

Tartu universitet  
Institutionen för skandinavistik  
Skandinaviska språk och kulturer

Regina Ermits

## Balanseringen av arbete och studier

*Studenternas erfarenheter att navigera dubbla ansvarsområden*

Bachelor uppsats

Handledare: Kristina Mullamaa

Tartu

# Innehåll

Innehåll	2
1. Inledning	3
2. Syfte	4
2.1 Bakgrund	5
2.1.1. Utbildning i Sverige och Estland – några generella ord om allmän bakgrund	5
3. Teoretisk ram	6
4. Metodologi	10
4.1 Urval	11
4.2 Datainsamlingsmetoder	12
4.3 Etiska aspekter	13
5. Dataanalys	14
6. Resultat	14
7. Diskussion	26
8. Empirisk analys av data	27
9. Slutsatser	30
10. Resümee	30
11. Referenslista	31
Bilagor	32

# 1. Inledning

I denna uppsats avser jag att utforska erfarenheterna av balanseringen av arbete och studier hos universitetsstudenter i Sverige och Estland, vilket innebär att navigera i dubbla ansvarsområden.

I själva verket kan dubbla ansvarsområden också uppstå från något annat än arbete. Till exempel har jag själv erfarenhet av dubbel belastning, där jag under mina studier också ägnade mig åt elitidrott. Det var mitt sätt att arbeta; elitidrott var och är fortfarande mitt yrke. Men eftersom sådana fall är få, fokuserar uppsatsen för närvarande på att kombinera universitetsstudier med arbete när jag talar om dubbla ansvarsområden.

Min uppsats är relevant utifrån utbildningsvetenskapen för flera skäl:

Först för att förstå studenternas utmaningar. Genom att undersöka hur studenter navigerar mellan kraven på arbete och studier bidrar min uppsats till en djupare förståelse för de utmaningar som studenter kan stå inför och vad skulle vara möjligt för mer stödjande lärandemiljöer.

För det andra att analysera hur studenters arbete kan påverka deras studier och akademiska prestationer ger min uppsats insikter i den individuella utvecklingsprocessen. Detta kan vara relevant eftersom det kan bidra till att informera utbildningsinstitutioner för att främja studenters hälsa och framgång.

Som tredje skäl ser jag att genom att tillämpa etnografisk metod och kvalitativ forskning på detta ämne kan min uppsats bidra till att utveckla och berika kunskap inom utbildningsvetenskapen när det gäller studenternas tankar här och nu och genom detta förhoppningsvis bidra till en ökad kunskapsbas inom fältet. Även om uppsatsen omfattar bara relativt få olika teoretiska källor och respondenter, hoppas jag ändå att det är första steget i rätt riktning och hjälpa till att väcka uppmärksamhet samt förståelse i detta ämne.

Genom denna uppsats strävar jag efter att ge en mer omfattande förståelse för hur man kan förbereda sig bättre när man väljer att arbeta samtidigt som man studerar. Jag vill ta reda på vilka

erfarenheter som studenterna har haft med så kallad dubbel belastning, det vill säga att arbeta samtidigt man studerar. Eftersom jag analyserar både estniska och svenska respondenternas svar kan jag, om det finns, se likheter och observationer mellan dem.

## 2. Syfte

I min uppsats är syftet med undersökningen att utforska och förstå den komplexa dynamiken mellan arbete och studier bland studenter, särskilt med avseende på balansen mellan dessa två sfärer. Genom att analysera erfarenheter relaterade till arbete och studier strävar jag efter att ge insikter i hur studenter navigerar denna dubbla belastning och hur den påverkar deras studieprestationer. Forskningsfrågorna, jag söker svar till, är:

1. Hur balanserar studenter kraven från arbete och studier?
2. Vilka strategier använder de för att hantera denna situation (arbete under studietiden)?
3. Vilka är konsekvenserna av denna balans för deras prestationer?

Min uppsats är relevant eftersom den adresserar en viktig och aktuell fråga inom utbildningsområdet och ger insikter som kan vara användbara för att förbättra studenters upplevelser, och varför inte också stödstrukturer.

Uppsatsen utforskar studenternas personliga erfarenheter i Estland och Sverige, med fokus på deras studier och extra aktiviteter såsom arbete. Utöver detta bygger uppsatsen också på tidigare forskningsresultat och söker efter likheter i våra egna resultat. Genom att analysera olika strategier som används för att hantera denna dubbla belastning, syftar uppsatsen till att erbjuda insikter som kan vara till nytta för andra studenter i liknande situationer.

Genom att belysa utmaningarna och möjligheterna som arbetande studenter möter, presenteras hypotes att med tillräcklig planering, medvetenhet och kommunikation är det möjligt att balansera så kallad dubbel belastning, det vill säga att studera och arbeta samtidigt, och dra nytta av båda världarna på ett effektivt sätt.

Baserat på tidigare forskning har jag formulerat två vidare sido-hypoteser angående studenters arbete och studier:

1. Den första hypotesen antyder att arbete under studier huvudsakligen motiveras av ekonomiska behov snarare än av nytta för studierna eller relevans för det studerade ämnet.
2. Den andra hypotesen antyder att studenter som balanserar arbete och studier har ökad potential att utveckla praktiska färdigheter och erfarenheter, särskilt när arbetet är direkt kopplat till deras studieområde.

Resultatet som kommer att ske genom forskning här kan vara av stöd i beslutsprocessen om vilka arbetsplatser som studenterna väljer, om det ska helst vara studieinriktade eller inte, och hur pass mycket det kan bli vägvisande för deras blivande karriär på arbetsmarknaden.

## 2.1 Bakgrund

### 2.1.1. Utbildning i Sverige och Estland – några generella ord om allmän bakgrund

Eftersom jag kommer att presentera data från respondenter från Sverige och Estland, är det bra att ge en kort översikt över hur deras utbildningssystem har kommit fram och utvecklats. Vissa attityder och tankemönster kan ha längre rötter än man först tror. Det är också viktigt eftersom det här ger en första översikt över historien för utbildning inom dessa två kulturer och om det finns en gemensam grund och aspekter som har påverkat varandra. Eftersom mitt utbildningsområde är skandinavistik, tycker jag att det är viktigt för mig, som blivande specialist i detta område, att ha kunskap i jämförande aspekter mellan våra två länder.

Utbildningssystemen i Estland och Sverige har genomgått olika faser under historiens gång. Ivo Karlep (2016) belyser Estlands utbildningshistoria i artikeln och påpekar att folkbildningens rötter i Estland går tillbaka till den lutherska reformationen. Under denna period, också känd för några som "den svenska tiden", betonades vikten av läskunnighet för varje kristen individ för att kunna läsa Bibeln. Vidare nämns det att i slutet av 1600-talet hade Sverige erövrat hela Estlands

fastland, vilket ledde till att Estlands kyrka och skola organiserades enligt den svenska modellen. Genom skolorna spred sig också hemundervisning, vilket ledde till en betydande ökning av läsförmågan.

Redan här kan man se att båda länderna har haft påverkan av varandra.

I samband med Bolognaprocessen åtog sig de deltagande länderna, inklusive Estland och Sverige, att utveckla nationella kvalifikationer senast till 2010. Det beslutades att efter att den nationella kvalifikationsramen har utvecklats ska det genomföras en utvärdering av den och anpassning till den enhetliga ramen för högre utbildning i Europa. Det nationella kvalifikationsramverket inom Bolognaprocessen syftade till att beskriva kvalifikationer genom fem viktiga komponenter: nivå, arbetsbelastning, profil, kvalitet och lärandemål (Eesti haridussüsteem, 2024).

Om jag jämför högskolor i Estland och Sverige finns det likheter, särskilt då båda länderna har påverkat varandra historiskt och är en del av Bolognaprocessen.

### 3. Teoretisk ram

I uppsatsen "Combining and Balancing Work and Study on the Eastern Border of Europe" av Pusztai och Kocsis (2019) framkommer flera intressanta resultat angående studenters arbete och studier. Studien visar att när studenter har jobb som är relaterade till deras studier är de mer benägna att förvärva praktiska färdigheter och erfarenheter som inte erbjuds av universitet, vilket är av stor betydelse när de går in på arbetsmarknaden. Med andra ord: jobb som är relaterade till studenternas studieområden hjälper till att öka deras konkurrenskraft genom att de tillhandahåller värdefulla praktiska färdigheter och erfarenheter (Pusztai & Kocsis, 2019: 7).

Resultaten från uppsatsen belyser att långa arbetstider kan få negativa konsekvenser för individens välmående, vilket inkluderar trötthet och stressrelaterade besvär. I sin studie fann de att trots att respondenterna var väl medvetna om de potentiella svårigheterna med att ha långa arbetspass, var de ändå fast beslutna att fortsätta arbeta parallellt med sina studier. Anledningen till detta var att de såg arbetet som ett sätt att förvärva värdefull praktisk erfarenhet inför framtiden. Trots utmaningarna uppskattade de möjligheten att integrera sina studier med verkliga

arbetsuppgifter och såg det som en investering i sin framtida karriärutveckling. Även om de utför arbete som inte direkt relateras till deras studier, uppskattar studenterna möjligheten att skaffa sig arbetslivserfarenhet, vilket stärker deras kompetens inom områden såsom samarbete, tidsplanering och kommunikation (Pusztai & Kocsis, 2019: 8-10).

Studien betonar dock de utmaningar som uppstår när man försöker balansera arbete och studier. Många studenter upplever trötthet och svårigheter att hålla fokus, särskilt de som arbetar nattskift, vilket ofta påverkar deras studieprestationer och närvaro negativt. Vissa studenter lyckas hitta arbete relaterat till sina studier, vilket främjar deras professionella utveckling, medan andra endast får arbetslivserfarenhet i icke-relaterade jobb (ibid.)

Uppsatsen "Work-Study-Life Balance – the Concept, its Dyads, SocioDemographic Predictors and Emotional Consequences" syftar till att utforska konceptet balans mellan arbete, studier och privatliv samt dess effekter på studenter (Vokić m.fl., 2020).

Även där nämner deras fynd att det är anmärkningsvärt att trots att många studenter kombinerar arbete och studier, har detta fenomen inte fått tillräckligt med uppmärksamhet eller empiriskt stöd i den tillgängliga litteraturen. Detta gör det viktigt att utforska och förstå de potentiella konsekvenserna av denna balans och dess inverkan på studenternas välbefinnande och prestationer (ibid: 80-81).

Nedan ska vi titta på en tidigare undersökning i Estland som är intressant i vårt arbets sammanhang och ger en bra översikt som kan användas som grund för och inledning till min analys.

Utbildnings- och vetenskapsministeriet (Haridus- ja Teadusministeerium) i Estland genomförde i samarbete med Ernst & Young Baltic AS en undersökning (2020) mellan 2016 och 2018 av estniska högre utbildningsinstitutioner. Resultaten av undersökningen presenteras i rapporten "Eesti kõrgkoolide 2016.-2018. aasta vilistlaste uuringu aruanne". Syftet med denna undersökning var att samla in data för att forma den estniska högre utbildningspolitiken och utveckla verksamheten vid högre utbildningsinstitutioner.

En övergripande målsättning var att erhålla en helhetsbild av alumners studiebakgrund vid estniska högre utbildningsinstitutioner, deras aktiviteter efter examen, deras prestationer på arbetsmarknaden samt deras bedömningar av högre utbildningskvalitet (ibid: s. 6). Enligt studier har arbete både före och under studierna blivit allt vanligare bland alumner och har blivit norm snarare än undantag (ibid: 30). Det här är en intressant observation i vår arbetskontext.

I samma studie (ibid: 65) framgår det att både estniska och utländska alumner var mest nöjda med den fysiska studiemiljön och den övergripande utbildningen de fick. Många väljer ett jobb istället för praktik eftersom ekonomiska faktorer spelar in, och det är vanligt att man inte får betalt under praktiktiden jämfört med att arbeta och få betalt, även om jobbet inte är direkt relaterat till deras studier. Här är en intressant observation att arbete under studier oftast tas upp på grund av ekonomisk situation, snarare än att det är till nytta för studierna eller relaterat till det studerade ämnet (Haridus- ja Teadusministeerium, 2020)

Sammanfattningsvis indikerar studien att arbete under studier huvudsakligen motiveras av ekonomiska behov snarare än av fördelar för studierna eller relevans för det studerade ämnet.

I en studie av Collin W Smith (2016) med titeln "Effects of Employment on Student Academic Success" framhålls att arbete kan försämra studieresultaten och vara skadligt för studenternas betyg, eftersom tid och energi är begränsade resurser. Smiths studie visade att detta dock endast var fallet när studenterna arbetade mer än 20 timmar per vecka. De som arbetade mindre än 15-20 timmar rapporterade ofta högre betyg än de som inte arbetade alls (Smith, 2016: 1-2). Här tycker jag att en parentes kan läggas till för att notera att deltidsarbete kanske är en bra lösning, där ekonomiska behov kan täckas medan det fortfarande finns tid att hantera andra nödvändiga uppgifter.

Det följande ämnet diskuterar visserligen praktiken, men också i detta fall är det möjligt att dra paralleller till arbetet, eftersom skillnaden mellan praktik och arbete ibland kan bero på den ekonomiska aspekten.

I min uppsats kontext, är det av intresse att notera Anneli Lorenz observationer angående praktikens betydelse. Enligt Anneli Lorenz (2017) finns det fortfarande utbildningar på universitet där praktik inte ingår. Detta väcker frågor om huruvida den teoretiska undervisningen i högre utbildning är tillräckligt förberedande för studenternas inträde på arbetsmarknaden. Det är betydelsefullt att utforska praktikens roll inom högre utbildning, särskilt med tanke på den ökande betoningen på praktisk erfarenhet och arbetslivsfärdigheter (Lorenz, 2017: 40-41).

Det är också av vikt att notera Lorenz varning om att praktik, även om den ses som obligatorisk vid vissa högskolor, kan variera i form och kvalitet. Lorenz påpekar att praktik (i meningen av sidoarbete) i olika former inte är dåligt i sig, men det får inte göras på bekostnad av kvaliteten (ibid.).

Det är också därför att jag har jämfört både estniska och svenska studenter i denna uppsats. Likaså, om studien kommer till lika slutsatser om själva kombinerandet av huvudarbete (studier) med sidoarbete (arbete), kan man se att det inte är några stora skillnader mellan länderna i detta avseende.

Enligt rapporten "Eesti kõrgkoolide 2016.-2018. aasta vilistlaste uuringu aruanne" (2020, s. 30) har det skett betydande förändringar i antalet studenter som arbetar under sina studier de senaste tio åren. År 2009 arbetade mindre än hälften av studenterna, närmare bestämt 45%, medan antalet hade ökat till 57% år 2015.

Huvudorsaken till att arbeta under studierna enligt denna studie är ekonomiskt betingad, där 63% av respondenterna anger detta som det främsta skälet till att arbeta under studietiden (ibid. s 89).

Sammanfattningsvis kan man se att ekonomiska behov är ofta anledningen till att arbeta vid sidan av studierna. Arbetet väljs ofta utan att ta hänsyn till om den är studierelaterad. Man tänker snarare på om det genererar tillräckligt med inkomst, och ofta är arbetet inte relaterat till läroplanen i skolan.

Enligt Estlands Statistiska centralbyrå (Statistikaamet) ökade konsumentprisindex med 19.4% under 2022 jämfört med 2021, står det i en artikel av Äripäev. Bostadsrelaterade prispförändringar

var den största påverkande faktorer enligt chefsanalytiker Viktoria Trasanov, såsom elektricitet, gas, bränsle och värme upplevde betydande prisökningar (Delfi Ärileht, 2023).

Att arbeta under studier motiveras av ekonomiska behov snarare än av nytta för studierna eller relevans för det studerade ämnet står som en av hypoteserna av denna uppsats också.

## 4. Metodologi

I denna uppsats har jag tänkt att skriva från utbildningsvetenskapens vinkel, som ger mig möjligheter att utforska olika aspekter av utbildning, lärande och utmaningar. Generella metoder eller principer som används i en undersökningsprocess-ramverk är kvalitativ forskning och jag följer principer av etnografisk forskning. Användningen av kvalitativa metoder och enkäter i mitt arbete möjliggör en djupare förståelse för ämnet som undersöks och hjälper till att öppna upp deltagarnas erfarenheter, åsikter och betydelser. Kvalitativa metoder gör det möjligt för mig att samla in data som hjälper till att framhäva djupare förståelse av den undersökta frågan. Enkäter kompletterar detta genom att låta mig analysera resultatet.

Etnografi sägs vara enligt Caulfield (2023) en mångsidig vetenskaplig metod som används inom olika områden och discipliner, med sina rötter i etnologi, socialantropologi och sociologi. Det innebär att man fördjupar sig i en specifik gemenskap eller organisation för att observera deras beteende och interaktioner, och det resulterar i en skriftlig rapport som sammanfattar forskningsresultaten. Denna metod tillåter mig att mycket väl analysera resultaten i min uppsats (Caulfield, 2023)

I texten betonas också vikten av att vara medveten om risken för observatörbias vid etnografisk forskning, där subjektiv tolkning kan vara svår att undvika (ibid.). Trots denna insikt strävar jag efter att ge en så noggrann översikt som möjligt i mitt arbete och undvika att lägga till onödiga bedömningar.

Det finns en brist på tillgänglig litteratur som behandlar tidigare forskning inom detta ämne, och de studier som finns är antingen föråldrade eller genomförda i länder som inte är direkt relevanta för vår kontext (länder i Baltikum och Skandinavien). Därför har jag sökt olika källor också från andra håll än bara länder i vår omnejd. Som typiskt för etnografisk forskning, så går

teoribildning och insamling av data hand i hand. Jag använder insamlade data för att forma teorin, samtidigt som teorin vägleder analysen. Om all data och teori vore redan befintlig – vad vore ideen med att forska om ett ämne? Etnografisk metod (Nunan, 1992) förespråkar idén att forskaren har en stor roll i att skapa och integrera i båda dessa fält, och det är vad jag har försökt göra nedan.

Etnografisk teori utgör en central del av min uppsats och fungerar som grunden för min forskning och analys.

## 4.1 Urval

I urvalet av deltagare till min studie använde jag en strategi där jag valde respondenter från mina klass- och kurskamrater, samt de från Sverige som jag tidigare gått i skolan med och har kvar kontakt. Denna metod möjliggjorde tillgång till potentiella deltagare och underlättade kommunikationen under datainsamlingsfasen.

En nackdel med min undersökning var att jag inte inkluderade frågor om deltagarnas ålder eller kön i mina enkäter. Detta kan påverka vår möjlighet att generalisera resultaten till eventuella ålders- eller könsrelaterade skillnader i deltagarnas upplevelser. Det är viktigt att vara medveten om denna begränsning när man diskuterar resultaten från studien. I denna studie återspeglas inte dessa data, men snarare var syftet med studien att få en överblick över erfarenheter och hur arbete upplevdes vid sidan av studierna.

Trots att antalet respondenter är relativt litet och att det är färre svarande från Sverige, ser jag detta som acceptabelt och ofta vanligt inom etnografisk forskning. Samtidigt inser jag att absoluta slutsatser inte kan dras från detta arbete. Resultaten är ofrånkomligen preliminära, och jag har undvikit att göra alltför svepande uttalanden för att visa respekt och försiktighet gentemot materialet och respondenterna.

Eftersom min uppsats följer en etnografisk metodologi som undersöker fenomen som breda begrepp, där förståelsen utvecklas steg för steg, hoppas jag att mitt arbete kan vara ett första steg

mot att förstå de dilemman och typiska svårigheter som unga människor som både studerar och arbetar står inför.

## 4.2 Datainsamlingsmetoder

I min forskningsdel använde jag kvantitativ metod, vilket betyder att frågeformuläret utformades och skickades ut i form av Google Forms. På detta sätt kunde enkäten fyllas i via en digital länk och online. Formulär delades ut genom att kontaktas personligen eller elektroniskt via e-post och sedan med att skicka ut formuläret till personen.

Enkäten skapades för att få insikt i studenternas upplevelser när det gäller att balansera arbete och studier. Enkäterna konstruerades med frågor som var relevanta för ämnet och som kunde ge svar på forskningsfrågorna. Genom denna forskningsmetod kan jag samla in observationer och data för att stödja eller motbevisa forskningsfrågor eller hypoteser.

Den empiriska delen av min forskning omfattade individer som har studerat vid estniska och svenska universitet och inkluderade studenter som hade ett (deltids)arbete.

I den empiriska delen av vår studie använde jag mig av e-formulär som skickades till 8 estniska och 5 svenska respondenter. Det gav mig möjlighet att få djupare insikter i hur de hanterade olika situationer och vilka rekommendationer som de har för andra i liknande situationer. Denna metod tillät mig att få en mer mångsidig förståelse för de utmaningar och strategier som studenter med dubbel arbetsbelastning möter, och bidrog till att stärka våra slutsatser och rekommendationer.

Jag hittade både estniska och svenska personer som deltog i min forskning genom personliga bekantskaper. Eftersom jag har studerat själv under gymnasietid i Sverige har jag kontakt sedan tidigare med tidens klasskamrater. Bland de gamla klasskamrater som jag känner till kunde jag ta reda på om det vore lämpligt för dem att ta del av min forskning. Estniska respondenter hittade jag bland mina klasskamrater på universitet. Också det är i enlighet med etnografis principer då man ofta ska ha en bredare generell kännedom av respondenternas bakgrund och social grupp för att bättre förstå dem och kunna bättre tolka deras beteende (Caulfield, 2023).

Formuläret söker svar till forskningsfrågorna som nämnt på sida 4:

1. Hur balanserar studenter kraven från arbete och studier?
2. Vilka strategier använder de för att hantera denna situation (arbete under studietiden)?
3. Vilka är konsekvenserna av denna balans för deras prestationer?

Likaså både huvudhypotesen (s 5): “Med tillräcklig planering, medvetenhet och kommunikation är det möjligt att balansera så kallad dubbel belastning, det vill säga att studera och arbeta samtidigt, och dra nytta av båda världarna på ett effektivt sätt.” samt de två sido-hypoteserna som jag har presenterat ovan i kapitel 2 (ss 4-5):

1. Den första hypotesen antyder att arbete under studier huvudsakligen motiveras av ekonomiska behov snarare än av nytta för studierna eller relevans för det studerade ämnet.
2. Den andra hypotesen antyder att studenter som balanserar arbete och studier har ökad potential att utveckla praktiska färdigheter och erfarenheter, särskilt när arbetet är direkt kopplat till deras studieområde.

Genom detta syftar jag till att ge en översikt över den extra bördan som studenter möter baserat på verkliga erfarenheter, och hur studenter faktiskt har upplevt och hanterat detta, samt om det finns något särskilt som bör uppmärksammas och om möjligt undvikas (frågorna återfinns i bilaga 9 “Frågor till respondenterna” (s 35)).

### 4.3 Etiska aspekter

Innan jag bad deltagarna att fylla i enkäterna gav jag dem tydlig information i beskrivningen om syftet med min studie. Detta gav deltagarna möjlighet att fritt samtycka till att delta i studien. Enkätsvaren var anonyma. Detta innebär att ingen av de insamlade svaren kunde spåras tillbaka till en specifik individ i detta land.

Genom att beakta och följa dessa principer kunde jag säkerställa att min studie genomfördes på ett etiskt ansvarsfullt sätt.

Som sagt, har jag utformat en enkät för att få en bättre förståelse av både estniska och svenska studerandes erfarenheter av att balansera sina skolstudier med arbete vid sidan om och vilka faktorer som har påverkat deras beslut.

## 5. Dataanalys

För att analysera min data genomförde jag en grundlig läsning och förståelse av respondenternas svar för att få en översikt över det insamlade materialet.

Genom att analysera studenternas svar i ljuset av tidigare forskning och hypoteser kunde jag identifiera mönster och trender som bidrog till en djupare förståelse av ämnet.

## 6. Resultat

Nedan tittar vi på de frågorna jag ställt till respondentgruppen och ger även vår närmare kommentar till dessa resultat, där jag bedömer det behövt baserat på litteraturöversikten ovan, insamlad data och andra källor inom både forskning samt studie/yrkesliv och egen erfarenhet.

*Sammanfattning av frågorna –*

- ❖ Vilka svårigheter stötte man på?
- ❖ Vad var svårast respektive lättast med dubbel arbetsbelastning?
- ❖ Vad var mest hjälpsamt?
- ❖ Känner man någon fördel med dubbel arbetsbelastning?

### 1. Fråga och analys av svar (bilaga 1):

1. Skriv vad du studerade för huvudämne och vad för jobb hade du samtidigt? 2. Om du inte jobbade: dela gärna med dig av dina tankar om varför du valde att inte jobba	1. Palun kirjuta, mis erialal/erialadel õppisid ülikoolis ning mis tööd samaaegselt tegid? 2. Kui sa ei käinud tööl: palun jaga oma mõtteid, miks otsustasid kooli kõrvalt tööle mitte minna.
---	--

Sammanfattningsvis har svenska respondenter delat sina erfarenheter av att hantera dubbel arbetsbelastning. En student från Östersunds Mittuniversitetet kombinerade studier med arbete på LKAB i Gällivare. En annan student på journalistprogrammet i Sundsvall prioriterade sina studier helt. Andra studenter hade olika utbildnings- och arbetsupplevelser, från lärarutbildning till företagsekonomi. Det visar på mångfalden av erfarenheter och strategier för att balansera studier och arbete.

För estniska respondenter valde två av åtta studenter att inte arbeta vid sidan av studierna för att fokusera helt på utbildningen. De som arbetade gjorde det för att få praktisk erfarenhet och möta ekonomiska behov. Trots olika tillvägagångssätt strävar många studenter efter att balansera arbete och studier för att nå sina mål.

Det är tydligt att varken i Sverige eller Estland arbetade respondenterna särskilt inom samma område som sina studier. Vissa arbetade till och med nattetid, vilket tyder på att skoldagar och andra åtaganden tog upp så mycket tid att det bästa sättet att tjäna pengar var att arbeta på natten.

## 2. Fråga och analys av svar (bilaga 2):

Var ditt val av huvudämne i universitet relaterat till ditt jobb eller vice versa? Beskriv gärna i ”annat”	Kas sinu ülikoolis õpitava eriala valik oli seotud sinu töökohaga või vastupidi? Miks?
--	--

Sammanfattningsvis visar estniska respondenternas svar att de hade varierande upplevelser av hur deras arbete var relaterat till deras ämne under studietiden. Vissa planerade att söka arbete som var mer direkt kopplat till deras ämne efter examen, medan andra fann att deras studier ledde till nya karriärmöjligheter utan direkt koppling till ämnet. För vissa respondenter var det viktigt att kunna använda ämnesspråket i sitt dagliga arbete under studietiden, medan andra inte kunde hitta arbete inom sitt ämne som intresserade dem. Dessa resultat tyder på att det finns en variation i hur arbetet är kopplat till studierna och att karriärvägar kan vara olika för varje individ beroende på deras intressen, mål och omständigheter.

Sammanfattningsvis visar respondenternas svar att deras studie- och arbetsval inte alltid var direkt relaterade. För majoriteten av de estniska respondenterna var det snarare studierna som öppnade vägen till jobbet, medan för några få var jobbvalet kopplat till deras utbildning.

Situationen var liknande för de svenska respondenterna. Trots att deras arbete under studietiden inte nödvändigtvis var kopplat till deras studier, planerar vissa att söka arbete inom sina utbildningsområden efter examen. Andra respondenternas studier, även om de inte direkt ledde till arbete inom samma område, gav dem ändå värdefulla färdigheter som de kunde dra nytta av i sina framtida karriärer.

Häriifrån kan slutsatsen dras från tidigare forskning att studier ofta inte är direkt relaterade till det ämne som studeras, utan att val av arbete ofta styrs av andra faktorer och motiv. Även här kan man se, som vi tidigare har läst, att de som arbetade ofta gjorde det för att få praktisk erfarenhet och möta ekonomiska behov. Även om jobbet inte var relaterat till studieval var det ändå genomtänkt och planerat för framtiden.

*“Visste att i framtiden vill jag jobba inom detta men inte just nu.”*

*“Nej, det var inte. Men efter universitetet planerar jag att hitta ett jobb som är mer relaterat till mitt område.”*

Regina Ermits (vidare som RE) översättning från estniska: “Ei, ei olnud. Küll aga plaanin pärast ülikooli leida oma erialaga rohkem seotud töö.”

### **3. Fråga och analys av svar (bilaga 3):**

1. Beskriv hur din upplevelse var att studera och arbeta samtidigt:	1. Palun kirjelda, milline oli sinu kogemus õppida ning töötada samaaegselt:
2. Beskriv din erfarenhet av att bara fokusera på att studera och inte arbeta samtidigt:	2. Palun kirjelda, milline oli sinu kogemus keskenduda ainult õppimisele ja mitte samaaegselt töötada:

Att studera och arbeta samtidigt upplevs som tidskrävande och utmanande för majoriteten av de estniska studenterna. De beskrev mycket stress och krävande schemaläggning för att få allt att fungera. Andra sidan, de som inte arbetade samtidigt med studierna, hade mer tid och kunde fokusera bättre på sina skoluppgifter samt kunde koppla av efter skolan, vilket minskade stressen.

Med svenska respondenter var erfarenheterna mer varierande. Vissa som inte arbetade upplevde bara positiva effekter medan andra som arbetade kände det som en utmaning, men möjlig att hantera med noggrann planering och tanke. En av respondenterna berättade om sina effektiva rutiner och vikten av att inkludera "reservdagar" för vila när det behövs, för att undvika överbelastning och stress. Det ger delvis svar på forskningsfrågan (s 4): *Vilka är konsekvenserna av denna balans för deras prestationer?* Samt till sido-hypotes 2 (ss 4-5): att studenter som balanserar arbete och studier har ökad potential att utveckla praktiska färdigheter och erfarenheter, särskilt när arbetet är direkt kopplat till deras studieområde.

*“Jag tror att det hade varit väldigt svårt för mig i skolan, jag vill göra en sak ordentligt och jag kände att jag inte skulle ha så mycket tid att syssla med andra aktiviteter. Jag hade många kurskamrater som arbetade antingen på ett jobb som överlappande med deras huvudämne eller inte, och de var väldigt duktiga, men jag hade ingen sådan önskan. Jag ville lära mig allt ordentligt och börja söka jobb sista året i skolan.”* -

RE översättning från estniska: “Olen uskumusel, et mul oleks läinud koolis väga raskeks, soovin teha üht asja korralikult ning tundsini, et mul ei jää nii palju aega tegeleda veel teiste tegevustega. Mul oli palju kursusekaaslast, et töötasid kas erialaga kattuval või mitte töökohal ning nad olid väga tublid, kuid mul sellist soovi ei olnud. Soovisin õppida kõik korralikult ära ning viimasel kooliaastal hakata kandideerima töökohtadele.”

Från ett annat svar kan man se att det var svårt med dubbel arbetsbelastning:

*“Det var lite svårt ibland, speciellt det senaste året, men annars gav nattarbetet mig tid under vilken jag kunde plugga och gå i skolan ordentligt utan att behöva springa mellan skolan och jobbet. Det senaste året gjorde det också möjligt för mig att ta en studieledighet, vilket gav mig en bra möjlighet att bara fokusera på studierna.”*

RE översättning från estniska: "Kohati oli pisut keeruline, eriti viimane aasta, aga muidu andis öötöö juurde aega, mille käigus sain õppida ning ka korralikult koolis käia ilma, et oleksin pidanud jooksma kooli ja töö vahelt. Viimane aasta andis ka võtta õppepuhkust, mis andis hea võimaluse keskenduda ainult õpingutele."

*"Jag har ganska bra rutiner tycker jag. Skriver upp alla mina uppgifter och så ser jag till att jag får vila emellan. För mig är det också viktigt att ha sk. reserv dagar! Om jag tex har planerat att idag studerar jag 2 timmar men känner verkligen att jag är för trött så vet jag att jag kan vila, för jag har gott om tid. För mig är det viktigt att förstå att enda sättet att fortsätta med både idrott och universitet är om jag inte stressar för mycket."*

Sammanfattningsvis stödjer de svarande exemplen hypotesen om att med tillräcklig planering och medvetenhet kan arbetande studenter balansera kraven från både arbete och studier på ett effektivt sätt.

#### 4. Fråga och analys av svar (bilaga 4):

1. Vad var svårast med dubbel belastning? Vad var det "enklaste"?	1. Mis oli kõige raskem topelt koormuse juures? Mis kõige "kergem"?
2. Vad var det svåraste och enklaste med att bara fokusera på studier?	2. Mis oli kõige raskem ja kergem keskendudes ainult õpingutele?

Sammanfattningsvis belyser svaren från både estniska och svenska respondenter olika aspekter av att hantera denna situation. För majoriteten av de estniska respondenterna var det svåraste med skolstudier och arbete bristen på tid för privatlivet, stressen, och svårigheten att upprätthålla en balanserad livsstil.

Svenska deltagare beskrev olika upplevelser, där vissa kämpade med stress och svårigheten att balansera skola och arbete, medan andra kunde njuta av sin tid som bara student utan känsla av överväldigande stress.

*"Det svåraste - brist på tid att leva ett privatliv och ta ledigt. Det "lättaste" var förmodligen att man faktiskt var intresserad av ämnena och de studerade ämnena som stödde ens arbete (och vice versa)."*

RE översättning från estniska: "Kõige raskem - ajapuudus eraelu elamiseks ja aja maha võtmiseks. Kõige "kergem" oli vast see, et endal oli tegelikult huvi erialade vastu ja õpitavad erialad toetasid tööd (ja vastupidi)."

*"Det svåraste var att hålla balansen mellan sömn och normal rytm. Ibland var det svårt att komma till skolan vid 8-tiden efter en arbetsdag. Den enklaste vägen var att unna sig en något bättre livsstil så att man inte enbart var beroende av stipendiepengar och föräldrastöd."*

RE översättning från estniska: "Kõige raskem oli une ja tavarütmi tasakaalus hoidmine. Kohati oli raske pärast tööpäeva kella 8ks kooli jõuda. Kõige n-õ kergem oli luksus lubada endale natukene paremat elu, nii et ei peaks sõltuma vaid stipendiumi rahadest ja vanemate toetusest."

*"Det svåraste är att hitta tid för sig själv. Inte bara universitet och arbete, utan också avkoppling och umgänge. Det är också svårt att hinna med allt på universitetet. Jag försöker gå på alla föreläsningar, men ibland lyckas jag inte kliva upp i tid för dem som börjar klockan 8:30. Det lättaste för mig var att jag hade tur med jobbet, där jag kan planera min tid så att jag inte behöver gå till jobbet under de tuffaste dagarna för mig."*

RE översättning från estniska: "Kõige raskem on leida aega iseenda jaoks. mitte ainult ülikool ja töö, vaid ka lõõgastus ja suhtlemine. Ka ülikoolis on raske kõigega kursis olla. Üritan käia kõikidel loengutel, aga vahel ei jõua kell 8:30 algavateks loenguteks lihtsalt üles tõusta. Kõige lihtsamast - mul vedas tööga, kus saan endale ajakava koostada, et ei peaks enda jaoks kõige raskematel päevadel tööle minema."

*"Första året på universitetet gick åt alla fel håll som kunde. Jag stressade mig sönder. Resultatmässigt spelade det egentligen inte så stor roll eller man märkte inte på det sättet, men jag själv som individ var orolig. Jag kände att det var för mycket nytt. Blev enklare efter ett tag när jag väl kunde vänja mig vid nya rutiner och ansvar."*

Med detta kan man säga att när man väl vänjer sig med nytt livstempo kan många saker falla på plats och man kan utveckla sina egna rutiner, vilket i sin tur gör att allt kan bli lite lättare. Detta svar stöder hypotesen om att med tillräcklig anpassning vid det nya livstempot som kommer med att balansera arbete och studier, kan många av de initiala utmaningarna lösas. Trots att respondenten upplevde stress under det första året på universitetet, rapporterade hen att det blev enklare med tiden när hen kunde vänja sig vid de nya rutinerna och ansvarsområdena.

För vissa av respondenterna, både estniska och svenska, var det enklare att fokusera på endast en sak åt gången. Dessa deltagare upplevde positiva effekter av att kunna ägna sig fullständigt åt sina studier eller sitt arbete. Även om detta beslut var genomtänkt och tillfredsställande för dem, fanns det fortfarande en känsla av att det inte alltid var tillräckligt. En estnisk deltagares upplevelse belyser denna komplexitet genom att beskriva hur hen kunde fokusera fullt ut på sina studier, men ändå känna en oro över att inte uppnå förväntningarna och missa möjligheter till praktik. Även om beslutet att fokusera på ett var genomtänkt och man var "nöjd" med beslutet kunde man känna att det ändå inte räckte.

*“Det bästa var att jag kunde fokusera helt och verkligen ta tid och fördjupa mig. Det var svårt emellanåt när studieresultaten inte motsvarade förväntningarna, eftersom jag satsade allt och ville få ut maximalt av det. Ibland kände jag mig som att jag hamnade efter i arbetslivet, eftersom det ofta rekommenderades att göra praktik någonstans, men jag är inte en person som gör något halvhjärtat, så jag gjorde inte heller någon praktik.”*

RE översättning från estniska: Kõige parem oli, et sain teha kõike kogu fookusega ja tõesti võtta aja ning süvendega. Raske oli vahepeal see, kui õppetulemused ei vastanud ootustele, sest läksin täispangale ning soovisin saada sellest ka maksimumi. Teinekord tekkis tunne, et jään töörongist maha, sest tihti soovitati mingi praktika kuskil läbida, kui ma pole inimene, kes teeks midagi poole kohaga, seetõttu ei teinud ma ka ühtegi praktikat.”

Detta understryker den utmanande naturen av att balansera olika åtaganden och känslan av att inte alltid nå upp till förväntningarna trots ens bästa ansträngningar.

### 5. Fråga och analys av svar (bilaga 5):

<p>1. Beskriv vad som var mest hjälpsamt för att hantera den dubbla arbetsbelastningen; vad skulle du rekommendera till andra som studerar och arbetar samtidigt?</p> <p>2. Baserat på din erfarenhet som heltidsstudent, vad skulle du rekommendera till andra?</p>	<p>1. Palun kirjelda, millest oli kõige rohkem abi, et saada hakkama topeltkoormuse juures; mida soovitaksid teistele, kes õpivad ning töötavad samaaegselt?</p> <p>2. Mida soovitaksid teistele oma kogemuse põhjal olles täiskohaga üliõpilane?</p>
--	---

Sammanfattningsvis visar svaren från både estniska och svenska respondenter att effektiv tidsplanering spelade en avgörande roll för att hantera stressiga perioder med dubbel arbetsbelastning. Dessutom var medvetenheten om att den stressiga perioden skulle ha ett slut en viktig faktor. Att vara genuint intresserad av det man studerar ansågs också vara en betydande fördel för att klara av utmanande tider.

Generellt sett visade det sig att förberedelse i förväg var till stor hjälp, men om stressiga situationer ändå uppstod, prioriterades studier och tidigare nedlagda nattliga timmar användes för att komma ikapp. Jämfört med mina forskningsfrågor i uppsatsen, kan man se att respondenternas svar berör den första forskningsfrågan om hur studenter balanserar kraven från arbete och studier. Den ger en insikt i de strategier som används för att hantera denna situation, särskilt betoningen på förberedelse och prioritering av studier i stressiga situationer.

En respondent beskrev hur hen hanterade pressande tider genom att använda lediga kvällar och dagar för att studera till tentor.. En annan respondent berättade om att skapa gynnsamma förhållanden för sig själv men att när det oundvikliga inträffade, spenderades nätterna med att studera. Svar ger delvis stöd för huvudhypotesen om att med tillräcklig planering och hantering av stressiga perioder kan studenter balansera kraven från både arbete och studier. Det visar att vissa respondenter använder sin lediga tid, både kvällar och dagar, för att förbereda sig inför tentor, vilket tyder på att förberedelse i förväg är en strategi som används för att hantera belastningen av arbete och studier.

*“Några sömnlösa nätter, mycket pluggande på fritiden, hade aldrig några problem med att hålla deadlines, jag kunde plugga till tentor på lugnare kvällar och lediga dagar. Det fanns inte så mycket skolarbete om jag skulle vara ärlig, så att klara båda var ganska okej de första två åren.”*

RE översättning från estniska: “Paar magamata ööd, palju õppimist vabast ajast, tähtaegade järgmisega pole kunagi olnud probleeme, eksamiteks sai õppida rahulikumatel õhtutel ja vabamatel päevadel. Koolitoid ausalt öeldes ei olnudki nii palju, nii et kahel esimesel aastal oli mõlema haldamine päris okei.”

*“Ligga i fas hela tiden. Om möjligt välja ett jobb med flexibla tider.”*

*“Det var både och. På ena sidan var det tufft, väldigt stressande å på andra hand var det liksom kul, man fick träffa nya människor och hade alltid nånting på gång. Det var mycket bak kommunikation med chefen och lärare, alla visst att jag jobbade och pluggar. Skulle rekommendera andra att vara öppet och ha en bra relation med inblandade.”*

## 6. Fråga och analys av svar (bilaga 6):

<p>Upplever du att det har funnits fördelar med en dubbel karriär? (Tidsplanering, utökta olika vyerna)</p>	<p>1. Kas tunned, et topeltkarjäärist on olnud kasu/eeliseid? (Ajaplaneerimine, silmaringi suurenemine)</p> <p>Kui jah, siis milliseid?</p> <p>Kui ei, siis miks arvad nii?</p> <p>2. Kas tunned, et vaid õpingutele keskendumisest on olnud kasu/eeliseid?</p> <p>Kui jah, siis milliseid?</p> <p>Kui ei, siis miks arvad nii?</p>
---	---

Sammanfattningsvis har svenska deltagare upplevt olika strategier för att balansera arbete och studier. En halvtids studieplan och att välja ett passande jobb har varit framgångsrika för vissa, medan andra har funnit det viktigt att hålla sig uppdaterade med både arbetet och studierna. Flexibla arbetstider har också underlättat för många. Öppen kommunikation med arbetsgivare och lärare har varit en viktig del av att hantera skoluppgifter och arbete..

För estniska respondenter har en av de största utmaningarna varit att hitta tid för personlig och socialt umgänge, samt att balansera föreläsningar och arbetstider. Flexibla arbetstider har också varit till hjälp för att upprätthålla denna balans.

Trötthet, deadlines och stress är vanliga bekymmer när man jonglerar mellan arbete och studier, och ekonomisk medvetenhet är också viktigt. Att planera tiden väl och att hålla sig i fas med studierna rekommenderas av både svenska och estniska respondenter. Flexibla arbetstider och att undvika att skjuta upp arbete är viktiga faktorer för att hantera studier och arbete..

*“Jag rekommenderar att man inte skjuter upp studierna med "jag gör det senare", man måste planera sin tid mycket noggrant och definitivt prioritera att hålla sig uppdaterad med studierna. Om du lämnar något ofullständigt i tid, ökar stressen och allt kan bli överväldigande.”*

RE översättning från estniska: “Soovitan mitte kuhjata õppimist "teen ära hiljem", peab oma aega väga hästi planeerima ja kindlasti peaks oluliseks pidama õppimise järje peal hoidmist. Kui jätab õigeaegselt midagi tegemata, siis tekib lisa stress ja asjad kasvavad üle pea.”

*“Ja, typ alla val skulle jag säga. Fick många nya kontakter som jag inte hade fått annars.”*

### **7. Fråga och analys av svar (bilaga 7):**

Hur klarade du av svåra perioder (tentor, att hålla fast på deadlines, mycket skolarbete)? Utöka dina tankar gärna	Kuidas said üle rasketest perioodidest (eksamid, tähtaegadest kinnipidamine, palju koolitöid ja tööülesandeid samaaegselt)?
---	---

Sammanfattningsvis kan balanseringen av studier och arbete vara utmanande, men med en effektiv tidsplanering kan detta hanteras framgångsrikt. Att arbeta vid sidan av studierna kan öppna dörrar till nya möjligheter och kontakter, vilket kan bidra till personlig tillväxt och en bredare förståelse för ämnet. Trots de ekonomiska utmaningarna kan fördelarna på lång sikt vara värdefulla, inklusive förbättrad självdisciplin, språkkunskaper och praktisk erfarenhet för framtida karriärer. Med en välplanerad strategi och stöd från familj och nätverk kan en balans mellan arbete och studier uppnås på ett framgångsrikt sätt.

*“Jag satte upp en fast schema för mig själv och markerade alla deadlines, började omedelbart arbeta och samla material, kommunicerade med andra och lyssnade på deras tankar. Den viktigaste faktorn är tidsplanering.”*

RE översättning från estniska: “Panin omale kindla ajakava ja märkisin üles kõik tähtajad, asusin koheselt tegelema ning materjale koguma, suhtlesin teistega ja kuulasin nende mõtteid. Kõige tähtsam on aja planeerimine.”

*“Hade typ ingen stress känner jag nu i efterhand, var fokuserad men avslappnad (:D) Men a skulle säga bra tidsplanering kommer till godo!”*

*“Alltså ibland endast disciplin.”*

Här kan vi få svar på både forskningsfrågor och hypoteser: olika svar ger insikter om hur studenter balanserar kraven från arbete och studier, vilket relaterar till min första forskningsfråga (“Hur balanserar studenter kraven från arbete och studier?”) och huvudhypotes att med tillräcklig planering, medvetenhet och kommunikation är det möjligt att balansera så kallad dubbelbelastning, det vill säga att studera och arbeta samtidigt, och dra nytta av båda världarna på ett effektivt sätt. Dessutom ger den information om vilka strategier som används för att hantera denna dubbla belastning, vilket är relevant för min andra forskningsfråga (“Vilka strategier använder de för att hantera denna situation (arbete under studietiden)?”)

Vidare får vi svar också om de potentiella fördelarna med att balansera arbete och studier, vilket är relevant för min andra sido-hypotes om att studenter som balanserar arbete och studier har ökad potential att utveckla praktiska färdigheter och erfarenheter.

Sammanfattningsvis ger svar från respondenterna en bra förståelse för ämnet och stöd för både mina forskningsfrågor och hypoteser genom att diskutera strategier för att hantera dubbla belastningen och betona de potentiella fördelarna med att arbeta och studera samtidigt.

#### **8. Fråga och analys av svar (bilaga 8):**

Del gärna fler tankar och observationer om detta ämne:	Jaga veel mõtteid, tähelepanekuid antud teemal:
--	---

Sammanfattningsvis betonar svaren vikten av noggrann planering och användning av en pålitlig kalender för att hantera tidseffektivitet. Det är också avgörande att komma ihåg att varje individ har unika förutsättningar, och det som fungerar för en person kanske inte passar för en annan. Att vara tacksam för tillgängliga möjligheter och att erkänna stödet från föräldrar är också betydelsefullt. Ett estniskt svar är dock intressant enligt min åsikt:

*“I den nuvarande systemet är det så att om du inte har ekonomiskt stöd kan du inte studera vid universitetet. Men om du jobbar för att gå på universitetet måste du offra den tid som du skulle kunna använda till studier. Som ett resultat av detta minskar utbildningens effektivitet, eftersom ditt mål inte är att "lära dig ämnet" eller "få ny kunskap", utan bara "klara det". Som ett resultat minskar vårt utbildningsnivå. Med andra ord jobbar du för att fortsätta studera, och det arbetet hindrar dig från att studera. Och jag anser inte att det är studenternas fel.”*

RE översättning från estniska: “Praeguses süsteemis on nii, et kui sul pole rahalist toetust, siis ülikoolis õppida ei saa. Kui aga ülikooli minekuks töötad, pead ohverdama aega, mille saaksid õppimisele kulutada. Seetõttu kaotab koolituse efektiivsus, sest teie eesmärk ei ole "õppida ainet" või "saada uusi teadmisi", vaid "lihtsalt läbida". Selle tulemusena meie haridustase kui selline langeb. Ühesõnaga töötate õppimise jätkamiseks ja see töö segab teid õppimisest. Ja ma ei arva, et see on üliõpilaste süü.

För att upprätthålla produktivitet är det viktigt att skapa en gynnsam studiemiljö och undvika distraktioner, såsom mobilanvändning. Att ha realistiska förväntningar och att bedöma ens egen kapacitet är väsentligt, och valet av jobb kan påverka energinivåer och stressnivåer. Flexibilitet i arbetstider kan vara fördelaktigt för att balansera arbete och studier, men det är prioriteringen av skolan som är avgörande för att nå akademisk framgång.

*“Genomtänk dina planer, skaffa en bra kalender, lär dig planera tiden effektivt.”*

*“För mig var det viktigt att planera min tid och verkligen ta tag i saker. Det är verkligen så lätt att scrolla i mobilen och göra absolut ingenting effektivt. Så för mig var det viktigt att ha en bra miljö för studier, det hjälpte bara med att lämna telefonen min i ett annat rum.”*

Sammanfattning av mina hypoteser:

Från svar får vi observation av en respondent som beskriver hur bristen på ekonomiskt stöd tvingar studenter att arbeta, vilket i sin tur minskar den tid och energi som kan ägnas åt studierna. Detta resulterar i en minskad utbildnings effektivitet, där målet blir att "klara det" snarare än att "lära sig ämnet" eller "få ny kunskap", vilket i slutändan påverkar utbildningsnivån negativt.

Hypotesen att det är möjligt att balansera arbete och studier genom tillräcklig planering och medvetenhet bekräftas av andra respondenter. De betonar vikten av god tidsplanering och

användning av verktyg som kalendrar för att effektivt kunna hantera sina uppgifter. En respondent nämner hur avgörande det är att skapa en studiemiljö som minimerar distraktioner, exempelvis genom att lämna mobiltelefonen i ett annat rum, vilket underlättar fokus och produktivitet.

Dessa svar stöder hypoteserna genom att visa hur strategier som tidsplanering, att skapa en gynnsam studiemiljö och att hantera distraktioner kan hjälpa studenter att balansera arbete och studier på ett effektivt sätt. Samtidigt belyser de den negativa påverkan som ekonomiska krav kan ha på studenternas förmåga att fokusera på sina studier.

## 7. Diskussion

Genom analyser av svar med olika studenter visade resultaten av den här studien att studenter upplever både nack- och fördelar av att hantera den belastningen av att studera och arbeta. Samtidigt framkom det att detta ansvar ofta ledde till känslomässig och fysisk stress samt bristande motivation för att hantera sina uppgifter effektivt. För att hantera denna belastning använder många studenter olika strategier såsom att planera bra i förväg eller ser till att ha flexibla (arbets)tider.

Flexibilitet i schemalagningen var avgörande för många studenter för att balansera sina åtaganden. Enligt deltagarna i studien ansågs distans- eller online-undervisning vara en av de mest gynnsamma möjligheterna. Detta gav studenterna flexibilitet att hantera sina olika uppgifter och göra det möjligt för dem att skrida fram med jämna steg med sina studier och arbete.

Av egen erfarenhet kan jag också tillägga att man ofta inte är medveten om de förmåner som erbjuds av skolan eller ens idrottsförbund. Detta visar på vikten av att vara aktiv och söka information om tillgängliga resurser och möjligheter som kan hjälpa till att hantera den dubbla arbetsbelastningen. Till exempel finns det olika stipendier att ansöka till. Även om det finns specifika kriterier är det värt att undersöka och fråga skolans ledning eller idrottsförbundet om information.

Till exempel kan man i Estland få studiestipendium av EOK (Estniska Olympiska komitee) och Utbildnings- och forskningsministeriet som ger en stipendiekonkurrens för elitidrottare för att förvärva högre- eller yrkesutbildning (Haridusstipendiumid – Eesti Olümpiakomitee (u.å.)).

Sammanfattningsvis, också baserat på Anneli Lorenz artikel från Universitas Tartuensis (2017: 40-41), håller jag med om att en ökad praktikmöjlighet (det vill säga de fall då studenterna jobbar på en plats som är relaterad till deras studieval), som vidare kan leda till fast arbetsplats, i samband med studier under högskolestudierna skulle förbereda studenterna bättre för det framtida arbetslivet. Enligt min undersökning tycks detta ha gett önskade resultat. Många respondenter rapporterade att de kunde tillämpa sina kunskaper, skapa nya kontakter och utvidga sina vyer genom jobbmöjligheterna. De som hade jobb relaterade till sitt studieämne upplevde att de hade mer nytta av det än de vars arbete inte var relaterat till deras studieämne.

Sammanfattningsvis kan säga att även om att arbeta under studietiden är svårt, tidskrävande och sätter studenten på prov på många sätt, och det har också mycket stora fördelar. Naturligtvis måste man i första hand vilja göra allt detta, men ibland finns det också en ekonomisk nödvändighet. Om det är möjligt att förlita sig på stöd från föräldrar eller någon annan blir beslutet att arbeta eller inte arbeta lättare att fatta.

## 8. Empirisk analys av data

I början av forskning (s 14) reste jag sammanfattning av frågor jag ställt till respondent gruppen:

- ❖ Vilka svårigheter stötte man på?
- ❖ Vad var svårast respektive lättast med dubbel arbetsbelastning?
- ❖ Vad var mest hjälpsamt?
- ❖ Känner man någon fördel med dubbel arbetsbelastning?

Svar som hittades under empirisk forskning är följande:

1. Det framgår tydligt från resultatet att det är mer gynnsamt att ha en bra kommunikation. Detta innebär att kommunicera tydligt med både arbetsgivare och lärare om ens behov och begränsningar. Genom att vara öppen och ärlig kan man förhindra missförstånd och

potentiella konflikter, vilket skapar en mer flexibel och stödjande miljö för att hantera sina uppgifter.

2. Respondenternas svar visar att deras val av studier och arbete inte alltid var direkt relaterade. För de flesta av de estniska deltagarna var det främst studierna som ledde till arbetsmöjligheter, medan för en mindre grupp var deras arbetsval kopplade till deras utbildning. Denna trend var liknande för de svenska deltagarna. Trots att deras arbete under studietiden inte alltid var direkt relaterat till deras studier, planerade vissa att söka arbete inom sina utbildningsområden efter examen. För andra deltagare gav deras studier, även om de inte direkt ledde till arbete inom samma område, ändå värdefulla färdigheter som de kunde dra nytta av i sina framtida karriärer.
3. Respondenternas svar framhåller vikten av noggrann planering för att effektivt hantera tid. Det understryker också den individuella karaktären hos varje person, med variationer i vad som fungerar bäst för olika individer. Att vara tacksam för tillgängliga möjligheter och att erkänna stödet från föräldrar betonas också som betydelsefullt.
4. För att bibehålla produktivitet är det viktigt att skapa en lämplig studiemiljö och undvika distraktioner, såsom mobilanvändning.
5. Realistiska förväntningar och en rättvis bedömning av ens egna förmågor är av central betydelse.
6. Valet av arbete kan påverka ens energinivåer och stressnivåer.
7. Flexibilitet i arbetstiderna kan vara fördelaktig för att balansera arbete och studier, men prioriteringen av skolan är avgörande för att uppnå akademisk framgång.
8. Allt måste vara balanserat och man ska inte överanstränga sig.

Förhoppningsvis kommer det givna resultatet vara användbart för framtida studenter vid val av tilläggsjobb – vi lärde oss att om arbetet är inom samma område som studien gör det ofta mer nytta än skada.

Dessutom ger den också bra stödinformation för de som står vid val av praktikplats: om hittills har praktik ibland setts som separat från studier eller något “jobbigt” så bekräftar vår studie att allt kan göras under studierna sammankopplade och med samma orientering, så att fokus inte försvinner, och istället för en “extra uppgift” som först verkade negativ, kan den vara väldigt användbart.

Med resultat som jag ställt fram i kapitel 6 (dataanalys) och 7 (diskussion) har jag fått svar och värdefull information till forskningsfrågor, huvudhypotesen samt även sido-hypoteser som jag presenterade på sidan 4.

Men utöver det, i sammanhang med principer av kvalitativ etnografisk forskningsmetodik, har jag förhoppningsvis kunnat göra åtminstone lite för att väcka både tankar samt förståelse om dubbel arbetsbelastning gällande universitetsstudier och arbete.

Detta ämne är särskilt relevant med tanke på att Tartu Universitet tar hänsyn till praktik- och arbetslivserfarenhet, såsom VõTA, för att uppfylla antagningskraven och för att säkerställa att utbildningsprogrammet möter de krav som ställs. Dessutom beaktar universitetet kurser som genomförts vid andra högskolor och utbildningsinstitut, liksom kunskaper och färdigheter förvärvade genom arbetslivserfarenhet (Tartu Ülikool, 2021).

VõTA syftar enligt Estlands Utbildnings- och Forskningsministeriet (Haridus- ja Teadusministeerium) till att synliggöra och bedöma individens kunskaper och färdigheter oavsett hur de förvärvats. Det kan användas för att uppfylla antagningskraven, fortsätta påbörjade studier, byta eller slutföra utbildningsprogram (Haridus- ja Teadusministeerium, 2024).

Frågeformulär - enkät som metod har visat sig vara ett bra val. Utöver att det var den mest praktiska metoden under covid-tiden (när jag först började med uppsatsen), gav enkätsvar mig direkt åtkomliga, konkreta svar som gjorde möjligt för mig att kategorisera och analysera. Dessutom möjliggjorde denna metod att nå respondenter som inte bodde i närheten eller geografiska områden, vilket ökade bredden och mångfalden i resultat och insikter.

Studiens resultat indikerar att studenter som balanserar arbete och studier möter utmaningar gentemot arbete och utbildning. Dessa resultat understryker vikten av att ta hänsyn till studenternas behov när man utformar utbildningsprogram och stödåtgärder. För utbildningsvetenskapen innebär detta att det är nödvändigt att integrera en mer inkluderande syn på studenters välbefinnande och prestationer, där arbetslivserfarenhet och studier betraktas som komplementära snarare än konkurrerande aspekter av varandra.

## 9. Slutsatser

I min uppsats fokuserar jag på dubbel belastning, som uppstår med både studier och arbete. Det fanns en viss mängd information och forskning om detta ämne, men den var ofta föråldrad och genomförd i länder med en annan kultur än vår egen. Därför riktade jag in min studie på det estniska och svenska utbildningssystemet för att undersöka hur det har påverkat varandra och vilka erfarenheter dagens studenter har av dubbel belastning, inklusive deras egna upplevelser av att arbeta vid sidan av studierna.

Det är värt att notera att det inte finns några tidigare relevanta studier som direkt jämför Estland och Sverige inom samma ämne. Genom att undersöka och förstå dessa frågor hoppas jag att uppsatsen kan öppna dörren för framtida forskning inom området. Detta kan i sin tur leda till en ökad förståelse och utveckling av strategier för att balansera studier och extrajobb på ett sätt som är mest gynnsamt för studenterna. Det är viktigt att påpeka att den här bristen på tidigare jämförande forskning mellan Estland och Sverige betonar vikten av vår undersökning och dess potential att fylla en kunskapsglugg inom området.

Just därför kunde jag inte heller analysera tidigare resultat och dra slutsatser om det har skett några förändringar över tiden. Om fler sådana analyser och studier skulle genomföras kan en mer omfattande analys av resultaten göras över tid. Samtidigt är det möjligt att dra vissa generella jämförelser eller dra preliminära slutsatser genom att granska annan internationell forskning och applicera den på förhållandena i Estland och Sverige.

Därför valde jag att forska om detta ämne i den här uppsatsen och jag hoppas att de preliminära resultaten kan vara till nytta för studenter och utgöra en grund för framtida forskning. Genom att öppna upp denna diskussion om hur man bäst integrerar studier med andra uppgifter och arbete inom sitt studieområde, samt hur man balanserar sidouppgifter med framtida karriärer, kan denna studie bidra till en ökad förståelse för ämnet.

## 10. Resümee

**Oma lõputöös "Töö ja õpingute tasakaalustamine – Tudengite kogemused kahe vastutusvaldkonna vahel navigeerimisel"** olen uurinud, kuidas ülikooliõpilased Rootsis ja

Eestis tasakaalustavad tööd ja õppimist ning kuidas nad toime tulevad nende kahe vastutusalaga. Kasutasin kvantitatiivset meetodit andmete kogumiseks küsimustike kaudu, mis jaotati Google Forms kaudu, võimaldades digitaalset vastuste kogumist.

Minu uuring näitab, et töö, mis on seotud õpilaste õppevaldkondadega, aitab neil omandada praktilisi oskusi ja kogemusi, mida ülikool ei paku. See on nende konkurentsivõime suurendamiseks tööturul väga oluline. Samal ajal on pikad tööajad näidanud negatiivset mõju õpilaste heaolule, sealhulgas väsimust ja stressi.

Kasutades etnograafilist meetodit, olen saanud sügavama arusaamise üliõpilaste väljakutsetest ja strateegiatest, kuidas toime tulla töö ja õppimisega. See meetod on aidanud mul integreerida teooriat ja andmeid, rikastades analüüsi ja järeldusi lõputöös.

Lõpetuseks loodan, et see lõputöö aitab paremini mõista kahekordse koormusega õpilaste ees seisvaid väljakutseid ning annab soovitusi nende õpilaste toetamise ja õppimiskeskonna parandamiseks.

## 11. Referenslista

1. Caulfield, J. (2023). What is ethnography? Definition, guide & examples. Hämtad från <https://www.scribbr.com/methodology/ethnography/>
2. Delfi ÄriLeht. (2023). Inflatsioon pidurdus, kuid on endiselt kõrge. Peasüüdlased endiselt elekter ja gaas. Hämtad från <https://arileht.delfi.ee/artikkel/120124244/inflatsioon-pidurdus-kuid-on-endiselt-korge-pea-suudlased-endiselt-elekter-ja-gaas>
3. Eesti haridussüsteem. (2024). Haridus- ja noorteamet. Hämtad från <https://harno.ee/arenguvoimalused-ja-kvalifikatsioonid/valisriigi-kvalifikatsioonide-tunnustamine/eesti>
4. Haridus- ja Teadusministeerium. (2020). Eesti kõrgkoolide 2016.–2018. aasta vilistlaste uuringu aruanne. Hämtad från [https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-10/htm\\_aruanne\\_v3.pdf](https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-10/htm_aruanne_v3.pdf)
5. Haridus- ja Teadusministeerium. (2024). Varasemate õpingute ja töökogemuse arvestamine. Hämtad från <https://www.hm.ee/vota>
6. Haridusstipendiumid — Eesti Olümpiakomitee. (u.å.). Eesti Olümpiakomitee. Hämtad från <https://www.eok.ee/tegevus/haridusstipendiumid>

7. Karlep, I. (2016, September 12). Haridusjanu töö eestlastele lõpuks oma riigi. <https://pealinn.ee/2016/09/12/haridusjanu-toi-eestlastele-lopuks-oma-riigi/>
8. Jurimäe, M. (2022). Pilguheit haridusriiki: Eesti lugu. Green European Journal. Hämtad från <https://www.greeneuropeanjournal.eu/pilguheit-haridusriiki-eesti-lugu/>
9. Lorenz, A. (2017). Praktika valmistagu tudeng tööeluks ette. Hämtad från <https://www.ajakiri.ut.ee/artikkel/2530>
10. Nunan, D. (1992). Research methods in language learning. Hämtad från [www.academia.edu](http://www.academia.edu)
11. Puzstai, G., & Kocsis, Z. (2019). Combining and balancing work and study on the Eastern Border of Europe. Hämtad från <https://doi.org/10.3390/socsci8070193>
12. Smith, C. W. (2016). Effects of employment on student academic success. BYU Employment Services. Hämtad från <https://hrs.byu.edu/00000173-96c6-d29f-a3f7-f6c7783a0000/effects-of-student-employment>
13. Tartu Ülikool. (2021). Varasemate õpingute ja töökogemuse arvestamine (VÕTA). Hämtad från <https://ut.ee/et/sisu/varasemate-opingute-ja-tookogemuse-arvestamine-vota>
14. Vokić, N. P., Bilušić, A., & Perić, J. (2020). Work-study-life balance – The concept, its dyads, socio-demographic predictors and emotional consequences. Hämtad från <https://hrcak.srce.hr/file/393945>

## Bilagor

### Bilaga 1

<p>Mina õppisin ajakirjandus ja kommunikatsiooni erialal, kõrvalerialal oli psühholoogia ning vabadest ainetest võtsin Rootsi ja Norra keeled, samuti Rootsi kirjanduse ajalugu ja sissejuhatus kirjandusteadusesse. Mina otsustasin käia mitte töö, sest tundsin, et see segaks mul õpinguid.</p> <p>1. Bakas skandinavistika, magistris töökeõpetus. Bakas töötasin ajakirjanduses ja IT-s, magistris taas ajakirjanduses. Õppisin ja töötasin mõlemat täiskoormusega, lisaks tegin juba bakas kõrvalt väiksemaid tõlketöid.</p> <p>Taani keel ja kirjandus/eraettevõtlus</p> <p>Rootsi keel ja kirjandus, kõnekeskuses töötades sain nii rootsi kui norra keelt praktiseerida</p> <p>Õpin rootsi filoloogial erialal, samaaegselt töötasin teadusuuringu assistendina</p> <p>Õppisin skandinaavia keeled ja kultuurid õppekaval ning samaaegselt töötasin baaris (õötöö)</p>	<p>1. Õpin skandinavistika osakonnas (rootsi keel) ja teine eriala mul on arvuti lingvistika. Esimesel ülikooliaastal töötasin toidu kohaletoimetamise talituses ja toitlustusrestoranis, ning alates teisest aastast kangapoes ja teatrikohvikus.</p> <p>Peaeriala rootsi keel ja kirjandus, kõrvaleriala teatriteadus. Otsustasin kooli kõrvalt mitte töötada, sest tahtsin keskenduda õppimisele ning kartsin, et ajaliselt võtaks töö liiga palju energiat.</p>
---	---

<p>Civilingenjör Östersunds Mittuniversitetet 3+1 år, jobbade i LKAB uppe i Gällivare under en period först so praktik student och sen vidare som kundmottagare.</p> <p>Journalistprogram i Sundsvall, ville fokusera hundra till mina studier!</p> <p>Pluggade lärarutbildning för ämneslärare med inriktning mot gymnasieskola</p> <p>Företagsekonomi, 1. Lager 2. Butik 3. Receptionist</p> <p>1. Juridik. Bank kundcenter</p>	
---	--

## Bilaga 2

<p>Ja 2 (40%)</p> <p>Nej 2 (40%)</p> <p>Ja typ, alltså visste att jag vill jobba inom mediabranschen så... 1 (20%)</p> <p>Veste att i framtiden vill jag jobba inom detta men inte just nu 1 (20%)</p> <p>Delvis, mindre inslag 1 (20%)</p>	<p>Jah, pigem oli. Ajakirjanduses oli Skandinaavia keelte oskust vaja, magistrisse läksin eelkõige seetõttu, et juba tölkisin ja tahtsin ka "ametlikku diplomit".</p> <p>Vastupidi. Õppisin enda jaoks, mis viis hiljem uue tööni.</p> <p>Töökoha valisin nii, et saaksin ülikooli aastatel ka igapäevaselt eriala keelt kasutada.</p> <p>ei ole seotud, leidsin töökoha juhuslikult</p> <p>Ei olnud seotud, kuna ei leidnud midagi oma erialast, mis oleks mulle huvi pakkunud.</p> <p>ei, ei olnud. Küll aga plaanin pärast ülikooli leida oma erialaga rohkem seotud töö.</p>
---	--

## Bilaga 3

<p>Olen uskumusel, et mul oleks läinud koolis väga raskeks, soovin teha üht asja korralikult ning tundsin, et mul ei jää nii palju aega tegeleda veel teiste tegevustega. Mul oli palju kursusekaaslasi, et töötasid kas erialaga kattuvail või mitte töökohal ning nad olid väga tublid, kuid mul sellist soovi ei olnud. Soovisin õppida kõik korralikult ära ning viimasel koollaastal hakata kandideerima töökohtadele.</p> <p>1. Kohati oli päris keeruline - tegin päevas nt 8 h tööd ja siis õhtul peale seda hakkasin veel kooli jaoks kodutööid tegema (eriti magistris, kus õppisin kirjalikku töölet ja oli palju kirjalikke töid). Eraelu jäi üpris tahaplaanile vahel, aga õnneks tulid kõik tööandjad vastu ja arvestasid nt ka loengute aegade.</p> <p>Päevad olid tihedad, uneaega oli vähe, kerge polnud.</p> <p>Jõudsin ilusti kooli ja töö asjad tehtud, kuid sotsiaalne elu kannatas, sain vähem sõprade, perega jne suhelda ja kokku saada.</p> <p>Õppida ja töötada samaaegselt on keeruline, sest proovid mõlemaga hästi hakkama saada. Tundsin, et pinge oli suht suur ja õppimine hakkas kannatama, kuigi sain hakkama.</p>	<p>Kohati oli pisut keeruline, eriti viimane aasta, aga midu andis õõttõõ juurde aega, mille käigus sain õppida ning ka korralikult koolis käia ilma, et oleksin pidanud jooksmas kooli ja töö vahelt. Viimane aasta andis ka võtta õppepuhkust, mis andis hea võimaluse keskenduda ainult õpingutele.</p> <p>See on keeruline. Peale ülikooli on mul enne tööle minekut 3-4 tundi aega. Väga sageli lõppeb mu töö argipäeviti kella 22 paiku ja pärast seda on vaja enne õppima asumist enda eest hoolitseda. Minu unerežiim on väga halb ja see mõjutab tugevalt mu peavalusid. See režiim võimaldab mul aga palju lihtsamini oma aega juhtida, mis on pluss, kuigi raske on öelda, kas see on minu tervist väärt.</p> <p>Ilmselt on mul rohkem aega ja ma ei pea kartma, et ma ei jõua töö kõrvalt õppida.</p>
<p>Som helvete ibland men eftersom jag gick över till distans blev det mycket lättare, flyttade till Kiruna och pluggande efter jobbet.</p> <p>så glad för mitt beslut, jag skulle inte ändra det men om jag skulle gå och plugga nu igen.. ja då skulle jag jobba samtidigt</p> <p>Jag har ganska bra rutiner tycker jag. Skriver upp alla mina uppgifter och så ser jag till att jag får vila emellan. För mig är det också viktigt att ha sk. reserv dagar! Om jag tex har planerat att idag studerar jag 2 timmar men känner verkligen att jag är för trött så vet jag att jag kan vila, för jag har gott om tid. För mig är det viktigt att förstå att enda sättet att fortsätta med både idrott och universitet är om jag inte stressar för mycket.</p> <p>Bra men välj ett "enklaare" jobb, lager var för tufft då man var helt förstörd efter jobbet. butik/receptionist var chill</p> <p>1. Ökad stress men också lättare att effektivisera plugget</p>	

## Bilaga 4

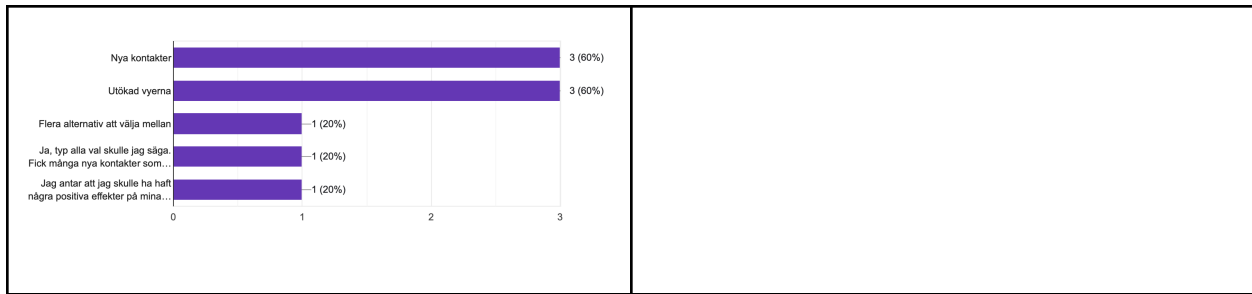
<p>Kõige parem oli, et sain teha kõike kogu fookusega ja tõesti võtta aja ning süvendega. Raske oli vahepeal see, kui õppetulemused ei vastanud ootustele, sest läksin täispangale ning soovisin saada sellest ka maksimumi. Teinekord tekkis tunne, et jään tööriist maha, sest tihti soovitati mingi praktika kuskil läbida, kui ma pole inimene, kes teeks midagi poole kohaga, seetõttu ei teinud ma ka ühtegi praktikat.</p> <p>1. Kõige raskem - ajapuudus eraelu elamiseks ja aja maha võtmiseks. Kõige "kergem" oli vast see, et endal oli tegelikult huvi erialade vastu ja õpitavad erialad toetasid tööd (ja vastupidi).</p> <p>Väsimus, tähtajad, stress. Tegevusest polnud puudus.</p> <p>Kuna töö ja kool on mõlemad nädala keskel, siis see tähendab, et nädalavahetused olid tihti ainult õppimiseks. Kergeim on see, et ei pea muretsema kuidas kuu lõpuni ellu jääda.</p> <p>Kõige raskemaks osutus õppimine, kuigi olen väga hea aja planeerija. Kergemaks tegi asjaolu, et tekkis sissetulek.</p>	<p>Kõige raskem oli une ja tavarüümi tasakaalus hoidmine. Kohati oli raske pärast tööpäeva kella 8ks kooli jõuda. Kõige r-õ kergem oli luksust lubada endale natukene paremat elu, nii et ei peaks sõituma vaid stipendiumi rahadest ja vanemate toetusest.</p> <p>Kõige raskem on leida aega iseenda jaoks. mitte ainult ülikool ja töö, vaid ka lõõgastus ja suhtlemine. Ka ülikoolis on raske kõige kursis olla. Üritan käia kõikidel loengutel, aga vahel ei jõua kell 8:30 algavateks loenguteks lihtsalt üles tõusta. Kõige lihtsamast - mul vedas tööga, kus saan endale ajakava koostada, et ei peaks enda jaoks kõige raskematel päevadel tööle minema.</p> <p>Raha on vähem ja peab rohkem rahaga arvestama, kui töö käies. Snäkke ja väljas söömis on vähem, mis tööga oleks ehk rohkem. Kergem on muidugi see, et saan rohkem valida, mis ajal õpin, mitte siis kui töö ja kooli vahel peaks õppima.</p>
<p>Kort om tid till allt annat utanför jobbet och skolarbetet. Svårt att få till bra social liv, stressad och deppad i slutet av varje skolår.</p> <p>Kunde verkligen få ut maximalt :) Kände ingen stress, jag kunde verkligen njuta av tiden som student och fortfarande göra så mycket annat med vännerna.</p> <p>Första året på universitetet gick åt alla fel håll som kunde. Jag stressade mig sönder. Resultatmässigt spelade det egentligen inte så stor roll eller man märkte inte på det sättet, men jag själv som individ var orolig. Jag kände att det var för mycket nytt. Blev enklare efter ett tag när jag väl kunde vänja mig vid nya rutiner och ansvar</p> <p>Svåraste: mindre tid till studier. Enklaste: svår fråga men enklare ekonomiskt isf</p> <p>2. Obligatoriska moment om materialet inte lades ut i tid va svårt samt att hantera stressen, enklast vet ej</p>	

## Bilaga 5

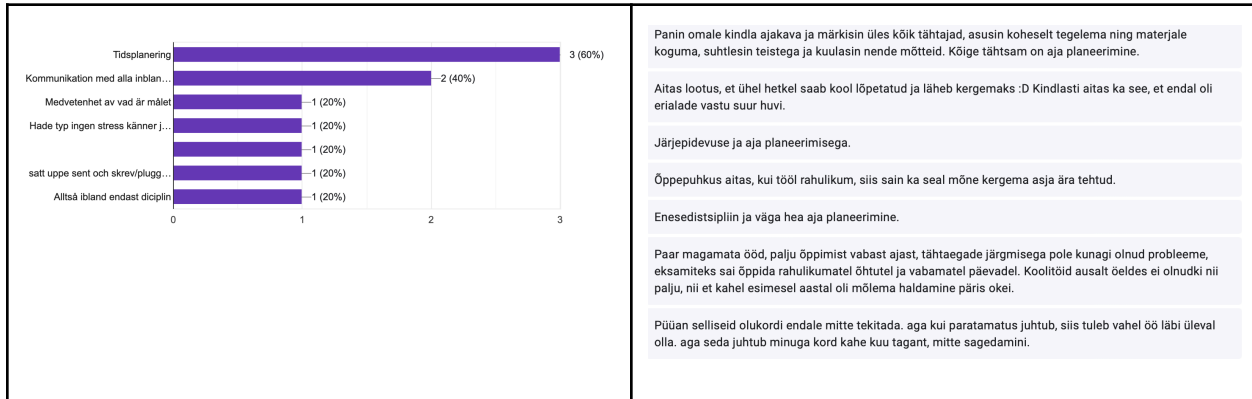
<p>Mina lärare hjälpte mig att söka till halvtids studieplan och sedan dess har det varit mycket bättre tempo för mig att klara av allt. Så det handlar om att vara ärlig och välja rätt tempo.</p> <p>Välj ett jobb som passar dig och är enkelt för dig</p> <p>1. Ligga i fas hela tiden. Om möjligt välja ett jobb med flexibla tider</p> <p>Det var både och. På ena sidan var det tufft, väldigt stressande å på andra hand var det liksom kul, man fick träffa nya människor och hade alltid nånting på gång. Det var mycket bak kommunikationen med chefen och lärare, alla visst att jag jobbar och pluggar. Skulle rekommendera andra att var äppet och ha en bra relation med inblandade.</p>	<p>Panin omale kindla ajakava ja märkisin üles kõik tähtajad, asusin koheselt tegelema ning materjale koguma, suhtlesin teistega ja kuulasin nende mõtteid. Kõige tähtsam on aja planeerimine.</p> <p>Aitas lootus, et ühel hetkel saab kool lõpetatud ja läheb kergemaks :D Kindlasti aitas ka see, et endal oli erialade vastu suur huvi.</p> <p>Järjepidevuse ja aja planeerimisega.</p> <p>Õppepuhkus aitas, kui töö rahulikum, siis sain ka seal mõne kergema asja ära tehtud.</p> <p>Enesedistsipliin ja väga hea aja planeerimine.</p> <p>Paar magamata ööd, palju õppimist vabast ajast, tähtaegade järgimisega pole kunagi olnud probleeme, eksamiteks sai õppida rahulikumatel õhtutel ja vabamatel päevadel. Koolitööd ausalt öeldes ei olnudki nii palju, nii et kahel esimesel aastal oli mõlema haldamine päris okei.</p> <p>Püüan selliseid olukordi endale mitte tekitada. aga kui paratamatus juhtub, siis tuleb vahel öö läbi üleväl olla. aga seda juhtub minuga kord kahe kuu tagant, mitte sagedamini.</p>
---	---

## Bilaga 6

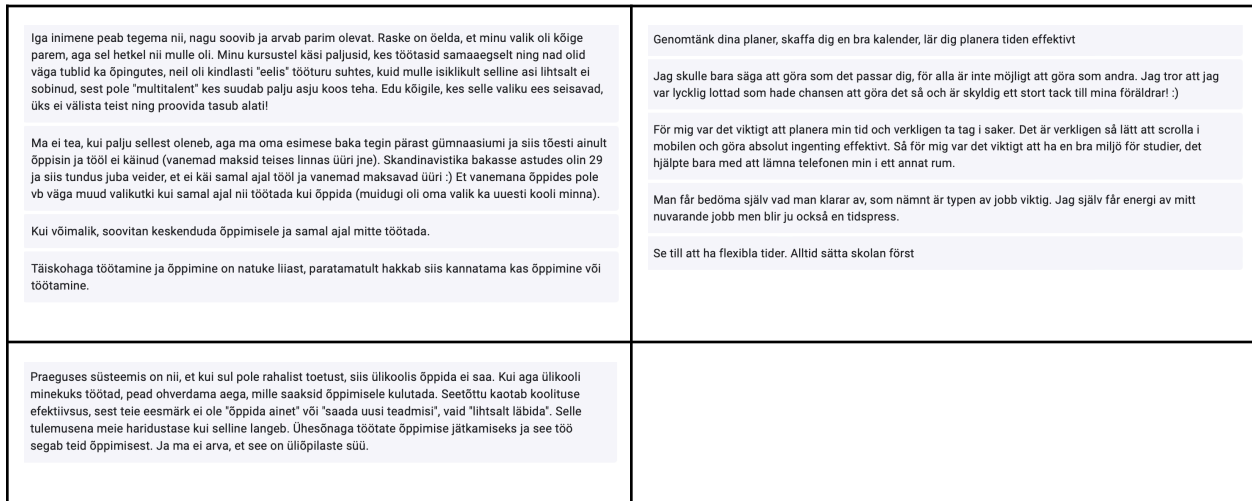
<p>Mõlemat: majanduslikult oli raske, kuid nüüd kui õpingud läbi ja töökoht olemas, on kergem ja parem. Olen oma valikuga rahul, aga mul oli suuresti see ka läbi planeeritud ja perekond aitas.</p> <p>1. Baka skandinavistika oli kindlasti kasulik - uue (vajaliku) keele oskus, mis avardas ka silmaringi. Kirjaliku tööke magistrit tegin suuresti selleks, et "paberit" saada ja oli küll ka seal häid aineid, mis andsid uusi teadmisi jne, aga pigem oleks võinud just õpingutes rahulikumat võtta.</p> <p>Minu jaoks oli paratamatu, pidin töötama õppimise ajal. Tahtsin mõlemat. Enesedistsipliini kasvatada.</p> <p>Eelis oli tõesti vaid see, et mu eriala keel kinnistus ja läks ajaga aina paremaks.</p> <p>Eeliseks oli töö mõttes enese proovile panek uues valdkonnas ja ka uued tutvused akadeemilises sfääris.</p> <p>Jaa, on olnud kasu. Ajaplaneerimine on aastatega muutunud paremaks, tean kuidas ja kunas midagi teha, et kõik sujuvalt kulgeks. Olen saanud ka praktikat erinevates keeltes, mõtlen just klientidega rääkides.</p>	<p>Negatiivne külg on see, et kui sa ei suuda leida tasakaalu õppimise ja töö vahel, siis lõpuks on sul suured probleemid nii töö kui õppimisel (see juhtus minuga esimesel aastal). Aja juhtimine on tõesti pluss. Samuti võite leida töölt rohkem inimesi, kellega kontakte luua. Nii tutvusin inimestega täiesti erinevatest kohtadest. See paneb sind ka palju kiiremini suureks kasvama. Kuigi ma ei tea, kas see on pluss või miinus.</p> <p>Usun, et on kasu, sest lmselt töö kõrvalt kannataks mu õppevaliteet rohkem.</p>
--	--



## Bilaga 7



## Bilaga 8



## Bilaga 9 "Frågor till respondenterna"

- |  |   |
|--|---|
| <p>1. Skriv vad du studerade för huvudämne och vad för jobb hade du samtidigt?</p> <p>2. Om du inte jobbade: dela gärna med dig av</p> | <p>1. Palun kirjuta, mis erialal/erialadel õppisid ülikoolis ning mis tööd samaaegselt tegid?</p> <p>2. Kui sa ei käinud tööl: palun jaga oma</p> |
|--|---|

dina tankar om varför du valde att inte jobba	mötteid, miks otsustasid kooli kõrvalt tööle mitte minna.
Var ditt val av huvudämne i universitet relaterat till ditt jobb eller vice versa? Beskriv gärna i ”annat”	Kas sinu ülikoolis õpitava eriala valik oli seotud sinu töökohaga või vastupidi? Miks?
1. Beskriv hur din upplevelse var att studera och arbeta samtidigt: 2. Beskriv din erfarenhet av att bara fokusera på att studera och inte arbeta samtidigt:	1. Palun kirjelda, milline oli sinu kogemus õppida ning töötada samaaegselt: 2. Palun kirjelda, milline oli sinu kogemus keskenduda ainult õppimisele ja mitte samaaegselt töötada:
1. Vad var svårast med dubbelbelastning? Vad var det "enklaste"? 2. Vad var det svåraste och enklaste med att bara fokusera på studier?	1. Mis oli kõige raskem topeltkoormuse juures? Mis kõige "kergem"? 2. Mis oli kõige raskem ja kergem keskendudes ainult õpingutele?
1. Beskriv vad som var mest hjälpsamt för att hantera den dubbla arbetsbelastningen; vad skulle du rekommendera till andra som studerar och arbetar samtidigt? 2. Baserat på din erfarenhet som heltidsstudent, vad skulle du rekommendera till andra?	1. Palun kirjelda, millest oli kõige rohkem abi, et saada hakkama topeltkoormuse juures; mida soovitaksid teistele, kes õpivad ning töötavad samaaegselt? 2. Mida soovitaksid teistele oma kogemuse põhjal olles täiskohaga üliõpilane?
Upplever du att det har funnits fördelar med en dubbel karriär? (Tidsplanering, utökta olika vyerna)	1. Kas tunned, et topeltkarjääril on olnud kasu/eeliseid? (Ajaplaneerimine, silmaringi suurenemine) Kui jah, siis milliseid? Kui ei, siis miks arvad nii? 2. Kas tunned, et vaid õpingutele keskendumisest on olnud kasu/eeliseid?

	<p>Kui jah, siis milliseid?</p> <p>Kui ei, siis miks arvad nii?</p>
<p>Hur klarade du av svåra perioder (tentor, att hålla fast på deadlines, mycket skolarbete)?</p> <p>Utöka dina tankar gärna</p>	<p>Kuidas said üle rasketest perioodidest (eksamid, tähtaegadest kinnipidamine, palju koolitöid ja tööülesandeid samaaegselt)?</p>
<p>Del gärna fler tankar och observationer om detta ämne:</p>	<p>Jaga veel mõtteid, tähelepanekuid antud teemal:</p>

Mina, Regina Ermits, kinnitan, et olen bakalaureusetöö kirjutanud iseseisvalt. Kõikidele kasutatud materjalidele, teiste autorite väidetele ja arvamustele on nõuetekohaselt viidatud.

### **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks.**

Mina, Regina Ermits

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud lõputöö

“Balanseringen av arbete och studier – Studenternas erfarenheter att navigera dubbla ansvarsområden”

mille juhendaja on Kristina Mullamaa,

reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega

isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Regina Ermits / 2024