



HÖGSKOLAN
I HALMSTAD

KANDIDATUPPSATS

Medier och kommunikation i teori och praktik 180hp



#healthylifestyle

En studie om hur individer paverkar, och paverkas av, halsotrender på sociala medier

Kristin Hogberg och Therese Elgquist

Kandidatuppsats i medie- och kommunikationsvetenskap (61-90) 15hp

Halmstad 2015-12-15

Till minne av Lena Ewertsson

Abstract

Titel: #healthylifestyle - En studie om hur individer påverkar, och påverkas av, hälsotrender på sociala medier.

Författare: Kristin Högberg och Therese Elgquist

Handledare: Helena Mortenius

Examinator: Malin Hallén

Typ av arbete: Examensarbete för kandidatexamen i medie- och kommunikationsvetenskap 180hp

Termin: HT-14

Antal ord: 14 366

Syfte: Studien syftar till att beskriva uppfattningar om hur hälsotrender konstrueras och omkonstrueras på sociala medier, och vad detta kan få för konsekvenser.

Metod: Med socialkonstruktivism som teoretisk utgångspunkt har en kvalitativ metod använts i form av fokusgruppsintervjuer.

Huvudresultat: Hälsotrender på sociala medier är till stor del sociala konstruktioner.

Konstruktionerna skapas då användare interagerar med varandra på sociala medier genom att dela och gilla information. Olika beteenden och idéer framhävs vilka blir till normer som individers beteende, verklighetsuppfattning och inställning vidare påverkas av.

Nyckelord: Hälsotrender, sociala medier, normer, sociala konstruktioner, social övervakning.

Abstract	2
1. Introduktion	5
1.2. Problembakgrund	5
1.3. Syfte	6
1.4. Frågeställningar	6
1.5. Avgränsning	6
1.6. Tidigare forskning	7
1.6.1. Social övervakning	7
1.6.2. Normer och beteende	7
1.6.3. Teknisk utveckling	8
1.6.4. Hälsa som samhällsfenomen	8
1.6.5. Centrala begrepp	8
2. Teoretisk referensram	11
2.1. Socialkonstruktivism	11
2.1.1. Fyra former av socialkonstruktivism	11
2.2. Hegemoni	12
2.3. Normativitet	12
2.4. Begreppslig referensram	13
2.4.1. Kunskap om världen	13
2.4.2. Institutionalisering	13
2.4.3. Social konstruktion	13
3. Metod	14
3.1. Val av metod	14
3.2. Tillvägagångssätt	14
3.2.1. Fokusgruppsintervjuer	14
3.2.2. Bearbetning av resultat	15
3.2.3. Abduktion	15
3.2.4. Urval	16
3.2.5. Analys av material	16
3.2.6. Validitet och Reliabilitet	17
3.2.7. Etiska överväganden	17
3.3. Metodreflektion	18
4. Resultat	20
4.1. Att definiera hälsa	20
4.2. Användande av sociala medier	21

4.3. Att dela på sociala medier	23
4.4. Social övervakning	24
5. Avslutande diskussion	28
5.1. Metoddiskussion	28
5.1.1. Utmaningar	28
5.1.2. Fördelar och nackdelar med de val som gjorts	29
5.1.3. Uppsatsförfattarnas påverkan	29
5.2. Resultatdiskussion	30
5.2.1. Normer	30
5.2.2. Social övervakning påverkar beteende	31
5.2.3. Sökande efter bekräftelse	32
5.2.4. Motståndskraft mot medieinfluenser	33
5.2.5. Makt över konstruktionerna	33
5.2.6. Påverkan från sociala medier	34
6. Slutsats	36
6.1. Förslag till vidare forskning	37
7. Källförteckning	39
7.1. Tryckta källor	39
7.2. Elektroniska källor	40
7.3. Elektroniska dokument	41
8. Bilagor	43

1. Introduktion

En hälsosam livsstil genomsyrar i allt högre grad vårt samhälle. Hälsa står ständigt i fokus i såväl medier som under privata samtal. Sociala medier erbjuder flertalet hjälpmedel för att kunna uppnå den åtråvärda livsstilen; applikationer, artiklar och bloggar. Riksidrottsförbundets rapport "Hälsobarometern 2012" indikerar på att hälsa är en trend och att svenska organisationer i allt större utsträckning prioriterar friskvård (Riksidrottsförbundet 2012). En ökad försäljning av ekologiska råvaror kan även ses som en indikation på att allt fler antar en hälsosam livsstil (Marknadsrapport 2014). En ytterligare aspekt som tyder på att allt mer i vår vardag kan härledas till hälsa är hur tekniken utvecklas i symbios med hälsotrenden. Ett exempel på detta är hur fler och fler hälsorelaterade applikationer, och sociala medieverktyg för att dela med sig av vardagens bestyr, dyker upp på marknaden. Hälsa definieras i denna uppsats som de medvetna livsstilsval som individer gör för att må bra både psykiskt och fysiskt. Vidare syftar hälsotrender på det stora intresset kring hälsa och de frågor och val som blir relevanta därav.

1.2. Problembakgrund

Nedan presentera de problem som ligger till grund för studien, samt varför fenomenet är intressant att studera. Denna problematik ligger till grund för de idéer och frågeställningar studien är byggd på.

Flöden på sociala medier har kommit att i allt större utsträckning innehålla uppdateringar om hälsosamma livsstilsval och fysisk träning. I och med detta uppger användare av sociala medier att de känner sig otillräckliga. Enligt en Sifo-undersökning känner tre miljoner svenskar en stress över sin livsstil då de jämför sig med andra individer (Arenhäll 2014). Denna stress påverkar inte bara sinnesstämningen utan kan även vara negativt för hälsan i det långa loppet och leda till såväl hjärt- och kärlsjukdomar som mentala problem (ibid). Att jämföra sig med andra är inte något nytt men tack vare den koncentrerade form av hälsorelaterade uppdateringar som sociala medier idag innebär har konsekvenserna blivit större.

Hälsotrender, tillsammans med teknisk utveckling, har bidragit till ett nytt beteende bland befolkningen: att dela med sig av sina hälsorelaterade aktiviteter via sociala medier. De sociala medier som tas i beräkning i denna uppsats är Facebook, Instagram och bloggar. Delandet av information på dessa sociala medier får följder för människors beteende, både positiva och negativa. Således blir det tydligt att användare påverkas av flödet på sociala medier. Sarah Pember på Department of Health Science, skriver att den stora andelen hälso- och träningsbloggar som finns idag kan skapa en normalisering av hur individer ska äta och träna (Pember 2014). Det ständiga gillandet och uppmuntrandet av utförd träning på sociala medier kan leda till en

träningshets där hälsa snarare blir en ohälsosam fixering än en sund livsstil (Franzén 2013). Ett ytterligare problem kan uppstå när användare får möjlighet att helt forma och kontrollera sin egen framställning på sociala medier. Den medvetenhet som finns hos dagens användare av sociala medier, gällande den ständiga övervakningen och bedömningen från omgivningen, kan påverka hur individen väljer att framställa sig (Marwick 2012). Detta har kommit att kallas social övervakning och bygger på en ömsesidig övervakning där individer ständigt utvärderar andras innehåll samtidigt som de själva medvetet formar sitt eget innehåll (ibid).

Hälsotrender som kommuniceras delvis på sociala medier har fått vissa konsekvenser. Hälsotrender har motsägelsefullt nog kommit att i negativ bemärkelse påverka individer, i form av en stress som påverkar sinnesstämningen, detta är därför ett forskningsområde som är intressant att undersöka. Att försöka nå en bättre förståelse för dels uppkomsten, men även för konsekvenserna, av fenomenet och det beteende som kommer därav blir därför av intresse att undersöka.

1.3. Syfte

Studien syftar till att beskriva uppfattningar om hur hälsotrender konstrueras och omkonstrueras på sociala medier, och vad detta kan få för konsekvenser.

1.4. Frågeställningar

För att svara till studiens syfte har följande frågeställningar utformats:

- 1) Hur påverkar användare av sociala medier konstruktioner av hälsotrender på sociala medier?
- 2) Hur uppfattar unga kvinnliga mediestudenter att de påverkas av hälsotrender på sociala medier?
- 3) Spelar mediestudenters förmodade kritiska inställning till medieinfluenser roll för hur de påverkas av hälsotrender på sociala medier?

1.5. Avgränsning

De avgränsningar som presenteras nedan har gjorts med strävan att generera ett resultat som kan vara överförbart på liknande grupper som den som studerats. Hänsyn har också tagits till den tids- och resursåtgång som givits studien.

Studien avgränsas till en homogen grupp; unga kvinnor i åldern 20-25 år som studerar på Högskolan i Halmstad. Studien har inte berört den direkta, eller indirekta, interaktionen som sker mellan företag och användare av sociala medier. Företagens makt berörs inte specifikt i studien, men är väl införstådd. Intresset ligger istället primärt i hur användarna själva påverkar och påverkas av hälsotrender på sociala medier. Då studien bland annat intresserar sig för hur fenomenet social övervakning påverkar konstruktionerna begränsas undersökningen till sociala medier. Detta beror på att det är på sociala medier en ömsesidig övervakning blir möjlig.

1.6. Tidigare forskning

Nedan presenteras tidigare forskning som är grundläggande för att förstå den problematik studien berör och hur fenomenet är aktuellt i vår vardag.

1.6.1. Social övervakning

Nedan berörs fenomenet social övervakning närmare. Ett fenomen som innebär att individer genom social interaktion övervakar varandra.

Alice E Marwick (2012) skriver för Surveillance Studies Network om det nya fenomenet social övervakning som syftar på den övervakning vi människor utövar på varandra i sociala medier. Hon menar att denna form av övervakning skiljer sig från den traditionella, som är en form av hierarkisk övervakning. Denna nya form innebär istället en ömsesidig horisontell övervakning, där individer övervakar varandra.

Det finns idag möjligheter att dela med sig av sin fysiska aktivitet via sociala nätverk såsom Twitter och Facebook. Forskning tyder på att återkoppling och positiv feedback på sådana delningar fungerar som motivation för ytterligare, och mer frekventa, delningar (Stragier och Mechant 2013). Samma forskning tyder även på att delandet i sig tillför en ny dimension till träningen (ibid). Vidare tycks den identitet som användare skapar på sociala medier påverkas av andra användare, som har rollen att återkoppla och ge feedback. Detta styrks av Smith och Christakis (2008) som menar att sociala influenser anses vara betydande när individer antar en hälsosam livsstil.

1.6.2. Normer och beteende

Med utgångspunkten att individer styrs av samhällets normer och att individers beteende påverkas där av, blir denna del intressant för att förstå hur normer kan uppstå.

Jessica M. Nolan skriver i en artikel från 2011 om hur individers beteende påverkas genom kommunikation på sociala medier. Nolan menar att individer är känsliga för hur ofta de utsätts för ett beteende (Nolan 2011:689). Hjärnan använder tre verktyg för att generera normer: 1) genom

direkt observation av andra; vad andra individer gör, 2) genom kommunikation; exempelvis media och 3) genom självkännedom då individer ofta tror att andra beter sig och tror som dem själva (Nolan 2011:690). Denna teori är intressant för studien då samma beteende går att applicera på normer kring hälsa. Om individer hela tiden matas med hälsa i både media och i vardagliga livet kommer detta till slut att ses som en norm för hur individer ska leva.

Forskning visar att sociala medier kan förstärka normer och beteende. På sociala medier får individer en uppfattning av hur många andra som tar del av samma innehåll och hur många som gillar eller delar innehållet. Detta skapar "bandvagnseffekten"; vilket innebär att "gillar andra så gillar jag" (Stavrositu och Kim 2014:62). Detta förstärks av människors behov av tillhörighet (ibid).

1.6.3. Teknisk utveckling

Nedan berörs framsteg inom teknologin. Dessa framsteg kan på olika sätt påverka individers beteende gällande hälsa.

Nicole Kwan (2012) skriver på FoxNews.com om hur nya teknologier har förenklat en hälsosam livsstil. Med applikationer kan matintag och hjärtslag kontrolleras noga. Applikationerna kan även fungera som hjälpmedel för att nå fysiska mål. För utvecklarna handlar det dels om att skapa mer personliga upplevelser men även om att få teknologin att bli en del av användarens vardag. Många av applikationernas främsta mål är att förändra ett beteende hos användaren. Dessa nya teknologier skapar en trend där kontroll över den personliga hälsan, övervakning och sociala förbindelser, såsom delning delning via sociala medier, blir möjlig (Kwan 2012).

1.6.4. Hälsa som samhällsfenomen

För att belysa hälsotrenders relevans i en samhällsvetenskaplig kontext presenteras nedan en avhandling som visar hur ämnet debatteras i medier.

Sandberg (2004) förmedlar i sin avhandling olika synpunkter gällande vem som har ansvaret för individers hälsa. Författaren drar slutsatsen att ansvaret varken kan läggas helt på staten eller helt på individen. Individen förväntas ta ansvar för sin egen hälsa vilket innebär att vi står inför en samhälls angelägenhet, där individers val av handlingar blir avgörande för folkhälsan i samhället.

1.6.5. Centrala begrepp

Begreppen nedan är aktuella för studien i termer av att förstå de diskussioner som förs i uppsatsens diskussionsdel. Begreppen är relevanta, och återkommande, i den tidigare forskningen i relation till studien.

Medborgarjournalistik

I takt med att nyhetsmedier i allt större utsträckning går från tryckt form till elektronisk form har nya möjligheter skapats. På sociala forum och bloggar skapas användargenererad data. Denna form av informationstillskott benämns som medborgarjournalistik (Lewis 2009:164). Tidigare har journalister haft makten att bestämma vad omgivningen ser, hör och läser om världen (Deuze 2005:451). Lewis menar att i den digitala tidsålder vi nu lever i är information inte längre sällsynt (2009:165). Inte heller är det svårt att producera eller publicera information. Detta skapar en mycket god utgångspunkt för medborgarjournalistik. Publiken har gått från att vara endast läsare till att bli medskribenter av informationsflödet på sociala medier. Den interaktion som skapas genom medborgarjournalistik kan ses som horisontel. Detta kan jämföras med den vertikala typ av kommunikation som sker från eliten till medborgaren (Goode 2009:1294).

Agenda setting

Begreppet syftar till vem som sätter agendan för vilken information som får utrymme i medierna. Goode (2009) beskriver att vi nu har ett aktivt publikparadigm och menar att användare har fått en roll som skapare av mening och vidare makt över vilken information som syns i media. Detta i och med att de läser, bearbetar och diskuterar medieinnehåll på olika sätt. Meraz (2009) är inne på samma spår och skriver att traditionell media inte längre har ensamrätt över agenda setting, en förändring har skett. Hon använder bloggar som exempel och menar att dessa har förändrat, och förändrar, maktrelationen mellan traditionell media och media producerad av användare. Vidare menar hon att användare genom sådana medieplattformar kan få mer makt att influera nyhetsagendan i samhället.

Gatekeeping

Förändringen gällande agenda setting har gjort att forskning diskuterar ifall gatekeeping (vem som kontrollerar informationsflödet) får en ny innebörd i det decentraliserade nya medielandskapet vi lever i (Meraz 2009:684). Dagens överflöd av nyheter hämmar den centrala roll som innehas av en traditionell gatekeeper. Även Singer (2013) diskuterar situationen och använder begreppet "secondary gatekeepers" för att beskriva användarnas roll. Användare har makten att uppgradera eller nedgradera innehållet (exempelvis genom att trycka gilla på Facebook eller använda en hyperlänk för att rekommendera visst innehåll) på sociala medier, vilket sedan påverkar synligheten för en sekundär publik (Singer 2013:55). Gemensamt för texterna om gatekeeping och agenda setting är beskrivningen av journalistens förändrade yrkesroll. Detta till stor del tack vare den nya mediestrukturen. Undersökningar har visat på en oro bland yrkesmännen, detta främst på grund av att "medborgarjournalister" inte förväntas arbeta efter etiska normer och yrkesregler i

samma utsträckning som professionella journalister förväntas göra (Singer 2013:59). En svårighet befaras bli att bedöma hur trovärdig den användargenererade informationen är.

Påverkan

Carmen D Stavrositu och Jinhee Kim är två forskare som undersökt sambandet mellan sociala medier och påverkan på individers perception. De menar att individer tenderar att ha överdrivet stark tro på den egna motståndskraften mot medieinfluenser och tror att media påverkar andra i större utsträckning (Stavrositu och Kim 2014:61). Det faktum att individer tror att påverkan är mindre på en själv än på andra kan bero på en ovilja att erkänna den egna sårbarheten för medieinfluenser (Stavrositu och Kim 2014:65). Om så är fallet är risken förmodligen stor att individer blir mer påverkade än vad de själva tror.

2. Teoretisk referensram

Nedan beskrivs socialkonstruktivism som den teoretiska referensram vilken valts ut för att på bästa sätt svara till studiens syfte. Två centrala begrepp, genom vilka användande och val av teori kan förstås, presenteras också: 1) hegemoni och 2) normativitet. Dessa begrepp har valts ut för att de i samspel med socialkonstruktivismen kan hjälpa till att förklara det fenomen som är av intresse för studien.

2.1. Socialkonstruktivism

Socialkonstruktivism och socialkonstruktionism är två besläktade samhällsvetenskapliga perspektiv som utgår från att verkligheten, eller att delar av den, är socialt konstruerad. En grundtanke inom de båda teorierna är att verkligheten är en produkt av mellanmänsklig interaktion och kollektivt handlande (Burr 2003, Barlebo 2010). Perspektiven är mycket nära knutna till varandra och kommer i denna uppsats att behandlas som ett begrepp rörande sociala konstruktioner och benämns hädanefter som socialkonstruktivism.

Socialkonstruktivismen har vuxit fram som en följd av alla de nya angreppssätt som utformats för att studera individer som sociala varelser (Burr 2003:1). Teorin kan ses som en huvudgren vilken inbegriper en rad olika nya angreppssätt som gemensamt söker ett sätt att förstå individer.

Socialkonstruktivismen ställer sig kritisk till förgivettagna uppfattningar om världen och att det genom observationer skulle gå att finna "sanningen" (Burr 2003:3). Socialkonstruktivister menar att vetenskap om världen inte är ursprungen ur "världslig verklighet", vetenskap är istället något som individer skapar i interaktion med varandra (Burr 2003:4). Av denna anledning är all form av social interaktion av stort intresse vid studier med en socialkonstruktivistisk referensram (ibid).

Hälsotrender som fenomen ses i denna uppsats som sociala konstruktioner. Genom att titta på fenomenet ur en socialkonstruktivistisk synvinkel har en bättre förståelse kunnat skapas för hur interaktionerna på sociala medier påverkar ovan nämnda sociala konstruktioner.

2.1.1. Fyra former av socialkonstruktivism

Barlebo (2010) skiljer på fyra former av socialkonstruktivism; 1) som kritiskt perspektiv, 2) som sociologisk teori, 3) som kunskapsteori och, 4) som ontologisk ståndpunkt. Socialkonstruktivism som kritiskt perspektiv kan fungera som en öppning till att betrakta saker och ting på ett nytt sätt och vidare tränga under ytan och tingens "naturlighet" (Barlebo 2010:66-67). I den andra formen, socialkonstruktivism som sociologisk teori, tillämpas ett kritiskt synsätt på främst sociala situationer. Här ifrågasätts institutioner och företeelser i samhället som människan socialiseras in i

och tar för givna (Barlebo 2010:14). Den tredje formen vänder det kritiska synsättet mot en specifik institution; kunskap. Detta steg behandlar problematiken kring att skilja mellan vad som är kunskap och vad vi uppfattar som kunskap i samhället (Barlebo 2010:77). I den fjärde formen ses socialkonstruktivism som en ontologisk ståndpunkt vilket innebär att även den fysiska verkligheten och naturen uppfattas som socialt konstruerad.

Med socialkonstruktivism som teoretisk referensram kommer denna studie främst att använda teorin som kritiskt perspektiv och som sociologisk teori. Till viss del har även steg tre, socialkonstruktivism som kunskapsteori, applicerats. Steg fyra har inte applicerats i studien utgångspunkten är att det finns någon form av vetenskaplig grund gällande hälsa, men att de många hälsotrender som kan urskiljas idag representerar fenomen och livsstilar som är socialt skapade snarare än rent vetenskapliga. Studien intresserar sig således snarare för hur hälsotrender konstrueras och omkonstrueras i interaktionen individer emellan, än för vari det grundas.

2.2. Hegemoni

Italienska teoretikern Antonio Gramsci myntade begreppet hegemoni. Hegemoni innebär att grupper med stor makt inte nödvändigtvis behöver använda direkt makt för att påverka grupper med mindre makt i samhället. Grupper med mindre makt tycks ofta acceptera de rådande maktstrukturerna ändå. En förklaring till detta är att hegemoni påverkar individer på en sinnensnivå; status quo anses vara naturligt och rättvist, snarare än något som individerna upplever att de tvingas till att acceptera. En problematik som skapas därav är att resonemang i olika frågor ses som rätt eller fel, vilket enligt Gramsci vidare skapar en falsk medvetenhet hos individerna (Danaher m.fl 2010:48).

Överordnade gruppers bild av hälsa blir, med utgångspunkt i Gramscis begrepp hegemoni, gällande för samtliga individer i samhället och vad som är normativt eller avvikande definieras därav. Detta begrepp har varit intressant att titta på då teorier kring hegemoni kan vara en källa till de samhälleliga- och sociala konstruktioner som studien intresserar sig för.

2.3. Normativitet

Danaher m.fl. (2010) tolkar den franske filosofen Michel Foucault som menade att individers bedömning av vad som är normalt och avvikande ständigt pågår överallt där socialisering sker. Vidare benämns den process som följer där av, där individer urskiljs baserat på hur normala de eller deras agerande upplevs vara, som "dividing practices" (Danaher m.fl. 2010). Begreppet innebär att individer kvalificeras eller diskvalificeras som medlemmar av den normativa ordningen.

Både vetenskapen, olika samhällsliga institutioner och användare av sociala medier gör anspråk på att inneha det verkliga svaret på vad begreppet hälsa innebär för individer. Med hjälp av den samhällsliga makt dessa institutioner besitter etablerar de föreställningar av vad som är normalt och samtidigt vad som är avvikande. Individer reglerar sedan sin självuppfattning och sitt handlande utefter dessa normativa föreställningar (Alvesson och Sköldberg 2010:373). Normativitet blir i högsta grad intressant för studien då det är av intresse för studien hur normer, och vad som anses vara rätt och fel, påverkar individers agerande.

2.4. Begreppslig referensram

Nedan redovisas begrepp som är relevanta för att förstå de resonemang som förs löpande genom uppsatsen.

2.4.1. Kunskap om världen

Enligt ett socialkonstruktivistiskt synsätt är kunskap något som skapas individer emellan (Burr 2003:4f). Vidare ses sanning som den tillfälliga förståelsen för ett visst fenomen hos en individ (ibid). Detta innebär att den rådande verkligheten kan förändras; kunskapen kan omkonstrueras i mötet mellan individer och i deras interaktion. Att studera social interaktion har varit av intresse för studien för att förstå hur människors kunskap om hälsa formas och utvecklas.

2.4.2. Institutionaliserings

För att förstå den sociala ordningen en individ befinner sig i, och hur denna påverkar individen, är institutionalisering ett centralt begrepp. Berger och Luckman menar att institutionalisering sker "varhelst det förekommer en ömsesidig typifiering av vanemässiga handlingar av typer av aktörer" (Berger och Luckman 1998). Institutionaliseringen innebär vidare en form av social kontroll då olika företeelser definieras som rätt eller fel och accepterade eller icke accepterade utifrån den sociala ordningen (Alvesson och Sköldberg 2012:86).

2.4.3. Social konstruktion

En social ordning är nödvändig för att människan ska kunna orientera sig och hitta stabilitet i sin omvärld (Alvesson och Sköldberg 2010:85). Ur ett socialkonstruktivistiskt perspektiv är verkligheten och vår upplevelse av omvärlden socialt konstruerad (Barlebo 2010:12). Berger och Luckman (1998) menar att den sociala ordningen är en pågående mänsklig produkt av sociala konstruktioner. Således kan den sociala ordningen ses som ett uttryck för människors handlingar.

3. Metod

Den metodologiska ansatsen valdes för att på bäst sätt svara till studiens syfte: att ur ett socialkonstruktivistiskt perspektiv titta på hur hälsotrender konstrueras och omkonstrueras på sociala medier.

3.1. Val av metod

För att studera socialt samspel och individers uppfattning kring och påverkan av dagens hälsotrender har en kvalitativ forskningsmetod lämpat sig väl. Detta då kvalitativa metoder kan bidra till att skapa ett sammanhang mellan sociala samspel och samhällsföreteelser (Ahrne och Svensson red 2011:14). Vidare menar Pål Repstad att genom kvalitativa metoder kan idévärldarna hos de individer som deltar i studien identifieras (Repstad 2007:17). Detta kan vidare bidra till en insikt och en bättre förståelse för deras uppfattningar om ett visst ämne. Materialet i denna studie har genererats ur gruppintervjuer i form av fokusgruppsintervjuer. Det material som samlats in har utgjort en grund på vilken en förståelse sedan skapats kring det fenomen som studien intresserar sig för.

Aspers (2011) menar att kvalitativ forskning kan ses som en pågående process vilken utvecklas efter hand. Läsning av tidigare forskning har i studien fungerat som utgångspunkt för att skapa den förförståelse som krävs samt för att hitta intressanta och relevanta spår att fortsätta på. Syftet med att använda sig av fokusgruppsintervjuer som metod var att kunna se världen utifrån individernas egen synvinkel. I detta fall gällande individernas tankar och erfarenheter kring de sociala konstruktioner som finns och hur de anser sig påverkas av dem.

3.2. Tillvägagångssätt

Uppsatsskrivandet inleddes med en förstudie i form av läsning av tidigare forskning och artiklar. Vidare identifierades centrala begrepp som tycktes vara relevanta för det aktuella fenomenet. Denna läsning föregick som en naturlig del till den teoretiska bakgrunden. Syftet var att 1) identifiera för temat relevanta delar och vidare skapa ett ramverk för forskningsprocessen och även 2) bättre förstå det fält som studerades. God förförståelse har varit en förutsättning för att kunna tolka och förstå den värld som studien intresserar sig för (Aspers 2011:38). Materialet från förstudien används även senare, i analysdelen, för att knyta ihop teori och empiri.

3.2.1. Fokusgruppsintervjuer

Fokusgruppsintervjuerna syftade till att titta på interaktionen som skedde mellan deltagarna (Wibeck 2010:36). Intresse har primärt legat i de yttranden och det samspel som pågick mellan deltagarnas tankegångar. Det var relevant då forskningsfrågan dels syftar till att ta reda på hur individer påverkar varandra genom sitt agerande och sina tankar.

Inför fokusgruppsintervjuerna skickades ett missivbrev ut till de tilltänkta deltagarna. Syftet var att få ett godkännande, och bekräftelse från deltagarna att de kunde närvara. I detta brev ställdes frågan om individerna ville delta, det framgick vad för typ av studie som skulle genomföras, vilket syftet var och vilka etiska aspekter deltagarna var berättigade till.

En intervjuguide skrevs inför fokusgruppsintervjuerna där frågorna utformades som diskussionsämnen snarare än som raka intervjufrågor. Denna guide förbereddes som en reservmall om samtalet inte skulle flyta på som önskat. Under fokusgruppsintervjuerna användes stimulusmaterial i form av skärmdumpar från olika sociala medier och ett citat från en vetenskaplig artikel (se bilaga 2). Dessa visades för deltagarna en bit in i samtalet. Syftet med stimulusmaterialet var att ännu bättre komma åt de ämnesaspekter som skulle undersökas.

Den ena av uppsatsförfattarna agerade under fokusgruppsintervjun som moderator och den andre satt i bakgrunden och förde anteckningar. Samtalet spelades även in. Fokusgruppsintervjuerna genomfördes semistrukturerade; gruppmedlemmarna fick möjlighet att diskutera och ta upp nya ämnen, men moderatorn var samtidigt förberedd med diskussionsfrågor i de lägen där samtalet gled iväg för långt från ämnet. Som moderator för fokusgruppsintervjun låg den primära uppgiften i att leda deltagarna på "rätt" spår i samtalet och att få dem att utveckla vissa resonemang för att bättre förstå vad de menade.

3.2.2. Bearbetning av resultat

Bearbetningen av fokusgruppsintervjuerna gick till så att det inspelade materialet först lyssnades igenom en gång då hela samtalen antecknades och specifika citat togs ut. När materialet lyssnades igenom en andra gång låg fokus på att beskriva de diskussioner som fördes. När detta var gjort ordnades citaten i olika kategorier. Dessa kategorier blev sedan till rubriker under vilka de olika huvudämnena under fokusgrupperna ordnades. Materialet lyssnades igenom en tredje gång för att dels fylla i luckor som saknades i beskrivningarna och för att säkerställa att citaten skrivits ned korrekt. Under hela processen fördes en diskussion mellan uppsatsförfattarna kring deltagarnas uttalanden och tankar. Detta var för att försöka säkerställa att beskrivningar av situationer som uppstod återgavs sanningsenligt och att citaten valdes ut rättvist.

3.2.3. Abduktion

I studien har en abduktiv slutledningsform använts, en kombination av den deduktiva och den induktiva modellen (Ekström och Larsson 2010:20), som tillvägagångssätt för att försöka komma fram till vetenskapligt grundade idéer. Tillvägagångssättet har varit induktivt så till vida att material först samlades in, därefter söktes mönster och upprepningar, och sedan formulerades hypoteser och teorier utifrån det. Studien har samtidigt till viss del präglats av olika teorier och hypoteser som vidare har påverkat våra frågeställningar, vilket kan härledas till den deduktiva modellen. Studien har således primärt varit hypotesgenererande, men även till viss del hypotesprövande (Backman 2008:54).

3.2.4. Urval

Ekström och Larsson skriver att urvalet bör göras i syfte att på bästa sätt representera det fenomen som studeras (Ekström och Larsson 2010:61). De nedan presenterade urvalsprocesserna har därför valts ut med utgångspunkt i studiens syfte.

Studien har bestått av två fokusgruppsintervjuer där fyra deltagare bjöds in till vardera grupp. Grupperna bestod av kvinnliga mediestudenter i åldrarna 20-25, som studerat media under minst två terminer och som alla är användare av sociala medier. Studien utgår ifrån att mediestudenter under sin utbildning övas i att hålla ett kritiskt angreppssätt till olika medier. Vidare kan de förmodas att de är kritiska till den information som finns på sociala medier. Intresset har legat i att undersöka hur denna förmodade kritiska inställning påverkar deras syn på de konstruktioner som skapas på sociala medier och om de anser sig vara påverkade av dessa. I valet av deltagare användes därav ett typurval, vilket innebär att deltagarna var typiska för det fenomen som skulle undersökas (Ekström och Larsson 2010:61). Urvalsprocessen har baserats på ett strategiskt urval och deltagarna har som gemensam faktor att de är mediestudenter på Högskolan i Halmstad. Detta urval kan anses vara legitimt då intresset delvis har legat i att undersöka om deltagarnas förmodade kritiska inställning till medieinfluenser påverkar hur de ser på de konstruktioner som skapas, och huruvida de anser sig påverkas av dessa.

3.2.5. Analys av material

Empirin har genom kvalitativa textanalyser analyserats ur ett socialkonstruktivt perspektiv. Analysarbetet har varit en pågående process där det insamlade materialet löpande har analyserats parallellt med bearbetningen i form av transkribering.

Ett systematiskt tillvägagångssätt har följts under bearbetnings- och analysfasen för att kunna styrka resultatets reliabilitet. Samtliga faser har samtidigt dokumenterades väl för att kunna ses som verifierbara (valida) och för att läsaren ska förstå de resonemang som diskuteras. Det inspelade materialet från fokusgruppsintervjuerna fungerade som primärmaterial och till detta

återvändes flera gånger under bearbetningen av materialet. I bearbetningsfasen söktes ett sammanhang mellan materialet och studiens teoretiska referensram. Analysen inleddes sedan med en sammanställning av materialet. Beroende på de olika ämnen som identifierades i sammanfattningarna kodades materialet och delades vidare upp i olika kategorier. Utifrån dessa kategorier identifierades olika mönster. När detta var gjort började tolkningsfasen.

Utgångspunkten vid analyserna har varit att tolka materialet för att söka den latent meningen och för att hitta mönster. Kvalitativa textanalyser kan vara antingen generella eller partikulära och olika kombinationer av dessa två typer är vanlig vid kvalitativ forskning av texter (Bruhn Jensen 2002:131). Vid studier av det generella objektet ligger intresset i att hitta återkommande inslag i helheten. Anledningen till den partikulära synvinkeln är en uppfattning om att delarna i sig står för kulturella värden och insikter, eller att de ger viktiga och värdefulla estetiska upplevelser (ibid). Då främsta målet med studien har varit att analysera företeelser och mönster i texterna har texterna primärt studerats som generella objekt.

3.2.6. Validitet och Reliabilitet

Ekström och Larsson (2010:15) menar att validitet och reliabilitet är fundamentalt när vetenskapliga metoder används. Validitet behandlar studiens giltighet; "sanningen, riktigheten och styrkan i ett yttrande" (Kvale och Brinkmann 2009:264). Den främsta frågan som ställs i relation till en studies validitet blir; undersöker metoden det den påstår sig att undersöka (ibid)? Reliabiliteten rör studiens tillförlitlighet vilket bland annat öppnar upp för frågan om samma resultat kan uppnås vid ett annat tillfälle och av andra forskare (Kvale och Brinkmann 2009:263). Reliabiliteten kan särskilt behandlas i relation till utformandet av intervjuarens frågor (ibid) samt i hur utskriften av intervjun konstrueras (Kvale och Brinkmann 2009:200). Studiens genomförande har förhållit sig till ovanstående principer gällande validitet och reliabilitet.

3.2.7. Etiska överväganden

Vid forskningsarbete finns flertalet etiska regler och principer att ta hänsyn till. Författarna Steinar Kvale och Svend Brinkmann har identifierat ett antal etiska områden att ta hänsyn till under en forskningsintervju. Tre av dessa är intressanta för studien: konfidentialitet, informerat samtycke och forskarens roll (Kvale och Brinkmann 2009).

Konfidentialitet: Att beakta fokusgruppdeltagarnas konfidentialitet har varit en viktig aspekt under studien. Då en fokusgrupp innehåller flera deltagare är det svårt att som forskare (i denna studie som uppsatsförfattare) utlova fullständig anonymitet (Wibeck 2010:139). Det är dock viktigt att informera samtliga deltagare om de etiska principerna och själv som forskare beakta anonymiteten (ibid). I denna studie användes ett missivbrev (se bilaga 1), som deltagarna fick distribuerat i god

tid före fokusgruppen. Detta fungerade som hjälpmedel för att bland annat informera om de etiska aspekter som deltagarna var berättigade till, och skyldiga att följa.

Informerat samtycke: Det är viktigt med en öppenhet kring studiens syfte. Detta innebär att deltagarna informeras om hur materialet kommer att användas, vilka som får tillgång till intervjun i efterhand och hur materialet kommer att användas. Dessa steg är viktiga för att erhålla deltagarnas samtycke (Kvale och Brinkmann 2009). För att säkerställa detta framgick även syftet med studien i Missivbrevet som nämnts ovan.

Forskarens roll: Det anses vara en skyldighet att som etiska forskare (i denna studie som uppsatsförfattare) eftersträva en hög vetenskaplig kvalitet under studien, och att den kunskap som publiceras är så korrekt och representativt för forskningsområdet som möjligt (Kvale och Brinkmann 2009). Det blev således viktigt att i egenskap av uppsatsförfattare påverka resultatet så lite som möjligt. Semistrukturerade fokusgruppsintervjuer var därmed ett medvetet val för att låta deltagarna tala fritt och motverka eventuell påverkan från moderatorn åt en viss riktning. Ett kritiskt förhållningssätt till det egna arbetet har varit genomgående under studien. Det har tagits i beaktning att den förkunskap som finns om ämnet kan ha kommit att påverka de val och antaganden som gjorts. Med denna medvetenhet har ambitionen varit att se på ämnet med "forskarglasögon".

3.3. Metodreflektion

Socialkonstruktivismens teoretiska grundtanke är att verkligheten är en produkt av mänsklig interaktion och kollektivt handlande. Därav är all form av social interaktion av intresse för socialkonstruktivistiska studier. Detta argument ligger till grund för valet av fokusgruppsintervjuer som metod. Fokusgruppsintervjuer syftar till att titta på interaktionen som sker mellan gruppdeltagarna (Wibeck 2010:36). Med den valda metoden och teorin har fenomenet hälsotrender, och hur de konstrueras i interaktion mellan individer, kunnat studeras.

I och med den valda metoden tillkommer eventuella problem. Under förstudien visade sig balansen, mellan att ha relevant förkunskap men samtidigt inte förgivettagen kunskap, vara svår att hitta. En allt för tydlig bild av det ska som ska undersökas kan skapa ett tunnelseende, där det enda som syns är det som leder mot ett redan bestämt mål. En vidare problematik ligger i hur specifika vetenskapliga artiklar, idéer och fakta som genererades ur förstudien, och som sedan blev till grund för utformandet av fokusgruppsintervjuerna, har valts ut. Genom löpande självreflektion har rollen som uppsatsförfattare diskuterats; hur rollen har påverkats, och påverkats av, de interaktioner som skett under studien och vad dessa kan ha haft för konsekvenser.

Under fokusgruppsintervjuerna har hänsyn tagits till följande aspekter i mötet mellan material och metod: 1) Gruppdynamiken. Hur en grupp fungerar tillsammans påverkar deltagarnas benägenhet

att dela med sig av tankar och erfarenheter. Gruppdynamiken är vidare central för hur representativ utgången blir (Wibeck 2010). 2) Rollen som moderator vid fokusgruppsintervjuerna har inneburit vissa utmaningar som även de kan antas haft påverkan på resultatet. En förmåga att få gruppmedlemmarna att känna tillhörighet och balansera deltagandet så att samtliga kan komma till tals är av stor betydelse för utgången (Ibid).

Viss kritik riktas mot fokusgruppsintervjuer som metod. Kritiken pekar dels på att intervjutillfällena kan vara svåra att ordna praktiskt och dels att det är svårt att på förhand veta hur mycket användbart material som kan genereras. Detta har tagits i beaktan genom att deltagare bjöds in och tid och plats bestämdes tidigt för att ge god marginal för eventuella kompletteringar av material. En ytterligare svårighet med fokusgruppsintervjuer gäller urvalsfrågorna då dessa kan ha mycket stor påverkan på utgången. Urvalsfrågorna rör bland annat hur deltagarna väljs ut och vidare hur villiga dessa är att dela med sig av tankar och erfarenheter (Wibeck 2010).

4. Resultat

Nedan presenteras resultatet från de två fokusgruppsintervjuer som har genomförts. Då syftet inte har varit att hitta skillnader mellan fokusgrupperna har ingen definitiv uppdelning av de två olika gruppernas diskussioner gjorts. De kompletterar istället varandra och är uppdelade under övergripande rubriker som sammanfattar fyra teman som var återkommande under de båda fokusgruppsintervjuerna: att definiera hälsa, användande av sociala medier, att dela på sociala medier och social övervakning.

I resultatet söker studien finna svaren på de tidigare nämnda frågeställningarna:

- 1) Hur påverkar användare av sociala medier konstruktioner av hälsotrender på sociala medier?
- 2) Hur uppfattar unga kvinnliga mediestudenter att de påverkas av hälsotrender på sociala medier?
- 3) Spelar mediestudenters förmodade kritiska inställning till medieinfluenser roll för hur de påverkas av sociala medier?

4.1. Att definiera hälsa

Båda fokusgrupperna inleddes med att deltagarna delade med sig av sin bild av vad begreppet hälsa innebär. I båda fokusgrupperna var deltagarna överens om att hälsa är synonymt med en speciell livsstil. En närmare beskrivning av denna speciella livsstil innefattade riktlinjer för framförallt kost och fysisk träning. Under tiden som fokusgruppsintervjuerna fortskred kom begreppet hälsa i allt större utsträckning att benämnas i termer endast av fysisk träning. En av deltagarna beskrev under inledningen en hälsosam person:

*”Någon som är vardagsfrisk. Någon som äter bra; mycket grönsaker.
Någon som tränar några gånger i veckan”*

En annan deltagare var noga med att inte sätta ett likhetstecken mellan hälsa och endast fysisk träning:

”För mig handlar det mindre om träning, det kan istället handla om en frisk promenad. [...] Dom man ser på Instagram, övertränade människor, ser jag mer som ohälsosamt för jag tänker ortorexi”

I båda grupperna kom deltagarna sedan att prata om var tankarna om hälsa grundas i. I båda grupperna var deltagarna överens om att grunden till stor del byggts i hemmet och av den nära omgivningen såsom vänner och familjer. Den andra delen kom, menade de, från gammelmmedia såsom tidningar och tv. De menade att sociala medier inte har påverkat deras grundläggande uppfattningar, men att grunden kanske senare har förändrats något på grund av sociala medier:

“En grund har lagts tidigare. Sedan har dessa kanske förändrats lite genom sociala medier. [...] Tidigare var husmanskost bra, nu är potatis jättedåligt. Enligt sociala medier”

En av deltagarna i den första fokusgruppen pratade om en förändrad syn på hälsa och menade att förut när det pratades om begreppet hälsa tänkte människor nästan uteslutande på fysisk träning, men idag handlar hälsa även om vad vi stoppar i oss och att vi ska uppnå hela den hälsosamma livsstilen. En annan av deltagarna instämde och påpekade att definitionen av vad som är hälsosamt förändras hela tiden. Hon utvecklade sin tanke genom att förklara att något som tidigare ansågs vara bra för hälsan nu istället kan vara synonymt med något negativt:

“Vad som är hälsa ändras hela tiden och handlar om vad som är modernt. Och om man inte följer det som är modernt uppfattas man som osmart eller dum”

4.2. Användande av sociala medier

Det egna användandet av sociala medier relaterat till hälsa beskrevs av deltagarna i båda grupperna som “användning för nöjes skull” och som ett hjälpmedel snarare än som ett behov. I den andra fokusgruppen talades det om det egna användandet i termer av inspirationskälla. När deltagarna i den första fokusgruppen beskrev sin personliga användning av sociala medier relaterat till hälsa nämnde de främst applikationer för smarta telefoner, en av dessa är ”Shape me up”. Applikationen är ett hjälpmedel för att hålla koll på intag och förbrukning av kalorier. En av deltagarna berättade att hon använde applikationen när hon fick en tillfällig idé om att gå ner i vikt, men att hon inte använder den längre. Hon beskrev vidare sin användning av ”Shape me up” och hur hon kom i kontakt med den:

“Det var askul. Jag lärde mig jättemycket av att använda den. [...] Jag hittade appen för att någon bloggade om den”

I vilken utsträckning sociala medier användes relaterat till hälsa skiljde sig bland deltagarna, detta gällde i båda fokusgrupperna. Vissa deltagare följde olika användarkonton på Instagram som var inriktade på hälsa samtidigt som andra, enligt egen utsago på grund av litet intresse för träning,

inte gjorde det. En av deltagarna beskrev hur följandet kan få henne att känna när uppdateringarna blir för många och snarlika:

“Det blir för mycket. Jag klarar inte av det. Jag orkar inte ha det i mitt flöde. Det känns bara som att hon [den person som uppdaterar] vill ha för mycket bekräftelse [...] det blir en hets”

I de båda fokusgrupperna skiljde sig deltagarnas bild av det egna användandet, och dess påverkan åt, jämfört med hur de såg på andra människors användande och hur dessa påverkades av användandet. Efter att ha uttryckt detta fick deltagarna läsa ett utdrag ur en vetenskaplig artikel med kontentan att “individer tenderar att ha överdrivet stark tro på den egna motståndskraften mot medieinfluenser och tror att media påverkar andra i större utsträckning än dem själva” (Stavrositu, Carmen D och Kim, Jinhee 2014). Reaktionerna från deltagarna var enhetliga:

“Jag tycker aldrig att jag blir påverkad men att alla andra påverkas och följer trender” [...] men tror inte att jag blir påverkad av just träning”

“Det stämmer nog, jag tycker alltid att jag själv står utanför det”

”Helt sant, skulle inte kunna säga rakt ut att jag påverkas av bilder eller allmänt sociala medier, jag lägger nog gärna över det på att det är väldigt många andra som blir det. Men det är väl klart att jag påverkas, men tänker inte konkret att det här påverkas jag av”

Ett par av deltagarna i den ena fokusgruppen som inte kommenterat utdraget menade att människor påverkas av alla intryck i vardagen, så även sociala medier. Samma deltagare menade att speciellt då sociala medier har blivit en så stor del av vardagen så går det inte att undgå att bli påverkad. En av deltagarna säger att hon påverkas av bilder på Instagram, men att hon snarare ser det som att hon får inspiration.

Samtalet fördes vidare och i de båda fokusgrupperna ställdes deltagarna inför frågan vad det innebär “att vara påverkad” av de sociala medieflödena. I den första fokusgruppen gjordes en skillnad på vilken typ av information som tas del av och anammas i sin egen livsstil. Att följa medicinska råd, hämtade från olika sociala medier, som uppges vara viktiga för hälsan uppfattades snarare som tips eller upplysning än som en direkt påverkan. Att följa en ny tränings- eller kosthållningstrend från sociala medier beskrevs som ett tydligt exempel på påverkan:

“När man följer trender. Man ser att folk börjar göra chiapuddig, då gör alla det plötsligt. Då tänker jag nu följer ni strömmen för att ni ser att någon känd träningsbloggare gör det”

I den andra fokusgruppen diskuterade deltagarna främst hur sociala medier såsom Instagram framhäver och förstärker vissa idéer och trender. Deltagarna menade att det är på det sättet som de själva främst ansåg sig påverkas. I samma fokusgrupp diskuterades även att sociala medier kunde användas för att jämföra sina egna resultat med andras och för att bekräfta att det egna beteendet var korrekt:

”Dom [specifika användare] visar upp en bild av vad som är hälsosamt för dom och då blir man liksom så här att; ja men jag lever ju också så, då är jag ju också hälsosam [...] man får lite omedveten bekräftelse [...] det blir ändå någon sorts belöning, undermedvetet, när man ser att man följer trenden”

En av deltagarna i den andra fokusgruppen delade med sig av en personlig erfarenhet. Hon sa att både gammelmmedia och social media kan tjäna som informationskälla när hon vill hämta mer information om något som hon hört eller läst på exempelvis Instagram. Vidare menade hon att media har haft en stor inverkan på hennes inställning till vad som idag anses vara hälsosamt och de val hon gör där av:

”Jag äter inte bara nyttigt för att vara smal. Jag äter nyttigt för att jag mår bra. [...] jag tänker mer på sjukdomar och sådant också. Jag har blivit helt nojig”

4.3. Att dela på sociala medier

I de båda fokusgrupperna rådde konsensus när samtalet leddes in på frågan varför användare delar med sig av prestationer gällande träning och kost på sociala medier. Samtliga deltagare var överens om att de tror att det finns ett bekräftelsebehov och ett behov av att vara duktig bakom många av de delningar som görs på sociala medier. Deltagarna gjorde en distinktion mellan vad de tyckte var okej att dela med sig av och vad som inte var det. De var överens om att det var okej att dela en speciell prestation, men att den vardagliga “redovisningen” av vad människor gör är tråkig och blir för mycket:

”Det är inget fel att vara stolt och visa upp om man gjort något bra, men inte hela tiden, då vill man bara visa upp sig”

Efter vidare diskussioner kring delandet på sociala medier kom deltagarna i de båda grupperna återigen fram till att det fanns delningar som var mer eller mindre ”okej”. I den andra fokusgruppen diskuterades det hur gym- och träningsbilder i mångas ögon kunde vara tröttsamma för att det finns så många av dem. De pratade vidare om att det har blivit en trend att dela med sig av dessa typer av bilder. I båda fokusgrupperna delade sig meningarna när det diskuterades vad som är

okej och vad som inte är okej. Vissa var av uppfattningen att exempelvis Instagram är ett socialt medie där användare delar med sig av sin vardag och sina intressen och oberoende av vad det är för intressen så måste dessa accepteras. Andra menade att oavsett när det kommer till just gym- och träningsbilder blir även få uppladdningar snabbt tröttsamma och irriterande. De sistnämnda menade att irritationen kan ligga i att de vet att personen i fråga tränar varje dag, och att de därför inte behöver få veta det igen. De fortsatte diskutera varför olika uppladdningar ses som mer eller mindre "okej". I den första fokusgruppen kom deltagarna efter vissa funderingar fram till att när det gäller träning känns det alltid som att det handlar om en bakomliggande idé om att framstå som duktig inför sin omgivning. I den andra fokusgruppen var deltagarna inne på samma resonemang och en av deltagarna förklarade att hon trodde att det någonstans kom ur den mentalitet som finns hos många svenskar:

"Jag tror det handlar om jante. Att man inte ska säga att man är så jäkla duktig och sånt"

I den andra fokusgruppen diskuterades anledningar till varför delandet av träningsresultat upprör och trodde att det till viss del kan handla om avundsjuka. De menade att mottagaren ser delandet som skryt istället för något att se upp till:

"Just med träning blir det ofta provocerande. Det blir irriterande att se folk lägga upp statusuppdateringar om deras egen träning, om man inte själv tränar så mycket som man gärna hade velat"

I samma fokusgrupp diskuterades trovärdigheten i det som kommuniceras på sociala medier när det kommer till hälsotrender. Deltagarna ansågs sig vara källkritiska till den information de tog del av:

"Det spelar roll hur många som står bakom, är det en eller hundra som provat ex dieten. Och att det är vanliga människor och inte typ kändisar"

"För mig är det av betydelse vem som skrivit det, om det är forskare eller kända människor inom området, namn som jag känner till, då kan jag köpa det men jag jämför ändå alltid"

4.4. Social övervakning

Under första fokusgruppen diskuterade deltagarna bakomliggande anledningar till många delningar och uppmuntran genom gillningar på sociala medier. Att handlingar generellt sett utförs för att få bekräftelse, och för att framstå på ett visst sätt, var en gängse uppfattning. En av deltagarna

delade med sig av en personlig erfarenhet gällande att klicka gilla på vänners uppdateringar på olika sociala medier:

“Ibland är det så att jag motvilligt gillar de där bilderna, eftersom jag tror att personen ifråga kan bli stött om jag inte gillar. Måste visa att man kan unna personen en like. Man vill inte vara personen som INTE gillar. [...] jag sympatigillar för att andra ska se att jag gillar, fastän jag inte alltid gillar bilden. Det handlar om att andra ska se att jag gillar hennes bild, eller snarare om att hon ska inte tro att jag inte unnar henne det här”

Under den andra fokusgruppen var deltagarna inne på samma bana och diskuterade hur beteendet på olika sociala medier till viss del styrs av att omgivningen ser vad som sker. De menade att vissa val snarare görs med baktanken att upprätthålla den sociala ordningen än att de faktiskt uppskattar en specifik uppdatering eller bild:

”Om någon lägger upp bilder jag tycker är tröttsamma då behöver jag inte följa det kontot. Det är frivilligt”

”Om det inte är ens bästa vän...”

”Då får man bara bläddra förbi...”

Under båda fokusgrupperna ansåg merparten av deltagarna att de inte var så aktiva på sociala medier när det gällde uppdateringar relaterade till hälsotrender. De diskuterade vidare vad det kom sig av. I första fokusgruppen var deltagarna överens om att ifall de själva hade varit mer fysiskt aktiva, eller ägnat sig åt de aktiviteter som är vanligt förekommande på vänners flöden, hade de kanske uppdaterat oftare. De menade att de inte vill känna att deras egna uppdateringar inte räcker till eller inte kan mätas mot andras prestationer. Ytterligare deltagare instämde och sa att de var rädda för att få kommentarer som nedvärderar de egna prestationerna:

“Hade man själv tränat så mycket hade man kanske lagt upp. Då hade det kanske inte varit så många personer som hade varit bättre än en. [...] Det handlar väl lite om att man inte vill lägga upp att idag har jag sprungit fem kilometer och så ska någon annan komma och skriva att de precis sprang en mil”

I den andra fokusgruppen pratade deltagarna om varför de eventuellt lägger upp bilder och statusuppdateringar på sociala medier, men främst varför de oftast låter bli. En av deltagarna menade att hon ofta tänker mer på vad andra kan tycka om hon lägger upp något, och att det är det som avgör om bilden eller statusen laddas upp eller inte:

”Jag tränar mycket men lägger inte ut det, för att jag tror inte mina följare vill se när jag är på gymmet”

En annan deltagare inflikade och berättade att hon tycker om den inställningen. Hon menade att det då känns som att personen i fråga tränar för att hen tycker om det och inte att hen tränar för andras skull:

”Sånt uppskattar jag. Personer som tränar utan att behöva berätta det för hela världen. Man tänker: tack för att du finns. Det ligger så mycket i att man behöver bekräftelse när man lägger upp bilder och folk skriver: åh vad duktig du är”

Under samma fokusgrupp diskuterade deltagarna vad påverkan av hälsotrender på sociala medier innebar. En av deltagarna menade att människor som ändrat sin livsstil efter pågående trender är definitionen av någon som har påverkats av sociala medier. En annan berättade att hon har flera kompisar som hon aldrig trodde skulle träna men som nu gymmar, likt alla andra. En tredje deltagare spinner vidare på det som sagts och förklarar vad hon tror att påverkan från omgivningen genom sociala medier har lett till:

”Man ser på vissa som tränar att dom tycker inte ens att det är speciellt kul utan gör det mer som en måste-grej för att kunna säga att; jag har varit på gymmet. Mer så än att dom egentligen njuter av det. Då tänker jag att den påverkan handlar mer om att de ser att alla människor tränar och att de faller lite för grupptricket; att alla andra människor tränar och då ska jag göra likadant”.

Samtalet fortsatte och en av deltagarna berättade att hon trodde att via olika sociala medier, såsom Instagram, ofta bildas en uppfattning om att det finns ett visst sätt eller ett visst mönster som är bättre än andra att leva efter. Vidare menade hon att detta har bidragit till att människor har blivit mer medvetna om hur de ser ut och bryr sig mer om vad andra tycker.

”Tidigare var träning mer en del av min vardag för att jag tyckte det var kul, jag tränade för att jag mådde bra, det var mitt intresse [...] det kanske inte har med intresse att göra längre utan har blivit mer av ett måste”

Deltagarna kom in på ett annat fenomen som de tror har uppstått i takt med att människor blivit mer medvetna om hur stor del sociala medier har i det vardagliga livet. De menade att människor i större utsträckning försöker att identifiera sig med något genom att visa vad de *inte* är. Deltagarna var av uppfattningen att det för vissa är viktigt att visa att de inte påverkas av trenderna på sociala medier. Vidare menade de att dessa konstateranden kan göras genom att välja vad som delas på sociala medier:

"Man vill visa att man inte faller för dessa trenderna. Och att man inte är som dom. För det blir lite så att man kategoriserar dom som en grupp, dem som följer de här idealen och att dom "tramsar" med sina dieter. [...] Då blir det att man ska förlöjliga dom genom att visa att: ah jag bryr mig inte ett skit.

"Jag tror att folk lite börjar göra ironi av hela träningsgrejen. Istället för att lägga upp en gymbild och en bild på en snygg tallrik med mat så är det istället ett bakishuvud och en pizza och bah; ah skulle gå till gymmet men jag sket i det".

Under den andra fokusgruppen berättade en av deltagarna att hon ibland upplever att människor i omgivningen har för mycket tankar och idéer om andras livsstilar:

"Jag kan bli förbannad på folk som lägger sig i och tycker man tränar för mkt. Det har inte du med att göra"

5. Avslutande diskussion

Den avslutande diskussionen är uppdelad i två delar. I den första delen behandlas hur fokusgrupper som metod har använts och i den andra delen diskuteras resultatet i förhållande till studiens teoretiska referensram och tidigare forskning.

5.1. Metoddiskussion

Semistrukturerade fokusgruppsintervjuer som metod skapar möjligheter till ett öppet samtal med liten påverkan från uppsatsförfattarna (Wibeck 2010). Den relativt fria intervjuformen har i denna studie använts för att komma åt deltagarnas dels latent uppfattningar och åsikter, men även personliga erfarenheter, gällande hälsotrender. Metoden har möjliggjort tolkningar av deltagarnas tankar och erfarenheter och vidare bidragit till att försöka skapa en förståelse för varför fenomenet hälsotrender ser ut som det gör.

5.1.1. Utmaningar

Den tid som funnits till förfogande för att genomföra studien har inneburit vissa begränsningar. Att samla ihop rätt deltagare till en fokusgruppsintervju för att få ut representativ data har varit viktigt, men även något som har tagit mycket tid. Vidare genererar fokusgrupper som metod ofta stora mängder material (Wibeck 2010). Detta har inneburit att mycket tid gått till transkribering av materialet. Tidsaspekten har även påverkat möjligheterna till research av tidigare material.

När fokusgrupper används som metod krävs att hänsyn tas till mönster som kan uppstå i grupper i verkliga livet. Att vissa individer kommer till tals oftare än andra, eller att vissa inte vill dela med sig av sina åsikter av rädsla att gå emot gruppens allmänna uppfattningar är exempel på sådana (Wibeck 2010:150). Uppsatsens ämne bedömdes vara relativt vardagligt och studien har därför utgått ifrån att ämnet inte är känsligt. Ämnets känslighet kan dock variera från person till person, vilket märktes speciellt under den ena fokusgruppsintervjun. De som tycktes känna sig mer hemma i ämnet var också de som tog för sig mer i samtalet.

Fokusgruppsintervjuerna drabbades av avhopp. På grund av detta märktes en del skillnader i samtalet i den första gruppen jämfört med den andra gruppen. I den första gruppen, med färre deltagare, blev diskussionen mer intim med väldigt högt till tak när det kom till åsiktsskillnader, alla i gruppen kom till tals och pratade lika mycket. I den andra gruppen var det deltagare som inte lika ofta kom till tals, däremot blev det en större bredd i samtalet där fler ämnen och aspekter berördes.

5.1.2. Fördelar och nackdelar med de val som gjorts

Valet att använda endast mediestudenter i fokusgruppsintervjuerna kan både ses som en för- och nackdel. Som nämnt tidigare i uppsatsen så syftar inte studien till att jämföra skilda åsikter eller olika perspektiv kring ett visst ämne. Intresset ligger i att studera den interaktion som sker mellan individer kopplat till ett visst fenomen, vilket de utvalda deltagarna som användare av sociala medier är en del av. En fördel med valet av mediestudenter som deltagare har varit att de hade lätt att samtala och diskutera kring medias påverkan på grund av tidigare kunskaper. Detta medförde mycket material att analysera. Det noterades att konsensus ofta uppstod bland deltagarna, detta skulle kunna vara en följd av att deltagarna läser samma utbildning och därav "stöpts i samma form". Detta har inte setts som en nackdel då det fortfarande varit möjligt att uppfylla studiens syfte genom att studera hur deltagarnas diskussioner artat sig. Valet av deltagare visade sig leda till en oförutsedd aspekt som blev intressant för studien; att mediestudenter, som kan förmodas vara medvetna om medias påverkan, ändå visade sig vara omedvetet påverkade. Detta kommer diskuteras mer utförligt i resultatdiskussionen (se rubriken Påverkan).

Allteftersom diskussionerna pågick blev det tydligt att det talades om begreppet hälsa nästan uteslutande i termer av fysisk träning. Frågan kan ställas hur detta kommer sig; om valet av deltagare bidrog till detta, eller om den självklara och främsta kopplingen till hälsa rent generellt idag är fysisk träning. En idé kring vinklingen av begreppet hälsa och hälsotrender är att deltagarna trodde att uppsatsförfattarna förväntade sig vissa svar, och framförallt förväntade sig att vissa ämnen skulle diskuteras. Det skulle kunna vara så att beskrivningen av syftet med fokusgruppsintervjuerna planterade tankar som vidare gjorde att andra idéer hölls tillbaka. Att det från uppsatsförfattarnas sida tidigare fanns ett intresse för träning, och att vissa av deltagarna kan ha känt till detta, kan även det ha påverkat vad de valde att tala om. Att välja deltagare som inte visste något om uppsatsförfattarna kan tänkas ha gett en mer neutral grund, för att kunna utesluta den förstnämnda orsaken till hur det talades om begreppet hälsa.

5.1.3. Uppsatsförfattarnas påverkan

Under studiens tolkningsarbete har strävan varit att kritiskt reflektera över den egna påverkan på resultatet. Alvesson och Sköldberg (2010) menar att reflexivitet, som reflektion oftare benämns som, bör handla om att tänka kring premisserna för sitt eget tänkande. Vidare menar författarna att den data en studie genererar är konstruerad av den som tolkat datan, och att förförståelse kring ämnet kan påverka hur resultatet tolkas (ibid). Studien har således utförts med en medvetenhet att de val som görs får påverkan för resultatet. Denna medvetenhet har hindrat ett alltför tunnellt sökande av svar i empirin som stämmer överens med den förförståelse som fanns.

Det faktum att deltagarna var i samma ålder, hade samma kön och en liknande kunskapsmässig bakgrund har förmodligen spelat roll för hur samtalet under fokusgruppsintervjuerna avlöpte. Bland annat visade sig detta då vissa deltagare inte alltid förklarade helt vad de menade eller inte avslutade meningar ordentligt då det kan ha förutsatts att övriga deltagare förstod vad som syftades till. Av den anledningen blev moderatorn vid vissa tillfällen tvungen att be deltagarna att förklara tydligare, för att inte riskera missuppfattningar eller feltolkningar. Wibeck (2010) menar att det finns fördelar med en moderator av samma kulturella bakgrund och kön som deltagarna. Denna fördel visade sig genom att samtalen i fokusgrupperna var avslappnade, det uppfattades ingen tvekan i diskussionerna.

5.2. Resultatdiskussion

5.2.1. Normer

I inledningen av de båda fokusgrupperna pratade samtliga deltagare om hälsa i termer av fysisk träning och kost. Längre in i fokusgruppsintervjuerna övergick samtalet till att nästan uteslutande behandla fysisk träning. Psykisk välmående nämndes inte i deltagarnas diskussioner kring begreppet hälsa och vad det innebär. Denna iakttagelse blev intressant att behandla vidare då studier visar att den psykiska hälsan i hög utsträckning påverkas av den press som många känner idag, i och med jakten på en hälsosam livsstil (Sifo 2013). Ett exempel på detta framkom under den andra fokusgruppen då en av deltagarna berättade att hon alltid varit mycket aktiv i olika idrottsföreningar i yngre ålder, av den anledningen att hon tyckte det var roligt. Idag berättade hon att det är en press kopplad till träningen, att det inte längre bara är för nöjets skull som hon är aktiv.

Under den första fokusgruppen framkom tankar som gav exempel på hur det psykiska välmåendet kan bli lidande. En av deltagarna menade att alltför många träningsuppdateringar på hennes Instagramflöde blir för mycket och att hon inte orkar se det. Trots att hon berättade att hon inte orkar med det och att hon upplevde det som en hets nämndes inte heller här att den psykiska hälsan skulle påverkas. Istället pratade hon om situationen i termer av ett bekräftelsebehov från den som gjort uppdateringen i fråga.

Observation av, och kommunikation med, andra individer genererar de normer som finns kring hälsa (Nolan 2011) och genom sociala medier kan dessa normer och beteende förstärkas (Stavrositu och Kim 2014). I processen där normer genereras identifieras vissa beteenden som rätt eller fel. Om agendan för hälsa på sociala medier främst associeras med hur vi fysiskt tar hand om vår hälsa kan detta ses som en norm där psykisk hälsa inte är omtalat i samma utsträckning som fysisk. Om så är fallet kan det antas att detta påverkar hur begreppet hälsa från grunden

diskuteras på sociala medier och vidare sätter upp ramar vad som är okej att ta upp och inte. Vidare kan deltagarnas ensidiga vinkling under fokusgruppsintervjuerna ha berott på ett medvetet val att inrätta sig socialt efter de rådande sociala konstruktioner som finns. En annan förklaring är att det bland deltagarna inte fanns någon naturlig koppling mellan hälsa och psykiskt välmående, kanske beroende på hur agendan ser ut på sociala medier. Vidare kan frågan ställas om detta i så fall påverkade deltagarna; ifall det fanns tankar kring vad hälsa innebär som de valde att inte diskutera då de självklara associationerna till hälsa var några andra. Detta kopplas till Berger och Luckmans (1998) idé om att institutionaliseringen påverkar den sociala ordning en individ befinner sig i och vidare rättar sig efter. Institutionaliseringen innebär vissa sociala konstruktioner och vidare en social kontroll där vissa företeelser blir accepterade och andra inte (Alvesson och Sköldberg 2012).

En av deltagarna i den första fokusgruppen menade att definitionen av vad hälsa är, och vad som är hälsosamt, ständigt förändras. Hon upplevde att det till stor del handlade om vad som var modernt, och personer som inte efterföljde detta kunde framstå som näst intill dum. I och med den socialisering som sker på sociala medier sker även en ständig bedömning av vad som är normalt och vad som är avvikande (Nolan 2011). Utifrån detta upplevs individer ingå i gruppen, eller stå utanför den. Föreställningar etableras och individer rättar sig därefter. Detta kan vara en förklaring till deltagarnas idé om att definitionen av vad som är hälsosamt ständigt förändras. Ständiga omkonstruktioner förändrar definitionen, normen och vidare verklighetsuppfattningen, av vad som är hälsosamt och detta i sin tur påverkar människors beteende.

5.2.2. Social övervakning påverkar beteende

Flertalet diskussioner mellan deltagarna kan kopplas till en rädsla för att inte passa in i gruppen. Några av deltagarna sa uttryckligen att de själva inte gärna delade sina fysiska prestationer för att de var rädda att någon annan skulle kontra med en bättre prestation. Andra deltagare menade att de lät bli att dela med sig för att de inte trodde att vännerna skulle vara intresserade av delningen. Återigen kan sociala konstruktioner, vilka kommuniceras via sociala medier, antas vara det som delvis sätter ramarna för individers verklighetsuppfattning; vad som är en okej prestation och vidare vad deltagarna skulle "våga" dela med sig av eller vad människor antas vara intresserade av. Samtliga beskrivningar av hur deltagarna avstår från att dela på sociala medier kan härledas till en rädsla för att inte bli godkänd av gruppen, eller att uppfattas på ett icke önskvärt sätt. En strävan att passa in var något som kan uppfattas låg latent i de diskussioner som fördes under de båda fokusgruppsintervjuerna. Då deltagarna motiverade varför de själva agerade på ett visst sätt handlade det till stor del om att de inte trodde att andra skulle uppskatta ett specifikt beteende eller för att de var rädda att andra skulle prestera bättre. Valet att dela med sig eller att inte dela med sig verkade inte grunda sig i att deltagarna de facto inte *ville* dela med sig, utan snarare i en

anpassning efter omgivningen; vad de trodde att omgivningen ville se. Detta beteende visar på hur social övervakning kan te sig då deltagarna pratade om hur de medvetet formar sitt eget innehåll ut efter andra användare, samtidigt som de ständigt utvärderar andras innehåll. Om de aktiva valen var ett medvetet beteende från deltagarnas sida är svårt att avgöra. Oberoende av detta kan beteendet ses som att de inrättar sig efter de sociala regler, konstruktioner, som finns.

Ett ytterligare tecken på hur social övervakning påverkar användares beteende framkom när en av deltagarna pratade om hur hon ibland motvilligt kan gilla det andra delar på sociala medier. Detta menade hon berodde bland annat på att hon inte ville vara den enda som *inte* gillade vännernas delningar. Beteendet kan förklaras genom det som Stavrositu och Kim (2014) benämner som bandvagnseffekten; att människor gillar saker som de upplever att andra gillar. I detta fall för att andra inte skulle uppleva henne som en person som inte kunde unna andra framgångar eller prestationer.

5.2.3. Sökande efter bekräftelse

De hälsotrender som kommuniceras på sociala medier tycks fungera som en måttstock vilken användare rättar sig efter. Detta är något som gör sig märkbart då en av deltagarna i den ena fokusgruppen pratade om att hon kan känna att hon får bekräftelse på att hon "gör rätt" - att hon har en hälsosam livsstil - när hon ser andra privata användare på sociala medier göra samma sak som hon. Denna tanke återfinns i en artikel av Smith och Christakis (2008) där författarna menar att sociala influenser är betydande när individer antar en hälsosam livsstil. Den ovan nämnda deltagarens upplevelse tyder på att media producerad av privata användare fungerar som en primär informationskälla. Vidare påverkar de privata användarna till stor del vad som finns med på agendan. Diskussionen kring vem som har makt över agendan kan kopplas till en studie av Meraz (2009) där den förändrade maktrelationen mellan traditionell media och media producerad av användare diskuteras. Även Meraz kommer i sin text fram till att privata användare idag har allt större inflytande, och vidare makt, över konstruktionerna som skapas.

En ytterligare tolkning som gjorts baserat på materialet från fokusgruppsintervjuerna är att sociala medier även kan fungera som en måttstock så till vida att de skapar en bild av vad som är bra och vad som är dåligt då prestationer, idéer och livsstilar ständigt jämförs. Burr (2003) skriver i sin bok Socialkonstruktionism att det är genom individers jämförelser av varandra som kunskap om världen skapas. Utifrån denna kunskap konstrueras den rådande verklighetsbilden gällande något (ibid). Med denna tanke som grund tycks interaktionen, som pågår emellan individer på sociala medier, vara en betydande faktor vilken påverkar sociala konstruktioner. Applicerat på idén om sociala medier som måttstock kan deltagarnas uppfattning av vad som är bra och dåligt påverkas av den verklighetsbild som råder.

I båda fokusgrupperna diskuterade deltagarna flera gånger varför delningar kring träning provocerar mer än mycket annat. Deltagarna menade att det till stor del kan botten i avundsjuka. Om en person inte varit lika aktiv som personen som delar med sig av sin träning så kan detta ses som ett personligt nederlag, vilket enligt deltagarna kan ligga till grund för avundsjukan. Med utgångspunkten att träning är normativt kan det tänkas att då en person inte tränar själv, men ser andra göra det, uteblir en form av bekräftelse hos personen i fråga. Stragier och Mechant (2013) har i sin forskning kommit fram till att återkoppling och positiv feedback på hälsorelaterade delningar fungerar motiverande för den som delar. Om detta sätts i sammanhang med att vissa användare inte har något att dela med sig av då de inte följt normen, att träna, blir kopplingen till den press och provokation som upplevs tydlig.

5.2.4. Motståndskraft mot medieinfluenser

En av deltagarna tar upp ett fenomen som kan härledas till att vissa konstruktioner är i förändring. Deltagaren pratar om att vissa användare delar bilder och statusuppdateringar på sociala medier som förlöjligar ett visst beteende genom att den raka motsatsen visas upp. Hon trodde att detta har uppstått för att människor börjar tröttna på bilder av hurtiga människor på gymmet och fina tallrikar med nyttig mat. Vidare spekulerar deltagarna i att förlöjligandet även kommer utav en vilja att visa att personen i fråga inte faller för vissa trender, och att denne inte är en av "dem" som ständigt söker bekräftelse genom sina gymbilder. Denna vilja kan härledas till ett fenomen som Stavrositu och Kim (2012) skriver om; människors ovilja att visa sin egen sårbarhet för medie-influenser. Beteendet blir även intressant att titta på i förhållande till det Marwick (2012) skriver i sin text om övervakningssamhället; att den ständiga övervakningen och bedömningen från omgivningen som sker på sociala medier kan påverka hur användare väljer att framställa sig. Fenomenet som beskrivs ovan skulle kunna tolkas som en följd av att användare formar sin framställning för att framstå som motståndskraftiga mot medieinfluenser. Ett ytterligare mönster som iaktogs under fokusgruppsintervjuerna var hur de ageranden och reaktioner som beskrivs nästan uteslutande tillskrevs andra individer, och få personliga upplevelser delgavs. Även detta kan vara ett tecken på att visa på sin egen motståndskraft.

5.2.5. Makt över konstruktionerna

Ett mönster som kunde urskiljas i de diskussioner som fördes under fokusgruppsintervjuerna var hur deltagarna kategoriserade och pratade om grupper av individer som betar sig på ett visst sätt. Deltagarnas sätt att gruppera individer och deras beteenden gör det intressant att titta närmare på hur maktförhållandena grupperna emellan uppfattas. Deltagarna i den ena fokusgruppen menade att det har näst intill skapats en kategorisering av den grupp som ägnar sig åt hård träning på gym och extrema dieter, och sedan delar med sig av detta på sociala medier. Här blir teoretikern Gramscis begrepp hegemoni intressant att föra in för vidare resonemang. Hegemoni är den

indirekta makt eller dominans från en överordnad aktör gällande olika förhållningssätt och attityder i samhället som påverkar individer på en sinnensnivå (Danaher m.fl. 2010). Med utgångspunkten att träning är något normativt i dagens samhälle kan den grupp som deltagarna pratade om, gruppen av hårt tränade individer, ses som överordnad. Vidare kan den ses som den grupp vilken indirekt har makt över vad som är normativt eller avvikande när det gäller träning och hälsa. Tack vare hegemoni uppfattas det normativa vara naturligt av de underordnade, de som inte ingår i den grupp som nämns ovan, då det påverkar individerna på en sinnensnivå. Vidare innebär detta att överordnade gruppers bild av verkligheten blir sanningen för samtliga individer i samhället. Detta känns igen från de diskussioner som förts i fokusgruppsintervjuerna där deltagarna berättar att vad de ser på sociala medier ger dem en fingervisning om vad som är bra och dåligt. Således tycks hegemoni vara en form av indirekt maktutövande vilket blir en källa till de sociala konstruktioner som skapas på sociala medier.

Förutom att makten över de rådande konstruktionerna tycks tillskrivas främst överordnade individer framkom ytterligare en maktaspekt som kan tänkas påverka hur konstruktionerna ser ut. Under fokusgruppernas diskussioner blev det tydligt att ju fler som hakar på en ny idé eller ett nytt koncept på sociala medier desto mer trovärdigt blir det. Journalistiska texter tycks inte värderas lika högt av deltagarna. Detta skulle kunna bero på att deltagarna vuxit upp med en mediestruktur där journalistens roll har kommit att förändras dels tack vare att möjligheten nu finns för gemene man att sprida information. Hur denna förändring påverkar rollen som gatekeeper skriver Meraz (2009) om och styrker det ovan nämnda resonemanget då hon menar att dagens överflöd av information hämmar en traditionell gatekeepers centrala roll. Vidare kan det antas att de sociala konstruktioner kopplat till hälsotrender som råder på sociala medier, till stor del påverkas av hur många privata användare som agerar på ett visst sätt, snarare än av journalistiska artiklar. Här kan göras en återkoppling till Singers (2013) text där hon menar att användare kan ses som sekundära gatekeepers då de har makt att uppgradera eller nedgradera idéer och koncept. Rollen som sekundär gatekeeper blir tydlig då den sätts i sammanhang med deltagarnas tankar om att det är främst andra användares (sekundära gatekeepers) ageranden som spelar roll för vad som uppfattas som trovärdigt på sociala medier.

5.2.6. Påverkan från sociala medier

När deltagarna diskuterade påverkan från sociala medier framkom att en skillnad gjordes mellan olika typer av påverkan, där vissa verkade vara mer eller mindre lätta att medge att de själva upplevt. En av deltagarna menade att medicinska råd från forskning, hämtade från olika sociala medier, uppfattades som tips eller upplysning snarare än som en direkt påverkan. Däremot ansåg hon att exempelvis att följa en ny tränings- eller kosthållningstrend upphämtat från sociala medier var ett tydligt exempel på att en individ hade blivit påverkad.

Ett annat mönster som kunde skönjas var hur deltagarna legitimerade det faktum att de påverkas genom att ge påverkan ett annat namn; inspiration. En av deltagarna menade att hon påverkas av bilder på sociala medier, men tillade att hon såg bilderna mer som inspiration än som något som påverkade henne. Denna syn på vad påverkan innebär blir intressant. Genom att benämna ett laddat fenomen (påverkan) som något harmlöst (inspiration) kan det vara så att individen av sin omgivning fortsätter att uppfattas som stark eller motståndskraftig mot influenser. En möjlig följd av att se något som inspiration istället för påverkan kan tänkas vara att individen släpper sin kritiska inställning, som hon i vanliga fall har mot andra informationsflöden. Därav blir individen kanske till och med mer mottaglig för påverkan av dessa "inspirationsbilder" än från andra informationsflöden. Om så är fallet tycks mediestudenterna i fokusgrupperna bli omedvetet påverkade trots deras bild av sig själva som kritiska och relativt opåverkade. Det som noterats här, att trots en medieutbildning och en förmodad kritisk inställning, tycks deltagarna omedvetet påverkas av medieinfluenser är ingenting som noterats i tidigare forskning.

Under fokusgrupperna diskuterade deltagarna vem de ansåg hade auktoritet gällande nya hälsotrender. Vad deltagarna ansåg vara trovärdigt eller inte berodde främst på hur många andra användare som hade samma uppfattning i en viss fråga, eller hur många andra som hade erfarenhet av en viss sak. Ännu mer trovärdigt ansågs det vara om källan hade ett känt namn i de kretsar hen agerade. Huruvida det var någon legitimerad expertkälla eller om källan kunde härledas till vetenskapliga studier verkade spela mindre roll. Detta blir intressant att sätta i sammanhang med begreppet medborgarjournalistik. Det är idag inte bara journalister som har makten att bestämma vad som ska finnas med i olika informationsflöden (Deuze 2005:451). Tack vare sociala medier, och tillgängligheten att enkelt skapa och publicera information, har läsare blivit till medskribenter (ibid). Dessa skribenters agerande tycks i hög grad påverka innehållet på sociala medier och på så sätt även och hur hälsotrender uppfattas, tolkas och konstrueras.

Den dolda agenda som deltagarna i fokusgrupperna uppger att de ständigt söker när de inhämtar viss information från företag verkar inte betänkas i de fall då källan är en privat användare av sociala medienätverk. Som skrivet i inledningen av studien menar Goode (2009) att medborgarjournalistik kan ses som horisontell, istället för den vertikala kommunikation som sker uppifrån (eliten) och ner (medborgare) (Goode 2009:1294). Det faktum att kommunikationen är horisontell kanske avvärjar deltagarnas tankar om att det skulle finnas en bakomliggande agenda.

6. Slutsats

I denna del dras slutsatser och avslutningsvis presenteras förslag på vidare forskning.

Utifrån den studie som utförts har vissa mönster identifierats. I dessa mönster har fyra faktorer urskiljts vilka blir relevanta för att förstå hur hälsotrender konstrueras och omkonstrueras på sociala medier.

1) Den verklighetsbild som finns kring hälsa på sociala medier, de rådande hälsotrenderna, är till stor del en konstruktion som skapats och omskapas tack vare de beteenden och de idéer som cirkulerar mellan individer på sociala medier.

Då hälsotrender ses som sociala konstruktioner innebär det att dessa konstruktioner även kan förändras och omskapas genom sociala handlingar på sociala medier. Detta kan vara en förklaring till att fokusgruppsdeltagarna ansåg att definitionen av vad som är hälsosamt ständigt förändras. Ständiga omkonstruktioner förändrar definitionen, normen och vidare verklighetsuppfattningen av vad som är hälsosamt, vilket i sin tur påverkar individers beteende. Genom gillningar och delningar av olika hälsotrender på sociala medier förstärks synen på vad som är normalt och "i tiden". Det skapas således normer för hur individer skall agera i den rådande konstruerade verkligheten.

2) Användare av sociala medier formar i hög grad sitt beteende utefter sin omgivning och de normer som de rådande sociala konstruktionerna innebär.

Efter att ha hört vad deltagarna sagt under fokusgruppsintervjuerna blev det tydligt att det finns en angelägenhet att framställa sig på ett visst sätt för att följa normen. Medvetenheten om att de ständigt övervakas av omgivningen, genom social övervakning, påverkar hur deltagarna väljer att framställa sig själva på sociala medier. Oftast handlade det om att inte dela med sig av någonting av rädsla att uppfattas på fel sätt, eller av rädsla att det inte skulle vara intressant för mottagaren.

3) Användare av sociala medier tycks ha större tilltro till, och påverkas mer av, andra användare än av expertkällor när det gäller hälsotrender.

Det som användare delar med sig av på sociala medier bidrar till ett informationsflöde som för vissa individer tjänar som främsta källa när de tar till sig hälsorelaterad information. Trots att delningarna sällan innefattar några direkta uppmaningar tycks informationen upplevas som något som kan liknas vid just uppmaningar eller krav. Genom användares gillningar och delningar av information på sociala medier framhävs vissa normer, idéer och beteenden. Detta i sin tur bygger

upp de konstruktioner individer förhåller sig till när det gäller vad som är hälsosamt och vilken som är den bästa livsstilen. Således har användarna av sociala medier en mycket stor roll gällande konstruktionerna av hälsotrender på sociala medier.

En av anledningarna till att användare av sociala medier väljer att lyssna till andra användare kan kopplas till Sandbergs (2004) avhandling som omnämndes i avsnittet Tidigare forskning. Sandberg pekar i sin avhandling på att det i den sociala samhälleliga konstruktion kring hälsa som råder idag finns vissa förväntningar; att individer ska ta ansvar för sin hälsa. Utifrån denna idé kan det antas att användare av sociala medier litar på att de val andra individer gör är fördelaktiga för hälsan och därmed något de själva vill följa.

4) Trots att de unga kvinnliga mediestudenterna i denna studie anser sig vara medvetna om hur de påverkas av sociala medier tyder studien på att de i vissa situationer omedvetet stänger av sin kritiska inställning.

Trots sin utbildning i ett kritiskt synsätt, och en personlig uppfattning om att de själva är motståndskraftiga mot påverkan från sociala medier, tycks de unga kvinnliga mediestudenterna i denna studie påverkas ändå. Deltagarna väljer att säga att de blir inspirerade istället för påverkade. Samtidigt visar deltagarnas diskussioner, tankar och idéer kring bilder och beteenden på hur olika sinnesintryck från sociala medier förvandlas och skapar meningsfull information även hos dem. Men då inspiration upplevs som något positivt ser de ingen anledning till att vara kritisk till den informationen.

Trots att deltagarna inte anser sig bli påverkade var det under fokusgruppsintervjuerna tydligt att deltagarna kände en irritation och en press över jakten på en hälsosam livsstil; vilket kan tolkas som påverkan. Det faktum att deltagarna inte själva verkar vara medvetna om påverkan tyder på att det i detta fall handlar om den omedvetna processen i ledet att tolka sinnesintryck.

6.1. Förslag till vidare forskning

Att mediestudenter trots sin utbildning inte tycks vara kritiska mot information på sociala medier i den utsträckning som förmodas kan vara intressant att studera vidare. Frågan kan ställas om en förmodad kunskap inom ett område nödvändigtvis innebär att en individ har en viss förväntad inställning eller ett visst beteende.

Att information gällande hälsa på sociala medier i mindre utsträckning skrivs av professionella journalister kan anses bli problematiskt. Detta bland annat då etiska riktlinjer inte kan förväntas efterföljas i samma utsträckning, vilket i sin tur kan leda till att det blir svårare att bedöma hur

trovärdig en text är. Då det står klart hur stor påverkan användare har på varandra blir det intressant att studera vidare kring möjliga positiva och negativa konsekvenser av att informationen i större utsträckning skrivs av lekmän.

Som nämnt ovan, och som antyds i avsnittet "Tidigare forskning", känner en stor del av den svenska befolkningen press på att ha en speciellt hälsosam livsstil. Ett intressant ämne att studera vidare skulle vara hur denna press påverkar den psykiska hälsan. Vidare vad det kan få för möjliga konsekvenser längre fram; om det kan komma att påverka folkhälsan i stort.

7. Källförteckning

7.1. Tryckta källor

Ahrne, Göran och Svensson, Peter (red.) (2011) Handbok i kvalitativa metoder. Malmö: Liber.

Alvesson, Mats och Sköldbberg, Kaj (2010). Tolkning och reflektion. Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod. 2:a upplagan. Lund: Studentlitteratur.

Aspers, Patrik (2011). Etnografiska metoder. (2 uppl.). Malmö: Liber.

Backman, Jarl (2008). Rapporter och uppsatser (2 uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Barlebo Wennerberg, Søren (2010). Socialkonstruktivism. Positioner, problem och perspektiv. (2.uppl.). Malmö: Liber.

Berger, Peter och Luckman, Thomas (1998). Kunskapssociologi. Hur individen uppfattar och formar sin sociala verklighet. (2.uppl.). Falun: AiT.

Bruhn Jensen, Klaus (red) (2002). A Handbook of media and communication Research, quantitative and qualitative methodologies. London: Routledge.

Burr, Vivien (2003). Social constructionism. (2.uppl.). London: Routledge.

Danaher, Geoff och Schirato, Tony. Webb, Jen (2010) Understanding Foucault. London. SAGE Publications Ltd.

Ekström, Mats och Larsson, Larsåke (red) (2010). Metoder i kommunikationsvetenskap. (2 uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Kvale, Steinar. Brinkmann, Svend (2009). Den kvalitativa forskningsintervjun. (2.uppl.) Lund: Studentlitteratur

Repstad, Pål och Nilsson, Björn (2007). Närhet och distans: kvalitativa metoder i samhällsvetenskap. (4.uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Wibeck, Victoria (2010). Fokusgrupper. Om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod. (2.uppl.). Lund: Studentlitteratur.

7.2. Elektroniska källor

Arenhäll, Karolina (2014) Sociala medier kan göra dig uppstressad. Hämtat från Expressen.se
Publicerat: 2 februari 2014 Hämtat 2 november 2014.

Deuze, Mark (2005). What is journalism? Professional identity and ideology of journalists reconsidered. Journalism 2005. Vol.6 no.4 pages 442–464 DOI: 10.1177/1464884905056815.
Hämtat från Sage Journals, <http://jou.sagepub.com.ezproxy.bib.hh.se/content/6/4/442.full.pdf+html>
Publicerat 29 september 2005. Hämtat 2 oktober 2014.

Franzén, Maria. (2013) Ätstörningen ortorexi kan triggas av sociala mediers träningsbilder. Hämtat från Sverigesradio.se <http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=91&artikel=5610567>.
Publicerat: 7 augusti 2013 Hämtat 10 november 2014

Goode, Luke (2009). Social news, citizen journalism and democracy. New Media & Society 2009. Vol.11 no.8 pages 1287-1305 DOI: 10.1177/1461444809341393. Hämtat från Sage Journals, <http://nms.sagepub.com.ezproxy.bib.hh.se/content/11/8/1287> Publicerat 24 november 2009.
Hämtat 3 oktober 2014.

Lewis, Seth C m.fl (2009). Thinking about citizen journalism. Journalism Practice 2010. Vol.4 no.2 pages 163-179 DOI:10.1080/14616700903156919. Hämtat från Taylor & Francis Online, <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14616700903156919#.VC0BsWTV8UA>
Publicerat 13 oktober 2009. Hämtat 2 oktober 2014.

Marwick, Alice E (2012) The Public Domain: Social Surveillance in Everyday Life. Surveillance & Society 2012. Vol.9 no.4 pages 378-393. ISSN: 1477-7487. Hämtat från Surveillance Studies Network. http://library.queensu.ca/ojs/index.php/surveillance-and-society/article/viewFile/pub_dom/pub_dom
Publicerat 2012. Hämtat 10 november 2014.

Meraz, Sharon (2009). Is There an Elite Hold? Traditional Media to Social Media Agenda Setting Influence in Blog Networks. Journal of Computer-Mediated Communication 2009.

Vol.14 no.3 pages 682–707. DOI: 10.1111/j.1083-6101.2009.01458.x. Hämtat från Journal of computer-mediated communication, <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1083-6101.2009.01458.x/full> Publicerat 16 juli 2009. Hämtat 3 oktober 2014.

Nolan, Jessica M (2011). The cognitive ripple of social norms communication. Group Processes Intergroup Relations 2011. Vol.14 no.5 pages 689-702. DOI: 10.1177/1368430210392398. Hämtat från Sage Journals, <http://gpi.sagepub.com.ezproxy.bib.hh.se/content/14/5/689.full.pdf+html> Publicerat 15 februari 2011. Hämtat 2 oktober 2014.

Singer, Jane B (2013). User-generated visibility: Secondary gatekeeping in a shared media space. New Media & Society 2014. Vol.16 no.1 pages 55-73. DOI: 10.1177/1461444813477833. Hämtat från Sage Journals, <http://nms.sagepub.com.ezproxy.bib.hh.se/content/16/1/55> Publicerat 15 mars 2013. Hämtat 3 oktober 2014.

Smith K, Christakis N. (2008) Social networks and health. Annual Review of Sociology 2008. Vol. 34 pages 405-429. DOI: 10.1146/annurev.soc.34.040507.134601. Hämtat från <http://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.soc.34.040507.134601> Publicerat 24 mars 2008. Hämtat 1 oktober 2014

Stavrositu, Carmen D och Kim, Jinhee (2014). Social media metrics: Third-person perceptions of health information. Computers in Human Behavior 2014. Vol.35 pages 61–67. DOI:10.1016/j.chb.2014.02.025. Hämtat från http://ux4tp7xg6h.search.serialssolutions.com/?ctx_ver=Z39.88-2004&ctx_enc=info%3Aofi%2Fenc%3AUTF-8&rft_id=info:sid/summon.serialssolutions.com&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:journal&rft.genre=article&rft.atitle=Social+media+metrics%3A+Third-person+perceptions+of+health+information&rft.jtitle=Computers+in+Human+Behavior&rft.au=Stavrositu%2C+Carmen+D&rft.au=Kim%2C+Jinhee&rft.date=2014-06-01&rft.pub=Elsevier+B.V&rft.issn=0747-5632&rft.eissn=1873-7692&rft.volume=35&rft.spage=61&rft.externalDBID=n%2Fa&rft.externalDocID=368092969¶mdict=sv-se Publicerat 17 mars 2014. Hämtat 3 oktober 2014.

7.3. Elektroniska dokument

Hälsobarometern 2012. Rapport från Riksidrottsförbundet (pdf-dokument). Hämtat från http://www.pwc.se/sv_SE/se/halso-sjukvard/assets/halsobarometern-2012.pdf Publicerat 2012. Hämtat 1 oktober 2014.

Marknadsrapport 2014. Rapport från KRAV (pdf-dokument). Hämtat från <http://arkiv.krav.se/mrapport/krav-marknadsrapport-2014.pdf> Publicerat 2014. Hämtat 1 oktober 2014.

Pember, Sarah (2014) Prevalence and correlates of sub-threshold disordered eating behavior in the Healthy Living Blog community (pdf-dokument). Hämtat från APHA. <https://apha.confex.com/apha/142am/webprogram/Paper301249.html> Publicerat november 2014. Hämtat 2 december 2014.

Sandberg, Helena (2004) Medier & Fetma: en analys av vikt. (pdf-dokument) Hämtat från Lund University Publications. <http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordId=21669&fileId=632926> Publicerat 15 maj 2004. Hämtat 7 januari 2015.

Sifo (2013) Hälsostress Sifo-undersökning (pdf-dokument). Hämtat från mynewsdesk.com, http://www.mynewsdesk.com/se/danone/documents/haelsostress-sifo-undersokning-31900?view_policy=1 Publicerat 20 december 2013. Hämtat 18 november 2014.

Stragier, Jeroen och Mechant, Peter (2013), Mobile fitness apps for promoting physical activity on Twitter: the Runkeeper case (pdf-dokument). http://www.researchgate.net/publication/249333506_Mobile_fitness_apps_for_promoting_physical_activity_on_Twitter_the_Runkeeper_case Hämtat 30 oktober 2014.

8. Bilagor

Bilaga 1. Missivbrev

Högskolan i Halmstad

12 november 2014

Hej,

Vi heter Kristin Högberg och Therese Elgquist och skriver just nu vår kandidatuppsats i Medie- och kommunikationsvetenskap. Vi genomför en studie där syftet är att undersöka hur normen för en hälsosam livsstil konstrueras och omkonstrueras genom sociala medier.

För att undersöka detta fenomen vill vi bjuda in till en fokusgruppsintervju där vi hoppas att du kan vara en av deltagarna. Vetenskapsrådets forskningsetiska principer kommer att tillämpas vilket innebär att du när som helst kan välja att avbryta din medverkan. I linje med dessa principer, för att beakta konfidentialiteten, uppmanas samtliga deltagare att inte föra personlig information från fokusgruppsintervjun vidare. Som deltagare kommer du att vara anonym i vår beskrivning senare i studien och materialet kommer endast att användas i studiesyfte. Under samtalet kommer vi bland annat att beröra ämnet hälsa, vad det står för och hur det är konstruerat i vårt samhälle. Efteråt bjuder vi på värmande höstsoppa.

Betydelsen av din närvaro är viktig för oss och vi hoppas att du vill och kan delta. Hör av dig till någon av oss och meddela om du har möjlighet att närvara eller ej senast fredag 14 november. Fokusgruppsintervjun kommer att äga rum onsdag 19 november på Gamletullsgatan 21 klockan 11.00 och beräknas ta en timme.

Hör gärna av dig om du vill ha ytterligare information om fokusgruppen eller dess syfte. Tack på förhand!

Vänliga hälsningar,

Kristin Högberg

0762-207301

hogberg.kristin@gmail.com

Therese Elgquist

0708-171192

thereseelgquist@gmail.com

Bilaga 2. Frågeguide

Intervjufrågor fokusgruppsintervju

Semistrukturerad fokusgruppsintervju. Sessionen inleds med en presentation av ämnet och syftet. Frågorna nedan utformas som diskussionsämnen snarare än direkta intervjufrågor och fungerar som öppning av diskussionen.

- 1) Vad innebär hälsa?
 - 1.2) Vad grundas dessa tankar på?
- 2) Vad innebär att "vara påverkad" av sociala medier?
- 3) Vart hämtar du information om hälsa?
 - 3.1) Vem har auktoritet i ämnet? Vad/vem litar du på?

För att komma åt den subjektiva uppfattningen av det subjektiva deltagandet på sociala medier finns följande frågor som "back up" om de inte skulle beröras under samtalet. Frågorna kan ställas något omformulerade (se fråga 6 och 7) för att få en bild av den objektiva uppfattningen. Syfte: skillnaden mellan vad en svarar generellt för befolkningen jämfört hur man anser/tror sig själv påverkas.

- 4) Vad gör ni på sociala medier?
 - 4) Vad delar ni med er av? Varför?
- 6) Vad gör "andra" på sociala medier?
 - 5.1) Vad delar "andra" med sig av? Varför?

Stimulusmaterial i form av ett utdrag ur "Social media metrics: Third-person perceptions of health information" av Carmen D. Stavrositu och Jinhee Kim (2014). Presenteras för deltagarna en bit in i fokusgruppsintervjun. Syfte: att få deltagarna att reflektera på fenomenet utifrån.

"Studier visar på att vi människor tenderar att ha överdrivet stark tro på vår egen motståndskraft mot medieinfluenser och tror att media påverkar andra i större utsträckning än en själv. Det faktum att en tror att påverkan är mindre på en själv än på andra kan bero på en ovilja att erkänna sin egen sårbarhet för media-influenser".

Vid behov kan ytterligare stimulusmaterial i form av skärmdumpar från sociala medier som uppvisar olika hälsorelaterade uppdateringar användas för att få samtalet att flyta på. Syfte: Studera reaktioner och tankegångar när deltagarna möts av materialet då de utvalda

skärmdumparna belyser de faktorer som tidigare forskning pekar på har betydelse för det fenomen vi studerar.

[http://www.mynewsdesk.com/se/danone/documents/haelsostress-sifo-undersokning-31900?
view_policy=1](http://www.mynewsdesk.com/se/danone/documents/haelsostress-sifo-undersokning-31900?view_policy=1)

Therese Elquist

Kristin Högberg



Besöksadress: Kristian IV:s väg 3
Postadress: Box 823, 301 18 Halmstad
Telefon: 035-16 71 00
E-mail: registrator@hh.se
www.hh.se