

Hälsosamhället

En kvalitativ studie av medias påverkan på människors livsstil

Leander Cecilia
2013

Filosofie kandidatexamen
Sociologi

Luleå tekniska universitet
Institutionen för ekonomi, teknik och samhälle



Hälsosamhället

- En kvalitativ studie av medias påverkan på människors livsstil

Cecilia Leander

Filosofie kandidatexamen sociologi
Luleå tekniska universitet
Institutionen för ekonomi, teknik och samhälle
Vårterminen 2013
Handledare; Stefan Ekenberg

Sammanfattning

Hälsa och sättet man valt att leva sitt liv på ligger i fokus i vårt samhälle idag. Detta väckte mitt intresse att studera vilken påverkan media har på vår livsstil. Media har en inflytelserik position när det gäller människors inställningar och kunskaper i området hälsa och livsstil.

Mitt syfte är att få en förståelse för hur människor påverkas av medias rapporter om livsstil samt att ta reda på om media kan motivera till ändringar i människors livsstil.

Frågeställningarna jag kommer att söka svar på är; Hur fungerar medias påverkan av människors livsstil? Vilken betydelse har media när det gäller val av livsstil? Det är en kvalitativ studie där jag valt att genomföra intervjuer vid insamlandet av min empiri. Jag har intervjuat den grupp av människor som tränar på gym regelbundet eftersom dessa har valt en så kallad hälsosam livsstil och jag har även sökt upp informanter i två åldersgrupper för att möjliggöra en jämförelse av medial påverkan mellan åldrarna. Resultatet visar att media påverkar människor på olika sätt beroende på deras grundläggande värderingar och åsikter. Jag kom även fram till att den primära informationskällan när det gäller livsstil är media och att de som är 20-30 år påverkas mer än 50-60 – åringarna.

Nyckelord: *Livsstil, media, påverka, Strömbäck, Bourdieu*

Abstract

Health, and the way people have chosen to live their lives, is very much focused on in our society today. This caught my interest to study media's influence on our lifestyle. Media has a very influential position when it comes to people's attitudes and knowledge regarding health and lifestyle. My purpose with this essay is to gain an understanding of the way media's reports about lifestyle affects people and also to find out if media in any way motivates people to make changes to their lifestyle. My research questions are as follows; How does the media influence people's lifestyle? What is the role of the media in terms of lifestyle choices? It is a qualitative study and I have chosen to conduct interviews to collect my empirical data. I have interviewed the group of people who regularly exercises at a gym because they have chosen a so-called healthy lifestyle. I have also sought out people in two age groups in order to compare media's influence between the two groups. The result shows that media affects people in different ways depending on their basic values and opinions. I also came to the conclusion that the primary source of information, when it comes to lifestyle, is the media and those who are 20-30 years are affected more than 50 to 60 – year olds.

Keywords; Lifestyle, media, affect, Strömbäck, Bourdieu

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
1.1 Syfte och frågeställningar.....	2
1.2 Avgränsningar.....	2
1.3 Disposition.....	3
1.4 Begreppsdefinition.....	3
1.5 Tidigare forskning.....	3
2. Metod.....	4
2.1 Kvalitativ metod.....	4
2.2 Problem med kvalitativ forskning.....	4
2.3 Den kvalitativa forskningsintervjun.....	5
2.4 Urval.....	5
2.5 Forskningsetik.....	6
2.6 Reliabilitet.....	6
2.7 Validitet.....	7
2.8 Tillvägagångssätt.....	7
Litteratursökning.....	7
Intervjuerna.....	7
Analys.....	8
3 Teoretisk ram.....	9
3.1 Livsstil som kulturellt kapital.....	9
3.2 Medias makt.....	10
4 Resultat.....	12
4.1 Reaktionen på medias livsstilsrapporter.....	12
4.2 Upplevelser av påverkan.....	13
4.3 Källor till kunskap.....	14
4.4 Teoretisk återkoppling.....	15
4.5 Hur fungerar medias påverkan av människors livsstil?.....	15
4.6 Vilken betydelse har media när det gäller val av livsstil?.....	16
5 Slutsatser och diskussion.....	17
5.1 Hur fungerar medias påverkan av människors livsstil?.....	17
5.2 Vilken betydelse har media när det gäller val av livsstil?.....	17
5.3 Diskussion.....	17
5.4 Förslag på vidare forskning.....	18
6 Referenslista.....	19
Bilaga 1.....	20
Intervjuguide.....	20
Bilaga 2.....	21

1. Inledning

Rapporter angående hälsa och livsstil har blivit allt mer förekommande i dagens media. Nästan dagligen kan vi läsa om vilka livsmedel som orsakar cancer eller få tips om hur man ska träna på bästa sätt för att få ett optimalt resultat. Med hjälp av löpsedlar, tv och internet sprids dessa budskap snabbt genom vårt samhälle och inte många av oss undgår att se dem. Jesper Strömbäck (2009:87) menar att det har blivit svårare för oss att selektivt välja vilken information vi vill ta del av eftersom tv-tittandet ökat och vår exponering för nyheter har vidgats. I och med detta har även mediernas möjligheter att påverka oss blivit större. När vi människor konsumerar media blandas de intryck vi tar in med de tankar vi redan har i huvudet och all denna information måste sorteras. Detta sker undermedvetet genom en kognitiv försvarsmekanism där hjärnan sorterar bort många av de intryck som når oss. En av medias viktigaste uppgifter är att fungera som gatekeepers för oss, vilket innebär att informationen som ska vidarebefordras till allmänheten är välstrukturerad och utvald av de ansvariga inom media (Strömbäck 2009:91–93).

Inom sociologin forskas det mycket om olika typer av makt och media kan sägas inneha en slags symbolisk makt, genom sina informations- och kommunikationsresurser. Mediernas symboliska makt innebär att de har en förmåga att kontrollera och påverka sin omgivning med hjälp av symbol- och meningsproduktion. Detta sker till exempel i olika institutioners förmedling av olika budskap och idéer, där de teknologiska resurserna är av stor vikt. Förmågan att symboliskt kunna påverka stora massor ökar med en avancerad informations- och kommunikationsteknologi (Berglez & Olausson, 2009:19–20).

De senaste åren har det skett en maktförskjutning vad gäller faktorer som skapar en individs status och position i samhället. Istället för att som tidigare identifiera oss med konventionella och ekonomiska indikatorer som till exempel yrke och marknadsposition bestäms vår status i större utsträckning av kulturella faktorer som kan kopplas till vårt val livsstil. Markörer och symboler som har att göra med konsumtion har fått större betydelse, till exempel hur vi klär oss, hur vi äter och hur vi tar hand om vår hälsa (Giddens, 2007:279).

God hälsa är avgörande för alla människors livssituation och det är numera allmänt känt att fysisk aktivitet är minst lika viktigt som bra kost för att må bra och vara frisk. Det öppnar nya gym regelbundet och allt fler av oss besöker dem. Det krävs dock en rejäl dos motivation för att lägga om våra vanor och ändra vår livsstil och nivån och riktningen i en persons aktiviteter påverkas kraftigt av dennes individuella mål och motivation (Kostenius, 2006:109).

I dagens samhälle är stress en stor del av många vardag och i kombination med ett ofta stillasittande arbete ökar risken för ohälsa. Medierna har en viktig och inflytelserik position vad gäller människors inställningar och kunskaper i området hälsa menar Jarlbro (1999:104) och det verkar som att förutsättningarna finns för att kunna påverka människor. Men kan medierna nå fram till sin publik och påverka deras val av livsstil? Det är det jag ämnar undersöka genom den här studien.

1.1 Syfte och frågeställningar

Mitt syfte med c-uppsatsen är att få en förståelse av hur människor påverkas av medias rapporter om livsstil. Vidare vill jag ta reda på om media faktiskt kan motivera till ändringar i deras livsstil.

Jag kommer att utgå ifrån följande frågeställningar:

- Hur fungerar medias påverkan av människors livsstil?
- Vilken betydelse har media när det gäller val av livsstil?

1.2 Avgränsningar

I uppsatsen kommer livsstil att vara i fokus, jag kommer inte att studera skönhetsideal eller modetrender. Jag vill undersöka hur människor bosatta i Luleå påverkas av medias rapporter om livsstil så mina intervjuer kommer att genomföras med Luleåbor. Eftersom det är påverkan på människors livsstil som ska studeras kommer mina informanter att tillhöra den grupp av människor som tränar på gym regelbundet. De har valt den ”sunda” typen av livsstil och jag vill undersöka om media har haft någon påverkan på deras val. Intervjuerna kommer att genomföras på två grupper, en grupp i åldern 20-30 år och en grupp i åldern 50-60 år, jag utgår ifrån tanken att dessa gruppers mediekonsumtion ser olika ut och vill därför göra en jämförelse för att se om det även finns skillnader i medias påverkan på de olika åldersgrupperna.

1.3 Disposition

I uppsatsens inledning beskriver jag mitt sociologiska problem genom att ta upp medias inflytelserika ställning i vårt samhälle samt vikten av motivation när det gäller att genomföra livsstilsförändringar. Här presenteras också mitt syfte och mina frågeställningar. I andra kapitlet motiverar jag mitt val av metod samt tar upp validitet och reliabilitet. Det tredje kapitlet består av mitt teoretiska ramverk och i det fjärde lägger jag fram min empiri. Det femte kapitlet innehåller mina svar på forskningsfrågorna samt en diskussion kring min studie och förslag till vidare forskning.

1.4 Begreppsdefinition

Här följer definitioner på de huvudsakliga begrepp jag kommer att använda i den fortsatta texten.

Media – Nationalencyklopedin definierar media som ”kanaler för förmedling av information och underhållning”.

I uppsatsen kommer jag med ”*media*” att syfta till tv, kvällstidningar och löpsedlar.

Livsstil - Nationalencyklopedin definierar livsstil som ”beteendemönster bestämda av personliga egenskaper, motiv och värderingar”.

Enligt Max Weber kan *livsstil* beskrivas som markörer och symboler för status, såsom klädsel, bostad, yrke och språkligt uttryckssätt (Giddens, 2007:262).

1.5 Tidigare forskning

Byrd-Bredbenner, Finckenor och Grasso har genomfört en studie av barns exponering av kost- och hälsobudskap på tv och kom fram till att kosthänvisningar i reklam förekom 4,8 gånger under 30 minuters programtid. Till skillnad från Byrd-Bredbenner et. Al, kommer jag inte att studera barn och min fokus ligger inte på just kost utan på livsstil som helhet.

2. Metod

Jag kommer i detta avsnitt att beskriva hur jag genomfört min studie och motivera mitt val av metod samt ta upp eventuella problem med den valda metoden. Forskningsetik kommer att behandlas liksom studiens reliabilitet och validitet.

2.1 Kvalitativ metod

Jag har valt en kvalitativ metod eftersom mitt mål är att förstå hur människor känner och tänker kring sin livsstil och hur de tar till sig det som skrivs i media angående detta. En kännetecknande egenskap för kvalitativ forskning är att forskaren försöker uppfatta normer, handlingar eller händelser utifrån studieobjektets egen synvinkel. Man strävar efter att se det som berättas med andra ögon. Detta förutsätter att forskaren känner en viss grad empati för sitt studieobjekt men det krävs även en skicklighet i att gå djupare i betydelsesammanhanget som forskningsobjektet använder sig av för att skapa mening i det som händer. Det kan till och med fordras att forskaren kan tolka ett visst språkbruk, så som en antropolog ofta måste göra i sitt forskningsarbete. Den kvalitativa forskaren kan behöva vistas i den miljö som ska undersökas under en relativt lång tid för att förverkliga den empatiska relation som krävs och genomföra långa deltagande observationer eller djupa ostrukturerade intervjuer. En annan kännetecknande egenskap är att kvalitativa forskare ofta strävar efter att gå längre än ”rena” skildringar och sammanställa en analys av miljön som studeras. Trots detta finns ändå en tendens till uppmärksammande av detaljer och målsättningen att spegla vardagslivets verklighet som fortlöpande skeenden (Bryman, 1997:77–82).

2.2 Problem med kvalitativ forskning

Den kvalitativa forskningens krav på empati och strävan efter att betrakta omgivningen från någon annans synvinkel kan skapa problem. Det kan visa sig svårt att vara empatisk utan att vara sympatisk när man studerar inom vissa områden som exempelvis religion. Tolkningen av det som studerats kan också bli problematisk och kan leda till att man generaliserar bort viktiga delar av materialet. När man förväntas se saker ur någon annans perspektiv så uppstår frågan om forskarens egna tolkningar av detta perspektiv kan anses giltiga (Bryman, 1997:89–91). Eftersom jag själv tillhör den grupp som regelbundet tränar på gym kan det kanske påverka min empati för mina informanter. Ett problem kan ligga i att tolka deras svar utan att låta mina egna åsikter komma fram.

2.3 Den kvalitativa forskningsintervjun

Eftersom syftet med min uppsats är att undersöka hur människor känner, tänker och beter sig har jag valt att genomföra kvalitativa intervjuer. Den här typen av intervjuer tillåter informanterna att prata relativt fritt och uttrycka sig på det sätt som känns bäst för dem. Vid kvalitativa forskningsintervjuer är forskarens förmågor och personliga omdöme av stor vikt när det kommer till själva frågeställandet. Kvaliteten på det data man får fram i en kvalitativ forskningsintervju påverkas av intervjuarens kunskaper i ämnet och dennes färdigheter när det gäller att intervjua. För att kunna ställa väl valda följdfrågor krävs även en god förkunskap i det aktuella ämnet (Kvale & Brinkman, 2009:98). Det är vanligast att man som forskare intervjuar en person i taget, genom enskilda intervjuer, och så valde även jag att gå tillväga. För att underlätta för mina informanter och för att få dem att känna sig bekväma och avslappnade så genomfördes samtliga intervjuer i deras hem. Jag spelade in intervjuerna för att kunna lägga all min uppmärksamhet på vad som sades. Till min hjälp hade jag en strukturerad intervjuguide med stödfrågor som relaterar till mitt syfte och jag var noggrann med att undvika ledande frågor (Ejvegård, 2009:51–54).

2.4 Urval

Det finns flera tillvägagångssätt för att genomföra icke-slumpmässiga urval; *första-bästa*urval, *snöbollsurval*, *självselektionsurval* och *kvoturval*. Jag inledde mitt urval av informanter genom första-bästa-urval. Denna typ av urval kallas även för *bekvämlighetsurval* eftersom man kontaktar personer man känner i sin omgivning (Esaiasson, Gilljam, Oscarsson, Wängerd, 2009:214). Anledningen till att jag valde detta tillvägagångssätt är att jag tror att det kan finnas vissa svårigheter när det gäller människors vilja i att tala helt öppet om sin livsstil. De personer jag intervjuat känner jag redan och de är bekväma tillsammans med mig vilket jag tror påverkade vad som kom fram under intervjuerna. Jag har ingen könsfördelning att eftersträva eftersom jag endast vill undersöka eventuella skillnader mellan åldersgrupperna. När jag sedan fått tag på två personer i min bekantskapskrets som var villiga att ställa upp intervjuer, blev mitt fortsatta urval ett så kallat *snöbollsurval*. Det innebär att jag genom de två informanter jag hade hittade resten av de personer som ställde upp på intervju (Esaiasson et.al, 2009:216). Jag fick kontaktuppgifter till personer som de ansåg kunde tänka sig att ställa upp, som också passade in i någon av åldersgrupperna samt tränar på gym.

2.5 Forskningsetik

Etiken inom forskning handlar om vad man från en principiell synpunkt får och inte får göra, skriver Ejvegård (2009:148). Vetenskapsrådets forskningsetiska principer har tagits i beaktande under hela min forskningsprocess och samtliga fyra individskyddskrav är uppfyllda.

- *Informationskravet*; Mina informanter har informerats om att deras deltagande är helt och hållet frivilligt och att de kan avbryta när de vill. Jag har förklarat vad jag ska använda deras information till och syftet med min studie.
- *Samtyckeskravet*; Alla informanter är över 18 år och jag har frågat om lov innan jag spelat in intervjuerna och de har efteråt fått lyssna igenom det som sagts för att godkänna det eller lägga till/ta bort information.
- *Konfidentialitetskravet*; Informanterna har innan intervjuerna börjat blivit upplysta om att de kommer att förbli helt anonyma i studien och det kommer inte att finnas några identifierbara uppgifter. Jag har förvarat mitt material på ett sådant sätt så att obehöriga inte kan ta del av det.
- *Nyttjandekravet*; Alla information som samlats in har endast används i syfte till mitt forskningsändamål (Codex.vr.se).

2.6 Reliabilitet

En studies reliabilitet syftar till resultatens tillförlitlighet. När man använt intervjuer som metod för datainsamling kan man här ställa sig frågan om en annan forskare skulle få samma resultat om han utförde samma intervju vid en annan tidpunkt (Kvale, 2009:263).

Mätinstrument och undersökningsmetoder måste vara reliabla för att forskningsresultaten ska få ett vetenskapligt värde. För att försäkra mig om reliabilitet i min studie har jag transkriberat intervjuerna själv så snart som möjligt efter att de genomfördes, detta för att ha själva intervjun i färskt minne och kunna tolka det som sades på rätt sätt. Jag har även försökt använda mig av några kontrollfrågor, för att säkerställa reliabiliteten under intervjuerna. Det innebär att jag ställde omformulerade frågor som ändå frågar samma sak som en annan fråga. (Ejvegård, 2009:79) Jag ställde relevanta följdfrågor för att tydliggöra de svar jag fick.

2.7 Validitet

En studies validitet syftar till om man faktiskt undersökt det man avser undersöka och är beroende av forskarens skicklighet i att ifrågasätta, kontrollera och tolka sina resultat teoretiskt (Kvale, 2009:264–266). Enligt Miles & Huberman (1994:38–39) ökar validiteten genom att forskaren själv är väl förberedd och påläst om fenomenet han eller hon vill studera. Jag har noggrant tänkt igenom mina interjvfrågor för att de ska hjälpa mig få svar på mina forskningsfrågor och tagit del av litteratur angående medias möjligheter att påverka oss människor. Detta har hjälpt mig få en slags förståelse i ämnet och underlättat förberedelserna inför datainsamlingen.

2.8 Tillvägagångssätt

Jag inledde med att formulera ett PM som beskrev min tänkta studie, samt innehöll ett syfte och relaterande forskningsfrågor. Jag gick vidare genom att söka lämpliga definitioner på mina två huvudbegrepp *livsstil* och *media*.

Litteratursökning

Genom att söka efter tidigare forskning på internet har jag också hittat det mesta av den litteratur jag fått användning av. Tidigare uppsatser om medial påverkan gav genom sina referenslistor bra tips på författare och böcker. Jag sökte litteratur med hjälp av både Google och Luleå tekniska universitetsbiblioteks sökmotor ”Primo” men fick även bra hjälp av universitetsbibliotekets kompetenta personal.

Intervjuerna

Samtliga intervjuer genomfördes i informanternas hem, för att skapa en avslappnad atmosfär. För att undvika att behöva återkomma till informanten för ytterligare information är det viktigt att förbereda och planera intervjuerna noggrant (Ejvegård, 2009:51) vilket jag också gjorde. Jag sammanställde en strukturerad intervjuguide med öppna frågor som tillåter informanterna att tala relativt fritt. Med deras tillåtelse använde jag min mobiltelefon för att spela in det som sades och på så sätt behövde jag inte sitta med penna och papper utan kunde fokusera helt på det personen i fråga berättade. Så snart som möjligt efter varje avslutat intervju transkriberade jag den. Jag genomförde åtta intervjuer med fyra personer i åldern 20-30 år och fyra personer mellan 50-60 år.

Analys

Under analysfasen gick jag igenom mina transkriberade intervjuer och försökte hitta återkommande begrepp och uttryck som jag kunde använda i presentationen av mitt resultat. Jag bestämde mig sedan för att dela upp resultatet i kategorier som alla relaterade till mina frågeställningar. På så sätt fick jag med allt viktigt material samtidigt som presentationen av resultatet blev överskådligt.

3 Teoretisk ram

Nedan presenteras de teorier jag kommer att använda mig av för att analysera mitt resultat.

3.1 Livsstil som kulturellt kapital

Månsson skriver att enligt den franske sociologen Pierre Bourdieu utgör en individs val av livsstil en betydelsefull indikator på klass. Materiella tillgångar som inkomst eller egendom kan endast till viss del ge oss en uppfattning av begreppet klass. Bourdieu identifierar fyra olika typer av ”kapital” som karaktäriserar klasspositionen; *ekonomiskt kapital, kulturellt kapital, socialt kapital och symboliskt kapital*. Alla dessa typer av kapital är relaterade till varandra vilket innebär att om man redan innehar ett slags kapital är det lättare att öka mängden av ett annat. Det som tidigare ofta skilde människor åt var deras ekonomiska kapital, deras materiella tillgångar, men numera har det kulturella kapitalet fått en mer betydande roll i form av människors intresse för kultur, fritidssysselsättningar eller deras sätt att värna om sin hälsa. Här får de hjälp i form av den allt ökande mängden ”behovshandlare”, det vill säga de personer som arbetar med representationen av tjänster och varor som det kapitalistiska systemet kan erbjuda för konsumtion. Dessa behovshandlare kan vara terapeuter, webbdesigners eller personliga tränare, för att ge några exempel och de är engagerade i att inverka på kulturell smak samt att påverka val av livsstil i vårt konsumtionssamhälle. De vardagliga val vi gör är ingen slump, menar Bourdieu, utan ett yttre tecken för vår ställning i en kollektiv livsstil. Vår sociala grups avgränsade livsstil uttrycker sig när vi exempelvis väljer kläder eller musik och vår sociala tillhörighet mäts av vår smak (Månsson, 2007:397).

Två av Bourdieus nyckelbegrepp är *fält* respektive *habitus*. Ett fält beskrivs som ”en dynamisk situation i vilken en bestämd habitus verkar” (Giddens, 2007:122) och habitus är det som tillför värde och mening åt fältet. Det finns en relation mellan fältet och dess habitus och individernas särskilda praxis och deras handlingar är ett resultat av denna relation. På de olika fälten pågår maktkamper till följd av fördelningen av olika typer av kapital och varje fält organiseras med utgångspunkt i det kulturella kapital fältet har. Det finns en påtaglig konkurrens mellan grupper och individer både inom ett fält och mellan olika fält. Till följd av detta upprättas åtskillnader mellan olika grupper (Giddens, 2007:122).

I ovanstående teori framhävs begreppet livsstil som kulturellt kapital. De traditionella värdena av ekonomiskt kapital får människor primärt genom arbetskamrater, organisationer och fackföreningar. Det kulturella kapitalets "nya" värden, däribland livsstil, tar vi till oss primärt via media. Bourdieus teori ska hjälpa mig att förstå hur mina informanter valt den livsstil de har idag.

3.2 Medias makt

Jesper Strömbäck (2009) behandlar frågan om mediernas makt på samhällets mikronivå, alltså mediernas makt över människor som individer och inte institutioner, samhällen eller organisationer. Han skriver att mediernas makt är något som alltid diskuterats, och då främst vid introduktionen av nya medier. Blandat med alla förhoppningar finns det även en tendens till oro för hur det nya mediet ska påverka oss människor med sitt innehåll. Men hur vi faktiskt påverkas är endast *en* av flera aspekter av makten som media förfogar över. Den makten är som störst när media själv även har makten över sitt eget innehåll. I en undersökning som genomförts av Lazarsfeld kunde man identifiera tre olika typer av medial effekt på människor;

- *Aktivering*; medierna väcker till liv människans underliggande åsikter och värderingar och gör individen medveten om dem.
- *Förstärkning*; människans åsikter och värderingar förstärks av media.
- *Omvändning*; media ligger bakom förändringar i åsikter eller beteende.

För att media ska uppnå en effekt på individnivå krävs det naturligtvis att människor tar del av medierna. När människors mediekonsumtion undersökts har en förutsättning varit att de faktiskt kommer ihåg vilken typ av media de tagit del av, hur länge och när. Det är inte en självklarhet att man minns detta och en viktig förklaring är selektionsmekanismerna som karakteriserar de sätt människor bearbetar information. Dessa selektionsmekanismer är oundgängliga när det gäller att förhindra hjärnan från att kollapsa av kraften från alla informationsvågor. Hjärnan selekterar på ett undermedvetet plan bort en stor del av de perceptioner som når oss genom en kognitiv förvarsmekanism. Nedan följer de fyra selektivitetsprocesserna;

- *Selektiv exponering*; Vi väljer själva vilken information vi exponerar oss för.

- *Selektiv uppmärksamhet*; Handlar om vilken information, av den vi exponerat oss för, som vi uppmärksammar.
- *Selektiv perception*; Hur uppmärksammar vi och tolkar informationen? Processen påverkas av våra värderingar och åsikter.
- *Selektiv hågkomst*; Handlar om vilken information vi lagrar i minnet och kommer ihåg.

Alla dessa selektiva processer leder till att det blir svårt att ta reda på i vilken utsträckning människor tar del av media. Människan själv är endast medveten om en bråkdel av all information runt omkring henne och det mesta av den informationen blir kvar i det undermedvetna (Strömbäck, 2009:83–92).

Strömbäcks teori ska hjälpa mig förstå vilka förutsättningar media har att påverka oss som individer och de underliggande processer som ligger till grund för om vi faktiskt påverkas eller inte.

4 Resultat

I detta avsnitt presenteras utvalda delar av den empiri jag fått fram genom mina intervjuer. Jag har delat upp resultatet i några delar för att det ska bli mer överskådligt.

4.1 Reaktionen på medias livsstilsrapporter

Jag inledde mina intervjuer med att visa ett urval löpsedlar och artiklar (se bilaga 2) med livsstilsrapporter för informanterna. Jag förklarade att jag inte ville att de skulle fokusera på innehållet i just denna information, utan att de skulle föreställa sig den här typen av rapportering i allmänhet.

De flesta av informanterna berättar att de för länge sedan har slutat reagera när de ser sådant här på löpsedlar och i tidningar. En anledning till detta är mängden av den här typen av rapporteringar, det blir helt enkelt för mycket.

”Man vet inte vad man ska tro på när man ser sådant här, eftersom tidningarna är fulla av det måste man ifrågasätta vad som egentligen är sant”. (Kvinna, 27 år)

En annan anledning till att de inte reagerar är att det som står inte är intressant för just dem själva som individer. De känner att det inte är riktat till dem och tar då heller inte till sig det som skrivs.

”Det är strunt, ingenting för mig. Jag känner att det inte har någonting med mig och mitt liv att göra”. (Man, 59 år)

Det verkar dock som att direkta varningar angående livsmedel frambringar fler reaktioner än generella rapporter angående livsstil. Om rubriken handlar om gifter i mat reagerar de flesta mer än om det som står handlar om en ny diet eller nya tips på hur man snabbt går ner i vikt.

”Jag reagerar när det kommer rapporter som handlar om mat och hälsa, en stor del av mitt liv handlar om att äta bra och träna. Jag blir jätterädd när jag läser om tillsatser och gifter i livsmedel och jag kan även känna att det är bra att vi får veta detta, trots att det kan vara svårt att avgöra vad som är sant eller inte”. (Kvinna, 23 år)

En annan faktor som kan påverka människors reaktioner, eller icke-reaktioner, är själva nyhetskällan. Flera av informanterna påpekar att de tror mer på det som sägs i tv än sådant som finns på löpsedlar eller skrivet i en tidning och det verkar som om kvällstidningar som Aftonbladet och Expressen har lägst trovärdighet.

”Kvällstidningarna vill bara sälja lösnummer, sådant här borde inte få finnas på löpsedlar överhuvudtaget, när det finns så mycket annat som händer runt om i världen”. (Man, 53 år)

4.2 Upplevelser av påverkan

De flesta av mina informanter hävdar att de inte påverkas på något sätt av livsstilsrapporter i media men några medger att så är fallet. En avgörande faktor verkar vara *vad* det faktiskt står.

”Om det handlar om till exempel något livsmedel som jag äter så påverkar det mig. Det kan leda till att jag lägger om min livsstil på så sätt att jag undviker just det livsmedlet i fortsättningen”. (Kvinna, 27 år)

Kvinnan som jag citerade ovan berättade att hon flera gånger hade justerat sin kost efter att ha läst rapporter i media om olika livsmedel. En av männen tror att han påverkas på ett undermedvetet sätt, utan att liksom registrera det, och att informationen sedan finns där i bakhuvudet när han genomför vardagliga val av till exempel livsmedel. Nedan citeras en av kvinnorna angående hur hon ser sig själv bli påverkad;

”Jag påverkas inte av löpsedlar eller artiklar, däremot kan jag bli påverkad av människor i min omgivning som faktiskt läst vad det står. De kanske har testat någon ny bantningsmetod och gått ner i vikt och då är jag intresserad!”. (Kvinna, 58 år)

En annan kvinna pratar om sin tidigare ätstörning och hur det tankesättet etsat sig fast i huvudet på henne och stiger till ytan igen via medias alla rapporter om vikt och bantning.

”Jag är ju medveten om att jag fortfarande är lite osund vad gäller min vikt och när jag läser om någon som gått ner 15 kg på kort tid väcker det naturligtvis ett intresse hos mig”. (Kvinna, 30 år)

4.3 Källor till kunskap

Trots att merparten av människorna jag intervjuat tidigare hävdade att de varken reagerar på eller påverkas av media när det gäller deras livsstil, så berättar samtliga att media ändå ligger till grund för deras uppfattningar om vad som är hälsosamt eller inte. En kvinna berättar att hon prenumererar på tidningar som fokuserar på hälsa och livsstil och en av männen säger att han främst köper kvällstidningar så har han läst någonting om livsstil skulle det i så fall vara där. I citatet nedan kommer kvinnan, till sin egen förvåning, fram till medias betydelse för hennes kunskaper inom livsstilsområdet;

”Ja, när jag tänker efter så är det nog olika typer av media som förmedlar denna information på ett sådant sätt att det fastnar i huvudet ändå”. (Kvinna, 25 år)

Kvinnan ovan fortsätter att berätta att hon även hämtar en stor del information från människor i sin omgivning, att hon och hennes vänner och familj pratar och delar med sig när det gäller tips och nyheter angående livsstil. Om någon läst någonting så får hon ofta också ta del av det, sekundärt. En av männen är inne på samma spår;

”Jag vet det eftersom jag läst det någonstans eller sett någonting på tv. Sen pratar vi mycket om hälsa på jobbet just nu, när vi alla blivit lite äldre, och folk delar med sig av både information och åsikter”. (Man, 59 år)

En av kvinnorna hämtar mycket av sin information på internet och prenumererar på tidsskrifter som handlar om hälsa. Enligt henne kommer hon ofta in på området livsstil av en slump när hon till exempel använder sig av sökmotorn Google. Man kanske söker efter information om någonting som har med hälsa att göra och helt plötsligt hamnar man någon annanstans inom området och blir intresserad av det man läser.

Alla informanter påpekar att deras bekantskapskrets är en viktig källa för information när det gäller hälsa och livsstil.

”Vill jag veta någonting som har med livsstil att göra, till exempel träning, så vänder jag mig först och främst till mina vänner. De har mycket erfarenhet inom området och jag litar på dem”. (Man, 53 år)

En av kvinnorna jag intervjuar betonar vikten av personalen på hennes gym, när det kommer till frågor som rör livsstil. Hon har en personlig tränare där som är utbildad både inom kost och träning och vänder sig ofta till honom för att få tips och råd;

”Det känns säkert att fråga någon som är ordentligt utbildad, jag litar mer på min personliga tränare än på någon så kallad expert i någon tidning”. (Kvinna, 23 år)

4.4 Teoretisk återkoppling

Jag ska försöka tolka det resultat jag fått genom att koppla det till mitt teoretiska ramverk. Presentationen sker i direkt relation till mina tidigare forskningsfrågor.

4.5 Hur fungerar medias påverkan av människors livsstil?

Strömbäck (2009) talar om tre typer av medial effekt; *aktivering, förstärkning* och *omvändning*. Jag uppfattar det som att vissa av de personer jag pratat med upplevt just denna effekt i samband med att de läst något som de tycker är intressant och relevant för dem själva och deras sätt att leva. Media har då lyckats göra dem mer medvetna om vad de tycker och tänker om det som skrivs och därmed aktiverat underliggande känslor och åsikter hos dem. En av personerna jag talade med lade ned mycket tid på att äta rätt och träna och hennes beteende *förstärktes* av media på det sätt att hon lade om sin kost efter rapporter om till exempel gifter i olika livsmedel. Den tredje mediala effekten, *omvändning*, innebär att media faktiskt ligger bakom förändringar i en människas beteende och just det skedde när personen jag nämnde ovan lade om sin kost. Ännu en person påverkades till att ändra sitt beteende och slutade med vissa livsmedel efter rapporteringar i media. En förutsättning för att medias innehåll ska uppnå effekter är att människor faktiskt tar del av media och långt ifrån alla intryck stannar kvar hos oss. Detta kan förklaras genom fyra selektivitetsprocesser; *Selektiv exponering, selektiv uppmärksamhet, selektiv perception* och *selektiv hågkomst*. Selektiv exponering innebär att man själv väljer vilken typ av media man vill exponeras för och jag fick uppfattningen av att olika källor har olika trovärdighet. Selektiv uppmärksamhet handlar om vilken information vi uppmärksammar och här visade mitt resultat tydligt att de människor jag pratade med uppmärksammade information om livsstil till olika grad, beroende på om de tyckte att de var relevant för dem själva eller inte. Själva informationen, vad det står, är en

viktig faktor här. *Hur* vi sedan uppmärksammar och tolkar informationen bestäms av vår selektiva perception. Den påverkas av våra individuella åsikter och värderingar. Några av mina informanter berättade att de tolkade information om livsstil i media ”med en nypa salt” och så många som fem av dem hävdade att de tolkade den som ”strunt” och ”uppblåsta fakta”. Här spelar deras personliga och grundläggande åsikter in och påverkar deras preliminära tolkning av vad som står. Vår selektiva hågkomst avgör sedan om vi kommer ihåg informationen och lagrar den i minnet. Här spelar innehållet en stor roll igen, några av mina informanter valde att lagra information om livsmedel i minnet medan andra sparade det som skrevs om träning. Man väljer att komma ihåg sådan information som man anser vara relevant för ens eget liv och livsstil.

4.6 Vilken betydelse har media när det gäller val av livsstil?

Bourdieu menar att det ekonomiska kapitalets värden såsom förmögenhet och karriär har fått flytta på sig och ge plats åt det kulturella kapitalets värden, såsom livsstil. Media har en viktig del i just förmedling av dessa ”nya” värden som kan betraktas som ett uttryck för vår kollektiva livsstil. Mina informanters kollektiva livsstil handlar om att de alla valt att träna på gym och därmed valt en hälsosam livsstil. I början av mina intervjuer hävdade nästan alla av de personer jag pratade med att de inte reagerade på medias livsstilsrapporter, men mot slutet av intervjun kom det i samtliga fall fram att den grundläggande informationskällan var just media. Två personer berättade att de påverkades sekundärt av media genom samtal med bekanta som återberättar information. Det framkom även att man använde sig av olika typer av media när det gällde att hämta information angående livsstil, vissa personer prenumererade på tidningar medan andra använde sig av det som förmedlades via dags- och kvällstidningar. Bourdieu talar också om ”behovshandlare”. Det är de personer som arbetar med representationen av tjänster som erbjuds för konsumtion. En av kvinnorna jag pratade med vände sig till sin personliga tränare för tips och råd angående livsstil, denne personlige tränare kan ses som en behovshandlare då han är engagerad och utbildad i att påverka vårt val av livsstil.

5 Slutsatser och diskussion

Nedan presenteras svar på mina forskningsfrågor följt av en diskussion om studien som helhet.

Mitt syfte med den här uppsatsen var dels att få en förståelse av hur människor påverkas av medias rapporter om livsstil samt att ta reda på om media kan motivera till ändringar i deras livsstil. Syftet har justerats en aning under uppsatsens gång, likaså mina forskningsfrågor. Nedan följer svaren jag kommit fram till;

5.1 Hur fungerar medias påverkan av människors livsstil?

Media påverkar människor på olika sätt, beroende på vad de har för grundläggande åsikter och värderingar. Genom media kan en människas underliggande åsikter triggas och förstärkas och i vissa fall motivera till ändringar i deras livsstil. Människor väljer själva vilken typ av media de vill ta del av och tolkar sedan innehållet på olika sätt, mycket beroende på hur relevant de anser informationen vara för just dem som individer. Innehållet spelar sedan en betydelsefull roll i om man kommer ihåg det man läst eller inte.

5.2 Vilken betydelse har media när det gäller val av livsstil?

Media är för många den preliminära källan till information gällande livsstil. Människor påverkas både direkt och sekundärt, då genom samtal med andra människor. Vissa mediala källor har större trovärdighet än andra och man använder sig av olika typer av media för att hämta information om livsstil. I vissa fall motiverar media till ändringar i människors livsstil.

5.3 Diskussion

Jag anser att jag uppfyllt syftet med min studie samt besvarat mina forskningsfrågor. När det gäller val av teorier upplevde jag Strömbäcks teori om medias makt som ett essentiellt hjälpmedel för att tolka resultatet medan jag fann Bourdieu svårare att tillämpa. Trots detta anser jag att jag valde de teorier som fungerade bäst med tanke på mitt syfte. En annan svårighet jag stötte på var att formulera ”rätt” intervjufrågor, utan att frågorna skulle bli ledande. Jag fann inte att mina informanter hade så mycket att säga i ämnet och anser därför att min empiri blivit lite tunn. En intressant sak som jag uppmärksammade under nästan alla intervjuer var personernas ovilja att erkänna att de påverkades av media överhuvudtaget. I

slutet av alla intervjuer kom det fram att media ändå var källan de hämtat information från men jag uppfattade det nästan som att de skämdes över detta. Vidare känner jag att jag måste nämna den viktiga roll vänner, familj och arbetskamrater verkar ha i formandet av människors livsstil. Även om media är den primära källan så sprider omgivningen information omkring sig som leder till att fler människor påverkas, indirekt. Mitt resultat visade att den yngre åldersgruppen påverkades mer av media än den äldre gruppen. Ett svar på varför det är så skulle man kanske kunna få om man studerade de olika gruppernas mediekonsumtion närmare.

Bourdieu talar om fält och habitus och den grupp av människor jag intervjuat tillhör ett och samma fält, jag kallar det för ”gym-fältet”. Detta fälts habitus, alltså de värden som skapar betydelse för individerna i ”gym-fältet” influeras av media. I det här fältet ger det en viss status att vara vältränad, att ha snygga träningskläder eller att prestera bra på gymmet och man kan säga att media aktiverar individernas underliggande känslor och åsikter rörande dessa värden. Media påverkar det kulturella kapitalet i ”gym-fältet” genom att förmedla information som förstärker de grundläggande åsikter och värderingar individerna i det här fältet redan har.

5.4 Förslag på vidare forskning

Eftersom jag genomfört denna studie under en begränsad tidsperiod baseras den på intervjuer med åtta personer. Mitt resultat kan därför inte anses representativt och det skulle vara intressant att se hur det ser ut i verkligheten, genom en större undersökning av en mer representativ del av befolkningen i Luleå eller hela landet. En ny frågeställning som dykt upp under arbetets gång är frågan varför människor verkas skämmas över att de låter sig påverkas av media. Det vore spännande att ta reda på vad detta beror på. Vidare skulle man kunna undersöka vad skillnaderna i medial påverkan mellan åldrarna beror på.

6 Referenslista

Böcker

Berglez, P., Olausson, U. (2009) *Mediesamhället – centrala begrepp*. Lund, Studentlitteratur.

Bryman, A. (1997) *Kvantitet och kvalitet – i samhällsvetenskaplig forskning*. Lund, Studentlitteratur.

Byrd- Bredbenner, C., & Grasso, D. A Comparative Analysis of Television Food Advertisement and Current Dietary Recommendations. (1999) *American Journal of Health studies*. (8:4, 329-341)

Ejvegård, R. (2009) *Vetenskaplig metod*. Lund, Studentlitteratur.

Esaiasson, P., Gilljam, M., Oscarsson, H & Wängnerud, L. (2009) *Metodpraktikan – konsten att studera samhälle, individ och marknad*. Stockholm, Norstedts Juridik.

Giddens, A. (2007) *Sociologi*. Cambridge, Studentlitteratur.

Jarlbro, G. (1999) *Hälsokommunikation - en introduktion*. Lund, Studentlitteratur

Kostenius, C., Lindqvist, A-K. (2006) *Hälsovägledning*. Lund, Studentlitteratur.

Kvale, S., Brinkman, S. (2009) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund, Studentlitteratur

Miles, M B., Huberman A M. (1994) *Qualitative data analysis - An expanded sourcebook*. California, Sage Publication Inc.

Månson P, (2010) *Moderna samhällsteorier traditioner, riktningar, teoretiker*, 8:e upplagan, Norstedts akademiska förlag, Finland.

Strömbäck, J. (2009) *Makt, medier och samhälle*. Kristianstad, SNS förlag.

Elektroniska källor

Codex.vr.se. *Om forskningsetik*. Hämtat 2013-04-01 från:

<http://www.codex.vr.se/forskningsetik.shtml>

Bilaga 1

Intervjuguide

Jag inleder intervjun med att visa ett urval löpsedlar och artiklar med livsstilsrapporter för intervjupersonerna.

1. Vad är din reaktion när du ser sådant här?
2. Varför reagerar du så?
3. Upplever du att du påverkas av sådant här?
4. På vilket/vilka sätt?
5. Innan du valde en ”sund” livsstil, levde du då på ett annat sätt?
6. Varför valde du att lägga om din livsstil?
7. Anser du att du är medveten om vad som är hälsosamt/inte hälsosamt?
8. Var hämtar du information om vad som är hälsosamt/inte hälsosamt?

Bilaga 2



GIF I I MATEN. Glutamat dojer sig i en lång rad livsmedel. Läkaren Annika Lénkvist undviker glutamat. "Jag väljer så naturligt mat som möjligt, säger hon." Foto: SOFIE WIKLUND

Giftet i din mat

Vanlig mat, som soppor, kryddor, korv och buljong, innehåller gift. Smakförstärkaren glutamat misstänks orsaka fetma, synproblem och hjärnskador. Nu slår svenska läkare och forskare larm. - Glutamat är ett nervgift som kan skada hjärnan, säger professor Charlotte Erlanson-Albertsson.

LÄS MER OM

-  "Vår bedomning är att det är ofarligt" | 83 okt 2007
-  Här är glutamaten som barnen gillar | 82 okt 2007
-  Erik, 3, och hans kompisar blev sjuka av soppor | 82 okt 2007