

"Jag är vid god hälsa, alltså är Jag"

- En studie om ungdomars åsikter och
beteenden kring hälsa och välbefinnande

Agnes Delin och Ali Salahaddin

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete på avancerad nivå 65:2021

Ämneslärarprogrammet, 2017-2022

Handledare: Jane Meckbach

Examinator: Bengt Larsson

"I am in good health, therefore I am"

- A study of youth's opinions and behaviors
regarding health and well-being

Agnes Delin och Ali Salahaddin

THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCE

Master Degree Project 65:2021

Teacher Education Program 2017-2022

Supervisor: Jane Meckbach

Examiner: Bengt Larsson

Förord

Författarna till denna studie vill uttrycka innerlig tacksamhet till Jane Meckbach för ett stort engagemang i sin handledning. Därefter de båda lärarna Ipek Karci och Zana Salahaddin som hjälpte oss att rekrytera respondenter till studien. Slutligen vill vi rikta ett stort tack till eleverna som ställde upp på intervjuer.

Preface

The authors of this study would like to express sincere gratitude to Jane Meckbach for her dedicated guidance. Also, the teachers Ipek Karci and Zana Salahaddin for helping us to recruit respondents for the study. Finally, we would like to thank the students who took part in the interviews.

Sammanfattning

Syfte

Denna studie syftar till att undersöka hur media påverkar 15-åringars hälsa och välbefinnande. Genom att söka kunskap om de mediala påverkansprocesserna, syftar denna specifika fallstudie till att skapa en bättre förståelse genom följande tre forskningsfrågor:

Frågeställningar

1. Vilken är den främsta källan där ungdomarna hämtar och erhåller hälsorelaterad information?
2. Hur påverkar den tillgängliga informationen om hälsa på sociala medier ungdomarnas kroppsuppfattning?
3. Vilka andra faktorer påverkar ungdomarna till att vara hälsosamma?

Metod

Studien utgår främst från den kvalitativa forskningsansatsen där semistrukturerade intervjuer har legat till grund för datainsamlingen. En kvantitativ enkät har använts för att samla data om respondenternas konsumtion av sociala medier. Respondenterna har valts utifrån ett bekvämlighetsurval och de medverkande är åtta tjejer och åtta killar som går i årskurs nio inom norra Stockholmsområdet. Analys av empiri har inledningsvis förberetts genom kodningsanalys för att senare belysas med hjälp av meningstolkning. Som teoretiskt ramverk för analys har författarna tagit utgångspunkt i socialkonstruktivistiska teorin, genusteorin, samt teorin om social jämförelse.

Resultat

Ungdomarna hämtar hälsobaserad information från fyra olika källor: sociala medier/internet, skolan, hemmet samt i samband med fritidsaktiviteter. Den mediala påverkan är påtaglig och ungdomarna jämför sig med som de som är relevanta för dem, utifrån den individualistiska livsstilen. Tjejerna tenderar att jämföra sig mer än killarna på sociala medier. Killarna ägnar mindre tid än tjejerna på sociala medier. Studien har identifierat tre kategorier kring vad som motiverar ungdomarna till att vara hälsosamma: välmående, motivation och slutligen investeringsvärde.

Nyckelord: Kroppsuppfattning, ortorexi, den subjektiva kroppen, den objektiva kroppen, kroppen och genus, Social jämförelseteorin, ideal, norm, samhällskrav.

Abstract

Aim

This study aims to investigate how media influences 15-year old's health, and well-being. By seeking knowledge into the media influencing processes, this specific case study aims to create a better understanding through the following three research questions:

Research questions

1. What is the primary source of information for these young people to obtain and receive health-related information?
2. How does the available information on health on social media affect these young people's body image?
3. What other factors influence these young people to be healthy?

Method

The study is based on the qualitative research approach where semi-structured interviews have formed the basis for the data collection. A quantitative survey has been used to collect data on respondents' social media consumption. The respondents have been selected based on a convenience sample, and the participants are ninth-grade students, eight girls, and eight boys, within the northern Stockholm area. Analysis of empirical data has initially been prepared by coding analysis to be elucidated later with the help of interpretation of meaning. The authors have utilized the social constructivism theory, the gender theory, and the social comparison theory as the theoretical framework for analysis.

Result

The adolescents retrieve health-based information from four different sources: social media/internet, school, home, and in connection with leisure activities. The media influence is palpable, and the youth's compare themselves with those they find relevant, based on the individualistic lifestyle. Girls tend to compare themselves more than boys on social media. The boys spend less time than the girls on social media. Further, this study has identified three categories of what motivates these adolescents to be healthy: well-being, motivation, and finally, investment value.

Keywords: Body perception, orthorexia, the subjective body, the objective body, the body and gender, social comparison theory, ideals, norm, social demands.

INNEHÅLL

<u>Sammanfattning</u>	
<u>Abstract</u>	
<u>1. Introduktion</u>	1
<u>2. Kunskapsöversikt</u>	4
<u>2.1 Bakgrund</u>	4
2.1.1 Medias uppkomst.....	4
2.1.2 Ett identitetsskapande medium	5
<u>2.2 Tidigare forskning</u>	6
2.2.1 Medial påverkan.....	6
2.2.2 Rummets påverkan	8
2.2.3 Kroppens respons.....	10
2.2.4 Sammanfattande kommentar om tidigare forskning.....	12
<u>2.3 Teoretiskt ramverk</u>	13
2.3.1 Socialkonstruktivistiska perspektivet.....	13
2.3.2 Genus som en social konstruktion.....	14
2.3.3 Social comparison theory (Teorin om social jämförelse)	15
2.3.4 Summering av valt teoretiskt ramverk.....	17
<u>2.3.5 Studiens kunskapsbidrag</u>	17
<u>3. Syfte och frågeställningar</u>	18
<u>3.1 Syfte</u>	18
<u>3.2 Frågeställningar</u>	18
<u>4. Metod</u>	18
<u>4.1 Ansats</u>	19
<u>4.2 Urval</u>	19
<u>4.3 Genomförande</u>	20
<u>4.4 Analysprocessen</u>	21
<u>4.5 Tillförlitlighetsfrågor</u>	23
<u>4.6 Etiska aspekter</u>	24
<u>5 Resultat</u>	24
<u>5.1 Resultat av kvantitativ data från enkätundersökning</u>	25

5.1.1 Kvantitativ data från enkätens första frågeställning.....	25
5.1.2 Kvantitativ data från enkätens andra frågeställning.....	25
5.1.3 Kvantitativ data från enkätens tredje frågeställning.....	27
5.2 Ungdomarna erhåller och hämtar information om hälsa från fyra olika källor	28
5.2.1 Internet/ Sociala medier som informant.....	28
5.2.2 Skolan som informant.....	30
5.2.3 Hemmet som informant	31
5.2.4 Tränaren som informant.....	31
5.3 Hur den tillgängliga informationen om hälsa på sociala medier påverkar ungdomarnas kroppsutfattning.....	31
5.4 Faktorer som påverkar ungdomarna till att vara hälsosamma.....	38
5.4.1 Motivation som främst grundar sig i välmående.....	38
5.4.2 Motivation som grundar sig i att det ska vara roligt	39
5.4.3 Motivation som grundas på att det finns ett investeringsvärde för ett framtida jag.....	39
5.4.4 Ingen motivation finns.....	40
5.5 Sammanfattning av resultat	40
6 Diskussion.....	41
6.1 Diskussion om resultat.....	41
6.1.1 Vilken är den främsta källan som ungdomarna hämtar och erhåller hälsorelaterad information från?	41
6.1.2 Hur påverkar den tillgängliga informationen om hälsa på sociala medier ungdomarnas kroppsutfattning?.....	42
6.1.3 Vilka faktorer påverkar ungdomarna till att vara hälsosamma?	46
6.1.4 Slutsatser och vidare funderingar.....	47
6.2 Metoddiskussion.....	47
7 Vidare forskning	48
Referenser	50
Litteratursökning	51
Bilaga 2	52
Intervjuguide	
Bilaga 3	55
Samtyckesblankett.....	
Bilaga 4	56
Missivbrev	

1. Introduktion

Hälsa och välbefinnande har på senare tid gått från att vara en livsstil reserverad för några få individer, till att populariteten kring företeelsen utvecklats till astronomiska höjder och blivit en premis för ett framgångsrikt liv (Cederström & Spicer, 2015). I takt med att den kulturella betydelsen ökat kring hälsa och välbefinnande, där den accepterats både nationellt och internationellt, har dessutom marknaden och rådgivningen kring området ökat substantiellt. Under tiden har det uppstått ett dilemma i skolvärlden och den roll som läraren spelar när det rör frågor om hälsa. Att läraren skulle vara ungdomarnas enda pedagog är numera en företeelse som kan sägas höra till det förflutna. I dagsläget kommer ungdomar på ett enkelt sätt i kontakt med andra exempel på mentorer, såsom "influencers" på sociala medier eller andra plattformar. I boken *Pedagogy and human movement: theory, practice, research* beskriver Tinning (2010) att företagspedagoger numera har blivit det postmoderna samhällets mest framgångsrika pedagoger. Detta är en reflektion värt att beakta eftersom de som influerar ungdomarna kan vara subsidierade av företag. I samband med sociala mediers framväxt har utvecklingen resulterat i en maktkamp, mellan skola och företag, om ungdomarnas uppmärksamhet. Vilket kan hävdas har lett till att utmaningarna för skola och lärare fått en mer komplex mening i att vägleda ungdomarna om en sund livsstil. Lärare och skola får numera konkurrera med företagen om ungdomarnas intressen och vilka hälsoval de följaktligen gör (Tinning, 2010). Eftersom ungdomarnas val av intressen kan kapitaliseras och genereras till marknadsandelar, har situationen utvecklats till att företagen tar till alla medel som behövs för att övertala konsumenten, i det här fallet ungdomarna, om sina säljargument. I vissa sammanhang är hälsoinformation som når ut till massan inte lämplig för gemene man; och ingen garanti kan ges, av vinstdrivande företag, på att vissa individer inte kommer att påverkas negativt.

Dessa omständigheter har inneburit nya krav på skola och lärare. För att möta kraven i den svenska läroplanen förväntas av läraren att eleverna förses med ett källkritiskt förhållningssätt kring mass-information. Skolverket (2016) beskriver att eleven bör ges möjlighet att utveckla förmågan att sovra i en stor informationsmängd och bör pröva källors tillförlitlighet med ett källkritiskt förhållningssätt. Med andra ord bör ungdomar utrustas med förmågan att analysera bland massinformationen om hälsa. Därefter ska de kunna fatta logiska beslut om och i vilken utsträckning denna information bör betraktas som sann eller falsk; bra eller dålig. På så sätt ges de möjlighet att kunna välja en adekvat och individbaserad livsstil i anknytning till hälsa

och välbefinnande. En fråga man kan ställa sig är hur starkt inflytande nutida lärare har på ungdomar i jämförelse med företagspedagogerna? Rent krasst går det att hävda att skola och lärare har en begränsad påverkan i jämförelse med vinstdrivna företag. Särskilt med tanke på att de yngre generationerna får den digitala vanan vid väldigt tidig ålder och där företagen har en exklusiv kanal i form av en smart enhet. En enhet som dessutom har kommit att bli en förlängning av den postmoderna människans existens. Man skulle kunna hävda att företagen har ett övertag under denna aktuella tidpunkt; eftersom de har möjlighet att kunna följa ungdomars alla steg och under dagens alla tillfällen. Därav finns ett värde att undersöka vilka informationskanaler som har mest inflytande på ungdomar. I synnerhet vilka informationskällor ungdomarna mest anförtror sig åt till när gäller hälsa och välbefinnande.

Hälsa och välbefinnande presenteras och marknadsförs i samhället i sort, men sociala medier har på senare tid spelat en avgörande roll i hur ungdomarna bör se ut. Det vill säga vilka ideal de bör sträva efter för att lyckas. Idealbilden är oftast baserad på traditionella könsidentiteter och kan för det mesta vara svåruppnåelig, då medierna visar perfekt stylade, pedantiskt klädda och retuscherade modeller. I avhandlingen *Den Skulpterade Kroppen* beskriver Johansson (1998) att gymmet är den plats dit ungdomar söker sig för att efterleva tidsenliga skönhetsideal genom att konstruera sina kroppar. Johansson (1998) gör vidare gällande att det manliga ligger i att bygga muskler medan det kvinnliga tenderar i en slank kropp. Vidare menar Johansson (1998) att synsätten oftast är baserade på stereotypa idealbilder vilket medför ett vidmakthållande av traditionella könsidentiteter. Dessa med en tydlig relation mellan kön och identitet. Kombinationen mellan sociala medier och gym spelar en viktig roll för reproduktionen och konstruktionen av idealkroppar och kön. Å en sida, medan vissa ideal kan vara uppnåeliga för individen verkar andra vara illusionsartade där de endast existerar i en parallell värld, en eskapistisk värld, så kallad sociala medier.

Samhälleliga krav har en varierande påverkans effekt på människor i allmänhet. Med tanke på att dagens människa i all större utsträckning förflyttat sina all dagliga aktiviteter – särskilt de senaste två åren och rådande pandemin – till online baserade plattformar, har tillvarons utveckling inneburit nya livsföringar. Samhället är uppbyggt på ett sätt så att vi kan vårda om vår hälsa. Det är när viljan om att vara hälsosam går över och blir ett krav, kan man genom sin strävan efter att uppnå en hälsosam livsstil mötas av en motsatteffekt (Cederström & Spicer, 2015). Detta blir synnerligen påtagligt menar Cederström och Spicer (2015) när hälsa blir definitionspunkten för individens identitet. På så sätt beskriver Cederström och Spicer

(2015) vidare att individen lätt kan hamna i det hälsosamma tänkandets ideologi. Där det är upp till individen att ta fullt ansvar för sin hälsa och inta en positiv inställning, som författarna menar är ett av hälsokulturens kännetecken (Cederström & Spicer, 2015). Exempelvis kan ungdomarna känna ifall de inte tränar tillräckligt mycket, eller är tillräckligt positiva, kan de riskera att känna självhat och otillräcklighet, eller i vissa fall som misslyckade (Cederström & Spicer, 2015). En sådan situation ger upphov till ett transaktionsbeteende där ungdomen ständigt måste förhandla med sig själv för att känna sig tillräcklig. Till exempel: om jag tränar kommer jag få en vältränad kropp; när jag har en vältränad kropp så blir jag mer omtyckt; när jag är omtyckt ökar mina möjligheter till att bli framgångsrik och så vidare. Man hamnar således i ett statiskt tänkande som medför ett transaktionsbeteende, där alla ens handlingar måste leda till ett visst ändamål. Som därutöver behöver vara i konform med de rådande samhällsidealen.

Att vara hälsosam görs inte längre utav vilja, eller för ens egen skull; utan allt är en beräknad transaktion som görs allt som oftast av rädsla för en negativ självbild. Med andra ord om individen inte kontrollerar, modifierar och optimerar sig så lever hen inte upp till samhällets hälsonormer. Detta kan leda till otillräcklighet och skapandet av en negativ självbild (Cederström & Spicer 2015). Cederström och Spicer (2015) menar vidare att denna ständiga sträva att förbättra sig själv, grundar sig ofta på konkurrens. Likväl, Cederström och Spicer (2015) menar att människor som inte lever efter vedertagna hälsonormer kan riskera att falla ner i samhällsstegen och kanske blir konkurrensfattiga i jämförelse med sin omgivning. Detta resulterar i att de flesta undertrycker alla subjektiva tankar – och känner ett starkt driv att tillhöra flocken – genom att leva upp till vedertagna hälsonormer. Eftersom hälsa högaktas inom alla samhällsinstitutioner, för exempelvis bättre livs- och karriärmöjligheter – där vissa blir valda på enbart utseende snarare än vilken kompetens de besitter – kan hälsa vara en vattendelare för individens livschanser i samhället. Föreliggande studie ämnar därför söka förståelse om hur media påverkar 15-åringars hälsa och välbefinnande. Med kvalitativa intervjuer som metod och med hjälp av respondenternas berättelser avser undersökningen att tolka och återge hur media påverkar ungdomarnas syn på hälsa. För att till exempel ge uttryck för hur sociala medier påverkar ungdomarnas tillvaro, välmående och självuppfattning. Med betoning på dikotomin hälsa och ohälsa; samt hur viljan att vara hälsosam lätt kan gå över och blir ett samhällskrav.

2. Kunskapsöversikt

Föreliggande avsnitt 2.1, beskriver utvecklingen och etableringen av media genom att introducera den tidiga formen av mediala instrument, såsom television och internet. Avsikten är att beskriva hur dessa medium gått ifrån att vara ensidiga, med envägskommunikativa egenskaper; till att kommunikationen utvecklats mot interaktiva eller tvåsidiga egenskaper, till exempel, sociala medier. Genom att skildra utvecklingen utifrån ett historiskt perspektiv avser föreliggande avsnitt visa på förändringarna media har genomgått det senaste halvsekllet. Trots de stora förändringarna så har intentionerna med det varit oförändrade. Det vill säga huruvida man ser på televisionen, använder internet, eller socialiserar via olika medium eller plattformar, så är man föremål och en potentiell avnämare för en viss idé. Därefter, i avsnitt 2.2, följer en detaljerad redogörelse kring den forskning som studiens empiriska data diskuteras utifrån. Vidare, i avsnitt 2.3, presenteras studiens teoretiska ramverk som bidrar till att synliggöra, förklara och analysera normativa mönster relaterat till ungdomarnas berättelser.

2.1 Bakgrund

För att närmare studera mediala påverkans effekter behövde vi som forskare undersöka området utifrån ett historiskt perspektiv. Detta utifrån resonemanget att vi behövde studera det förflutna för att kunna definiera nuet och framtiden. I föreliggande avsnitt presenteras först uppkomsten och utvecklingen av media, följt av användning av media som ett identitetsskapande instrument.

2.1.1 Medias uppkomst

Uppfinningen av televisionen i mitten av 1920-talet och World Wide Web år 1991 (WWW) innebar nya sätt för människor att kommunicera. Bourdieu (1998) beskrev att televisionen som utgavs vara ett instrument för återgivning av verkligheten, var snarare ett instrument som skapade den. Förvarningen var att människans samhälleliga beteenden inte enbart beskrevs utan snarare föreskrevs av televisionen. Ett halvt sekel efter uppfinningen av televisionen kom den tidiga formen av internet ”WWW.” Den tidiga typen av internet fungerade mestadels som en tjänst som människor kunde gå med i, eller aktivt använda för att bygga grupper utan möjligheten att automatiskt kopplas till andra (Van Dijck, 2013). Sedan uppfinngen av WWW och Televisionen har dessa medium gått ifrån att vara envägs-kanaler till interaktiva två-vägs-kanaler där människor kan vistas och ”nätverka.” På senare tid har skiljelinjen mellan Internet

och televisionen blivit all vagare. Det är också allmänt känt att politikerna och det etablerade samhällsskiktet länge har använt mediala påverkans effekter, för att propagera för specifika normativa beteenden och åsikter. Vare sig det har handlat om politiska ideologier, normalisering av alkohol, cigaretter eller det ämne som är föremål för denna undersökning; det vill säga en särskild livsföring kring individens hälsa och fysiska välmående, utifrån ett socialkonstruktivistiskt perspektiv. Så har avsikten historiskt varit att utöva makt över människors sinne för att kontrollera dem (Bourdieu, 1998).

2.1.2 Ett identitetsskapande medium

Förutom föreskrivandet om olika beteenden och föreställningar har televisionen och sociala medier även fallenheten att skapa olika identiteter. Dessa identiteter kunde visa sin skepnad i form av antingen en flockmentalitet, det vill säga behovet och viljan att tillhöra en viss grupp och livsstil, eller en annan sorts identitet som i stället värdesatte individualism med strävan mot att vara unik (Gad Saad, 2013). Den första sortens identitet kan sägas tillhöra ett av de grundläggande mänskliga behoven, det vill säga viljan att tillhöra. I boken *The consuming instinct* (2013) skriver Gad Saad att behovet att tillhöra varierar genom livet. Till exempel har nyblivna föräldrar inte samma behövlighet eller vilja att tillhöra en särskild social grupp i jämförelse med ungdomar. Han menar att det desperata behovet att vilja tillhöra är sällan så stort som under ungdomstiden (Gad Saad, 2013). Annonserer på medier, vare sig det är på televisionen eller på sociala medier, har under decennier lärt sig att kommunicera sitt åtråvärda budskap till ungdomar. Det kan vara budskap om att vara cool, populär, smal, muskulös, eller mer levande genom att tillhöra och vara som ”oss.” Sådana typer av annonsering tilltalar olika grupper, där en av grupperna är lättpåverkade ungdomar, som besitter ett desperat behov av att vilja tillhöra, vilket de gör genom att agera i konform med gruppens förväntningar (Gad Saad, 2013). Gad Saad (2013) menar att även om alla människor har ett medfött behov att tillhöra en grupp så är behovet övervägande hos ungdomar. Han gör vidare gällande att för en social varelse som människan är behovet att leva i konform med olika gruppnormer ett centralt inslag i vår mänskliga natur. Det är numera vanligt att annonserer, har mer eller mer mindre, skraddarsydda budskap som uppfyller både de som dras till ett individualistiskt tänkande och de som har behovet att tillhöra en grupp. Denna företeelse beskrivs i vad som kallas social proofing. Social proofing föreslår att om många individer agerar på ett visst sätt så måste det följaktligen vara lämpligt att agera i konsensus med dessa individer (Gad Saad, 2013). Det kan argumenteras att om en individ befogar över

begränsad informationstillgång kan hen följaktligen vara mer mottaglig för de mediala påverkansprocesserna.

2.2 Tidigare forskning

I följande avsnitt beskrivs tidigare forskning om mediala påverkansprocesser. Forskningen analyserar internet som ett medium som tenderar att inte enbart återge information, utan snarare fungera som ett medium för skapandet av identiteter och fiktiva verkligheter.

Studierna beskriver korrelationen mellan hur sociala medier återger information om hälsa och välbefinnande i samband med hur ungdomarnas kroppsuppfattning påverkas. Den tidigare forskningen har indelats i tre teman: *mediala påverkansprocesser*, *rummets påverkan* (där exempelvis ungdomar söker sig för att konstruera sin kropp enligt medialt författade ideal), slutligen *kroppens respons*, som undersöker hur individer responderar och agerar i konform med de ideal som framställs på sociala medier.

2.2.1 Medial påverkan

Lewallen och Behm-Morawitz (2016) belyser sociala mediars påverkan på unga kvinnor genom social jämförelse (social comparison) och negativ affekt. Studien genomförs med en psykologisk ansats för att förstå hur träningsinspirerande bilder på det sociala mediet *Pinterest* bidrar till att unga tjejer tar till extrema metoder för att gå ned i vikt. Studien gjordes i USA på amerikanska kvinnor. I studien framkommer det att personer som följer fler fitnesskonton på *Pinterest* i högre grad anammar destruktiva viktnedkningsbeteenden och ätstörning. I artikeln framkommer det att *Pinterest* har en regel som inte tillåter att bilderna som postas får främja självskadebeteenden, ätstörning eller droganvändning. De lyfter även att man om man söker på ”thinspiration” eller ”thinspo” så dyker det upp en varningstext med kontaktuppgifter till ätstörningsenheter. Dock får inspirerande kroppsbilder postas så länge de uppmärksammar hälsa och träning. Ett problem som artikeln lyfter fram är att taggar till samma bild ofta överlappar varandra, genom att samma bild taggas både som ”thinspiration” och ”fitspo;” vilket gör att ”thinspo” lyfts fram även under kategorier som vill främja hälsa och fitness. Det framkommer att *Pinterest* är en plattform med många kvinnor och att dessa taggar som berör kroppens utseende till 87,5 procent mottas och sparas av kvinnor. Lewallen och Behm-Morawitz (2016) tar i artikeln upp ett historiskt perspektiv på hur kvinnors kroppar porträtterats i media genom åren och det framkommer att kvinnor sedan lång tid tillbaka porträtterats med lägre kroppsvikt än vad som anses normalt. De gör vidare

gällande att även i tidningar som vill främja hälsa för kvinnor så är just utseendet en väldigt stor del av den marknadsföringen vilket knyter ihop hälsa och utseende. Studien genomfördes genom mätverktygen ”Ideal body type scale”, ”Excercise motivation” och ”Social comparison Extent Thoghts”. Två av hypoteserna berörde hur användare av *Pinterest* som följer många träning- och utseendefokuserade *anslagstavlor* (*pinboards*) rapporterar högre grad av jämförelse med andra och dessa kunde stärkas. Vidare fanns ytterligare tre hypoteser som handlade om motivationen till träning kunde förutses beroende på hur mycket man jämför sig med andra via dessa träningsfokuserade *anslagstavlor* på *Pinterest*. Man sökte också att ta reda på om det påverkar hur mycket man jämför sitt utseende om det finns ett tydligt stöd för en specifik ideal kroppstyp. Vidare vill man ta reda på om man jämför sig med de som har den ideala kroppstypen som kommer upp på deras *anslagstavlor*. Det finns en direkt koppling mellan social jämförelse och nivåer av träningsmotivation med *FitPin* bilder. Det visade sig att BMI var en stor del av att avgöra den ideala kvinnliga kroppen men man kunde inte se några samband med ålder och ätstörningsbeteenden. Studien visade att personer som stöttar ett kroppsideal i större mån deltog i social jämförelse uppåt, även här visades att ålder, BMI eller diagnostiserad ätstörning inte var signifikant.

Tiggeman och Anderberg (2020) menar att det finns lite forskning kring vilka effekter bilder på sociala medier, i detta fall *Instagram*, kan ha på mäns kroppsuppfattning. Bilderna i studien handlar om inspirationsbilder för män som visar upp den långa och starka manliga kroppen, alltså representerar den ideala kroppen. Frågan som studien undersöker är om detta påverkar män i åldrarna 18 - 30 år. Deltagarna i studien omfattade 300 män och genom randomiserat urval hamnade deltagarna i grupper där de fick titta på bilder på *Instagram* med taggarna mode (fashion), barbröstade bilder (”fitspiration”) eller kontrollbilder på landskap. Samtliga bilder var upplagda av manliga influencers. Av studien framkommer det att gruppen som tittade på bilder som visade upp muskler och bara bröst (”fitspiration”) hade en signifikant lägre upplevd belåtenhet med den egna kroppen i jämförelse med de som tittat på klädda modebilder eller landskapsbilder. I de två senaste grupperna fann man ingen skillnad. Gruppen som såg på klädda modebilder och de som såg på barbröstade bilder, skiljde sig inte från varandra gällande utseendefixerad social jämförelse, eller i inrapporterad motivation till träning, samt att äta hälsosamt. Studien visar att män är sårbara för vissa typer av bilder på sociala medier, men att man inte kan generalisera samma resultat som man brukar få i studier med kvinnor till studier med män. Studien visar alltså att män påverkas av bilder på sociala medier på ett annat sätt än kvinnor.

När det kommer till ideal som speglar hur män ska se ut och vara så är det enligt Gùltzow m.fl. (2019) en kropp med hög andel muskelmassa och låg andel fett som visas upp och porträtteras. Författarna i studien menar att detta ideal leder till att män i högre grad blir missnöjda med den egna kroppen. Studien är av kvantitativ ansats och söker att förklara hur det ser ut för män på sociala medier och hur de påverkas av kroppsideal därigenom. Den här studiens forskningsområde är relevant för de flesta studier inriktar sig på män och inte ungdomar. Gùltzow m.fl. (2019) analyserade 1000 *Instagraminlägg* som laddats upp av män för män, för att se vad bilderna innehåller för ideal och vilken respons som sker hos mottagarna. En majoritet av bilderna visade upp höga muskelnivåer och låga fettnivåer och den högsta responsen till bilderna var till de bilder som uppmanade andra män till att sträva efter och kämpa mot detta ideal. Respons mättes utifrån gilla-markeringar och kommentarer till inlägget. Motiv till dessa bilder med hög respons var hälsa och träning över träning för att vara snygg och attraktiv. Bland männens motivationsbilder var det också träning som lyftes fram snarare än kostråd. Slutsatsen som dras av studien är att det finns inlägg som kan vara skadliga för mäns kroppsuppfattning och att dessa kan vara det trots att de motiveras med kategorin hälsa. Något som fortfarande inte är säkert och kan fastställas är om män måste se på denna typ av inspirationsbilder för att uppskatta hälsosamma beteenden.

2.2.2 Rummets påverkan

Syftet med Johanssons (1998) studie var att “få en uppfattning om den mer övergripande kultur som påverkar aktiviteterna på gymmen i det här landet.” (Johansson, 1998, s.8). Studien uppmärksammar de perfekta kropparna som skapas på gymmen i Sverige och hur media porträtterar ideala kroppar som blir till norm.

Johansson (1998) beskriver att gymmen har könskodade territorium som när de kolliderar skapar känslosamma och maktreaktioner. Han behandlar också hur rummet med fria vikter, hantlar och skivstänger är manligt kodat rum och att en lokal där man kan köra en aerobics-klass är kvinnligt kodat territorium. Johansson (1998) belyser vidare att det när dessa kolliderar genom att exempelvis kvinnor rör sig genom det manliga rummet skapas reaktioner i det sociala samspelet. Kvinnan känner sig observerad och bedömd medan mannen tittar ihärdigt och dömer eller eventuellt blir irriterad för att hans träning störs. Vidare tar Johansson (1998) upp att gymmen börjat rikta sig mot en bredare publik genom att man anpassat hur man placerat redskap och vilken träning som erbjuds. Gränserna har börjat

suddas ut då gymmen har feminiserats. Många kvinnor upplever sig objektifierade av män när de tränar och detta har man blivit mer medveten om vilket suddat ut territorium en del. Det finns alltså olika maktspel som sker i den kulturen som uppstår i gymmiljön vilket skapar maktstrukturer. På grund av att byggandet av muskler varit manligt kodat så länge finns det en viss jargong där män tar mer plats i rummet och att de ska "rätta till" kvinnorna som tränar genom att lära ut då de förväntar sig att kvinnor inte kan. Det är en stigmatisering kring kvinnokroppen som att den vore icke-funktionell i detta rum. Maktspelet som sker är ofta subtila, Johansson (1998) menar att det sker genom blickar och skämt, gester och kroppsspråk. Även om könskodningen till viss del luckras upp finns mycket av det kvar, som en seg struktur. Johansson (1998) ser i studien kön som en social struktur vilket gör att gymmet ses som en plats för socialisationsprocesser.

Johansson (1998) beskriver det moderna gymmet. Han menar att det är en plats anpassat både för kvinnor och män, samt att det blivit till ett koncept för kroppsbyggning, i stället för att endast vara en lokal. Johansson uttrycker det som att "fitness industrin och bodybuilding branschen har ingått äktenskap" (Johansson, 1998, s.174) vilket vi vill koppla samman med ett utdrag han skrivit:

Strävan efter en muskulös kropp skiljer sig visserligen från jakten efter en tunn och smal kropp, men det finns vissa likheter; båda dessa strategier innebär en avsky för fet mat och för all typ av fetma. Oavsett om man strävar efter en smal eller en muskulös kropp så skall den vara hård och det skall inte finnas något överflödigt fett på den. Fett har alltmer kommit att betraktas som ett hot mot hälsan och mot det sunda samhället. Fettet är sladdrigt och okontrollerbart, det får ofta beteckna allt som är syndigt, ohälsosamt och fördärligt. Fett är ett tecken på dålig karaktär. (Johansson 1998, s.164)

Johansson (1998) betonar att detta kan komma att ha både positiva och negativa konsekvenser. Gymmet förändras och passar fler personer samtidigt som det skapas en allmän syn på den hårda kroppen som bevis för hur framgångsrik man är som människa. Har du en vinnande kropp innebär det att du är en vinnande människa. Du anses alltså vara mindre framgångsrik om du har en fet kropp oavsett dina prestationer på andra fält. Kroppen blir som din egen reklamskylt för hur bra du är som person.

Fagrell (2000) framhäver hur den heterosexuella begärstrukturen leder till att vissa beteenden och intressen växer fram hos tjejer respektive killar. Denna struktur byggs upp visuellt, auditivt, kinetiskt och taktilt vilket innebär att sinnena bygger upp denna maktstruktur. Hon betonar att flickor och pojkar därav skaffar sig olika kroppsliga erfarenheter. Den manliga normen synliggörs först efter att en kvinna stiger in på en manligt kodad arena, den främsta arenan som Fagrell (2000) lyfter fram i sin avhandling är genusregimen idrott. Här jämför flickor sig med pojkar genom att nedvärdera egna prestationer och kapaciteter gentemot pojkarnas. Även pojkarna visar att de är väl medvetna om deras bättre förutsättningar inom idrott.

Lundes (2017) artikel handlar om hur barn och ungdomar upplever fysisk aktivitet och idrott och hälsa i skolan. "Kapitlet handlar om hur en negativ självbild och kroppsuppfattning står i vägen för en aktiv livsstil." (Lunde, 2017, s.123). Lunde (2017) framför hur självbilden spelar en avgörande roll i hur aktiv unga blir, hur mycket de tror på den egna fysiska förmågan. Här bedöms kroppens förmåga och kompetens utifrån hur den ser ut. Vidare kopplar Lunde (2017) detta samman med motivation och självbestämmandeteorin som innebär att autonomi avgörs av vad som främst utgör den drivande faktorn till fysisk aktivitet, om denna är extern eller intern. Extern motivation byggs upp utifrån krav som ställs från andra. Intern motivation kommer inifrån individen själv. Lunde (2017) tar upp en ungdom som berättat för henne att hennes föräldrar försökte få henne att träna varje kväll och använde en kommentar om att hon då skulle bli mer omtyckt av killar i ett försök att motivera ungdomen. Lunde (2017) tar upp hur detta är att främja extern motivation över inre motivation samt att det skapas förväntningar och krav på hur kroppen ska se ut om man vill bli omtyckt. Det ger också en bild av att kroppen speglar vem du är som person. Lunde (2017) menar även amotivation som innebär att en person inte känner någon typ av känsla av sammanhang och därav exkluderar sig själv helt från denna typ av aktivitet.

2.2.3 Kroppens respons

Johansson (1998) menar i sin avhandling att det på gymmet skapas en specifik bild av hur en man ska vara. De stora och hårda musklerna som bärs av en man med stor självdisciplin som leder till ett gott självförtroende. Även män som inte intresserar sig för bodybuilding påverkas ändå av dessa ideal som både kopplas estetiskt till hur kroppen ska se ut och hur man ska vara som man. Här menar Johansson (1998) att det påverkar männens syn på sig själva negativt, de män som faktiskt ger sin in i bodybuilding för att "uppnå sin fulla potential" har svårt att se

när detta är uppnått och det blir en evig strävan mot en bättre kropp med fokus på detaljer. Oavsett om män inte vill bli (och majoriteten kommer inte heller att kunna/klara bli det) stora som de största kroppsbyggarna så formas deras kroppar på samma sätt genom samma arbete och disciplin med målet att skapa en muskulös, fettsnål kropp genom hårt arbete och självdisciplin. Detta innebär också att en attityd om att man måste vara beredd att ge allt om man ska kunna förändra något, oavsett om man känner sig svag fysiskt eller psykiskt kan man påverka det genom att bygga kroppen som en sköld och ett skydd. Enligt Johanssons (1997) tolkning av uttryck från manliga bodybuilders så kan man i den perfekta kroppen inte vara sårbar eller missnöjd, där syns bara en hård yta med ett kontrollerat känsloliv.

På gymmet möts olika män. De stannar en eller två timmar för att ägna sig åt muskelträning. När de sedan lämnar gymmet går de olika vägar och var och en går hem till sitt liv. Trots olika sociala bakgrunder är det något dessa män delar: en fascination inför den egna kroppen och en vilja att påverka den, att hålla den i form. Att bygga muskler är kanske den minsta gemensamma nämnare som förenar alla män i någon slags dyrkan av det manliga, eller kan män leva utan muskler? (Johansson 1998, s.159).

Johansson (1998) tar upp faktorer som påverkar kvinnors träning och deras kroppsfixering. Aerobics är som nämnt en träningsform som är kvinnligt kodad och Johansson (1998) problematiserar instruktörernas roll i vilka budskap de är med och förmedlar. Han pekar på att instruktören blir en förebild för unga tjejer och deras yttre samt deras sätt att vara kommer således att påverka hur unga tjejer ser på sig själva. Om instruktören är väldigt prestationsinriktad och självkritisk kommer därav detta att avspeglas hos dennes deltagare. Utöver instruktörerna som arbetar med aerobics och som går omkring som vandrade ambassadörer för en viss syn på hälsa och välbefinnande lyfter Johansson (1998) även upp modeindustrin och veckotidningarnas del i påverkandet av unga tjejer. Han beskriver: ”Man skulle kunna säga att tidningarna tillhandahåller idealkroppar som har skapats på gymmen, medan gymmen bistår med den metod som kan användas för att uppnå idealet.” (Johansson, 1998, s.157). Det framkommer på flera ställen att det talas om ”tjejers problemområden” på kroppen, detta anses vara rumpa, midja och låren. Detta kopplas samman med en redogörelse för hur kvinnans kropp fragmenteras, den har kommit att bestå av massa delar i stället för en helhet och där delarna anses viktigare än helheten.

Johansson (1998) diskuterar den moderna och nya mannen, han belyser att det idag (1998) har uppstått en manlig kris där manligheten omprövas. Feminiseringen och nya maktstrukturer banar väg för vad Johansson (1998) kallar för den moderna manligheten. Han pekar på vikten av att se kriterier för manlighet som flytande och som kommer att anpassa sig till olika tider med skiftande sociala förväntningar. Den förra manligheten menar Johansson (1998) har varit uppbyggd av disciplin, makt och narcissism. Vidare menar han att man måste skapa en manlighetens socialpsykologi för att på allvar kunna studera den nya manligheten. De hegemoniska kriterierna för manlighet ligger till stor del kvar i fostrandet av män. Här menar Johansson (1998) att man måste ta hänsyn till både gamla och nya normer samt krav. Med detta menar han att man kan analysera hur motsägelsefulla kriterierna för den nya manligheten är.

Fagrell (2000) behandlar estetiseringen av kroppen i sin avhandling *De små konstruktörerna*. Hon menar att estetiseringen av den manliga fysiska kroppen som ett relativt nytt fenomen. Hon menar att konsumtionssamhället nu tillåter mannen, precis som kvinnan förväntats tidigare, "att ägna sig åt kroppsdisciplinering för att få en vacker kropp, hårmousse och hårgelé, färgning av hår och rakning av kroppen..." (Fagrell, 2000, s.210). Den manliga kroppen har objektiviserats precis som kvinnan och ska vara behaglig att titta på. Utöver detta lyfts attraktiva egenskaper hos män och kvinnor, mannen ska vara modig, stor och stark medan kvinnan ska vara svag, liten och skör. I detta skapas förväntningar hos både tjejer och killar på hur de även ska bete sig mot varandra vilket Fagrell (2000) menar skapar asymmetriska maktrelationer.

2.2.4 Sammanfattande kommentar om tidigare forskning

Sammanfattningsvis kan man säga att medier haft och har stor påverkan på hur både män och kvinnor ser på sig själva. Konsekvenserna varierar men båda könen känner sig mindre nöjda med sig själva när de exponeras för fitness relaterat material. Idealerna som skildras är hårda kroppar med lite fett och muskler, männen med stora muskler och kvinnorna med mindre. Kvinnan ska vara smal och mannen muskulös. Vidare har vi de olika fysiska rummen där dessa ideal skapas. I den tidigare forskningen har vi speciellt framhävt att gymmet tillsammans med media skapar det hårda idealet och fobin för fett, både i mat och på kroppen. Vidare belyses idrottsplatser som skapare och vidmakthållare av könsmaktsordningen. I skolan kan idrottshallen spela en betydande roll för hur ungdomar skapar sin identitet i förhållande till träning, hälsa och välbefinnande. De kroppsliga konsekvenserna har betonats

utifrån vilken respons som blir både psykiskt och fysiskt. Fysiskt kan tänkas vara hur man motiveras eller inte motiveras till att leva en livsstil där man kan uppnå de fysiska ideal som finns. Det kan också innebära vad man utvecklar för beteenden kring sin träning och kost. Ett genusperspektiv genomsyrar detta avsnitt genom att koppla till att kraven är så olika för både män och kvinnor. Även om gränserna till viss del suddas ut finns många skillnader kvar gällande hur man ska vara och se ut. Här ser vi alltså hur vår studie kan bidra med ett inifrånperspektiv både från unga tjejer och unga killar, där de kan få beskriva sina vanor och hur de upplever eventuella krav i sin vardag. Det ska bli intressant att få reda på hur ungdomarna påverkas av och använder sociala medier samt hur detta eventuellt påverkar deras livsstil, hälsa och välbefinnande.

2.3 Teoretiskt ramverk

Det teoretiska ramverket som ligger till grund, för analys av empirin, är den *socialkonstruktivistiska teorin*. Denna teori har fungerat som ett övergripande perspektiv för att beskriva hur individer skapar och konstruerar sin verklighet i interaktion med omvärlden. Analysen kommer sedan att mynna ut i ett *genusperspektiv* för att diskutera samhällsförväntningar utifrån socialt konstruerat kön. Därefter precisera beskrivningar av empirin på individnivå genom att ta utgångspunkt i Leo Festingers *teori om sociala jämförelser*. Teorierna har fungerat som speciella glasögon för att både varsebli och nyanserat beskriva varför, och hur det kan komma säga att vissa saker sker eller föreligger. Det är genom teorierna undersökningen kan ge förklaringar av den vunna empirin. Nedan förklaras undersökningens övergripande teori, *det socialkonstruktivistiska perspektivet*.

2.3.1 Socialkonstruktivistiska perspektivet

Det social konstruktivistiska synsättet handlar om hur människans verklighet är konstruerad. Sättet vi ser på oss själva och andra är någonting vi aktivt gör utifrån både skrivna och oskrivna normer och värderingar. Processen till att vi blir vilka vi identifierar oss med, sker i samband med de människor vi lever med, och den värld och miljö vi verkar i (Berger & Luckman, 1991). Både människan och samhället är socialt strukturerade inom processen av mellan mänskliga relationer som äger rum vid en given tidpunkt, beskriver Berger och Luckman (1991). Precis som samhället är en produkt av människan; så är också människan en produkt av samhället (Berger & Luckman, 1991). När dessa

interrelaterade relationer äger rum, och kontinuerligt, under en längre tid internaliseras de till objektiva verkligheter som i slutändan institutionaliseras (Berger & Luckman, 1991). Berger och Luckman beskriver att institutioner på så vis kontrollerar medborgarnas handlingsmönster genom att konstruera olika normer (Berger & Luckman, 1991). Det vill säga genom att tillhandahålla hur människor bör eller ska bete sig för att inte uppfattas som avvikande. Det går också att påstå att institutionerna på detta sätt monopoliserar specifika handlingsmönster. I alla fall, när dessa normer äger rum under en längre tid internaliseras de av människorna, och på så vis blir de en del av deras identitet (Berger & Luckman, 1991). De strukturella mekanismerna i hur människor bör vara och agera rentav internaliseras omedvetet; förutsatt att människan inte ifrågasätter de objektiva sanningarna eller de konventionella narrativen som äger rum under den givna tidpunkten. Dessa egenskaper är de beröringspunkter som ligger till grund för undersökningens huvudsyfte. Det vill säga om hur narrativen kring ungdomars kropps och hälsoideal uppfattas och formas i relation till sociala medier. Ungdomarna skapar själva sin verklighet i interaktion med andra ungdomar på sociala medier vilket kan sägas vara grundpelaren för det konstruktivistiska perspektivet. Men beroende på vilka könsattribut de har internaliserat kan deras handlingsmönster variera vilket är undersökningens nästa teori, *genus som en social konstruktion*.

2.3.2 Genus som en social konstruktion

För att verkligen skapa förståelse kring hur normer om olika kroppsideal uppstår är det viktigt att genus tas i beaktande. Genus som också betyder kön eller släkte är per definition det socialt skapade könet. Termen används inom samhällsvetenskaplig forskning för att skiljas från vårt biologiska kön (Larsson, 2016). Genus är en social konstruktion och kan sägas höra samman, samt variera, mellan vilka könsnormer som genomsyrar en viss kultur och tidsepok som människor lever och verkar i (Larsson, 2016). Med andra ord är genus inget vi föds med utan en social konstruerad identitetsroll som aktivt och successivt förvärvas och internaliseras i kroppen genom sociala konstruktioner. Bengs (2000) menar att just kroppen är viktig del i skapandet av genus med tanke på att det är genom kroppen vi uttrycker egenskaper. Exempelvis hur vi rör oss, agerar, och hur vi klär oss. Det går att hävda att denna sociala konstruktion påbörjas från stunden vi föds. Från att det första ljuset slår upp våra ögon går det att hävda att socialisationsprocessen påbörjas, det vill säga hur läkaren eller barnmorskan välkomnar och bemöter det nyfödda barnet beroende vilket kön hen har fötts med. Barn och unga får bland annat lära sig att agera i konform med vad det innebär att vara en flicka eller pojke (Bengs, 2000). Socialisationsprocessen sker å en sida omedvetet när individer tillskrivs

olika könsattribut. Många av könsattributen sker i vardagen och är drivna av kulturella betingelser. De utövas tystlåtet och rutinmässigt och med tanke på att företeelsen har pågått under lång tid har dem blivit välstrukturerade och mekaniserade. Å andra sidan sker det fullt medvetet beroende på den kulturella kontexten som barnet vistas i och de tankeideologier som överförs på barnet, genom att ena könet övervärderas det andra könet. Denna process är långtgående och fortgår genom tre faser: den *primära*, *sekundära* och *tertiära* socialisationsprocessen. I den primära fasen formas individen i interaktion med den närmaste kretsen och hemmet, bestående av exempelvis familj och släktingar; den sekundära fasen innefattar institutionsbaserad fostran, inom exempelvis skola eller annat typ av utbildning; slutligen, tertiär socialisation där dess agenter är den mediala sfären eller arbetsplatsen. Genom samtliga faser förvärvas och konstrueras genus genom att barnet exponeras för maskulinitet och femininitet där dessa särdrag aktivt konstrueras in i kroppen (Bengs, 2000). Kroppen ses som ofullständig och är följaktligen i behov av att fullständigas för att vara hel menar Beng (2000). Maskuliniteten och femininiteten inkorporeras i kroppen för att den ska kännas som hel och existerande. Dessa drag är igenkännbara och går att betrakta i sättet vi rör oss, sätter vi tränar och hur vi klär oss. Därför kan det väcka uppseende om könsnormerna inte efterlevs eftersom personer kan upplevas inneha ett avvikande beteende.

I boken *Kärlekens konst* (2004) skriver Fromm att människor oftast känner en stark längtan att tillhöra flocken, vilket påverkar deras vardagliga tankar och beteenden. Fromm (2004) menar att människor i allmänhet känner sig drivna att anpassa sig för att inte väcka uppseende i andras ögon av rädsla med att bli utfrys. Detta går att tolka i följande termer; genom att agera i konform med våra skraddarsyddas könsroller löser vi denna inre konflikt av att bli bedömda som avvikande. När individen besvarar de normativa könsrollerna enligt sedvänja och tidsenliga kulturella seder, dämpar de därmed känslan att eventuellt bli alienerade på grund av ett avvikande beteende från de traditionella könsnormerna. I det följande förklaras hur ungdomar jämför sig med personer i deras livsvärld som de upplever som relevanta; *teorin om social jämförelse* av Leon Festinger.

2.3.3 Social comparison theory (Teorin om social jämförelse)

Idén bakom denna teori handlar i huvudsak om människors kroppsuppfattning och kroppsmisshöj; där individer, i strävan efter att förbättra sig, jämför sig med andra individer som är relevanta för dem. Social comparison theory som ursprungligen utarbetades av Leon

Festinger (1954) består av nio hypoteser varav de första tre berör drivkraften i hur människor jämför sig med andra. Festinger (1954) beskriver att även om *åsikter* och *förmågor* verkar vara två skilda saker så ingår de i en nära relation där de agerar på ett sätt som påverkar beteendet. Medan en persons kognitiva sidor, såsom åsikter och övertygelser, indikerar vad denne är kapabel till att göra, kommer dessa tillsammans med utvärderingen av förmågorna ha betydelse för personens beteende. Festinger (1954) menar att situationer kan bli straffande eller ödesdigra om personen besitter felaktiga åsikter om sina förmågor. Detta eftersom personen gör felaktiga bedömningar om sina förmågor vilket leder till självbesträffande beteenden.

Enligt Festingers (1954) *första hypotes* finns det en drivkraft hos människan att utvärdera sina åsikter och värderingar. Innan människan handlar så utvärderar hen sina åsikter och förmågor med intentionen att förbättra sig. När det råder oklarheter för en person där denne finner det svårt att skatta sina förmågor, så tenderar de att jämföra sig med andra människors åsikter och förmågor. *Den andra hypotesen* säger att när människor inte har objektiva mått att tillgå, eller när de stöter på tveksamheter kring sina åsikter och förmågor, så tenderar de att utvärdera sina åsikter och förmågor i jämförelse med andras åsikter och förmågor (Festinger, 1954). *Den tredje hypotesen* menar att tendensen att jämföra sig med någon annan specifik person minskar i takt med att skillnaden mellan dennes åsikt och förmåga samt ens egen åsikt och förmåga ökar. Alltså, ju mer vi anser att våra åsikter och förmågor liknar andra personer i vår omgivning, desto mer tenderar vi att jämföra oss med dem. Följaktligen ju mer olik man finner sig från någon annans åsikter och förmågor, desto mindre jämför vi oss med dessa personer. Således minskar vår jämförelse med andra ju mindre relevanta vi finner andra människors åsikter och förmågor. Detta sker i vad Festinger (1954) kallar för *uppåt* och *nedåt* jämförelser. Att jämföra sig nedåt handlar om att individen förstärker sig själv genom att jämföra sig med andra som man anser vara eller har det sämre än en själv. Att jämföra sig uppåt handlar i stället om att evaluera sin status i jämförelse med andra och använda dessa som inspiration till självförbättring. De andra hypoteserna behandlar enligt Festinger (1954) förändrings strategier för att minska skillnader i jämförelser med hjälp av olika regler för beteendet. I relation till gruppnivåer menar Festinger (1954) vidare att ju starkare samhörighet vi känner till en grupp människor desto starkare blir trycket att tänka och handla i konsensus med gruppens åsikter och förmågor.

Lewallen och Behm-Morawitz (2016) behandlar också Festingers jämförelseteori och menar att barn börjar jämföra sig med sina vänner och jämnåriga redan vid sjuårsåldern. Även om jämförelserna om förmågor och begränsningar blir framträdande både för pojkar och flickor i de tidiga åren är det först vid ungdomsåren de börjar jämföra sitt utseende med varandra. Lewallen och Behm- Morawitz (2016) menar också att jämförandet till en början främst är inriktat på styrkor och svagheter kopplade till specifika förmågor och att jämförelserna fungerar som ett slags självförverkligande socialisation där ungdomarna jämför sina förmågor och begränsningar med sina kamratgrupper (Lewallen & Behm-Morawitz, 2016).

2.3.4 Summering av valt teoretiskt ramverk

Det socialkonstruktivistiska perspektivet har använts för att analysera hur maktaspekter och strukturer i samhället påverkar individen i skapandet och förkroppsligandet av olika normer och ideal i relation till genus. Den socialkonstruktivistiska teorin har sedan förankrats med ett genusperspektiv för att skildra hur sociala medier porträtterar olika skönhetsideal i relation till kön och identitet. Exempelvis genom att beskriva hur idealen för pojkar och flickor skiljer sig och hur de avspeglas i sociala medier. Teorin om social jämförelse har använts för att redogöra för hur, och i vilken omfattning, ungdomar jämför sig med andra ungdomar, eller andra mediala mönsterbilder, i strävan att förbättra sig.

2.3.5 Studiens kunskapsbidrag

De flesta studier inom det valda kunskapsområdet talar för att kroppsmissnöjet är och har varit bredare hos kvinnor än hos män under olika historiska tidsepoker (Feingold & Mazzella, 1998). Gad Saad (2013) beskriver att missnöjet med kroppen hos kvinnor kan dateras till hellenismens era. Han menar att kvinnor som exponeras för feminina kroppsideal gör att de känner sig osäkra vilket kan bidra till ätstörningar. Redan för 2500 år sedan dokumenterade Hippokrates, grundaren av modern medicin, fall av ätstörningar (Saad, 2013). Vilket talar för att kvinnors ätstörningar, som grundas i kroppsmissnöje, har ägt rum över kulturer och tidsperioder där fenomenet kan betraktas som en manifestation av en adaptiv process (Saad, 2013). Nämligen att ens sätt att leva och ens handlande görs i enlighet med samhälleliga kroppsideal. Föreliggande undersökningen avser söka och förklara urvalsgruppens nyanserade beskrivningar, gällande kroppsuppfattning och kroppsideal, och därmed bidra till forskningsfälten, skola och ungdomar. Flertalet studier pekar på att tjejer upplever

kroppsmisnöje i större utsträckning än killar (Saad, 2013). Därav kan föreliggande studie bidra med kvalitativ kunskap kring både tjejer och killars syn på den egna hälsan. Det finns en kunskapslucka i forskningen som rör hur unga mäns kroppsuppfattning kan påverkas av sociala medier. Studier som existerar behandlar vuxna män, här ser vi att vår studie är med och bidrar med något nytt och relativt outforskat.

3. Syfte och frågeställningar

Studiens syfte och frågeställningar presenteras i föreliggande avsnitt.

3.1 Syfte

Denna studie syftar till att undersöka hur media påverkar 15-åringars hälsa och välbefinnande. Genom att söka kunskap om de mediala påverkansprocesserna, syftar denna specifika fallstudie till att skapa en bättre förståelse genom följande tre forskningsfrågor:

3.2 Frågeställningar

1. Vilken är den främsta källa där ungdomar hämtar och erhåller hälsorelaterad information?
2. Hur påverkas den tillgängliga informationen om hälsa på sociala medier ungdomars kroppsuppfattning?
3. Vilka faktorer påverkar ungdomar till att vara hälsosam?

4. Metod

För att undersöka ungdomarnas normativa åsikter och beteenden behövde vi som forskare komma nära ungdomarnas livsvärld. Därför valde vi en kvalitativ forskningsmetod för att därigenom försöka söka förståelse på individnivå. Studien använder sig även av en enkät med tre frågeställningar för att samla data om respondenternas konsumtion av sociala medier. Att endast utgå från den kvantitativa metoden skulle empirin visa fakta i ljuset av det ideala genomsnittet och förbise den kvalitativa bilden av individens verklighet. Det är endast genom att skapa individuell förståelse som man verkligen kan uttala sig om hur verkligheten existerar för den enskilde. I föreliggande avsnitt presenteras först metodvalet och de generella begrepp som förekommer när man systematisk och regelbaserat går till väga för att analysera erhållna data. Sedan redogörs för urvalet, insamlingsmetoder och förfarings sättet av och hur

det empiriska materialet har samlats in. Därefter följer en redogörelse av analys-processen och hur denna analys har tagit sin utgångspunkt i en tematisk kodningsprocess. Slutligen förs en diskussion om undersökningens tillförlitlighet och de etiska övervägande som vi behövde ta ställning till.

4.1 Ansats

Undersökningsdesignen utgår huvudsakligen från den kvalitativa forskningsansatsen som metodologiskt ramverk. Denna metod tar sin utgångspunkt i ett hermeneutiskt perspektiv, ett interpretativt tillvägagångssätt som är inriktat på tolkning och förståelse i en kontextbunden situation (Kvale & Brinkman, 2014; Gratton, 2010). Vägen till målet har renodlats i kvalitativa forskningsintervjuer för att generera kunskap om ungdomarnas livsvärld (Kvale & Brinkman, 2014). Dock har studien använt en enkät för att på ett nyanserat sätt presentera elevernas användning av sociala medier i förhållande till deras uttalanden. Kärnan för kvalitativa metoder är att undersöka kvalitativ information med syfte att ge djupa och nyanserade beskrivningar (Larsson, 2016). Eftersom det positivistiska perspektivet avser att kvantifiera information genom att beskriva sakförhållanden genom mätningar. Anser vi att endast användning av kvantitativa metoder skulle begränsa denna undersökning, då dessa inte tar hänsyn till immateriella aspekter så som känslor och emotioner (Gratton, 2010). Den kvalitativa forskningen, å andra sidan, avser fånga meningsfulla kvaliteter som inte är mätbara eller generaliserbara, till exempel åsiktskapandet eller känslöskapandet genom subjektiva erfarenheter (Gratton, 2010). Fynden kommer därmed inte vara generaliserbara, men undersökningen avser heller inte att komma underfund med eller beskriva sanningar på ett objektiva plan. Däremot söks kvalitativ kunskap och förståelse genom närhet och subjektivitet (Gratton, 2010; Larsson, 2016).

4.2 Urval

Att samla in empiriskt material från ungdomars uppfattningar om hälsa och kropps-uppfattningar kan kännas som obekvämt då vi träder in i ungdomarnas livsvärld. Det största hindret som vi möttes av var att finna en handlingsplan om att deltagandet av undersökningen skulle ske på eget initiativ. På grund av tidsbrist har införskaffandet av empiriska data tagit sin utgångspunkt i ett bekvämlighetsurval (Hassmén & Hassmén, 2013). De medverkande är åtta tjejer och åtta killar som går i årskurs nio, från två skolor, inom norra Stockholmsområdet. Lärarna som har hjälpt till med att rekrytera elever till undersökningen är

vi båda bekanta med genom verksamhetsförlagd utbildning. Lärarna kontaktades i första hand per telefon för en kort presentation av undersökningen, därefter hölls kontakten via mejl. Genom mejlen fick respektive lärare ta emot ett informationsblad över undersökningen syfte och där bifogades även ett samtyckesdokument till deltagarna i undersökningen ([se bilaga 3](#)). Samtyckesdokumentet undertecknades av varje deltagare och samtliga informerades om att intervjun skulle spelas in innan intervjun skulle börja.

4.3 Genomförande

Även om kvalitativ forskning tar sin utgångspunkt i det mellanmännsliga samtalet där metoden utmärks av lägre grad av standardisering, betyder det dock inte att samtalet kan ske på vilket sätt som helst. Samtalet ska i högsta grad präglas av flexibilitet och följsamhet och samtidigt styras systematiskt efter vetenskapliga förhållningssätt (Hassmén & Hassmén, 2013). För att styra intervjun åt önskad riktning, det vill säga för att strategisk uppfylla undersökningens syfte, kan det vara på sin plats att skriva ett manus i form av en intervjuguide ([se bilaga 1](#)). Kvale och Brinkman (2014) menar att en sådan intervjuguide kan bestå av två delar, en med undersökningens tematiska frågor, och en annan med de frågor som ska ställas under själva intervjun, vad författarna kallar för dynamiska frågor. Det sistnämnda ska på så vis beakta både den tematiska och den dynamiska dimensionen (Kvale & Brinkman, 2014). På så vis kan forskningsfrågorna formuleras med ett teoretiskt språk för att uppfylla den akademiska och formella aspekten av studien (Kvale & Brinkman, 2014). I kontrast till intervjufrågorna som bör formuleras på en mer lättsam vardagsspråklig form för att ge upphov till spontana och rika beskrivningar (Kvale & Brinkman, 2014). För att balansera intervjuproceduren mellan spontana och livliga svar i jämförelse med mekaniska och rigida svar används semistrukturerad intervju. Det vill säga intervjuaren har en förutsättningslös inställning men inga färdiga svarsalternativ. Strukturen är till för att hålla samtalet inom temats ramar så att det inte skenar i väg. Detta för att underlätta den teoretiska analysen av intervjun (Kvale & Brinkman, 2014).

Före intervjuerna ägde rum genomgicks en simulering av förväntad intervjusituation i form av en pilotintervju med en nära anhörig i samma ålder som de kommande informanterna. Detta hjälpte intervjuaren att upptäcka och avslöja intervjufrågornas oreflekterade antaganden och subjektiva fördomar som frågorna innehöll. Pilotintervjun gav också möjlighet att inte avsiktlig använda indirekt intervjuteknik, med risk att leda intervjupersonen in på ämnen som

kan uppfattas som integritetskänsliga (Kvale & Brinkman, 2014). Innan vi begav oss ut på forskningsfältet, för att genomföra intervjuerna, stod vi inför dilemmat och övervägandet kring huruvida intervjuerna skulle ske i form av fokusgrupper eller individuella intervjuer. Beslutet föll på individuella intervjuer ansåg och vi ansträngde oss att utforma en trivsamt miljö som ungdomarna kände sig trygga i. När undersökningen presenterades inför de olika klasserna tillfrågades ungdomarna om hur de ville bli intervjuade. Följaktligen tog intervjukonstellationerna form av par-intervjuer. Detta var således inte planerat utan något som ungdomarna spontant ansåg som det lämpligaste sättet att genomföra intervjuerna på.

Materialet för studien bestod av en intervjuguide och intervjuerna spelades in från två handhållna enheter. Intervjuguiden var utformad efter semistrukturerad tradition och frågorna var grundade i studiens frågeställningar. Det vill säga frågorna var ackommoderade på ett sätt som intervjupersonen lätt skulle kunna ta till sig utan vidare förklaringar, det vill säga uttryckta i vardagsspråk. Dock före intervjun påbörjades fick intervjupersonerna fylla i en enkät, med tre frågeställningar, gällande deras användning och attityd till sociala medier. Dessa svar redovisas under avsnittet [5.1](#), i resultatdelen. Nästa process innebar att skriva ut intervjuerna. Intervjuutskriften har genomgått transkribering där författarna har lyssnat på insamlade data och ordagrant nedtecknat, både vad det gäller innehåll och ljud, utan att lämna ut något. Transkriberingen innehåller pauser, ifyllnadsord, fnitter och ofullständiga meningar. Utskrifterna har skett på samma dag eller dagen efter genomförandet av intervjuerna. Syftet var att så tidigt som möjligt nedteckna intervjuerna för att skapa en helhetsförståelse av själva samtalen, samt för att skapa gynnsammare förutsättningar för analysprocessen, som här följer.

4.4 Analysprocessen

Förutom att studien utgick från den kvalitativa forskningsmetoden som sin primära ansats behövde också formen av analys fastställas. Den traditionella logiken kring olika former av analys brukar härleda det *deduktiva* tillvägagångssättet till positivistisk forskning; medan det *induktiva* tillvägagångssättet starkt associeras med den hermeneutiska forskningen (Gratton, 2014). På grund av det ringa antalet deltagare, ligger det ej i studiens intresse att göra en statistisk analys av insamlad enkätdata. Dock kommer resultaten av elevernas svar att redovisas och jämföras utifrån studiens syfte. Vidare, trots att denna studie har tre teorier som grund är avsikten alltjämt att låta undersökningens empiriska data avgöra vilka frågor som blir värda att svara på, enligt induktivt arbetssätt. Eftersom ett induktivt arbetssätt innebär en

process där forskaren observerar ett antal fall i syfte att säga något om den givna klassens fall (Kvale & Brinkman, 2014). Syftet med denna studie har varit att systematiskt undersöka likheter, inom och mellan ungdomarnas olika svar, med avsikt att utveckla redan existerande idéer och teorier genom analytisk induktion. Denna typ av analys brukar ses som den kvalitativa forskarens främsta medel i strävan efter meningssökande (Kvale & Brinkman, 2014).

För att åstadkomma detta meningssökande av undersökningens empiriska data krävdes det först förberedelser inför analysen. Analysprocessen av empirin delades därmed in i två faser, närmare bestämt en *kodnings fas* och en *meningskoncentrerande fas*. För det första sorterades och analyserades empirin genom en kodningsprocess enligt *tema*, *kategori* och *kod*. Tema för kategorierna utvecklades från undersökningens teoretiska ramverk och kan här betraktas som ett makroperspektiv i analysprocessen. Medan koder utgör exempel på ett mikroperspektiv där intervjuuttalanden studerades mer nära inpå. Emellertid, i analysens första fas kodades de transkriberade intervjuerna efter specifika kategorier. Kvale och Brinkman (2014) beskriver att kodning ofta leder till kategorisering, vilket innebär att meningen i långa intervjuuttalanden reduceras till några få enkla kategorier. För att systematisk koda intervjuuttalanden efter specifika kategorier uttrycktes de med tre olika färger. Färgerna representerade hur väl definierad ett uttalande från intervjupersonerna kunde bindas till kod, kategori respektive tema. Styrkan i uppfattningen av uttalandet angavs också med en enskild siffra på en skala från 1 till 10 (Kvale & Brinkman, 2014).

Analysprocessens nästa fas gick ut på meningstolkning av de transkriberade och kodade intervjutexterna. Denna fas byggde på meningskoncentrerande och möjliggjordes genom att först skapa en uppfattning om texten i sin helhet, för att därefter rikta fokus på att tolka delarna (Hassmén & Hassmén, 2013). Tolkningen av delarna relaterades i sin tur till helheten för att pröva om delarna eventuellt kunde tolkas i ett annat ljus och på så sätt nå en djupare förståelse (Hassmén & Hassmén, 2013). För att ytterligare koncentrera meningssökande utifrån undersökningens specifika syfte har intervjupersonernas uttalanden dragits samman till kortare formuleringar (Kvale & Brinkman, 2014). Där exempelvis långa uttalanden pressades samman i kortare och där endast huvudinnebörden av det som sagts i några få ord har formulerats i text (Kvale & Brinkman, 2014).

Nästa steg var att hitta en struktur för att på ett översiktligt sätt presentera resultaten av respondenternas intervjuuttalanden. Sammanfattningsvis tematiserades de uttalanden som ansågs ge den bästa informationen utifrån undersökningens syfte enligt den *mediala påverkan*, *rummets påverkan* och *kroppens respons*. Den tredelade tematiseringen följer samma struktur som presentationen av den tidigare forskningen.

4.5 Tillförlitlighetsfrågor

För att validiteten ska vara hög menar Kvale och Brinkman (2014) ska tolkningarna från intervjupersonernas uttalanden ha giltighet, vara riktiga samt hållbara och välgrundade. Validiteten tolkas inom forskning enligt termer som huruvida undersökarna verkligen undersöker vad de har för avsikt att undersöka. Med andra ord har undersökarna använt sig av relevanta mätinstrument. Det vill säga i vilken utsträckning intervjuguiden korresponderar med undersökningens syfte och frågeställningar. Studiens teoretiska ramverk och stringensen kring tidigare forskning har fungerat som stöd för utformningen av intervjuguiden med avsikt att öka studiens validitet (Kvale & Brinkman, 2014).

Intervjuerna består av ljudinspelningar med tydligt ljud och transkriberingarna är noggrant utskrivna. Efter transkriberingen har vissa uttalanden omformats från talspråk till skriftspråk. Detta för att intervjuerna lättförståelig skulle kunna analyseras. Genom att utföra en pilotintervju avsåg också författarna att öka undersökningen validitet där irrelevanta frågor ströks. I resultatdelen presenteras respondenternas citat i samband med författarnas tolkningar i avsikt att kontextualisera de olika svaren. Dessa svar och tolkningar analyseras och diskuteras sedan med hjälp av undersökningens teoretiska ramverk och tidigare forskning. Detta för att på ett tillförlitligt sätt bekräfta samt förstärka tolkningsresultaten.

Den subjektiva aspekten, med tanke på att den baseras på ungdomars egna uppfattningar och känslor, kan sannolikt leda till invändningar mot undersökningens giltighet och tillförlitlighet (Gratton, 2010). Men genom att ge korrekta beskrivningar om att insamlingen och bearbetningen av källdata skett på ett systematiskt och hederligt sätt, så talar det för att undersökningen kan betraktas som tillförlitlig (Kvale & Brinkman, 2014). Vidare skapar analysprocessen en struktur i undersökningen vilket gör den valid eftersom den strukturerade analysen ser till att empirin besvarar forskningsfrågorna. All data har först analyserats som en

helhet och därefter i delar som i sin tur åter relaterat till helheten. Analyserna har sedan jämförts för att testa om de medför någon förändring. Studien tillförlitlighet har förstärkts eftersom analyserna har varit överens-stämmande.

4.6 Etiska aspekter

Undersökningen följer Vetenskapsrådets etiska riktlinjer om *informations-, samtyckes-, konfidentialitets- och nyttjandekravet*. Informations- och samtyckeskravet ([se bilaga 3](#)) säkerställdes genom att ett skriftligt dokument skickades till elevernas klassmentorer som i sin tur överlämnade det till eleverna. Dokumentet innehöll information om studiens syfte, samt informerade om att de har rätt att tacka ja eller nej till att medverka i studien och att ångerrätten gäller när som helst under studiens gång. Eleverna återlämnade dokumentet, undertecknat av vårdnadshavare, till sina respektive mentorer. Slutligen lämnade mentorerna över dokumentet till de ansvariga för undersökningen. Eftersom studien faller utanför lagen (2003:460) om etikprövning - vilket innebär att intervjupersonerna varken utsätts för fysisk eller psykisk påverkan - behövdes således undersökningen inte prövas eller godkännas av etikprövningsnämnden (Hassmén & Hassmén, 2013).

Konfidentialitetskravet innebar att respondenterna informerades om att de skulle presenteras med pseudonymer för att skydda deras anonymitet. Vidare att deras sanna identitet endast skulle vara känd för författarna av studien, samt att deras personuppgifter behandlas i enlighet med Gymnastik- och idrottshögskolans riktlinjer.

Nyttjandekravet har garanterats genom att studiens empiri endast används i denna studie och kommer inte användas till något annat. Vid intervjutillfället har samtliga respondenter åter informerats i enlighet med 16 § (lagen om etikprövning) om den övergripande planen för undersökningen, metodiken, eventuella risker, ansvariga för undersökningen, att deltagande sker frivilligt, samt om den egna rätten att när som helst avbryta sin medverkan, under undersökningens alla skeden, utan att ge något skäl (Hassmén & Hassmén, 2013).

5 Resultat

Föreliggande avsnitt presenterar inledningsvis resultaten från de tre första frågorna, av kvantitativ karaktär, som respondenterna skriftligt fick besvara före själva intervjun. Fråga 1 berör vilka sociala medier de mest använder. Fråga 2 handlar om betydelsen av sociala medier

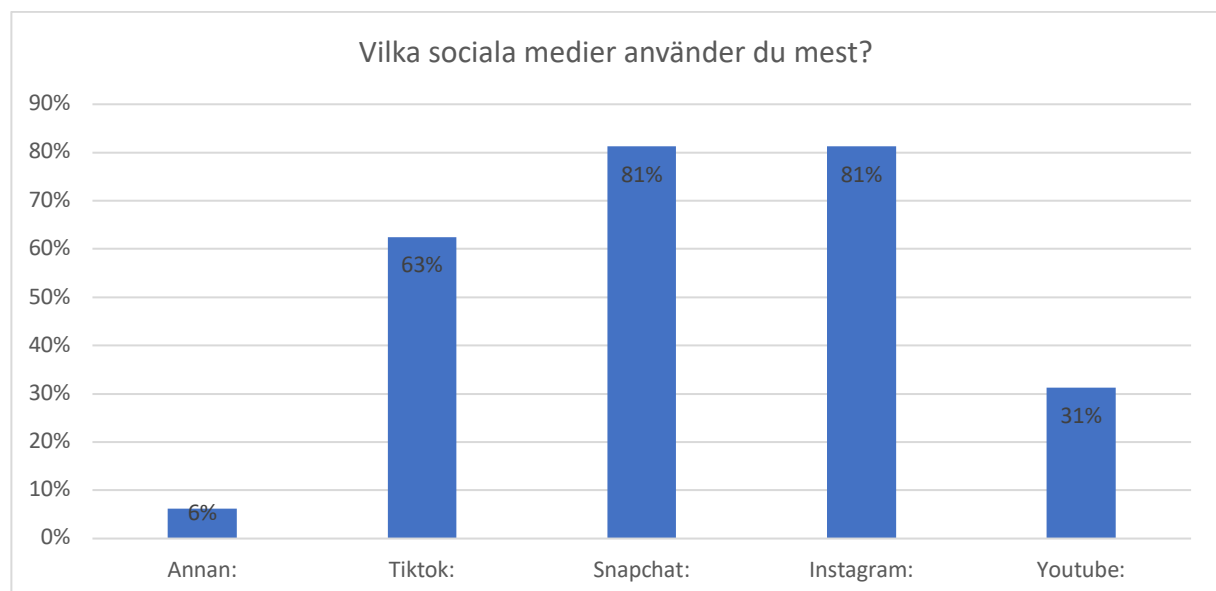
för respondenternas liv. Denna fråga presenteras också utifrån två stratum, flicka och pojke. Den tredje och sista frågan undersöker i vilken utsträckning de svarande konsumerar sociala medier. Därefter följer en detaljerad redogörelse av de kvalitativa intervjuerna där elevernas citat kompletteras med författarnas tolkningar för att ge nyanserade beskrivningar.

5.1 Resultat av kvantitativ data från enkätundersökning

I avsnittet som följer presenteras kvantitativa data från studiens enkätundersökning. Enkäten innehöll tre frågeställningar som studiens 16 ungdomar fick lämna svar på före intervjun sattes i gång.

5.1.1 Kvantitativ data från enkätens första frågeställning

Figur 1 visar att majoriteten av ungdomarna använder mest *Instagram* (81%), *Snapchat* (81%) följt av *Tiktok* (63%). Populariteten av de sociala plattformarna varierar och utvecklingen verkar ske fort. Det som anses vara populärt idag kan snabbt förlora sin popularitet i utbyte för något nytt. Som en fråga till respondenterna ifall de använder Facebook, var svaret att ”det är mest mammor och pappor som använder Facebook.”



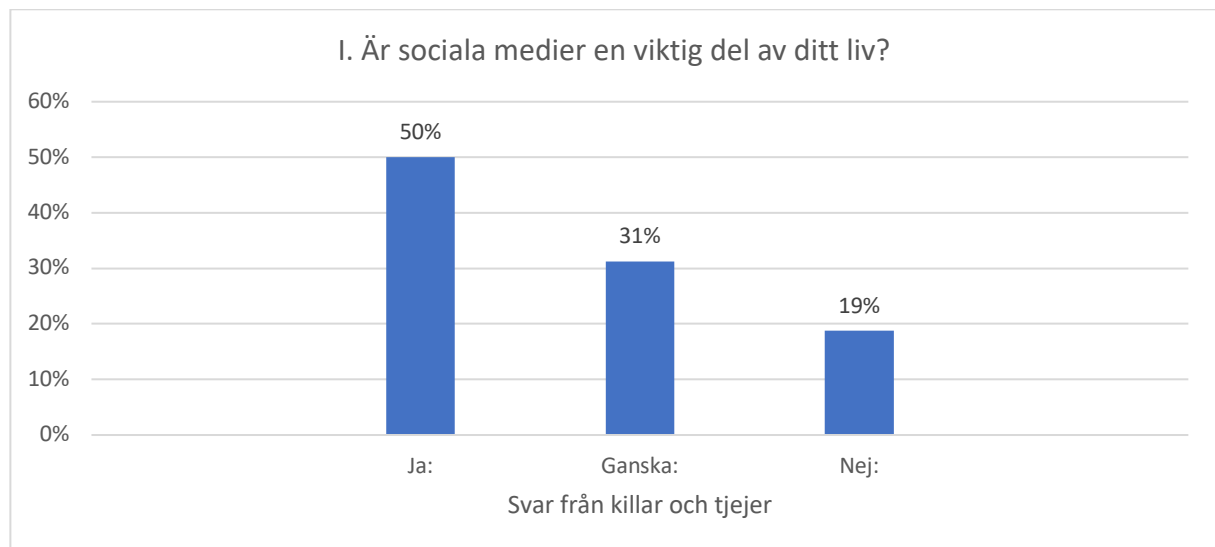
Figur 1. Vilka sociala medier använder du mest?

Det rådde förvirring kring vilka plattformar ungdomarna kunde betrakta som sociala medier. Responsen från intervjupersonerna var plattformar där man kom i kontakt med andra användare där även interrelaterad kommunikation var tillgänglig.

5.1.2 Kvantitativ data från enkätens *andra* frågeställning

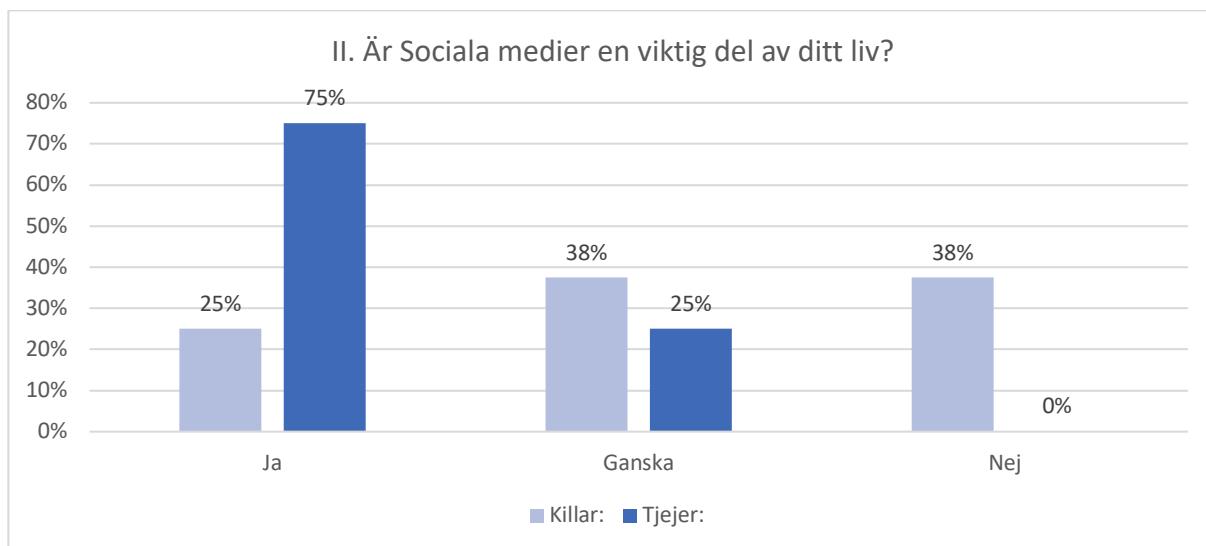
Enkätens andra fråga presenteras först utifrån svar av samtliga respondenter (Figur 2) sedan uppdelat utifrån kön (Figur 3).

I nedan stolpdiagram (se figur 2) redovisas att åtta av 16 (50%) av respondenterna, svarade ett tydligt *Ja*, om huruvida sociala medier var en viktig del av deras liv. Fem av de tillfrågade (31%) skrev ett ambivalent svar, och tre elever (19%), skrev att sociala medier *ej* var en viktig del av deras liv. Vid närmare analys kunde författarna bekräfta att det var uteslutande killarna som skrev *Nej* (se Figur 3).



Figur 2. I. Är sociala medier en viktig del av ditt liv? (resultat från samtliga respondenter)

Enligt samma fråga, dock med indelat kön (se figur 3), kunde vid närmare analys upptäckas att, av de 8 tillfrågade tjejerna var det sex (75%) som svarade *Ja*, att sociala medier var en viktig del av deras liv. Medan två tjejer (25%) ansåg att sociala medier var en ganska viktig del av deras liv. Ingen av de tillfrågade tjejerna svarade *nej* på denna fråga. Å andra sidan, tre av killarna (38%), nästan hälften, ansåg att sociala medier *ej* var en viktig del av deras liv. Tre killar (38%) betraktade sociala medier som en *ganska* viktig del av deras liv, medan endast två killar (25%) svarade *Ja*.

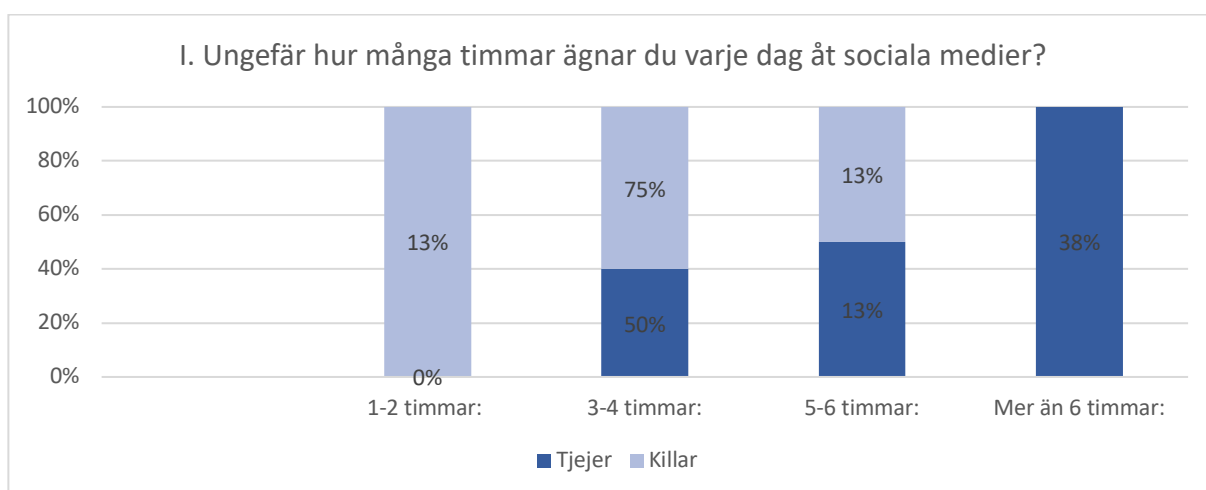


Figur 3. II. Är Sociala medier en viktig del av ditt liv? (resultat utifrån könsskillnad)

När det gäller ställningstagandet kring viktigheten av sociala medier kan här ses en stor skillnad mellan könen. Detta återspeglade även hur många timmar ungdomarna ägnade åt sociala medier varje dag.

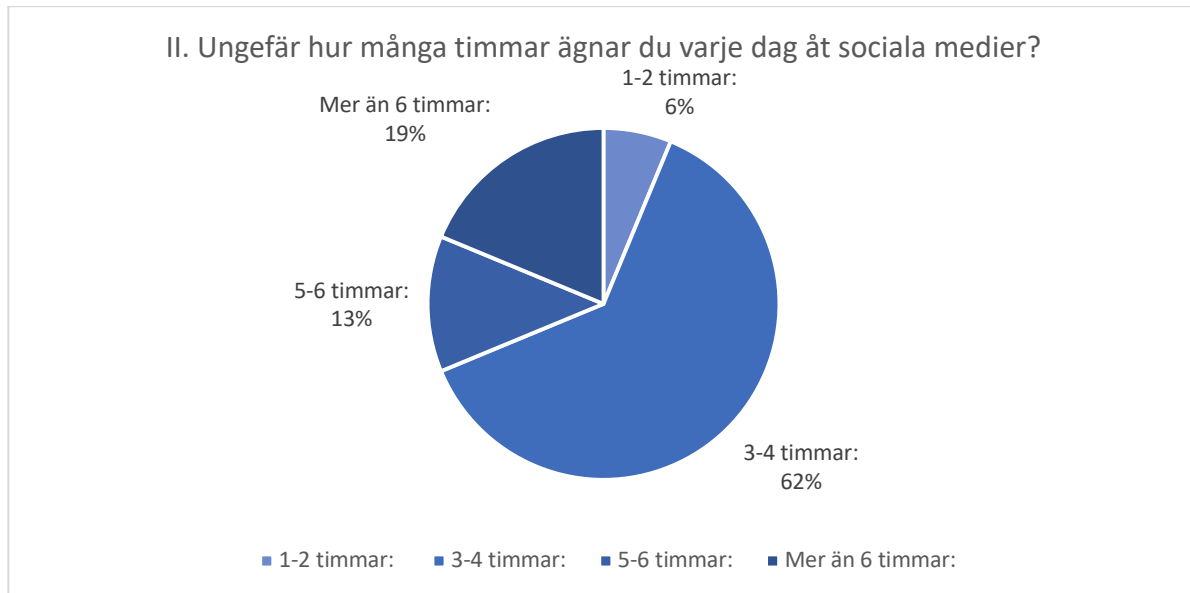
5.1.3 Kvantitativ data från enkätens tredje frågeställning

På den tredje och sista frågeställningen (figur 4) var det lika många killar och som tjejer som ägnade 5–6 timmar (13%) åt sociala medier varje dag, vilket motsvara en på åtta, utav varje kön. Däremot var det enbart tjejer som ägnade mer än 6 timmar (38%), det vill säga tre av åtta tjejer. Det går att se en klar skillnad åt vilken riktning omfattningen av konsumtionen mest lutar. Således, medan ingen av killarna svarade att de ägnade mer än sex timmar åt sociala medier var det i sin tur inga tjejer som svarade 1–2 timmar.



Figur 4. Ungefär hur många timmar ägnar du varje dag åt sociala medier? (Jämförelse, tjejer och killar)

I nedanstående figur (figur 5) kan vi se att majoriteten av eleverna (62%) ägnar 3–4 timmar åt sociala medier. Och det är i det spannet majoriteten av killarna ligger (75%), vilket motsvarar fem av åtta (se figur 4). För tjejerna var det hälften (50%) som svarade att de ägnade 3–4 timmar åt sociala medier.



Figur 5. Ungefär hur många timmar ägnar du varje dag åt sociala medier? (samtliga respondenter)

Tidsomfattningen som ungdomarna uppgav var ungefärliga, men det rådde konsensus om att tiden man ägnade åt sociala medier lätt kunde överstiga 3-4 timmar under ledig tid.

Ungdomarna berättade att sociala medier kunde ta över livet i synnerhet när de hade lov.

5.2 Ungdomarna erhåller och hämtar information om hälsa från fyra olika källor

Ungdomarna berättar att information om hälsa erhålls från fyra olika källor: internet/sociala medier, skolan, hemmet och tränare. Varje enskild ungdom betonade en av dessa kategorier som svar på frågan om varifrån de får mest information om hälsa. Därav är nedan rubriker kopplade till dessa kategorier.

5.2.1 Internet/ Sociala medier som informant

Ungdomarna som svarade att internet var deras främsta källa till information om hälsa kommer att presenteras i följande avsnitt. Det framkommer att flera av ungdomarna anser att internet är en plats där man enkelt kan söka upp egen information. Här nämndes *Google*.

Denna information som ungdomarna hämtar är frivillig och ungdomarna har aktivt sökt upp informationen. Ungdomarna som aktivt sökte upp informationen sökte främst efter hälsorelaterad information som berör skada och sjukdom. Utöver den frivilliga informationen

som ungdomarna aktivt söker sig till nämner lika många information som ges till dem utan att de behöver söka sig till den. Flera av ungdomarna lyfter fram att det på vissa sidor som *Tiktok*, *Instagram* och *Youtube* ibland bara dyker upp videos med hälsorelaterad information. I detta fall var det kopplat till träning och kost där gymträning och fotboll var de träningstyper som lyftes fram. Nedan följer ett representativt utdrag från en av intervjuerna.

Jag skulle säga att jag får mer från Youtube, Instagram och sådana saker. Vilket kanske inte alltid är till det positiva eftersom att det finns mycket felaktig fakta så att säga. På sociala medier då. Men jag skulle säga att jag får den mesta informationen från sociala medier. - Mackan

Mackan tränar själv på gym och har ett stort eget intresse för styrketräning och kroppsbygge. Därav hade han mycket att prata om utifrån att hans sociala medier är fulla av denna typ av material. Även Samir pratade i likhet med Mackan om att sociala medier är hans främsta källa som han får information om hälsa från. Samir själv tränar på gym och har likt Mackan samma intresse för gymmet. Skillnaden är att Samir i första hand tränar på gymmet för att likt Niad, förbättras inom fotbollen.

På kvällen. Då jag ringer såhär inte min tränare då jag kanske går in på *google* och ”vad ska man göra om man har sträckt baksida lår?” ” Asså det finns ju, *Tiktok* till exempel. Där det brukar va, massa såhär eh, massa såhär personer som brukar prata om hälsa, gym, allt möjligt. Och såhär, därifrån man får ganska mycket information också.” ” Nej det är bara såhär, det kommer upp en video, sen kollar man på den och sen det kommer upp en ny. – Niad

Niad spelar fotboll och menar i citatet sin fotbollstränare. Han söker gärna upp egen information vid behov då fotbollen är en väldigt stor och viktig del av hans liv. Haron intervjuades tillsammans med Niad och citatet nedan är alltså en del av samma konversation. Harons uttalande stämmer överens med att materialet på sociala medier och på nätet anpassas till vem du är som person. Både han och Niad identifierar sig själva som ”sportiga av sig”.

Ehm jag skulle vilja säga *Insta*. Man följer oftast, asså personer man gillar. Och då om man är lite sportig av sig så följer man sportiga... Asså atleter. Och då kanske de visar såhär ”den här veckan ska jag äta såhär mycket kolhydrater. – Haron

Alicia är inte intresserad av träning eller idrott, däremot har hon ett stort intresse för skönhet vilket kan kategoriseras inom hälsa. Om personer hon följer har ett träningsintresse kan det vara anledningen till att hon får upp material som handlar om träning. Att hon inte har ett eget intresse för det är den troliga anledning till att det inte kommer upp så ofta som hon nedan nämner.

Tiktok. Asså jag brukar inte få så mycket, asså det är där jag får mest ifrån men det är inte så att jag får så mycket. Men asså typ såhär om det är nån som säger nått om att träna och sen är det nån som typ såhär *duettar* och säger ”fast det här är fel, du ljuger, såhär är det inte alls” – Alicia

Med detta menas att någon har laddat upp en video på *Tiktok* initialt för att berätta något om sin träning, exempelvis sin träningsrutin. *Duetta* innebär att en person på *Tiktok* har lagt upp en video som svar på den initiala videon där båda klippen blir visuella i ett och samma klipp. Här menar Alicia att personer på *Tiktok* ibland sprider falska fakta i sina klipp och att personer som är utbildade då ger ”svar på tal” genom att *duetta*.

5.2.2 Skolan som informant

Skolan nämnde några av ungdomarna som platser där de inhämtar information om hälsa. Här blir det till viss del relevant att även ha i åtanke att elevernas syn på vad hälsa är varierar. Vissa ungdomar nämnde undervisning i idrott och hälsa som en plats för information. Bland deras svar rymdes att informationen handlade om kroppen, träning och kost samt psykisk hälsa. Främst lyfts träning och kost som innebörden av hälsa vilket bör tas med i åtanke vid läsandet av svaren samt av vår tolkning av ungdomarnas svar. I Almas fall här var idrottsläraren den främsta personen som lärde henne kring hälsa, hennes syn på hälsa innefattar även psykisk och social hälsa.

Ja det är väl en blandning av allt typ, fast eh, hälsorelaterad information det är ju mest typ Ipek, asså idrottsläraren då. För det är inte så att jag direkt typ kollar på sånt när jag är inne på sociala medier om man säger så. – Alma

Karar, Love och Johan hade en syn på hälsa där sjukdom och frånvaro av sjukdom var i stort fokus. De upplevde undervisningen i idrott och hälsa som alldeles för grundläggande och menade att NO-lektionerna gav dem mer information om hälsa då denna ansågs djupare och mer detaljerad.

NO-lektionen. Och sen på våra NO-lektioner brukar vi prata om... Hälsa är en viktig del som man behöver komma ihåg så om vi pratar om nått speciellt, nån sjukdom kanske så kan vi prata om hur den påverkar hälsan och vad man kan göra för att minska oså vad man gör. – Karar

5.2.3 Hemmet som informant

Vilda nämnde direkt hemmet som hennes främsta källa gällande hälsoinformation. Hennes mamma arbetar som personlig tränare och hon menar att hon därifrån får information om kost och träning som behövs för att bibehålla en god hälsa. Hennes syn på hälsa innefattar även psykisk och social hälsa.

Typ min mamma. Asså hon är ju personlig tränare så hon pratar ju om typ massa sånt. Så jag får ganska mycket som fastnar i mitt huvud och då fattar jag ju liksom vad som är bra och dåligt för hälsan. – Vilda

Även Johanna upplever att mycket kommer hemifrån utifrån att hon har en aktiv familj som alla håller på med idrotter eller tränar mycket och på hög nivå. Hon menar att hemmet är hennes främsta kunskapskälla och motivation gällande hälsa och träning. Johannas syn på hälsa tyder på den psykiska och sociala hälsan i främsta rummet.

5.2.4 Tränaren som informant

Sara spelar fotboll och upplever att den främsta källan till information kommer från hennes fotbollstränare. Här upplever hon att hon får teoretisk kunskap om kost och träning minst en dag i veckan. Saras syn på hälsa inkluderar psykisk och social hälsa.

Asså jag får reda på mitt mycket från mitt lag och tränare. Asså vi brukar ha teori varje vecka om kost och hälsa o sånt så jag får reda på mycket därifrån. – Sara

Även Harry upplevde att tränaren i fotbollsklubben var den främsta källan till information om hälsa dock var hans syn på hälsa främst fokuserad på träning och kost.

5.3 Hur den tillgängliga informationen om hälsa på sociala medier påverkar ungdomarnas kroppsuppfattning

Ungdomar påverkas på olika sätt och i olika grad av budskap om hälsa via sociala medier. Vid en första fråga valde alla ungdomar i studien att säga att de inte jämförde sig med människor som de ser på sociala medier. Mycket av ungdomarnas uttalanden handlade här om att man vet att mycket som syns i sociala medier är falskt. Med falskt lyftes det upp att folk ofta lägger ut inlägg när de mår bra och visar positiva delar av sitt liv men undanhåller de negativa aspekterna av livet. Här lyftes även upp att vinklar och ljus spelar stor roll vid fotografering av en persons kropp och ansikte.

Ja det blir man ju. Särskilt för mig som inte tränar alls för då blir man ju såhär ”åh nu kan jag göra det här snabbt nu kan jag verkligen bli såhär som jag vill se ut!” men som sagt jag tänker ju inte göra nått åt det men, det är klart man blir påverkad typ ”nu har jag min chans! Nu kan jag äntligen!” Asså fattar ni grejen det är ju såhär ah. – Alma

Almas ointresse för träning gör att hon ibland blir intresserad av metoder som marknadsförs med snabba resultat. Trots att hon innerst inne vet om att det inte finns några snabba kurer för att få ”drömkroppen” fungerar reklamen utifrån att den väcker en rädsla att missa något (direkt översatt från det engelska uttrycket fear of missing out eller FOMO). Att hon får denna typ av känslor tyder på att hon i viss mån jämför sig med andra utifrån negativ jämförelse. Alma och Mackan intervjuades tillsammans och citatet nedan är ett svar på Almas uttalande.

Jo men jag kan också bli så. Framförallt när jag började. Då var jag såhär okej, varje gång jag såg nått nytt så var jag såhär ”jag ska göra det här, jag ska göra det här, jag ska göra det här”. Och visst om jag tänker tillbaka på det, asså det är ju såna här ”få värsta sixpack- gör det här hemma” oså är det typ ”stå plankan 1 min”. *Skratt* Så gjorde jag det i mitt rum såhär kl 9 på kvällen, ”ah nu ska jag få abs för vi har simning imorgon”. – Mackan

Mackans uttalande pekar på att i situationer där man ska visa upp sin kropp för andra så finns en viss osäkerhet och en önskan om att ändra på sitt utseende. Även om Mackan visar upp och pratar under intervjun med ett relativt gott självförtroende kom flera kommentarer upp som innehöll drag av osäkerhet kring den egna kroppen. Alicia har som nämnts ett intresse för

skönhet, hon menar att hon inte jämför sig med andra när frågan om det ställs direkt. Precis som i Mackans fall så framkommer viss osäkerhet medan hon pratar som i exemplet nedan.

Ah om vi säger typ om jag är missnöjd med mina läppar då kan jag ju se folk som har gjort såhär lipfillers och då kan jag ju bli såhär själv att jag vill göra det i framtiden.” ” Ja jag vill själv göra lipfillers när jag blir äldre och typ. Ah men typ ögonfransar, det här är ju inte mina äkta jag tycker inte att jag ser jättebra ut utan de för jag har blivit van att ha dom. Så ah jag vill ha längre fransar jag vill ha stora läppar. Det är ju alltid saker man vill. – Alicia

Om Alicia inte har lösögonfransar trivs hon inte med sitt eget utseende, detsamma gäller hennes naglar. Hon uttrycker även att hon planerar att fylla sina läppar för att göra dem större när hon blir äldre då hon anser att hennes egna är tunna. Idéerna kring hur Alicia vill justera sitt utseende kommer från att hon ser andra personer som har dessa ideal och jämför sig med dessa genom negativ jämförelse.

Material där influencers visar upp även negativa aspekter lyftes upp som positiva utifrån flera aspekter då ungdomarna menar att det visar en verklighet man kan relatera till. Alltså en verklighet där allt inte är perfekt. Även i detta tolkar vi att jämförelser görs, även om alla ungdomar inte säger det explicit. Man kan anta att om man tycker att det är skönt att se material som man kan relatera till att man i viss mån påverkas av det perfekta ideal som vissa uppvisar på sociala medier. Nedan följer en konversation mellan Niad och Haron som intervjuades tillsammans. Med denna konversation vill vi visa hur ungdomarna själva talar om den typen av material vi nämnt ovan.

- Han är en vloggare. Eller han är en youtuber. Och han filmar allt som händer. Han kan tappa en gaffel fast han filmar det. Han klipper inte så att hans liv ser bra ut som en sån här riktig kändis där ah, allt är roligt osv. – Haron
- Helt rå är han. Han bara visar sitt liv. – Niad
- Motgångar och framgångar. – Haron
- Ah jag gillar det dära. – Niad

Det riktas även kritik mot hur mycket denna typ av material hjälper. Alma håller inte med Niad och Haron om att det egentligen spelar så stor roll för henne. Hon menar att man ändå

kommer att jämföra det materialet med de perfekta inläggen som speglar idealen och därav ändå fortsätta drömma om perfektion.

Ah asså det finns ju mycket sådana här accounts som e såhär ”Hur en kropp egentligen ser ut!” Och man ser det och man ser att ah men folk som har abs de blir också bloated typ. Men det känns fortfarande som, det är ju fortfarande som, det gör inte nånting bättre. Ah jag vet att så funkar kroppar, det är ju så. Men jag vill ju fortfarande se ut sådär, som hon där, som inte får bloated tummy. Det känns såhär, ah jag vet inte, det känns inte som att det hjälper för mig i alla fall. – Alma

Eftersom ungdomarna är medvetna om att man inte ska jämföra sig med andra och att det inte anses vara bra att göra det kan det påverka deras svar utifrån ett par faktorer. Antingen så handlar det om förnekelse eller så är det så att det sker undermedvetet. Det finns alltså antydningar som kan tolkas som att jämförelser görs av ungdomarna men att dessa i sin tur sker på olika sätt och att detta i sin tur påverkar deras egen kroppsuppfattning i olika grad. Ett exempel på detta vill vi redovisa nedan med ett utdrag ur intervjun tillsammans med Alicia och Vilda.

- Jag tänker, brukar du jämföra dig med det? Med den personen om den har god hälsa eller något som anses vara en bra kropp eller så? – Intervjuare Ali
- Mer förut. Men nu brukar jag inte tänka så mycket på sånt. Asså alla ser ju olika ut. Man kan inte se ut som nån annan liksom. – Alicia
- Ah asså man tänker ju på det. Det ligger ju i bakhuvudet. Asså man vill ju se ut som de om de har värsta kroppen. Men det är ju svårt såhär och... ah... såhär ha, asså att kunna acceptera sin egna kropp liksom. - Vilda

Vidare presenteras de olika idealen vilket för alla ungdomar är väldigt tydliga. Alla ungdomar ger samma bild av den ideala kroppen för tjejer respektive killar vilket presenteras i form av uttalanden från några av ungdomarna.

Tjejer ska ha stor rumpa och bröst och så... så då är det många tjejer som tränar ben och rumpa... och så killar ska ha sixpack, asså vara starkt allmänt. Så att ah. Sen så tror jag att ju äldre man blir desto mindre bryr man sig, asså då tränar man för att må bra...och för att man tycker att det är kul... och inte för att man vill vara snygg.
– Johanna

Johannas uttalande är ett tydligt exempel på varför vi tolkar att det finns en typ av skam i att erkänna att man jämför sig med andra då det förknippas med omognad. I uttalandet nedan berättar Johanna om att hon tror att man påverkas mindre av idealen desto äldre man blir.

Ja, jo typ tjejer har väl ett typ av sätt hur kroppen ska se ut och det har män också att man ska liten midja om man är tjej och killar ska ha mycket muskler. Och det är väl så. Att folk tycker så och det påverkar människor också och påverkar därmed hälsan. Om man inte ser ut så kan man må dåligt och så. Jag vet inte kanske är det många som tränar för att efterlikna de ideal som finns och leva upp till de förväntningarna på hur man ska se ut typ det. – Johanna

Idas uttalande handlar om de psykiska och emotionella konsekvenserna av kroppsidealen. Alla ungdomar i studien svarade nämligen att de, om inte själva, så känner de någon som jämför sig och mår dåligt på grund av rådande kroppsideal utifrån att det inte är uppnåeligt. Några lyfter fram personer som genom detta anammat beteenden som skulle kunna vara någon typ av ätstörning. Mackans uttalande speglar killarnas perspektiv där mycket av jämförelsen sker i positiv bemärkelse, alltså att materialet ses som möjligt och motiverande. Samtidigt visar uttalandet att både killarna och tjejerna i studien upplever osäkerhet kring sig själva. Samir uttalar sig likt Mackan dock med ett försiktigt förhållningssätt om att han gärna skulle vilja ha större muskler, dock inte lika stora som kroppsbyggare.

Man ser nånting och tänker ”jag vill se ut sådär” sen tänker man ”tänk OM jag såg ut sådär!” Hur glad jag hade varit. Vilket i vissa fall kan ge mig motivation, för du vet. Ah men jag kan ju faktiskt se ut sådär. Om det inte är nån superroidad bodybuilder, nu vill jag ju inte se ut så men, då kan man ändå tänka att jag vill se ut sådär och så vet man att man ändå kan göra det. Då kan det ge motivation. Men vid andra tillfällen kan det också ge lite såhär ”jaha... nu ser jag inte ut sådär” oså blir man typ helt sådär deppig. – Mackan

Flera av ungdomarna pratar utifrån att jämförelsen med andra och utseendefixering växer bort med åren och att detta är något självklart. Detta stärker tolkningen av att ungdomarna är snabba att försvara sig gällande jämförelse med andra på sociala medier och hur det påverkar dem eftersom det förknippas med omognad. Nedan följer ett utdrag från intervjun med Niad, Haron, Sara och Elin. Konversationen är mellan Niad och Sara där Niad berättar om varför

han inte upplever sig pressad kring sitt utseende men att han har önskemål om att förbättra sina prestationer inom fotbollen. Saras uttalande i konversationen är ett exempel på hur majoriteten av tjejerna i den här studien även jämför sig socialt. Detta då de ser psykisk hälsa som en stor del av hälsobegreppet.

- Jämför ni er med folk som ni kan se typ på sociala medier? – Agnes Intervjuare
- Ne inte jag. Jag känner inte att jag eh, har ett behov av att se bra ut nu. Sådär, jag känner mig inte tjock, eller jag känner mig inte sådär överviktig. Jag känner att jag är där jag ska vara, kanske... Sen har jag ju vissa mål i, inte sådär i hur jag ska se ut men sådär, fysiskt. Hur jag vill kunna, vad jag vill kunna göra. Sen där, till exempel jag är inte snabb när det gäller o springa. Så där till exempel vill jag sådär öka mig själv. Men sen utseendemässigt sådär, nåä. För tidigt. - Niad
- Asså det blir väl så ibland. Asså om man ser typ, man kanske inte mår bra. Sen kanske man följer några personer som är ute och reser, eller träffar jättemycket kompisar. Ehm, jag vet inte men då kanske... De är jättesnygga och man kanske vill se ut sådär. Då kanske man jämför sig typ sådär ”varför ser inte jag ut sådär?” eller ”varför har inte jag sådär roligt?” eller ah. - Sara

Bland ungdomarna vi har intervjuat är detta, som tidigare nämnt, ett exempel och representativt för en skillnad som vi kan tolka mellan könen. Tjejerna i denna studie jämför sig i högre grad med andra på sociala medier och utifrån negativ jämförelse medan killarna i denna studie jämför sig i lägre grad och då mer via positiva jämförelser. Det framkommer dock att killarna i den här studien jämför sig med andra på olika sätt vilket exemplifieras nedan med ett utdrag av en konversation mellan Haron och Niad.

- Jag orkar inte. Jag kan inte jämföra mig med nån. – Haron
- Ibland gör du. - Niad
- Ah ibland jag kan ha som mål sådär. Jag ska må som han eller ibland kanske man ser nån som mår sämre och då kan man tänka sådär ”vad är det jag gör som gör att jag mår bättre än han?” Men det händer inte så ofta. - Haron

En tydlig faktor var att ungdomarna kopplade gymmet och dess miljö till ett ställe där en objektiv syn på kroppen dominerar. Flera av ungdomarna lyfte fram kroppsbyggare som antingen en motivation eller till en typ av avskräckningsfaktor till när jämförelse och träningsvanor går överstyr. Kroppsbyggarna användes även som ett verktyg att förklara vad

de inte själva sköter. På frågan vad hälsa innebär för dem kunde de vara specifika. Men de flesta hänvisade till kroppsbyggare eller elitfotbollsspelare när de skulle berätta om sin egen kropp och hälsa vilket gör att man kan tolka det som att de enligt ungdomarna är toppen av hälsopyramiden.

Min vän, såhåra, han va lite överviktig förut. Sen han blev riktigt såhåra, asså han förändrades helt. Han blev helt smal och han mådde jättebra. Sen nu han börja jämföra sig med andra sen nu han vill gå upp igen. Han vill se ut såhåra biffig och... Du vet han följer såhär massa bodybuilders och grejer. - Niad

Slutligen kan man säga att ungdomarna i studien på olika sätt påverkas av sociala medier men i olika utsträckning. Det kan vara både medveten och undermedveten jämförelse med inbyggda normer och ideal som gör att ungdomarna svarar på det sätt de gör. Det verkar dock som att dessa ungdomars kroppsuppfattning kan påverkas både negativt och positivt av sociala medier. Detta beroende på om det är positiv jämförelse eller negativ jämförelse som görs. Både tjejernas och killarnas svar ger indikationer på att jämförelse sker och att det finns ideal som de jämför sig med. Däremot är alla ungdomar överens om att tjejerna är mer pressade att eftersträva idealen. Saras uttalande nedan visar på kraven hon upplevt som tjej både gällande hur man ska vara och hur man ska se ut vilket även Elin, Niad och Haron bekräftade utifrån att även de upplever tjejerna som mer pressade.

Asså ja, eller asså inte bara hur man ska se ut utan också typ hur man ska bete sig. Såhåra man ska va typ tjejig. Typ som jag som spelar fotboll, när jag va liten så va det jättekonstigt för killarna och jag fick inte vara med o spela fotboll. För det va konstigt att en tjej va så sportig. Ehm, men asså det beror också på om man bryr sig om sånt eller inte. Jag tror att tjejer lyssnar också mer och tar åt sig av vad andra säger. När nån säger såhåra, ah men jag vet inte typ ”gud vilken konstig hårfärg, vilka konstiga kläder”. Man tar åt sig jättemycket och det blir jättepersonligt. För man vill ju såhär att folk ska tycka om en och se på en liksom på ett bra sätt. – Sara

Karar och Love intervjuades tillsammans. Karar var väldigt noga med att påpeka att han inte upplevde någon press på hur han ser ut. Däremot framkom att han anser att det är viktigt att man visar upp sig på rätt sätt i rätt situationer. Dock menar han att detta inte innebär att man på något sätt behöver förändra sin kropp, endast hur man visar upp den.

Jag har inga krav på att jag ska se bra ut. Ifall folk kollar på mig och tänker att ”han ser inte bra ut” då känner jag bara att jag skiter i dig du kan lika gärna dra härifrån om du inte vill va här. Men du måste ju se bra ut om du ska till nåns bröllop liksom. Då kan du ju inte gå runt i idrottsbyxor och nån liten bamse t-shirt. – Karar

Karars uttalande visar på att det finns ett värde i hur man presenterar sig själv. Hans ståndpunkt att man inte behöver förändra sitt utseende och att han duger som man är lät väldigt bra och väldigt rätt. Karar intervjuades tillsammans med Love som menade att man ibland jämför sig eller har en önskan kring något. Tolkningen av Karars olika uttalanden är att det finns en viss osäkerhet hos honom och att jämförelser ibland görs trots hans fasta och bestämda åsikter. Denna tolkning görs utifrån att han i vissa fall kände sig tvungen att försvara sig själv och sitt yttre.

5.4 Faktorer som påverkar ungdomarna till att vara hälsosamma

Ungdomarna i studien betonar framför allt tre faktorer till vad som motiverar dem till att vara hälsosamma. Vi identifierade att det grundade sig i välmående, ha roligt och att det upplevs vara ett investeringsvärde för framtiden. Utöver det fanns svar om att man inte hade någon motivation. Svaren är dock inte endimensionella och de kombineras ofta med någon eller några av de olika faktorerna som lyfts fram. Citat som representerar de olika faktorerna kommer i avsnittet nedan att förklara varje del djupare.

5.4.1 Motivation som främst grundar sig i välmående

Ungdomarna som verkade ha välmående som främsta motivation skildrade det på olika sätt. Att må bra kan innebära olika saker för olika individer men de som svarade att de vill må bra menar att de mestadels låter rutiner och känslor styra. Dessa ungdomar tränar när de vill och äter det som känns bra. Träningstiderna för Johanna, Elin och Sara styr deras rutiner men utöver det tränar de som de själva vill.

Asså jag skulle nog inte säga att jag är så jättehälsosam, asså jag har ju inte matschema, jag tränar när jag känner för det... Eller jag har ju regelbunden träning i veckan...men så gymmar jag så här när jag känner för det. Jag äter så mycket som behövs... Jag tänker inte liksom på kost och diet på så sätt. Jag skulle inte säga att jag äter inte så hära bara protein...och mycket så hära...ah men så hära grejer. Så att jag skulle inte säga att jag är riktigt hälsosam person... Jag vet inte hur man

förklara...men det finns folk som är väldigt fixerade med vad de äter, dricker och hur mycket de tränar och eller hur ofta. Jag är inte på det sättet. – Johanna

Karar skiljer sig utifrån hans låga intresse för sport och träning vilket gör att han sällan tränar, han menar dock att han gör det om han får lust. Johan har en syn på hälsa som liknar Karars, han håller igång och äter så bra han kan för att han ska hålla sig frisk och må bra.

Asså jag vill va hälsosam men vissa saker bara orkar jag inte göra. Asså för det första göra något som man mår bra av för då mår man bra. Det är ju såhär psykiskt också. Sen fysisk då är det ju bara att träna, äta bra och så. Sen är det väl kanske något som alla inte vill göra. Psykisk hälsa där mår jag jättebra asså. Men fysisk, asså träning jag gillar inte det så mycket, det blir för tråkigt för snabbt. – Karar

5.4.2 Motivation som grundar sig i att det ska vara roligt

Loves svar är främst motiverat med att det ska vara roligt, svaren som handlar om välmående går i flera fall ihop med detta.

Jag tycker det är roligt att träna faktiskt så när det kommer till den biten så gör jag ju det. Men när det kommer till att äta nyttigt så är det lite halvt liksom ofta slarvar man. – Love

Utöver Love så svarar Samir under denna kategori som främsta motivationsfaktor. Samir tränar på gym och tycker att det är väldigt roligt vilket driver honom. Han drivs även av att han blir bättre på fotbollen så hans motivation är kombinerad mellan att det är roligt och att han tränar som en investering för framtiden.

Jag har nyligen börjat gymma så jag har börjat söka upp lite mer om olika, alltså träningar om hur man bygger vissa typer av muskler. Alltså jag tittar mycket på *Instagram* på olika influencers. Men också så söker jag upp mycket själv. Det jag vill ha reda på liksom. Jag kör också fotboll, så jag tränar några dagar i veckan. Men nu när det har varit uppehåll, så går jag till gymmet istället, försöker träna där. Det väl inte... Jag går inte till gymmet med mål om att så hära få stora muskler. Jag är mer... Jag går till gymmet för att ta ut det på fotbollsplanen om man säger så. Så kondition, bli lite starkare, och så vidare. – Samir

Samir och Love tycker båda att träning överlag är väldigt roligt och det intresserar dem, därav lägger de ned tid på träning i olika former.

5.4.3 Motivation som grundas på att det finns ett investeringsvärde för ett framtida jag

Svaren som grundar sig på att de försöker hålla sig hälsosamma för att det är en investering för framtiden går även in på delen att det måste vara roligt.

Jag kör min träning och matschema. Bara, försöker hålla igång så mycket som möjligt liksom... bli så stark som möjligt för att få så bra kondition som möjligt... För att kunna liksom prestera på fotbollsplanen mest... sen så... Fotbollsträning mest sen så egen träning men fortfarande för att bli bättre på fotbollsplanen. –
Harry

De ungdomar som håller på med en sport gör det för att de har en kärlek till sporten och tycker det är roligt. Anledningen till att vi separerar dessa tre, vilka är Harry, Niad och Haron, är för att de har gjort sin idrott till en framtidsdröm. De spelar inte bara för att det är roligt och det är det första de svarar och främst återkommer till.

5.4.4 Ingen motivation finns

Två av ungdomarna säger att de inte har någon motivation till att hålla sig hälsosamma genom träning och kost. Alma och Alicia berättar att de inte tränar och att de inte heller har någon motivation alls till att göra det.

Min motivation? Nej jag har ingen motivation överhuvudtaget. Asså det är typ såhär jag rör typ knappt på mig. Asså jag hatar att röra på mig. Eller nej, inte i sig men asså såhär, träna, det tycker jag är jättetråkigt. Men asså såhär gå promenader och leka lekar med mina bröder det gör jag ju jättegärna. Det är bara typ såhär träning... Jag tycker inte om det. – Alma

Under samtalet framkommer att de har egna procedurer som kan kopplas till välmående men det sammanfaller inte med deras egen bild av att vara hälsosam. Alma tycker om att röra på sig i sammanhang där hon är social med vänner och familj, hon är väldigt intresserad av växter och plantor som hon lägger mycket tid på. Hennes svar kan kopplas till saker hon gör för rekreation som kopplas till hennes välmående. Alicia tycker om att umgås med vänner som hon mår bra av, hon tycker också om att fixa med smink och skönhet vilket också kan ses

som en del av hälsosamma rutiner då det handlar om att ta hand om sig själv och ge sig själv egen tid.

5.5 Sammanfattning av resultat

Det som framkommer av resultatet i studien är att ungdomarna hämtar information om hälsa utifrån fyra källor: sociala medier/internet, skolan, hemmet samt i samband med fritidsaktiviteter. Den tillgängliga informationen påverkar ungdomarna på olika sätt och i olika utsträckning utifrån att jämförelser med andra görs i olika grad och på olika sätt. Vi har identifierat tre kategorier kring vad som motiverar ungdomarna: välmående, lust och investering. Utöver dessa finns även de som inte känner någon motivation till att vara hälsosamma.

6 Diskussion

Denna studie syftar till att undersöka hur media påverkar 15-åringars hälsa och välbefinnande. Genom att söka kunskap om de mediala påverkansprocesserna, syftar denna specifika fallstudie till att skapa en bättre förståelse genom nedanstående tre forskningsfrågor:

Diskussionen delas nu in i två delar, den första delen berör resultatet med hjälp av valda teoretiska perspektiv och tidigare forskning, och den andra delen kommer att diskutera studiens metodologi.

6.1 Diskussion

Denna studies syfte uppfylls genom att följande tre frågeställningar besvaras:

1. Vilken är den främsta källan som ungdomarna hämtar och erhåller hälsorelaterad information?
2. Hur påverkar den tillgängliga informationen om hälsa på sociala medier ungdomarnas kroppsuppfattning?
3. Vilka faktorer påverkar ungdomarna till att vara hälsosamma?

Vidare kommer diskussionen kring resultatet att delas upp i dessa frågeställningar.

6.1.1 Vilken är den främsta källan som ungdomarna hämtar och erhåller hälsorelaterad information från?

Utifrån socialkonstruktivist teori menar Berger och Luckman (1991) blir det intressant att ta hänsyn till resultatet vad gäller varifrån ungdomarna hämtar sin information. Enligt socialkonstruktivistisk teori skapar människan sitt samhälle samtidigt som samhället skapar människans identitet (Berger & Luckman, 1991). Ungdomarna hämtar information från internet/sociala medier, skolan, hemmet och fritidsaktiviteter. Dessa har i resultatet delats in i fyra kategorier: sociala medier/internet, skolan, hemmet och fritiden. Utifrån Berger och Luckman (1991) kan man då dra paralleller till att dessa fyra källor även är fyra olika miljöer eller microsamhällen. Vad ungdomarna möter i dessa olika rum är de med och skapar samtidigt som de påverkas av rummen i sig. Det blir ett utbyte som i sin tur blir intressant att koppla samman med att Johanssons (1998) kroppsbyggarideal eller gymkropp fungerar som en norm när ungdomarna beskriver sin egen hälsa och träning. Ungdomarna förklarar i negationer sig själva genom att utgå från dem med skulpterade kroppar som skapats på gym genom strikta rutiner. Ungdomarna beskriver sin egen motivation och frånvaro av motivation till att leva hälsosamt med att även här utgå från kroppsbyggaren som norm trots att ingen av ungdomarna själva ville placera sig i det facket. Johanssons (1998) teori om sammanslagningen av fitnessindustrin och mediaoffentligheten blir relevant utifrån att många ungdomar har det uppkopplade rummet som sin främsta informationskälla, gällande hälsorelaterad information.

6.1.2 Hur påverkar den tillgängliga informationen om hälsa på sociala medier ungdomarnas kroppsuppfattning?

Resultatet visar att både tjejer och killar jämför sig i olika grad av det de möter på sociala medier med andra överhuvudtaget. Det framkommer även att ungdomarna själva vet vad som ska sägas. De uttrycker inledningsvis att de inte jämför sig med andra, för att i en senare mening uttrycka sin egen livsstil genom negationer, där fitnessinfluensers och kroppsbyggare, används som norm. Ingen av ungdomarna nämner någon i deras närhet de känner som lever en sådan livsstil, trots det används den som norm vid beskrivande av hälsa, träning och livsstil. Vi kopplar detta till Festingers (1954) teori om social jämförelse utifrån att det verkar finnas ett internaliserat jämförande beteende hos ungdomarna trots att de vill förneka det. Genom att de beskriver sig själva utifrån negationer antyder detta att det finns ett facit på vad hälsa och välbefinnande är samt hur en sådan person är och ser ut. Detta kopplar vi i sin tur till Johansson (1998) som pekar på att det tysta samarbetet mellan fitnessindustrin och

mediaoffentligheten leder till att det skapas förväntningar som påverkar alla människor. Han betonar att det, trots att det är en minoritet av alla människor som faktiskt tränar på det här sättet, skapas förväntningar på andra runtomkring och att det är det enda rätta sättet att vara och se ut. Detta blir även intressant utifrån Berger och Luckmans (1991) social-konstruktivistiska teori. Om media normaliserar och skapar normer som blir så pass bestående som fitnessidealet, kommer det att påverka alla människor som blir exponerade för det. Kopplat till teorin om social jämförelse (Festinger, 1954) kommer människor även att jämföra sig med detta material utifrån att det är en så pass naturlig del av hur människan fungerar. Teorin om social jämförelse (Festinger, 1954) förklarar även varför ungdomarna talar i negationer utifrån gymkroppen/fitnessinfluensern. Teorin föreslår att desto mindre man kan relatera till någon, desto mindre jämför man sig. Ungdomarna svarar att de inte jämför sig så mycket och med det menar de kanske att det är dessa människor de inte jämför sig med. De uttalanden som tyder på att ungdomarna jämför sig med andra går i samklang med Festingers (1954) teori utifrån att de jämför sig och följer människor de på något sätt kan relatera till.

En av ungdomarna beskrev en typisk hälsosam person och sa att en sådan personen vaknar på morgonen, tränar hårt och avslutar det med en kall dusch. Personen går till jobbet där den är produktiv och presterar väl för att komma hem till ett välorganiserat städad hem, äta en nyttig hälsosam middag innan personen tränar eller läser en bok om mindfulness. Personen lägger sig i god tid och sover ordentligt för att starta proceduren igen dagen efter. Personen i fråga har en vältränad kropp och visar sig alltid presentabel genom att klä sig fint och denne är alltid på gott humör samt har många vänner. Denna beskrivning kopplas till det faktum att Johansson (1998) menar att gymmet och media skapat en specifik syn på vad hälsa är och fortsätter att utveckla denna åt det objektiva och estetiska hållet. Johansson (1998) frågar sig hur man hittar balansen mellan hälsa och fanatism.

Den samtida människan är fångad i en paradox. För att kunna njuta av sin kropp måste han eller hon ständigt ägna sig åt att bättra på fasaden. Begäret måste disciplineras för att det skall kunna tillfredsställas. Den estetiserade kroppen blir något av ett självändamål. Syftet med all träning, kosthållning och alla levnadsregler är att man skall kunna leva det goda livet, men i själva verket är det ett fängelse man bygger. Det går inte längre att skilja begär från disciplin; det ena ger det andra. (Johansson 1998, s. 249)

Det blir av vikt att här ha i åtanke det socialkonstruktivistiska perspektiv denna uppsats bygger på och som handlar just om att vi ständigt skapar normer och ideal utifrån det samhälle vi lever i. Ser man det utifrån Johansson (1998) så menar han att detta utgörs genom det tysta samarbetet mellan fitnessindustrin och media, det som representeras i media blir normativt och idealt.

Detta styrks av Lewallen och Behm-Morawitz (2016) som i sin studie menar att tjejer i hög grad påverkas av det innehåll som lyfts fram på det sociala mediet *Pinterest*. I studien framkommer det att trots att *Pinterest* inte tillåter destruktivt material som kan främja exempelvis ätstörning, så är det svårt att veta var gränsen går. Var går gränsen för om ett material är hälsoinspirerande eller hetsar kring en smalhetsnorm? Tiggeman och Anderberg (2020) frågar sig samma sak i sin studie men utgår för hur män blir påverkade av bilder på det sociala mediet *Instagram*. Det framkommer att mäns kroppsuppfattning påverkas av att se material på muskulösa män med låg andel kroppsfett genom att männen som exponeras för materialet generellt sett har en mer negativ syn på sin egen kropp. Skillnaden mellan tjejer och killar blir alltså enligt Lewallen och Behm-Morawitz (2016) samt Anderberg och Tiggeman (2020) att både tjejer och killar påverkas men att det sker på olika sätt och utifrån olika ideal. Tjejer har visat i större utsträckning förändrat beteende för att uppnå perfektion medan killar trots påverkan i lägre grad förändrar sitt beteende trots eventuellt missnöje (Anderberg & Tiggeman, 2020). Även Johansson (1998) uppmärksammar problematiken då hans studie har ett köns-perspektiv. Han menar att det i fitnessindustrin och medias samarbete sker en köns-stereotypisering. "Gymmet är inte endast en spegelbild av samhället, utan det utgör också en aktiv producent av bilder, idéer och föreställningar om identitet, kön och kropp." (Johansson 1998, s. 12). Av ungdomarna i den här studien har alla 16 svarat att tjejer har mer krav på sig att vara perfekta vilket har motiverats med de ideal som tjejer ständigt exponeras för och utifrån att de har en uppfattning att tjejer i högre grad jämför sig med varandra. Detta blir intressant utifrån att det överensstämmer med tidigare forskning kring ämnet samt utifrån jämförelseteorin (Festinger 1954). Enligt Festinger (1954) jämför man sig i högre grad med personer man är mer lik då man strävar efter att passa in. Resultatet av vår studie visar att det finns en konsensus bland alla 16 ungdomar att tjejer i högre grad jämför sig med varandra. Det framkom även av ett citat av Karar: "Jag tror att tjejer jämför sig mer med varandra, jag tror att dom tror att folk bryr sig mer om hur de ser ut. Och att tjejer tror att andra tjejer jämför sig med de vilket skapar press." Vi kunde också se att killarna i studien jämförde sig mer utifrån positiv jämförelse medan tjejerna i högre grad jämförde sig negativt,

killarna jämför sig alltså på ett sätt där de ser materialet som motiverande eller utifrån att det själva verkar ha det bättre än någon annan. Tjejernas jämförelse handlade mer om att se att någon annan har något de själva också skulle vilja ha och det leder till att de ser ned på sig själva. Det blir alltså inte till så mycket motivation som killarna hänvisade sådant material till. Med detta sagt så framkom det av ungdomarnas utsagor att även killarna kan bli ledsna av material de exponeras för. I enlighet med det Anderberg och Tiggeman (2020) kommit fram till så förändrar de inte sin livshållning på grund av denna nedstämdhet.

Det blir av vikt att lyfta Fagrell (2000) och Lunde (2017) som även de i deras respektive studier belyser könsperspektivet. Fagrell (2000) pekar på idrottsarenan och Lunde skolan som arena vilka blir viktiga bidrag att diskutera utifrån att det var två arenor ungdomarna i den här studien menar att de erhåller hälsorelaterad information ifrån. Av föreliggande studies informanter (16) håller de flesta (13) på med en idrott vid sidan av skolan, fotbollen dominerade och utöver det dans. Via sin idrott finns ytterligare ideal utöver den bild som hittills har diskuterats. En av tjejerna som spelar fotboll vittnar om att det ansetts konstigt att hon i skolan velat spela fotboll på raster eftersom hon är tjej. Hon har heller inte varit betrodd på raster och idrott för att hon är tjej, en tjej kan ju inte vara lika bra som en kille. Detta lyfter Fagrell (2000) upp i sin avhandling där hon presenterar hur föreningsidrotten hjälper till att bibehålla och skapa den heterosexuella begärstruktur som genomsyrar samhället. Hon menar att normen syns först när en kvinna kliver in på en manligt kodad arena. Vissa idrotter och träningspraktiker är manligt kodade vilket sammanfaller med det Johansson (1998) kommer fram till i sin studie. Det blir intressant att ifrågasätta om detta kan ha något att göra med att tjejer har högre krav på sig själva, om det är så att det i många fall bara räcker med att vara kille och kliva in på en manligt kodad arena medan en tjej, oavsett erfarenhet, ständigt behöver bevisa sig värdig sin plats på arenan samt att hon aldrig kommer att vara i klass med den starkare mannen. Detta är något som kan undersökas vidare.

Johansson (1998) kallar i sin avhandling idealet för ”den minimalistiska narcissismens estetik” och menar att trots att det både är män och kvinnor som påverkas av idealet så blir kvinnan i högre utsträckning påverkad på ett sätt att det leder till en förändring av livsstilen. Kvinnor har en större medvetenhet om sitt utseende rent allmänt, när det kommer både till kropp, kläder, smink, hud, hår och naglar. Kvinnorna som alltså i högre grad använder sig av gymmens alla medel för att hålla sin självdisciplin, riskerar alltså i högre grad att drabbas av ätstörning eller annan problematik som grundar sig i ett extremt självkritiskt förhållningssätt.

Detta för att varje del av kroppen granskas och ska vara perfekt. I takt med att kvinnan då förlorar sig själv som en subjektiv helhet för en massa objektiva fragment blir kvinnans liv helt och hållet styrt av stränga dieter och träningsprogram för att skapa en känsla av kontroll. ”Den disciplinering som många unga kvinnor utsätter sig själva för ertsas så att säga in i kroppen på dem och blir till en del av deras identitet.” (Johansson 1998, s.159). Johansson (1998) menar att kvinnor därav alltid balanserar på en fin linje mellan välmående och självförakt. Det svåra med träningen är att den kan ha en positiv effekt på kvinnornas självkänsla, men att träningen samtidigt fungerar som en trigger för extrem kroppsfixering. Johansson (1998) belyser även “den nya mannen” med vilket han menar berör kroppsfixeringen samt estetiseringen av den manliga kroppen som tar sig uttryck i media och reklam. Med detta kopplar Johansson (1998) till narcissism, han argumenterar för att det manliga idealet alltid varit narcissistiskt men att det nu bara kommer i en “ny förpackning” (Johansson 1998, s.145). Johansson menar att kroppsbyggare möts av fördomar och förutfattade meningar. Han framhåller även hur deras kroppar i allmänhet anses som för stora och groteska. Dock utgör de fortfarande idealet för manlighet – de representerar den hegemoniska maskuliniteten. Detta kan kopplas till teorin om kön som social konstruktion på ett intressant sätt. Enligt Bengs (2000) är kroppen en stor del av skapandet av könsidentiteten och går i samklang med Johanssons (1998) uttalanden om hur gymmet som microsamhälle är med och skapar samt bibehåller rådande könsnormer. Detsamma gäller för idrotten vilket Fagrell (2000) också behandlar.

6.1.3 Vilka faktorer påverkar ungdomarna till att vara hälsosamma?

Resultatet av intervjuerna visar att ungdomarnas motivation kommer från tre olika faktorer och en som berör amotivation. Dessa tre faktorer handlar om välmående, upplevelse och investering för framtiden. Lunde (2017) gynnar den här studien med att ge ett bidrag som rör skolidrotten som arena för lärande. Intervjuerna genomfördes i samråd med ungdomarnas idrottslärare och alla är elever som går i årskurs 9 vilket gör skolan till en stor del av deras vardag. Lunde skriver i artikeln om att en negativ kroppsuppfattning hindrar elever från att hålla en aktiv livsstil utifrån att man inte identifierar sig som en person som är fysiskt aktiv eller inte. Genom en negativ kroppsuppfattning och självbild så hindrar det eleverna att tro på den egna förmågan. Detta blir intressant att koppla till de ungdomar i vår studie som inte hade något som motiverade dem till träning. De menade, att de inte tyckte att det var roligt och såg absolut ingenting lockande med träning trots att de vet att det är bra för dem. Detta är också intressant utifrån hur ungdomarna beskrev sin livsstil och motivation i negationer från den

ideala människan som media och fitnessindustrin förmedlar som berördes tidigare i diskussionen. Det framkom av ungdomarna att det är viktigt för dem att känna att de kan relatera till personer de ser på sociala medier, att det blir en tröst eller ett försök till en tröst för att det egna livet inte är perfekt. Den ideala bilden som förmedlas i media utan brister skapar för många av ungdomarna negativa känslor utifrån att de jämför sig. Samtidigt så verkar det positivt om de känner att de kan relatera till det material de exponeras för. Även detta leder till vidare frågor om vad man kan göra för att främja att fler ungdomar känner lust till träning och rörelse. Ungdomarnas svar överensstämmer med tidigare forskning och det är intressant att intervjuerna med killarna stämmer överens med den forskning som gjorts på vuxna män.

6.1.4 Slutsatser och vidare funderingar

Den bild som media och fitnessindustrin förmedlat skapar komplikationer utifrån att det påverkar ungdomars kroppsuppfattning negativt. Ungdomarna i studien visar att de jämför sig med ett perfekt ideal. Om detta i sin tur leder till att ungdomarnas kroppsuppfattning och självbild försämras kan det om man ser till presenterad tidigare forskning få stora konsekvenser för huruvida ungdomarna blir motiverade att fortsätta leva ett balanserat hälsosamt liv. Idealen som Johansson (1998), Lewallen och Behm- Morawitz (2016) samt Anderberg och Tiggeman (2020) omnämner stämmer alla överens med varandra. De överensstämmer även med idealet som ungdomarna i studien pratar om i intervjuerna. Även om ungdomarna beskriver att de inte jämför sig med andra går det att tolka utifrån resultaten att motsatsen föreligger. I synnerhet hänger deras beskrivningar ihop med teorin om social jämförelse. Efter att ha analyserat intervjuerna och resultaten går det att argumentera för att jämförelser görs. Dock verkar det ligga skamkänsla i det, kopplat till att man idag vill vara unik där det inte är önskvärt att jämföra sig med andra. Det vill säga att man hamnar mellan polariteten att vara unik, kontra handla i konform med omgivande ideal. Allt detta resulterar i att det verkar vara väldigt viktigt att ta reda på om det går att dra en gräns för vad som är fanatism och hälsosamt om vi på lång sikt vill främja ett positivt lärande för ungdomar och förbättrad folkhälsa. Till sist vill vi uppmärksamma ett citat av Cederström och Spicer (2015) som går i klang med ungdomarnas beskrivningar av den perfekta människan, trots att denne inte verkar anses finnas på riktigt är detta det ideal man alltid kommer att jämföra sig med.

Att bli en människa av idag kräver ett ändlöst arbete med sig själv. Helst ska man stiga upp tidigt på morgonen och dansa sig in i en produktiv sinnesstämning, gå på kurser i

mindfulness för att bli mer fokuserad och ta hjälp av en livscoach för att kontinuerligt utvärdera hur väl man lyckas uppfylla sina karriärsmålsättningar. (Cederström och Spicer 2015, s. 161)

6.2 Metoddiskussion

Bekvämlighetsurvalet har inneburit att studiens syfte och frågeställningar inte kunnat besvaras på ett relevant sätt. Även om avsikten med kvalitativa studier sällan är att generalisera data utan att endast beskriva den specifika populationens upplevelse. Så hade ett handplockat urval varit mer fördelaktigt, eftersom de sannolikt hade kunnat ge den bästa information utifrån studiens specifika syfte (Kvale & Brinkman, 2014).

Lärarna från respektive skola tillfrågades vilka elever som ville ställa upp för studien. I vissa fall valdes specifika elever som redan visat upp sina kunskapar och färdigheter för sin lärare inom det aktuella arbetsområdet. Dessa ansågs inte riskera att missa viktiga delar av undervisningen. I andra fall valde läraren efter den egna uppfattningen de elever hen ansåg som mest lämpade som respondenter. Vi som intervjuade eleverna uppfattade att de som ställde upp antingen kände sig tvingade till att ställa upp för att stå på god fot med läraren, eller för att slippa undan undervisningen. Detta godtyckliga kan ha inverkat på resultatet eftersom motivationen hos respondenterna varierade.

För att bli en skicklig intervjuare krävs en mångårig erfarenhet som man alltför sällan kan behärska efter några enstaka intervjutillfällen. Detta fick intervjupersonerna erfara personligen när brist på följdfrågor övergick till ledande frågor och därmed möjligen oavsiktligt ha påverkat resultat.

Under intervjuerna kom respondenterna till tals i varierande grad. Eftersom samtalen var i form av parintervjuer var det nästan alltid en som pratade medan den andra intog en mer samtyckande ställning. Detta kan ha bidragit till att den som har varit passiv under samtalet inte riktigt delade med sig av sin livsvärld.

På vårt första besök hade vi inte möjlighet att genomföra intervjuerna helt ostört, eftersom de ägde rum på ett lärarrum. Detta medförde att intervjun avbröts vid flera tillfällen som följaktligen påverkade samtalsmiljön och därmed tillförlitlighet.

7 Vidare forskning

Eftersom dagens ungdomar får den digitala vanan vid väldigt tidig ålder och sociala medier har stor påverkan på deras livsvärld, krävs det vidare forskning inom problemområdet. Samtliga respondenter använde vältränade, kostmedvetna, eller i själva verket holistiskt hälsoinriktade personer som ideal men ville motvilligt erkänna detta. Desto längre intervjun pågick blev det mer evident att respondenterna i hög grad jämförde sig med personer på sociala medier men endast de som var relevanta för dem. För att ytterligare och på ett stringent sätt nå kärnan av föreliggande studies syfte bör vidare forskning inta en kombination av kvantitativ och kvalitativ ansats.

Referenser

- Bengs, C. (2000). *Looking good: a study of gendered body ideals among young people*. [Doktorsavhandling, Umeå universitet].
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (1991). *The social construction of reality: A treatise in the sociology of knowledge*. London: Penguin Books.
- Bourdieu, P. (1998). *Om televisionen (On Television)*. Symposium.
- Cederström, C., & Spicer, A. (2015). *Wellness syndromet*. Tankekraft förlag.
- Centrum för idrottsforskning (2017). *De aktiva och de inaktiva: om ungas rörelse i skola och på fritid*. Stockholm: Centrum för idrottsforskning.
- Fagrell, B. (2000). *De små konstruktörerna: flickor och pojkar om kvinnligt och manligt i relation till kropp, idrott, familj och arbete*. [Akademisk avhandling, Stockholm universitet].
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
- Fromm, E. (2000). *The art of loving: The centennial edition*. A&C Black.
- Feingold, A., & Mazzella, R. (1998). Gender differences in body image are increasing. *Psychological Science*, 9(3), 190-195.
- Gültzow, T., Guidry, J. P., Schneider, F., & Hoving, C. (2020). Male body image portrayals on instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(5), 281-289.
- Johansson, T. (1998). *Den skulpterade kroppen: gymkultur, friskvård och estetik*. Carlsson.
- Saad, G. (2013). The consuming instinct: What Darwinian consumption reveals about human nature. *Politics and the Life Sciences*, 32(1), 58-72.
- Gratton 2010, C. & Jones, I. (2010) *Research methods for sports studies*. Routledge.
- Hassmén, N. & Hassmén, P. (2013). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. (1. uppl.). SISU idrottsböcker.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (3. [rev.] uppl.) Studentlitteratur.
- Larsson, H. (2016). *Idrott och hälsa: i går, i dag, i morgon*. Liber.
- Lewallen, J., & Behm-Morawitz, E. (2016). Pinterest or thinterest?: Social comparison and body image on social media. *Social media+ society*, 2(1), 1-9.
- Ruble, D. N., Boggiano, A. K., Feldman, N. S., & Loebel, J. H. (1980). Developmental analysis of the role of social comparison in self-evaluation. *Developmental Psychology*, 16(2), 105-115.
- Skolverket (2016). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet*. Digital referens.
- Tiggemann, M., & Anderberg, I. (2020). Social media is not real: The effect of 'Instagram vs reality' images on women's social comparison and body image. *New Media & Society*, 22(12), 2183-2199.
- Tinning, R. (2010). *Pedagogy and human movement: theory, practice, research*. Routledge.
- Van Dijck, J. (2013). *The culture of connectivity: A critical history of social media*. Oxford University Press

Bilaga 1

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar:

Syfte Denna studie syftar till att undersöka hur media påverkar 15-åringars hälsa och välbefinnande. Genom att söka kunskap om de mediala påverkansprocesserna, syftar denna specifika fallstudie till att skapa en bättre förståelse genom följande tre forskningsfrågor: Frågeställningar <ol style="list-style-type: none">1. Vilken är den främsta källan som ungdomar hämtar och erhåller hälsorelaterad information?2. Hur påverkas den tillgängliga informationen om hälsa på sociala medier ungdomars kroppsuppfattning?3. Vilka andra faktorer påverkar ungdomar till att vara hälsosamma?

Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
Kroppsuppfattning	<i>Body perception or body image</i>
Ungdomar	<i>Adolescence</i>
Sociala medier	<i>Social media (influence)</i>
Elever	<i>Pupils</i>
Påverkans effekt	<i>Health</i>
Informationssökning (hälsa)	<i>Wellness</i>

Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
Bibliotek Uppsala	Body image + adolescence + social media
Discovery	Body image + social media
Diva portal	Body image + adolescence
ERIC	Adolescence + social media
GIH:s bibliotekskatalog	
Libris	Kroppsuppfattning + ungdomar + sociala medier
Pubmed	Kroppsuppfattning + sociala medier
SH bibliotek	Kroppsuppfattning + ungdomar
Uppsala universitetsbibliotek	Ungdomar + sociala medier Sociala medier + informationssökning + hälsa

Kommentarer

Författarna har tagit utgångspunkt i studiens syfte där syftet delades upp i nyckelord innan man gjorde sökningar. Sökningar är gjorda i fler än en databas (t.ex. ERIC, Diva portal, Discovery, Google Scholar), i mån om att hitta artiklar som bäst avgränsar sig till studien. Vidare har sökningar gjorts på både allmänna bibliotek, samt universitetsbibliotek för att finna relevant litteratur som behandlar ett specifikt ämne, t.ex. teorier eller doktorsavhandlingar, på ett övergripande sätt. Exempelvis, Bengt (2000) Berger & Luckmann (1991) och Bourdieu (1998).

Bilaga 2

Intervjuguide

Allmän information

Namn: _____

Ålder: : _____

Årskurs: : _____

Skola: : _____

Uppvärmningsfrågor:

Vilka sociala medier använder du mest?

Är sociala medier en viktig del av ditt liv?

Ungefär hur många timmar ägnar du varje dag åt sociala medier?

(1-2 timmar) (3-4 timmar) (5-6 timmar) (mer än 6 timmar) (Jag använder inte sociala medier)

Frågor med **punkt** anger intervjuens huvudfrågor, undertexten (-) visar uppföljningsfrågor.

Intervjufrågor studiens **FÖRSTA** frågeställning:

- Skulle du kunna beskriva varifrån du får mest information om hälsa?
 - Hemmet; föräldrar, syskon eller annan?
 - Skolan; lärare, kurator, eller annan?
 - Fritiden, föreningsledare, kompisar, eller annan?

- På vilket sätt får ta du ta del av, eller förmedlas, information till dig?
 - Personligt, genom föräldrar, lärare eller annan?
 - Läraren ger mig arbetsuppgifter på lektioner? > Kan du minnas hur många du har fått arbeta med hälsofrågor?
 - På sociala medier genom personer jag följer?

Intervjufrågor till studiens **ANDRA** frågeställning:

- Känner du dig motiverad att vara hälsosam?
 - Vad innebär det för dig att vara hälsosam?
 - Skulle du kunna beskriva vart denna drivkraft kommer ifrån?

- Brukar du hitta inspiration till sätt att må bra via sociala medier?
 - Vad eller vem skulle du säga motiverar eller påverkar dig att vara hälsosam?
 - Påverkas din syn på hälsa beroende på typ av material som du möts av på sociala medier? >Personer eller annat innehåll<

- Hur gör du för att hålla dig hälsosam?
 - Brukar du lägga ut material på sociala medier vid tillfällen du tränar eller promenerar?
 - *Det känns som jag har åstadkommit något när jag lägger ut min träning på sociala medier*(Kommentar för analys).
 - Vad är det för typ av inlägg du brukar vanligtvis lägga ut? > Prestationer, skojiga och lek baserade, eller resultat och målinriktade?
 - > Motiven till inläggen...

Intervjufrågor till studiens **TREDJE** frågeställning:

- Hur påverkas du av de kroppsideal som visas på sociala medier?
 - Är den tillgängliga informationen likadan, det vill säga, utger den sig alltid vara samma om hur en hälsosam kropp ser ut?
 - Exempelvis kan en överviktig person uppfattas som hälsosam?
 - Går det att leva upp till den informationen som finns tillgänglig?

- Hur ser informationen om hälsa ut för tjejer och killar?

- Ser den annorlunda ut om man är tjej eller kille?

- Hur påverkas din självbild när du lyssnar, läser, tittar eller på andra sätt tar del av informationen som finns tillgänglig för dig?
 - Brukar du jämföra dig med folk du följer på sociala medier?
 - Brukar du jämföra dig med folk i din omgivning? > Familj (släkt), kompisar, eller andra personer du träffar på din vardag (skola och fritid)?

Bilaga 3, (tillbaka till etiska aspekter), (tillbaka till Urval).

Samtyckesblankett

Gällande studien:

“JAG ÄR VID GOD HÄLSA, ALLTSÅ ÄR JAG”

En kvalitativ studie om ungdomars åsikter och beteenden kring hälsa och välbefinnande.

Jag har skriftligen informerats om studien och samtycker till att delta.

Jag är medveten om att mitt deltagande är helt frivilligt och att jag kan avbryta mitt deltagande i studien utan att ange något skäl.

Min underskrift nedan betyder att jag väljer att delta i studien och godkänner att Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, behandlar mina personuppgifter i enlighet med gällande dataskyddslagstiftning och lämnad information.

.....
Underskrift

.....
Namnförtydligande

.....
Ort och datum

Kontaktuppgifter

Studenter:

*** *****

Handledare:

*** *****

Bilaga 4

Missivbrev

Hej!

Vi är två studenter som läser till ämneslärare i idrott och hälsa. Vi läser sista året och skriver nu vår uppsats på avancerad nivå. Vi vill i uppsatsen få en bild av hur det kan upplevas att vara 15 - 16 år i dagens samhälle med alla krav som ställs på hur man ska se ut och vara. Därav vill vi i vår studie intervjua ungdomar som är 15 eller 16 år gamla om deras vanor i sociala medier samt hur detta eventuellt påverkar deras syn på hälsa och välbefinnande.

Deltagandet i studien är helt frivilligt och ni kan när som helst ta tillbaka ert samtycke. Ni kommer att vara helt anonyma och ingenting av det ni säger kommer att kunna knytas till er som personer. Vi tar er anonymitet på största allvar då vi vill att ni ska känna er bekväma att besvara frågorna i intervjun, sekretess gäller.

Vi söker både tjejer och killar som är 15–16 år gamla samt går i årskurs 9 som kan tänka sig att ställa upp. Frågorna kommer vi att bifoga så att ni kan läsa igenom dessa i förväg och få en bild av vad vi vill veta om er. Vid intervjuerna kan ni välja om ni vill intervjuas av en kvinna (Agnes) eller av en man (Ali), vi vill att ni känner er bekväma under intervjun. Intervjuerna kommer att spelas in för att vi ska kunna anteckna och materialet sparas till dess att uppsatsen blivit godkänd + 3 månader efter för eventuell granskning. Därefter raderas och förstörs inspelningarna. Inspelningarna kommer inte sparas under ert rätta namn och de kommer att vara lösenordskyddade.

Vi uppskattar att ni tagit er tiden att läsa igenom detta och hoppas på att ni vill delta i studien!

Tack på förhand,

Agnes Delin & Ali Salahaddin