



UPPSALA
UNIVERSITET

Uppsala Universitet
Institutionen för Sociologi
C-Uppsats i Socialpsykologi
Framlagd VT14

”Det är inte viktigt att jag ska vara absolut bäst, men jag vill vara bättre än de flesta”

En kvalitativ studie om juriststudenters
subjektiva upplevelser av krav och stress

Författare: Maja Benca & Emma Ender
Handledare: Hedvig Ekerwald

Sammanfattning

Uppsatsens syfte var att undersöka juriststudenter och deras subjektiva upplevelser av stress och krav samt balans och konflikt mellan socialt liv och studier ur ett socialpsykologiskt perspektiv. Syftet var att genom kvalitativa intervjuer ta del av juriststudenters subjektiva upplevelser, men även deras syn på hur det var att studera vid juristprogrammet vid Uppsala universitet. Till grund för denna uppsats låg fem frågeställningar: Hur påverkar den subjektiva upplevelsen av stress och krav de intervjuade juriststudenterna? Hur upplevs och hanteras stress och krav inom studierna och i vardagslivet? Hur ser balansen ut mellan det sociala livet och studierna anser de intervjuade juriststudenterna? Hur upplever juriststudenterna att de vill uppfattas av kurskamrater och lärare? Vad upplever de intervjuade juriststudenterna är det viktigaste målet i livet?

De huvudteorier som denna uppsats byggde på var Joseph McGraths stressmodell som består av fyra steg om stress när en obalans uppstår mellan individens krav och förmåga att klara av de krav som ställs. Dessutom användes Hans Selyes teori om ond och god stress, Richard Lazarus teori om Coping som är problem- eller emotionsfokuserad, Erving Goffmans teori om intrycksstyrning och Charles H. Cooleys teori om spegeljaget. Dessa teorier analyserades med resultaten från de kvalitativa intervjuer som utförts med tio juriststudenter. Informanterna bestod av fem tjejer och fem killar som är i åldrarna 20-32 år och som studerar vid olika terminer på juristprogrammet.

Studiens resultat visade att stress och krav upplevs individuellt och olika från person till person beroende på förmåga, förutsättningar och hur individen hanterade sin stress. Vissa samband kunde finnas bland informanternas subjektiva berättelser om hur de blev påverkade. Utöver detta upptäcktes en obalans och konflikt mellan det sociala livet och studierna då juriststudenterna ansåg att studierna bör prioriteras främst. Juriststudenternas mål i livet och presentation av sig själva i form av intrycksstyrning var även en bidragande faktor till huvudresultatet i denna kandidatuppsats.

Nyckelord: Stress, krav, mål, intrycksstyrning, spegeljaget, juristprogrammet, juriststudenter, coping

Abstract

Title: It is not necessary to be the best, but I don't want to be average

Author: Maja Benca & Emma Ender

Tutor: Hedvig Ekerwald

Purpose: The purpose of this thesis was to identify the subjective experiences of stressors and demands of law students of Uppsala University. Beyond these problems, this thesis was also identifying if there was a balance or conflict between social life and studies from a social psychological perspective. This essay is based on five key questions: How does the subjective experience of stress and demands affect the interviewed law students? How do the interviewed law students handle the stress and demands in their studies and in everyday life? Do the interviewed law students consider there is a balance between social life and studies? How do the law students want to present themselves in front of classmates and teachers? What do the interviewed law students consider to be the main goal in life?

Method/Material: The material used in this thesis consists of a total of ten interviews with law students of Uppsala University, five women and five men in the ages of 20 - 32.

Main results: The thesis results showed that the stress and demands are experienced individually and differently from person to person depending on ability and how individuals manage their stress. A correlation could be found between the demands and stress in the informants' subjective stories, and how they are being affected. In addition to this, we could also find that there is an imbalance and conflict between social life and studies, as they have to give their studies first priority. How informants present themselves and what their goals are, is also explored in this bachelor thesis.

Number of pages: 50

Course: Social psychology C, Institution of Sociology, Uppsala University

Period: Spring 2014

Keywords: Stress, demands, goal, impression, looking glass self, law students, master of laws, coping

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
1.2 Syfte	3
1.3 Frågeställningar	4
1.4 Disposition.....	4
2. Tidigare forskning & Teoretiskt ramverk	6
2.1 Tidigare forskning	6
2.2 Teoretiskt ramverk	10
2.2.1 Begrepp	10
2.2.2 Hans Selye - Ond och god stress.....	11
2.2.3 McGrath stressmodell (1976) (ref. i Weinberg and Gould, 2007).....	12
2.2.4 Coping-teorin.....	13
2.2.5 Spegeljaget.....	14
2.2.6 Intrycksstyrning.....	15
3. Metod.....	17
3.1 Kvalitativ undersökning.....	17
3.2 Urval.....	18
3.3 Utförande	18
3.4 Forskningsetiska reflektioner.....	20
3.5 Reliabilitet och validitet.....	21
3.6 Avgränsningar	22
4. Analys	23
4.1 Informanter	23
4.2 Krav.....	23
4.2.1 Subjektiva upplevelser av krav	24
4.2.2 Upplevelser av omgivningens krav	26
4.3 Stress	28
4.3.1 Studierelaterad och vardaglig stress.....	29
4.3.2 Negativ stress	30
4.3.3 Försök till hantering av stress.....	32
4.4 Socialt stöd	34
4.4.1 Balans och konsekvenser mellan socialt liv och studier.....	35
4.5 Utbildningens konsekvenser	37
4.6 Framtida mål.....	42
5. Diskussion och slutsats	44
Referenser	51
Bilagor	56

1. Inledning

I detta inledande kapitel introduceras och presenteras uppsatsens ämne. Uppsatsens bakgrund, syfte och frågeställningar introduceras samt en redogörelse för varför detta ämne är intressant. I slutet av detta kapitel presenteras även en disposition över uppsatsens uppbyggnad.

Vid prestigeutbildningar i Sverige studerar studenter i hög arbetstakt och har även väldigt höga krav på sig själva. Enligt en undersökning vid Tjänstemännens centralorganisation, (TCO), från 2001 visade resultatet att en genomsnittlig student ofta upplever stress i högre grad än vad yrkesverksamma individer gör, samt att majoriteten av studenter vid svenska universitet lider av symptom relaterade till stress (Hallgren, 2001). Stress bland studenter är ofta vanligt förekommande då studenten är på en transportsträcka i livet som ska leda någonstans, som förhoppningsvis är lyckligt och värdefullt för individen i framtiden. Dessa förhoppningar om lycka och välgång kan på vägen förvandlas till någonting ångestfyllt och stressande (Hallgren, 2001).

Lundberg och Wentz (2004) menar att i det moderna samhället vi lever i idag ställs individer inför ökande krav på effektivitet och konkurrens. Detta kan leda till att människor måste anpassa sig till de rådande omständigheterna och kan därmed påverkas av stress som kan utvecklas till fysisk eller psykisk ohälsa. Stress har uppmärksammats av samhället i artiklar, forum och oändliga hemsidor. Det är tydligt att studenter är stressade och att långvarig stress är en hälsofara som kan utvecklas till att bli en folksjukdom (Lundberg and Wentz, 2004).

I en artikel som skrevs 2005 i Svenska Dagbladet av Agneta Lagercrantz gjordes intervjuer med två juriststudenter som beskrev upplevd prestationsångest och betygshets på juristprogrammet i Stockholm och Uppsala. De två juriststudenterna var två tjejer i tjugooårsåldern som båda led av ätstörningar och perfektionistisk kroppsmedvetenhet. Artikelns starka rubrik "Den här leken får man tåla" kommer från hur en av tjejerna berättade och beskrev sin upplevelse av hur det är att vara en student vid juristprogrammet (Lagercrantz, 2005).

I mitt sociala sammanhang ser det inte bra ut att plugga litteraturvetenskap, berättar hon. Jag "är" inget då. Där kan jag inte visa världen att jag är duktig. Men det kan jag på juristprogrammet, för där är så höga intagningspoäng. Det vet alla.
(Lagercrantz, 2005)

1.1 Bakgrund

Prestigeutbildningar, såsom juristprogrammet, anses vara en utbildning som innebär höga krav och hög konkurrens som kan leda till påfrestningar och betygshets. I en artikel i studenttidningen Ergo från 2006 har juristutbildningen i Uppsala undersökts genom en enkätundersökning där resultaten visade att varannan student kände sig nedstämd. Av de nedstämda uppgav nio av tio att studiemiljön var en bidragande orsak till detta (Lundquist, 2006). Ytterligare en prestigeutbildning är bland annat läkarprogrammet. Dessa prestigeutbildningar är välkända för att ta emot ambitiösa elever med höga betyg som har höga krav på sig själva och från omgivningen för att klara sin utbildning och sina mål.

Inom Juristprogrammet vid Uppsalas universitet har du möjlighet till både bredd i ämnesutbudet och specialisering inom särskilda ämnesområden. Programmet fördelas på två nivåer. Den första består av sex terminer, 180 högskolepoäng (hp) och är inriktad på grundläggande obligatoriska ämnesstudier. Syftet är att ge studenterna den överblick över rättssystemet och de teoretiska redskap som krävs för fortsatta mer avancerade och ämnesöverskridande studier på nästa nivå. Den avancerade nivån består av 90 hp som till större delen ägnas åt valfria fördjupningskurser och projektorienterade kurser baserade på olika teman. (Uppsala Universitet, 2013)

Studierelaterad stress kan sammankopplas med krav i form av att studenter strävar efter höga betyg. Dessutom kan stress av studier uppkomma från tidsbrist och att känna att man aldrig hinner prestera som man önskar. Denna typ av stress kan även bidra till konkurrens mellan studenter. Studierelaterad stress kan uppkomma av olika faktorer och däribland kan individuella förutsättningar som bakgrund, egna mål och vilken utbildning individen går ha en inverkan på hur stor eller liten stressen är hos en

individ. Eftersom individer är olika följer det naturligt att stress hanteras och påverkar samtliga individer individuellt och enskilt (Lundberg and Wentz, 2004:37).

Krav är något som kan bidra till stress. Krav kan komma utifrån och ställs då från omgivningen eller inifrån, vilket innebär att det är individen som ställer krav på sig själv. Marianne Frankenhauser har med andra forskare fastställt att stress uppkommer av upplevda krav och grundar sig i en oförmåga att hantera kraven som ställs. Kraven kan även uppstå i form av ansvar eller förväntningar från andra, samt att stress kan uppstå av en obalans mellan upplevda krav och förmåga till att hantera dessa krav (Lundberg och Wentz, 2004:37-38).

Mål är något som varje individ sätter upp för sig själv som de vill uppnå. Mål kan bestå av värderingar, drömmar och ambitioner som individen anser vara betydelsefulla. Dessa mål som en individ sätter upp kan förändras och öka eller minska över tid. Detta är den definition vi kom att använda oss utav när vi har beskrivit mål i denna uppsats.

Psykologen Egil Linge gästade den 19 september 2013 Malou von Sivers i programmet "Efter Tio" på TV4 där han förklarade ett annat samhällsproblem, vilket är prestationsångest. Prestationsångest enligt Linge är när mål saknar ett värde. Det innebär att de mål som en individ sätter upp för sig själv och de mål denne vill uppnå, i slutändan inte betyder så mycket för individen som hon eller han tidigare väntat sig. Det kan skapa en känsla av tomhet. Följden kan bli ångest och prestationsångest. Linge menar vidare att individer idag inte stannar upp och känner efter vad de sätter värde på och jagar istället tomma mål utan betydelse (Linge, 2013).

1.2 Syfte

Studiens syfte var att undersöka juriststudenters subjektiva upplevelser av stress, krav, mål och huruvida det fanns en konflikt mellan dessa ur ett socialpsykologiskt perspektiv. Utöver detta undersöktes även hur juriststudenterna ville uppfattas av kurskamrater och lärare och hur de framställde sig. Ytterligare var syftet med denna uppsats att få en förståelse av varför betyg var av så stor vikt, samt vad juriststudenterna verkligen värderade i livet och framtiden. Genom intervjuer med tio

juriststudenter gavs möjligheten att skapa insyn i dessa studenters subjektiva upplevelser.

1.3 Frågeställningar

Hur påverkar den subjektiva upplevelsen av stress och krav de intervjuade juriststudenterna?

Hur upplevs och hanteras stress och krav inom studierna och i vardagslivet?

Hur upplever de intervjuade juriststudenterna att balansen ser ut mellan det sociala livet och studierna?

Hur upplever juriststudenterna att de vill uppfattas av kurskamrater och lärare?

Vad anser de intervjuade juriststudenterna är det viktigaste målet i livet?

1.4 Disposition

Denna uppsats inleds med Kapitel 1 som är ett inledningskapitel. I Kapitel 2 förklaras teorier och tidigare forskning. Den tidigare forskning vi har använt oss av har utförts bland annat i USA, Storbritannien och Sverige. De tidigare forskningarna har bidragit till en förförståelse av hur stress, krav och mål kan påverka individer. Därefter presenteras de huvudteorier som vi har valt att använda oss av för att analysera resultatet från våra tio informanter. De teorier som valts och uppsatsen grundar sig på är Hans Selyes teori om ond och god stress, Joseph McGraths stressmodell, Erving Goffmans teori om intrycksstyrning, Richard Lazarus teori om hantering av stress, det vill säga coping, och slutligen Charles Horton Cooleys teori om spegeljaget. Efter teori och tidigare forskningskapitel presenteras metoden, Kapitel 3, för denna uppsats som går igenom det urval som har använts för att bearbeta insamlat data. Här berättar vi även hur vi har gått till väga för att hitta våra informanter, men även hur intervjuerna har genomförts. I Kapitel 4 presenteras resultat och analys där resultaten ställs mot de teorier som valts ut i Kapitel 2. Här har vi bearbetat och lyft fram

värdefullt material från intervjuerna med våra tio informanter. Slutligen knyts samtliga kapitel ihop i ett avslutande diskussionskapitel, Kapitel 5, där en diskussion med egna reflektioner äger rum samt slutsatser och kritiska reflektioner kring uppsatsen.

2. Tidigare forskning & Teoretiskt ramverk

Kapitlet inleds med en presentation av tidigare forskning som utförts och vilka behandlade bland annat stressnivåer, individuella processer, livskvalitet och förutsättningar. I detta kapitel presenteras även uppsatsens huvudteorier som använts för att analysera resultaten från intervjuerna som utförts. Våra huvudteorier grundar sig bland annat i en stressmodell, en teori om ond och god stress, Coping-teori, intrycksstyrning samt spegeljaget från olika social psykologiska teoretiker.

2.1 Tidigare forskning

Den tidigare forskning som granskats inför denna studie har belyst prestationsångest och stress bland juriststudenter samt elitidrottare. En av de tidigare studierna som är utförd av Nancy Soonpaa (2004) behandlade stressnivåer och deras ökning respektive minskning bland juriststudenter i USA under utbildning gång. Undersökningen utfördes genom enkäter till juriststudenter som studerade vid första, andra och tredje året på juristprogrammet. Resultaten som Soonpaa (2004) redovisade i sin undersökning visade att stressen ökade ju längre in i utbildningen de studerade. Dock förflyttades stressen från studierna och riktade sig mer mot arbetslivet, då det är hög konkurrens om arbeten (Soonpaa, 2004).

Ytterligare tidigare forskning har utförts av Tyssén, et. al. (2007). Deras forskningsresultat har kommit fram till att det finns två typer av upplevd stress. Deras forskning har utförts på läkarstudenter i Bergen, Norge. De två personlighetstyper som kunde urskiljas var "livsnjutare" och "grubblare". Dessa två typer upplevde stress på olika nivåer och det berodde ofta på utgångsläget för varje individ. Livsnjutaren ansågs stressa mindre medan grubblaren tenderade att uppleva högre stressnivåer. Livsnjutare hade även ett bättre självförtroende medan grubblare var mer självmedveten och tänkte oftare på hur de upplevdes och uppfattades av andra (Tyssén et al., 2007). Artikeln framhävde även att etnicitet, kön samt sociala relationer och studenternas insatser i studierna.

Krav är något som uppfattas av externa eller interna faktorer, det vill säga från omgivningen eller från sig själv. Wesson & Derrer-Rendall (2011) skrev i sin studie om studenters målsättning och hur de uppnådde sina mål. Denna studie baserades på en kvantitativ enkätstudie och artikeln innehöll två förstudier som behandlade självuppfattningar och måluppfyllelse hos psykologistudenter i åldrarna 18-48 år i Storbritannien. Den första studien behandlade målupplevelse där uppgiften i fråga var abstrakt och de externa kraven (kommer från omgivningen) som ställs, jämfördes med studentens nivåer av optimism. Den andra studien byggde på en målupplevelse av hur en student presterar akademiskt om kraven är interna (kommer från en själv) och sätts i relation till studentens akademiska självförtroende. Resultaten av dessa två förstudier visade att optimism och akademiskt självförtroende ger bättre studieresultat än hos pessimistiska studenter (Wesson and Derrer-Rendall, 2011).

Tidigare slutsatser som dragits av bland annat (Elliot and McGregor, 2002; McCollum, 2005; Weiner, 1985) som handlade om elevens föreställning om sin egna förmåga, samt elevens uppfattning av uppgiften. Det kunde även bero på hur mycket eleven behövde anstränga sig samt hur målformuleringen såg ut. Däremot menade Sander & Sanders (2003, 2006, 2009) att ett akademiskt förtroende bidrar till ett bättre studieresultat.

I Wesson & Derrer-Redalls (2011) studie visade det sig att optimism ökade studieresultaten bland studenterna. Dock visade resultat från studie 1 att vid svårare uppgifter var studenter mer optimistiska och uppnådde ett bättre resultat än pessimistiska elever. I studie 2 har optimism ersätts med akademiskt självförtroende, och huruvida man kommer klara uppgiften eller ej.

Ytterligare en artikel om studierelaterad stress och livskvalitet har utförts av Dr. Hicks och Miller på Afroamerikanska universitetsstudenter. Syftet med denna undersökning var att ta reda på elevernas upplevda psykiska och fysiska hälsa, men även deras livskvalitet "Quality of Life" (förkortas QOL). Författarna använde sig av enkäter för att mäta elevernas levnadsförhållanden och för att kunna identifiera relationer mellan elevernas hälsa och stress, depression, psykotisk hälsa och diverse hälsovanor under deras universitetstid. Denna undersökning genomfördes i North Carolina i USA 2005.

Studien delades upp i två enkäter, en innehöll frågor om livskvaliteten där frågor om socialt liv, träning, matvanor, alkohol, tobak och droger bland annat ställdes, och den andra berörde stress inom studierna. Resultaten visade att kön var en viktig faktor bland hälsorisken för de afroamerikanska eleverna det var skillnad mellan kvinnor och män vad gäller användning av tobak och alkohol där undersökningen visade att männen konsumerade mer än kvinnorna (Dr. Hicks and Miller, 2006).

Denna studie var inspirerad av en annan studie som utförts i Sverige av Vaez och Laflamme (2004). I Vaez och Laflammes studie undersöktes svenska studenters hälsa och upplevda livskvalitet år 1999 i Östergötland. Med livskvalitet menades hälsa i form av alkoholkonsumtion, tobak och träning, jämfört med andra unga i samma ålder det vill säga 25-34 år som arbetar istället. Resultaten visade att studenterna under perioden de studerade var mer stressade än de som inte studerade (Vaez et al., 2004).

Det går att belysa fler studier som det har forskats om tidigare. Tjeerdsma Blankenship (2007) har utfört en forskning på två sjundeklassare, Terry och Deborah, som fick i uppgift under ett år att träna sig i form till en basketturnering. Den klass som vann turneringen skulle få A i betyg tillsammans med övriga eleverna i klassen. Syftet med studien var att undersöka varför stress och krav upplevdes så annorlunda bland eleverna. Resultatet visade att elevernas insatser under basketturneringen berodde på deras individuella förutsättningar. För Terry och Deborah, eleverna som undersöktes i denna undersökning, var kraven likartade. Att få spela i en basketturnering under en termin och det vinnande laget får ett A i slutbetyg. Det som skiljde sig är deras uppfattning om krav och vad dessa krav kom att innebära för dem (Tjeerdsma Blankenship, 2007). En persons uppfattning om ett krav och kapacitet att hantera kravet, kommer att vara påverkad av personens subjektiva bild av förmågan att klara av det (Weinberg and Gould, 2007). Denna studie var både kvalitativ och kvantitativ, intervjuer gjordes med eleverna. Dessutom genomfördes ett frågeformulär som besvarades med allmänna frågor kring förmåga och hur de upplevde sina egna färdigheter. Resultatet visar att vi inte har samma förmåga att hantera stress. Utifrån de krav som ställs på en, kommer varje individ att hantera dessa individuellt och kommer att hantera uppgiften som tilldelats utifrån den förmåga som finns för att kunna hantera stress och krav. Uppladdningen inför denna turnering kunde sedan appliceras i en fyrstegsmodell formad av Joseph McGrath (Mc Grath, 1976). Han

definierade stress som en obalans mellan efterfrågan (de krav som ställs) och den kapacitet som finns.

En forskningsartikel skriven höstterminen 2012 av Rebecca Brey och Susan Clark. Artikeln kom från USA och var en undervisningsidé som undersökte hur elever skulle kunna identifiera sina stressfaktorer med hjälp av en instruktör. Studien behandlar hur individer hanterar positiv och negativ stress och vilka konsekvenser stressen får för ens beteende. Efter att ha diskuterat definitioner av stress och besvarat en enkät skulle eleverna utforma en lista med ofta använda negativa reaktioner i samband med stress, och utforma positiva coping-strategier att använda sig av när studenter är stressade (Brey and Clark, 2012).

Stress uppfattas olika av många människor och syftet med denna artikel var att undersöka en oförmåga att hantera eller klara av förhållanden som påverkar hälsan och välbefinnande i kropp och själ. Stress kan vara ett resultat av situationer, relationer eller uppfattningar som påverkar individer beroende på hur de förhåller sig till dessa (Blonna, 2007; Brey and Clark, 2012; Girdano et al., 2009; Seaward, 2009). Studien var enkätbaserad där frågorna behandlade stress, och hur man som människa kunde använda sig av olika coping-strategier för att kunna hantera stressen. Artikeln framhävde även de positiva faktorerna, samt negativa konsekvenser långvarig och oidentifierbar stress kunde få på det egna beteendet.

Högskolestudenter år har bedömts som en av de mest stressfulla perioder i en människas liv. Yngre studenter anpassar sig till övergången från gymnasiet till högskolan och förväntas hantera de svåra uppgifterna och en större akademisk arbetsbelastning. Dessutom har många studenter fått mer ansvar för sin egen ekonomi och alla dessa nya förväntningar. Utöver dessa förväntningar och ansvar finns krav på att skapa meningsfulla relationer och ett socialt liv. Stress bland dessa studenter är ett stort problem som även påverkar deras allmänna hälsa. I en studie gjord av Welle och Graf (2011) så undersöktes livsstilsvanor och coping-strategier som berörde stress bland högskolestudenter, specifikt för nationalitet och kön. Studiens resultat var att studenter mådde dåligt och hade oros känslor, svårt att somna, och kände även att känslorna kunde vara både positiva och negativa. Ytterligare resultat visade att

kvinnor är stressade i högre grad än män, samt att afroamerikaner hade fler stressfaktorer men färre stresssymptom (Welle and Graf, 2011). Studien har även använt sig av Hans Selyes GAS-modell och eustress och distress samt McGraths stressmodell. Dessa är förklarade i teoridelen i vår uppsats.

2.2 Teoretiskt ramverk

2.2.1 Begrepp

Stress

Det finns inte någon allmänt godtagen definition som kan beskriva begreppet stress (Währborg, 2002:33). En anledning till detta kan vara att stress inte kan påvisas med objektiva metoder, men även att individer upplever stress enskilt och subjektivt. Ordet stress har ökat i användning, och det talas om stress såväl i vardagliga som i mer vetenskapliga sammanhang, såsom inom psykologin och medicinen (Währborg, 2002). Barn tenderar att relatera stress till någon form av tidsbrist medan vuxna associerar begreppet till att inte rätta till, vara oförmögen, eller att inte hinna med (Währborg, 2002:32).

Enligt Lundberg och Wentz (2004) kan stress uppstå genom olika påfrestningar då dessa kan upplevas som fysiska eller psykiska. Hur individer definierar stress och påverkas av den kan till exempel bero på traumatiska upplevelser, livshändelser, sömn, tidsbrist, genetiska faktorer, tidigare erfarenheter, olyckshändelser, brist på socialt stöd eller förändringar i livet (Lundberg & Wentz, 2004:36).

Socialt stöd

Währborg (2002) anser att den sociala omgivningen är viktig för individers hälsa, framförallt när det gäller stress och stressrelaterade besvär. Dessutom anser han att sociala sammanhang är viktiga eftersom de bidrar till samhörighet och kan reducera känslorna av stress i kroppen (Währborg, 2002:75).

Att studera kan bidra till att nya kontakter knyts och sociala sammanhang skapas mellan studenter, vilket vi i denna uppsats kom att definiera som "studentliv". Lundberg och Wentz (2004) har undersökt människors hälsa och har i sina studier kunnat hitta en länk mellan sociala förhållanden och socialt samspel och hälsa. Undersökningen visade även att sociala förhållanden och stöd hjälper individer att hantera stress och ger en känsla av gemenskap. Då med förutsättningen att det sociala upplevs positivt av individen (Lundberg & Wentz, 2004).

2.2.2 Hans Selye - Ond och god stress

Hans Selyes teori om stress och dess faktorer är ytterligare en teori som används i denna uppsats. Selye, en viktig forskare från Ungern som även kallats för stressforskningens fader och den som "myntade" begreppet stress (Währborg 2002:35). Han utvecklade en teori om stress som kom att kallas för GAS (Generella anpassningssyndromet) och bestod av tre steg en individ går igenom när denne känner sig stressad. De tre stegen är alarmfas, resistensfas och till slut en utmattningsfas (Währborg 2002:36). Selye påstod vidare att den stress som en individ upplever, inte uppstår av någon specifik anledning, men att den karakteriserar en speciell form. Han generaliserade den ospecifika kroppsliga reaktionen som varje slags påfrestning som vi individer utsätts för, även om det är kyla, värme eller psykosocial påfrestning. Han påstod att den kroppsliga reaktionen som uppstår efteråt alltid blir densamma (Währborg 2002:35). Många forskare har kritiserat Selye för denna modell, varav en av dem är Walter Cannon (Währborg 2002:37). Kritiken har främst berört Selyes teori och uppfattning om att stress skulle vara en ospecifik händelse vars konsekvenser alltid leder till samma slutsats, oberoende av vad som från början är orsaken till den uppkomna stressen (Währborg 2002:37).

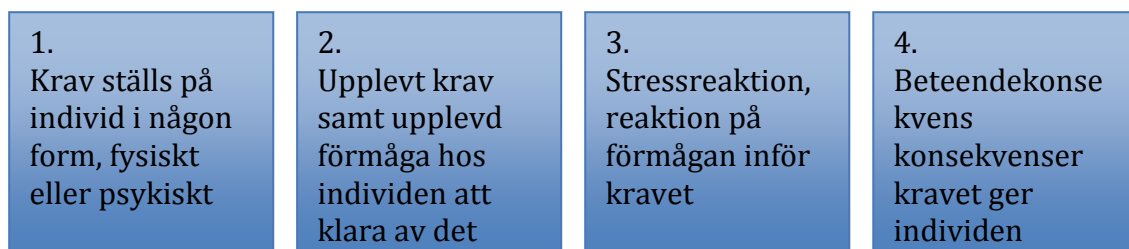
Faktorer som leder till att stress uppstår kallar Selye för stressorer (Selye, 1978). Genom åren modifierade och uppdaterade Selye sina teorier om stress som individer upplever och menade att stress kan uppkomma vid både positiva och negativa besvär (Währborg, 2002:36). Huvudsakligen skiljde han mellan vad han kallade för två typer av stress, *eustress* (den goda, nyttiga, euforiska stressen) och *distress* (han kallade denna för ond stress) (Währborg 2002:36). Selyes exempel på vad god stress kunde

innebära för individer var att individen blev överraskad eller medverkade i en hälsosam anpassningsprocess. Vidare förklarade han att den positiva stressen kan öka välmående och prestationsförmåga hos individen samt verka som en inspiration till att individen utför ett bra arbete (Selye, 1978).

Som ovan nämnt förklarade han distressen som den onda stressen. Om individen under en lång tid har varit utsatt för denna form av stress, kan det visa sig i form av symptom, såsom sömnsvårigheter, känner olustkänslor och trötthet. Slutligen kan individen utveckla sjukdomar och få fysiska besvär såsom huvudvärk och infektioner (Selye, 1978).

2.2.3 McGrath stressmodell (1976) (ref. i Weinberg and Gould, 2007)

McGrath (1976) har utformat teorier om stress och har utvecklat en enkel modell som innehåller fyra steg (se figur 1). Denna modell visar samspelet mellan vad som sker hos en individ när stress uppstår. Dessa fyra steg i modellen består av (1) krav, (2) upplevelser av krav samt förmåga, (3) stressreaktion och till slut (4) beteendekonsekvens (Kaufmann and Kaufmann, 2010).



Figur 1. Stressmodell, förenklad. Joseph McGrath 1976.

Modellens första steg är krav och inleds med att det ställs någon form av krav på en individ, detta krav kan komma från omgivningen eller från individen själv. Kravet eller kraven kan vara psykologiska eller fysiologiska och kan även innebära att det finns ett mål för individen att uppnå. Det andra steget i McGraths modell (1976) innehåller individens upplevelser av krav och förmåga, där individen tar ställning till kraven och skapar sig en uppfattning av dessa. Individen ifrågasätter de ställda

kraven, vilket leder till att en reaktion uppstår hos individen. Det tredje steget i modellen är den stressreaktion som uppstår om det förekommer en ambivalent känsla mellan individens krav och dess förmåga att hantera kraven. Stressreaktionerna som uppstår kan antingen vara beteendemässiga, psykologiska eller fysiologiska. Det fjärde och sista steget i McGraths modell är beteendekonsekvens.

Beteendekonsekvens är de konsekvenser den befintliga stressen har för personen.

Det fjärde steget i McGraths modell kan tolkas på olika sätt. Vi har valt att tolka det sista steget, beteendekonsekvens, som att individen förändrar sitt beteende efter reaktionen av stress och därmed har genomgått de tre första stegen och vid det fjärde och sista steget förändrar sitt beteende. Det fjärde steget kan se annorlunda ut beroende på hur individen har tolkat de krav som har ställts från första början, alltså förändrar individen sitt beteende till det negativa eller positiva. Detta är hur vi har tolkat och uppfattat vad beteendekonsekvens innebär och vi kommer att analysera materialet utifrån denna tolkning.

En viktig sak att ha i åtanke är att vi upplever stress på olika och individuella sätt. Det en individ upplever som stressfullt, berör kanske inte en annan person.

Stressprocesser upplevs på flera sätt och är olika, de är tolkningsbara och bygger på till exempel personliga erfarenheter och egenskaper (Kaufmann and Kaufmann, 2010).

2.2.4 Coping-teorin

Coping är ett begrepp som utvecklats av den amerikanske psykologen Richard Lazarus. Begreppen kan översättas på svenska till stresshantering och stress-strategi och innebär att ansträngningar, både beteende- och tankemässigt, som används för att förminska eller eliminera de krav som känns överväldigande eller betungande. Coping är och blir ett medvetet försvar mot stress (Lundberg & Wentz, 2004:106) och används i behandling av stressrelaterade sjukdomar (Währborg, 2002:67). Det finns två aspekter av coping, dessa två är problemfokuserad coping och emotionsfokuserad coping. Problemfokuserad coping handlar om att individen försöker undanröja hotet

om stress, vilket kan underlättas i form av struktur och att en plan finns som följs. Problemfokuserad coping innebär även att individen hanterar eller förändrar de problem i den miljö som orsakar stress. Den emotionsfokuserade copingen behandlar individens förhållningssätt och värdering av situationen som upplevs vara hotfull. Emotionsfokuserad coping avser de tankar som finns hos individen vars mål är att lindra känslomässiga effekter av stress. Denna strategi har som huvudsak att förminska och lindra hotet, inte förändra det. Detta kan i sin tur göra att individen känner sig bättre (Lazarus and Folkman, 1984). Emotionsfokuserad coping kan även innebära att individen eliminerar stress i form av träning eller avslappning (Währborg, 2002:70).

Individer kan använda sig av en kombination av både problemfokuserad och emotionsfokuserad coping vid stressiga miljöer, när denne ska hantera den stress som upplevs. Vilken coping-metod individen väljer att använda i dessa stressiga situationer, beror på vilka villkor individen står inför (Lazarus and Folkman, 1984).

2.2.5 Spegeljaget

Charles Horton Cooley var den amerikanske socialpsykologen som myntade begreppet *spegeljaget*. Han beskrev spegeljaget som en process genom vilken individen blir social och ser sig själv genom andras ögon och deras reaktioner. I sin bok *Human Nature and the Social Order* (1992) menade Cooley att omgivningens attityder och beteenden gentemot en person, fungerar som en spegel då individen på ett indirekt sätt får en uppfattning om sig själv.

“The looking glass self” (spegeljaget översatt till engelska) menar Cooley vidare på att det ständigt pågår någon slags inre dialog kring den uppfattning vi har om oss själva, och jämför den med den bild vi tror att andra har av oss. Att vi reflekterar över vad andra kan tro om oss är en dialog som sker både medvetet och omedvetet. Hur vi uppfattar oss själva genom andras ögon, hur vi uppfattar och tolkar deras bedömning av oss, resulterar i en känsla av stolthet eller förödmjukelse (Cooley, 1992:184).

The thing that moves us to pride and shame is not the mere mechanical reflection of ourselves, but the input sentiment, the imagined effect of this reflection upon other's mind. This is evident from the fact that the character and weight of that other, in those mind we see ourselves, makes all the difference with our feeling. - (Cooley, 1992:184)

Individens spekulering kring omgivningens reaktion gentemot denne, leder till att individen kan få en felaktig uppfattning och bedömning av sig själv, som i sin tur blir avgörande för dess egen självbild och uppförande. Detta spegeljag som Cooley beskriver är vad som gör att individer pendlar mellan olika uppfattningar om sig själva, och inte endast den uppenbara reflektionen som visar sig i spegeln.

Vi ser och upplever den föreställda bilden som vi tror att andra har av oss och vår identitet (Cooley, 1992:184-185). Detta fenomen som Cooley beskriver kan vara generellt sett baseras på en känsla eller en föreställning vi har inom oss men denna känsla påverkas oss i vardagen eftersom vi anpassar oss efter den bild vi tror andra individer har om oss (Cooley, 1992:184-185).

2.2.6 Intrycksstyrning

Erving Goffman förklarar i sin bok *Jaget och maskerna* (2007) att individer spelar olika roller och använder sig av fasader när de interagerar och agerar med och framför andra individer. Ju bättre individen spelar sin roll, desto mer troligt blir det att fasaden införlivas hos de andra som individen interagerar med. När en fasad och roll är införlivad hos en individ är det viktigt att den är trovärdig och inte avslöjas. Individen gör den trovärdig genom att dölja vissa sidor eller egenskaper samt lyfta fram andra, för att upprätthålla sin fasad och förväntningar vilket är en viktig del av vårt vardagliga samspel med andra individer (Goffman 2007: 26-30). Dock menar Goffman (2007) att trots tron på rollen är det viktigt att även andra delar samma uppfattning och definition av verkligheten som individen, och detta gör individen genom att styra andras intryck för att göra rollen äkta. De intryck som individen väljer att sända ut blir sedan dennes "jag". Om felsteg görs i interaktionen, det vill säga icke socialt accepterade beteenden, kan andras förtroende för individens rollframställning

minska eller försvinna. Intrycksstyrning används alltså för att få andra att reagera och uppfatta en på ett önskvärt sätt (Goffman, 2007:26-30).

Fasad är ett begrepp som Goffman beskriver det uppförande varje individ gärna visar upp utåt för att framställa sig själv på ett fördelaktigt sätt. Det finns svårigheter att avgöra när en fasad visas upp rättvist och verkligt. Fasad handlar dessutom om hur en individ presenterar sig i vardagslivet och vill försöka styra omgivningens uppfattning om denne. En fasad kan även vara den miljö som individen befinner sig i, men även den utrustning individen använder sig av för att förverkliga förstärka det pågående sitt framträdande i interaktion med andra (Goffman, 2007:28).

3. Metod

I detta metodkapitel presenteras tillvägagångssättet för att besvara uppsatsens syfte och frågeställningar. I detta kapitel beskrivs hur urval och utförande har gått till samt motivering till den valda metoden och de avgränsningar som gjorts. Dessutom presenteras vilka forskningsetiska reflektioner som vi har utgått från.

3.1 Kvalitativ undersökning

Metoden för denna uppsats baserar sig på en kvalitativ informantundersökning, vilket innebär att intervjuer är utförda för att kunna besvara uppsatsens frågeställningar. Intervjuerna som är utförda är semistrukturerade, vilket innebär att intervjun baseras på en intervjuguide som är öppen för följdfrågor och att eventuella sidospår kan uppkomma under intervjun (Aspers, 2011). Rosengren och Arvidson (2002) menar att följdfrågor är lämpliga då intervjuaren har möjlighet att följa upp svar som informanten har gett. De betonar vikten av att undvika ja och nej-frågor vid intervjuer då det är mer passande vid en enkätundersökning. Detta hade vi i åtanke när vi utformade vår intervjuguide då vi ville ta reda på de subjektiva upplevelserna av stress och krav (Rosengren and Arvidson, 2002). Kvalitativ forskningsmetod är vald till denna studie just för att lägga fokus på och belysa den subjektivt upplevda stressen och krav bland juriststudenter.

Det finns kritik mot semistrukturerade intervjuer anser Aspers (2011:141) då forskaren ofta redan har tänkt ut samtliga områden som intervjun kommer att behandla och täcka, vilket kan innebära att det finns begränsade möjligheter för intervjun att bli så pass öppen som forskaren kan önska. Trots denna kritik anser vi att denna metod var mest lämplig för vår undersökning då utrymmet möjliggjorde en fråga-svara-dialog mellan oss och informanterna, vilket Aspers (2011:143) anser är viktigt.

3.2 Urval

Denna studie baseras på tio intervjuer som är utförda med fem kvinnor och fem män som studerar juridik vid Uppsala universitet. Samtliga informanter studerar juridik på olika terminer på juristprogrammet och de är i åldrarna 20-32 år. Vi valde att annonsera efter informanter i det sociala mediet Facebook på grund av att när vi gjorde vår förstudie fick vi tips av vår informant om en stor grupp på det sociala mediet Facebook där många juriststudenter är aktiva. Vi använde hennes tips och annonserade ut i denna grupp att vi efterlyste informanter till vår kandidatuppsats som baserade sig på krav och stress bland juriststudenter vid Uppsala universitet. Inom några få minuter hade cirka 50 % av våra blivande informanter svarat och sagt att de gärna ville delta i vår undersökning och berätta hur de upplever stress och krav. Inom några få dagar hade vi samlat ihop tio informanter och kunde börja genomföra intervjuerna.

Anledningen till de snabba svaren berodde förmodligen på att det fanns ett stort behov att få tala om prestigeutbildningen och dess olika krav. Några av informanterna bekräftade vår tes och uttryckte uppskattning över ämnet för vår kandidatuppsats. Det underlättade för oss att samtliga informanter hörde av sig till oss och anmälde sig frivilligt att ställa upp på intervju. De förenklade urvalet för oss genom att själva visa intresse för undersökningen.

3.3 Utförande

Om man som forskare ska kunna utföra en framgångsrik forskning måste man enligt Aspers (2011:74) ha kunskap och en viss grundläggande vardaglig kännedom om fältet. Inför denna uppsats utförde vi därför en förstudie som gav oss som forskare en möjlighet att närma sig det fält som vi har valt att undersöka. Som forskare använde vi oss av förstudien för att få en insyn i fältet, men även för att kunna fatta beslut om vilka möjligheter man hade att utforma huvudstudien. När en förstudie genomförs försöker man som forskare samla in grundläggande information och en insyn, något som akademiska böcker inte lyckas fånga upp (Aspers, 2011).

I denna förstudie deltog en informant i en intervju. Denna informant var en aktör i sin naturliga miljö och kunde därför utförligt beskriva och förklara det fält vi undersöker i denna uppsats. Med naturlig miljö menar vi att informanten var en juriststudent vid Uppsala universitet som ingående kunde berätta om sina subjektivt upplevda krav och stress samt informera oss mer om fältets normer och underliggande konflikter.

Informanten till förstudien gav en oss en insyn vad gäller tre starka företeelser som vi som forskare borde känna till. Dessa tre är ”sitta ting”, ”väggen” och ”kursetta”, vilka är tre begrepp som används internt bland juriststudenter vid Uppsala universitet.

”Sitta ting” innebär en notarietjänstgöring som utförs efter utbildning, vilket är ett krav för att kunna bli domare och advokat (Jusek, 2007). ”Väggen” är en beskrivning av termin tre på juristprogrammet, då terminens tempo och krav upplevs som att gå in i väggen. ”Kursetta” beskrev informanten som den student som under terminen har fått högsta betyg och poäng på tentan bland alla kurskamrater.

Inför denna förstudie utfördes först en intervjuguide för att testa hur frågorna uppfattades och hur informanten besvarade dessa. Efter att förstudien tematiserats och transkriberats upptäcktes brister i intervjuguiden som vi då åtgärdade och utvecklade. Intervjuguiden uppdaterades och utökades med fler ingående frågor på de olika områdena som vi önskade beröra i vår undersökning.

Innan forskaren inleder intervjun är det viktigt att hålla tiden för mötet, samt inleda det genom att småprata lite och berätta om vad som skall ske under kommande timme. Vi ville inte att vår intervjuperson skulle känna obehag inför situationen, därför ansåg vi att det var bra att försöka etablera en kontakt. För att öka stämningen anser Aspers (2011:145) att fikabröd och kaffe är trevligt att bjuda på, vilket även vi gjorde under våra intervjutillfällen. Intervjuerna inleddes med uppvärmningsfrågor för att informanten skulle känna sig bekväm och bli lite varm i kläderna. Efter uppvärmningsfrågorna ställdes frågor som behandlade de fyra områden och teman vi vill undersöka det vill säga subjektiva upplevelser och uppfattningar om (1) krav, (2) stress, (3) prestationsångest och självförtroende, (4) deras uppfattning om huruvida de upplever en konflikt mellan det sociala livet och studierna samt (5) hur informanterna ser på framtiden.

Intervjuerna utfördes i ett grupprum på Engelska Parken vid Uppsala universitet, där de kunde pågå i lugn och ro för att informanten skulle känna sig trygg och bekväm i situationen och försöka att besvara frågorna så sanningsenligt som möjligt.

Intervjuerna tog mellan 45-60 minuter per informant. Varje intervju inleddes med en presentation av undersökningen men även av oss forskare. Vi presenterade även vetenskapliga rådets etiska utgångspunkter och en förklaring av uppsatsens syfte och vad som skulle ske under intervjuens gång. Båda forskare var på plats vid samtliga intervjutillfällen där en av oss var ansvarig för att ställa frågorna i intervjuguiden och den andra var aktiv och ställde följdfrågor.

Efter varje intervju när bandspelaren stängdes av satt vi forskare och pratade öppet och ledigt med våra informanter för att de skulle gå därifrån med en god känsla i kroppen och känna vår tacksamhet inför deras deltagande. Samtliga intervjuer transkriberades sedan för att inte gå miste om värdefullt material (Aspers, 2011:156). Aspers (2011) menar dock att svårigheter och osäkerhet kan uppstå när materialet ska transkriberas. Ofta ifrågasätts huruvida pauser och gester bör antecknas, men Aspers (2011:156) menar att det är vanligast att forskaren endast transkriberar det som sägs ordagrant vid intervjun och utelämnar gester och pauser, vilket även vi gjorde i denna undersökning. Transkriberingar tar lång tid att utföra och i denna studie omfattade de sammanlagt cirka 50 sidor text. Transkriberingarna har i efterhand till viss del redigerats för att vara läsliga, bland annat har talspråk korrigerats och överflödiga ord plockats bort, inget nytt har lagts till.

3.4 Forskningsetiska reflektioner

Innan intervjun utfördes frågade vi informanten om vi fick spela in intervjun och motiverade att det skulle höja kvaliteten på det empiriska materialet (Aspers 2011). Vi förklarade även att det inspelade materialet endast skulle användas till denna undersökning och att inspelningarna skulle förstöras efter att uppsatsen har skrivits på grund av att det är viktigt att informanternas anonymitet bevaras. Etiska aspekter är viktiga i alla undersökningar, men troligtvis mycket viktiga i kvalitativa undersökningar eftersom informanter ger och berättar så mycket av sig själva (Aspers 2011). Forskaren måste försäkra sig om att informanterna inte kan identifieras och att

de inte riskerar ta skada av studien. Det kan därför bli ett alternativ att ibland inte publicera allt som sagts under intervjutillfället. När transkriberingarna utfördes skrevs ingen av informanternas riktiga namn ut, utan varje informant fick en siffra tilldelad sig.

Vi informerade därför även informanten om att vi hade full förståelse över ifall denne inte ville besvara någon av de frågor som skulle ställas. Samtliga intervjuer hålls anonyma just för att informanten ska känna sig bekväm med att svara på personliga frågor utan att dessa svar ska kunna spåras till dem. Intervjupersonerna kan ju känna till varandra i och med att de studerar vid samma universitet finns möjlighet att de går i samma klass.

I denna uppsats utgår vi från de forskningsetiska överväganden och fyra krav som finns på Vetenskapliga rådets hemsida om individskydds krav (Vetenskapliga rådet, 1990). Dessa fyra krav innebär (1) Informationskravet - vilket innebär en förståelse bland informanterna om deras medverkan och bidrag till undersökningen samt undersökningens syfte. (2) Samtyckeskravet - vilket innebär att ett samtycke från informanten finns om att delta i undersökningen samt information om att intervju kan avbrytas av informanten om så önskas. (3) Konfidentialitetskravet - vilket innebär att anonymitet och konfidentialitet utlovas till samtliga informanter och (4) Nyttjandekravet - som innebär att insamlat material endast används för undersökningens forskningsändamål (Vetenskapliga rådet, 1990).

3.5 Reliabilitet och validitet

Reliabilitet är enligt Jan Trost (2005) en förutsättning för att studiens datainsamling har skett på ett tillförlitligt sätt, det vill säga att samtliga intervjuer har utförts på liknade sätt, vilket innebär att de har utförts i samma miljö och vi som forskare har uppträtt på samma sätt för att alla intervjuer ska upplevas likadant. Dessutom var den tekniska utrustningen av god kvalitet då samtliga intervjuer spelades in och kunde lyssnas av efter intervjutillfället.

Validitet är detsamma som giltighet vilket Trost (2005) menar är viktigt för att kunna säkerställa att studien anses som trovärdig. Validiteten kan säkerställas genom att de frågor som ställs intervjun på något sätt kan besvara de forskningsfrågor studien ämnar besvara (Trost, 2005).

3.6 Avgränsningar

I denna kandidatuppsats har vi valt att begränsa oss till att undersöka den subjektiva upplevelsen av krav och stress bland juriststudenter vid Uppsala universitet. Vi valde att geografiskt avgränsa oss till Uppsalas juriststudenter därför att det är ett omtalat program där frågor om stress och krav ofta kommer på tal. Vi tror att detta universitet skiljer sig från andra juristutbildningar i Sverige och att upplägget på utbildningen samt normerna och beteenden kan se annorlunda ut. Kanske är det för att Uppsalas universitet har bibehållit sina traditioner sedan 100-tals år tillbaka och att alla elever som studerar bejakar den. Ytterligare en anledning till avgränsningen var att utföra undersökningen endast i Uppsala berodde på att vi själva är bosatta i staden och har som studenter insyn i fältet vi valt att undersöka.

Vårt urval består av informanter, tio studenter, fem kvinnliga och fem manliga. Omfånget kan naturligtvis inte tala för att alla studenter i Uppsala som studerar juridik är stressade men vi ansåg att tio intervjuer ligger till grund för vår studie och vi anser att vår selektion av antalet kan leda till en ökad förståelse för de blivande juristerna vid Uppsala universitet. Naturligtvis kan inte vårt resultat generaliseras till juriststudenter i övriga landet men vi hoppas att vår forskning inspirerar till fler studier som belyser stress och krav bland juriststudenter i Sverige. Framtida forskning kan eventuellt kombinera både intervjuer och enkäter för att få en annan inblick i informanters individuella livsvärldar samt att kritiskt granska samhällsfrågor som berör etnicitet, klass och kön. Dessa ämnen berörs inte i denna uppsats då syftet ämnar undersöka individens subjektiva upplevelser av juristprogrammet i Uppsala.

4. Analys

I detta kapitel kommer resultaten från de utförda intervjuerna att presenteras samt analyseras utifrån valda huvudteorier som tillhör denna uppsats. Genom resultaten från intervjuerna kommer samtliga frågeställningar att försöka besvaras.

4.1 Informanter

Informanterna som ingick i denna studie bestod av tio personer varav fem var tjejer och fem var killar. Efter avslutade intervjuer kunde vi se tydligt att denna grupp av individer var mycket olika varandra, med olika intressen, bakgrund, ålder och kön. Våra informanter berättade att om de inte läste juridik ville de bland annat läsa psykologprogrammet, socionomprogrammet, läkarprogrammet, mer språk eller ekonomprogrammet. Här kunde vi se ett samband kopplat till genus då samtliga tjejer var intresserade av att läsa humanistiska ämnen medan killarna var mer inriktade på samhällsvetenskapliga, biologiska samt ekonomiska ämnen. Bland våra informanter fanns personligheter som presterar och siktar mycket högt i sina studier samt de som har sänkt sina krav under utbildningens gång då de insett vad de egentligen vill med sin utbildning. Något som förvånade oss och en diskussion som uppstod efter bearbetningen av resultatet var att ingen av våra informanter hade en enda jurist i sin närmaste släkt.

4.2 Krav

De krav och ansvar som uppstår kan komma från omgivningen men även från individen själv. En stressmodell som socialpsykologen McGrath utformade var en enkel modell baserad på de krav som individen ställs inför, och dennes reaktion på de ställda kraven. Om individen upplevde en kluven känsla till kravet och sin förmåga att motsvara kravet kunde en stressreaktion uppstå. Slutligen resulterade det i en beteendekonsekvens. Dessa fyra steg i modellen har samtliga informanter gått igenom eller upplevt på ett eller annat sätt i och med att krav och stress upplevs mycket individuellt (Lundberg & Wentz, 2004:37).

Under intervjuerna ombads de tio informanterna att berätta hur de definierade vad krav var för dem och vem det var som ställde dessa krav i fråga. Vad som kunde urskiljas tydligt från intervjuerna var informanternas höga krav på sig själva. Samtliga informanter berättade under intervjun att de kände att de främsta kraven kommer ifrån de själva i form av högt uppsatta mål stora ambitioner. I och med att samtliga informanter ansåg att de främsta kraven kom från de själva kunde inga skillnader mellan könen eller åldrarna urskiljas.

Några av informanterna menade att krav även kunde komma från omgivningen. Detta kan kopplas till McGrath och hans teori om kraven som ställs och upplevelsen av kraven i fråga. Det första steget i hans modell handlade om att det ställs någon form av krav på individerna. Det andra steget i modellen innebar att ta ställning till kravet och hur individen bemöter kraven på olika sätt. Samtliga informanter menade att de flesta kraven är studierelaterade vilket betyder att de har reflekterat över vilka krav som ställs. Kraven är enligt dem bland annat att ständigt prestera och leva upp till vad utbildningen och omgivningen kräver av dem. En av informanterna beskriver krav som: "Jag tror att stressen kommer av kraven. Man ska prestera så jävla bra hela tiden så det blir en stress i sig. Och man hinner aldrig göra klart någonting." (Informant 1)

Individen ifrågasätter de ställda kraven vilket leder till att en reaktion uppstår hos individen, vilket är det tredje steget i modellen. Det uppstår en stressreaktion om det förekommer ett glapp mellan individens krav och egna förmåga att hantera kraven. Under intervjuerna visades det att några informanter upplevde en känsla av ambivalens och de menade att de börjar ifrågasätta vad de egentligen gör på denna utbildning. Dessutom uppstod ett tvivel kring huruvida de kommer lyckas att klara av utbildningen.

4.2.1 Subjektiva upplevelser av krav

Informant 1 beskrev krav som något som hon ställde på sig själv och att de ställda kraven är höga. "Alltså jag tror att krav för mig är något jag ställer på mig själv, jag har ganska höga krav på mig själv." (Informant 1)

De flesta informanter beskrev att anledningen till varför de har så höga krav på sig själva har att göra med vad deras mål är med utbildningen och vart den kommer att ta dem i arbetslivet. Vissa informanter menade att det är viktigt för dem att "sitta ting" efter sin utbildning, och för att få sita ting krävs toppbetyg från hela utbildningen. Att sita ting innebär att utföra en notarietjänstgöring, något en nyexaminerad jurist måste göra för att bli domare, åklagare eller kronofogde. Platserna är begränsade, det krävs bra betyg och anställning sker enbart på akademiska meriter (Jusek.se). Därför har vissa juriststudenter höga krav på sig själva vad gäller betyg och kan leda till att betygshetsen uppstår. Detta kan kopplas till det McGrath (1976) beskrev i sin modell som det första steget, det vill säga att individen har uppfattat att det är ett krav som ställs på denne (Kaufmann & Kaufmann, 2010). Detta övergår även till det andra steget i McGraths modell där individen ifrågasätter de krav som ställs och en reaktion till dessa uppstår. Det kan man tydligt se i en del intervjuer då vissa informanter har börjat reflektera över sin egen prestation, vad de behöver toppbetygen till samt hur mycket tid de egentligen behöver avvara för studier.

Jaa alltså /tvekar/ gud vad svårt. Jag vill ju till exempel väldigt gärna sita ting. Nu vet inte jag längre vad jag vill göra med juridiken, men förut ville jag väldigt gärna bli försvarare och då måste man sita ting. Så därför har jag hela tiden satt väldigt höga krav på mig själv för att få bra betyg och prestera. (Informant 1)

Informanterna har olika uppfattningar om hur deras krav ser ut jämfört med deras kurskamraters, en del berättar att de satsar väldigt högt och kanske till och med högre än andra. De höga kraven visar sig även komma från omgivningen då informant 7 beskriver behovet av höga betyg inför arbetslivet.

Mina krav på mig själv är att få AB på allt... Många känner så, men inte alla. Så det räknar jag med. Det beror på vad man vill göra i framtiden. Vill man lyckas med affärlivet måste man få AB i allt. Så har man det som mål måste man ha höga krav på sig själv. (Informant 7)

Dock anser några av informanterna att de har lägre krav på sig själva än vad sina kurskamrater har. Av dessa informanter var det några som hade dåligt samvete över

att de inte kände lika hög press som sina kurskamrater och blev stressade över det. Detta påminner om det tredje steget i McGraths modell där reaktionerna från steg två övergår till att bli fysiska eller psykiska. Bland annat nämnde en informant här nedan att hon fick dåligt samvete över sina låga krav.

Jag tycker att jag har mindre krav på mig än vad mina kurskamrater har, och det blir jag också jättestressad över - att jag har mindre krav på mig själv. /Tvekar/ Men vi har ju också olika mål, så det är väl ganska naturligt även om jag får dåligt samvete över det.
(Informant 3)

Ytterligare en av informanterna menade att hon hade mer realistiska krav på sig själv:

Jag har nog ganska låga krav. Det känns som att jag har lägre krav på mig själv än vad mina klasskamrater har på sig själva. För jag har märkt att ett AB är inte så viktigt för mig att jag vill släppa allt annat för att plugga in i det sista. Men jag skulle inte säga att jag har låga krav. Jag har gått från sämre till bättre under juristprogrammet så jag måste ju ha lärt mig någonting. Jag skulle väl säga att jag har ganska realistiska krav på mig själv. (Informant 2)

Andra informanter berättade även om krav som de ställde på sig själva. Bland annat att befinna sig bland de bättre i kursen eller att få toppbetyg i varje kurs. "Krav på mig själv som jag ställer är att jag ska ligga i tätklungan, jag ska vara snäppet bättre än medel, det är inte viktigt att jag ska vara absolut bäst men jag vill vara bättre än de flesta." (Informant 5)

4.2.2 Upplevelser av omgivningens krav

Omgivningens och de yttre kraven beskrevs av informanterna som att de kom från kompisar, kurskamrater och lärare, men även att framtida arbetsgivare kunde påverka de krav som juriststudenterna kände att de hade på sig. Detta kan kopplas till McGrath (1976) och hans andra steg i modellen som är upplevelsen av kravet och ställningstagandet till den.

Samtliga informanter hade erfarenhet av krav och visste vad krav innebar för dem. De berättade även om sina egna subjektiva upplevelser av vad juriststudenter kan ha för krav på sig själva. En informant berättade:

Man ska vara JÄVLIGT motiverad och gärna hålla på med bara juridik eller bara frivilliga aktiviteter som har med juridik och göra, vara målsägandebiträde eller lite sådana saker. Så att man lägger fritiden på juridiken dessutom, skulle jag säga. (Informant 2)

Många informanter upplevde även att krav fanns i form av studier och att de som juriststudenter måste lära sig och ta in otroligt mycket information, vilket de förväntas göra på egen hand. Samtidigt som de ska leverera i skolan kände samtliga informanter att det ställs krav på att de även på fritiden bör plugga, och att det även förväntas att de pluggar på helgerna. Vissa utav informanterna menade att endast lägga 40 timmar per vecka på studierna inte var tillräckligt mycket tid. Utöver pluggandet fanns krav om att vara motiverad, duktig och alltid förberedd, vilket samtliga informanter höll med om. En informant som läste sin första termin på programmet berättade även om kraven på uppförande och att han upplevde att det fanns någon form av norm och föreställning om vilket intryck man bör presentera för övriga juriststudenter i Uppsala: ”Krav på att prestera. Krav på att komma förberedd. Sen finns det nästan krav på hur man ska föra sig, det finns någon form av norm som att vara välklädd och det är lite ”Stockholmsnormen” över det.” (Informant 5) Detta upplevde vi var en tydlig koppling till intrycksstyrning och fasad där de båda begreppen går hand i hand då fasad förstärker de intryckt individen vill förmedla. I detta fall tolkar vi att ”Stockholmsnormen” för vår informant innebär ett beteende och en viss klädsel utifrån en norm känd för överklass och makt. Genom att använda sig av intrycksstyrning och spela sin roll väl så upplevde vi att denna informant berättade om att det fanns ett stort behov av att införliva en viss norm hos andra studenter.

Ytterligare en informant som upplever påverkan från kurskamrater menar att det är mycket vanligt att juriststudenterna gärna påminner varandra om de krav som finns på dem, vilket kan uppfattas som stressande snarare än hjälpsamt:

Alltså ja, men dels jag själv, men också många runt omkring en. Alltså jag tror att juriststudenter i alla fall är väldigt bra på att sätta krav på varandra, eller inte sätta krav, men påminna varandra om att det finns krav, och om att dem är väldigt högt ställda ja så det blir jag påverkad av andra studenterna, men också från lärare. (Informant 6)

En annan informant undrade var betygshetsen kom ifrån och vad de högsta betygen skulle leda till. Hon menade att det är mycket stress och krav som kommer från andra

kurskamrater och ibland dålig attityd kring varandras prestationer. Dessutom ifrågasatte hon till vilket pris det var värt att få högsta betyg och vad konkurrensen gör med kurskamraterna:

Ja, det tror jag. För juriststudenterna hetsar upp varandra. Sen är det många av dem som vill bli affärsjurister och för att bli affärsjurister, i alla fall på de fina byråerna, måste man ha högsta betyg rakt igenom. Om du inte har kontakter vill säga... Men om alla kommer ut med högsta betyg så spelar det ju ingen roll. Hur ska dem kunna välja mellan dem då? Men det är mycket stress och mycket mer krav från varandra. Annars tycker jag att det har varit krav från lärarna, och eleverna är lite mer solidariska och liksom ”det här är jobbigt”, ”men jag kan hjälpa dig”. Det är så ibland på juridik också, även om det är det där med böcker som försvinner och att man inte vill dela med sig av källor. Vad spelar det för roll? Det räcker inte med att jag lyckas, utan alla andra måste misslyckas också för att jag ska få en bättre chans. Det tycker jag är en väldigt tråkig attityd. (Informant 2)

En informant använde uttrycket ”duktighetskrav” och informerade oss om att det definitivt fanns krav på dem som framtida jurister: ”Det finns definitivt krav på studenter, prestationskrav och duktighetskrav”. Informanten bads utveckla vad hon menar med duktighetskrav:

Ja men det är, det kanske går hand i hand med prestation men det handlar om att man hela tiden ska visa framfötterna. På seminarierna känns det inte som att det uppmuntras till eget tyckande, utan det är: ”Säg vad boken säger eller säg ingenting alls.” Jag vet inte om det ÄR så men det är den stämningen i luften. (Informant 6)

Informant 5 tycker att kraven han ställs inför och påverkats av mest, är de krav hans omgivning ställer på honom. Omgivningen menar han är hans kurskamrater: ”Du menar vem kraven kommer ifrån? Omgivningen, mina kurskamrater tycker jag, deras förväntningar på mig är de som inverkar hårdast.” (Informant 5)

4.3 Stress

Så som Lundberg och Wentz (2004) beskriver begreppet stress menar de att individen blir påverkad av olika faktorer som kan upplevas fysiskt och psykiskt. Detta var något

som informanterna berättar mycket om i intervjuerna, deras subjektivt upplevda stress. Samtliga informanter i denna studie medgav att de kände av stress. Stressen uppstod oftast i samband med studier, med PM-inlämningar, tentor och seminarier. Sen berättar samtliga informanter för oss om stressen över betygssystemet. De flesta berättade om att de alltid är stressade på en miniminivå vilket innebar att stressen var kontinuerlig och kunde inte längre klassas som en positiv och kortvarig stress (Selye, 1978). Stressens olika former och moment kommer nedan att beskrivas.

4.3.1 Studierelaterad och vardaglig stress

Som tidigare nämnt kände samtliga studenter av stress kring studierna. En av informanterna menade att han endast kände sig stressad när han planerade dåligt, annars kände han inte av stress i övrigt (Informant 10). Förutom honom var informanterna överens om att det är stressigt på juristprogrammet. Många utav informanterna beskrev att det är mycket de behöver lära sig på programmet och att de i stort sätt aldrig känner att de har pluggat tillräckligt “Nej, men mycket att man inte känner att man räcker till eller gör tillräckligt, för oavsett vad man gör så är det alltid någon som har gjort det bättre och tycker om att berätta om det.” (Informant 3)

Vad gällde deras upplevelser av stress till vardags berättade några av informanterna att mycket av den vardagliga stressen grundade sig i att de inte pluggar just då: “Med tanke på att studierna påverkar hela ens vardag nu, så på så sätt såklart det blir stress. Jag skulle mest säga att det handlar om studierelaterad stress och ångest för så fort man gör något annat och man har jäkligt roligt” (Informant 9). Andra informanter menade att de inte kände sig stressade till vardags utan endast hade studierelaterad stress, vissa menade även att de hade vant sig vid stressen: “Jaa alltså nu har man typ vant sig vid att det är stressigt och så. Men ja gud vad ska man säga? Man alltså man är alltid på en miniminivå av stress och så går det upp och ner.” (Informant 1)

En informant utmärkte sig i och med att han ansåg att studera är ingenting i jämförelse med att arbeta i framtiden. Han menade dock att han kunde känna sig stressad när han inte hade planerat bra. “När jag planerar dåligt. Men annars, det är ju semester och plugga alltså jämfört med att jobba. Ren semester” (Informant 10). Han

ansåg även att de enda kraven som finns på juriststudenter är att klara tentorna. Utöver detta berättar han att hans egna krav på sin prestation har ökat då han har insett att han i framtiden vill "sitta ting" vilket han i början på utbildningen inte strävade efter att göra.

Rykten om konkurrens var något han avfärdade, han upplevde att kurskamrater hjälper varandra om så önskas. Något de andra informanterna inte har höll med om. Bland annat Informant 3 upplevde att kurskamrater bad om något i gengäld om man själv bad om hjälp: "Många är inte villiga att hjälpa till. Om jag frågar folk efter anteckningar om man har missat någon föreläsning och frågar någon om anteckningar måste man hela tiden ge något tillbaka. Det är ingen som vill göra någon en tjänst utan att få lika tjänst tillbaka" (Informant 3). En annan informant berättade om att betygssystemet kan vara en stor bidragande faktor till stressen som uppstår.

Just för att betygen är så sjukt betydelsefulla på utbildningen och att det inte är så lika med andra utbildningar. Vi brukar jämföra med läkarna som har jättemycket att läsa, men dom har godkänt eller icke godkänt. Det vill ju typ alla juriststudenter att vi också ska ha, vi har ju tre betygsgränser. AB, BA och B. Och om man skulle höja godkänd gränsen och ha bara godkänt och icke godkänt så tror jag att sjukt mycket av stressen och konkurrensen skulle försvinna tror jag. Det tror jag är unikt. (Informant 1)

4.3.2 Negativ stress

Selye (1978) beskriver ond stress, negativ stress, som en ohjälpsam anpassning vilket kan innebära en upplevelse av att känna sig splittrad och att stressen är nedbrytande. Ond och negativ stress kan leda till sjukdom. Informanter i denna studie beskrev sin upplevda negativa stress som ett tillstånd av psykisk och fysisk ohälsa i form av ångest, oro, sömnsvårigheter och värk. "Nästan helt och hållet negativ måste jag säga. Jag tror att om man är stressad så lägger man ner mer tid och kan bli bättre men jag mår inte bra av stress. Det är negativt." (Informant 7)

En annan informant berättade om värdelöshetskänslor när kraven blir för stora. "Ja... Ibland när kraven blir för stora leder det lätt till värdelöshetskänslor och då tänker jag att det blir svårt att få jobb i framtiden men jag blir bättre på att balansera det, alltså det

är ingen sanning det är en känsla” (Informant 6). Detta är någonting som kan kopplas till Selyes teori om ond stress då upplevda negativa känslor kan vara nedbrytande. Informanten berättade även att värdelöshetskänslorna inte är en sanning, utan endast en känsla hos henne själv som uppstår när det blir för hög press.

Utifrån Selyes teori om ond stress, negativ stress, visar detta sig hos vissa informanter i denna studie genom att de beskriver känslan i kroppen som obehaglig, fysiskt utmattande och mycket ångestfyllt när de går in i tentasalen för att skriva tenta. Uppsalas juriststudenter har en tenta per termin som omfattar allt de har gått igenom under det senaste halvåret. Många informanter berättar om rädslan inför att ha missat viktig information till tentan och oroar sig redan upp till 30 dagar före tentans datum. Informanterna berättar om sömnsvårigheter, apati, ångest och en informant berättar även att hon har kräcks inför en tenta av nervositet. “Ja /ångesten/ är samma som min, det blir någon slags kollektiv ångest” (Informant 4). En annan informant beskriver känslan inför en tenta som mycket jobbig:

FÖR JÄVLIGT! Jag vet inte, EXTREM ångest för att tentan ska komma och extrem längtan att de fem timmarna ska gå över så jag vet inte... Du har ju liksom suttit i två veckor och bara pluggat, pluggat, pluggat du är helt slut i kroppen och du vet att du ska tenta av en kurs på fem timmar och det kan komma vad som helst! (Informant 9)

Selye (1978) skiljde på ond och god stress, det vill säga positiv och negativ stress. God stress, positiv stress, innebär att individen medverkar i en anpassningsprocess och i detta fall är anpassning en motivation till att börja med PM-skrivandet eller tentaplugget exempelvis. I denna uppsats var det flera informanter som nämnde uttrycket “kniven mot strupen” i samband med vad de ansåg att positiv stress innebar. En informant berättade att han ansåg att positiv stress för honom var att uppleva att ha kniven mot strupen. “Det jag har sagt om stress är att det aldrig är behagligt, men det får mig att arbeta bättre. Och snabbare, lite kniven mot strupen” (Informant 5). Ytterligare en informant förklarar sin positiva stress som en kick som får henne att sätta igång med det hon ska göra. “Ja till en början kan den vara lite positiv att ‘Oj nu behöver jag sätta igång!’ och så kan det vara kicken som gör att jag börjar.” (Informant 2)

Flera av informanterna menade dock att de kunde känna att de upplevde både positiv och negativ stress. De beskrev den positiva stressen som någonting främjande som hjälpte dem att komma igång och starta det som behövde göras. De kände sig peppade till uppgiften och presterade bättre om den positiva stressen var kort och tidsbunden. En informant menade att den positiva stressen måste plockas fram då och då för att öka prestationen. "Det måste man nästan plocka fram ibland när man ska skriva promemorior och plugga inför tentor. Så det kan vara positivt." (Informant 10)

Både och. Men mest negativ tror jag. Om det är för stor prestationsångest då gör jag ingenting istället, men med tidspress då blir jag peppat, om jag har kort tid på mig, kniven mot strupen, då blir jag taggad istället. Och då hinner jag liksom inte få den andra stressen. Till exempel om man går in och skriver en tenta, eller har en tenta på tolv timmar. (Informant 4)

En annan informant förklarade att hon inte vet vad positiv stress är utan endast känner av stressen som negativ. "Negativ. Tyvärr... Jag får, jag vet inte vad positiv stress är tror jag /skratt/." (Informant 3)

4.3.3 Försök till hantering av stress

Det finns olika sätt att hantera sin negativa och positiva stress. Coping är ett begrepp som översätts till svenska med stresshantering och stress-strategi. Coping används i den individuella hanteringen av stress i form av att individen förminskar eller eliminerar de krav som känns överväldigande eller betungande (Lundberg & Wentz, 2004). Det finns två aspekter, vilka två är problemfokuserad coping och emotionsfokuserad coping (Währborg, 2002). I och med att informanterna upplever krav och stress, oavsett den är positiv eller negativ, i sin utbildning har de själva hittat olika strategier för hur de hanterar den påfrestande miljön och stressen kring den. Tydliga likheter med Richard Lazarus uttryck coping och informanternas sätt att hantera stressiga miljöer och situationer kunde urskiljas.

Informanterna ombads berätta om sina egna råd och verktyg som fungerar för dem när det gäller att hantera eller minska krav och den stress som råder på utbildningen. En del råd informanterna delade med sig av var att bland annat lägga ifrån sig det de håller på med och göra något annat men även att det är viktigt ibland att ändra sina tankemönster. Detta kan kopplas till både problem och emotions coping där individen hanterar eller förändrar de problem i den miljö som orsakar stress. Emotionsfokuserad coping avser de tankar som finns hos individen vars mål är att lindra känslomässiga effekter av stress. En informant berättade att han gärna ringer hem till föräldrarna när han känner sig stressad och vill prata med någon: “Jag ringer hem och klagar till mamma och pappa som säger något uppmuntrande /skratt/. Jag tror dem märker när jag är stressad, kanske mer än vad kompisar gör. För med dem är jag väl extremt öppen.” (Informant 9)

En informant rådde till att inte gå till det Juridiska biblioteket för att slippa bli påverkad av ångesten och stämningen som råder där ibland. Informanten berättade att om en situation då hennes pojkvän besökte biblioteket med henne en gång:

Alltså jag tycker inte man ska gå till juridiska biblioteket! /skratt/ För att det är... Det är jättekul, jag tog med min kille dit för någon vecka sen så gick vi in jag skulle hämta papper av någon, och så gick vi ut och när vi kom ut så sa han: “Man kände ju liksom hur deprimerat det var där inne, det kändes som att alla satt där med självmordstankar det var liksom sådan hemsk stämning. (Informant 3)

Ett viktigt råd som en annan informant ville ge till sina kurskamrater och andra studenter var att lita på sig själv. Hon menade att prestigeutbildningen är tuff och då kan det vara bra att komma ihåg vad man egentligen är kapabel till: “Alltså försöka lita lite mera på sig själv och inte tro att man är ett tomt blad inför varje ny uppgift. Och att man faktiskt har mer i bagaget.” (Informant 6)

Informant 4 berättar att hon inte tror att samma verktyg fungerar för alla, utan att alla måste hitta sitt eget sätt att klara av stressen eftersom alla är olika. Många av informanterna ansåg att träning är en bra avstressningsform. Träningen var en röd tråd som kan urskiljas hos informanterna, både när de berättade hur de hanterar sin egen stress och när de ger råd till andra. Att träna är en typisk coping-strategi som är

emotionsfokuserad, vilket innebär individen eliminerar stress i form av avslappning (Währborg, 2002).

Informant 10 har med hjälp av sin tidigare yrkesbakgrund lärt sig att hantera och inte bäva för stressande situationer. Informanten strukturerar upp en tidslinje som fungerar som en plan för sina studier. Han menade att han kan må bra av att känna av stress i och med att han vet hur han ska hantera det. Att göra en plan är en coping-strategi som hjälper individer att eliminera och avlägsna stress, denna coping-strategi kallas för problemfokuserad och informanten i detta fall använder denna för att kunna strukturera upp sina mål och krav för att klara av sin stress. Ytterligare en informant som har funnit sitt coping-verktyg genom just problemfokusering är en informant som berättar att han normalt är en välorganiserad person. För att hantera stressiga situationer så beskriver han hur han går tillväga när han upplever stress och ska försöka att hantera den:

Jag är normalt sett en ganska organiserad människa, men när jag känner att det blir lite väl stressigt så försöker jag börja organisera upp saker ännu mer. Så länge man vet att man inte tar sig an saker på en gång så är det lättare att dela upp problemet i mindre bitar. (...) Ja normalt sett, kategorisera problemen, och ta sådant som jag vet att jag kan göra just nu och jobba mig igenom allt det jag måste göra. Det brukar vara ett bra verktyg för mig.
(Informant 8)

4.4 Socialt stöd

Socialt stöd är enligt oss och i denna uppsats definierat som det sociala livet som pågår utanför studierna. Det kan vara en hobby likväl som att umgås med vänner och familj. Under intervjuerna ställdes frågor som berörde hur juriststudenterna upplevde sitt sociala liv, hur ofta de träffade vänner och familj, vad de tyckte om att göra utanför studierna, samt om det fanns en konflikt mellan det sociala livet och studierna.

4.4.1 Balans och konsekvenser mellan socialt liv och studier

Währborg (2002) belyser den sociala omgivningen som en viktig miljö för individers hälsa, speciellt när det kommer till stress. Han belyser även att sociala sammanhang är viktiga för individer eftersom de bidrar till samhörighet. Andra teoretiker stödjer också hypotesen att sociala förhållanden är viktiga för människor. I sina studier har Lundberg och Wentz (2005) lyft fram människors sociala förhållanden, och det sociala stödet som är kopplat till individers välmående och hälsa.

Känslor av gemenskap, och att uppleva det sociala stödet positivt menar Lundberg och Wentz (2005) främjar kroppens förmåga att hantera stress. Samtliga informanter i denna studie önskade att de hade mer tid till det privata livet och till social gemenskap men känner att det helt enkelt inte finns tid för det, eller att det ibland behöver prioriteras bort. Det uppstod konflikt mellan studierna och det sociala livet då informanterna önskade ett bredare socialt nätverk och mer tid till sociala sammanhang.

Det sociala livet menade vissa av informanterna var obefintligt, speciellt under termin tre på juristprogrammet som i folkmun bland Uppsalas juriststudenter, kallas för "väggen". Det kallas för väggen just för att det är den termin då studierna tar fart på allvar. Studenterna har väldigt mycket obligatorisk närvaro, många inlämningar och dessutom läser de kurser som flera anser är svåra. Informanterna berättade att de inte hade någon tid över till att göra annat än att plugga och de flesta av dem berättar att det var den termin som de ansåg vara allra hårdast under juristutbildningen. Två av informanterna hade ännu inte läst termin tre, de hade därför ingen uppfattning om den terminen.

En av informanterna berättade att han endast kunde delta i sociala sammanhang och träffa vänner ett fåtal gånger under terminen han läste väggen. Han beskriver terminen: "Det var hemskt RAKT IGENOM! Tror jag gick ut tre gånger på hela terminen." (Informant 8)

Många av informanterna berättade att de upplever att det finns en konflikt mellan privatliv och studier och trots att man försöker uppleva den sociala gemenskapen och träffa människor så finns studierna konstant med i bakhuvudet. Att sitta och plugga på lördagar och söndagar är inte ovanligt, det är mer en regel än ett undantag beskrev en informant. Flera informanter berättar att de upplever att om de måste välja mellan studier eller det sociala livet är det oftast det sociala livet som prioriteras bort: ”Ja det går i perioder men om man har mycket att göra i skolan så prioriterar man bort det sociala, eller så prioriterar man bort sömnen, man prioriterar i alla fall inte bort studierna, så då blir det att det krockar.” (Informant 4)

Några av informanterna kände en så pass stor stress och konflikt i sina studier att de hade börjat ifrågasätta vad de egentligen håller på med: “Det här två senaste veckorna har det varit PM-skrivning (reds. anm. mindre uppsatser som skrivs individuellt ett par gånger per termin) och då ifrågasätter jag verkligen: Vad är det här? Jag vill ha helg som alla andra!” (Informant 6)

När det kommer till att träffa vänner och familj var samtliga informanter eniga om att de hinner träffa vänner och familj, trots att det kan innebära en förlust av tid för studierna. Främst var det familjen som de inte hann träffa lika ofta som de träffar sina vänner, då alla informanterna menade att de studerar med sina vänner och träffar dem i stort sett varje dag, om de pluggar juridik. Eftersom de flesta av våra informanter kommer från andra orter i Sverige så kan det bidra till att familjen inte finns med i bilden lika mycket som vännerna. Det tar lång tid att åka till sin hemort, och det är även en kostnadsfråga.

Vi sitter tillsammans på JB (reds. anm. Juridiska biblioteket) och så har jag några som jag tränar med, så jag tycker ändå att jag hinner det, jag hinner åka hem på helgen om jag vill. Så man hinner det. Vill man så hinner man prioritera. Men då är det kanske det att man har missat några detaljer till seminariet, men då får det väl vara så. (Informant 1)

En informant upplevde en rejäl obalans mellan studierna och privatlivet. McGraths stressmodellens fjärde steg är beteendekonsekvens som yttrar sig fysiskt eller psykiskt hos individen efter stressreaktionen i det tredje steget. Beteendekonsekvensen kan påverka individen negativt om individen upplever att kravet i sig har en negativ

påverkan. En av informanterna förklarade hur den studierelaterade stressen påverkar genom att göra henne orkeslös till de aktiviteter hon normalt skulle vilja göra. Informanten upplevde en känsla av besvikelse till att hennes beteende hade förändrats och upplevde tidsbristen för privatlivet som påfrestande: ”Jag hade nog inte räknat med det innan jag började här.” (Informant 2)

En informant berättar att även om han pluggar upp till åtta timmar per dag känner han sig ändå inte förberedd om han har ett seminarium på måndagen. Han har svårt att släppa det och slappna av, och tycker att stressen över studierna blir sammankopplad med hans fritid och privata liv. Han känner mindre stress när han väl sitter och studerar, då försöker han vara ett med nuet och göra det han skall. Dock blir stressen som värst när han vill vara ledig och göra annat. Han berättar även att han har blivit bättre på att hantera det. (Informant 7)

Detta kan kopplas till coping-teorin då informanten har sitt egna individuella verktyg för hur han eliminerar stress. Verktöget i hans fall är att befinna sig i nuet och ägna sig åt det som är viktigt just då och stänga ute omvärlden för att verkligen kunna fokusera.

4.5 Utbildningens konsekvenser

I boken *Jaget och maskerna* (2007) beskriver Erving Goffman hur individer spelar olika roller och använder sig av fasader när de interagerar och agerar med och framför andra individer. Detta görs genom att dölja vissa sidor eller egenskaper samt lyfta fram andra för att upprätthålla sin fasad och förväntningar.

En informant berättar att vissa studenter i hans närvaro kan ge sken av att studera mycket och han anser att det kan bero på den konkurrens som ibland upplevs på juristprogrammet: ”För man vill gärna ge sken av utav att man klarar programmet utan problem, det blir någon form av intelligensfråga, ju smartare man är så lättare har man för att plugga. Man ger sken av att man pluggar mer än vad man gör.” (Informant

7) Han belyser även vikten av ärlighet och upplever att vissa av kurskamraterna ibland väljer att visa upp en fasad:

De är helt enkelt de kursare man känner bättre som är ärliga och talar om hur mycket de egentligen pluggar och läser och vad de hoppar över. Och kollar man på vad de man känner bra gör, gör de väldigt mycket mindre än de man inte känner så bra. De ger uttryck för att de pluggar mer iallafall. Jag tror att många vill hålla upp en fasad att de är seriösa. För det har man nytta av i karriären sen när man nätverkar och så, det tror jag definitivt att de gör. Men jag tror även att många pluggar mycket också. (Informant 7)

Vi har valt att koppla informantens upplevda känslor till Goffmans teori om intrycksstyrning där Informanten beskrev att han upplever att hans omgivning både vill ge sken av att studera mycket och hålla upp en fasad, för att framstå som mer intelligenta, påläsa och erhålla mer kunskap än vad de kan ha. Goffman förklarar att man själv måste tro på rollen för att kunna införliva den i sin omgivning.

Charles H. Cooley (1864–1929) var den amerikanske socialpsykologen som myntade begreppet spegeljaget som beskriver den process genom vilken individen blir social och hur individen ser på sig själv genom andras ögon. Han menar att omgivningens attityder och beteende gentemot en person, fungerar som en spegel i vilken denne på ett indirekt sätt uppfattar hur den själv är.

Cooleys teori om spegeljaget och individer är en teori som även kan speglas i denna studie. En av informanterna upplevde sina egna krav som väldigt höga när hon satsade på toppbetygen som är en inkörspport till de stora affärsbyråerna runt om i landet. Det kan man koppla till McGrath andra steg i modell om krav och stress som innehåller upplevelser av krav och förmåga, där individen tar ställning till kraven och skapar sig en uppfattning av dessa. Individen ifrågasätter de ställda kraven vilket leder till att en reaktion uppstår hos individen. Informanten inser att affärsjuridik inte är något för henne, och upplever familjerättsfrågor som mer bejakande och intressant. Informanten berättar även om kurskamraters reaktioner när hon berättar att hon valt ett utåt sett "mjukare" ämne, vilket även kan kopplas till Cooleys teori om spegeljaget:

Det är ju typ ett område som folk tycker är lite löjligt, eller mjukt ämne. Folk ser ner lite på det när man säger att man vill jobba med det. Det är sen dess när jag har insett det så har jag inte haft lika mycket prestationsångest för jag vet att jag behöver inte ha högsta betygen för att komma in... (Informant 3)

Vidare berättade informanten att hon sänkte sina krav när hon insåg att hennes val av inriktning var mindre värt än det som hennes kurskamrater ansåg vara häftigt och coolt. Informanten berättade vidare om en upplevd händelse då hon mötte en kurskamrat och berättade om sina planer för framtiden:

Jag träffade en tjej nere på expeditionen. Så skulle jag söka fördjupningskurser, jag har varit ledig nu en termin. Vi läste ihop förut och så sa jag till henne vad jag hade sökt och man såg liksom på ansiktet på henne att hon bara "jaha...". Hon läser något jättehäftigt och jag sa då "oj vad jobbigt" och hon bara sa "ja, nej, det är bra". Så sa jag att jag ville börja läsa familjerätt och då skojade hon och bara "vad ska du söka i höst då? Barnrätt eller? /skratt/" "Ja det är faktiskt precis vad jag ska söka" sa jag då. Då blev det jättepinsamt... (Informant 3)

I detta fall kan man även koppla detta till Goffman och intrycksstyrning från den tjejen vår informant mötte eftersom denna person försökte styra bilden av sig själv och att hennes val av studier skulle vara mer betydelsefullt och betygsgrundande.

Det är flera av våra informanter som inte ville uppfattas som oförberedda eller okunniga inför seminarier eller föreläsningar. Det ansågs viktigt att alltid komma påläst och kunna prestera när tillfälle gavs just för att inte skämmas inför kurskamrater och lärare. För en informant var det viktigt att inte uppfattas som oseriös eller dum inför kurskamrater. Hon fann det stressande att aldrig känna att hon kunde ha en dålig dag. Vi har tolkat hennes svar som hur informanten arbetade tillsammans med sin grupp. Informanten menade att under seminarier var det hon som ansågs skulle ta till orda först innan de andra vågade prata. Detta kan tolkas på fler sätt, men vi har tolkat det som att informanten känner stress över att alltid vara den som förväntas prestera mest i sin grupp.

Och det har varit sjukt stressande för jag har känt att jag kan aldrig komma oförberedd eller ha en dålig dag. Utan det är alltid jag som måste säga allting och därför måste jag ha sjukt bra koll på allting. Det har varit stressande den här terminen. Det blir egentligen dumt men

man vill inte sitta där och se dum ut framför resten av klassen. Och så blir det ju om ingen säger någonting så därför känner jag att jag måste säga någonting för att inte se dum i huvudet ut. Det blir stressande. (Informant 1)

Informanten menade alltså att hon vill kunna styra intrycket av att vara påläst och seriös under de tillfällen hon ska prestera inför andra. Goffman (2007) skriver att det är viktigt för individer att lyckas styra de intryck individen önskar att ge omgivningen. Det liknar det som informanten försökte göra mot sina kurskamrater och lärare. Samtidigt som hon försökte framföra ett seriöst intryck och hålla upp fasaden för sin omgivning fanns en rädsla över hur hon skulle uppfattas i andras ögon. Denna rädsla grundar sig i hur hon skulle känna om hon såg sin egen okunnighet i andras ögon.

Informanternas självkänsla hade i många fall förändrats under tiden på juristprogrammet. De flesta ansåg att de absolut såg på sig själva på ett annat sätt nu än innan de började studera. Många av informanterna berättade om att självbilden förändrats genom att de inte längre är eleven som är bäst i klassen som de flesta av dem berättade att de varit i grundskolan och i gymnasiet. En informant beskrev detta: "Jag trodde jag skulle vara bättre än alla andra i min klass när jag började. Men nu vet jag att det inte riktigt är så. Det var lättare att vara en stor fisk i en liten damm på gymnasiet." (Informant 5)

En annan informant menade att hon har blivit mer stolt över sig själv tack vare juristutbildningen. Dock var hon inte helt tillfreds med att hon faktiskt känner stolthet. Vi är medvetna om att om hennes svar är tolkningsbart, men vi har tolkat det som att hon speglar sig själv och vem hon är utifrån hur andra ser på henne.

Men så känns det också lite såhär lite obehagligt men det känns som att mitt värde har höjts, jag vet inte, mer värd eller mer stolt över mig själv för att jag läser juridik för att det är prestige i det. Och det skäms jag också för. För att det känns liksom dumt att det känns så, men det är klart, folk blir ju imponerade när jag säger vad jag pluggar och då kan jag inte hjälpa att bli imponerad själv /skratt/. (Informant 3)

Detta kan kopplas till Cooleys spegeljag då informanten såg reaktioner från de hon interagerade med när hon berättar vad hon studerar och de i sin tur blev imponerade. Däremot vill hon förtydliga sina känslor om stolthet i studierna:

Men ja men jag kämpar lite med det. Jag tycker inte om lektionerna, man får så här "mellanmjölkssvensk" att man inte ska sticka ut för mycket, att man ska vara lite som alla andra. Det är ju trevligt att få uppmärksamhet för det men också lite pinsamt och skämmigt... Jag vet inte, jag har inte bestämt mig än vart jag står där. Det är en liten krock där. Det har definitivt förändrats hur jag ser på mig själv. (Informant 3)

Detta påminner om intrycksstyrning då individen i sina betraktares ögon inte vill framstå som en överlägsen eller skrytsam person och inte heller i sina egna ögon. Detta kan därför även kopplas till spegeljaget för hur hon ser på sig själv genom andras ögon.

När ämnet självförtroende berördes under intervjuerna så fanns det olika upplevelser bland de framtida juristerna. I materialet fanns ett samband mellan självförtroende och kön, då tjejerna oftare kände att självförtroendet hade blivit sämre sen de började på juristutbildningen jämfört med killarna. Dock var det en av killarna som upplevde att självförtroendet hade minskat sedan han började studera. Några av informanterna upplevde att deras självförtroende hade blivit bättre sedan de började juristutbildningen, och att de var glada över att de klarar av att bemästra en tuff universitetsutbildning. Några informanter hade inte reflekterat över självförtroende och kände att det varken blivit bättre eller sämre, utan att det snarare var likartat som tidigare.

Informant 4 förklarade det som att man måste veta vad man pratar om, annars upplevde hon att ingen lyssnar: "Ja det är sämre. Förut kunde jag tro på det jag sa mycket mer men nu eftersom man ska prata med andra jurister så måste man bevisa saker hit och dit. Alla kommer in i det tänket, man kan bara inte säga vad som helst för då lyssnar ingen." (Informant 4)

Informant 4 tyckte att självförtroendet har blivit sämre, den subjektiva upplevelsen av att vara lat påverkade hur hon ser på sig själv:

Det tycker jag. Dels tycker jag att jag är lite besviken för att jag är, jag har insett att jag är latare än jag trodde jag var. Jag var så himla duktig i grundskolan och i gymnasiet och så. Och jag är inte lika duktig nu. Så det känns lite jobbigt. (Informant 4)

I informant 6 fall blev andras reaktioner hennes egen verklighet då hon upplever från sin omgivning att hon inte alls gjort bra ifrån sig. Detta speglar sig i när hon söker bekräftelse från sin omgivning: "Jag försökte berätta för andra mitt resultat för att jag skulle acceptera det mer jag själv, genom att säga det. Och man märker att vissa tycker att 'Ja det var inte bra.' Och då kände jag att den här utbildningen har brutit ner mig, och mitt självförtroende." (Informant 6)

4.6 Framtida mål

Samtliga informanter var eniga om att familj, lycka och välmående var det absolut viktigaste målet för dem i framtiden. Dock vad gäller framtiden var många av informanterna till viss del oroliga eller kände viss osäkerhet över var de kommer hamna i arbetslivet. En av informanterna berättade: "Jag är inte orolig att jag inte ska få något jobb alls. Men det blir en oro för det kanske inte blir det jobb man tänker sig..." (Informant 4). En annan informant var inte orolig över arbetslivet, utan snarare över den närmsta framtiden på juristprogrammet, nästa termin ska han läsa väggen. "Jag är orolig för kommande termin på programmet men inte det minsta för yrkeslivet, man har hört att det ska finnas T3 och T5 (reds. anm. Termin tre och termin fem) på juristprogrammet men sen när jag är färdig så tror jag att jag kommer bli en utmärkt jurist och att jag klarar arbetslivet jättebra." (Informant 7)

En informant som snart är nyutexaminerad kände sig inte alls orolig för framtiden. "Nej. Inte det minsta faktiskt. Ja framtiden hur det kommer gå för tentor ja, men inte det minsta för framtiden på lång sikt. Inte det minsta negativt." (Informant 8)

En informant ville gärna utvecklas som person och tyckte att en meningsfull relation till sina nära och kära var det som skulle göra hans liv komplett och meningsfullt. Han

menade att han läste juridik för att i framtiden få ett bra jobb som resulterar i en god pension för att ha råd att göra det han tycker är kul i livet. Han berättade:

Jag tänker att jag vill kunna köpa en flaska mousserande vin och dricka det varje fredag och äta god mat, och så åka på mycket semesterar. Så jag vet inte, jag tänker inte ta ett jobb där jag jobbar mycket övertid. Jag tar hellre mycket ledigt och gör saker jag tycker är kul istället. Det är viktigt för mig. (Informant 5)

Informant 8 var en målmedveten individ som gärna skulle vilja bli domare i framtiden. Han vill bli ekonomiskt oberoende, vilket är viktigt för honom, för att kunna göra saker för sin familj. Han menade att vara lycklig och att sprida lycka var mer väsentligt än allt annat.

Jag har konkreta mål, jag blir gärna domare men det är inte livsviktigt. Jag skulle kunna knega på något kontor någonstans eller bara ha ett kommunaljobb. Jag vill mest känna att jag har gjort något positivt och skapa något positivt omkring mig. (Informant 8)

5. Diskussion och slutsats

I detta diskussionskapitel summeras uppsatsens frågeställningar, syfte, teoretiska ramen samt undersökningens resultat och analys. Här lyfts och diskuteras analysen av det empiriska resultatet då reflektioner kring dessa och slutsatser har dragits. Utöver detta presenteras vad som kan tänkas bidra till vidare forskning.

Syftet med denna uppsats var att undersöka juriststudenters subjektiva upplevelser av krav och stress och om det fanns en konflikt mellan studierna och det sociala livet. Frågeställningarna som uppsatsen byggde på att täcka områden som krav, stress, intryck, mål och socialt liv. Genom socialpsykologiska teorier och en teoretisk modell om stress samt hur stress kan hanteras analyserades uppsatsens empiriska material. Undersökningen genomfördes genom semistrukturerade intervjuer med tio juriststudenter som studerade vid olika terminer som var 20-32 år. Av de tio informanterna var fem killar och fem tjejer. Uppsatsens kommer inte utgå från ett genusperspektiv då denna uppsats baserar sig på individuella upplevelser av stress och krav. Resultaten från intervjuerna analyserades sedan med det teoretiska ramverk som ligger till grund för denna uppsats.

Ett av uppsatsens huvudresultat visade att samtliga juriststudenter kände sig stressade i samband med studierna. Denna stress kunde vara både positiv och negativ, dock mer negativ. I samband med negativ stress berättade informanterna om känslor som ångest, sömnsvårigheter, magont och apati. I och med att det är en tentaperiod per termin blir stressen negativ under en viss period, dock kände de av stressen mer eller mindre under hela terminen. Informanterna berättade om att de alltid hade en känsla av att inte ha gjort tillräckligt och att det alltid fanns en känsla av oro över att anses vara oförberedd. Många av informanterna hade läst termin tre, vilken kallas för "väggen" och upplevde denna termin som en konstant hemsk termin där de sällan hade ett socialt liv utanför studierna. Studierna präglade hela vardagen, flera av informanterna började även ifrågasätta sitt val av att läsa juridik under denna period. En informant beskrev att denne kände sig värdelös, vilket vi tycker är en starkt negativ känsla som kan komma att sprida sig till känslor som inte är relaterade till studier.

Effekten av den negativa stressen anser vi kan ha haft viss positiv inverkan på studenterna då de själva har berättat om vilka verktyg de tar till när de känner av stress. De har med andra ord lärt sig att hantera sin stress i en viss mån. Hans Selyes teori om ond och god stress har varit mycket väsentlig i skrivandet av vår kandidatuppsats, då vi har funnit flera samband med juriststudenternas upplevelser av vad ond och god stress kan få för konsekvenser.

Samtliga informanter hade egna verktyg för hur de hanterade sin stress och vi anser att detta även kan påverka dem positivt i andra stressiga situationer då de genom träning, meditation och planering försöker motverka negativa känslor av stress. Å ena sidan är stress i sig sällan någonting bra och helst skulle vi vilja se att dessa enorma krav bland dessa juriststudenter, skulle vara mindre, och att stressen skulle vara mildare. Den stress som ändå sågs som positiv och kunde bidra till högre prestation, ansåg några informanter var behaglig. Informanterna förklarade för oss att de behövde något extra, som de kallade för "kniven mot strupen" eftersom de då var så illa tvungna att göra det de skulle. Då hade det gått så långt med stress, att man var tvungen att plocka fram något som skulle få dem att prestera. Detta kan ses som en tidsbunden känsla av stress som kunde anses vara främjande, om den var kortvarig.

Utifrån detta har vi dragit slutsatsen om att behandla stress är någonting som måste vara individuellt och vad en person klarar av klarar inte en annan samt att alla har olika verktyg för att hantera sin stress. Utifrån tidigare forskning som Tyssén et. al (2007) har gjort framkommer att det finns två personlighetstyper, livsnjutare och grubblare som hanterar stress på olika sätt. Detta har även vi kopplat till att stress är och upplevs individuellt och hanteras olika av alla individer. Dock anser vi att det inte endast finns två typer, utan flera typer av personligheter som inte kan sättas i två fack. Det handlar inte om huruvida en person är livsnjutare eller grubblare utan snarare vilka verktyg som används för att hantera stressen, likväl vilka tidigare erfarenheter varje individ har samt hur väl individen känner sig själv.

Utöver detta uppfattas positiv och negativ stress på olika sätt hos alla informanter. Vissa av dem behövde inte känna av uttrycket kniven mot strupen då de sällan kom till det stadiet tack vare god planering och struktur. Informanterna insåg även att

stress är och hanteras individuellt Informant 6 sa under intervjun “Alltså försöka lita lite mera på sig själv och inte tro att man är ett tomt blad inför varje ny uppgift. Och att man faktiskt har mer i bagaget” (Informant 6). Detta är något vi håller med om.

Under intervjuernas gång och efter avslutade transkriberingar såg vi en tydlig röd tråd som behandlade krav. Vår tes i början av denna uppsats var att juriststudenters krav främst kom utifrån, alltså från omgivningen vilken är familj, kurskamrater, kompisar eller lärare. Vi trodde att många av informanterna, om inte alla, skulle ha någon familjemedlem som var jurist eller advokat som hade påverkat deras val, krav och mål. Till vår stora förvåning visade det sig att ingen av informanterna hade någon i nära släkten som var jurist. Dock kunde vi se att påverkan på kraven skedde från en annan omgivning vilket är kurskamraterna. Under intervjuerna ställdes frågor om varifrån krav kommer och från vem, svarade informanterna att kraven kommer från dem själva och inifrån.

Vartefter intervjun pågick och ju fler intervjuer som genomfördes kunde vi se ett mönster och en konflikt mellan hur de trodde och ansåg att det var, gällande deras egna krav. Angående denna konflikt menar vi att kraven upplevs av informanten att komma inifrån sig själv. Dock märkte vi att det kan finnas tendenser till att de egna kraven egentligen speglar sig i omgivningens ögon. Vidare kan detta ifrågasättas vad betygen spelar för roll, om samtliga informanter menar att det endast är de egna krav som de ställer på sig själva som räknas.

Vi började fundera över om alla har möjlighet till högsta betyg, varför är det då sådan hets? Vi anser att hetsen grundar sig i konkurrens och yttre krav på individen trots att informanterna anser att kraven kommer inifrån. Fenomen som att riva ut sidor eller gömma böcker samt ge sken om hur mycket eller lite man studerar skulle då finnas i mindre omfattning, om det var som studenterna själva berättade. Det kan diskuteras huruvida kravet odlas inom en, men förstärks i relation med andra människors krav, bland annat kurskamraters eller framtida arbetsgivares. En slutsats vi kan dra är att vi människor är sociala varelser som måste sätta sina egna upplevelser i relation till andras för att skapa en mening. Trots att de ställer sina egna krav och vill uppfylla dessa är det ändå någon annans krav de försöker uppfylla då de bland annat söker

jobb i framtiden som har krav på vad de ska kunna och klara av. Vi håller med våra informanter om att betygshetsen skulle försvinna om det endast fanns en tvåskalig betygstrappa, det vill säga godkänt eller icke godkänt. Beteendet som uppstår bland studenterna i form av konkurrens får oss att ifrågasätta om kraven som de anser är subjektiva, och kommer från dem själva, verkligen gör det. Detta skriver även Soonpaa (2004) i sin forskning om juriststudenterna då sistaårseleverna började konkurrera om framtida jobb.

Det en av informanterna sade om attityden bland kurskamraterna var att det inte räcker med att lyckas själv, utan alla andra måste misslyckas. Detta ansåg vi var ett intressant sätt att se på utbildningen och de subjektiva kraven. Det kan ses som att juristutbildningen inte enbart är en utbildning, utan att det finns mycket regler och normer därtill. Bland annat verkar det enligt oss finnas påtryckningar och traditioner om hur det ska vara på utbildningen. Utseende, uppförande och intrycksstyrning är någonting som spelar en stor roll i en juriststudents vardag. Inte bara ska studenten visa att han eller hon kan behärska alla de uppgifter som tilldelas utan de ska även ha den sociala förmågan på seminarier och i möten med framtida arbetsgivare. Informanterna var mycket ärliga i sina svar under intervjuerna när de berättade om oron att bli avslöjad som okunnig eller mindre påläst inför seminarierna.

Framförallt en informant utmärkte sig när hon berättade att hon hellre inte säger någonting alls under seminarierna om hon inte har något betydelsefullt att säga. Hon upplevde att stämningen i luften var sådan i alla fall. Detta resonemang kan kopplas till Cooleys teori om spegeljaget och Goffmans teori om intrycksstyrning då ingen vill avslöja sig som mindre påläst eller okunnig. De ville ständigt visa upp sig från sin bästa sida och upprätthålla en fasad inför kurskamraterna. Med en rädsla för att misslyckas berättade en informant om att han hellre lämnar in en tenta blankt om han vet att han inte kommer få högsta betyg. Detta tror vi kan vara ett slags coping-verktyg för att hantera känslan av maktlöshet och rädsla inför studierelaterad stress. Genom att lämna in tentan blankt tar han makten över en situation som han annars skulle känna sig maktlös i, om han är osäker på att han inte kommer att klara av den. Kravet som kommer både från honom själv och omgivningen blir då för stort. Utifrån detta har vi dragit en slutsats att effekterna av all hets bidrar till en sämre självkänsla, och vi har dessutom uppfattat det som att juristutbildningen handlar mycket om stress,

krav och intrycksstyrning. En presentation av en själv på det allra bästa möjliga sätt verkade vara mycket viktigt.

Två av våra frågor berörde ämnena självbild och självförtroende och huruvida dessa hade förändrats under tiden på juristutbildningen. Många av informanterna erkände att deras självbild har förändrats, dock inte självförtroendet till lika hög grad. En anledning till att självbilden har förändrats berättar många informanter om att de kommer ifrån att ha varit bäst i klassen eller i hela skolan och kommer till en miljö, juristutbildningen i Uppsala, där alla har samma bakgrund vad gäller betyg. Detta har gett många av informanterna en tankeställare hur bra respektive dåliga de egentligen känner sig i jämförelse med andra. Återigen ser vi ett samband med omgivningens inverkan på juriststudenterna, i detta fall påverkas självbilden.

De flesta av studenterna ansåg att det sociala livet kom i konflikt med studierna under termin tre (väggen). De menade att det kunde vara svårt att hitta en balans i de övriga terminerna, en balans som samtliga informanter önskar att de hade. En av informanterna kände så pass stor press att hon ibland undrade varför hon läste juridik.

Währborg (2002) menar att det är viktigt att ha en social omgivning som bidrar till välmående, speciellt när det kommer till stress. Utifrån detta tror vi att det är viktigt att hitta en balans mellan socialt liv och studier, om man ska klara av den mängden av stress och krav vi anser att våra informanter utsätts för.

Som vi tidigare nämnt förvånade det oss när våra informanter berättade att ingen av dem hade en jurist eller advokat i sin närmaste släkt och familj. Detta trodde vi, innan uppsatsens genomförande, var vanligt förekommande och att vi skulle få höra att det var föräldrar eller släktingar som hade påverkat dem inför val av utbildning och under utbildningens gång. Detta gjorde att vi började ifrågasätta vårt urval. Var dessa informanter mer stressade just för att de inte hade någon färdigutbildad jurist att få stöd av? Kanske var det även därför samtliga av våra informanter nämnde under intervjuerna att de blir stressade av kurskamraterna och speglar sig i och utifrån deras ögon. Vi anser att i en så krävande utbildning, som juristutbildningen är, är det viktigt att känna stöd och få vägledning. Kan hända att anledningen till de snabba svaren från

informanterna på vår annons berodde på deras behov av att få berätta om hur tufft, krävande och stressande det ofta är på juristprogrammet.

Vi har även reflekterat över de för- och nackdelar med att genomföra en kvalitativ studie framför en kvantitativ studie. Bland annat krävs det sanningsenliga och ärliga informanter och att intervjuaren inte påverkar informantens svar under intervjun. Vi anser även att fördelen med en kvalitativ undersökning är att man får en mer utförlig och målande bild av hur juriststudenter definierar krav och upplever stress och livet i allmänhet. Vi anser att det empiriska material vi samlat in, inte hade varit möjligt med ja- och nej-frågor. Hade vi utfört en kvantitativ undersökning hade vi inte kunnat undersöka stress och upplevelser på djupet, som vi har haft möjlighet till i denna studie. Dessutom hade inte metod i form av fokusgrupper eller observation heller fungerat för dessa frågeställningar, då de eventuellt inte vill blotta sig inför andra. Vi anser att validiteten och reliabiliteten inte hade varit tillförlitlig som vi önskat om vi hade utfört denna studie genom en annan metod än den valda. Dock är vi medvetna om att en kandidatuppsats med tio informanter inte täcker upp för de cirka 2000 juriststudenter som studerar vid Uppsala universitet. Vår uppsats är endast en miniatyr av hur några av Uppsalas juriststudenter upplever det vi vill undersöka. Framtida forskning kan även utforskas ur ett genusperspektiv, vilket inte vi gjorde. Dessutom kan en kvalitativ studie kombineras med en kvantitativ studie då även validiteten och reliabiliteten förstärks ur en forskningssynpunkt. Utöver detta kan även studien utföras och följa upp studenterna från termin ett till nio, kanske till och med följa upp med när de kommer ut på arbetsmarknaden.

I slutet av alla intervjuer frågade vi informanterna två, enligt oss, viktiga frågor: Vad är det viktigaste för dig och vad är dina mål i livet? De svar vi fick på dessa hade ingenting med juridik att göra, vilket förvånade oss. De flesta av våra informanter berättade för oss om vad de vill uppnå och lyckas med i livet. Informanterna berättade att de inte känner en oro för att söka jobb då de är säkra på att de kommer att få ett. Vi frågade oss då varför de sliter så hårt under så pass stor del av deras liv, varför konkurrensen är enorm och varför inte ett lägre betyg duger. Det viktigaste i livet handlade om, som våra informanter berättade, var att skapa lycka, familj och hälsa. En av informanterna satsade på det högsta betyget, och nöjde sig inte med lägre. Han hade stora krav på sig själv men också från sin omgivning och ville i framtiden bli en

framgångsrik domare. Hans svar i slutet gällande det viktigaste målet var att han gärna vill bli domare, men han kan tänka sig ett “vanligt” kommunaljobb, då det viktigaste enligt honom i slutändan är att sprida lycka och vara lycklig.

Det som är värt att påpeka och det som ingen av informanterna nämnde som det viktigaste i livet var att bli en riktigt bra jurist.

Referenser

- Aspers, P., 2011. *Etnografiska metoder*. Liber, Malmö.
- Blonna, R., 2007. *Coping with Stress in a Changing World*, New York: McGraw Hill Higher Education. McGraw Hill Higher Education, New York.
- Brey, R.A., Clark, S.E., 2012. The Wheels of Stress Go 'Round and 'Round [WWW Document]. Vol 44 No 2. URL <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ997352.pdf> (accessed 4.3.14).
- Cooley, C.H., 1964. *Human Nature and Social Order*. Transaction Publishers, New Brunswick.
- Dr. Hicks, T., Miller, E., 2006. College Life Styles, Life Stressors and Health Status: Differences Along Gender Lines [WWW Document]. URL <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ783934.pdf> (accessed 4.3.14).
- Elliot, A.J., McGregor, H.A., 2002. Achievement goals as predictors of achievement-relevant processes prior to task engagement. *Journal of Educational Psychology*. 381–395.
- Girdano, D., Dusek, D., Everly, G., 2009. *Controlling Stress and Tension*. Pearson Benjamin Cummings, San Francisco.
- Goffman, E., 2007. *Jaget och maskerna*. Norstedts, Stockholm.
- Hallgren, K., 2001. TCO-undersökning om stressen hos studenterna: Hög stress hos svensk student [WWW Document]. TCOse - Tjänstemännens Cent. URL <http://news.cision.com/se/tco/r/tco-undersokning-om-stressen-hos-studenterna--hog-stress-hos-svensk-student,c38645> (accessed 4.3.14).

- Jusek, 2007. Jurist - utbildning, arbete och lön [WWW Document]. JUSEK. URL <https://www.jusek.se/Documents/jurist.pdf> (accessed 5.12.14).
- Kaufmann, G., Kaufmann, A., 2010. Psykologi i organisation och ledning, 3rd ed. Studentlitteratur AB, Lund.
- Lagercrantz, A., 2005. Den här leken får man tåla [WWW Document]. SvD. URL http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/den-har-leken-far-man-tala_416353.svd (accessed 5.12.14).
- Lazarus, R., Folkman, S., 1984. Stress, appraisal, and coping. Springer, New York.
- Linge, E., 2013. Efter Tio med Malou von Sivers, Så hanterar man prestationsångest. Efter Tio TV4. URL <http://www.tv4.se/efter-tio/klipp/sa-hanterar-man-prestationsangest-2445393>
- Lundberg, U., Wentz, G., 2004. Stressad hjärna, stressad kropp. Wahlström & Widstrand, Stockholm.
- Lundquist, H., 2006. Varannan juriststudent ledsen och nedstämd [WWW Document]. Ergo. URL <http://www.ergo.nu/nyheter/20060301-varannan-juriststudent-ledsen-och-nedstamd> (accessed 4.1.14).
- Mc Grath, J.E., 1976. Stress and behavior in organizations. Chicago.
- McCollum, D.L., 2005. Relating students' social and achievement goals. Academic Exchange Quarterly 297–302.
- Rosengren, K.-E., Arvidson, P., 2002. Sociologisk metodik. Liber, Malmö.
- Sander, P., Sanders, L., 2003. Measuring confidence in academic study: A summary report. Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 1(1), 1–1. [WWW Document]. URL [52](http://www.investigacion-</p></div><div data-bbox=)

psicopedagogica.org/revista/articulos/1/english/Art_1_1.pdf

- Sander, P., Sanders, L., 2006. Understanding academic confidence. *Psychology Teaching Review*, [WWW Document]. URL <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ876468.pdf>
- Sander, P., Sanders, L., 2009. Current developments measuring academic behavioural confidence: The ABC scale revisited. *Studies in Higher Education*, 34(1), 19–35. [WWW Document]. URL <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ860619.pdf> (accessed 5.12.14).
- Seaward, B., 2009. *Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Well-Being*. Jones and Bartlett, Sudbury.
- Selye, H., 1978. *The Stressors of Life*. New York.
- Soonpaa, N.J., 2004. Stress in Law Students: A comparative study of first-year, second-year and third-year students [WWW Document]. URL <http://repository.law.ttu.edu/bitstream/handle/10601/144/Soonpaa%2036%20Conn.pdf?sequence=1> (accessed 2.14.11).
- Tjeerdsma Blankenship, B., 2007. The Stress Process in Physical Education [WWW Document]. URL <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ795578.pdf>
- Trost, J., 2005. *Kvalitativa intervjuer*. Studentlitteratur AB, Lund.
- Tyssén, R., Dolatowski, F.C., Røvik, J.O., Thorkildsen, R.F., Ekeberg, Øi., Hem, E., Gude, T., Grønvold, N.T., Vaglum, P., 2007. Personality traits and types predict medical school stress: a six-year longitudinal and nationwide study. *Med. Educ.* 781–787.
- Uppsala Universitet, 2013. *Juristprogrammet 2013/2014 Om programmet* [WWW Document]. Upps. Univ. URL <http://www.uu.se/utbildning/utbildningar/selma/program/?pKod=JJU2Y&lasa>

r=13/14 (accessed 4.3.14).

Vaez, M., Kristenson, M., Laflamme, L., 2004. Perceived Quality of Life and Self-Rated Health among First-Year University Students. *Soc. Indic. Res.* 221–234.

Vetenskapliga rådet, 1990. Forskningsetiska principer - inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning [WWW Document]. Codex.se. URL <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> (accessed 4.15.14).

Währborg, P., 2002. Stress och den nya ohälsan. Natur Kultur, Stockholm.

Weinberg, R.S., Gould, D., 2007. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics., Champaign, IL.

Weiner, B., 1985. An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 548–573.

Welle, P.D., Graf, H.M., 2011. Effective Lifestyle Habits and Coping Strategies for Stress Tolerance among College Students, *American Journal of Health Education* [WWW Document]. URL <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ918451.pdf> (accessed 5.16.14).

Wesson, C., Derrer-Rendall, N., 2011. Self-beliefs and student goal achievement, *Psychology Teaching Review* Vol. 17 No. 1, The British Psychological Society [WWW Document]. URL <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ932184.pdf> (accessed 5.12.14).

Informanter

Informant 1, 2014-04-10, Uppsala

Informant 2, 2014-04-14, Uppsala

Informant 3, 2014-04-14, Uppsala

Informant 4, 2014-04-10, Uppsala

Informant 5, 2014-04-10, Uppsala

Informant 6, 2014-04-14, Uppsala

Informant 7, 2014-04-14, Uppsala

Informant 8, 2014-04-23, Uppsala

Informant 9, 2014-04-24, Uppsala

Informant 10, 2014-04-14, Uppsala

Bilagor

Bilaga 1

Annonsen som skickades ut via Facebook.

Hej!

Vi är två socialpsykologiska studenter som skriver C-uppsats och vill undersöka jurister och deras subjektiva upplevelser av stress och krav. Är det någon vänlig själ som har tid över och som skulle kunna hjälpa oss och ställa upp i vår intervjustudie?

Inboxa mig då! Fika och kaffe samt trevligt sällskap utlovas under tiden.

Allt är självklart anonymt och kommer att behandlas med största konfidentialitet!

/Maja & Emma

Bilaga 2

Informationsbrevet

Information om deltagande i en kvalitativ intervjuundersökning vid Sociologiska institutionen, Uppsala Universitet.

Denna undersökning utförs av två studenter som tillsammans skriver en kandidatuppsats om krav och stress bland juriststudenter. I denna undersökning ingår tio deltagare som får berätta sina subjektiva upplevelser av krav och stress vid juristprogrammet på Uppsala Universitet. Efter intervju kommer samtliga intervjuer att transkriberas av studiens forskare och kommer endast att användas för kandidatuppsatsens ändamål.

Om Du som deltagare väljer att delta i undersökningen kommer Dina svar behandlas med största konfidentialitet och sekretess. Undersökningens etiska aspekter är viktiga och kommer att behandlas utifrån Vetenskapliga rådets fyra krav om forskningsetiska principer:

(1) Informationskravet – Forskaren ska informera deltaganden om deras uppgift i projektet samt vilka villkor som gäller för deras deltagande. Deltagande är frivilligt och deltagaren har möjlighet att avbryta sin medverkan om så önskas.

(2) Samtyckeskravet – Forskaren ska inhämta uppgiftslämnarens och undersökningsdeltagarens samtycke för medverkan.

(3) Konfidentialitetskravet – Forskaren ska informera om att alla inblandade i forskningsprojektet hålls anonyma och skall ej kunna identifieras av utomstående.

(4) Nyttjandekravet – Forskaren ska informera om att enskilt och insamlat forskningsändamål inte får användas för kommersiellt bruk eller andra icke vetenskapliga syften.

Om du har några frågor är du välkommen att kontakta oss via mail emma.ender.7930@student.uu.se eller maja.benca.0702@student.uu.se

Du är även välkommen att kontakta vår studiehandledare Hedvig Ekerwald via mail hedvig.ekerwald@soc.uu.se

Din medverkan är viktig för oss och vi som forskare är tacksamma för Din insats!

Med vänlig hälsning

Maja Benca & Emma Ender

Bilaga 3

Intervjuguide

Uppvärmningsfrågor

Vem är du? Hur gammal är du? Berätta om dig själv. Vad pluggar du nu? Vilken termin är du på?

Varför läser du juridik? Hur kom det sig att du valde det?

Har någon i din släkt läst juridik eller någon annan prestigeutbildning?

Är du nöjd med ditt val av studier? Vad hade du velat läsa annars?

Krav

Kan du definiera vad krav betyder för dig?

Vad upplever du att det finns krav på juridikstudenter?

Vem påverkar dig (om du känner dig påverkad) mest när du upplever att krav ställs?

Vem upplever du ställer kraven? (Lärare, Du själv, vänner, familj, klasskamrater, allmänheten, framtida arbetsgivare?)

Upplever du att det förekommer konkurrens bland dina kurskamrater? Hur?

Stress

Upplever du att du känner oro inför framtiden?

Har du upplevt stress i dina studier?

Hur upplever du stress i allmänhet till vardags?

Vad händer när du är stressad? Känner du dig stressad?

Hur märker du att du är stressad? Beskriv processens gång!

Om du känner dig stressad, upplever du att stressen positiv (peppande, främjande) eller negativ (nedstämd)?

Hur upplever du känslan i kroppen inför en tenta, innan du går in i tentasalen?

Hur upplever du känslan i kroppen efter en tenta, när du går ut från tentasalen?

Om du finner en situation stressig, hur hanterar du situationen då?

Har du något verktyg för stressen?

Upplever du att din omgivning känner av när du är stressad? Hur?

Upplever du att andra i din omgivning, kurskamrater, är stressade?

Hur hanterar du din stress?

Har du något råd till andra om hur man kan hantera stress?

Skulle du mer ingående kunna beskriva dina personliga upplevelser av stress och krav?

Tror du att det är skillnad mellan juristutbildningen och andra utbildningar när det gäller stress och krav?

Scenario:

Du har 30 dagar kvar till tentan. Beskriv hur du upplever dessa 30 dagar.

“Prestationsångest”

Om du har krav, vilka är dina krav på dig själv? Tycker du att du har mer, mindre eller lika mycket krav på dig själv än dina kurskamrater?

Upplever du att prestationsångest finns i din omgivning, dvs kurskamrater? Har det förändrats under den tid du läst?

Hur upplevde du termin 3 ”väggen” i juristprogrammet? Om du inte läst den än, hur känner du inför den?

Varför kallas den terminen för väggen?

Är du bekant med uttrycket kursetta? Vad betyder det för dig? Upplever du att det är konkurrens om att bli kursetta? Vad innebär kursetta?

Hur upplever du kurskamraters beteenden inför tentor?

Har din självbild förändrats sedan du började på juristutbildningen?

Har ditt självförtroende förändrats sedan du började på juristutbildningen?

Hur hanterar du kritik?

Socialt liv

Hur ofta hinner du träffa vänner och familj?

Vilka övriga kanaler använder du för att vara social?

Vad har du för egna intressen? Vad gör du när du inte går i skolan?

Upplever du att du hinner med allt du vill?

Upplever du att det finns en konflikt mellan dina studier och ditt privatliv?

Hälsa och studier?

Avslutande frågor

Vad är viktigast för dig?

Om du har några mål, vilka mål är viktigast för dig att uppnå?

Är det någonting du vill lägga till?