påverka upplevd stress på samma sätt i båda riktningarna. I Pearsons korrelationsanalys visade SWC och upplevd stress ett signifikant positivt samband, däremot kvarstod inte det signifikanta sambandet i den första regressionsanalysen när övriga variabler kontrollerades för. Resultaten skulle därmed kunna diskuteras i relation till om konfliktens riktning har betydelse för hur belastande konflikten upplevs. En möjlig tolkning är att spill-over effekten från studier till arbete inte nödvändigtvis upplevs som lika belastande som spill-over effekten från arbete till studier. Arbetsrollen präglas enligt forskning av Lingard (2015) oftare av fasta arbetstider, externa krav och minskad flexibilitet. Sådan belastning skulle kunna följa med in i studierollen genom trötthet, minskad återhämtning och svårigheter

att fokusera på studier. Ett resonemang som även ligger i linje med Landy och Contes (2016) beskrivning av belastningsbaserad konflikt, där belastning från en roll spiller över till en annan roll. I kontrast till detta verkar studierollen påverka arbetslivet på ett något annorlunda sätt. Frekvenstabellen i föreliggande studie visade att 49 av respondenterna upplevde kontroll över sin arbetstid. Detta kan tyda på att många deltagare hade möjlighet att anpassa sitt arbete efter studiernas krav, vilket potentiellt kan minska spill-over effekten från SWC (Landy & Conte, 2016). Om arbetstiden är flexibel kan studenter exempelvis planera arbete utifrån föreläsningar, examinationer eller perioder med hög studiebelastning. Att SWC inte var signifikant associerat med stress i regressionsanalysen skulle därmed kunna bero på att arbetet i större utsträckning går att anpassa efter studiernas krav. Detta resonemang kan även förstås utifrån begreppet boundary congruence (Chu et al., 2021). Ett begrepp som syftar till hur kompatibla olika roller kan upplevas där låg kompatibilitet mellan arbete och studier kan skapa svårigheter att hantera arbete och studier samtidigt. Ett sådant resonemang är även i enlighet med Lazarus och Folkmans (1984) transaktionella stressmodell, där individens upplevelse av kontroll och tillgängliga resurser påverkar om en situation uppfattas som stressande eller inte.

Både i korrelationsanalysen och i den andra regressionsanalysen visade upplevd stress ett starkt negativt samband med välbefinnande. Hypotes 5, att högre nivåer av upplevd stress predicerar lägre nivåer av välbefinnande, fick således stöd. Resultatet stämmer överens med forskning av bland annat Riva et al. (2023) som har beskrivit stress som en betydande riskfaktor för välbefinnande bland universitetsstudenter. Psykisk ohälsa har dessutom visat sig vara ett utbredd problem både i Sverige och internationellt, där ökad stress och sämre välbefinnande har blivit allt vanligare (Karolinska Institutet, 2026; Riva et al., 2023). Detta skulle kunna förstås utifrån att många studenter samtidigt behöver hantera exempelvis akademiska och ekonomiska krav. Resultatet stämmer även överens med forskning av Denovan och Macaskill (2017) som visat att högre nivåer av upplevd stress är associerat med lägre nivåer subjektivt välbefinnande bland universitetsstudenter. Författarna menar att universitetsstudenters välbefinnande påverkas av hur individen kan hantera de krav och stressorer som universitetslivet innebär. Detta skulle kunna förklara varför stress i studiens regressionsanalys visade sig vara en starkare prediktor för välbefinnande än flera av de mer objektiva variablerna som arbetstid eller arbetstyp.

Ytterligare ett fynd var att sambandet mellan WSC och välbefinnande och SWC och välbefinnande var signifikant i korrelationsanalysen, men inte i den andra regressionsanalysen när stress inkluderades i modellen. Hypotes 2, att högre nivåer av

work–study conflict predicerar lägre nivåer av välbefinnande, och hypotes 4, att högre nivåer av study–work conflict predicerar lägre nivåer av välbefinnande, fick således inga stöd. Med tanke på att WSC visade ett positivt samband med upplevd stress i regressionsanalysen samtidigt som stress visade ett negativt samband med välbefinnande, skulle det kunna tyda på att sambanden mellan WSC och välbefinnande främst är indirekt. Alltså att WSC verkar påverka välbefinnandet genom ökad upplevd stress snarare än genom direkta effekter på välbefinnandet i sig. Då SWC inte visade något signifikant samband med stress i regressionsanalysen indikerar det att SWC inte påverkar välbefinnande på samma sätt som WSC gör i föreliggande studies resultat.

Fortsättningsvis bör en diskussion föras kring de positiva aspekterna av att hantera dubbla roller. Föreliggande studies resultat kan delvis förstås utifrån att arbete vid sidan av studier inte enbart innebär belastning utan även kan bidra med positiva resurser (Cinamon, 2016). Trots att WSC visade sig vara en signifikant prediktor för upplevd stress var de genomsnittliga nivåerna av både WSC, SWC och upplevd stress måttliga till låga (Netemeyer, 1996; Cohen et al., 1983). Resultatet skulle därför kunna indikera att många studenter, trots upplevelser av konflikt mellan arbete och studier, samtidigt utvecklar strategier och resurser som hjälper dem att hantera de dubbla rollerna. Detta stämmer överens med Draghici och Cazan (2022) som menar att arbetande studenter kan utveckla förbättrad tidshantering och struktur genom att kombinera arbete och studier. Även CSN (2024) beskriver att arbete vid sidan av heltidsstudier i lagom omfattning inte nödvändigtvis behöver vara negativt utan i vissa fall kan vara kopplat till bättre studieresultat. Vidare visar även en studie av Cinamon (2016) att begreppet WSF och SWF innebär att erfarenheter och resurser från arbetet kan förbättra kvaliteten i studierollen och tvärtom. Utifrån ett resursexpansionsperspektiv kan hanteringen av flera roller därför ha förmågan att bidra med värdefulla resurser som kan förbättra kvaliteten i rollerna och göra det enklare för individen att hantera krav. WSC och WSF kan därmed existera samtidigt i båda riktningarna.

Sammantaget visar resultaten på att fokus inte enbart bör ligga på att minska konflikt mellan arbete och studier, utan även på att stärka de resurser som kan hjälpa studenter att hantera dubbla roller på ett mer hållbart sätt. I takt med att allt fler studenter känner sig manade att arbeta vid sidan av studierna (SCB, 2024), blir det extra viktigt att skapa förutsättningar för hantering av flera roller. Då stress framstod som en viktig faktor i relation till välbefinnande tyder resultaten vidare på att insatser som ökar studenters förmåga att hantera stress är av särskild betydelse. Exempelvis skulle universiteten kunna arbeta mer aktivt kring stresshantering och studieplanering, samtidigt som arbetsgivare kan bidra genom

att erbjuda mer flexibilitet avseende arbetstider och arbetsuppgifter. Trots betydelsen av sådana insatser, är det dock i slutändan individens egna bedömning av situationen som avgör om kraven upplevs som stressande eller hanterbara (Lazarus & Folkmans, 1984).

Framtida forskning

Framtida forskning skulle med fördel kunna undersöka WSC och SWC i en svensk kontext, detta då området fortfarande är begränsat inom svensk forskning. Vidare hade det även varit intressant att studera frågan ur ett bredare samhällsperspektiv. Ett exempel skulle kunna vara hur arbetsmarknaden påverkar studenter och deras behov av att deltidsarbeta för att ha en möjlighet att komma ut på en framtida arbetsmarknad. Framtida forskning skulle även kunna använda en longitudinell design för att kunna dra starkare slutsatser kring samband över tid. Dessutom hade kvalitativa intervjuer, ett större urval samt jämförelser mellan olika utbildningar och yrken kunnat bidra till en djupare förståelse.

Framtida forskning skulle även vidare kunna undersöka WSF och SWF för att skapa en mer nyanserad förståelse av samspelet mellan arbete och studier. Eftersom föreliggande studie fokuserar på konflikt mellan rollerna och deras samband med stress och välbefinnande, undersöktes inte de potentiella positiva effekterna av att kombinera arbete och studier. Det vore därför värdefullt att studera hur WSF och SWF ser ut i en svensk kontext. Sådan forskning skulle kunna bidra till ökad kunskap om vilka förutsättningar och resurser som inte bara minskar WSC och SWC, utan även främjar studenters förmåga att hantera och dra nytta av dubbla roller.

Begränsningar och metoddiskussion

I föreliggande studie finns metodologiska begränsningar som bör framföras. Urvalet var relativt litet (n=83) och bestod av fler kvinnor än män vilket gjorde kvinnor överrepresenterade. Vidare användes både ett bekvämlighets- och snöbollsurval vilket kan ha påverkat studiens generaliserbarhet (Bryman, 2018). Studiens resultat bör därför tolkas med viss försiktighet. Det finns även en möjlig risk för att studien påverkades av externt bortfall. Å ena sidan kan de studenter som upplevde högre nivåer av stress, WSC och SWC ha varit mer motiverade att delta då ämnet upplevdes relevant. Å andra sidan kan studenter med den belastningen ha haft begränsad tid och därför inte kunnat besvara enkäten. Studien hade även ett visst internt bortfall då några deltagare inte besvarade alla frågor. En möjlig åtgärd för att minska detta problem hade varit att göra samtliga frågor obligatoriska i Sunnet.

Dessutom kan resultatet till följd av användningen av tvärsnittsdesign ha påverkats av tillfälliga omständigheter vid datainsamlingstillfället. Exempelvis kan en period med hög arbetsbelastning och examinationer påverka deltagarnas självskattning av både upplevd stress, konflikt mellan arbete och studier och välbefinnande. Vidare lämpar sig självskattning för att undersöka subjektiva upplevelser såsom upplevd stress och välbefinnande men riskerar påverkas av exempelvis social önskvärdhet, vilket kan ha påverkat resultatets trovärdighet. Självskattning bör därför förstås som en indikation av deltagarnas upplevelser snarare än objektiva fakta (Bryman, 2018).

Däremot finns det även ett flertal styrkor i föreliggande studie. En styrka med studien är att användningen av etablerade och validerade skalor såsom PSS-10 och WHO-5 stärker studiens trovärdighet (Cohen et al., 1983; Topp et al., 2015). Däremot anpassades Netemeyer et al. (1996) WFC- och FWC- skalor till WSC- och SWC-skalor både språkligt och begreppsligt vilket kan påverka skalans validitet och trovärdighet. Samtidigt är denna typ av översättning vanligt inom tidigare forskning kring WSC och SWC (Butler, 2007; Lingard, 2015). Den explorativa faktoranalysen samt reliabilitetsanalysen visade dessutom goda resultat, vilket stärker tillförlitligheten i de anpassade skalorna ytterligare (Navarro & Foxcroft, 2025).

En aspekt som bör diskuteras är att stora delar av den tidigare forskningen som studien har presenterat har genomförts i internationella kontexter där studenters förutsättningar kan skilja sig från den svenska kontexten. Skillnader i exempelvis utbildningssystem, ekonomiskt stöd och arbetsmarknaden kan potentiellt påverka både studenters motiv till arbete och hur WSC och SWC upplevs. Detta kan ses som en begränsning i föreliggande studie. Däremot bidrar studien med kunskap om WSC och SWC i en svensk kontext där området fortfarande är relativt begränsat, vilket kan ses som en styrka. Trots skillnader i förutsättningar visade resultaten på flera likheter med tidigare internationell forskning, vilket skulle kunna antyda att konflikten mellan arbete och studier trots allt kan vara relevant för studenters upplevda stress och välbefinnande även i olika samhälleliga kontexter. Användningen av både korrelations- och regressionsanalyser gjorde det dessutom möjligt att både analysera samband mellan centrala variabler, och om sambanden fanns kvar när det kontrollerades för andra variabler (Navarro & Foxcroft, 2025).

Författarnas bidrag i uppsatsen

L.D och L.L designade och planerade studien. L.D och L.L genomförde datainsamlingen. L.D och L.L planerade och genomförde dataanalysen. L.D och L.L bidrog i tolkningen av

resultatet. L.D och L.L bidrog skrev båda uppsatsen, gav kritisk feedback och deltog i att forma strukturen på texten i uppsatsen.

Referenser

- Butler, A. B. (2007). Job characteristics and college performance and attitudes: A model of work–school conflict and facilitation. *Journal of Applied Psychology*, 92(2), 500–510.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0021-9010.92.2.500>
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder* (3 uppl.). Liber
- Centrum för arbets- och miljömedicin. (2024, u.å). *Stress i arbetet: Ett faktablad från Centrum för arbets- och miljömedicin*. Region Stockholm.
https://www.folkhalsoguiden.se/49ecca/globalassets/verksamheter/forskning-och-utveckling/centrum-for-arbets--och-miljomedicin1/dokument/faktablad_stress_i-arbetet_202406.pdf
- Chu, M. L., Conlon, E. G., & Creed, P. A. (2021). Work–study boundary congruence: Its relationship with student well-being and engagement. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 21(1), 81–99.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1007/s10775-020-09429-0>
- Cinamon, R. G. (2016). Integrating work and study among young adults: Testing an empirical model. *Journal of Career Assessment*, 24(3), 527–542.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/1069072715599404>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
<https://doi.org/10.2307/2136404>
- Creed, P. A. et al., (2022). Student Work-study boundary flexibility and relationships with well-being. *Journal of Education and Work*, 35(3), 256–271.
<https://doi.org/10.1080/13639080.2022.2048250>
- CSN (2024, 18 december). *Studier och arbete kan vara en bra kombination*.
<https://www.csn.se/om-csn/press/pressmeddelanden/2024-12-18-studier-och-arbete-kan-vara-en-bra-kombination.html>
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 18(2), 505–525.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1007/s10902-016-9736-y>

- Drăghici, G.-L., & Cazan, A.-M. (2022). Burnout and maladjustment among employed students. *Frontiers in Psychology, 13*, 825588.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.3389/fpsyg.2022.825588>
- Folkhälsomyndigheten. (u.å). *Psykisk Hälsa*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/vara-amnesomraden/psykisk-halsa/>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Journal of Applied Psychology, 70*(1), 76–88.
<https://doi.org/10.2307/258214>
- Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). When Work and Family Are Allies: A Theory of Work-Family Enrichment. *The Academy of Management Review, 31*(1), 72–92.
<https://www.jstor.org/stable/20159186>
- Kahn, R.L., Wolfe, D.M., Quinn, R.P., Snoek, J.D., & Rosenthal, R.A. (1964). *Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity*. Wiley.
- Karolinska Institutet. (2026, 9 februari). *Psykisk ohälsa bland studenter*.
<https://ki.se/forskning/forskningsomraden-centrum-och-natverk/forskargrupper/sjukfranvaro-halsa-och-livsvillkor-emilie-fribergs-forskargrupp/psykisk-ohalsa-bland-studenter>
- Khatri, P., Duggal, H. K., Lim, W. M., Thomas, A., & Shiva, A. (2024). Student well-being in higher education: Scale development and validation with implications for management education. *The International Journal of Management Education, 22*(1), 100933. <https://doi.org/10.1016/j.ijme.2024.100933>
- Koech, J., Korir, M., & Ngala, H. (2025). Work–study balance and student well-being: The role of psychological and contextual factors. *Acta Psychologica, 244*, 105184.
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105184>
- Landy, F. J., & Conte, J. M. (2016). *Work in the 21st century: An introduction to industrial and organizational psychology* (5th ed.). Wiley.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lingard, H. (2015). Conflict between paid work and study: Does it impact upon students’ burnout and satisfaction with university life? *Journal for Education in the Built Environment, 2*(1), 90–109. <https://doi.org/10.11120/jebe.2007.02010090>
- Markel, K. S., & Frone, M. R. (1998). Job characteristics, work–school conflict, and school outcomes among adolescents: Testing a structural model. *Journal of Applied Psychology, 83*, 277–287.

- Navarro, D., & Foxcroft, D. (2025). *Learning statistics with Jamovi: A tutorial for beginners in statistical analysis*. Open Book Publishers. <https://doi.org/10.11647/OBP.0333>
- Neher, T., Ryan, K., Thapa, P., & Porter, A., III. (2026). An evaluation of graduate student stress levels, stressors experienced, and resource awareness at a university for medical sciences. *Journal of American College Health*, 74(3), 757-767. <https://doi.org/10.1080/07448481.2025.2550401>
- Netemeyer, R. G., Boles, J. S., & McMurrian, R. (1996). *Development and validation of work-family conflict and family-work conflict scales*. *Journal of Applied Psychology*, 81(4), 400-410.
- Owen, M.S., Kavangh, P. S. & Dollard, M. F. (2018). An integrated model of work-study-conflict and facilitation. *Journal of Career Development*, 45(6), 504-517. <https://doi.org/10.1177/0894845317720071>
- Region Skåne. (2020). *Utvärderingsguide: Kultur och hälsa*. <https://vardgivare.skane.se/siteassets/3.-kompetens-och-utveckling/sakkunniggrupper/primarvårdens-utbildningsenhet/utvarderingsguide-kultur-och-halsa.pdf>
- Region Skåne. (u.å.). *Upplevd stress-10 (Perceived Stress Scale-10) [svensk version]*. <https://vardgivare.skane.se/siteassets/1.-vardriktlinjer/forsakringsmedicin/formular/pss-10.pdf>
- Riva, E., Lister, K., & Jeglinska, W. (2023). *Student and staff mental well-being in European higher education institutions: Analytical report*. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2766/933130>
- Samaratunga, M., & Kamardeen, I. (2025). Modelling work-study-conflict effects on built environment student's well-being, health and academic performance. *Buildings*, 15(3), 406 <https://doi.org/10.3390/buildings15030406>
- Statistiska centralbyrån. (2024, 19 december). *Studiemedel och sysselsättning under studier - studerande på högskolan och yrkeshögskolan*. <https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/utbildning-samt-forskning-inom-hogskolan/befolkningens-utbildning-och-studiedeltagande/analyser-och-statistik-om-befolkningens-utbildning/pong/statistiknyhet/studiemedel-och-sysselsattning-under-studier---studerande-pa-hogskolan-och-yrkeshogskolan/>
- Sweden.se. (2026, 14 april). *Swedish higher education*. Swedish Institute. <https://sweden.se/work-business/study-research/swedish-higher-education>
- The jamovi project. (2024). *jamovi user manual* https://www.jamovi.org/user-manual.html?utm_source#multi-file-import

- Topp, C. W., et al. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: A systematic review of the literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(3), 167-176.
<https://doi.org/10.1159/000376585>
- Walia, Y., Gupta, R. K., & Tripathi, S. (2025). The impact of depression, anxiety, and stress on cognitive conflict in university students. *Conflict Resolution Quarterly*.
<https://dx-doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1002/crq.70009>

Appendix (Bilagor)

Appendix A - Netemeyer et al., (1996) WFC respektive FWC skolor

410

NETEMEYER, BOLES, AND McMURRIAN

Appendix

Items on the Scales

Work–Family Conflict Scale

1. The demands of my work interfere with my home and family life.
2. The amount of time my job takes up makes it difficult to fulfill family responsibilities.
3. Things I want to do at home do not get done because of the demands my job puts on me.
4. My job produces strain that makes it difficult to fulfill family duties.
5. Due to work-related duties, I have to make changes to my plans for family activities.

Family–Work Conflict Scale

1. The demands of my family or spouse/partner interfere with work-related activities.
2. I have to put off doing things at work because of demands on my time at home.
3. Things I want to do at work don't get done because of the demands of my family or spouse/partner.
4. My home life interferes with my responsibilities at work such as getting to work on time, accomplishing daily tasks, and working overtime.
5. Family-related strain interferes with my ability to perform job-related duties.

Received April 17, 1995
Revision received February 29, 1996
Accepted March 2, 1996 ■

Appendix B - WFC skalan översatt till WSC skalan

	1. Instämmer inte alls	2	3	4	5	6	7. Instämmer helt
Kraven från mitt arbete påverkar mina studier på ett negativt sätt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Den mängd tid mitt arbete tar upp gör det svårt att fullgöra det ansvarstagande som mina studier innebär	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Studierelaterade uppgifter jag vill göra blir inte gjorda på grund av de krav mitt arbete ställer på mig	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mitt arbete skapar belastning som gör det svårt för mig att fullfölja mina studieplikter	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
På grund av arbetsrelaterade plikter, måste jag ändra eller avstå från studierelaterade uppgifter	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Appendix C - FWC skalan översatt till SWC skalan

	1. Instämmer inte alls	2	3	4	5	6	7. Instämmer helt
Kraven från mina studier påverkar mitt arbete på ett negativt sätt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jag måste anpassa mina arbetsuppgifter på grund av kraven mina studier ställer på mig	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Saker jag vill göra på arbetet blir inte gjorda på grund av kraven från mina studier	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mina studier påverkar mitt arbetsansvar, som att komma i tid, utföra arbetsuppgifter eller arbeta övertid, på ett negativt sätt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Min förmåga att prestera i jobbrelaterade sammanhang påverkas negativt av mina studier	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Appendix D - Cronbach's alpha för skalan WHO-5

Reliabilitetsanalys

Statistik på skalareliabilitet

	Std.-avvikelse	Cronbachs α	McDonalds ω
Skala	0.882	0.843	0.850

[3]

Statistik på item-reliabilitet

	Item-rest-korrelation	Om item (fråga) tas bort	
		Cronbachs α	McDonalds ω
who1	0.663	0.812	0.822
who2	0.665	0.806	0.818
who3	0.750	0.782	0.797
who4	0.677	0.806	0.815
who5	0.526	0.843	0.849

Appendix E - Cronbach's alpha för skalan PSS-10

Reliabilitetsanalyse

Statistik på skalareliabilitet

	Std.-avvikelse	Cronbachs α	McDonalds ω
Skala	0.669	0.893	0.896

[3]

Statistik på item-reliabilitet

	Item-rest-korrelation	Om item (fråga) tas bort	
		Cronbachs α	McDonalds ω
stress1	0.579	0.886	0.890
stress2	0.732	0.875	0.879
stress3	0.670	0.879	0.883
stress4_r	0.492	0.891	0.895
stress5_r	0.575	0.886	0.890
stress6	0.600	0.885	0.888
stress7_r	0.605	0.884	0.888
stress8_r	0.731	0.875	0.879
stress9	0.573	0.887	0.890
stress10	0.804	0.871	0.873

Appendix F - Cronbach's alpha för skalan WSC

Reliabilitetsanalys

Statistik på skalareliabilitet

	Std.-avvikelse	Cronbachs α	McDonalds ω
Skala	1.33	0.875	0.880

[3]

Statistik på item-reliabilitet

	Item-rest-korrelation	Om item (fråga) tas bort	
		Cronbachs α	McDonalds ω
wsc1	0.715	0.845	0.855
wsc2	0.746	0.838	0.845
wsc3	0.717	0.846	0.855
wsc4	0.726	0.843	0.849
wsc5	0.640	0.869	0.870

Appendix G - Cronbach's alpha för skalan SWC

Reliabilitetsanalys

Statistik på skalareliabilitet

	Std.-avvikelse	Cronbachs α	McDonalds ω
Skala	1.02	0.736	0.765

[3]

Statistik på item-reliabilitet

	Item-rest-korrelation	Om item (fråga) tas bort	
		Cronbachs α	McDonalds ω
swc1	0.535	0.677	0.728
swc2	0.344	0.767	0.776
swc3	0.665	0.641	0.670
swc4	0.483	0.695	0.732
swc5	0.548	0.670	0.705

Appendix H - KMO och Bartlett's test av förutsättningar

Check av förutsättningar

Bartlett's test av sfäricitet

χ^2	df	p
372	45	<.001

>

KMO-mål för adekvat provtagning

	MSA
Allt i allt	0.797
wsc1	0.795
wsc2	0.740
wsc3	0.832
wsc4	0.769
wsc5	0.922
swc1	0.846
swc2	0.612
swc3	0.803
swc4	0.746
swc5	0.828

Appendix I - En explorativ faktoranalys för de egenkonstruerade WSC och SWC skalorna

Exploratorisk faktoranalys

Faktorladningar

	Faktor		Unikhet
	1	2	
wsc1	0.777		0.383
wsc2	0.796		0.359
wsc3	0.803		0.412
wsc4	0.794		0.353
wsc5	0.673		0.514
swc1		0.548	0.636
swc2		0.551	0.749
swc3		0.831	0.339
swc4		0.566	0.661
swc5	0.413	0.510	0.382

Anmärkning. Extraktionsmetoden "Minst residuum" användes i kombination med en "Oblimin"-rotation

[3]

Appendix J - *Cooks avstånd och Kollinearitetstatistik (VIF) för den linjära multipla regressionsanalysen med stress som beroende variabel*

Cooks avstånd

Genomsnitt	Median	Std.-avvikelse	Variationsbredd	
			Min	Max
0.0147	0.00731	0.0209	1.03e-7	0.0857

Check av förutsättningar

Kollinearitetsstatistik

	VIF	Tolerans
wsc_total	1.22	0.821
swc_total	1.21	0.826
Timmar_månad	1.17	0.857
Ålder	1.24	0.809
kön_num	1.06	0.946
kontroll_tid_num	1.11	0.899
Kontroll_uppgift_num	1.09	0.919
arbets_typ	1.06	0.947

[4]

Appendix K - *Cooks avstånd och Kollinearitetstatistik (VIF) för den linjära multipla regressionsanalysen med välbefinnande som beroende variabel*

Cooks avstånd

Genomsnitt	Median	Std.-avvikelse	Variationsbredd	
			Min	Max
0.0177	0.00873	0.0316	7.15e-6	0.201

Check av förutsättningar

Kollinearitetsstatistik

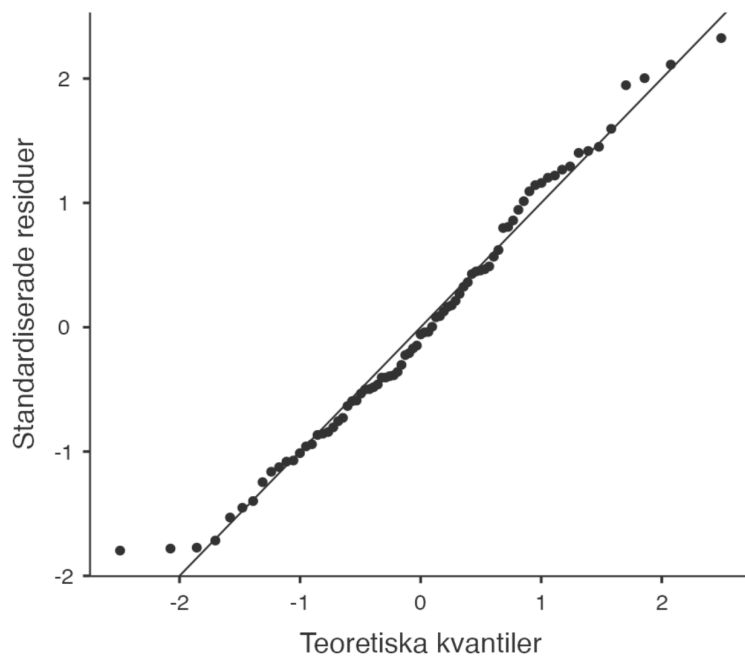
	VIF	Tolerans
wsc_total	1.33	0.752
swc_total	1.21	0.824
Timmar_månad	1.17	0.854
Ålder	1.24	0.808
kön_num	1.08	0.928
kontroll_tid_num	1.13	0.889
Kontroll_uppgift_num	1.09	0.918
arbets_typ	1.06	0.943
stress_total	1.22	0.818

Appendix L - *Shapiro Wilk's test och QQ-plot för den linjära multipla regressionsanalysen med stress som beroende variabel*

Test på normalfördelning (Shapiro-Wilk)

Statistik	p
0.980	0.266

Q-Q-diagram



Appendix M - *Shapiro Wilk's test och QQ-plot för den linjära multipla regressionsanalysen med välbefinnande som beroende variabel*

Test på normalfördelning (Shapiro-Wilk)

Statistik	p
0.988	0.663

Q-Q-diagram

