

”Alltså den här gillningen eller kommentaren liksom, det ger en viss bekräftelse...”

- En kvalitativ studie om ungdomars meningsskapande på Instagram
-

”Well this like or comment, it kind of gives a certain confirmation...”

- A qualitative study about adolescents meaning making on Instagram

Författare: Ellen Dahlström och Emelie Swedén
Handledare: Marie Westerlind

Pedagogik – Examensarbete 15 hp
Kandidatnivå
VT 2017

Abstrakt

Syftet med denna studie är att öka förståelsen för det meningsskapande som kommer till uttryck när ungdomar använder det sociala nätverket Instagram. Specifikt fokus riktas mot vad som kännetecknar meningsskapande i förhållande till ungdomars erfarenheter av de bilder på kroppsideal och hälsa som framställs på Instagram. För att besvara syftet använder vi oss av en kvalitativ metod, inspirerad av en fenomenologisk ansats. Vi har genomfört tre gruppintervjuer med totalt 16 ungdomar i årskurs tre på gymnasiet och sedan analyserat datamaterialet med inspiration av en kvalitativ innehållsanalys. Resultatet visar att Instagram används som ett redskap för att upprätthålla den sociala interaktionen, på och utanför nätverket. Genom att vara intressant och visa upp sin bästa sida söker användarna bekräftelse, vilket de får genom gilla-markeringar och kommentarer. Resultatet visar även att ungdomarna är medvetna om att den bild av kroppsideal och hälsa som finns på Instagram enbart visar en del av helheten. För att vara hälsosam uttrycker ungdomarna att det är viktigt att älska sig själv och ha balans i livet.

Nyckelord: Meningsskapande, Instagram, ungdomar, kroppsideal, hälsa

Abstract

The purpose of this study was to increase the understanding for the meaning-making that comes to expression when adolescents uses the social network Instagram. Specific focus is directed on what defines meaning-making in relation to adolescents experiences of the images on body ideal and health that is portrayed on Instagram. To answer the purpose we have used a qualitative research method, inspired by a phenomenological approach. We have completed three group interviews with a total of 16 adolescents in the last year of high school and then analyzed the data with inspiration from a qualitative content analysis. The result shows that Instagram are used as a tool to maintain the social interaction, on and beside of the media. By being interesting and show your best side the users also seek confirmation, which they get from likes and comments. The results also shows that adolescents are aware that the image of body ideal and health that exists on Instagram only shows a part of the whole picture. To be healthy the adolescents express that it's important to love yourself and have a balance in life.

Keywords: Meaning making, Instagram, adolescents, body ideal, health

Tack!

Vi vill till att börja med rikta ett stort tack till de ungdomar som ställt upp och delat med sig av sina erfarenheter. Utan era tankar och värderingar hade studien inte varit genomförbar. Vi vill också tacka de rektorer och lärare som öppet tagit emot oss och möjliggjort vår studie.

Vi vill även tacka vår handledare, Marie Westerlind, som under hela skrivprocessen varit närvarande och fått oss att tro på oss själva. Trots att vi gång på gång rynkat våra pannor har hon kommit med goda råd och värdefulla idéer.

Avslutningsvis vill vi tacka våra sambos som under månader av känslomässiga berg-och-dalbanor intygat oss om att allt löser sig.

Ellen Dahlström & Emelie Swedén

24 maj 2017

Innehållsförteckning

1 Inledning	1
2 Bakgrund	2
2.1 Centrala begrepp.....	2
2.1.1 Hälsa	2
2.1.2 Sociala medier.....	3
2.1.3 Instagram.....	3
2.2 Tidigare forskning	4
2.2.1 Användning av sociala medier	4
2.2.2 Sociala medier och hälsa	5
2.2.3 Meningsskapande på sociala medier	5
3 Problemformulering	6
4 Syfte	7
5 Frågeställningar	7
6 Teoretisk referensram	7
6.1 Meningsskapande och lärande.....	7
6.2 Handlingar och erfarenheter	8
6.3 Språk och meningsskapande.....	9
7 Metod	10
7.1 Studiedesign.....	10
7.2 Urval	11
7.3 Datainsamling	12
7.4 Analys av data	13
7.5 Etiska överväganden.....	14
8 Metoddiskussion	15
8.1 Studiedesign	15
8.2 Trovärdighet.....	15
8.3 Urval	15
8.4 Datainsamling	16
8.5 Analys av data.....	17

9 Resultat och analys	17
9.1 Meningsfull aktivitet.....	17
9.1.1 Sysselsättning.....	17
9.1.2 Hänga med	18
9.1.3 Vara intressant	20
9.2 Duga som man är.....	22
9.2.1 Sund inställning	22
9.2.2 Påfrestning	24
9.3 Krav och förväntningar.....	25
9.3.1 Föreställning av kroppen.....	25
9.3.2 Eftersträva kroppsidealet	27
10 Diskussion	29
10.1 Diskussion av Ellen	29
10.2 Diskussion av Emelie	31
11 Slutsats	33
Referenser	34
Bilaga 1 – Informationsbrev och samtyckesblankett	37
Bilaga 2 – Samtyckesblankett	38
Bilaga 3 - Intervjuguide	39

1 Inledning

Intresset i denna studie tar sitt ursprung i hur kroppsideal och hälsa framställs i sociala medier och kommer vidare handla om hur ungdomar skapar mening utifrån deras användande av Instagram. I samhället pågår en hälsotrend där framförallt träning och god kosthållning är framträdande. Hälsotrenden påvisar att människor bör träna hårt, äta hälsosamt och ha så tonade och muskulösa kroppar som möjligt. Denna trend präglar och präglas bland annat utav de bilder, filmer och texter som dagligen publiceras på diverse sociala medier. Plattformar som Instagram, Facebook och Twitter används flitigt för att visa hur hälsosamt människor lever. Styrkeövningar för större muskler, middagstips för att gå ner i vikt och lättklädda kroppar är vanligt förekommande i flödet på dessa sociala medier. All denna information, i form av bilder, filmklipp och text, medför att en bild av kroppsideal och hälsa skapas samt hur människor på bästa sätt ska uppnå detta.

Digital teknik, expansionen av Internet och samhällets digitalisering har lett till stora förändringar runt om i samhället (Hillman & Säljö, 2016). Information har blivit alltmer lättillgänglig där människor, genom enkel sökning, kan komma åt en obeskrivlig mängd fakta. Människor kan dessutom socialisera sig och umgås med varandra på helt andra sätt, nämligen i en värld av ständig närvaro på Internet. Tekniska innovationer som surfplattan, smarttelefonen och framväxten av applikationer samt digitala resurser har gjort det möjligt att ständigt vara online på olika webbsidor och sociala medier. Genom att vara online, som idag handlar om något konstant, kan åsikter och tankar utbytas och delas med människor runt om i hela världen. Dessa online-aktiviteter är viktiga komponenter i skapandet av ungdomars värderingar, färdigheter och identiteter (Hillman & Säljö, 2016). Ett av de sociala medier som fått stort genomslag på kort tid är applikationen Instagram. Applikationen lanserades 2010 och är idag det näst populäraste sociala nätverket, efter Facebook (Ilbring, 2015). Idag beräknas det finnas 600 miljoner användare runt om i världen och majoriteten av dessa är ungdomar upp till 24 år (Statista, u.å.). Denna snabba spridning och popularitet har medfört att det finns intresse för att undersöka Instagram, både som arena samt hur det påverkar människor på olika sätt. Då Instagram endast funnits sedan 2010 är dock antalet publicerade forskningsrapporter begränsade. De rapporter som finns idag är ofta fokuserade på sociala medier i helhet, vilket lämnar möjligheten att undersöka Instagram som arena närmare.

På grund av att ungdomar är den grupp i samhället som flitigast använder Instagram har tankar väckts hos oss författare huruvida denna grupp använder sig av Instagram i relation till den bild av kroppsideal och hälsa som idag är starkt framträdande. På Instagram får ungdomar och övriga användare tillgång till en obeskrivlig mängd kunskap och information inom olika områden. Kärnfunktionen med Instagram är nämligen att användare delar med sig av foton och filmklipp med tillhörande bildtexter, vilket betyder att applikationen är rik på framställningar av olika fenomen. Exempel på sådana fenomen kan vara kroppsideal och hälsa. Studien kommer därför utgå ifrån den bild av kroppsideal och hälsa som framställs på Instagram i relation till ungdomars användande och meningsskapande.

2 Bakgrund

I följande avsnitt kommer en bakgrund till studien att ges, vilken sedan kommer utgöra en grund för studiens problemformulering.

2.1 Centrala begrepp

Här kommer centrala begrepp för studien att presenteras. Detta för att förtydliga begreppens innebörd då alla begrepp inte har en självklar betydelse.

2.1.1 Hälsa

Hälsa är ett mångfacetterat begrepp som omfattar flera olika dimensioner (Winroth & Rydqvist, 2008). Ur ett historiskt perspektiv talas det vanligtvis om att hälsobegreppet har religiösa, filosofiska och etiska dimensioner, vilka i dagens samhälle kompletteras med framförallt en medicinsk och kroppslig dimension. Alla dessa dimensioner är olika starkt framträdande när människor talar om hälsa. Detta innebär att människor kan ha varierade definitioner på vad hälsa är. Ett sätt att försöka fånga hälsobegreppets innebörd och på så vis skapa en utgångspunkt för denna studie är att fastställa en definition. Hälsa kommer här definieras utifrån Winroth och Rydqvists (2008) tankar, vilka menar på att alla människor besitter någon form av hälsa och att hälsa bör ses som ett egenvärde, utgöra en resurs samt bidra till en vilja att handla. Deras definition lyder: *”hälsa är att må bra – och att ha tillräckligt med resurser för att klara vardagens krav – och för att kunna förverkliga personliga mål”* (s. 18). Vad människor sedan lägger för värderingar i dessa olika dimensioner är enligt Winroth och Rydqvist (2008) valfritt. Oavsett om det handlar om egenvärde, resurs eller handlingsförmåga så gör människor en egen tolkning och värdering. Ett vanligt sätt är dock att utgå ifrån den kroppsliga och upplevda känslan. Förenta Nationernas allmänna förklaring av de mänskliga rättigheterna (2008) menar att varje människa har rätt till en levnadsstandard som är tillräcklig för såväl sin egen som sin familjs hälsa och välbefinnande. Detta inkluderar faktorer som bland annat mat, kläder, bostad, hälsovård samt nödvändiga sociala tjänster. Dock är detta inte det enda som behövs för en upplevd god hälsa.

Winroth och Rydqvist (2008) beskriver fem olika kategorier som påverkar människors hälsa.

1. De *villkor* människor har i samhället, på arbetet och i deras liv. Allt ifrån familjeförhållanden i närmiljön till kulturen som finns i landet människan lever i. Den miljö människor lever i kan även delas upp i psykosocial samt fysisk miljö, där den psykosociala miljön syftar till trivsel och relationer och den fysiska miljön till exempelvis ljud och ljus.
2. De *relationer* människor har är en viktig grund för en bra hälsa. Relationer som ger trygghet, bekräftelse, tillit, stöd och gemenskap är exempel på faktorer som bidrar till en mer positiv hälsa.

3. Den *livsstil* och de *levnadsvanor* människan har genererar i en positiv eller negativ riktning på hälsan beroende på vad människor stoppar i sig, hur mycket de sover samt hur mycket de rör på sig.
4. När det kommer till den psykiska hälsan talar Winroth och Rydqvist (2008) om *mitt sätt att tänka* som innebär att de värderingar som skapats under människans första levnadsår bidrar till dess hälsostatus. Dessa värderingar baseras på de kunskaper, erfarenheter samt känslolägen människor upplevt
5. Den genetiska grundkod, det *arv*, som förts vidare från föräldrar har inverkan på människans förutsättningar att exempelvis utveckla vissa sjukdomar eller se ut på ett visst sätt.

2.1.2 Sociala medier

Sociala medier är ett samlingsnamn på ett flertal olika tjänster och webbplatser på internet (Skolverket, 2015). Tjänsterna har i tidigare skeden varit menade för webben via en dator däremot har de på senare år kommit att bli allt mer anpassade till smarttelefoner och surfplattor. Detta har medfört att användningen av sociala nätverk flyttat från webben till mobila applikationer, vilket även inneburit att tjänsterna blivit allt mer lättillgängliga. Enkelt beskrivet fungerar dessa tjänster och webbplatser som mötesplatser där användare, som blivit medlemmar och skapat inloggning, skapar nätverk genom kontakt med andra. Vanliga plattformar för dessa mötesplatser, även kallade sociala nätverk, är bland annat Facebook, Instagram och Snapchat (Findahl & Davidsson, 2016). Varje enskild användare bygger på de sociala nätverken upp sitt eget innehåll och genom publicering av bilder, filmer, texter och ljud kan användare kommunicera med andra (Skolverket, 2015). Till skillnad från vanlig media är det alltså användarna själva som styr innehållet.

2.1.3 Instagram

Instagram är ett socialt nätverk och applikation som grundades 2010 av Kevin Systrom och Mike Krieger (Instagram, 2017). Denna applikation är avgiftsfri och går ut på att användarna publicerar bilder med tillhörande bildtext, alternativt filmklipp, som de delar med andra. Alla bilder kan dessutom redigeras med enkla hjälpmedel som filter, kontraster och ljusstyrka för att göra dem mer tilltalande. Publicerade bilder kan sedan gillamarkeras eller kommenteras skriftligt av andra användare. Varje användare kan dessutom välja att följa andra. Antingen har användaren en låst profil där enbart godkända följare kan se, gilla och kommentera bilderna eller så är profilen öppen där vem som helst kan se, gilla och kommentera. En annan viktig funktion är den så kallade utforskaren. Här syns bilder och filmklipp som baseras på ämnen och personer som Instagram tror att varje enskild användare gillar. Ytterligare funktioner som är viktiga i beskrivningen av Instagram är så kallade hashtags och platsfunktioner. Dessa funktioner är till för att kategorisera bilderna som publiceras, antingen som specifikt ämnesområde eller utifrån en viss plats. En hashtag är ett tecken som skrivs innan ett visst ord, exempelvis #hälsa. Användare som sedan söker på just denna hashtag kan då se alla bilder som publicerats med denna hashtag. Vad gäller platsfunktionen så fungerar den i princip likadant. Användaren väljer att markera bilden med den plats där bilden togs och utifrån detta kan övriga användare se vart bilden är tagen. Instagram nämner i sina

användarvillkor att åldersgränsen för användning av applikationen ligger på 13 år (Instagram, 2017).

2.2 Tidigare forskning

Nedan följer en presentation av vad som tidigare skrivits inom ämnesområdet sociala medier och hälsa.

2.2.1 Användning av sociala medier

Användandet av sociala medier ökar i stor omfattning där allt fler människor väljer att skapa konton på olika sociala nätverk (Findahl & Davidsson, 2016). Både i Sverige och övriga världen är sociala medier ett fenomen som fått stort genomslag där framförallt ungdomar är aktiva användare. Brown och Bobkowski (2011) beskriver i sin reviewartikel att användandet av teknologi och sociala medier är en vanlig förekomst i ungdomars liv, så vanlig att den ofta upptar mer tid än exempelvis skola och tid med familjen. Detta beror på att internet har blivit allt lättare att tillgå. Genom teknisk utrustning som datorer, surfplattor och smarttelefoner samt mobilt internet går det idag att vara uppkopplad överallt, hela tiden. Denna ständiga uppkoppling har medfört att ungdomar, genom olika sociala nätverk, lär sig att interagera med andra. Oavsett tid och vart de geografiskt befinner sig så kan ungdomar ansluta sig till andra med gemensamma intressen, tankar och åsikter.

I en intervjustudie av Ekström (2016) studerades vad som uppmuntrar eller hindrar ungdomar att delta i politiska samtal i vardagen. Studien undersökte ungdomarnas egna erfarenheter av dessa politiska samtal relaterat till normer och självidentitet. Detta skedde i tre olika sociala sammanhang, i familjen, i kamratgruppen samt på sociala medier. Resultatet visade att engagemanget i politiska samtal är känsligt för de sociala sammanhang som ungdomarna befinner sig i. Familjen och kamratgruppen ansågs viktiga för utforskande av åsikter och identiteter medan ungdomarna generellt var mer motvilliga till att uttrycka politiska åsikter i sociala medier. Detta beror på att uttryck på sociala medier blir ett offentligt uttalande, vilket kan kräva att ungdomarna behöver vara beredda på att försvara sina åsikter. Ekström (2016) menar dessutom att strukturen för sociala medier innebär att människor kan vara mer eller mindre aktivt deltagande. Vissa användare delar aktivt sina egna tankar, åsikter och händelser medan andra väljer att följa visst material utan att själva vara verksamma. I en amerikansk survey-undersökning av Penni (2016) förtydligades vad som är signifikativt för användandet av sociala medier och det är att användarna får möjlighet att etablera sociala relationer och därmed utbyta intressen, information och händelser. Användandet av sociala medier och den ständiga uppkopplingen är ett väl utforskat område både på samhälls-, organisations- och individnivå samt även utifrån olika perspektiv (Andersson & Öhman, 2017; Ekström, 2016; Hillman & Säljö, 2016). Dessa perspektiv berör alltifrån miljö- och hållbarhetsfrågor till lärande och politik. Detta medför att det finns mycket tidigare skrivet material om sociala medier i stort och även mer inriktad forskning mot specifika nätverk, målgrupper och ämnesområden.

2.2.2 Sociala medier och hälsa

Ett ämnesområde som, tillsammans med sociala medier, är vanligt förekommande i forskning är hälsa. Då hälsa är ett komplext begrepp som omfattar många dimensioner finns det också en mängd olika rapporter kring hälsa och sociala medier. I en intervjustudie av Vaterlaus m.fl. (2015) beskrivs det att människors hälsa påverkas av flera faktorer där sociala medier är en betydelsefull faktor till en individs hälsa och välbefinnande. De sociala medierna menar författarna Vaterlaus m.fl. (2015) skiljer sig från övrig media, som tidningar och TV, på grund av att det pågår en social interaktion människor emellan. Denna sociala interaktion där människor kan interagera med varandra bidrar till att en unik relation kan skapas till olika fenomen, bland annat hälsa och välbefinnande.

Vad gäller den målgrupp som flitigast använder sociala medier, det vill säga ungdomar, har framförallt olika hälsobeteenden och kroppsideal studerats. I en experimentell studie av Tiggemann och Zaccardo (2015) samt i Vaterlaus m.fl. (2015) intervjustudie visar resultaten på att beteenden grundläggs tidigt och att ungdomar i allra högsta grad påverkas av det material de exponeras för på sociala medier. Hur ungdomar påverkas är dock varierande där vissa ser sociala nätverk som motivation för att uppnå ett specifikt syfte medan andra ser de sociala nätverken som hinder och stressfaktorer. Ett av de sociala nätverk som både bidrar till motivation och stressfaktorer är Instagram. Idag är forskningen kring Instagram begränsad då stor andel studier är riktade mot sociala medier i helhet. Vad som är framträdande i forskning om Instagram är att det påverkar och förändrar människors sociala liv (Ahadzadeh m.fl. 2016). I en enkätstudie av Ahadzadeh m.fl. (2016) studerades effekten av Instagram-användning i relation till ungdomars kroppsideal och kroppstillfredsställelse. Resultatet visade att genom de bilder som publiceras på Instagram skapar människor en ny syn på vad som är estetiskt, vilket leder till sociala jämförelser i samhället. Ett exempel på detta är de kroppsideal som framställs på Instagram. Genom att exponeras för bilder och filmklipp som illustrerar kroppsideal skapas sociala jämförelser, vilka enligt Ahadzadeh m.fl. (2016) har en negativ inverkan på människors kroppsuppfattning.

2.2.3 Meningsskapande på sociala medier

I en empirisk studie av Andersson och Öhman (2017) undersöktes det vad som kännetecknar ungdomars meningsskapande utifrån samtal om miljö- och hållbarhetsfrågor på sociala medier. Till följd av att den sociala användningen av internet ökar markant hos ungdomar samt att skolan inte längre är den enda institutionen för diskussion, lärande och meningsskapande så var detta forskningsområde både relevant och givande att undersöka. Studien visade att sociala medier ger ungdomar möjligheter att både använda och utveckla sina idéer, åsikter och perspektiv, i detta fall i miljö- och hållbarhetsfrågor. Genom att både vara producenter och konsumenter i dessa sociala aktiviteter så har sociala medier visat sig vara en ny plats för meningsskapande och lärande. I en studie av Hillman och Säljö (2016) fokuseras det på den digitala teknikens roll för ungdomars lärande samt hur digitala resurser utnyttjas i lärsituationer. Förr var det, enligt författarna (Hillman & Säljö, 2016), skolan som hade kontroll över den information och kunskap som barn och ungdomar stötte på. Resultatet i studien visar att denna kontroll, på tämligen kort tid, har förändrats där skolan idag inte har

samma kontroll på vad barn och ungdomar exponeras för. Den etablerade rollen att vara elev är under förändring då digital teknik utforskas både i och utanför skolmiljön. Ekström (2016) hävdar att ungdomar i princip dagligen exponeras för olika former av material, tankar och åsikter på, framförallt, sociala medier. Den digitala tekniken, där barn och ungdomar möter en rik mängd information och kunskap, har alltså en viktig roll för ungdomars lärande och utveckling.

Det är i vad Carah (2014), i sin artikel om relationen mellan kulturella utrymmen, värdeskapande och sociala medier, benämner som det sociala utrymmet som människor skapar mening och värde. Genom att använda de sociala medierna, där bland annat hashtags, kommentarer och platsfunktioner utgör centrala funktioner, formas innehållsrika flöden som fångar människors uppmärksamhet. Detta skapar i sin tur mening och värde för individer. Carah (2014) beskriver det alltså som att det är den kommunikativa praktiken som medför att sociala medier kan utgöra en plats för människors meningsskapande. Att kommunikation mellan användare är en viktig del i människors meningsskapande på sociala medier lyfts även i en studie av Olson och Andersson (2014). Denna studie fokuserar på ungdomars politiska deltagande i sociala medier och menar, precis som Carah (2014), att sociala medier utgör utrymmen för människor att kommunicera och dela innehåll. Dessa utrymmen medför enligt Olson och Andersson (2014) att socialisering, lärande och mening kan skapas, vilket författarna benämner som en slags offentlig pedagogik. Denna typ av pedagogik betonar att socialisering, lärande och meningsskapande inte enbart är förknippat med skola och formell utbildning utan att det även förekommer i exempelvis sociala situationer som sociala medier. Sociala medier och den kommunikation som pågår i dessa sammanhang, kan på så vis ses som en slags utbildningssituation för människors lärande och meningsskapande. Det är, enligt Olson och Andersson (2014) i samtalen mellan användarna som frågan om att förstå sig själv och meningsskapande framkallas. Detta överensstämmer med ovanstående forskning som visar att sociala medier blivit en offentlig plats där ungdomar skapar, byter samt delar kunskap.

3 Problemformulering

I dagens samhälle är det påtagligt att sociala medier och därmed Instagram tagit allt större plats i vardagen, framförallt hos ungdomar. Då användarna själva styr vad som publiceras bidrar de till att skapa föreställningar om vad som anses vara normalt i samhället. En sådan föreställning som tydligt skildras på Instagram är kroppsideal och hälsa, där Ahadzadeh m.fl. (2016) i sin enkätstudie visat att publicerat material ger uttryck för en estetisk bild av hur kroppar kan se ut. Eftersom Instagram dessutom är en viktig arena för att uttrycka sig och skapa mening framstår det som viktigt att utveckla kunskap om hur ungdomar skapar mening utifrån sitt användande av Instagram samt de bilder av kroppsideal och hälsa som framställs på nätverket.

Studiens pedagogiska intresse grundar sig i det meningsskapande som ungdomar gör genom att förstå och relatera till de bilder av kroppsideal och hälsa som framställs på Instagram. De bilder ungdomar exponeras för samt själva bidrar med genererar dagligen erfarenheter och ställningstaganden som får ungdomar att skapa mening för sig själva och sin omvärld. Genom

detta utbyte via publicerade bilder, på Instagram, sker ett socialt samspel mellan ungdomar och omvärlden. Samspelet leder i sin tur enligt Säljö (2014) till ett lärande, vilket är avgörande för hur människor utvecklas och agerar. I och med att Instagram blivit en aktivitet som ungdomar i stort sett dagligen engagerar sig i, behöver vi veta mer om hur ungdomarnas meningsskapande och ställningstaganden sker. Vår ambition med studien är att bidra med kunskap om ungdomars erfarenheter och meningsskapande utifrån den bild av kroppsideal och hälsa som finns på Instagram. Denna kunskap kan vidare hjälpa lärare, pedagoger, föräldrar samt andra yrkesverksamma som arbetar med ungdomar.

4 Syfte

Syftet med studien är att öka förståelsen för det meningsskapande som kommer till uttryck när ungdomar använder det sociala nätverket Instagram. Specifikt fokus riktas mot vad som kännetecknar meningsskapande i förhållande till ungdomars erfarenheter av de bilder på kroppsideal och hälsa som framställs på Instagram.

5 Frågeställningar

- Hur beskriver ungdomar deras användande av Instagram?
- Vilka värderingar kommer till uttryck i samtal kring den bild av kroppsideal och hälsa som ungdomar upplever framställs på Instagram?

6 Teoretisk referensram

I kommande avsnitt presenteras studiens teoretiska referensram, vilken har valts ut i relation till studiens syfte och frågeställningar. Denna kommer användas för att förstå och hantera ungdomars erfarenheter och meningsskapande kopplat till bilden av kroppsideal och hälsa på Instagram. Användningen av Instagram bidrar till ungdomars meningsskapande såväl på som utanför sociala medier. Till att börja med kommer ett sociokulturellt perspektiv på meningsskapande och lärande att beskrivas. Därefter följer två avsnitt om handlingar och erfarenheter samt språk och meningsskapande utifrån det sociokulturella perspektivet.

6.1 Meningskapande och lärande

Utifrån studiens syfte och frågeställningar har det sociokulturella perspektivet på lärande och meningsskapande valts ut som teoretisk utgångspunkt. Detta relationella perspektiv betonar en social inlärningsprocess där individen ständigt interagerar med omvärlden, vilket i sin tur kan skapa ett lärande (Säljö, 2014). Som tidigare nämnts är det inte längre enbart i samband med skola och utbildning som lärande sker. Stor del av den grundläggande kunskap som människor besitter och utvecklar förvärvas i andra kontextuella sammanhang, vilka i första hand inte ska generera kunskap. Människor lever i en social värld där samspelet med andra, genom språk och kultur, genererar utveckling och lärande. Det är alltså i interaktionen mellan människor som ett lärande sker, vilket innebär att sociala medier är en plats för lärande, utveckling och meningsskapande. Winroth och Rydqvist (2008) menar även att lärande är en aktiv process som förändrar människors sätt att tänka, agera och reagera. Dessa faktorer

påverkar individens personliga inställning och vad denna upplever som meningsfullt. Den personliga inställningen och det som är meningsfullt påverkar i sin tur individens motivation till att förändra eller genomföra något.

Säljö (2014) hänvisar till Vygotskij som menar att det är samspelet mellan individen och dess omgivning som är avgörande för hur människor utvecklas och agerar. Hur en individ utvecklas och agerar behöver dock inte enbart utgå ifrån den fysiska och sociala omgivningen utan det kulturella, innefattande bland annat språk och användning av redskap, är också av betydelse. Vygotskij framhävde en social dimension där individen kan tillägna sig kunskaper och införliva andras upplevelser genom att upprätthålla kommunikation. Det är genom språkliga och kommunikativa processer, vilka är tänkandets sociala redskap, som individen utvecklar och formar viktiga funktioner och kunskaper (Bråten, 1998). Denna sociala aktivitet medför att erfarenheter kan delas mellan människor. Individen kan på så vis tillägna sig kunskap och medvetenhet om vad som för denne är värdefullt och intressant (Säljö, 2014).

Grundtanken i ett sociokulturellt perspektiv handlar om att människan är dels en biologisk och dels en kulturell varelse (Säljö, 2014). Det innebär att människor föds med en, av naturen bestämd, biologisk utrustning och besitter därmed en uppsättning av olika mentala och fysiska resurser. Dessa resurser är begränsade, vilket i sin tur sätter gränser för vad människor är kapabla till att åstadkomma. När det gäller lärande så handlar det inte enbart om människors funktion utifrån ett biologiskt perspektiv utan även om en kulturell aspekt. Med kultur menar Säljö (2014) de fysiska redskap, artefakter, som finns omkring människor samt de idéer, kunskaper, värderingar och resurser som människor inhämtar genom interaktion med sin omgivning. Genom ett samspel med andra samt med hjälp av materiella resurser kan människor uppnå kunskaper och färdigheter som finns utanför den mänskliga kroppen och hjärnan. Ett begrepp som starkt förknippas med detta, och är centralt i det sociokulturella perspektivet, är mediering (Säljö, 2014). Det innebär att människor hanterar sin omvärld med hjälp av dessa fysiska och intellektuella redskap, det vill säga att det sker ett samspel mellan människa och verktyg. I denna studie är de medierande redskapen Instagram som applikation samt språket ungdomar använder sig utav. Detta samspel mellan människa och verktyg medför att tänkandet kommer i kontakt med omvärlden och därmed kan handlingar i praktiken genomföras. En viktig förutsättning för att detta samspel ska kunna inträffa grundar sig i Vygotskijs tankar om språkliga och kommunikativa processer (Säljö, 2014). För att människor ska kunna ta till sig nya sätt att tänka, resonera och handla är språk och kommunikation viktig. Genom samtalets form, såväl inom som mellan människor, kan människor producera nya tankesätt och därmed utföra handlingar annorlunda. Vad som sägs eller genomförs är dock alltid anslutet till den kontext som människor befinner sig i.

6.2 Handlingar och erfarenheter

Säljö (2014) menar att människors handlingar utgår ifrån tidigare kunskaper och erfarenheter. Utifrån dessa kunskaper och erfarenheter tar människor, medvetet eller omedvetet, ställning till vad de upplever att omgivningen kräver, tillåter eller gör möjligt för dem. Interaktionen mellan människa och omgivning gör den enskilda individen förutsägbar och dess agerande sker utifrån vad de anser att olika sociala situationer kräver. Ett antagande som Säljö (2014)

gör är att det i mänskliga handlingar finns en känslighet för situationella villkor och förutsättningar. I det sociokulturella perspektivet måste handlingar och kunskaper också kunna relateras till en kontext. Den kontext en individ befinner sig i bestämmer hur handlingar och ageranden går till. I denna studie kan både Instagram och intervjutillfällena ses som sådana kontexter. Det sociokulturella perspektivet menar att den förståelsen vi har och de handlingar vi gör är delar av olika kontexter (Säljö, 2014). Individens handlingar påverkas alltså inte av kontexten. Våra handlingar ingår i, skapar och återskapar kontexter. En kontext kan ses som många sammanvävda delar och helheter som definierar varandra och bildar en social praktik samt identifierbar helhet.

Handlingar och erfarenheter är även centrala begrepp i John Deweys (1999) pedagogik, som ofta kännetecknas som en aktivitetspedagogik. Ett centralt begrepp här är *learning by doing* som handlar om att lärande sker med utgångspunkt i en praktisk handling. Det aktiva handlandet är alltså en viktig beståndsdel i människors lärande, däremot betonar Dewey att alla handlingar inte nödvändigtvis leder till ett lärande. Dewey (1999) menar att det handlar om att kritiskt reflektera över handlandet, både vad människor försöker göra samt vilka följder det får. Genom ett omsorgsfullt och medvetet tänkande fastställs sambandet mellan utförd handling och handlingens följder. Att vara medveten bidrar till att detaljer uppmärksammas i de samband som syns. Medvetenheten i en handling hjälper även människor att se dess betydelse både före och efter den utförs. Ett reflekterat handlande är även starkt förknippat med de erfarenheter människor bär med sig. Dewey (1999) beskriver två olika element av erfarenhet. Dels ett aktivt där det handlar om att pröva och försöka, det vill säga att göra erfarenheten, och dels ett passivt där människor utstår och går igenom erfarenheten. Det är sambandet av dessa erfarenheter som avgör hur värdefullt och givande det är. Även här är reflektionen betydelsefull där människor genom eftertanke kan utvecklas och ta lärdom av tidigare erfarenheter. Detta gäller såväl inom som mellan människor då Dewey (1999) betonar att människor är en sociala varelser som står i förbindelse till andra.

6.3 Språk och meningsskapande

En viktig aspekt av det sociokulturella perspektivet på lärande, som starkt är förknippat med språkliga och kommunikativa processer, är människors meningsskapande. Med det menas att människor formar sig själva och sina tankar genom samspel med sin omvärld, vilket innebär att meningsskapande är en del av människors lärande (Säljö, 2014). Detta meningsskapande är något som inte kan undgå då människor ständigt formar sig själva, sin etik och moral samt sina tankar i olika sociala situationer där språk och kommunikation utgör centrala funktioner. Språket menar Säljö (2014) är den mest unika komponenten i människors lärande och meningsskapande då det utgör grunden för att samla och dela erfarenheter. Genom språket, som medierar omvärlden och därmed gör den meningsfull, kan människor samspela med sina medmänniskor och på så vis bli mer delaktiga i sociala situationer. Språket innefattar dock flera olika funktioner, vilka Säljö (2014) delar in i tre delar. Dessa kommer nedan att beskrivas kortfattat för att visa på hur de relaterar till människors meningsskapande.

För det första har språket en utpekande funktion som gör att saker kan pekats ut och benämnas. Vygotskij (i Säljö, 2014) kallar detta en indikativ funktion som kan liknas med hur pekfingret fungerar. Ett fysiskt objekt kan enkelt pekats ut med hjälp av pekfingret likväl som genom språket. Skillnaden mellan dessa är att språket kan klargöra ett objekt genom att belysa olika aspekter som exempelvis färg eller form. Den utpekande funktionen fungerar även vid mer abstrakta begrepp som inte går att ta på rent fysiskt. Språket används då för att beskriva upplevelser och föreställningar, vilket kan skapa nya insikter och nya sätt att tänka. För det andra har språket en semiotisk, eller semantisk, funktion där relationen mellan ett språkligt uttryck och de händelser som detta uttryck refererar till är centralt (Säljö, 2014). Enkelt beskrivet innebär detta att ett uttryck inte bara beskrivs utan att det även finns en mening eller innebörd bakom. Ett objekt kan därför uppfattas på olika sätt beroende på vilka personliga värderingar en individ har. Enligt Vygotskij handlar detta om att språket både är ett individuellt och ett kollektivt sociokulturellt redskap. Det pågår alltså ett samspel mellan vad den enskilda individen sätter för betydelse för ett begrepp och den betydelse som kollektivet har. Att använda språket blir därför en fråga om anpassning där olika konkreta situationer kräver att språket varieras. Detta gör att människor deltar i sociala praktiker där nya tankesätt kan formas. Slutligen har språket en retorisk funktion som betonar att språk har en förmåga att påverka människors uppfattning om omvärlden (Säljö, 2014). Ett uttryck kan ha en mängd olika retoriska innebörder då människor befinner sig i olika sociala sammanhang. Detta innebär att språkets retoriska karaktär kan ses som ett redskap för meningsskapande mellan människor. Det är i och genom språket som människor handlar i olika sociala sammanhang, det vill säga skapar mening.

7 Metod

I följande avsnitt kommer, till att börja med, studiens design beskrivas och motiveras. Utifrån denna beskrivning följer sedan fyra avsnitt om studiens urval, hur data samlats in och analyserats samt hantering av etiska frågor.

7.1 Studiedesign

För att kunna besvara studiens syfte och frågeställningar har vi valt att använda en kvalitativ metod. Anledningen till att just denna forskningsmetod har valts ut beror på dess förmåga att fånga människors egna upplevelser och därmed kunna se ett objekt genom deras ögon (Bryman, 2011). En kvalitativ metodinriktning bygger på individuella tolkningar och belyser det unika i situationer och händelser. På detta sätt kan en djupare bild av studieobjektet ges, vilket är målsättningen i denna studie. Studien har även hämtat inspiration ur en fenomenologisk metodansats vars syfte är att hitta det studerade fenomenets essens utifrån människors upplevelser (Szklarski, 2011). I denna studie fokuserar vi på att hitta mönster utifrån respondenternas egna erfarenheter av kroppsideal och hälsa på Instagram. Det är genom vår tolkning av respondenternas subjektiva beskrivningar som förståelse eller mening kan uppnås (Szklarski, 2011). Då syftet med studien är att öka förståelsen för hur meningsskapande kommer till uttryck utifrån respondenternas erfarenheter av kroppsideal och hälsa på Instagram så blir den fenomenologiska ansatsen passande för studien.

För att skapa denna djupare bild av ungdomars meningsskapande utifrån den bild av kroppsideal och hälsa som framställs på Instagram har data samlats in genom tre gruppintervjuer. I fenomenologiska studier är kommunikativa data, som intervjuer, att föredra då det är mänskliga upplevelser och erfarenheter som ska analyseras (Szklarski, 2011). Vårt mål har varit att gå in i varje gruppintervju med ett öppet sinne och åsido lägga eventuella antaganden samt förutfattade meningar, vilket även är ett incitament inom kvalitativa studier (Olsson & Sörensen, 2011). Vi författare är aktiva på Instagram, ser träning som en del av våra liv och har under snart tre år studerat på Hälsovetarprogrammet vid Högskolan Väst. Detta gör att vi har en viss förförståelse kring det ämne som studien behandlar. På grund av detta vet vi hur Instagram fungerar och kan därför sätta svaren i ett sammanhang.

Orsaken till att gruppintervjuer genomförts är för att dessa har en förmåga att vara mer förklarande än enskilda intervjuer (Eliasson, 2013). Vi anser även att respondenterna kan känna en större trygghet i en gruppintervju till skillnad från en individuell. Efter intervjuerna genomförts har dessa transkriberats ordagrant, vilket innebär att allt från pauser till skratt skrivits ner (Olsson & Sörensen, 2011). Detta har gjorts för att allt intervjumaterial ska vara med i analysen och att inget viktigt ska gå förlorat. I fenomenologiska studier är det viktigt att det är empirin som är utgångspunkt för forskning, det vill säga att studien har ett induktivt förhållningssätt (Szklarski, 2011). Detta för att få en empiritrogen analys av det insamlade datamaterialet.

7.2 Urval

Målgruppen som valts ut för studien är gymnasieelever i årskurs tre då forskning (Ilbring, 2015) visar att hälften av internetanvändarna i denna ålder använder Instagram dagligen. Gymnasiets tredjeårselever har vanligtvis även fyllt 18 år, vilket av etiska skäl underlättar valet av studiens målgrupp. Då åldersgränsen på Instagram är 13 år kan det vara rimligt att anta att målgruppen, eller delar av den, dessutom varit användare under en tid. För att komma i kontakt med målgruppen tog vi kontakt med rektorer och lärare vid svenska gymnasieskolor. Skolorna som kontaktades ligger i medelstora till stora städer i västra Mellansverige och har olika utbud av gymnasielinjer. Mail skickades ut till rektorer vid 30 olika, slumpmässigt utvalda gymnasieskolor där de skolor som var tillgängliga för gruppintervjuer valdes ut. Dessa gymnasieskolor valdes alltså ut genom ett icke-representativt urval, ett så kallat bekvämlighetsurval. Detta urval bygger på att vi använt oss av det Denscombe (2016) beskriver som det första urval som funnits tillgängligt. Viktigt att poängtera är dock att målgruppen, gymnasieelever i årskurs tre, inte valts ut som urvalsgrupp på grund av bekvämlighet. Målgruppen har valts ut då vi anser att denna grupp passar bäst för studien och inte för att det var den lättaste gruppen att nå.

För att välja ut deltagande gymnasieelever i studien användes ett urval av explorativ art, vilket anses lämpligt för mindre forskningsområden (Denscombe, 2016). Vid två gruppintervjuer fick vi författare, via en lärare, tillgång till två olika klasser på samhällsprogrammet där vi presenterade vår studie och frågade om några elever var intresserade av att delta. Innan vår presentation hade läraren upplyst oss om att ämnet kunde upplevas som känsligt för vissa elever. Detta togs i åtanke och utav de elever som ville delta valde läraren ut de som ansågs

lämpliga för studien. I den första klassen valde fem elever att delta där både tjejer och killar var representerade. I den andra klassen valde fyra tjejer att delta i studien. I den tredje gruppintervjun fick vi, via skolans rektor, kontakt med en lärare som lyfte vår studie i en estet/media-klass och bad eleverna skriva upp sig på en lista vid intresse. Här var det sju elever, både tjejer och killar, som skrev upp sig och deltog i intervjun. I vår studie var det fler tjejer än killar som deltog. Ur ett genusperspektiv skulle detta vara intressant att undersöka då det finns en möjlighet att tjejer och killar exponeras för olika ideal. Vi har dock valt att inte ta med denna aspekt i denna studie. I och med forskningsområdet är det inte nödvändigt att urvalsgruppen ska representera ett tvärsnitt av populationen. En fördel med att använda ett explorativt urval är att mer intressanta, extrema eller ovanliga exempel kan belysas. Genom att använda ett explorativt urval finns risken att urvalet inte kommer bli representativt för hela befolkningen då författarna inte har tillräcklig information om undersökningspopulationen (Denscombe, 2016). Detta är dock inte syftet med studien. I ett explorativt urval räcker det istället att de som genomför studien känner att urvalet är tillräckligt stort för att kunna samla in den information som krävs.

7.3 Datainsamling

För att samla in data har gruppintervjuer genomförts. Detta val av insamlingsmetod är baserat på studiens syfte och frågeställningar samt även på två pilotstudier som genomförts under våren 2017. Under våren har nämligen datainsamlingsmetoden testats i två pilotstudier. Syftet med dessa studier var att testa den valda metoden för datainsamling, gruppintervjuer, för att kunna säkerställa dess relevans för att besvara syfte och frågeställningar. Utifrån pilotstudierna drog vi slutsatser för studien. För det första var datainsamlingsmetoden relevant för att besvara studiens syfte och frågeställningar. Detta baserades på att de genomförda gruppintervjuerna bidrog till att respondenterna själva förde resonemang, stöttade upp och ifrågasatte varandras tankar och idéer. Enligt Denscombe (2016) är detta karaktäristiskt för gruppintervjuer. För det andra var metoden lämplig då respondenterna tillsammans kunde ge mer utförliga svar. Genom att stötta varandras tankar och därmed fylla i olika resonemang kunde en mer djupgående bild av ungdomars meningsskapande utifrån den bild av kroppsideal och hälsa som framställs på Instagram ges.

I studien genomfördes tre gruppintervjuer med 4-7 gymnasieelever i varje. Dessa intervjuer syftade till att fånga upp hur gymnasieelever uppfattar kroppsideal och hälsa utifrån de bilder de ser genom sin användning av Instagram. Gruppintervjuerna genomfördes på den skola där eleverna går, vilket var lämpligt då eleverna var närvarande samt då det fanns tillgång till bra lokaler. Intervjun började med grundläggande information för att förtydliga studiens syfte samt vilken roll eleverna har i studien. Denna information fick respondenterna ta del av både genom ett informationsbrev (se bilaga 1) samt genom muntlig presentation av oss författare. Detta gjordes för att klargöra informationen ytterligare så att ingen skulle gå miste om vad som gäller vid deltagandet. Skriftligt, genom en samtyckesblankett (se bilaga 2), och muntligt fick sedan varje respondent ge sitt samtycke för studien och godkänna att intervjun bandades.

För att fånga ungdomarnas erfarenheter av kroppsideal och hälsa utifrån vad de ser på Instagram genomfördes semistrukturerade intervjuer, på 40 till 60 minuter. Denna typ av

intervjuer utgår ifrån en frågeguide (se bilaga 3) med frågor och ämnen som ska behandlas. Under gruppintervjuerna höll vi oss flexibla till dessa frågor och ämnen för att kunna ställa följdfrågor och vid behov ändra frågornas ordningsföljd. I studien utformades en frågeguide med öppna frågor för att respondenterna skulle få möjlighet att svara så öppet och utvecklande som möjligt. Den semistrukturerade intervjuguiden tillät även respondenterna att utveckla sina tankar, åsikter och synpunkter. Vår funktion som intervjuare var främst att aktivt lyssna på respondenternas svar. Vid två intervjutillfällen var en av oss mer framträdande och ställde frågorna. Den andra av oss höll sig mer i bakgrunden för att anteckna väsentliga saker som skedde under intervjuens gång. Vid det tredje intervjutillfället ställde vi båda frågor samt följdfrågor då vi blivit mer bekväma i rollen som intervjuare och kände att vi kunde stötta upp varandra. I slutet på varje intervju lämnade vi ordet fritt till respondenterna för frågor eller funderingar och tackade sedan respondenterna för deras medverkan i intervjun.

7.4 Analys av data

För att analysera den data som samlats in har vi inspirerats av en kvalitativ innehållsanalys. Vi har valt att inspireras av denna metod på grund av dess lämplighet att svara på studiens syfte och frågeställningar. Metoden syftar vanligtvis till att identifiera likheter och skillnader i datamaterialet och därmed kunna beskriva variationer. Vi ville däremot hitta mönster i det som undersöks och för att kunna göra det har vi främst fokuserat på de likheter som framkommit i gruppintervjuerna.

Analysprocessen startade med att vi transkriberade intervjuerna, en och en halv intervju var. Noggrant lyssnade vi igenom de inspelade intervjuerna och skrev därefter ner ordagrant vad respondenterna sagt. Detta textmaterial läste vi sedan igenom ett flertal gånger för att skapa en tydlig bild av materialet och på så vis bekanta oss med det. Efter det att vi fått en klar bild över materialet markerade vi enskilt de delar som vi ansåg vara betydelsefulla för studiens syfte och frågeställningar. Dessa delar markerades för hand på de utskrivna intervjuerna och korta noteringar fördes i marginalen. Tillsammans diskuterade vi sedan materialet, reflekterade över innehållet och bröt ner texten i mindre enheter. Detta handlar, enligt den kvalitativa innehållsanalysen, om att plocka ur meningsbärande enheter för att sedan kondensera och abstrahera dem (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008). På detta sätt blir materialet mer lätthanterligt. Totalt plockade vi ut 40 meningsbärande enheter vilka efter diskussioner om dess relevans för studien sorterades ner till 19 stycken. Dessa kondenserades, det vill säga att de förkortades samtidigt som det centrala innehållet bibehölls. Vidare abstraherades materialet, det vill säga att det lyftes till en högre logisk nivå. Slutligen skapade vi underkategorier och kategorier för att visa på likheter i det insamlade datamaterialet.

Den första kategorin som identifierades under analysprocessen var meningsfull aktivitet. Detta var tydligt utifrån de tre underkategorier, sysselsättning, hänga med samt vara intressant, som framkom ur det insamlade datamaterialet. Den andra kategorin som identifierades var duga som man är, vilket framkom ur två underkategorier. Dessa underkategorier är sund inställning samt påfrestning. Den tredje och sista kategorin som identifierades i det insamlade datamaterialet var krav och förväntningar. Denna kategori

arbetades fram ur två underkategorier, vilka är föreställning av kroppen samt eftersträva kroppsidealet.

7.5 Etiska överväganden

I denna studie har vi valt ut gymnasieelever i årkurs tre som målgrupp. Anledningen till att vi gjort detta beror på att dessa elever är 18 år fyllda och kan därmed själva avgöra om de vill delta i studien eller inte. Att respondenterna är 18 år resulterar även i att vårdnadshavares samtycke inte är ett krav, vilket även tydliggörs av Riksdagen (2017) i lagen om etikprövning 18 §. Denna paragraf understryker att forskning, där respondenterna inte fyllt 18 år, kräver att både respondenterna samt vårdnadshavare informeras och samtycker. I denna studie räckte det därför att endast respondenterna informerades och skrev under samtyckesblanketten.

Innan varje intervjutillfälle fick respondenterna vid fyra tillfällen information om studiens syfte. Första gången framfördes informationen till de aktuella klasserna genom deras lärare. Därefter följde en muntlig presentation av oss för att sedan låta respondenterna ta del av ett skriftligt informationsbrev (se bilaga 1). Slutligen presenterade vi intervjun muntligt ytterligare en gång innan intervjuns start. Anledningen till att vi valt att framföra informationen fyra gånger är för att respondenterna ska förstå sin uppgift, vilka villkor som gäller för deltagandet samt för att säkerställa att respondenterna fått korrekt information om studien. Detta är även något som Vetenskapsrådet (2002) menar behövs för att uppfylla det informationskrav som finns för att forskning ska bedrivas på rätt sätt. Efter att respondenterna tagit del av denna information fick de även ge sitt samtycke till deltagande i studien, vilket är ett annat krav när forskning bedrivs. Samtyckeskravet betonar att varje enskild respondent har självbestämmanderätt vad gäller deltagandet i studien samt att samtycke ska ges (Vetenskapsrådet, 2002). Deltagandet var frivilligt och samtliga respondenter kunde under intervjuns gång välja att avbryta. I samband med informationsbrevet fick varje respondent en samtyckesblankett (se bilaga 2) som fylldes i för att godkänna deras deltagande i intervjun samt intyga att de tagit del av informationen. Utöver denna blankett fick respondenterna även ge sitt muntliga samtycke vid inledningen av intervjun, vilket betyder att både muntligt och skriftligt samtycke har getts. I informationsbrevet och vid muntlig information har vi varit tydliga med att insamlat datamaterial kommer att behandlas konfidentiellt och förvaras oåtkomligt för obehöriga att ta del av. Att materialet behandlas konfidentiellt innebär att respondenterna inte ska nämnas vid namn eller kunna identifieras i studien, vilket innebär att åtgärder vidtagits för att avidentifiera respondenterna. För att undvika att någon respondent ska kunna identifieras har vi valt att inte nämna dem vid namn. Istället kommer de benämnas med fiktiva namn i resultatdiskussionen. Vi har även valt att inte nämna skolor eller städer för att försvåra och undvika identifiering.

Då vår studie behandlar hur meningsskapande kommer till uttryck i förhållande till den bild av kroppsideal och hälsa som ungdomar upplever framställs på Instagram kan ämnet upplevas som känsligt för en del människor. För att undvika att någon respondent skulle ta, fysisk eller psykisk, skada av vår studie var vi tvungna att se över vår frågeguide. Vi var noga med att formulera frågorna på ett sätt så att ingen skulle uppleva dem som stötande samt undvek frågor som eventuellt kunde påverka respondenterna på ett negativt sätt. Detta nämner Olsson

och Sörensen (2011) som principen att inte skada. Vi har i studien även varit noggranna med att behandla alla respondenter lika oavsett kön, etnisk bakgrund eller deras användande av Instagram, vilket är en princip om rättvisa (Olsson & Sörensen, 2011).

8 Metoddiskussion

I kommande avsnitt kommer en diskussion att föras där metodvalens styrkor och svagheter lyfts fram.

8.1 Studiedesign

Vi har i vår studie tagit inspiration av den fenomenologiska metodansatsen och är väl medvetna om att detta inte är en renodlad fenomenologisk studie. Med ”tagit inspiration av” menar vi att endast utvalda delar av den fenomenologiska ansatsen använts i denna studie. Vi har exempelvis valt att inte använda oss av den fenomenologiska analysen då vi anser att en kvalitativ innehållsanalys är mer användbar i vår studie.

8.2 Trovärdighet

En studies trovärdighet kan bedömas utifrån fyra olika aspekter, giltighet, tillförlitlighet, verifierbarhet och överförbarhet. Dessa aspekter menar Graneheim och Lundman (2004) utgör olika sätt för att beskriva trovärdighet i forskning och därmed få ett pålitligt resultat. Det använda datamaterialet är insamlat under våren 2017, vilket ger det en hög giltighet för uppfyllande av studiens syfte. Enligt Lundman och Graneheim (2004) kan data som samlas in under en längre tid riskeras att bli inkonsekvent och därmed ogiltigt, vilket inte är fallet i denna studie. Att en studie är tillförlitlig baseras på att det som avsågs att undersökas faktiskt har undersökts och att resultatet är väl förankrat i empirin. Tillförlitlighet handlar nämligen, enligt Lundman och Graneheim (2004), om att datamaterial och analys ska vara väl förknippat med studiens fokus. I denna studie har tillförlitligheten stärkts genom att vi varit noggranna i våra beslut kring datainsamling och analys, vilka har varit lämpliga för att uppnå studiens syfte. Vi har dessutom, i resultatet, använt oss av citat från respondenterna för att framhäva att det är väl förankrat i empirin. Att presentera resultatet på detta sätt ökar även studiens verifierbarhet, att citaten stärker vår tolkning, samt dess överförbarhet. Överförbarhet menar Lundman och Graneheim (2004) handla om i vilken utsträckning resultatet kan överföras till en annan kontext. För att stärka, och därmed underlätta, överförbarheten i studien har vi noggrant och systematiskt beskrivit hur studien genomförts och citerat respondenterna i resultatet.

8.3 Urval

Vad gäller de urval som gjorts i studien, bekvämlighetsurval samt explorativt urval, så finns det vissa fördelar med just dessa metoder. För det första så är dessa urvalsmetoder fördelaktiga i kvalitativa studier då det inte finns något krav på att dessa studier ska vara representativa (Ryen, 2004). Syftet med kvalitativa studier är inte att frambringa generell kunskap utan snarare att skapa en djupare bild av det studerade ämnet. I denna studie

genomfördes först ett bekvämlighetsurval där vi valde ut skolor efter deras tillgänglighet. Enligt Denscombe (2016) strider detta emot kraven på vetenskaplig forskning då urval inte ska genomföras med utgångspunkt i att de människorna är enklast att nå. I detta fall valdes dock skolorna ut slumpmässigt och utav de svar som vi fick valdes de två skolor som svarade ja ut. Utifrån detta urval var det sedan eleverna i samråd med ansvariga lärare som valde ut respondenter till intervjuerna. Detta ansåg vi vara en fördel då de elever som inte ville delta eller som lärarna upplevde kämpa med olika kroppsideal inte valdes ut. De elever som deltog i gruppintervjuerna upplevdes dessutom vara bekväma med varandra och på så vis kunde de föra djupa diskussioner om ämnesområdet. Vad som däremot går att ifrågasätta är om valet av respondenter påverkat resultatet. Det finns en risk med att det var elever och lärare som valde grupper då respondenterna kan vara eniga i sina åsikter. Detta var dock inte något som vi upplevde. Även om respondenterna var bekväma i gruppintervjuerna så var de inte främmande för att ifrågasätta varandra och uttrycka olika åsikter.

8.4 Datainsamling

Datainsamlingsmetoden, gruppintervjuer, har även den vissa styrkor och svagheter. Ur ett positivt perspektiv skulle gruppintervjuerna kunna bidra till att antalet respondenter i studien ökar, det vill säga att en bredare grupp människor nås. Detta kan i sin tur generera i större variation av erfarenheter och åsikter, då fler personer inkluderas (Denscombe, 2016), än vid en intervju med en enskild individ. På detta sätt kan studiens representativitet öka, det vill säga att studien har en utbredd spridning av respondenter. I denna studie är det dock inte spridningen av respondenter som vi haft som avsikt att nå utan fokus har istället varit att se gruppdiskussionen mellan respondenterna som ett kvalitativt incitament för studien. Genom gruppdiskussionen fick respondenterna uttrycka sina egna åsikter samt även lyssna och ta del av övriga respondenter åsikter och synpunkter. I och med detta kunde en tydligare bild av det studerade ämnesområdet, meningsskapande utifrån bilder av kroppsideal och hälsa på Instagram, skapas då respondenterna fick möjlighet att höra andras åsikter samt även få stöd i sina egna tankar (Denscombe, 2016). Detta bekräftades även i de två pilotstudierna som genomfördes innan studien. Det var lättare för eleverna att genom diskussion med andra få fram det de ville säga och på så vis fick vi ett rikt material att analysera. En annan styrka med att använda sig av intervjuer som datainsamlingsmetod är att intervjuaren får möjlighet att förtydliga frågor som respondenterna har svårt att förstå. Hade vi istället valt att använda en kvantitativ metod, hade förtydliganden av frågor inte varit möjligt samtidigt som enkäter inte har samma möjlighet att gå på djupet som en kvalitativ metod (Eliasson, 2013).

Svagheten med denna datainsamlingsmetod skulle kunna vara att flera människor ska få sagt sitt under samma tillfälle, vilket kan leda till att alla kanske inte får sin röst hörd. En annan svaghet med gruppintervjuer skulle kunna vara att respondenterna besitter starka fast olika åsikter kring intervjuens ämne. Dessa olika åsikter skulle kunna leda till att någon eller några av respondenterna känner sig påhoppade och därför inte, vidare i gruppintervjun, vågar uttrycka sin åsikt. Denna problematik påvisar även Olsson och Sörensen (2011). Vi är väl medvetna om att dessa svagheter kan ha påverkat resultatet då svårigheter i att nå alla respondenters tankar och upplevelser kan skapas. Detta kan dessutom leda till att den

djupgående bilden hos varje enskild individ inte går att fånga. Vi har försökt göra det möjligt för alla respondenter att göra sin röst hörd och skapa ett öppet klimat i gruppen.

8.5 Analys av data

Som vi nämnde i inledningen och i beskrivningen av hur vi gått tillväga för att analysera materialet så har vi genomfört en kvalitativ innehållsanalys. Vi har alltså steg för steg, utifrån de centrala begrepp som används i analysprocessen för en kvalitativ innehållsanalys, tolkat det insamlade datamaterialet. Eftersom det är vi som tolkat materialet så finns det en möjlighet att vår förförståelse och tidigare erfarenheter kan ha präglat analysen. Att det dessutom är vi som konstruerat intervjuguiden samt genomfört gruppintervjuerna medför att vi, enligt Lundman och Hällgren Graneheim (2008), är medskapare till materialet och på så vis kan ha färgat resultatet.

9 Resultat och analys

I kommande avsnitt kommer studiens resultat att presenteras utifrån de tre kategorier som identifierades under analysprocessen. I anslutning till dessa kategorier kommer utvalda citat att presenteras, både från enskilda respondenter samt korta utdrag ur de samtal respondenterna fört. Resultatet kommer sedan kopplas samman med tidigare forskning och den teoretiska referensramen som beskrevs ovan.

9.1 Meningsfull aktivitet

Resultatet visade att användningen av Instagram är en meningsfull aktivitet för ungdomar, vilket även bekräftas av tidigare forskning. Carah (2014) menar att det bland annat är det innehållsrika materialet på sociala medier som fångar människors uppmärksamhet och därmed skapar meningsfullhet och värde.

9.1.1 Sysselsättning

Att Instagram är en sysselsättning för ungdomar betonades under alla tre gruppintervjuer. Dels så beskriver de att det handlar om ett tidsfördriv i olika situationer där alltifrån raster, transportresor och toalettbesök kan livas upp genom Instagram. Genom att ständigt ha tillgång till Internet är det enkelt att vara uppkopplad på Instagram oavsett vilken situation som äger rum.

”Det är tidsfördriv typ hela tiden. Alltså typ när jag vaknar såhär kollar jag lite, när jag åker buss, typ raster, på lunchen...” – Emma

Detta visar att Instagram är en sysselsättning som har stor del i ungdomars liv. En annan aspekt av detta, och som starkt går att koppla till citatet ovan, är att ungdomarna beskriver användningen av Instagram som en vana. Att gå in på Instagram är något som sker automatiskt. Detta poängterades av samtliga respondenter där de beskrev det som att Instagram är en vanligt förekommande syssla i vardagen.

”Alltså jag har ju märkt såhär bara att jag går in på Instagram bara för att. Alltså det är ju såhär... jag gör det per automatik, alltså det är ingenting jag tänker på 'ah nu ska jag gå in på Instagram'. Jag bara går in där så fastnar jag liksom och då kan jag vara där inne 15/20 minuter och så går jag in och så kollar jag samma bilder om och om igen.” – Filip

I citatet ovan ger Filip uttryck för att Instagram är en stor del av hans liv. Det har kommit att bli en så vardaglig sysselsättning att det inte ägnas så stora tankar åt själva användningen. Handlingar som bara görs behöver, enligt Dewey (1999) inte nödvändigtvis leda till lärande och utveckling. Vad som däremot går att urskilja är att ungdomarna under intervjutillfällena ägnade stor eftertänksamhet kring deras eget användande av Instagram. Genom att, både enskilt och med stöd från de andra, uttrycka sina tankar och erfarenheter går det att se att ungdomarna i reflektion skapar en medvetenhet kring deras användande av Instagram. Utifrån Filips uttalande framgår det dessutom att Instagram har någonting som får användarna att fastna. En sådan funktion som flera av ungdomarna exemplifierar är utforska-funktionen. Här exponeras användarna av en mängd olika bilder samtidigt och utifrån dessa är det enkelt att upptäcka nya konton på Instagram. Vad som sker i detta utforskande är dels att det uppstår en önskan om att känna tillhörighet till andra på Instagram. Dels att det pågår en interaktion såväl inom som mellan människor, där publicerade bilder utgör en form av språk och kommunikation.

Med hänsyn till ungdomarnas uttalanden om deras användande går det att fundera över vad det är med Instagram som gör att det har blivit en sådan stor, och viktig, sysselsättning. Tidigare forskning (Carah, 2014; Olson och Andersson, 2014; Penni, 2016) har visat att det framförallt är etableringen av sociala relationer och interaktionen mellan användarna som är betydelsefulla på sociala medier. Att ungdomar ser Instagram som en vardaglig sysselsättning, både för att fördriva tid samt som en vana, stärker Brown och Bobkowskis (2011) studie om att sociala medier är vanligt förekommande i ungdomars liv. Denna sysselsättning kan även handla om en fråga om socialisering. En del av denna socialisering handlar om den anpassning som ungdomarna gör efter Instagram som utformad applikation. Instagram är konstruerat på ett visst sätt som gör att varje enskild användare får anpassa sig efter detta. Användare publicerar bilder eller korta filmklipp med tillhörande bildtexter, kommenterar andras uppladdade bilder och skickar gilla-markeringar. Detta skapar i sin tur snabba interaktioner mellan användare där ett enkelt knapptryck för en gilla-markering kan innebära ett relationellt samspel mellan användare. Det är genom dessa kommunikativa processer, publicera bilder, kommentera och gilla-markera, som Säljö (2014) menar att människor kan tillägna sig kunskap och medvetenhet om vad som är av värde. På detta sätt blir Instagram som sysselsättning en meningsfull aktivitet.

9.1.2 Hänga med

Av resultatet framgår det att ungdomarna använder sig utav Instagram för att kunna hänga med i de samtalsämnen som yttrar sig både på och utanför Instagram. För att hänga med i olika samtalsämnen följer ungdomarna olika konton. Det kan handla om skämtkonton, inspirationskonton, kändisar eller personer de känner eller är bekanta med. Samtliga respondenter uttrycker tydligt att det finns ett stort intresse i att följa andra människors liv.

Oavsett om det handlar om bekanta eller kändisar så är det spännande att leva sig in i någon annans situation och drömma sig bort. Utifrån det respondenterna sagt i intervjuerna är vår tolkning att de använder sig av Instagram för att känna sig delaktiga, inte bara på nätet utan även i andra sammanhang.

Emma: *"Jag har det mest för att följa andra, alltså jag har inte lika mycket för att lägga upp själv utan det är mer intressant att kolla vad andra lägger upp typ."*

Sara: *"Man vill hålla koll typ och hänga med."*

Emma: *"Ja"*

Malin: *"Det skulle kännas konstigt om man inte hade Instagram."*

Emma: *"Det skulle kännas lite ute typ när folk pratar om saker som händer."*

Louise: *"Man hänger inte med."*

Denna konversation är en av fler gånger som ungdomarna lyfter att de använder sig av Instagram för att känna sig delaktiga, både i vardagen och på Internet. En av respondenterna, Fredrik, har medvetet valt att inte använda sig av Instagram och upplever det som att det finns en social sfär som han går miste om. Att han nämner detta tydliggör att det som händer på Instagram riskerar att skapa ett utanförskap för de personer som inte är aktiva på nätverket. Dessa personer kan därmed inte hänga med i de samtalsämnen och diskussioner som yttrar sig där.

"Men på privata så är det ju ofta långa diskussioner alltså, de flesta lägger ju ut på sina privata såhär frågor eller något de känner och då blir det oftast att då får man jättemycket respons på dom. För att det är kompisar som vill hjälpa en typ." – Emma

I ovanstående citat framkommer det tydligt att diskussion och interaktion sker mellan ungdomarna på Instagram. Beroende på ämnet kan de som medverkar i diskussionen eller de som läser den möjligtvis upptäcka nya sätt att tänka och därmed skapa ett lärande. Säljö (2014) menar att människor tar till sig nya sätt att tänka genom språk och kommunikation, såväl inom som mellan människor. Enligt det som framkommer i gruppintervjuerna är det dock inte de långa diskussionerna som är vanligt förekommande på Instagram utan snarare de snabba interaktionsmönstren som är signifikanta.

Utifrån den data som samlats in och analyserats är det svårt att avgöra vilken typ av kommunikativa processer som är mest framträdande bland ungdomar på Instagram. Språket, som Säljö (2014) beskriver som en unik komponent i mänskligt lärande, används på olika sätt även om det alltid är anknutet till den rådande kontexten. Det är i dessa kontexter där språk och kommunikation är centralt som människor skapar mening. Vår tolkning är alltså att oavsett om Instagram används som diskussionsforum eller för en mer kortfattad kommunikation så är det en del av kontexten. Det insamlade datamaterialet har dock gett oss ett intryck av att Instagram framförallt präglas av den enkla och mer kortfattade kommunikationen. De flesta respondenterna menar att det är gilla-markeringarna, vilka ger uttryck för bekräftelse, som är viktiga. Den interaktion som förekommer på Instagram medför

att ungdomarna kan hänga med i samtal både på och utanför Instagram. Språket och kommunikativa processer blir därför en viktig del i att hänga med i olika samtalsämnen.

Att ungdomarna använder sig av Instagram för att hänga med genererar social interaktion, vilket har betydelse för deras utveckling och agerande (Säljö, 2014) såväl på som utanför nätverket. Genom interaktion med och delaktighet i sin omgivning skapas kulturer (Säljö, 2014). På Instagram finns en öppen kultur skapad av användarna och den interaktion som finns mellan dem. Enligt Andersson och Öhman (2017) får ungdomar utrymme att använda och utveckla idéer, åsikter och perspektiv via sociala medier, vilket skapat en ny plats för meningsskapande. Detta innebär att meningsskapandet inte enbart är en individuell process utan även innefattar sociala aspekter.

Genom viljan att hänga med och vara en del av Instagram och den kultur som finns där skapar ungdomarna även en känsla av delaktighet. Den delaktighet som skapas i samspel med andra genom språk och kultur skapar vidare även en utveckling, ett lärande och meningsskapande hos ungdomarna (Säljö, 2014). Lärandet som sker kan innebära olika saker. Först och främst måste ungdomarna lära sig hur Instagram fungerar med exempelvis gilla-markeringar, kommentarer, att följa andra och att lägga ut egna bilder. De använder sig av sina tidigare erfarenheter, från exempelvis andra sociala medier, för att förstå hur de ska agera i dessa situationer. När den kunskapen finns kan ett fortsatt lärande ske genom interaktion med de bilder och människor som finns på Instagram. Är en ungdom intresserad av ett speciellt ämne kan han eller hon exempelvis leta upp bilder, bildtexter eller människor med samma intresse för att lära sig mer kring det ämnet. Brown och Bobkowski (2011) menar att det, genom sociala medier, är möjligt att ungdomar kan ansluta sig till andra oavsett tid eller geografisk tillhörighet.

9.1.3 Vara intressant

Ytterligare en orsak till att Instagram är en meningsfull aktivitet för ungdomar är viljan att vara intressant för omvärlden. Av resultatet framkommer det tydligt att Instagram är ett nätverk där ungdomarna vill visa den bästa versionen av sig själva och att bekräftelsebehovet är en stor del av det. Genom att lägga upp en bild på sig själv, konserter eller andra aktiviteter framkommer det att ungdomarna söker bekräftelse och därmed skapar mening för sig själva. På Instagram får ungdomarna bekräftelse genom gilla-markeringar eller kommentarer på de bilder de delat med sig av. Responsen de får skapar även en bekräftelse på att de är en del av ett större sammanhang. Att de får möjlighet att känna tillhörighet både på och utanför Instagram. De kan de även själva bekräfta andra genom att gilla eller kommentera deras bilder. En intressant aspekt av detta är att bekräftelse även söks i de kommentarer som ungdomarna skriver till andra. I dessa fall är det inte själva kommentaren i sig som är viktig utan den respons de får på kommentaren. Ofta handlar det om att få respons av de personer som ungdomarna ser upp till eller de personer som anses vara coola.

Filip: *”Alltså den här gillningen eller kommentaren liksom, det ger en viss bekräftelse att dom liksom såhär...”*

Linnéa: *”Ja men det betyder ju väldigt mycket.”*

Respondenter: "Mm..."

Filip: "För att den bilden man får mest likes på blir väl såhär att då tänker man typ att dom som följer en gillar det. Och då blir det kanske att man alltså fortsätter med det. För att det blir liksom... Alltså responsen är ju viktig... tyvärr."

Detta är något som framkom i alla intervjuer, att gilla-markeringar har stor betydelse för bekräftelsebehovet. Det är genom gilla-markeringar som ungdomarna får bekräftelse på att de är intressanta för sin omvärld. Dock framkom det i en intervju att det i deras umgänge var populärt att lägga upp konstiga eller skämtsamma bilder för att framstå som självdistanserade. I denna intervju påpekar de att även om de försöker framstå som självdistanserade så bryr de sig ändå om vilka bilder de lägger ut och vilken respons dessa får. Respondenterna benämner även att hur de framställer sig på Instagram är viktigt på grund av att det är den bilden som andra människor får av dem.

"Aa, precis. Så man kanske framställer sig som självdistanserad fast man är medveten också typ. För man vill skapa liksom, en annorlunda bild av sig själv typ." – Malin

För att vara intressant för andra förklarar respondenterna även att det på Instagram är vanligt att skapa en annorlunda bild av sig själv. Detta framkommer även i ovanstående citat. I alla intervjuer är det tydligt att respondenterna vill visa sitt bästa jag och få sina liv att framstå bättre än vad de egentligen är. För att få så många gilla-markeringar som möjligt uttrycker ungdomarna kunskap om vilket beteende som krävs, att det är viktigt att inte lägga upp bilder för ofta. I två av intervjuerna framkommer det att en variation av bilder är viktigt samtidigt som flödet av bilder ska ha ett enhetligt filter. I respondenternas samtal kring detta framkommer det dock att de är medvetna om att de gör det för bekräftelse och att de upplever sitt beteende som töntigt. Bekräftelsebehovet har, trots deras medvetenhet om det, gått så långt att de får meddelanden från kompisar med förfrågan om de kan gå in och gilla deras nya bilder.

*"Eh, ja! En av mina närmsta vänner typ såhär 'Sandra stödliska' typ tre på natten, jag bara 'fan jag sover'. *Skratt*"* – Sandra

Ungdomarna tydliggör att det finns ett bekräftelsebehov. Precis som beskrivits i de två avsnitten ovan så handlar det om snabba interaktionsmönster för att människor ska få bekräftelse. En del i människors meningsskapande är att forma sig själva och sina tankar genom interaktion med omvärlden (Säljö, 2014). Interaktion med andra är enligt Vygotskij (i Säljö, 2014) betydelsefullt för människors utveckling. Då interaktion är en nödvändighet för att kunna få bekräftelse tänker vi att även bekräftelsen är betydelsefull för ungdomars utveckling. Denna bekräftelse, som gilla-markeringar och kommentarer bidrar till, medför att ungdomar kan forma sina tankar samt sina värderingar. En sak som går att ifrågasätta är vad det är som bekräftas genom dessa snabba interaktionsmönster? Vad är det ungdomarna söker bekräftelse på? Flera av respondenterna har under intervjuernas gång poängterat att det handlar om att de vill framstå som bra och goda människor. Genom att publicera bilder som visar den bästa versionen av användarna själva är förhoppningen att kunna bli accepterade av sin omgivning, både på och utanför Instagram. Eftersom responsen och bekräftelsen är viktig

för ungdomarna skapas, vad Dewey (1999) uttrycker som, aktiva erfarenheter. Ungdomarna testar och ser vilka bilder de får mest respons på, vilket bidrar till att de utnyttjar den erfarenheten. Ungdomarna kan även omedvetet börja lägga upp bilder som liknar det dem fått mest respons på. Detta kallar Dewey (1999) för en passiv erfarenhet då ungdomarna går igenom det som sker på Instagram och lär sig därefter.

Alla människor har ett behov av att få bekräftelse från sin omgivning, vilket även är en del av relations-aspekten i vad Winroth och Rydqvist (2008) menar påverkar hälsan. Att få bekräftelse, genom sociala relationer, har visat sig vara betydelsefullt för att hälsan ska utvecklas i en positiv riktning. Det går dock att fundera över om bekräftelsen enbart påverkar hälsan mot det positiva? Vad händer om ungdomarna får bekräftelse på negativa saker? Risken finns då att det leder till ett mindre hälsosamt levnadssätt, vilket betyder att hälsan även kan påverkas negativt av bekräftelsen.

9.2 Duga som man är

Resultatet visade att ungdomarna upplevde att det är viktigt att duga som man är. Detta kommer i följande avsnitt presenteras utifrån en sund inställning samt påfrestning.

9.2.1 Sund inställning

Samtliga ungdomar gav uttryck för en gemensam bild av vad det innebär att vara hälsosam och därmed ha en sund inställning till kropp och hälsa. Framförallt lyfter ungdomarna att det handlar om att vara nöjd och älska sig själv oavsett hur kroppen ser ut. De kroppsideal som råder är inte nödvändigtvis de mest hälsosamma och alla människor har inte samma förutsättningar att uppnå dem. Det viktigaste blir därför att utgå från sig själv, ta hand om kroppen som den är skapad och inte göra sig själv illa.

”Jag tänker såhär att man har liksom såhär tänker på sin egna hälsa liksom. Man gör, man gör ingenting för att liksom skada sin kropp eller liksom såhär. Man gör det liksom för att kunna leva ett hälsosamt liv för att kunna underlätta liksom i, i framtiden eller i vardagen liksom såhär att... förbereda sig liksom eller liksom på så vis. Alltså man... man utsätter inte hälsan för å liksom få dom här...jätteplatta magarna eller liksom dom här... enorma musklerna. Tänker jag. Det är väl mest det.” – Filip

Framträdande i detta citat är att det även handlar om vardagen och framtida handlingar. Ungdomarna menar att genom att ta hand om sin kropp och hälsa så du gör dig själv en tjänst. De skapar alltså gynnsammare förutsättningar för att kunna leva ett gott liv i framtiden. Det råder också en enighet bland respondenterna i att ta hand om kroppen genom att balansera livet med mat, träning och vila. Att äta godis, snabbmat och bara sitta still vet samtliga respondenter är dåligt för kroppen. De för dock tydliga resonemang som visar att dessa onyttigheter ändå måste vara en del av livet, i måttliga mängder. Det handlar om att skapa en balans mellan en hälsosam livsstil och samtidigt unna sig någon gång ibland.

”...Sen är det ju klart att det inte är bra för någon att äta typ McDonalds eller pizza sju dagar i veckan men... alltså att man gör saker i, alltså i bra former typ... i lagom mängder.”

– Maria

Genom denna beskrivning av hur livet bör balanseras med både hälsosamma och mindre hälsosamma levnadsvanor visar ungdomarna på en medvetenhet. En medvetenhet om vad som är bra respektive dåligt, samt en medvetenhet om att båda två behövs för att kunna leva ett behagligt liv. Utifrån dessa beskrivningar går det att se att Instagram möjliggör ett kritiskt förhållningssätt där ungdomarna ifrågasätter den bild av kroppsideal och hälsa som presenteras på nätverket. I samtliga intervjuer uttrycks en medvetenhet om att det som publiceras på Instagram inte nödvändigtvis behöver se ut så i verkligheten.

”...så jag kan ju fortfarande, alltså kolla på en bild och veta att det kan, det behöver inte vara helt sant att det liksom man kan ha sån här midja och sån här rumpa liksom. Ehm... så man kan ju vara lite källkritisk och inte ta åt sig allting, så tänker jag i alla fall.” – Lisa

Citatet tyder på en sund inställning där det finns en förståelse, och medvetenhet, om att saker inte alltid är som de framställs på Instagram. Deweys (1999) tankar om att människan är en medveten varelse kommer alltså här till uttryck. Det kritiska förhållningssätt som ungdomarna visar grundar sig i de tankar, värderingar och erfarenheter som respondenterna bär med sig sedan tidigare. För att förstå vad det är som syns genom det språk som yttrar sig på Instagram används dessa tidigare erfarenheter som resurser för lärande och meningsskapande. Säljö (2014) menar att det är just utifrån de tidigare erfarenheter som en människa har som olika ställningstaganden kan göras, både medvetna och omedvetna. Detta möjliggör i sin tur att framtida handlingar kan förändras då språket har en förmåga att skapa nya insikter och sätt att tänka (Säljö, 2014). Ytterligare en intressant aspekt är de samtal som ägde rum mellan respondenterna under de tre intervjutillfällena. I dessa situationer fördes kritiska reflektioner om hur bilder vinklas på Instagram samt hur respondenterna ställer sig till bilderna. Dessa samtal medierar med de bilder som respondenterna ser på Instagram, vilket i sin tur medför att även intervjutillfällena kan vara en del av ett meningsskapande. Säljö (2014) uttrycker det som att språket är ett viktigt fundament i samspelet mellan människor där erfarenheter kan samlas och delas. Denna sociala praktik, där varje enskild respondent bär med sig personliga värderingar, medför att nya tankesätt och mening kan skapas. På detta sätt blir alltså inte enbart den interaktion som sker på Instagram väsentlig i ungdomars meningsskapande utan även i samtal utanför nätverket. Detta stärker även Dewey (1999) genom hans resonemang om att människan är en social varelse som står i förbindelse till andra. Det är inte enbart individuellt utan även i samband med andra som eftertanke kan utvecklas och ett lärande av erfarenheter kan ske.

9.2.2 Påfrestning

Flera av ungdomarna anser att en sund inställning är viktigt, däremot är det inte alltid enkelt att uppnå och upprätthålla den. Detta för oss in på en annan aspekt, att det handlar om påfrestning. Ungdomarna betonar här hur de påverkas av den press som skapas på Instagram, utifrån bilder som föreställer kroppsideal och hälsa. Ungdomarna visade tydligt på hur de känner att de ska vara och inte vara samt hur de ska äta, träna och leva. Den här bilden som finns på hur de ska vara skapar en press hos ungdomarna att vara hälsosamma, äta bra och träna mycket.

Louise: *”Aa men jag får typ dåligt samvete typ, alltså det gnager lite. Det finns alltid något i bakhuvudet som man vet att man hade kunnat göra bättre, man har sett någon annan klara av det.”*

Emma: *”Jag tränar ju ingenting heller så då blir det som, det är många som lägger ut när dom tränar och då blir det lite såhär ba, at man känner att man borde göra det egentligen.”*

Ovanstående citat visar på att det finns en känsla hos ungdomarna som säger att de inte duger som de är. Det som publiceras på Instagram visar att det alltid finns något att förbättra. I avsnittet ovan framkommer det att respondenternas erfarenheter av hälsa är att det ska finnas en balans i vardagen där människor ska träna och må bra i sig själva. Trots detta beskriver de att det kan skapas en ohälsosam press. Respondenternas värdering är att människor i sökandet efter det hälsosamma idealet, genom att äta nyttigt och träna, inte alltid behöver känna sig hälsosamma. De vänder även på resonemanget och menar att en människa som känner sig tillfreds med sig själv och sin kropp kan skapa en påfrestning för kroppen genom en eventuell ohälsosam kosthållning. Detta visar på att påfrestning har två sidor och kan därför vara svårt att komma ifrån. Nedanstående citat är tagna ur två olika intervjuer och visar på dessa två sidor av påfrestning.

”Alltså jag tycker... jag tycker det kan vara på både gott och ont. Man kan ju bli inspirerad på riktigt typ att... och verkligen få såhär träningstips och hälsosam mat och så, så det kan ju vara jättebra! Och sen går ju vissa för långt, men sen tycker jag också såhär att vissa typ fitnesskonton som sen har blivit typ anorektiska dom vi... jag tycker inte ens att dom framställer... eller alltså jag hade en vän som hade ett fitnesskonto och man märkte ju inte på hennes konto att hon mådde dåligt. Utan det kom ju fram sen, så man kan ju verkligen bli...alltså det är ju verkligen på gott och ont typ...” – Linnéa

”Men jag tror att man kan må bra i sig själv utan att vara hälsosam också. Sen kroppens fysiska reaktion på det, det är liksom inte bra att inte träna och äta dåligt det vet man ju, men vissa kroppar klarar ju det.” – Emma

Både Linnéa och Emma ger här tydliga exempel på den påfrestning som Instagram kan bidra till, även om den inte är lika framträdande i alla lägen. Ungdomarna menar att det inte alltid går att se bakomliggande faktorer, vilket även detta är ett tecken på en medvetenhet och ett kritiskt förhållningssätt. Genom att ungdomarna har ett medvetet tänkande uppmärksammas detaljer (Dewey, 1999), något som hjälper dem att se att hela sanningen inte alltid syns på Instagram. Trots att en del av respondenterna anser sig vara kritiska och upplever att de inte

påverkas av de bilder som visas anmärker de andra respondenterna att de tror att det sker en undermedveten påverkan. Dessa menar att även om de ställer sig kritiska till vad de ser så sker påverkan undermedvetet. Detta stödjer även resultatet i studier av Tiggemann och Zaccardo (2015) samt Vaterlaus m.fl. (2015) där det påvisas att de bilder ungdomarna exponeras av på Instagram i allra högsta grad påverkar deras beteenden och även utgör en stressfaktor.

De värderingar ungdomarna har i samtal om kroppsideal och hälsa baseras enligt Winroth och Rydqvist (2008) på deras tidigare erfarenheter, upplevelser och känslor. Det språk och den kommunikation som sker på Instagram är viktig i skapande av nya sätt att tänka, resonera och handla (Säljö, 2014) då ungdomar använder Instagram varje dag. Säljö (2014) menar att i samspelet, mellan ungdomarna och Instagram som verktyg, kommer tankar i kontakt med omvärlden och praktiska handlingar kan ske. Vår åsikt är att ungdomarna genom sin användning av Instagram skapar tankar utifrån de bilder av kroppsideal och hälsa som framställs. Tankarna kan sedan möjligen omsättas till praktiska handlingar hos de som vill förändra sin hälsa eller kropp. Viktigt att poängtera är att detta inte sker hos alla. Exponeringen av bilder av kroppsideal och hälsa på Instagram bidrar till de påfrestningar som ungdomarna utsätts för. Bilderna föreställer kroppar, maträtter och olika träningsövningar, vilket skapar en föreställning om hur kroppen ska se ut samt hur drömkroppen kan bli verklighet.

9.3 Krav och förväntningar

Det insamlade datamaterialet visade att ungdomarna upplever vissa krav och förväntningar. Den bild av kroppen som framställs på Instagram skapar en föreställning om hur kroppen ska se ut samt hur människor ska gå tillväga för att uppnå den.

9.3.1 Föreställning av kroppen

En aspekt av de krav och förväntningar som ungdomarna upplever är den föreställning av kroppen som beskrivs. Samtliga ungdomar uttrycker tydligt att kroppar har en stor plats på Instagram oavsett om det är avsiktligt att visa upp kroppen eller inte.

”Eh, jag har fått höra att jag gör det men det är för att jag lägger ut en bild på hur jag ser ut och nu har jag fått den kroppen att jag är vit, lång och smal. Och då är det ju folk som sagt ah 'du ger en skev bild på hur man ska se ut' men eh...” – Louise

Vad Louise ville få fram med detta citat var att hon aldrig har som avsikt att visa upp en idealkropp på Instagram. Ändå får hon kommentarer om att hon visar upp en felaktig bild över hur människor ska se ut. Vidare menar hon att oavsett om det publiceras en bild innefattande människor så visas ju ett slags ideal upp. Det är ju ändå kroppar som visas. Det råder dock inga tvivel mellan ungdomarna om vad det är för typ av kroppar som har en framträdande plats på Instagram. Ungdomarna fyller, i samtliga intervjuer, i varandras svar och visar på att det finns en enhetlig bild av kroppsideal. I och med detta skapas en gemensam förståelse för hur kroppar framställs på Instagram. Framträdande i alla tre intervjuer är att kvinnor ska ha smala kroppar, en markerad midja, stor rumpa samt synliga muskler. Att vara

muskulös galler även för män som gärna ska ha en bodybuilder-liknande kropp. Gemensamt för både kvinnor och män är att kroppen ska vara tonad, det vill säga ha en låg andel kroppsfett och tydligt definierade muskler.

Erik: *"Tja du... den kvinnliga är väl en timglasformad kropp skulle man väl säga."*

Respondenter: *"Mm..."*

Erik: *"Breda höfter och eh... en stor byst."*

Maria: *"Smal midja..."*

Erik: *"Väldigt smal midja ja."*

Maria: *"Mm."*

Erik: *"Det manliga är väl egentligen att vara...alltså..."*

Linnéa: *"Jättemuskulös!"*

Erik: *"...jä, jättemuskulös. Precis som filmstjärnorna."*

Trots att dessa beskrivningar var tydligt framträdande i det insamlade datamaterialet så framhövdes det även att det finns en motrörelse. Flera av respondenterna menar att det finns personer på Instagram som går emot hela den hets av träning, nyttig mat samt de smala, muskulösa kroppar som finns. Detta benämns som kroppspositivism och visar på en helt annan sida än det ovan nämnda som ungdomarna menar är vanligt på Instagram. Oavsett hur kroppen ser ut visas den upp för att bryta det ideal som idag finns, både i samhället och på sociala medier. Vad som dessutom är framträdande är de jämförelsebilder som publiceras där kroppar visas upp i olika vinklar, ljus och positioner.

"Sen har man ju även sett sånna här personer som lägger upp såhär vältränade bilder och så, står och posar typ på gymmet har börjat lägga ut såhär typ när dom sitter ner i soffan också... för att visa skillnaden att man ser ju inte alltid ut så som man står på gymmet typ för att kanske visa att dom också...ah att man inte alltid ser ut som dom gör på bilderna."

– Maria

Ungdomarna menar att det är en lättnad att se dessa bilder på Instagram. Det ger användarna en ökad förståelse för att den perfekta bild som visas på Instagram inte alltid är den enda. Ofta finns det något bakom varje idealisk bild som publiceras.

Varje enskild ungdom har använt sig av Instagram som ett medierande redskap, vilket innebär att Instagram är en artefakt som ungdomar samspelar med. Genom samspelet så blir Instagram ett lärande verktyg där kunskap och färdigheter kan utvecklas. Utifrån detta har tankar väckts om hur kroppar framställs på nätverket. Det är med bakgrund i de tidigare värderingar, kunskaper och erfarenheter en individ har som de uppfattar saker på ett visst sätt (Säljö, 2014). För att kunna beskriva kroppsideal på de ovan nämnda sätt så måste det dessutom finnas en reflekterande och tolkande förmåga hos ungdomarna. En reflekterande förmåga, som Dewey (1999) betonar, kan både individuellt och i samspel med andra bidra till att bilden av kroppsideal utvecklas. Ungdomar tolkar även bilderna för att skapa mening av, i det här fallet, kroppsideal. Att exponeras för olika former av material på Instagram medför att en interaktion sker, såväl inom som mellan människor. Säljö (2014) anser att detta i sin tur

kan medföra nya sätt att tänka, resonera och agera. Det kan vidare generera i nya förståelser för kroppsideal samt hälsa. Att ungdomarna sedan samtalar, under intervjutillfällena, och visar att de har en gemensam förståelse för fenomenet medför att det relationella perspektiv som Säljö (2014) beskriver är viktigt för både lärande och meningsskapande. Det är genom språket som den gemensamma förståelsen kommer till uttryck, däremot är det också genom språket som människors tidigare uppfattningar kan påverkas. Det språk som ungdomarna använder anpassas efter de olika situationer som de befinner sig i. Detta kan innebära att förståelsen av kroppsideal processas i den interaktion som sker i olika sammanhang. Språket på Instagram är inte samma språk som används i skolmiljön eller vid intervjutillfällena. I dessa olika sociala situationer, där språket är tydligt framträdande, pågår ett samspel mellan individen och gruppen. Säljö (2014) påstår att den enskilda individens uppfattningar samspelar med gruppens. På så sätt kan nya tankesätt formars och tidigare uppfattningar påverkas.

9.3.2 Eftersträva kroppsidealet

Det kroppsideal som visas på Instagram, tillsammans med träningen och nyttigheten som framställs, upplever en del av ungdomarna blir provocerande. Provocerande blir det för att de ständigt exponeras för de bilder som visar på hur idealkroppen ska se ut, oavsett om ungdomarna själva vill se dessa bilder eller inte. Trots att en annan del av de intervjuade ungdomarna inte är intresserade av träning så exponeras de av bilder som framställer kroppsideal och hälsa.

” Alltså nej, jag tycker det är en väldigt tråkig sida av Instagram med folk som tränar och sånt. Alltså det är, det inspirerar inte mig så jag följer inga sådana konton och då kommer det inte upp lika mycket. Så jag följer mer sånt som jag tycker är intressant och då är det inte jättemycket sånt men det kommer ändå upp liksom...” – Anna

Här nämner Anna att hon exponeras av bilder på träning och liknande även om hon aktivt valt att ta avstånd från sådana konton. Detta är ytterligare ett tecken på att det är svårt att komma ifrån den bild av kroppsideal och hälsa som finns på Instagram. De intervjuade ungdomarna upplever att bilderna av kroppsideal är provocerande och påpekar att bilderna skapar en bild av att alla kroppar fungerar på samma sätt, vilket de inte gör. De lyfter, på ett eller annat sätt, fram i samtliga intervjuer att alla människor har kroppar som är olika byggda och har därför olika förutsättningar att få den idealkroppen som framställs på Instagram. En del uppfattar att de har ett större behov av annat och därför inte har varken viljan eller orken att lägga sin energi just på idealkroppen. Samtidigt som de har ett behov att göra andra saker istället för att eftersträva idealkroppen säger de själva att de vill ha den där perfekta kroppen. För att nå denna önskan om idealkroppen försöker ungdomarna även ta tag i sin träning.

Maja: ”...jag har varit där själv typ att ah typ slappa med träningen och sen bara men nu jävlar, nu är det sommar. Alltså varje år kommer typ, ah men jag börjar vid nyår, då börjar vi. Sommarkroppen okej. Så kommer vi till april, okej jag kanske ska börja nu, då går jag ut en dag, kör ett hår pass som fan och sen ba nej jag orkar inte. Inga resultat och sen hamnar jag tillbaka sen.”

Lisa: *”Man förväntar sig att man ska se ut som modellerna liksom.”*

Maja: *”Ja och så ba, varför kan jag inte se ut sådär? Så vet man själv med sig att det tar ett år innan jag bestämmer mig för att göra det och sen tar det ytterligare några månader innan jag går ut och gör ETT pass och sen skiter jag i det typ så det...”*

Samtidigt som Maja vill träna och ha den perfekta sommarkroppen så tar motivationen slut när det inte syns några tydliga resultat efter ett träningspass. De övriga ungdomarna i gruppintervjun instämde i hennes tankar om att det tar tid innan de bestämmer sig för att göra en förändring och att de ger upp när det inte syns några tydliga resultat. Ungdomarnas erfarenhet är att många lägger upp filmklipp och träningstips som visar på hur drömkroppen lätt konstrueras. Dessa filmklipp tycker ungdomarna ser lättare ut än vad de egentligen är vilket, enligt dem, skapar en felaktig bild av hur svårt det är att skapa drömkroppen. De nämner även att fitnesskonton kan skapa en felaktig bild av hur verkligheten ser ut genom att inte visa allt de gör.

Maja: *”Ja dom har hållit på typ länge och sen så när dom har nått en typ okej kropp, då börjar dom lägga ut typ såhär... så här ska du göra...”*

Sandra: *”Ja men man måste ju hålla på i typ ett eller två år och sen så måste man ju träna typ basically typ två gånger per dag så det känns ju som att det måste va liksom ett intresse.”*

Den felaktiga bilden upplever de intervjuade ungdomarna uppkommer då de personer som tränar inte visar hur allt började och hur lång resan till deras kropp egentligen har varit. Deras erfarenheter, utifrån den bild som finns på Instagram, är att träning och nyttig mat måste vara ett intresse hos den som ska nå idealkroppen. Detta för att personen ska ha ork att träna flera gånger per dag och vecka. Som det framkommer i citatet ovan är ungdomarna medvetna om att det tar tid att bygga upp kroppen samtidigt som de själva önskar omedelbara resultat.

Som resultatet visade ovan så finns det på Instagram en bild av att alla kroppar fungerar på samma sätt och har samma förutsättningar. Detta upplevde ungdomarna som felaktigt då alla människor har olika förutsättningar. Detta visar även Winroth och Rydqvist (2008) i deras resonemang om de fem olika kategorierna som påverkar människors hälsa. Dessa kategorier ser för varje enskild individ olika ut. Det är inte möjligt att alla har samma förutsättningar med tanke på allt som människor erfar och bär med sig. Människors arv och genetik, till exempel, påverkar förutsättningarna att se ut på ett visst sätt och därmed deras möjlighet att eftersträva kroppsidealet. Sättet att tänka, som grundläggs redan under de första levnadsåren, är avgörande för mänskliga värderingar och på så vis kan inte alla människor fungera på samma sätt.

Den bild av kroppsideal ungdomarna ständigt utsätts för, oavsett önskvärdhet, skapar enligt en enkätundersökning av Ahadzadeh m.fl. (2016) en estetisk bild av hur kroppen ska se ut. Genom bilder och filmklipp illustreras denna estetiska bild av kroppen, vilket skapar en social jämförelse i samhället. Människor jämför sig själva med dessa illustrationer som finns på Instagram och har en negativ påverkan på deras kroppsuppfattning (Ahadzadeh m.fl. 2016). Ungdomarna uttrycker, som tidigare nämnt, att de till sommaren exempelvis försöker få den där sommarkroppen. Detta visar, som i den tidigare forskningen, att rådande kroppsideal

påverkat ungdomars egen kroppsuppfattning. Den ändrade kroppsuppfattningen skapar handlingar hos ungdomarna. Vilka handlingar som görs menar Säljö (2014) utgår från tidigare kunskaper och erfarenheter som människor medvetet eller omedvetet tar ställning till. Som Winroth och Rydqvist (2008) nämner har den personliga inställningen och det som individen uppfattar som meningsfullt påverkan på individens motivation. Den motivation som finns påverkar alltså även hur individen handlar i olika situationer. Ungdomarna upplever i intervjuerna att motivationen tar slut. Eventuellt kan det vara så att träning och hälsa inte är tillräckligt meningsfullt för dem eller att individen inte har den inställning som krävs. Ser ungdomarna inte träning och hälsa som meningsfullt finns motivationen till att helt förändra sitt liv antagligen inte heller där.

10 Diskussion

I detta avsnitt kommer en avslutande diskussion att föras utifrån två olika perspektiv. Den första delen av diskussionen behandlar studiens nytta för andra. Den andra delen har istället ett hälsopedagogiskt perspektiv med fokus på Instagrams påverkan på ungdomar.

10.1 Diskussion av Ellen

Tidigare forskning (Brown & Bobkowski, 2011; Findahl & Davidsson, 2016) har visat att ungdomar använder sig av Instagram i allt större utsträckning. Detta bekräftas även av denna studie då resultatet visar att Instagram är en vardaglig aktivitet i ungdomars liv. Vad denna studie dessutom visar är hur användandet går till samt det meningsskapande som ungdomar gör utifrån den bild av kroppsideal och hälsa som finns på Instagram. Det går dock att fundera över vad denna kunskap kan bidra med för nytta. Vem har egentligen användning av denna kunskap? I denna del kommer jag att diskutera denna fråga och försöka lyfta hur studien kan vara till hjälp för andra.

För det första upplever jag att studien kan vara användbar för ungdomar. Varför då? Jo, för att resultatet har visat att användningen av Instagram har kommit att bli en vana som inte alltid reflekteras över. Dewey (1999) menar att reflektion är nödvändigt för att kunna se vilken betydelse, i det här fallet, användningen av Instagram har. Genom att använda sig av studien kan ungdomarna börja reflektera över sitt användande och vad det faktiskt gör med dem. Varför är då detta viktigt? Att ungdomar förstår vad Instagram, och användningen av nätverket, gör med dem? Jag tror att denna förståelse är nödvändig för att människor idag ska kunna leva i ett allt mer digitaliserat samhälle. Hillman och Säljö (2016) redogör för att digitaliseringen har bidragit till förändringar i samhället. För att ungdomar ska kunna leva i, och anpassa sig efter, detta samhälle är det nödvändigt att utveckla nya tankesätt och handla annorlunda. Säljö (2014) menar att människor samspekar med fysiska och intellektuella verktyg för att utveckla nya sätt att tänka, resonera och handla. Utan reflektion blir detta inte möjligt. Det är i reflektion, såväl inom som mellan människor, som nya tankesätt produceras och utifrån detta genomförs praktiska handlingar.

Jag tror även att studien kan vara användbar för ungdomar utifrån ett meningsskapande perspektiv. Den interaktion som äger rum på sociala medier, och därmed Instagram, medför

att värderingar och mening kan skapas (Hillman & Säljö, 2016). Under gruppintervjuerna visade ungdomarna att allt inte är som det framställs på Instagram. Genom tidigare erfarenheter och reflektion, över de bilder som framställer kroppsideal och hälsa på Instagram, uttrycktes det tydligt en kritisk medvetenhet. Jag tror att denna studie kan hjälpa ungdomar att reflektera över de bilder och filmklipp som publiceras på Instagram. Förhoppningsvis kan de även då utveckla en medvetenhet om att allt inte är som det framställs.

För det andra skulle jag vilja påstå att lärare och andra som arbetar med ungdomar kan ha stor användning av denna studie. Detta påstående baserar jag på flera grunder. Jag tror dels att det är viktigt att ha förståelse för att Instagram är en stor del av ungdomars liv. Detta visas framförallt i annan forskning (Brown & Bobkowski, 2011; Findahl & Davidsson, 2016) även om denna studie bekräftar att så är fallet. Jag tror dessutom att det är viktigt att förstå att ungdomar söker bekräftelse och skapar värderingar om hur de ska vara eller inte vara utifrån de bilder och filmklipp som publiceras på Instagram. Kroppsideal och hälsa är tydligt framträdande på nätverket och visar hur människor ska se ut på ett, vad den här studien visar, ganska likartat sätt. Lärare och andra som arbetar med ungdomar kan därför genom denna studie få insikt om att det meningsskapande som ungdomar utvecklar delvis grundar sig på sociala medier och den interaktion som äger rum där. Hur de rent praktiskt ska ta hjälp av studien är dock svårt att svara på och jag lämnar detta till framtida studier. Jag hoppas däremot att studien kan vara till hjälp för människor som på ett eller annat sätt arbetar med ungdomar.

Den tredje gruppen som jag tror kan ha stor användning av studien är föräldrar. Inte enbart föräldrar till ungdomar utan även föräldrar till yngre barn. Jag tror nämligen att den digitalisering som har skett, och som fortfarande pågår, inte kommer avta i framtiden. Till följd av detta anser jag att kunskap om hur olika sociala medier används samt vilken effekt det har på människor blir en nödvändighet för att förstå det allt mer digitaliserade samhället. Frågan är då hur studien kan hjälpa föräldrarna? Jag tror, och hoppas, att studien kan hjälpa föräldrar att samtala och förstå sina barn. Vad gäller samtal skulle ett exempel på detta kunna vara den press som ungdomarna ibland upplever på Instagram. Kroppar framställs på ett visst sätt och visar hur människor ska vara och se ut. Att föräldrar då har kunskap om att allt inte är som det framställs medför att de kan samtala med sina barn och få dem att utveckla en kritisk medvetenhet kring de bilder som publiceras på Instagram. Vad gäller förståelsen för sina barn så kan studien bidra till att föräldrar får insikt om att tankesätt och handlingar ofta grundar sig i tidigare kunskap och erfarenhet. Jag hänvisar till Säljö (2014) som menar att det är utifrån dessa aspekter som människan tar ställning till vad som behöver göras i en viss situation. Det som ungdomar erfar och exponeras för på Instagram, medför att de handlar på ett visst sätt. Föräldrar kan därför förstå att Instagram är en stor faktor till ungdomars tankar och handlingar.

Vår ambition med studien har varit att bidra med kunskap om ungdomars erfarenheter och meningsskapande utifrån bilden av kroppsideal och hälsa på Instagram. Förhoppningsvis kommer dessa grupper, och förhoppningsvis andra människor som träffar och omges av ungdomar, kunna ta del av studiens resultat och applicera det i praktiken.

10.2 Diskussion av Emelie

Som det tydligt framkommer i denna studie samt genom tidigare forskning (Brown & Bobkowski, 2011) har sociala medier, och framförallt Instagram, utvecklats till att bli en stor del av ungdomars liv. I min diskussion kommer fokus därför ligga på hur ungdomar påverkas av Instagram ur en hälsopedagogisk ståndpunkt. Vad gör bilder på Instagram med ungdomars syn på kropp och hälsa? Kan Instagram få ungdomarna att ändra sina värderingar?

Hälsa är något jag nu studerat i nästan tre år. Mina tankar om vad hälsa är och vad som påverkar den har därför utvecklats under min utbildning till hälsovetare. Enligt mig är det viktigt att se hur allt i vår omgivning kan påverka hur vi mår samt i vilken riktning vår hälsa utvecklas. Genom den explosionsartade användningen av Instagram anser jag därför att även detta är något som, i positiv eller negativ riktning, påverkar människors och framförallt ungdomars hälsostatus. Detta visar även Tiggemann och Zaccardo (2015) i sin studie om hälsobeteenden kopplat till sociala medier. Jag har själv sett att det under de senaste två åren skett en stor förändring i vad som syns och lyfts fram på Instagram. Instagram som förr gick ut på att följa sina vänners liv har istället, enligt min uppfattning, blivit en arena för att följa människor med ett bättre liv än en själv samt drömma om ett sådant liv. Nätverket har blivit en arena där människor endast visar upp de bästa sidorna av sig själva, något som skapar en bild av att det finns ett perfekt liv. I det perfekta livet är träning och hälsa vanligt förekommande. Denna, så kallade, hälsotrend bidrar till att fler och fler människor visar upp hur de tränar och äter samt vad detta gör med deras kroppar.

I de gruppintervjuer vi genomfört styrker ungdomarna min uppfattning om att kroppsideal och hälsa är vanligt förekommande på Instagram. Något som dock förvånade mig var hur kritiskt de ställde sig till vad de såg. Innan intervjuerna hade jag en förutfattad mening om att ungdomar väldigt lätt tog till sig de bilder som finns på Instagram samt att de inte tänker på att det inte alltid är så bra som det ser ut. Jag tänkte ungdomarna som en grupp som exponeras för liknande bilder av kroppsideal och hälsa och inte som individer som på olika sätt exponeras av det. Genom deras öppna och förklarande svar tydliggjordes det istället för mig att ungdomarna exponeras av kroppsideal och hälsa på olika sätt beroende på exempelvis umgängeskretsar och intressen. Jag anser dock att de har liknande upplevelser av de bilder de exponeras av, trots att själva bilderna kan se olika ut. Detta tydliggörs i deras sätt att beskriva kroppsidealet där de fyller i varandras meningar samt har en liknande uppfattning om hur kroppsidealet ser ut. Jag är även mycket förvånad över hur pass bra distans de intervjuade ungdomarna har till det rådande kroppsidealet. Min förutfattade mening var att ungdomar till varje pris strävar efter kroppsidealet vilket jag nu i efterhand förstår handlar om mina tidigare erfarenheter av Instagram och kroppsideal. Deras medvetenhet om att alla inte fungerar på samma sätt, att det tar tid att bygga upp kroppen samt att träna inte alltid innebär hälsa blev en ögonöppnare för mig. Trots att en medvetenhet finns så förklarar ungdomarna att de absolut vill se ut som på bilderna som framställer kroppsidealet. Det som hindrar dem till det är, som resultatet visar, att de inte orkar och anser att annat är viktigare. En av anledningarna till att jag är glad att vi genomfört denna studie är att se just denna medvetenhet som finns hos ungdomarna. Dock tycker jag att det är viktigt att ta i beaktning att denna medvetenhet eventuellt inte finns hos alla ungdomar. I det urval som gjorts är det möjligt att vi inte fått tag

på alla ungdomars åsikter och tankar kring kroppsideal och hälsa. Vi kan därför inte uttala oss om att det resultat som studien visar är helt och hållet överförbart på alla.

När det kommer till värderingar kring kroppsideal och hälsa anser jag att dessa absolut kan utvecklas utifrån de bilder som finns på Instagram, både i positiv och negativ bemärkelse. Genom att andra användare skriver om sina uppfattningar, av vad hälsa innebär samt hur en individ upprätthåller hälsa, kan andra läsa och reflektera över dessa tankar. Genom att en användare skriver något som någon annan kan ta del av skapas en interaktion mellan individer vilket Vaterlaus m.fl. (2015) menar skapar en unik relation kring fenomen som hälsa och välbefinnande. Denna interaktion tror jag bidrar till att ungdomar kan utsättas för tankar och värderingar som de själva inte har eller stött på tidigare. Jag anser att ungdomarna genom att se samt reflektera över vad andra har för tankar och värderingar kan utveckla sina egna tankesätt och åsikter. Winroth & Rydqvist (2008) stärker upp detta då de menar att individers värderingar och tankar grundläggs under dess första levnadsår, där jag även räknar in tonåren. Med tanke på ovanstående anser jag därför att ungdomars värderingar kan ändras utifrån det som syns på Instagram samt interaktionen som sker där. Vill en ungdom öka sin livskvalitet och förbättra sin livsstil tycker jag det finns verktyg och kunskaper att finna på Instagram. Jag anser dock i sådana fall att det är viktigt att leta upp en användare med lång erfarenhet av hälsa, mat och träning. Detta i och med att hälsotrenden blivit så pass populär att det finns många erfarna hälsoinspiratörer.

11 Slutsats

Resultatet visar att ungdomar använder Instagram som en vardaglig aktivitet och tidsfördriv. Utifrån deras beskrivningar framkommer det att det främst handlar om en social interaktion. Instagram används här som ett verktyg för att upprätthålla interaktionen på och utanför mediet. Den sociala interaktionen genererar i att de som använder Instagram känner sig delaktiga i de samtalsämnen som yttrar sig, både på och utanför mediet. Det kan dock även generera i ett utanförskap för de ungdomar som valt eller inte har möjlighet att ha ett konto på Instagram. Resultatet visar även att ungdomar använder Instagram för att få bekräftelse. Bekräftelse söks genom att vara intressant för sin omvärld och visa upp den bästa sidan av sig själv. Genom gilla-markeringar och kommentarer, som är en del av den interaktion som sker på Instagram, får de denna bekräftelse.

Utifrån den bild av kroppsideal och hälsa som, ungdomarna upplever, finns på Instagram menar de att hälsa innebär många faktorer. De menar på att en individ ska utgå från sig själv samt de förutsättningar den har för att vara nöjd och älska sig själv. Ungdomarnas värdering är att det ska finnas en balans i livet där den enskilda individen inte alltid behöver äta nyttigt och träna. Individen ska kunna unna sig det onyttiga bara det inte handlar om att göra det hela tiden. Dessa värderingar om balans tyder på en medvetenhet om vad som är bra och mindre bra för kroppen. Att ungdomarna är medvetna om vad som är bra respektive mindre bra har gjort att de uppfattar bilden av kroppsideal på Instagram som felaktig. Ungdomarna uttrycker en enighet i vad det är för typ av kropp som syns där framförallt smala, muskulösa och tonade kroppar framhävs. Detta skapar i sin tur en press då ungdomar känner att det alltid finns något att förbättra och leva upp till. Deras värdering är att denna bild av hur kroppen framställs är skev då alla inte fungerar på samma sätt. Den nya vågen, kroppspositivismen, visar tydligare på att alla kroppar är olika, vilket uttrycks som en lättnad.

Referenser

- Ahadzadeh, A. S., Pahlevan Sharif, S. & Ong, F. S. (2016). Self-schema and self-discrepancy mediate the influence of Instagram usage on body image satisfaction among youth. [Elektronisk] *Computers in human behaviour*, vol. 86, ss. 8-16. Tillgänglig: ScienceDirect [2017-05-23] DOI: 10.1016/j.chb.2016.11.011
- Andersson & Öhman (2017). Young people's conversations about environmental and sustainability issues in social media. [Elektronisk] *Environmental education research*, vol. 23(4), ss. 465-485. Tillgänglig: Taylor and Francis online [2017-05-23] DOI: 10.1080/13504622.2016.1149551
- Brown, J. D. & Bobkowski, P. S. (2011). Older and newer media: Patterns of use and effects on adolescents' health and wellbeing. [Elektronisk] *Journal of research on adolescence*, vol. 21(1), ss. 95-113. Tillgänglig: Wiley Blackwell [2017-05-23] DOI: 10.1111/j.1532-7795.2010.00717.x
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2., [rev.] uppl. Malmö: Liber
- Bråten, Ivar (red.) (1998). *Vygotskij och pedagogiken*. Lund: Studentlitteratur
- Carah, N. (2014). Curators of databases: Circulating images, managing attention and making value on social media. [Elektronisk] *Media International Australia, Incorporating Culture & Policy*, vol. 150, ss. 137-142. Tillgänglig: EBSCO host [2017-05-23]
- Denscombe, M. (2016). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. 3., rev. och uppdaterade uppl. Lund: Studentlitteratur
- Dewey, J. (1999). *Demokrati och utbildning*. Göteborg: Daidalos
- Ekström, (2016). Young people's everyday political talk: a social achievement of democratic engagement. [Elektronisk] *Journal of youth studies*, vol. 19(1), ss. 1-19. Tillgänglig: Taylor and Francis online [2017-05-23] DOI: 10.1080/13676261.2015.1048207
- Eliasson, Annika (2013). *Kvantitativ metod från början*. 3., uppdaterade uppl. Lund: Studentlitteratur
- Findahl, O. & Davidsson, P. (2016-10-13). *Svenskarna och sociala medier 2016*. [Elektronisk] Tillgänglig: https://www.iis.se/docs/Svenskarna_och_sociala_medier_2016.pdf [2017-05-23]
- Förenta Nationerna (2008). Allmän förklaring om de mänskliga rättigheterna. [Elektronisk]. Svenska FN-förbundet. Tillgänglig: <http://fn.se/wp-content/uploads/2016/07/Allmanforklaringomdemanskligarattigheterna.pdf> [2017-05-23]
- Graneheim, U.H. & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. [Elektronisk] *Nurse education today*, vol. 24(2), ss. 105-112. Tillgänglig: ScienceDirect [2017-05-23] DOI: 10.1016/j.nedt.2003.10.001

Hillman & Säljö (2016). Learning, knowing and opportunities for participation: technologies and communicative practices. [Elektronisk] Learning, media and technology, vol. 41(2), ss. 306-309. Tillgänglig: Taylor and Francis online [2017-05-23] DOI: 10.1080/17439884.2016.1167080

Ilbring, L. (2015-10-06). *Instagram fyller fem år!*. [Elektronisk] Tillgänglig: <http://www.internetstatistik.se/artiklar/instagram-fyller-fem-ar/> [2017-05-23]

Instagram (2017). *FAQ*. [Elektronisk] Tillgänglig: <https://www.instagram.com/about/faq/> [2017-05-23]

Instagram (2017). *Terms of Use*. [Elektronisk] Tillgänglig: <https://www.instagram.com/about/legal/terms/before-january-19-2013/> [2017-05-23]

Lundman, B. & Hällgren Graneheim, U. (2008). Kvalitativ innehållsanalys. I Granskär, M. & Höglund-Nielsen, B. (red.) Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård. Lund: Studentlitteratur, ss. 159-172.

Olson, M. & Andersson, E. (2014). Political participation as public pedagogy: The educational situation in young people's political conversations in social media. [Elektronisk] Journal of social science education, vol. 13(4), ss. 110-121. Tillgänglig: SwePub, EBSCO host [2017-05-23] DOI: 10.2390/jsse-v13-i4-1366

Olsson, H. & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen: kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. 3. uppl. Stockholm: Liber

Penni, J. (2016). The future of online social networks (OSN): A measurement analysis using social media tools and application. [Elektronisk] Telematics and informatics. Tillgänglig: ScienceDirect [2017-05-23] DOI: 10.1016/j.tele.2016.10.009

Riksdagen (2017) Lag (2003:460) om etikprövning av forskning som avser människor [Elektronisk] Tillgänglig: https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som_sfs-2003-460 [2017-05-23]

Ryen, A. (2004). Kvalitativ intervju: från vetenskapsteori till fältstudier. 1. uppl. Malmö: Liber ekonomi

Skolverket (2015-11-30). *Fakta om sociala medier*. [Elektronisk] Tillgänglig: <http://www.skolverket.se/skolutveckling/resurser-for-larande/kollakallan/kallkritik/sociala-medier/fakta> [2017-02-20]

Szklarski, A. (2009). Fenomenologi som teori, metodologi och forskningsmetod. I Fejes, A. & Thornberg, R. (red.) Handbok i kvalitativ analys. Stockholm: Liber AB ss. 106-120

Penni, J. (2016). The future of online social networks (OSN): A measurement analysis using social media tools and application. [Elektronisk] *Telematics and informatics*. Tillgänglig: ScienceDirect [2017-05-23] DOI: 10.1016/j.tele.2016.10.009

Statista (u.å.). *Number of monthly active Instagram users from January 2013 to December 2016 (in millions)*. [Elektronisk] Tillgänglig: <https://www.statista.com/statistics/253577/number-of-monthly-active-instagram-users/> [2017-05-23]

Säljö, R. (2014). *Lärande i praktiken: ett sociokulturellt perspektiv*. 3. uppl. Lund: Studentlitteratur

Tiggemann, M. & Zaccardo, M. (2015). "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image. [Elektronisk] *Body Image*, vol. 15, ss. 61-67. Tillgänglig: ScienceDirect [2017-05-23] DOI: 10.1016/j.bodyim.2015.06.003

Vaterlaus, J. M., Patten, E., Roche, C. & Young, J. (2015). #Gettinghealthy: The perceived influence of social media on young adult health behaviours. [Elektronisk] *Computers in Human Behavior*, vol. 45, ss. 151-157. Tillgänglig: ScienceDirect [2017-05-23] DOI: 10.1016/j.chb.2014.12.013

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. [Elektronisk] Tillgänglig: <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> [2017-05-23]

Winroth, J. & Rydqvist, L-G. (2008). *Hälsa och hälsopromotion: med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*. Stockholm: SISU Idrottsböcker

Bilaga 1 – Informationsbrev och samtyckesblankett



Information om studien kroppsideal och hälsa på Instagram

Hej!

Våra namn är Ellen Dahlström och Emelie Swedén och vi studerar Hälsovetarprogrammet på Högskolan Väst. Under vårterminen läser vi vår sista termin, vilket innebär att vi ska skriva vår kandidatuppsats inom ämnesområdet pedagogik. Syftet med studien är att öka förståelsen för hur gymnasieelever uppfattar den bild av kroppsideal och hälsa som gestaltas på Instagram.

Ditt deltagande i studien är helt frivilligt och du har när som helst under intervjun rätt att avbryta din medverkan utan förklaring. Intervjun kommer spelas in och skrivs ner i text för vidare analys och beräknas ta cirka 60 minuter. Det insamlade materialet kommer behandlas konfidentiellt, vilket innebär att ingen annan än oss undersökningsledare kommer kunna ta del av informationen. I uppsatsen kommer du som deltagare dessutom oidentifieras så att dina svar inte kommer kunna spåras tillbaka till dig som medverkar.

Du tillfrågas härmed om deltagande i denna studie eftersom din uppfattning om kroppsideal och hälsa på Instagram är viktig.

Vi värdesätter ditt deltagande och ber dig bekräfta att du tagit del av informationen för studien på nästa sida.

Vid frågor eller funderingar, vänligen kontakta oss på följande kontaktuppgifter. Tack på förhand!

Ellen Dahlström
0730654723
ellen.dahlstrom@student.hv.se

Emelie Swedén
0763084898
emelie.sweden@student.hv.se

Bilaga 2 – Samtyckesblankett

Samtyckesblankett om studien kroppsideal och hälsa på Instagram

Jag har tagit del av ovanstående information och lämnar mitt samtycke till deltagande i pilotstudien.

Ort och datum

Underskrift och namnförtydligande

Bilaga 3 - Intervjuguide

Intervjuguide

Presentation av författarna och studien

- Syfte, deltagarnas rättigheter, hur intervjun kommer gå till.
- Tacka deltagarna för att de ställer upp
- Frågor?

Introduktionsfråga

- Kan ni berätta lite om er själva?
 - Ålder, familj, utbildning, arbete, fritidsintressen

Diskussionsfrågor

Användning

- Kan ni berätta om varför ni har Instagram?
 - Hur länge har du haft Instagram? Vad fick dig att skaffa det?
 - Hur mycket tid spenderar du på Instagram om dagen/veckan? Hur mycket tid tror ni andra spenderar? Tid på dygnet? Vart befinner du dig?
- Hur presenterar du dig själv på Instagram?
 - Vilka bilder eller filmklipp lägger du ut?
 - Hur ser din profil ut? Öppen/stängd?
 - Vilka följer du på Instagram? Vad är intressant med dessa?
 - Vad skulle få dig att sluta följa någon? Ge exempel.
- Vad innebär Instagram för er?
 - Exempel?
 - Fördelar/Nackdelar. Ge exempel på när Instagram är bra respektive dåligt?

Kroppsideal och hälsa

- Om vi säger begreppen kroppsideal och hälsa, vad tänker ni på då?
 - Hur har ni fått den bilden?
- Hur framställs kroppsideal och hälsa på Instagram?
 - Kan ni ge exempel?
 - Varför tror ni det ser ut som det gör?
 - Vad är det för typ av bilder som syns?
- Vad blir era reaktioner när ni ser bilder som framställer vissa ideal?

- Ge exempel på vilken betydelse framställningen av kroppsideal och hälsa på Instagram har i relation till era tankar kring kroppsideal och hälsa?
- Läger ni själva ut bilder som visar upp vad som kan anses som kroppsideal eller hälsosamt?
 - Vad får ni för respons från andra?
 - Vad har responsen för betydelse för er?

Avslutning

- Frågor? Något att tillägga?
- Tacka deltagarna för deras medverkan!