



**MÄLARDALENS HÖGSKOLA
ESKILSTUNA VÄSTERÅS**

Akademien för hållbar samhälls- och teknikutveckling
Sociologi med socialpsykologisk inriktning 61-90

200 hamburgare = minus 34 kilo

**En kritisk diskursanalys av den kroppsliga hälsans konstruktion i
svensk skriven nyhetsmedia**

Calle Rönnbäck & Niklas Johansson

2011

Handledare: Mohammadrafi Mahmoodian

Examinator: Mekuria Bulcha

C-uppsats: SOA300

HT-2010/2011

*“Be careful about reading health books.
You may die of a misprint.”*
-Mark Twain

*“Health is a state of a complete physical, mental and social well-being,
and not merely the absence of disease or infirmity.”*
-World Health Organization, 1948.

Sammanfattning

Den här studien är en kritisk diskursanalys av ämnet kroppslig hälsa i skriftlig media. Syftet med studien är att undersöka hur fenomenet kroppslig hälsa framställs i skriftlig media genom språket och dess användning. Analysmodellen vi använt oss av är formulerad av Norman Fairclough och det datamaterial vi använt oss av är av empirisk karaktär och insamlat från svensk skriven media i form av både rikstäckande press och lokalpress. I studien finns även ett avsnitt där vi presenterar tidigare forskning inom ämnet hälsa och diskursanalys. Forskningen presenteras genom fem teman: *biopolitik*, *livsstil*, *individens ansvar*, *klass och könsskillnad utifrån ett hälsoperspektiv* samt *experthjälp*. Den teori vi utgått ifrån för studien är främst den för den kritiska diskursanalysen, vi har även använt oss av Foucaults biopolitik vilken främst ges uttryck i diskussionsdelen. Resultatet för studien presenteras i två delar utifrån Faircloughs analysmodell; *text* samt *diskursiv praktik*. Resultatet redogör vi för med en rad olika teman vi formulerat utifrån den analys som gjorts. De teman som vi formulerat är: *hotspråk*, *den stratifierade hälsan*, *anvisningar & imperativ*, *superlativ*, *vetenskapligt språk* och *den reella exemplifieringen* (del ett). De huvudsakliga diskurser vi funnit i materialet är: *den ohälsosamma diskursen*, *den hälsosamma diskursen*, *den vetenskapliga diskursen* samt *den utbildande diskursen* (del två).

Keywords: *Critical Discourse Analysis, Fairclough, Health discourse, Texts, Discourse Practice, Media Analysis, Biopolitics.*

Innehållsförteckning

1. Introduktion	6
1.1 Bakgrund	6
1.2 Syfte och frågeställningar	7
2. Disposition	8
3. Tidigare forskning	9
3.2.1 Biopolitik.....	9
3.2.2 Individens ansvar.....	9
3.2.3 Livsstil	10
3.2.4 Kön och klasskillnad utifrån ett hälsoperspektiv	11
3.2.5 Experthjälp	11
3.3 Diskussion av den tidigare forskningen	11
3.3.1 Norm och skillnader	12
3.3.2 Det egna ansvaret för skapandet av hälsosam livsstil	12
4. Teori & Metod.....	13
4.1 Diskursanalysen & den kritiska diskursanalysen som teori	13
4.2 Faircloughs analysmodell.....	14
4.2.1 Den första analysnivån	14
4.2.2 Den andra analysnivån	15
4.2.3 Den tredje analysnivån	15
4.3 Biopolitik.....	15
4.4 Urval och datainsamling.....	16
4.5 Analysförfarande	17
4.6 Förhållningssätt	17
5. Resultat.....	18
5.1 Del ett <i>text</i>	18
5.1.1 Hotspråk	18
5.1.2 Hälsans differentiering	19
5.1.3 Superlativ	21
5.1.4 Vetenskapligt språk	22
5.1.5 Anvisningar & imperativ	24
5.1.6 Den reella exemplifieringen	25
5.2 Del två <i>diskursiv praktik</i>	26

5.2.1 Den ohälsosamma diskursen	26
5.2.2 Den hälsosamma diskursen	28
5.2.3 Den vetenskapliga diskursen	29
5.2.4 Den utbildande diskursen	30
5.3 Sammanfattning av resultat	31
6. Diskussion	33
6.1 Syfte och frågeställning.....	33
6.2 Tidigare forskning	36
6.3 Mediemakt.....	37
6.4 Reflektion	40
6.4.1 Reflektion av resultatet.....	40
6.4.2 Självkritisk reflektion	40
6.4.3 Förslag på fortsatta studier	41
7. Referenslista	42
7.1 Litteratur för teori & metod.....	42
7.2 Tidigare forskning	42
7.3 Datamaterial presenterat i resultatet	43
7.3.1 Övrigt datamaterial som förekom i analysen	44
7.4 Internetlänkar	46
Bilaga 1	47
Bilaga 2	48

1. Introduktion

Den mediala bevakningen av hälsa är idag mycket omfattande. Vi bombas dagligen av nya hälsorön, metoder och de senaste kostråden. Tv-tablåerna innehåller mängder av livsstilsprogram där vi får följa allt från superkändisar till privatpersoner som är på jakt efter en hälsosammare livsstil. Utöver tidskrifter som enbart berör hälsa så är även detta ämne vanligt förekommande i mer renodlad nyhetsmedia och för att ge en liten förståelse så kan vi gå in och kika på våra större tidningars hemsidor, såsom Aftonbladet, Expressen, Dagens nyheter, Svenska dagbladet och så vidare, på dessa sidor går att finna speciella sektioner för hälsa, kroppen och livsstil. Detta precis som det finns en egen del för vädret och en del för sporten, inrikesnyheter och så vidare. Hälsan som debattämne och reportageämne får alltså mycket utrymme. Dess innehåll är också varierande då det finns många saker som går att ställa in under hälsan. Några exempel kan vara: sömn, vetenskap, kost, mode, träning, skönhet, livsstil och så vidare. Här byggs också de kroppsliga idealen upp, hur vi ska se ut och hur bör vi leva för att få klassas som ”normala” människor i vårt samhälle. Med en kritisk syn vid läsningen av allt de material som finns i media rörande hälsan är det lätt att väcka en viss skepsis angående sanningshalten och vad som egentligen stämmer då det ständigt uppkommer nya direktiv av vad som egentligen är hälsosamt eller inte. Detta är vad som väckte vårt intresse för området och de vi nu vill göra är att försöka skapa lite mer ordning och en förståelse för hur språket inom det här området, den kroppsliga hälsan, används i media. Valet av titel för den här studien, ”200 hamburgare = minus 34 kilo” (Gunnarsson, J. (2009-09-07 i *Aftonbladet*), kan vid en första anblick ses vara lite märklig. Titeln är hämtad från en tidningsrubrik och anledningen till valet av den är att den kan ses som väl talande för hur språket används vid konstruktionen av den kroppsliga hälsan i media.

Fortsatt under den här rubriken är vår avsikt att ge en introduktion till ämnet hälsa överlag. Vi kommer bland annat i kortare drag ge en bild av hur hälsotillståndet ser ut i den svenska befolkningen utifrån folkhälsoinstitutets rapporter. Detta för att konkretisera begreppet hälsa och för att skapa en förförståelse kring varför ämnet är så väl debatterat och återfinns i så stor omfattning i exempelvis media. Slutligen kommer detta leda fram till vår egen frågeställning och syftes - formulering som äger plats i slutet under den här rubriken.

1.1 Bakgrund

Den moderna synen på hälsa var något som växte fram i samband med industrialismens födelse och dess uppkomst. I och med detta fanns det nu ett intresse hos statsmakten att upprätthålla en god hälsa, vilket då innebar avsaknad av sjukdom, att kontrollera spädbarnsdödlighet, ett intresse av att bevaka befolkningsantalet uppstod också och mantalsräkning infördes eftersom. Något som nu också uppkom var den förebyggande vården i allt större utsträckning istället för att enbart, som tidigare, ha fokuserat på sjukvård. Allt detta för att staten skulle vara välmående för en stadig ekonomisk utveckling samt att se till att en nations försvar var i god form, starkt och hälsosamt. Det som beskrivits ovan kan alltså ses som folkhälsans framväxt. Giddens beskriver hur staten började införa kontroller av befolkningens hälsa, räkna invånare, föra statistik över dödlighet och så vidare.(Giddens, 2007).

Idag är denna kontroll och ”bokföring” av den svenska befolkningens hälsa mycket omfattande och detaljerad. Befolkningens hälsa, eller folkhälsan, går att avläsa utifrån en rad olika aspekter som utbildningsnivå, kön, ålder, etnicitet, sysselsättning och socioekonomisk klass (Statens folkhälsoinstituts nationella hälsoenkät 2010). Onekligen är intresset från statens håll mycket stort i att kontrollera hur befolkningens hälsotillstånd ser ut

och dessutom inte bara av befolkningen i sin helhet utan utifrån de ovan nämnda samhällsgrupperna. Vad som undersöks av folkhälsoinstitutet på regeringens begäran är bland annat att se i hur stor utsträckning medborgarna motionerar, hur mycket frukt och grönsaker som äts, hur vanligt det är med användning av droger, exempelvis tobak och alkohol. Även saker som frekvensen av spelberoende undersöks (Statens folkhälsoinstitut.2010). Något som vi fann i den tidigare forskningen vi tagit del av är hur folkhälsodiskursen vridits från att ha varit främst styrd och kontrollerad av staten till att nu formas allt mer av kommersiella intressen på marknaden (Jönsson, 2007). Detta skulle då också kunna vara en bidragande orsak till den omfattande mediala rapporteringen och bevakningen av just ämnet hälsa, menar vi. Ett konkret och väl talande exempel, som vi nämnde ovan, på att ämnet hälsa behandlas ingående och omfattande av media är att de flesta av Sveriges stora dags/kvällstidningar har bilagor (eller speciella webbsidor) som inriktar sig just mot detta område. Precis som det finns en sport del och en ekonomi del finns det även delar som kallas för *kropp & hälsa* (Aftonbladet), *livsstil* (DN), *mat & hälsa* (SvD) och *hälsa* (Expressen). Här går det nu självfallet att föra en vidare diskussion huruvida dessa tidningar väljer att behandla ämnet hälsa i den omfattning de gör på grund av politiska intressen eller kommersiella intressen. Sannolikheten är kanske stor att det kan tänkas vara en kombination av bägge då det onekligen är så att staten har ett stort intresse i folkhälsan och att det å andra sidan finns gott om kommersiella aktörer inom området som torde ha ett intresse i att ämnet hälsa får stort medieutrymme och ständigt hålls uppdaterat. Detta är dock en diskussion som vi lämnar för tillfället för att nu fokusera mer ingående på vårt specifika intresse och vad vi avser att studera.

En stor del av det stora textmaterialet som publiceras och finns tillgängligt i dagens media rapportering gällande ämnet hälsa består ofta i olika former av tips och råd gällande saker som rör hälsa och välmående. Allt från konkreta träningsövningar till kostråd om vad vi bör äta beroende på hur vi lever och vad vi gör, till tips på hur vi ska göra för att få en bättre sömn och på så vis uppnå en bättre hälsa. Denna djungel av tips och råd ter sig som vi upplever det mycket svårnavigerad och efter en första översikt av en del material vi samlat in så insåg vi att det även råder en hel del motsättningar i hur man bör träna, äta, sova, och så vidare. Det vi nu intresserar oss för är då vad det egentligen är detta överflöd av hälsorelaterat material försöker säga oss. Vilken är den huvudsakliga diskurs som målas upp? Går det över huvud taget att finna någon övergripande diskursiv bild eller består ämne av många olika diskurser som samverkar och/eller motverkar varandra. Detta har vi då för avsikt att ta reda på genom att göra en djupare språklig analys av det datamaterial vi samlat in för att fånga den/de härskande diskurserna inom den här sociala domänen hälsa och allt som faller in där under.

1.2 Syfte och frågeställningar

Syftet med den här studien är att undersöka och studera hur fenomenet kroppslig hälsa framställs i skriftlig media genom språket och dess användning. Med kroppslig hälsa syftar vi till den rent fysiska hälsan, och intresserar oss inte i denna studie för det som rör mental eller psykisk hälsa. Att på ett djupare plan se vad som ligger bakom det språk som används, på vilket sätt det skrivs om exempelvis träning och dess inverkan samt att se hur detta kan tänkas legitimeras genom en språklig retorik och även på vilket sätt media skriver för att verkligen lyckas motivera människor att följa dessa hälsoråd. Vi är också intresserade över att se om detta kan kopplas till en biopolitisk teori och i sådant fall även som en sorts maktutövning på människor.

2. Disposition

Under rubriken ”Tidigare forskning” tar vi upp delar av den forskning som finns på området sedan tidigare. Vi har analyserat denna och sammanställt den under en rad olika teman där vi beskriver huvuddragen i den tidigare forskningen och sedan utifrån detta positionera oss själva på fältet. De teman vi kom fram till utifrån den tidigare forskning vi tagit del av är: *biopolitik, livsstil, individens ansvar, experthjälp, kön och klasskillnad utifrån ett hälsoperspektiv.*

Under rubriken ”Teori & metod” beskriver vi hur studien är upplagd rent metodologisk och redogöra för metoden vi använt, kritisk diskursanalys. Här går vi även igenom vårt förfarande vad gäller urval och datainsamling och den analysmetod vi använt oss av. Analysmetoden som vi använde oss av är Norman Faircloughs analysmodell som består av tre analysnivåer, *text, diskursiv praktik och social praktik.* Vi förklarar även under denna rubrik Michel Foucaults begrepp biopolitik och förklarar den kritiska diskursanalysen. Vi beskriver sedan vårt praktiska tillvägagångssätt för studien och även vårt förhållningsätt i studien rent etiskt.

Under rubriken ”Resultat” förklarar vi först hur vi delat upp resultatet i två olika steg. Del ett (*text*) beskrivs först kortfattat. Här tar vi upp en rad olika teman; *hotspråk, hälsans differentiering, vetenskapligt språk, anvisningar & imperativ och den reella exemplifieringen.* Under dessa teman använder vi oss av citat hämtat från vårt datamaterial för att exemplifiera de teman vi formulerat, nämnvärt är också att den första resultatdelen utgår från Faircloughs första analyssteg och behandlar texten och språkbruket. Del två av resultatet (*diskursiv praktik*) behandlar det huvudsakliga diskurser vi funnit i datamaterialet. Diskurserna vi redogör för är; *den ohälsosamma diskursen, den hälsosamma diskursen, den vetenskapliga diskursen samt den utbildande diskursen.*

I diskussionsdelen knyter vi an vårt resultat till först och främst vårt syfte och de frågeställningar vi formulerat. Vi kommer också i diskussionen att placera vårt resultat i relation till den tidigare forskningen. Vi visar även på de punkter där vi anser att vårt resultat kompletterar eller vidareutvecklar den tidigare forskningen vi tagit del av. Vi går sedan vidare med en diskussion kring den teori vi valt utöver den kritiska diskursanalysen, nämligen biopolitiken. Här applicerar vi denna teori på vårt resultat och för ett resonemang kring huruvida media har biopolitiska intressen och vilka drivkrafter som kan tänkas finnas inom område hälsa. Diskussionsdelen avslutas med en reflektion där vi tillåter oss att reflektera övergripande över resultatet samt en självkritisk diskussion. Vi ger även förslag på fortsatta studier inom området. Till studien bifogas tre stycken bilagor. I **bilaga 1** visar vi en figur över de teman vi fann vid en första genomläsning av materialet. I **bilaga 2** redogör vi för urvalet på ett detaljerat sätt.

3. Tidigare forskning

I följande avsnitt kommer vi nu att redogöra för den tidigare forskning inom ämnet hälsa som vi tagit del av i studiens inledning. Forskningen vi tagit del av består av tolv vetenskapliga artiklar och dessa kommer vi nu att presentera under en rad teman som sammanfattar den tidigare forskningen vi tagit del av och som är gjord inom området. Med den här delen av uppsatsen vill vi visa och exemplifiera vad den tidigare forskningen tagit upp och på så sätt även kunna positionera vårt bidrag inom det nuvarande fältet av forskning som rör just de ämnen vi behandlar, hälsa och dess underkategorier som träning, kost och allt som rör den fysiska hälsan. De sökord som använts för den tidigare forskningen är: *Discourse, health, lifestyle, fitness, diet, livsstil träning, diskurs, hälsa.*

3.2.1 Biopolitik

Det första temat vi funnit benämner vi här för biopolitik. Biopolitiken, är ett begrepp som Michel Foucault formulerat och bygger på tanken att makten i ett samhälle vill kontrollera samhällsindividernas hälsa för att garantera samhällets stabilitet och utveckling, såväl ekonomisk som social.(Grytz Olesen & Möller Pedersen, 2004: 94-95). Det vi här kallar för biopolitik, eller statens intresse i individens hälsa, har varit frekvent återkommande i många av de vetenskapliga artiklar vi tagit del av. En första aspekt är hur staten försöker skapa sunda normer och värderingar kring ämnet hälsa för att på så vis lära medborgarna i ett samhälle att leva ett sunt och hälsosamt liv, statens intressen ligger i att visa på vad som är "rätt" och "fel" när det kommer till hälsoaspekter (Wright & Burrows, 2004). För att åstadkomma detta är skolan en grundläggande plattform för statens arbete. Här är det relativt enkelt att forma individer och att sätta upp regler och riktlinjer som syftar till en bättre hälsa. Exempelvis att formulera kostmodeller som barn får lära sig. En annan viktig gren är graden av idrott och fysisk aktivitet i skolan som staten reglerar och styr över (Wrench & Garrett, 2008)

En annan aspekt som kan sägas rör ett samhälles ekonomiska utveckling bygger på idén om att en frisk och hälsosam individ på ett bättre sätt klarar av att utföra sitt arbete. Detta ligger i statens, men även i det övriga samhällets intresse. En individ som har en hög fysisk hälsa kan arbeta mer effektiv och därför bidra till en god utveckling i första hand till exempelvis ett företag, vilket i ett andra led är en god sak för hela samhället. Precis som den hälsosamme arbetaren bidrar till samhället så innebär den sjuke och ohälsosamme arbetaren stora kostnader för samhällets ekonomi (Cowen, 2008; Jönsson, 2007; Turner, 1982).

Något som Jönsson visar på är hur den mer traditionella hälsosynen som byggts upp under framförallt 1900-talet, den så kallade "folkhälsan" allt mer har kommit att övergå och kontrolleras av kommersiella intressen. De kommersiella träningsinstitutionerna bygger dock mycket av sin marknadsföring på den normbildning som staten en gång byggt upp, men att det nu är dessa institutioner som tagit över rollen som förmedlare av dessa normer (Jönsson, 2007). Något som har blivit allt mer vanligt är också att staten mer och mer tenderar till att lägga över hälsoansvaret på den enskilde individen. Att helt enkelt försöka konstruera normen på ett sådant sätt att det leder till individens ansvarstagande för sin egen hälsa (Inthorn & Boyce, 2010)

3.2.2 Individens ansvar

Det andra temat vi har funnit handlar om individens eget ansvar för sin hälsa och sin kropp. Detta tema exemplifieras genom en rad vetenskapliga artiklar som poängterat just detta att individen har ett eget hälsoansvar. Inthorn & Boyce behandlar den brittiska regeringens sätt att se på hälsa och vem som bär ansvaret för den fysiska hälsan. I Inthorn & Boyces artikel skrivs det att exempelvis en sjuk patient bör gå från att vara passiv till att vara aktiv och själv ta ett större ansvar för sin läkeprocess. Något som också understryks i artikeln är att den

brittiska regeringen ser det individuella ansvaret för hälsan som den i särklass bästa lösningen på hälsoproblemen i ett samhälle (Inthorn & Boyce, 2010). Wright & Burrows beskriver hur innebörden av begreppet hälsa har förändrats över tid. Begreppet hälsa har gått från att kort och gott innebära avsaknad av sjukdom till att nu innefatta en rad olika aspekter. Bland annat en medvetenhet och en kunskap som varje individ bör bära med sig gällande sin egen hälsa. Individen bör också känna till vad som ska göras för att uppnå en god hälsa och sedan behålla den. Individen bör även vara medveten om att den egna hälsan är viktigt både för sig själv men också för människor i sin omgivning och för samhället i stort (Wright & Burrows, 2004). För att ytterligare understryka individens ansvar skrivs det i en annan artikel att det samhällsproblem som rör människors övervikt inte handlar om fetma, utan om feta individer (Jönsson, 2007). Just det här beskriver då på ett tydligt sätt hur ansvaret förflyttas ut till "den fete individen", och att det därmed är ett personligt problem, istället för att tala om det som samhällsproblem.

3.2.3 Livsstil

Ett av de mer omfattande och mest övergripande tema vi fann i den tidigare forskningen har vi valt att kalla för livsstil. Begreppet livsstil innefattar många olika attribut som rör hur en person lever och verkar inom ett samhälle. Till en dålig livsstil tillskrivs exempelvis rökning, dåliga alkohol och kostvanor. Vice versa så hör träning och god kosthållning till en god livsstil. En av anledningarna till att just begreppet livsstil är vanligt förekommande i den forskning vi tagit del av beror på att en individs livsstil ofta förknippas med hälsan, vi skulle vilja gå så långt och säga att det i princip går att sätta likhetstecken mellan dessa begrepp, hälsa och livsstil i det senmoderna samhället. Detta stöds i en artikel av Gough där det sägs att just den dåliga livsstil leder till en dålig hälsa och förknippas ofta med hur pass "risktagande" en individ är. Bland annat går det att läsa att män generellt sett är mer risktagande, alltså har en sämre livsstil vilket då förknippas med att män har en sämre hälsa just på grund av deras livsstil.(Gough, 2006)

Quennerstedt och Macdonald med flera behandlar ämnet hur unga människor tar åt sig och lär sig "leva" olika livsstilar. Bland annat menar Quennerstedt i en studie att skolan har en viktig roll i att leda unga människor in i rätt livsstil, alltså en hälsosam livsstil genom exempelvis en god utbildning i kostlära och fysisk aktivitet (Quennerstedt, 2007; Wright, O'Flynn & Macdonald, 2006). Wright med flera skriver i sin artikel att unga människors val av livsstil beror på hur individerna väljer att tolka hälsodiskursen och att just detta har störst påverkan vad gäller valet av livsstil hos en individ (Wright, O'Flynn & Macdonald, 2006). Detta kompletteras på ett bra sätt av Wright & Burrows som beskriver konstruktionen av den hälsosamma livsstilen och att denna äger rum i olika former av media. Det är genom media, nyheter och reportage, reklam och artiklar som vi tar till oss bilden av hur den goda livsstilen ser ut och hur den bör efterlevas (Wright & Burrows, 2004). Något som vi beskrev ovan under det biopolitiska temat var hur folkhälsoaspekten allt mer kommit att övergå till kommersiella intressen återfinns även här. I och med denna kommersialisering har hälsodiskursen allt mer vridits åt ett "fitness/kroppsfixerings" håll där formandet av den egna kroppen blivit allt mer centralt. Här blir då kroppen, den vältränade och välformade kroppen, en symbol och en representation för en sund och hälsosam livsstil (Jönsson, 2007). Något som också starkt förknippas med livsstilen och sålunda också med vår hälsa är våra matvanor. (Henderson, Ward, Conveney & Meyer, 2010). Wright mfl beskriver hur individen ser kroppen som en form av socialt kapital som går att använda för egen "vinning" i sitt liv. Det sociala kapitalet i form av kroppen kan sägas skapas genom fysiska tester. Då det fysiska kapitalet plötsligt övergår i ett socialt kapital." (Wright, mfl, 2006)

3.2.4 Kön och klasskillnad utifrån ett hälsoperspektiv

Vad gäller detta tema så återkommer den aspekt att hälsodiskursen och den allmänna synen på hälsa har förändrats över tid. Förutom att, som vi nämnt tidigare, allt mer kommersiella aktörer har börjat verka inom området har även synen på hälsan konstruerats och formats olika utifrån kön och klass i samhället. Exempelvis har synen på fysisk aktivitet och prestation utformats utifrån den manliga könsrollen (Wrench & Garrett, 2008). Arbetarklassen representerar även en majoritet av befolkningen som kan sägas lida av ohälsa och har generellt sämre hälsa och livsstil än medel- och överklassen. Det är dock även medel- och överklassen som står för normskapandet vad gäller hälsa och därmed dessa samhällsklasser som definierar vad som är hälsosamt och ett sunt leverne (Jönsson, 2007; Gough, 2006). De Souza & Ciclitira beskriver också hur bilden av mannen har konstruerats som motståndskraftig mot sjukdomar och att mannen har en betydligt lägre ansvarskänsla när det kommer till hälsa än vad kvinnor har. Studien visar också att kvinnor i högre utsträckning än männen är mer missnöjda med sitt kroppsliga utseende och att det kan vara en förklaring till en högre hälsomedvetenhet (de Souza & Ciclitira, 2005). Det sätt som kvinnokroppen exponeras och behandlas i media skapar också en bild av att kvinnokroppen aldrig är tillräcklig utan att den ständigt ska kunna förbättras och göras mer attraktiv och hälsosam. Denna aspekt åter finns inte i samma utsträckning vad gäller den mediala bilden av mannen. Viktigt att poängtera är dock att även män tenderar att identifiera sig själv och sina egna kroppar utifrån hur den mediala bilden är konstruerad (Inthorn & Boyce, 2010).

3.2.5 Experthjälp

Som vi tidigare nämnde förmedlas hälsodiskursen till stor del genom media. För att legitimera nya rön i exempelvis livsstilsprogram eller reklam för hälsoprodukter används ofta olika för allmänheten välkända personer såsom idrottsprofiler och liknande, även personer som identifieras som experter på området används. Dessa auktoriteter gör de nya rönen till objektiv kunskap och legitimerar olika metoder såsom dieter, produkter eller träningstips vars resultat på ett enkelt sett förmedlas till konsumenterna genom staplar och diagram vilket legitimerar och vetenskapliggör de olika rönen (Inthorn & Boyce, 2010) (Wright & Burrows, 2004). Henderson mfl. visar att användandet av olika professioner har stor inverkan på individer genom att de exempelvis kan visa vilken kost som är den mest hälsosamma och nyttiga för oss, och vilken kost vi bör undvika för att inte riskera olika former av sjukdomar och ohälsa (Henderson, Ward, Conveney & Meyer, 2010).

Skolundervisning gällande hälsa tas upp i en artikel av Wright & Burrows där de menar att de kunskaper som tas upp i skolan ska vara väl grundade i expertkunskap på området för att den inte ska kunna ifrågasättas utan vara universell och objektiv, eleverna ska på så sätt kunna göra rätt val i livet gällande en hälsosam livsstil (Wright & Burrows, 2004). Exempelvis anlidade fristående organisationer på Nya Zeeland experter för att ta fram kostcirkel och teknologiska hjälpmedel som delades ut till skolor på för att sprida "rätt" kunskap bland barnen (Wright & Burrows, 2004).

3.3 Diskussion av den tidigare forskningen

De teman vi skapade genom sammanställningen av den tidigare forskningen är *biopolitik*, *individens ansvar*, *livsstil*, *kön och klasskillnad* samt *experthjälp*. Genom dessa teman kan vi nu se hur hälsodiskursen verkar på en rad olika plan, dels på ett makrosociologiskt plan där det handlar om hur samhället försöker skapa välmående och medvetna individer för att öka inkomster och minska kostnaderna för hälsorelaterade problem. Sedan verkar den på ett mer socialpsykologiskt plan där den genom att skapa en ansvarskänsla hos individen gällande den egna hälsan och dels hur den kommersiella utvecklingen verkar inom området där synen på

hälsa används och utvecklas genom att lansera olika produkter, dieter och andra metoder som kan användas för att skapa en bättre hälsa.

3.3.1 Norm och skillnader

Vi kan se i den tidigare forskningen att hälsa har en stor betydelse vad det gäller skapande av normer och värderingar där det finns stora skillnader hur det beskrivs kring kön och klasstillhörighet, att det exempelvis varit en grupp av individer som fått vara normbärande för en stor del av samhället. I den tidigare forskningen vi tagit del av för studien är könsskillnaden mycket intressant när det gäller hur olika förhållandet till hälsa faktiskt är mellan könen. Enligt de Souza & Cicilitira framställs kvinnan som att hon har mycket större kontroll över sig själv och den egna kroppen, vad hon ska äta och hur hon ska träna. Resultat visar att kvinnor även är mer missnöjda med sin kropp och en följd av detta bli att kvinnor även får ett större behov att ha en stark kontroll över den egna hälsan och sin kropp (de Souza & Cicilitira 2005). En annan skillnad mellan könen som går att finna i resultatet av olika studier kring hälsa är att kvinnokroppen i högre utsträckning än männens exponeras i media kring ett fastställt ideal hur hon bör se ut. Enligt den forskning vi tagit del av finns det alltså en mycket klarare bild över hur den attraktiva kvinnokroppen bör se ut enligt det heteronormativa idealet. Något de Souza och Cicilitira även tar upp är att mannen framställs i media att inte alls anses ha samma ansvarskänsla för den egna hälsan såsom kvinnan har. Enligt den tidigare forskningen så fungerar den fysiska aktiviteten i större utsträckning som ett nöje än som ett sätt att främja en god hälsa. Som tidigare nämndes är kvinnokroppen ofta exponerad i media, detta gäller även manskroppen och att män till viss del även identifierar sig med detta ideal men mansidealet är inte alls lika tydligt som kvinnoidealet. Intressant är den stora skillnad som finns mellan könen gällande attityden till hälsa då ofta mannen, enligt vad den tidigare forskningen visar, får fungera som normbärande inom området hälsa. Då männens prestation framstår som den verkliga och den eftersträvsvärda (Wright mfl, 2006; Gough, 2006)

3.3.2 Det egna ansvaret för skapandet av hälsosam livsstil

I begreppet livsstil när hälsa diskuteras i media handlar det om kost, motion, träning, sömn och så vidare. Barn indoktrineras redan i skolan till vad som är det "rätta" hälsosamma valet när det exempelvis kommer till vilken mat som är bäst för dem, och detta genom kostmodeller. Det finns även undervisning som går ut på att få barn att välja en hälsosam livsstil när de blir äldre gällande fysisk aktivitet och undvika riskfaktorer såsom alkohol, tobak och droger. (Wright & Burrows, 2004). Detta är, ur en ren biopolitisk vinkel, för att få medborgarna att hålla sig friska och leva länge. Biopolitiken handlar om hur normer gällande hälsa används för att skapa en god hälsa bland individerna i ett samhälle. Genom normer som sprids genom den sociala interaktionen skapas det ett ansvar hos individerna att hålla sig till en god hälsa och på så vis inte vara en belastning för systemet. (Foucault, 1976.)

4. Teori & Metod

Den metod vi använt oss av genomgående i den här studien är kritisk diskursanalys. Diskursanalysen är en kvalitativ metod som syftar till att studera främst textmaterial på ett djupt och ingående sätt och erbjuder en rad olika verktyg för att göra detta. Diskursanalysen i sig är uppdelad i en rad olika grenar som diskursteori, kritisk diskurs analys diskurspsykologi (Winther Jørgenssen & Phillips, 2000). Den form av diskursanalys vi ansåg vara mest lämpad för vår studie är den kritiska diskursanalysen och där har vi tagit del av en analysmodell som Norman Fairclough har formulerat. Anledningen till att vi anser att den kritiska diskursanalysen och Faircloughs analysmodell är bäst passande för vår studie är att den erbjuder verktyg för att studera text på ett ingående sätt, vilket vi avser att göra (Fairclough, 1997, s.57-58, Fairclough, 2001, s.240). I det här avsnittet kommer vi att redogöra för den analysmodell vi använt men också mer ingående beskriva diskursanalysen och i synnerhet den kritiska diskursanalysen som en teori som erbjuder ett synsätt att se på bland annat sociala praktiker och domäner samt hur diskurser verkar och konstrueras inom dessa. Vi kommer även att redogöra för ytterligare en teoretisk utgångspunkt som vi har valt, nämligen Foucaults biopolitik.

4.1 Diskursanalysen & den kritiska diskursanalysen som teori

En enkel och sammanfattande men väl talande definition av diskursanalys är en metod och dels också en teori som kan användas för att studera språket och dess konstruktion och innebörd på ett mycket ingående vis. Diskursanalysen används ofta inom ämnena sociologi, socialpsykologi, psykologi och även statsvetenskapliga ämnen. Ett vanligt och vedertaget ställningstagande inom diskursanalysens område kring synen på vad som är vetenskap och kunskap är den att världen inte är objektiv och därmed inte heller innehåller några faktiska sanningar. En diskursanalytiker menar istället att omvärlden är en konstruktion som olika individer tolkar och avläser. Detta medför att diskursanalytikern inte söker finna några absoluta sanningar, då man tror som ovan nämnt att några sådana sanningar inte existerar, utan fokuserar istället sin forskning i att beskriva hur ting konstrueras, och vanligast är då hur språket används för att konstruera omvärlden (Taylor, 2001, s.5-12).

Anledningen till att en diskursanalytiker väljer att just studera språket och språkbruket är att det anses vara konstituerande. Språket används sålunda för att konstruera och skapa mening till omvärlden. Språket är även mycket dynamiskt till sin karaktär och omformas i sig själv ständigt och innebörden av ett enstaka ord kan variera från tid till tid och från situation till situation. Språket är därför en mycket intressant källa att studera när man intresserar sig för olika former av social konstruktion (Taylor, 2001, s.6-7).

För att då gå lite mer in på djupet vad gäller teorin kring den kritiska diskursanalysen kan det vara av vikt att beskriva vilken syn en kritisk diskursanalytiker har på diskurserna i vårt samhälle. Här menar teorin att diskurser och diskursiva praktiker bygger upp ojämlika maktförhållanden i samhället och att just det *kritiska* i den kritiska diskursanalysen syftar till att studera dessa diskurser för att i så stor utsträckning som möjligt minimera eller avslöja ojämna maktförhållanden i samhället. Inom den kritiska diskursanalysen ses den diskursiva praktiken som en del av sociala praktiker. De sociala praktikerna kan dels bidra till formandet av de diskursiva praktikerna men de sociala praktikerna formas också i sin tur av de diskursiva praktikerna. Själva begreppet social praktik kan sägas beskriva individens sätt att handla på utifrån en större social kontext. De sociala praktikerna verkar inom samhällets olika institutioner och påverkar människor sätt att vara och agera. Alltså att individen agerar utifrån en viss social bundenhet. (Winther-Jørgenssen & Phillips, 2000, s.25, 67-68)

4.2 Faircloughs analysmodell

För vår studie har vi använt oss av en analysmodell som är formulerad och skapad av Norman Fairclough. Fairclough är professor i lingvistik vid Lancasters universitet och är grundaren till den kritiska diskursanalysen. Den kritiska diskursanalysen är enligt Fairclough inriktad på analyser dels på den så kallade mikronivån, men också den mer omfattande makronivån. Mikronivån innebär i det här fallet den närgångna analysen av språket och lingvistikerna i en text, medan makronivån mer omfattar större teorier som ofta kan representera ett samhällsperspektiv (Fairclough, 1995, s.28). Analysmodellen lämpar sig bra för analys av empiriskt material inom kommunikation och samhällsforskning. Modellen kan sägas vara uppbyggd på en tredimensionell grund där möjligheten ges att studera och analysera en diskurs utifrån tre olika nivåer. De tre olika nivåerna är *text*, *diskursiv praktik* och *social praktik* (Fairclough, 1997, s.57-62)

Fairclough menar att det är sociologiskt intressant att studera en tidnings produktionsförhållanden är för att se varför vissa diskurser förekommer i en text. Kan det exempelvis finnas kommersiella skäl, exempelvis skapa ett intresse och sälja tidningen, eller rent av politiska skäl, exempelvis att en tidning är partipolitiskt bunden och lyfter bara en viss typ av frågor. Hur en text konstrueras sker inte slumpmässigt genom författarens skapande utan texterna är medvetet eller omedvetet konstruerade genom olika diskurser. En text, ett tv-framträdande, ett konstverk eller musik är alla exempel på olika uttryck från människor som har skapats i en viss kontext och är där förmedlare av olika diskurser. En kritisk diskursanalytiker's uppgift blir att finna dessa spår av dessa diskurser i texten, musiken eller hur detta uttrycks. Dessa diskurser kommer inte bara till uttryck genom användandet av språket utan även genom layout på text, meningsbyggnad, grammatisk uppbyggnad och så vidare. (Fairclough, 1997, s.57-59)

Att studera produktionsförhållanden som ligger bakom en text blir inte intressant för vår studie då det skulle vara mer relevant för en fallstudie av en enskild tidning eller artikel. Vi har istället valt att studera artiklar från en stor mängd olika tidningar för att finna vilka diskurser som textförfattarna använder sig av för att nå ut med sin text. Vi kommer inte beskriva varför författaren använder sig av diskurserna utan istället hur, så därför är valet av kritisk diskurs analys det vi anser lämpligast för vår studie.

4.2.1 Den första analysnivån

I den första analysnivån, som benämns "*text*", studeras egenskaperna på den text som förekommer i datamaterialet. Här koncentrerar man sig på att studera meningsuppbyggnad som grammatik, användande av språk och så vidare. Genom att studera på vilket sätt texten är skriven så går det att studera vilka val författaren gjort då texten skapats genom att se vilka diskursiva system som finns i texten, vilka val författaren gjort genom språkliga system. Val som baseras av författarens mål med texten, vad vill denne att läsaren ska få för uppfattning? Text inom den kritiska diskursanalysen har också en betydligt bredare innebörd än vad text har i vardagsspråk. Inom den kritiska diskursanalysen ses även exempelvis video och bilder som analyserbart textmaterial (Wetherell, Taylor & Yates, 2001, s.240).

Analysen av texten innebär alltså att vi kan få en bild av hur diskurserna förverkligas genom texten. Som vi nämnde tidigare kan detta göras genom att studera hur författaren använder grammatiken i texten. Två grammatiska begrepp som kan användas är transitivitet och modalitet. Genom att studera transitiviteten i texten kan vi se hur olika subjekt och objekt knyts till händelser och processer, intressant är då samtidigt att studera om och hur objekten inte knyts till olika händelser och processer. Beroende på hur författaren väljer att göra detta går det att utröna vad denne vill att läsaren ska få för uppfattning av vad det som presenteras i

texten. När modaliteten i texten analyseras innebär det att författarens instämmande till det som beskrivs i texten studeras. Hur förbinder sig egentligen författaren till det denne skriver? Skriver författaren om en händelse subjektivt eller gör denne det objektivt? Att exempelvis som författare förbinda sig objektivt till något kan vara effektivt om målet är att läsaren ska uppfatta det som skrivs som fakta. (Winther-Jørgensen & Phillips, 2000, s.87-89)

4.2.2 Den andra analysnivån

I den andra nivån, som kallas ”*diskursiv praktik*”, fokuserar analysen på hur texten har konstituerats. Vilka diskurser används av författaren för att skapa texten? Hur uppfattas texten hos läsaren? (Fairclough, 1997, s.57). Det kan exempelvis finnas intresse att studera hur en text skapats och bearbetats innan den kommit till tryck för att få en förståelse för vilka bakomliggande faktorer som påverkat den. En annan intressant aspekt att studera är en texts intertextuellkedja, vilket innebär att se hur en text bearbetats och omformats då den refereras till eller publiceras i olika tidningar, detta gäller ofta olika forskningsrapporter och utredningar. Om texten sedan jämförs med originaltexten syns de avtryck författaren gjort i den nya texten som producerats. Genom att studera dessa avtryck kan en förståelse uppstå hur texten har konstitutionaliserats, alltså vad författaren har för bakomliggande mening i det som skrivs, vilka diskurser förmedlar denne eller vilka diskurser ifrågasätts?(Winther-Jørgensen & Phillips, 2000, s.85-86) För att exemplifiera detta så kan just den ovan beskrivna nivån användas av oss för att analysera olika artiklar som handlar om hälsa, och som ofta nämner samma saker och refererar till samma källor men framställs på lite olika sätt av de olika textförfattarna till artiklarna.

4.2.3 Den tredje analysnivån

På den tredje nivån, ”*social praktik*”, ska den diskursiva praktiken placeras in i den sociala praktiken. Den diskursiva praktik som framkom i analysnivå två studeras nu för att identifiera den diskursiva ordningen, alltså vilka diskurser som är överordnade respektive underordnade. För att åstadkomma detta analyseras först den diskursiva ordning som den diskursiva praktiken som studerats på den andra nivån (*diskursiv praktik*) tillhör. Genom en förståelse av de relationer som finns inom denna diskursiva ordning kan den aktuella diskursiva praktiken placeras in i ordningen. Hur verkar dessa diskurser i förhållande till varandra? För att göra det tredje steget i denna analys modell kan vi inte använda diskursanalys utan även annan teori måste användas, då exempelvis någon sociologisk teori. I vårt fall kommer vi använda teorin *biopolitik* som formulerats av Foucault. Genom detta tredje steg och användandet av andra teorier kan vi sätta in den diskursiva praktiken i den diskursiva ordningen och få en bild av om den förstärker rådande maktbalans, eller om den kanske döljer den. Är den en del av en förändring på området? Föder den ideologiska, politiska eller sociala konsekvenser då den ifrågasätter hur verkligheten ser ut? (Winther-Jørgensen & Phillips, 2000, s.90-91) Här vill vi nu poängtera att vi inte kommer att använda oss av den tredje analysnivån i Faircloughs modell, utan kommer enbart att fokusera på de två första analysnivåerna i vår studie. Detta beror på vårt begränsade tidsutrymme då den tredje nivån är relativt omfattande och tidsödande.

4.3 Biopolitik

Foucault beskriver att det tidigare i historien var kungen som besatt makten över liv och död. Är makten hotad förbehåller sig kungen eller härskaren för en stat eller nation att avvärja hotet med alla medel, och kan därför tvinga dess undersåtar att offra sina liv för detta ändamål. Statens makt över liv och död finns även att känna igen i rättsväsendet där hotet om döden är på många platser är rättsväsendets yttersta trumfkort i försvaret av samhällets regler (Foucault, 1976, s.137-140) Ett exempel på denna syn är hur Thomas Hobbes beskriver

människorna som skänker en del av sin frihet för beskydd av kungen eller makthavaren. Hobbes använder "Leviatan" som symbolen för maktens envælde där svärdet skyddar de disciplinerade och straffar de som inkräktar på samhällets ordning, eller kungens eller makthavarnas totala makt (Hobbes, 1943).

I och med denna tidiga form av industrialismen som enligt Foucault började växa fram kom samhällsmedborgarnas kroppar att bli en resurs i form av arbetskraft och kompetens, i och med detta blev de även en ekonomipolitisk fråga att behandla för makthavarna. Detta ledde till en kraftigt ökad framväxt av institutioner som bland annat skolor, industrier och så vidare där kropparna (samhällsmedborgarna) disciplinerades och administrerades. Genom att detta skede övergick statens makt över döden till att nu istället förvalta medborgarnas liv. I denna nya tidsålder uppkom med dessa nya institutioner helt andra problem gällande samhällsmedborgarnas kroppar. Utöver att dessa disciplinerades till att vara fogliga och fungera som arbetskraft uppkom mer demografiska problem gällande hälsa, åldrande, brist på bostäder och så vidare. Dessa blev ekonomiska problem och det växte fram en mängd nya tekniker för att disciplinera kropparna ytterligare för att råda bot på dessa och få kontroll över befolkningen. Genom disciplineringen av befolkningens kroppar utifrån detta samhällsekonomiska intresse menar Foucault att biopolitiken växer fram. (Foucault, 1976, s.141-145). Sammantaget kan biopolitik beskrivas som samhällets sätt att disciplinera kroppar för att reducera demografiska problem och på så vis uppnås en större samhällsekonomisk vinning, Då ohälsa innebär kostnader och hälsa medför inkomster för samhället.

4.4 Urval och datainsamling

Det datamaterial vi använt oss av i den här studien är material som redan är befintligt, eller naturligt förekommande material. Exempelvis nyhetsartiklar, reportage, och informations/rådgivningstexter som redan är offentliggjort och publicerat i nyhetsmedia. Vi har använt oss av mediearkivet för att söka efter och finna vårt datamaterial. Det material vi inhämtat är publicerat under perioden 1/7 – 2009 till och med den 31/10 – 2010. När vi gjorde vårt urval utgick vi från ett par olika aspekter för att få en variation i materialet. Dessa är en geografisk spridning, det vill säga artiklar och material från tidningar från olika delar av Sverige, från mindre orter till våra största städer. En andra aspekt är vilken form av tidning artikeln är tagen ur, lokalpress, dagspress, morgon - och kvällspress, även här har vår ambition varit att få en så stor spridning som möjligt. Tidsbegränsningen för inom vilka datum vi sökt artiklar har vi även använt som en form av begränsning för att materialet inte skulle bli allt för stort och därmed försvåra urvalet. Vi anser att en längre urvalsperiod inte hade berikat vårt urval i någon vidare utsträckning. Vi har försökt att nå en spridning av datamaterialet inom den angivna tidsperioden. Detta presenterar vi mer detaljerat i **bilaga 2**.

Detta urval kan dels sägas vara ett urval av typen maximal variation för att uppnå en så stor bredd på datamaterialet som möjligt, men vi har även fått tillämpa en viss grad av intensitetsurval som syftar till ett urval där vi som forskare vill få ett material som är så talande och informationsrikt som möjligt (Patton, 2002, s.234-236). Detta tillämpade vi främst då vi under datainsamlingen varit tvungna att sälla och leta bland den uppsjö av artiklar som finns tillgängliga för att verkligen hitta de artiklar och texter som behandlar just vårt ämne den kroppsliga hälsan.

Som ovan nämnt använde vi oss av mediearkivets sökmotor för att hitta vårt material. Här har vi använt sökord som *Hälsa-Träning-Kost-Sömn-Motion-Ideal-Livsstil-Diet*. Samtliga sökord användes för hela urvalsperioden. Dessa sökord valdes efter genomgången av den tidigare forskningen då de olika orden vi använt till synes verkade vara starkast förknippade med den kroppsliga hälsan. Utifrån de träffar vi fick utgick vi sedan från de aspekter som nämndes

ovan för att få ett bra och representativt urval, med representativt menar vi att vårt urval i så hög utsträckning som möjligt ska kunna representera den mediala konstruktionen och bilden av den kroppsliga hälsan på ett rimligt sätt. Vi har samlat in 72 artiklar från tidningarna: Aftonbladet, Expressen, Dagens nyheter, Svenska dagbladet och Metro-Riks, (rikstidningar) samt: Borås Tidning, Göteborgs-Posten, Sörmlands nyheter, Göteborgs-Tidningen, Dalarnas Tidningar, Hallandsposten, , Helsingborgs Dagblad, Blekinge Tidning, Kristianstadsbladet, Mora Tidning, Sydsvenskan, Sydöstran, Landskrona Posten, Piteå tidningen, Norrbottens-Kuriren och Mitt i Upplands Väsby (lokalpress). Att vi valt dessa tidningar är för att få en så god geografisk spridning som möjligt. Att påpeka är dock att storleken (antal läsare som tidningen når ut till) är varierande från tidning till tidning, även tidningarnas geografiska täckning varierar. Antalet 72 artiklar beror på att vi efter att nått denna mängd av datamaterial ansåg vi att de övriga urvalskriterierna var fylld, geografisk spridning, en spridning över tiden samt från riks och lokalpress. Artiklarnas längd ligger inom spannet ca: 400 ord till ca: 1200 ord.

4.5 Analysförfarande

Här kommer vi nu att kortfattat gå igenom vårt praktiska förfarande under analysmomentet. Som ett första och inledande steg i analysfasen började vi med en mer överblickande genomläsning av materialet. Detta för att få en översiktlig bild av dess innehåll. Efter denna första läsning gick vi åter igenom materialet och formulerade där efter en rad teman som representerar hela eller delar av datamaterialet. De teman vi fann i den här fasen var: *råd & tips, motivation & inspiration, risk & konsekvens, folkhälsa* samt *information & fakta*. Vi fann även ett visst samband mellan dessa och ytterligare en rad underkategorier under dessa teman som vi översiktligt presenterar i **bilaga 1**.

Efter att vi gjort detta påbörjade vi analysfasen *text*. I denna fas fokuserade vi främst på meningsuppbyggnaden exempelvis vilka ord som används, hur grammatiken används och så vidare. Detta gjorde vi rent praktiskt genom ytterligare läsningar och granskningar av det insamlade materialet. Efter detta började vi att formulera olika teman och kategorier som vi fann vara frekvent återkommande i materialet. Dessa teman och kategorier namngav vi sedan och dessa kommer att presenteras i resultatdelen nedan. När vi kände att den första analysfasen var avslutad, i och med att några nya teman eller kategorier inte uppdagades, inledde vi analysen på den andra nivån; *diskursiv praktik*. Här lade vi fokus på att söka finna de mest övergripande diskurserna i datamaterialet. Detta gjorde genom upprepade genomläsningar och fördelningar av materialet i olika kategorier. Detta fortgick tills vi kände att de diskurser vi fann omfattade en så stor del av datamaterialet som möjligt.

4.6 Förhållningssätt

Innan vi påbörjade den här studien så läste vi igenom de etiska riktlinjer som är formulerade gällande forskning inom främst de samhällsvetenskapliga ämnena. Dessa etiska föreskrifter som vetenskapsrådet formulerat rör främst de studier där individer intervjuas för samla in datamaterial till studien. Då vi enbart använder oss av redan offentliggjort och publicerat material anser vi att de generella etiska förhållningssätten inte rör vår studie nämnvärt. (Vetenskapsrådet, 1990) Vi är dock medvetna om att hälsa och kroppen för vissa kan vara ett känsligt ämne men vi anser att vår studie inte kommer att påverka någon persons integritet eller verka stötande. Något att tänka på under den här studien är också att det resultat vi presenterar och även uppsatsen i sin helhet kommer att även det bidra till den övergripande diskursen om hälsa och även närliggande diskurser.

5. Resultat

Under den här rubriken kommer vi nu att presentera det resultat vi kommit fram till efter vår analys. Resultatet kommer presenterats i två steg, text och diskursiv praktik. I den första delen behandlar vi resultatet utifrån det första analyssteget i Faircloughs modell (*text*) som vi beskrev ovan i delen teori och metod. I den inledande delen av del ett har vi först och främst lagt fokus på att presentera hur språket används i artiklarna. I den andra delen av resultatet går vi sedan igenom vad vi kommit fram till utifrån det andra analyssteget (*diskursiv praktik*), det vill säga vilka diskurser som finns i datamaterialet kring hälsa, hur dessa diskurser är konstruerade samt hur de samspelar eller motverkar andra diskurser inom den sociala domänen hälsa. Därefter sammanfattar vi resultatet och knyter ihop de bägge analysstegen.

5.1 Del ett *text*

Resultatet från det första analyssteget (*text*) kommer vi nu nedan att presentera i form av en rad olika teman som representerar det mest omfattande språkbruket som vi funnit används i de artiklar vi analyserat. Vi vill återigen påpeka att i den här delen är det språkbruket och grammatik vi analyserat, exempelvis vilka ord och meningar som används och på vilket sätt de används. De teman vi funnit är: hotspråk, hälsans differentiering, superlativ, vetenskapligt språk, anvisningar & imperativ, samt den reella exemplifieringen.

5.1.1 Hotspråk

Inom det språkbruk som fanns i artiklarna som vi valt att benämna som "hotspråk" förekommer ofta en typ av språk som går att jämföra med bland annat militära termer och en form av riskspråk. Exempelvis beskrivs ohälsa som ett hot mot såväl individ som mot samhället. Ohälsan är något vi ska "skydda" våra barn ifrån och denna måste "bekämpas". Genom hälsosamma val ska vi "rusta" vårt kroppsliga "försvar" mot sjukdomar och "förbereda" oss mot "åldrandets krafter". I ett flertal artiklar beskrivs situationen som rör den allmänna hälsan som ett "akut problem", att vi står inför ett "vägval" som kommer påverka vår framtid om vi inte tar tag i problemen omedelbart. Fler exempel på hur detta hotspråk används kommer bland annat genom citat beskrivas nedan. I en debattartikel i Dagens nyheter används ett tydligt hotspråk såväl språkligt som grammatiskt.

"Uppskattningsvis 30 000 - 50 000 barn är så feta att de riskerar dö i förtid av diabetes, cancer och hjärtinfarkt. En viktig orsak är konsumtion av sötsaker och läsk." Dagens nyheter, C. Markus mfl. 2010-04-01

I den första delen av citatet används först och främst väldigt höga siffror för att förmedla det stora antalet barn som riskerar att dö i förtid. Siffrorna är dessutom ungefärligt angivna och avrundade till jämna tal vilket också bidrar till en diffus framställning och ett hot. Här används ett starkt hotspråk som fångar mångas intresse då det handlar om att det är barn som riskerar att dö. Grammatiskt använder man sig av att beskriva att det är barn som kommer dö i förtid, troligt är att barnen kommer dö i förtid som vuxna. Genom att använda sig om barn så medför det även en instinktiv känsla av att dessa måste skyddas från detta hot av de som läser detta. I citatet tas även upp tre följsjukdomar i form av diabetes, hjärtinfarkt och cancer. Tre vanligt förekommande sjukdomar som de flesta på något sätt har en relation till och främst drabbar vuxna vilket skapar ännu en större skräck att barn i ens närhet ska drabbas utav detta. I citatet presenteras att det är konsumtionen av sötsaker och läsk som är orsaken till problemet och läsaren uppfattar genom detta att barn ska skyddas från detta för att inte riskera att dö i förtid.

I citatet ovan beskrivs hur vi måste skydda våra barn, en annan vanlig argumentation av de artiklar vi tagit del av är även hur vi även bör skydda oss själva.

”Totalt dricker var tionde kvinna och var sjätte man farligt mycket. De är riskbrukare, fler än alkoholisterna och kostar samhället stora pengar... för sjukvård, våld, olyckor och förlorad arbetsinkomst.” Svenska dagbladet, A. Asker. 2010-09-08

I detta citat får vi veta att en stor del av befolkningen dricker farligt mycket alkohol. Här används således två adverb för att beskriva alkoholkonsumtionen, både ”farligt” och ”mycket”. Här förklaras att riskbrukarna inte ska förknippas med alkoholisterna utan att dessa är en grupp för sig och detta spår ytterligare på att alkoholproblemen finns hos en stor del av befolkningen. Vanliga liberala argument lyder ofta att så länge problemet rör individen själv är det upp till var och en att ta ansvar för sin alkoholkonsumtion. Författaren sticker hål på dessa argument genom att ta upp de stora samhällskostnader som uppstår genom ett riskbruk av alkohol. Genom att använda sig av ”var tionde kvinna” och ”var sjätte man” istället för att beskriva detta i procent eller liknande så blir det lättare för läsaren att förstå att flera personer i ens omgivning eller att även de själva, enligt statistiken, kan vara en av dem som ligger i riskzonen för ett farligt riskbruk av alkohol. Nästa citat är hämtat ur en artikel om sömn och sömnsvårigheter samt vilka konsekvenser detta kan ha för kroppen och hälsan.

”-Det är en ny folksjukdom. Dålig sömn ökar risken för sjuklighet, ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, övervikt, man blir infektionskänslig, får dåligt minne, rastlösa ben, säger hon” (Sörmlands nyheter, T. Kägo, 2010-10-26)

I citatet ovan ser vi sjukdomar och kroppsliga åkommor som kan drabba den som har sömnproblem eller sover för lite. Citatet inleds också med ”det är en ny folksjukdom” vilket då syftar till att sömnsvårigheterna torde vara brett utspridda bland befolkningen i samhället samt att sömnproblem också klassas som just en sjukdom. Samtidigt verkar inte sömnbristen eller sömnproblemen vara det mest kritiska, det är istället all ökad risk för övriga sjukdomar som verkar vara det största hotet enligt citatet. Riskbilden ökar alltså i citatet från enbart dålig sömn till och med de allvarliga sjukdomar som tas upp. Att ordet ”man” används i satsen ”man blir infektionskänslig”, ger även citatet en generell prägel, det vill säga att det här är något som kan drabba vem som helst. Något som också kan vara värt att poängtera är att den ”första” risken är ”sjuklighet”, sjuklighet här är helt odefinierat och det uppfattas som att sjuklighet innefattar alla tänkbara sjukdomar, vilket också verkar som hotfullt och skrämmande för läsaren.

5.1.2 Hälsans differentiering

I datamaterialet används ofta ett språk som skiljer de hälsosamma från de ohälsosamma. Exempelvis skiljer textförfattarna på fysiskt aktiva och fysiskt inaktiva, där inte sällan de fysiskt aktiva klassas som normala. Detta tema är döpt till hälsans differentiering då det sker en uppdelning i hälso-artiklarna utifrån olika hälsotillstånd hos människor. De hälsosamma valen i vardagen anges som smarta och kloka val, vilket i motsats blir att de ohälsosamma valen blir ogenomtänkta och dåliga val. De ohälsosamma individerna framställs som ett hot mot det gemensamma välbefinnandet och detta genom rubriker som talar om hur systemen kommer krascha, att människor kommer dö i förtid och att de ohälsosamma individerna bör vara de som får ta sitt ansvar. I citatet nedan sker en uppdelning av individer samt deras ansvar inför samhället.

”Det är kanske dags att belöna dem som tar ansvar för sin hälsa och låta dem som själva orsakat sin ohälsa ta större del av kostnaden? I vilket fall som helst spås sjukvårdssystemet braka ihop om inget görs.” (Landskrona Posten, 2010-02-01)

I detta citat görs en tydlig skillnad på de hälsosamma individerna från de ohälsosamma. Författaren skriver att de som har god hälsa har tagit ansvar för att uppnå den och de ohälsosamma själva har orsakat den. Rent grammatiskt framträder de ohälsosamma som att de medvetet gör val som är dåliga ur en hälsosynpunkt. Konsekvensen av dessa val presenteras som att sjukvårdssystemet kommer att "braka ihop", vilket då även skulle drabba dem som aktivt tar ansvar för sin hälsa. Författaren nämner att de som tar ansvar för sin hälsa ska belönas, och indirekt att de som inte gör det ska straffas, genom att ta större delen av kostnaderna för sjukvården. En tydlig skillnad görs mellan vilka som är de "goda" och vilka som är de "onda" ur en samhällssynpunkt. Nedan kommer nu presenteras ett citat som även de vidareutvecklar bilden av att hälsan går att dela in i olika grupper eller klassificeringar utifrån vilka som står för en god hälsa och vilka som står för ohälsan.

"Fetma är en klassfråga. Individer med hög socioekonomisk position har generellt sätt lägre BMI. Störst problem med fetma har äldre, lågutbildade personer. Det verkar också som att problemen med fetma har blivit mer klassrelaterade" (Sydsvenskan, M. Strandberg, 2009-08-06)

Här delas hälsofrågan upp och framförallt de fetmarelaterade hälsoaspekterna utifrån socioekonomisk klass, ålder och utbildning. Det finns också en tydlig motsättning i citatet som inleds med att "fetma är en klassfråga" vilket i sig framstår som fakta och något absolut. Citatet avslutas sedan med "det verkar också som att fetma har blivit mer klassrelaterad". Plötsligt framstår det inte alls som lika säkert längre huruvida fetman är en klassfråga eller ej. Intressant är också att citatet tar upp att de med hög socioekonomisk position har generellt lägre BMI, men mer än så får läsaren inte veta, exempelvis om detta är positivt eller inte. Istället fortsätter citatet med att äldre lågutbildade har problem med fetman. Det framstår alltså som oklart huruvida de med hög socioekonomisk position mår bättre eller inte, men fastställs att gruppen äldre, lågutbildade har problemen. Att tillägga här är huruvida äldre, lågutbildade är en kategori människor eller två olika. Genom detta blir då tydligt att de olika grupperna behandlas olika i citatet. Ett till citat som också rör hälsa utifrån olika samhällsklasser är hämtat ur en artikel som behandlar kampen mot fetma i USA.

"I den svarta storstadsslummen är hindren extra höga för dem som vill försöka följa råden från hälsoexperterna...Men maningarna till African-Americans att tänka på vad de äter gäller även medelklassen. Fettdrypande och ofta goda friterade rätter ingår i traditionell soul food" (Borås Tidning, K. Henriksson, 2010-09-24)

Citatet inleds här med att förklara att det är extra svårt för de som bor i den så kallade storstadsslummen att följa de råd som hälsoexperterna ger. Här sägs att hindren skulle vara extra höga, men vad hindren är framgår inte. Redan här sätts en tydlig prägel av klasskillnad i citatet då det syftar till de människor som bor i denna storstadsslum. Vidare får vi då också veta att det är främst African-Americans som problemet berör men att även medelklassen bör tänka på kosthållningen. Citatet formuleras genom att skriva "även medelklassen" framstår då också African-Americans som den tydliga underklassen då det med lite sunt förnuft kan uteslutas att överklassen skulle tänkas leva och bo i "storstadsslummen". Vidare fortsätter resonemanget i citatet och klargör att så kallad soul food är ohälsosam genom att använda orden "fettdrypande" och "friterade rätter". Rätterna beskrivs också vara "goda" i citatet vilket då kan ses syfta till att de grupper som konsumerar denna typ av föda har svårt att motstå frästelser. Vilka grupper som konsumerar soul food framgår inte klart, men det går att anta att de främst syftar till att African-Americans konsumerar denna mat, men att även medelklassen tenderar att göra det. Således framställs det på sådant sätt att dessa gruppers traditionella kosthållning är ohälsosam och då med extra tyngdpunkt på gruppen African-Americans.

5.1.3 Superlativ

Begreppet "superlativ" kommer här att användas i en lite annorlunda form jämfört med hur det används i vardagligt språk. Nationalencyklopedin definierar superlativ som "*bilda den högsta graden*", eg. 'upplyfta', 'bära över'), *en komparationsgrad (jfr komparation) av adjektiv, adverb och pronomen med graderbar betydelse.*" (<http://www.ne.se/lang/superlativ>). Dock är innebörden av temat superlativ likartad med den ovan nämnda definitionen. Vi har här valt att kalla en kategori med ord för superlativ på grund av att de allra flesta av dem kan sägas vara kraftuttryck. Ord som står för i princip samma sak som de "vanliga" superlativen gör. De ligger helt enkelt längst upp på skalan av kraftiga uttryck, exempelvis: "gigantiska", "sjukligt", "förbluffande", "vansinnigt". Exempel följer nedan där vi kommer visa på hur dessa ord och uttryck används i olika typer av sammanhang. Det första citatet som presenteras under det här temat är hämtat ur en artikel som behandlar den "fetmaepidemi" som sågs råda i USA. I citatet används några superlativ.

"Andelen överviktiga och sjukligt överviktiga (obese) har ökat dramatiskt...Kostnaderna för denna fetmaepidemi är gigantiska" (Borås Tidning, K. Henriksson, 2010-09-24)

Här är det främst orden "dramatiskt" och "gigantiska" vi syftar till och vill kalla för superlativen i texten. För att börja med dramatiskt så används det för att beskriva ökningen av övervikten och den sjukliga övervikten. Genom att använda ordet dramatiskt tillskrivs här fler attribut än att ökningen enbart skulle vara stor, med ordet dramatiskt blir även känslan att ökningen är okontrollerad, laddad och skrämmande. Förenklat sätt något som tycks kunna ställa till med oreda och problem i samhället. Ordet "fetmaepidemi" kan också vara föremål för ett resonemang i det här citatet. Att just epidemi används gör det lätt att förknippa fetma med något smittsamt och farligt. Epidemier är ofta något som verkar som hot mot samhällen då de riskerar att smitta och drabba många människor. Detta används trots att fetma inte är exempelvis någon infektionssjukdom, och inte heller smittar. Ordet "gigantiska" som används för att beskriva hur stora kostnaderna för denna fetmaepidemi ger också ett intryck av att kostnaderna är så stora att de inte ens går att beskriva i siffror. Vad gigantiskt innebär i det här fallet blir något odefinierat och intrycket blir just då att kostnaderna i princip blir ofattbara. Detta i kombination med orden "dramatiskt" och "fetmaepidemi" ger då citatet ett hotfullt intryck och gör att det verkar som något skrämmande för läsaren.

Ytterligare ett exempel för temat superlativ följer i citatet nedan. Även det ord som läggs mest fokus på här, används precis som ordet "gigantiska" användes i citatet ovan, nämligen odefinierat och tycks främst användas för att tillägga en viss slagkraft i texten.

"Förbluffande många har ett allt bättre hälsotillstånd och antalet kommer förmodligen att öka" (Svenska Dagbladet, A. Lagercrantz, 2010-10-12)

Att orden "förbluffande många" används säger oss egentligen ingenting om hur många som verkligen har fått ett bättre hälsotillstånd. Det framstår snarare endast som att artikelförfattaren blivit just förvånad över fakta att fler har bättre hälsa. Citatet berättar även att "antalet förmodligen kommer att öka", alltså andelen som har ett bättre hälsotillstånd kommer bli större. Detta blir också egentligen helt till intetsägande eftersom det fortfarande inte framkommer hur stor ökningen var, endast att den är förbluffande. Och det framstår då som tydligt att ordet "förbluffande" används för att väcka en nyfikenhet och ge texten slagkraft. Nedanstående citat behandlar en för allmänheten känd person och hennes yttre hälsa.

”Hon säger att hon är trött, men jag har svårt att tro henne. Josefine Sundström har en förmåga att alltid se oförskämt pigg och fräsch ut. Dessutom ser hon vansinnigt ung ut, trots att jag vet att hon snart fyller 34. Sen är hon ju mamma till Maj-Lis, snart ett år.” (Aftonbladet, P. Weiss, 2010-06-28).

I detta citat får författaren oss att inse att personen som intervjuas är ett exempel på någon som verkligen är en förebild, ett ideal att se upp till. I citatet förnekas det nästan att det finns någonting överhuvudtaget att anmärka på. ”hon säger att hon är trött, men jag har svårt att tro henne” i denna del blir det tydligt att författaren anser att kvinnan i reportaget faktiskt lyckas dölja de brister som finns, detta är något som återupprepas med övriga delar av citatet då det poängteras att kvinnan ser ”vansinnigt” ung ut trots att hon vet att hennes ålder är 34. Sedan att hon även är mamma till en dotter, vilket kan underförstås som att den som blivit mamma borde se trött och sliten ut. Här handlar det mycket om hälsan mer som ett skönhetsperspektiv, mer fokus på yttre attribut som utstrålning och utseende än ett fysiskt välmående. Detta uttrycker sig speciellt i den första delen av citatet då kvinnan i reportaget säger att hon är trött men intervjuaren förkastar det påstående med att detta inte syns på något sätt. Citatet tar även upp kvinnans ”förmåga” att se pigg och fräsch ut, även här är det pekats på utseende, hur hon ser ut att må, istället för den fysiska aspekten hur kvinnan faktiskt mår. Superlativen i detta citat spelar även dem en viktig roll, dels ”vansinnigt ung” som nämndes tidigare blir här nästan en överdrift då vansinnigt blir ett starkt kraftuttryck och att kvinnan då måste vara väldigt mycket yngre än denna ålder hon faktiskt innehar. Sedan är ”oförskämt pigg och fräsch” ett ytterligare exempel på hur superlativ används för att det inte finns några tvivel på att hon skulle kunna se bättre ut.

5.1.4 Vetenskapligt språk

Det vetenskapliga språket förekommer i någon form i de allra flesta artiklar som rör hälsa och tycks främst användas för att ge artikeln eller reportaget en högre grad av trovärdighet. Vanligt är att vad som kan kallas för ”experter” används. En expert kan till exempel vara en personlig coach, en läkare eller en forskare. Ofta används också siffror och statistik för att ytterligare underbygga påståenden och så vidare. Ett vanligt sätt att referera till vetenskaplighet i artiklarna är att presentera forskningsresultat, vilket oftast görs i form av siffror och statistik. Nedan följer nu ett citat, som är hämtat ur en artikel som diskuterar vikten av tillräcklig nattsömn, för att exemplifiera detta.

”Idealet är sju-åtta timmar per natt...Det är siffror som framkommit i en stor Europeisk undersökning där våra sovvanor ställs i relation till livslängd. Drygt 1.3 miljoner människor från olika europeiska länder har ingått i studien” (Göteborgs-Tidningen, E. Sternäng, 2010-05-09)25

I det här citatet presenteras sömnidealet, som då sägs vara sju till åtta timmar per natt. För att stärka detta påstående hänvisas det till ”en stor europeisk undersökning”, och det berättas även att 1,3 miljoner människor deltog i studien. Detta uppfattas då av läsaren som en mycket stor och omfattande studie, dessutom av internationellt slag vilket ger texten och budskapet sju till åtta timmars sömn en högre grad av trovärdighet. Nedan följer nu ytterligare ett citat som tydliggör användandet av siffror och statistik. Citatet är tagen ur en artikel som beskriver att svenskar rör oss och motionerar i allt högre utsträckning.

”Resultatet från den senaste undersökningen, som gjordes i slutet av 2009, visar att 46 procent av befolkningen motionerar mer än två gånger i veckan. Bara 16 procent motionerar sällan eller aldrig. För tio år sedan var motsvarande siffror 38 respektive 21 procent.” (Svenska Dagbladet, K.M. Weijber & E. Strand 2010-06-10)

Ovanstående citat visar också det hur siffror och statistik används i häslo-artiklarna för att fungera som informationsrika och korrekta. Siffrorna i det ovanstående citatet visar alltså på ett tydligt och begripligt sätt hur antalet motionärer har öka i Sverige under de senaste tio åren. Tydligt blir också hur den gruppen som ”motionerar sällan eller aldrig” framställs som liten i jämförelse med gruppen som motionerar ”mer än två gånger i veckan”. Detta kan då ses som ett sätt att skapa en norm ur statistiken. Nästa citat under det här temat *vetenskapligt språk* är en artikel som behandlar äldres hälsa och forskning kring detsamma. I artikeln pekas det bland annat på att forskning som NASA (National Aeronautics and Space Administration) gjort kan hjälpa de äldre.

”Rymdforskningen hjälper äldre till bättre hälsa. Nu startas ett spännande projekt Seniorpuls på Mittuniversitetet där de i forskningsmiljö ska ta hand om äldres fysiska träning ... ESA och NASA har också finansierat en del studier som gjorts med äldre som har tränat” (Länstidningen Östersund, A. Näsberg, 2009-09-09)

Här kan citatet sägas syfta till en så avancerad forskning som ”rymdforskning”. Äldres hälsa vetenskapliggörs alltså avsevärt genom att hänvisa till bland annat NASA och rymdforskningen. Genom detta ger författarna även en bild av att fysisk aktivitet är något mycket avancerat som kräver grundlig forskning för att kunna klargöras. Hälsa tycks också vara ett område som är under ständig utveckling där ny forskning alltid behövs och trovärdigheten i en artikel om hälsa kan ökas genom att exempelvis hänvisa till den senaste forskningen som behandlas i citatet nedan.

”...en färsk undersökning på Aftonbladet.se visar att två av tre läsare har regelbundna sömnsvårigheter...Den metod som fungerar bäst på lång sikt, enligt färsk forskning, är KBT-behandling.” (Aftonbladet, E. Sundh, 2010-10-3) 48

Här kan ses hur begreppet ”färsk” återkommande används när forskningen refereras. Ordet färsk är annars något som kanske framförallt förknippas med livsmedelsindustrin och matprodukter över lag. Att en vara är färsk i förknippas ofta med en kvalité och en nyttighet vad gäller matvaror. Att ordet då ”färsk” används för att beskrivningen kan då dels syfta till att forskningen är helt nygjord, men även tillskriva den andra attribut som de ovan nämnda, en nyttighet, och kvalité. Att antalet läsare som har sömnsvårigheter presenteras i form av ”att två av tre läsare” vilket i det här fallet gör att andelen som har sömnsvårigheter uppfattas som relativt stor. Hade andelen i stället angivits i exempelvis procentform (66 %) hade det kunnat uppfattas som en mindre andel då just 66% kan kännas ligga nära hälften och därav framstå som en mindre andel.

5.1.5 Anvisningar & imperativ

Ett vanligt och återkommande sätt som hälsoartiklarna skrivs på är genom att uppmaningar och imperativ används för att skapa en slagkraft och nå ut med ett budskap. Uppmaningarna kan stå i exempelvis rubriker eller med fet stil för att fånga läsarens uppmärksamhet och saknar inte sällan någon källa eller person bakom uppmaningen även om den nästan framställs som ett citat. Anvisningar används dessutom för hur man bör träna, äta och leva. Här nedan följer nu några citat som valts ur datamaterialet som får verka exemplifierande för det här temat. Det första citatet är hämtat ur en artikel som beskriver och ger olika tips och råd på hur vi på bästa sätt kan komma igång och upprätthålla en god träning. Den behandlar även kosten och ger uppmaningar över hur vi bör äta. Nedan ett exemplifierande citat.

”Sätt **RIBBAN** lågt i början av säsongen – en gång i veckan är **BÄTTRE** än inget... när det gäller maten är tipset att dela upp veckan i vardag och helg. Då behöver det inte kännas så trist att äta nyttigt... när man väl börjat träna ökar ens incitament för att äta bra mat – man blir helt enkelt inte lika sugen på onyttigheter” (Svenska Dagbladet, J. Drevinger, 2010 – 10 -03) 2

I ovanstående citat finns en rad olika uppmaningar som rör både kosten och den fysiska träningen. Den första uppmaningen berättar för läsaren att ”sätta ribban lågt” vad gäller träningen och att ”en gång i veckan är bättre än inget”. Detta kan dels ses som en uppmaning att läsaren faktiskt bör motionera minst en gång i veckan. Att just ordet ”ribban” används, som ofta förknippas med friidrottsgrenen höjdhopp och även andra sporter när det inom dessa diskuteras att nå olika delmål, för läsaren kan det ses som en signal att denna ”ribba” faktiskt är någonting som måste ”kommas över”, en viss grad av träning ska uppnås genom att sätta ribban på ”rätt nivå”. Även ordet säsong är något som ofta förknippas med olika idrotter och här blir det egna motionerandet till något större och en del av idrottsrörelsen. Att prata om säsongen och hur träningen bör läggas upp under denna uppmanar oss att lägga ner tid att planera vår träning och att detta faktiskt krävs för att vi ska ”lyckas”. Vidare förklarar uppmaningarna vad gäller kosten att det är trist att äta nyttig mat om vi inte ”delar upp veckan i vardag och helg”. Trösten i citatet är dock att så fort läsaren börjat träna så kommer dennes sug att äta onyttig mat att minska, vilket då ytterligare förstärker uppmaningen som inledde citatet, att man bör träna, minst en gång i veckan. Läsaren uppmanas alltså att hålla oss borta från onyttigheter, och om denne ska äta dessa ska det helt förpassas till helgerna, men om vi tränar rätt försvinner till största delen suget efter dessa. Slutsatsen blir alltså den som tränar rätt äter onyttig kost i så liten utsträckning som möjligt. Indirekt skapas en norm för hur den som tränar bör äta och hur denne ska träna.

I en annan artikel som framför allt riktar sig till studenter uppmanas läsarna att våga prova nya sporter då det aldrig är för sent att testa något nytt, och vilka positiva effekter detta kan ha för den som faktiskt vågar.

”Var inte rädd för att testa nya sporter. testa dig fram – du har en unik chans att lära dig nya fysiska färdigheter... sport lär man sig normalt som barn men tänk på att det går utmärkt att lära sig att spela fotboll eller göra volter i vuxen ålder. (Metro-Riks, J.Fredén, 2009-09-14)

I denna artikel uppmanas alltså läsaren att våga testa nya sporter, att det egentligen aldrig är för sent att prova på en ny sport. Artikeln pekar på individens klassiska farhågor inför något nytt, att man inte ska vara rädd, man ska våga testa sig fram och att resultatet av detta faktiskt innebär att man kan lära sig helt nya saker. Citatet beskriver att om personer sysslar med någon sport så hör det till normen att dessa oftast lärt sig denna som barn men uppmanar läsaren att faktiskt våga prova en ny sport som äldre. Detta underblåser argument som

innebär att man kan anse sig själv vara för gammal, och sedan presenteras positiva effekter som ger en unik chans att lära sig något nytt, att denna chans skulle vara unik blir dock något tvetydigt då det även presenterats som att aldrig vara för sent att börja med en ny sport.

5.1.6 Den reella exemplifieringen

Det här temat har för avsikt att visa på hur namngivna personer används som verkliga exempel på vad som går att åstadkomma med exempelvis en speciell träningsform eller en diet. Dessa människor framställs som förebilder och ideal. Syftet tycks i många fall tendera till att vara av "kan den kan du" typen. Personerna som framställs i artiklarna berättar ofta om hur lyckad deras träning var och hur mycket de vunnit på detta, mår bättre, ser bättre ut och känner sig piggar och friskare. Anledningen till att vi valt att benämna temat "den reella exemplifieringen" är att vi anser att dessa artiklar främsta funktion är att ge exempel på lyckad hälsoframgång som ska kännas äkta och verklighetsförankrad. Där det i det vetenskapliga språket användes "experter", används här "vanliga människor" för att skapa en personlig känsla och en möjlighet för identifiering med personen i artikeln. Nedan presenteras nu några citat där vi visar på hur detta används.

"Ulrika Sneitz, 40, tappade 13 kilo med GI-kost, avslappning och vardagsmotion. Och fick plattare mage och fastare rumpa på köpet. –Det har blivit en livsstil och det är så skönt att slippa sötsuget säger hon." (Expressen, K. Sörbring, 2010-06-14)

Först och främst anges här både fullständigt namn samt personens ålder, detta för att läsaren snabbt skall kunna identifiera sig och skapa en relation till personen som framställs i artikeln. Vidare så beskriver då citatet hur Ulrika i det här fallet har lyckats med sin GI-kost och faktiskt gått ned hela 13 kilo i vikt. För att ytterligare förstärka det positiva framställande anges också att hon "på köpet" fått en plattare mage och fastare rumpa. Här framställs alltså att viktminskningen varit det primära målet och att det övriga, magen och rumpan, blivit som en bonus. Orden "på köpet" är annars vanligt förekommande i allmän reklam och marknadsföring av affärer eller produkter, i och med det likställs alltså Ulrikas viktnedgång med ett köp av en produkt, men att det var värt det tack vare det hon också fick på köpet, magen och rumpan. I citatet berättar Ulrika att hon också tappat sötsuget och att "det har blivit en livsstil". De attribut som alltså tillskrivs den nya livsstilen är en avsaknad av ett sötsug, avslappning och vardagsmotion. Som då framställs som något eftersträvansvärt. Just den metod hon använt för att tappa dessa kilon och fått den platta magen och den fasta rumpan är "avslappning och "vardagsmotion" utöver GI-kosten. Intressant här är då att se till avslappning och vardagsmotion som bör framstå som väldigt enkla saker att åstadkomma för läsaren. Genom att peka på dessa knep tillskrivs hela processen att gå ned i vikt som mycket enkel och kravlös, och produkten viktminskning och "bättre" former som mer lättillgängligt. I en annan artikel där även temat "Den reella exemplifieringen" som citeras nedan handlar om när en hel grupp människor som gått ner i vikt tillsammans.

"Tunabyggens personal minskar. Bokstavligt talat. Under våren har de aktivt engagerat sig i Viktväktarna. – Vi har gått ner totalt 153 kilo tillsammans säger en stolt Marie Bonde." (Borlänge tidningen, F .Nilsson. 2009-07-08)

Här beskrivs hur personalen på ett företag engagerat sig aktivt i Viktväktarna och att de tillsammans gått ner 153 kilo. Det första som kan anmärkas i sammanhanget är att siffran 153 anges för att beskriva viktminskningen, en avsevärt hög siffra som fångar uppmärksamhet och väcker intresse hos läsaren. För att sedan beskriva hur detta har åstadkommits beskrivs personalens engagemang, och att de gjort detta tillsammans. Detta framställs då som något eftersträvansvärt och positivt och säljer därigenom "produkten" Viktväktarna på ett effektivt sätt. Citatet avslutas också med att en person, precis som föregående citat, nämns vid sitt fulla

namn, påstås vara stolt över den gemensamma insatsen. Även det här citatet kan då verka motiverande för läsaren och framställer en lycklig, stolt och välmående personalskara. Citatet nedan är hämtat ur en artikel som behandlar bukfetma och här används en kvinna som lyckats minska sitt midjemått som ett förebildsexempel.

”Ewa Beckman, 49, har gått ner 15 kilo och minska sitt midjemått med tio centimeter. – Jag visste hur farligt det är med bukfetma. Mitt midjemått var en anledning till att jag la om kosten och började träna, säger hon.” (Expressen, A. Båsen, 2010-03-17)

Precis som citaten vi tagit upp ovan under det här temat används en person som namnges och även hennes ålder uppges i citatet. Detta för att ge läsaren ett mer konkret exempel och skapa en bild av en person som lyckats med detta att gå ned i vikt sam i det här fallet även minskat sitt midjemått. Personen, Ewa, citeras också i citatet och där påstår hon sig ha vetat ”hur farligt det är med bukfetma” genom detta övertygas då också läsaren ytterligare om att just bukfetma är farligt. I citatet lägger även Ewa vikt vid att det var hennes midjemått som var anledningen till att hon förändrade sin livsstil i form av fysisk aktivitet och kosthållning. Denna formulering kan därigenom ses som en uppmaning till läsaren att kontrollera sitt midjemått. Artikeln i övrigt presenterar också en faktaruta där olika midjemått framställs och här redogörs för normala respektive ”farliga” midjemått. I samma ruta finns även en beskrivning för hur man skall gå tillväga för att mäta sitt eget midjemått. Genom den reella exemplifieringen med Ewa och hennes påstående konkretiseras dessa påståenden och framstår som mer självklara för läsaren.

5.2 Del två *diskursiv praktik*

I den här andra delen av resultatet behandlas nu den andra analysfasen i Norman Faircloughs analysmodell. Den fasen kallas, som ovan nämnt i metod delen för *diskursiv praktik*. Här har vi fokuserat på att söka finna vilka huvudsakliga diskurser som använts i de texter och artiklar som analyserats i datamaterialet. Vi har även studerat vilka olika förhållanden som har förekommit mellan de olika diskurserna. Detta kommer att presenteras nedan då vi mer ingående kommer förklara och beskriva de diskurser vi funnit och även hur de används och relaterar till andra diskurser inom den sociala domänen hälsa. De diskurser som presenteras här och som framkommit i materialet är: *den ohälsosamma diskursen, den hälsosamma diskursen, den vetenskapliga diskursen* samt *den utbildande diskursen*.

5.2.1 Den ohälsosamma diskursen

Den första diskursen som behandlas kallas för *den ohälsosamma diskursen*. Den diskursen rör i stort vad som kännetecknas som ohälsosamt och vilka attribut som kan tillskrivas en ohälsosam individ. Exempel på dessa attribut kan vara en dålig livsstil, onyttig kost och brist på fysisk aktivitet. Denna diskurs står som en antagonist till *den hälsosamma diskursen* som presenteras under nästkommande rubrik. Dessa diskurser är de diskurser som är vanligast förekommande i materialet och många av artiklarna i datamaterialet är uppbyggda kring dessa diskurser. Men nu ligger fokus på *den ohälsosamma diskursen* och nedan kommer nu en rad citat att presenteras som får stå som exempel för hur denna diskurs konstrueras i skriven media. Det första citatet är hämtat ur en artikel som behandlar hur lokalpolitiker tänker arbeta för att skapa en bättre hälsa i en kommun. Artikeln beskriver också vad som kan vara ohälsosamt.

”-Vi är väl medvetna om att graden av hälsa både är en könsfråga och en klassfråga. En överviktig, rökande arbetarklasskvinna som dessutom stressar, ligger sämst till. Samhällets olika och orättvisa villkor påverkar oss starkt, men det är aldrig försent att förbättra sin hälsa.” (Blekinge tidning, E. König, 2010-06-30)

I citatet ovan ses en rad attribut som radas upp över vad som kan klassas som ohälsosamt. Det rör sig om övervikt, rökning och stress. Citatet beskriver även att det är arbetarklass kvinnan som "ligger sämst till" om de ovan nämnda kriterierna är uppfyllda. Detta bidrar då till konstruktionen av den ohälsosamma individen som här gestaltas på ett målade sätt. I det här fallet, arbetarklasskvinnan, framställs också den ohälsosamma individen som ett offer som är utsatt för orättvisor och olika villkor från samhällets sida. Nästa citat är taget ur en artikel som uppmanar människor att ta ansvar för sin hälsa. Artikelnen behandlar även vilka sjukdomar som är vanligt förekommande och vad dessa kan leda till.

"En stor procent av alla sjukdomar har människor rökt, druckit och ätit sig till, ofta i kombination med fysisk inaktivitet...och har man dessutom vilat i många år och inte blivit bättre kanske det är dags att prova något nytt."(Landskrona Posten, 2010-02-01)

Citatet presenterar här ett givet orsaksmönster där det sägs att rökning, drickande (som kan antas innebära alkoholkonsumtion) och ätande är vad som i många fall, "stor procentandel", leder till någon form av sjukdom. Till skillnad från det förstnämnda citatet under *den ohälsosamma diskursen* syftar inte det ovannämnda citatet till några orättvisor i samhället. Utan här pekas istället individens dåliga och ohälsosamma vanor ut som orsaken till sjukdomar och ohälsa. Den sista delen av citatet uppmanar också människor som "vilat i många år" till att prova något nytt om deras hälsa inte har förbättrats. Detta kan då sägas peka på ett antagande om människors passivitet vid olika sjukdomstillstånd och att den ohälsosamme individen är obenägen att ta ansvar för sin situation då denne tror att vila i många år skulle hjälpa mot sin sjukdom. Detta kan ses framstå som en tydlig negation mot de personer som tror sig kunna vila bort sin sjukdom. Citatet nedan är hämtat ur en artikel som behandlar bukfetma och dess konsekvenser.

"Nu är varannan svensk farligt tjock om magen. Och bukfetma ökar risken för en rad sjukdomar som hjärtinfarkt, diabetes, cancer, demens och depression. -Det är allarmrande." (Expressen, A. Båsen, 2010-03-17)

Citatet inleder med att berätta för oss att varannan svensk är "farligt tjock om magen". Sedan tillskrivs bukfetman en rad olika risker och konsekvenser i form av några vanligt förekommande sjukdomar som dessutom är kända för sin dödlighet. Intressant här blir att se att eftersom varannan svensk, alltså hälften av Sveriges befolkning tycks ha bukfetma, och således är också hälften av Sveriges befolkning utsatt för en högre risk att drabbas av hjärtinfarkt, diabetes, cancer, demens och depression. Slutsatsen av citatet kan då sägas vara att en ohälsosam person är fet, och då framförallt fet om magen. I det här citatet tillskrivs ohälsa en väldigt stor del av befolkningen och ger oss därigenom en bild av att det allmänna hälsotillståndet är hotat. Det sista citatet vi presenterar här är taget ur en artikel som varnar för olika "viktfällor".

"Du tycker du gör allting rätt – men ändå står vågen still. Då kan du ha fastnat i en viktfälla." (Sörmlands nyheter, S. Ståhl, 2009 – 08 – 26)

Citatet här syftar till en individ som tror sig göra "allting rätt" utan att lyckas med att gå ned i vikt. Detta ger då bilden av att även om läsaren tror oss leva hälsosamt och "rätt" så är det inte alls säkert att så är fallet. Genom det här tillskrivs då en svårighet i att gå ned i vikt och att göra på rätt sätt. Det här citatet kan alltså sägas peka på att även många människor som försöker sköta sin hälsa och göra allting rätt kan falla in under diskursen för den ohälsosamma individen.

5.2.2 Den hälsosamma diskursen

Den hälsosamma diskursen behandlar i de flesta fall hur en individ skall vara och / eller gör för att vara och leva hälsosamt. *Den hälsosamma diskursen* står i mångt och mycket i direkt motsättning till *den ohälsosamma diskursen*, där *den ohälsosamma diskursen* innefattar risker med exempelvis fetma och vad som kännetecknar de människor som lider av fetma, rör *den hälsosamma diskursen* vad som kännetecknar ”lyckade” människor som antingen tagit sig ur ett illavarslande hälsotillstånd eller helt enkelt alltid har levt enligt konstens alla regler. Vad som anses som hälsosamt och diskussionen kring detta tycks också vara under ständig utveckling. Det vill säga att metoderna för att nå den är många och vad som är hälsosamt kan ofta definieras olika utifrån olika artiklar. Precis som tidigare kommer *den hälsosamma diskursen* nu att presenteras med hjälp av en rad citat. I detta citat beskrivs hur en kvinna tog tag i sin hälsa och gick ned 13 kilo i kroppsvikt.

”På ett halvår gick Ulrika från 86 till 73 kilo, och den nya vikten har hon hållt. Hon har utbildat sig till GI-coach och startat Ullrikas hälsoskola. –Bäst av allt är att jag är frisk och glad istället för grinig och förkyld, berättar Ullrika. Hon får beröm av överviktsexperten Stephan Rössner: -Ulrika verkar göra allt rätt, säger han.” (Expressen, K.Sörbring, 2010-06-14)

Här beskrivs någon som verkligen har lyckats med sin hälsosamma livsstil. Citatet påvisar att hon aktivt tagit tag i sin situation då hon bland annat utbildat sig till kostrådgivare och startat en hälsoskola. Kvinnan symboliserar tydligt bilden av en hälsosam person som ryms inom diskursen för den hälsosamma individen. Det blir här tydligt att det är svårt att som individ nå upp till någon högsta grad av hälsotillstånd när kvinnan i artikeln lagt ner så mycket tid som det kan misstänkas att hon gjort då hon både utbildat sig och nu ska utbilda andra i hälsa, detta förstärks av att kvinnan kommenteras i slutet av citatet av en ”överviktsexpert” som säger att hon verkar göra ”allt rätt”. Inom detta ryms tanken om att mer kanske kan göras. Diskursen återkommer och i artiklar som berör välmående genom träning.

”..de som tränar regelbundet är mer nöjda med sig själva och sina kroppar. –När man bygger upp sin kondition blir man starkare och vågar lita mer på sig själv och när man bygger upp nya färdigheter får man bättre självkänsla.” (Göteborgs-Posten, A-L. Bjarneberg, 2009-08-23)

Det här citatet visar på hälsans fördelar med ökad styrka, bättre självförtroende och självkänsla. Det säger oss också att ”de som tränar regelbundet är mer nöjda med sig själv och sina kroppar”, detta utvidgar då *den hälsosamma diskursen* till att innefatta allt fler komponenter. Det skapar ett allmänt välmående hos individen att träna och att utvecklas. Både på ett yttre, en nöjdhet över sin kropp, och ett inre plan som rör självkänsla och självförtroende. Utifrån detta kan också sägas att dålig självkänsla och ett missnöje över sin kropp faller utanför diskursen för den hälsosamme individen och *den hälsosamma diskursen*. I ett annat citat där diskursen också finns är hämtat ur en artikel som behandlar äldre som försöker få ett ”friskare” hjärta.

”En som har lyckats är Mohna Carlsson, 63, från Stockholm. Husläkaren fixade en kursplats åt henne hos Mai-Lis Hellénus. Ett par månader senare pekade vågen på 5 kilo mindre. Blodtrycket hade sjunkit till normal nivå. – Jag sover bättre, äter gott och känner mig ung och pigg igen, säger hon.” (Expressen, M. Andersson mfl., 2010-05-24)

Den hälsosamma diskursen återkommer i denna artikel genom att förklara här hur kvinnan har ”lyckats”. Återigen får dels vikten vara ett mått på hur väl någon lyckats med denna hälsosamma livsstil. Hon beskriver de positiva hälsoeffekter som uppstått genom att hon förändrat sina vanor. I citatet nämns att kvinnans blodtryck sjunkit till en ”normal” nivå,

normaliteten blir något eftersträvansvärt och normen är det som symboliserar det hälsosamma. Att hon även känner sig ”ung och pigg igen” är ett uttryck för den hälsosamma diskursen där ung och pigg blir ett resultat av god hälsa och då indirekt blir att ”känna sig gammal” hör till kvinnans gamla livsstil, något som faller utanför diskursen för den hälsosamma individen och mer passar in på en ohälsosam passiv livsstil där individen ”låter sig åldras”. Även i nästa citat beskriver hur äldre personer blir allt mer aktiva.

”Var fjärde pensionär är aktiv som aldrig förr. Och fler lär det bli. Det goda åldrandet ökar och med en förväntad livslängd på kanske hundra år...allt fler äldre känner sig allt yngre” (Svenska dagbladet, A. Lagercrantz, 2010-10-12).

Återigen förknippas aktivitet med hälsa och framgång. I citatet lyfts ”det goda åldrandet” fram och att det bidrar till ett längre liv, att vara hälsosam innebär alltså att åldras på ett bra sätt. Även åter igen beskrivs hur äldre människor kan känna sig allt yngre genom att vara aktiva. Den hälsosamma diskursen kommer till uttryck för de positiva egenskaperna och eftersträvansvärda i dessa artiklar.

5.2.3 Den vetenskapliga diskursen

Den vetenskapliga diskursen har vi valt att kalla denna tredje diskurs då den innefattar artiklar som just bygger på en vetenskaplighet. Vi använde oss i ”del ett text” av ett begrepp som vi kallar för vetenskapligt språk och den delen ägnades som bekant åt den språkliga analysen. Här ligger nu fokus på att exemplifiera *den vetenskapliga diskursen* och hur texter bygger på den. Viktigt att tillägga är ändå att här finns en intim koppling till *det vetenskapliga språket* vilket kommer synas i de citat som presenteras. Dock ska denna del inte ses som en upprepning av *det vetenskapliga språket* utan en vidare utveckling och en förklaring på nivån *diskursiv praktik*. I skriven media används ofta den vetenskapliga diskursen för att legitimera exempelvis forskningsresultat, produkter och olika metoder. Det första citatet är hämtat ur en artikel som behandlar huruvida vår livsstil påverkar vår hälsa och i vilken utsträckning. Citatet som nämns är vad som resterande del av artikeln vilar på.

”Statistiken talar sitt tydliga språk. Genom en sundare livsstil har vi lyckats halvera antalet dödsfall i hjärtinfarkt i Sverige. I Finland är siffran 75 procent. Trenden är densamma i hela västvärlden, visar livsstilsstudier av bland andra Annika Rosengren, professor vid Sahlgrenska akademien” (Aftonbladet, M. Mårtensson, 2010-09-01)

Det här citatet är alltså vad som inleder artikeln och som sedan underbygger resterande text i den. Här sätts tydligt den vetenskapliga prägeln på artikeln och bringar genom den vetenskapliga diskursen en objektivitet och trovärdighet. Detta då vetenskaplighet tenderar att stå för sanningar hos läsaren. Vad som tydliggör den vetenskapliga diskursen i texten är exempelvis ord som: ”statistiken”, ”siffran 75 procent”, ”studier”, ”professor” och ”akademien”. Alltså en hel del ord och uttryck som förknippas med forskning och vetenskaplighet. Orden i sin kombination i citatet inger just den trovärdighet vi syftade till innan, exempelvis att just en professor vid en akademi är inblandad i studierna ger intrycket av en mycket seriös och korrekt studie som därigenom borde gå att lita på. Nästa citat som är uppbyggt på *den vetenskapliga diskursen* är hämtat ur en artikel som ger tips och råd rörande träning, och då främst vad som bör göras efter ett träningspass för att erhåll bäst effekt.

”-En kombination av kolhydrater och protein efter passet gör en markant skillnad för kroppens återhämtning och dina resultat, säger Michael Svenson, idrottsfysiolog vid Umeå universitet” (Metro-Riks, P. Axlund-Stegman, 2009-08-31)

Precis som i citaten ovan används även här en profession i form av en idrottsfysiolog för att legitimera det som sägs i citatet. Själva titeln idrottsfysiolog framstår i sig som en

vetenskaplig grad och detta ökar i och med att Umeå universitet också anges som idrottsfysiologens lärosäte. Umeå universitet, som är ett av Sveriges större universitet medför också i sig en ökad vetenskaplighet. Här behöver inte någon forskning refereras för att understödja påståendet att ”en kombination av kolhydrater och protein gör en markant skillnad”, utan här räcker det med titeln idrottsfysiolog samt att Umeå universitet anges. I nästa citat kommer den vetenskapliga diskursen även till uttryck genom hur något legitimeras genom en profession.

”Kropp och själ – allt hänger ihop. Det som är bra för hjärnan är också bra för huden. Det påpekar läkaren Helena Nyblom, som nu skrivit en bok om saken, ”Vägen till friskare hud”.” (Dagens nyheter, A. Johansson, 2010-08-01)

I denna artikel berättar en läkare vikten av att hålla sin hud frisk. Återigen legitimeras någons påståenden med den vetenskapliga diskursen då personen i detta fall är läkare, samt även genom att hon har skrivit en bok om saken, det höjer ytterligare trovärdigheten och hon framstår att äga en ännu större kunskap på området. Hon tar även upp att kropp och själ hänger ihop, och presenterar detta genom att även säga ”det som är bra för hjärnan också är bra för huden” vilket rent vetenskapligt båda är två delar av kroppen och inte av själen, men genom den vetenskapliga diskursen så uppfattar vi ändå detta påstående då hennes auktoritet som läkare legitimerar påståendet. Vi vet hur viktig hjärnan är för oss, vi förstår då att även huden måste vara det. I citatet presenteras även en produkt, i form av en bok, som kan hjälpa oss att hålla vår hud frisk. Även boken legitimeras som ”sann” genom hennes profession som läkare. Den vetenskapliga diskursen bygger på en inlärd trovärdighet av läkare hos individer, så länge de håller sig inom den vetenskapliga diskursen ifrågasätter vi inte deras kompetens.

5.2.4 Den utbildande diskursen

Här kommer vi nu att lägga fokuset på *den utbildande diskursen* som likt den *vetenskapliga diskursen* också används relativt frekvent i materialet för att bygga upp artiklarna. *Den utbildande diskursen* bygger på olika artiklars sätt att försöka utbilda läsaren i olika träningsmetoder eller vad gäller kost och livsstil. Innehållet är ofta vägledande och uppmanande och även inspirerande. De metoder och knep som det redogörs för beskrivs ofta som enkla och okomplicerade för läsaren, något som kan ses som ett sätt att motivera läsaren att försöka och lära sig detta. Följande citat är hämtat ur en artikel som behandlar en utbildningsdag gällande kost och hälsa för att lära äldre hur de skall äta för att undvika problem med näringsbrist, sjukdomar och så vidare.

”Frukost, lunch, middag och ett par mellanmål rekommenderas. Med en jämn förbränning håller hjärnan sig skärpt, enligt Kristna Wikström. Åhörarna, som samlats i boendet Björkens samlingslokal, fick också lära sig en del om benskörhet och artros, ledsvikt, av sjukgymnasten Patrik Hedqvist.” (Norrbottens-Kuriren, L. Kask, 2009-10-16)

I citatet framkommer vad en grupp åhörare har fått lära sig, allt ifrån kost till olika sjukdomar. Vad gäller kosten radas dagens måltider upp och får sedan stå som en rekommendation. Åhörarna såväl som läsaren får sedan också veta att ”en jämn förbränning” håller hjärnan skärpt. De äldre motiveras här till att följa rekommendationen gällande måltidsuppdelningen genom att peka på de positiva effekter detta har på hjärnan. Detta gör då även att utbildningsnivån höjs då åhörarna får lära sig resultatet av att äta regelbundet. Det här citatet har genom sin publicering även en utbildande effekt på läsarna av tidningsartikeln.

I nästa citat behandlas tips om träning.

”Använd visuella delmål – Intervallträna mellan lycktstolparna, parkbänkarna, de stora träden eller mellan vägskytarna. Det behöver inte vara så komplicerat. Gå (eller spring) fort mellan lycktstolparna, varva ner mellan nästa och ta sen fart igen. Superbra sätt att öka konditionen.” (Aftonbladet, S. Rågby Djavidi, 2010-10-29)

I citatet presenteras tips om hur man enkelt kan gå till väga i sin vardagliga träning. I citatet används en deskriptiv beskrivning för att lära läsaren hur denne kan gå till väga för att få ut bästa möjliga effekt av sin träning. Det är en teknisk beskrivning där läsaren enkelt kan följa med hur träningen kan gå till väga och citatet avslutas med att uppmuntra och motivera till denna typ av träning genom att förklara att det är ett ”superbra sätt att öka konditionen”. Även ”det behöver inte vara komplicerat” används för att läsaren ska förstå att det skulle vara enkelt att använda sig av dessa tips. I den deskriptiva förklaringen av träningen används vanligt ting som ofta är vanligt förekommande längs gångvägar och liknande för att skapa en igenkänningseffekt hos läsaren. Nästa citat är hämtat från en artikel som handlar om hur viktigt det är att utbilda elever om hälsa.

”En av målsättningarna är att eleverna ska vara väl förberedda för att ta hand om sin hälsa efter skolåren. – Det finns så mycket tips om hur man bör träna och äta i media idag, och det är viktigt att utbilda ungdomar i vad som egentligen är sant, säger skolans rektor Kenneth Wielinder.” (Mitt i Upplands Väsby, L. Josborg, 2009-10-13)

I citatet framställs att en målsättning med hälsoundervisning i skolan är att elever ska lära sig om hälsa och vara förberedda inför framtiden hur de själva kan ta hand om den. Detta blir inte bara talande för hur viktigt det är för ungdomar att lära sig om hur hälsan tas om hand utan att det då även är indirekt viktigt att vuxna individer ute i samhället vet hur de ska gå till väga gällande träning och kost. Den utbildande diskursen kommer här till uttryck för att ytterligare peka på vikten av att förvärva kunskap om hälsa, dels för sin egenskull men samt för att förstå mycket av de tips och råd som förekommer i media och på så sätt kunna avgöra vilka som är bra för en och vilka som kanske inte är det.

5.3 Sammanfattning av resultat

I den första delen av resultatet (*text*) presenteras de olika temana *hotspråk*, *hälsans differentiering*, *superlativ*, *vetenskapligt språk*, *anvisningar & imperativ*, *den reella exemplifieringen*. Under det första temat ”Hotspråk” exemplifierade vi ett språk som presenterade hälsofaror som hot mot både individer och samhälle. I temat ”Hälsans differentiering” visade vi hur det skrivs om hälsa utifrån socioekonomisk bakgrund, samt även etnicitet, hälsosamhet som exempelvis graden av fysisk aktivitet. I det tredje temat ”superlativ” beskriver vi hur artikelförfattarna inom skriven media använder sig av grammatik och ett visst språk som en form av kraftuttryck för att få läsaren att förstå att den metod eller de råd som ges är de absolut bästa och skiljer sig från andra. I temat vetenskapligt språk visar vi hur artikelförfattarna använder sig av ett språk som oftast förknippas med forskning, vetenskap och medicin. Genom att använda detta språk skapas en trovärdighet i artikeln. Under temat ”anvisningar och imperativ” syftar vi till den grammatiska uppbyggnad och det språk författarna använder sig av för att uppmuntra och tilltala läsaren till olika former av hälsofrämjande aktiviteter. I det sista temat under del ett av resultatet som vi valt benämna ”den reella exemplifieringen” tar vi upp hur författarna i många av artiklarna använder sig av verkliga personer för att skapa en trovärdighet, ett igenkännande och känslan hos läsaren av att alla kan lyckas med det som artikeln beskriver.’

Under den andra delen av resultatet beskriver vi en rad olika diskurser som finns i materialet. De diskurser vi tar upp under del två är *den ohälsosamma diskursen*, *den hälsosamma diskursen*, *den vetenskapliga diskursen* och *den utbildande diskursen*. De första två diskurserna vi behandlat här, den ohälsosamma och den hälsosamma diskursen kan sägas stå i kontrast till varandra. De är så att säga två sidor av samma mynt och används i praktiken för att berätta för människor vad som är ”rätt och fel” / ”bra och dåligt” när det kommer till hälsan. Detta har vi beskrivit genom att presentera en rad citat för respektive diskurs som exemplifierar hur de bägge diskurserna ser ut och är konstruerade samt vad de vill förmedla till läsaren. Den tredje diskursen vi behandlade under del två i resultatet valde vi att kalla för *den vetenskapliga diskursen*, den ligger relativt nära och har en viss koppling till vad vi i den första resultatdelen kallade för *vetenskapligt språk*. I del två har vi dock mer inriktat oss på att beskriva diskursen i sin helhet med hjälp av de citat vi presenterade där. Avsikten där var att visa på hur en text kunde legitimeras som ”sann” genom att använda den vetenskapliga diskursen. Den fjärde och sista diskursen vi presenterar i resultatet heter *den utbildande diskursen* och är uppbyggd av de artiklar som använder sig av ett språksätt och en konstruktion av artikeln som syftar till att utbilda och upplysa läsaren om olika frågor som rör hälsa. Här presenterade vi citat som bland annat rörde kostråd och konkreta tekniska träningstips. Diskursen innefattar även generell hälsoutbildning av exempelvis skolungdomar och pensionärer.

6. Diskussion

Under den här rubriken kommer vi nu att föra en vidare diskussion utifrån det resultat som presenterats i studien. Vi kommer här att knyta ihop vårt resultat och relatera det till vårt eget syfte och vår frågeställning, vilket svar ger resultatet i sin helhet på dessa? Vi har även för avsikt att relatera resultatet till den tidigare forskningen som vi redogjort för och se på vilket sätt vårt resultat förhåller sig till den tidigare forskningen. Den teori vi valt att använda oss av, biopolitiken, kommer även här att få utrymme och vi avser att relatera denna till vårt resultat och beskriva resultatet utifrån den biopolitiska teorin. Slutligen i diskussionsdelen finns en rubrik under vilken vi ägnar några stycken för reflektion och självkritiskt resonemang samt ger förslag på vidare forskning inom området. Vi avser även att fritt spekulera och knyta an till vissa stycken från inledningsavsnittet.

6.1 Syfte och frågeställning

Det syfte som formulerades för studien grundade sig i vårt intresse för hur den kroppsliga hälsan konstruerats i media. Mer precist formulerade vi syftet på följande sätt: att undersöka och studera hur diskursen kring kroppslig hälsa konstrueras i skriftlig media genom språket och dess användning. Några ytterligare frågeställningar som vi formulerade inledningsvis handlade även om hur media använder språket för att legitimera det som skrivs gällande alla de träningstips och kostråd och så vidare. Vi var även intresserade av hur media lyckas motivera den enskilde individen att faktiskt följa något eller några av dessa råd som presenteras. Metoden vi valde för att söka svar på dessa frågor och uppfylla syftet är, som vid det här laget bekant, den kritiska diskursanalysen. Det vi vill behandla här är nu huruvida vi lyckats besvara våra frågor i vårt resultat med hjälp av den kritiska diskursanalysen.

Vi vill nu visa på och diskutera kring hälsans konstruktion i media genom språket och dess användning. Här är det då en rad saker som vi skulle vilja peka på ur vårt eget resultat som vi tycker på ett rimligt sätt kan bidra till förståelsen av hur hälsan konstrueras i media. Först och främst kan vi nämna de diskurser vi fann i den andra analysfasen, *diskursiv praktik* (och vilka vi presenterade i del två i resultatet), dessa diskurser är de som vi funnit vara mest övergripande för datamaterialet i sin helhet och får därför också verka som grundpelare i konstruktionen av den kroppsliga hälsan. De diskurser vi fann här var; *den ohälsosamma diskursen*, *den hälsosamma diskursen*, *den vetenskapliga diskursen* samt *den utbildanden diskursen*. För att knyta an till den första analysfasen, *text*, (som presenterades i resultatets första del) avser vi här att presentera det samband som går att finna mellan de fyra diskurserna samt de sex olika teman som vi formulerade i den första resultatdelen. För att inleda med *den ohälsosamma diskursen* så hittar vi till de kopplingar först och främst det tema som vi valde att kalla för *hotspråk*. Temat *hotspråk* som ofta innehåller riskuttryck och beskriver även konsekvenser av ohälsan har en stark relation till *den ohälsosamma diskursen* då *hotspråket* ofta just behandlar och beskriver ohälsosamma personer och vad som överlag är ohälsosamt och farligt. Det andra temat som kan kopplas till *den ohälsosamma diskursen* är temat *hälsans differentiering*. Hälsans differentiering representerar ett språk och en meningsuppbyggnad som delar upp individer i olika grupper där de individer som faller inom ramen för det ohälsosamma anses vara ett problem för samhället och till och med vara ett hot mot det gemensamma välbefinnandet. Utifrån den analys vi har gjort har vi även sett att den ohälsosamma gruppen blir i media ofta förknippad med personer av en lägre socioekonomisk klass, som ofta anses ha en ohälsosammare livsstil speciellt då det gäller kost och graden av fysisk aktivitet. Till *den hälsosamma diskursen* kan vi knyta temat *den reella exemplifieringen* som är ett gemensamt uttryck i vår analys för de artiklar där författaren använt sig av verkliga personer för att visa hur dessa har lyckats med sin träning och/eller en metod gällande exempelvis kost de använt sig av. Den reella exemplifieringen bidrar till den hälsosamma

diskursen genom att tillskriva en rad olika positiva effekter av ”den nya livsstilen” som personen i artikeln använder sig av. Den uppvisar en positiv bild av vad en hälsosam innebär.

Den vetenskapliga diskursen går att koppla till *det vetenskapliga språket* som vi fann i det första steget av analysen. Den vetenskapliga diskursen och det vetenskapliga språket är den diskurs och det tema som är mest intimt länkade till varandra. Detta är ett språkbruk och meningsbyggnad som ofta används för att legitimera det som skrivs i artikeln då författaren ofta presenterar olika typer av forskningsresultat, statistik eller använder sig av en person som benämns som ”expert” på det valda området. Genom det vetenskapliga språket kan författaren använda sig av den vetenskapliga diskursen för att legitimera ”sanningen” i sin artikel. Den fjärde övergripande diskursen vi formulerade i resultatet var *den utbildande diskursen* som förknippas med temat *anvisningar & imperativ*. Även dessa två är starkt förknippade med varandra. *Anvisningar & imperativ* representerar ett språkbruk som i artiklarna används som uppmaningar till läsaren och med konkreta tips om exempelvis vilken kost som är mest hälsosam samt vilken träning som är mest effektiv. *Den utbildande diskursen* är något bredare och innefattar även det som verkligen är utbildande, hur en kunskap om hälsa förmedlas till olika individer. Genom den ovanstående redogörelsen anser vi oss besvara studiens syfte. En presentation av dessa samband går att finna i **fig. 1** på nästa sida som kan kallas de dominanta diskurserna inom medias konstruktion hälsa.

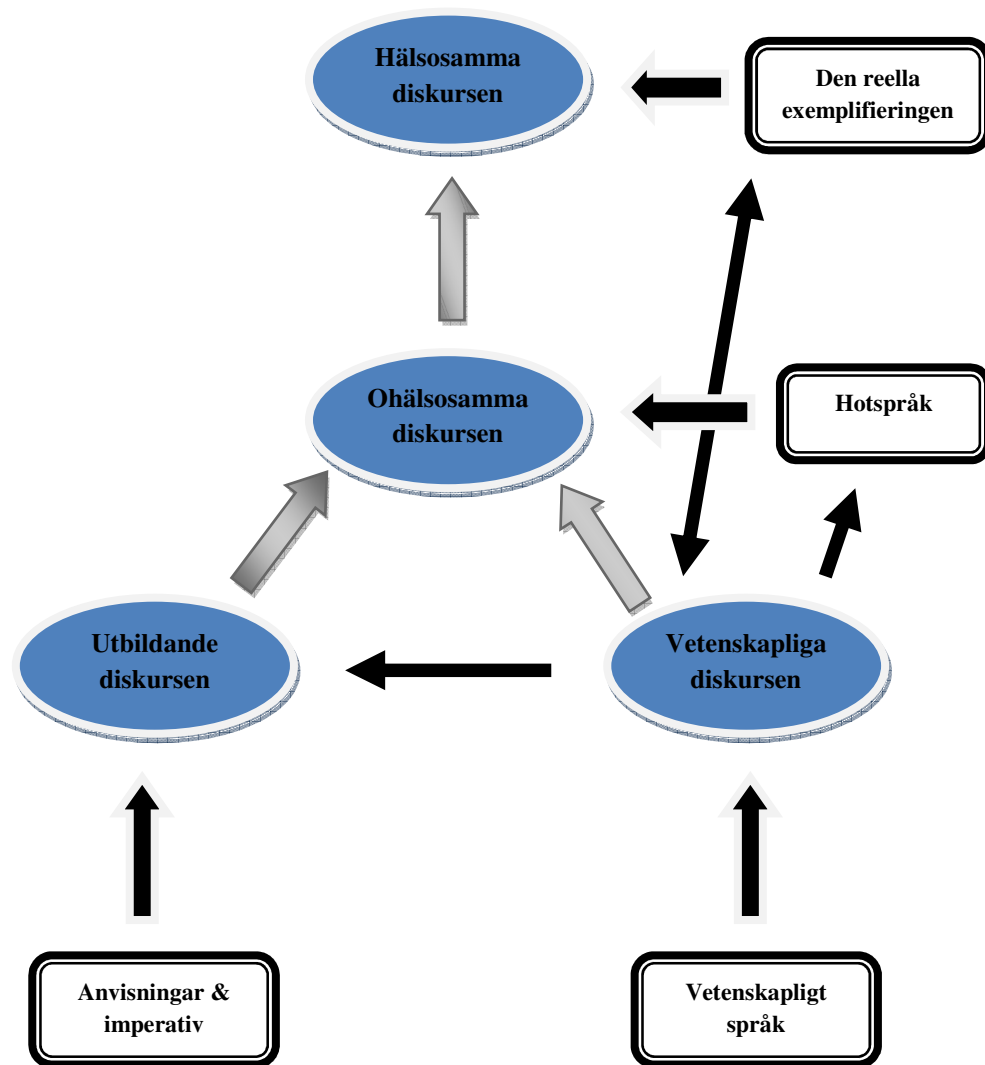


Fig. 1.

Figuren ovan presenterar de fyra olika diskurser vi fann som mest dominanta genom den andra analysnivån, *diskursiv praktik*. Figuren visar vilken strävan innehållet i diskurserna har. *Den utbildande diskursens* och *den vetenskapliga diskursens* innehåll kan i stor utsträckning sägas vara riktat mot *den ohälsosamma diskursen*, för att den i sin tur ska få en strävansriktning mot *den hälsosamma diskursen*. Figuren visar också vilka teman (som formulerades utifrån den första analysnivån *text*) som vi menar tillhör och samverkar med de olika diskurserna. Tydligt blir att samtliga ”diskursspilar” strävar mot den hälsosamma diskursen. Genom anvisningar och imperativ samt det vetenskapliga språket verkar den utbildande diskursen och den vetenskapliga diskursen genom den ohälsosamma diskursen mot den hälsosamma diskursen och på samma sätt används hotspråket för att verka mot den ohälsosamma diskursen och sträva efter den hälsosamma diskursen. Denna stävan mot den hälsosamma diskursen legitimeras av den vetenskapliga diskursen. En strävan som även förstärks genom den reella exemplifieringen som även den legitimeras av den vetenskapliga diskursen. De två frågeställningar vi nämnde inledningsvis anser vi vara besvarade genom resultatet. Genom framförallt den reella exemplifieringen och anvisningar & imperativ i kontrast till hotspråket som på två olika nivåer verkar motiverande för individen att ta hand om sin hälsa. Den andra frågeställningen gällande om hur detta legitimeras i media så ser vi

det vetenskapliga språket och den vetenskapliga diskursen som svaret på detta. Intressant att nämna är också att den reella exemplifieringen legitimerar den vetenskapliga diskursen genom att den påvisar ”verkliga” fall med personer som lyckats med exempelvis en ny träningsmetod.

6.2 Tidigare forskning

Vi skall här nu relatera vårt resultat till den tidigare forskningen. Den tidigare forskningen vi tog del av inledningsvis i studien tematiserade vi i fem olika teman. Dessa teman är *biopolitik*, *individens ansvar*, *livsstil*, *kön och klasskillnad utifrån ett hälsoperspektiv* och *experthjälp*. Temat kön och klasskillnad utifrån ett hälsoperspektiv handlade om forskning som berörde hur synen på hälsa utvecklats. Vad vi fann genom den tidigare forskningen genom en artikel av Gough, 2006, var att hälsosamma normer inom området ofta formulerades utifrån högre socioekonomisk klass och de som led av ohälsa förknippades med individer från en lägre socioekonomisk klass. I temat framkom även att kvinnor var mer missnöjda med sin kropp i högre utsträckning än män (de Souza & Ciclitria, 2005). I vårt resultat kunde även vi se på individers hälsa utifrån socioekonomiskt perspektiv, där individer från en lägre samhällsklass sågs som innehavarna av hälsoproblem i samhället. Detta presenteras under temat *hälsans differentiering*.

Utifrån den tidigare forskningen formulerade vi ett tema som vi valde att kalla experthjälp där vi beskrev att så kallade ”experter”, vilka kan vara idrottsprofiler, läkare, eller bara för allmänheten välkända personer, användes för att presentera exempelvis ny forskning eller för att beskriva en viss träningsmetod (Inthorn & Boyce, 2010). Detta var även något vi fann återkommande i vårt datamaterial i analysen. I det här fallet presenterade vi ”experterna” under temat *vetenskapligt språk* i resultat del ett där vi berör att just experter av ovan nämnd karaktär används för att bland annat legitimera artiklar samt marknadsföra och presentera träningsmetoder eller ny forskning. Temat *livsstil* var relativt frekvent återkommande i den tidigare forskningen vi tog del av. Livsstilen sågs i det fallet som ett synonym till hälsa. En dålig livsstil innebar en dålig hälsa och vice versa vad gäller god livsstil (Quennerstedt, 2007). Till detta kan vi knyta an två av de diskurser vi fann i den andra analysfasen *diskursiv praktik* och presenterade i den andra resultatdelen. De två diskurserna *den ohälsosamma diskursen* och *den hälsosamma diskursen* kan sägas beskriva två olika kategorier av livsstilar. Där den hälsosamma diskursen kan sägas förespråka det ideala sättet att leva på medan den ohälsosamma diskursen innefattar allt som ses vara negativt ur ett hälsoperspektiv. Quennerstedt, 2007, redogör även för skolans uppgift att undervisa elever för att de ska anamma en god livsstil, något vi i det här fallet kan relatera till *den utbildande diskursen* som vi formulerade utifrån vårt datamaterial där artikelförfattarna också tycks ha en strävan av att utbilda människor till att få en bättre livsstil. Wright & Burrows, 2004, nämner också att det är just genom media som vi lär oss vad som är den rätta livsstilen och hur vi ska göra för att uppnå den, något vi även ser i vårt resultat gen vårt tema anvisningar & imperativ sat det som faller under den utbildande diskursen. En aspekt av vad vi kommit fram till i vår studie kan sägas komplettera och utveckla resonemanget angående experthjälp i den tidigare forskningen. Även vi fann som ovan nämnt att experter och andra typer av auktoriteter används för att exempelvis legitimera artiklar eller reportage. Men utöver det har vi även funnit att ”vanliga” människor används för att exemplifiera lyckade livsstilar, träningsmetoder eller kostråd. Detta är vad vi beskriver under temat den reella exemplifieringen och här vill vi påstå att vi funnit ytterligare en aspekt utöver vad som förekom i den tidigare forskningen vi tog del av. Utöver detta menar vi också att vi genom vårt bidrag skapat en bättre förståelse för hur den kroppsliga hälsan konstrueras i skriftlig media, något som den tidigare forskningen vi

tog del av inte berörde. I och med vårt resultat bidrar vi även med att presentera de diskurser som vi menar är de överordnade diskurserna inom ramen för fenomenet hälsa i skriftlig nyhetsmedia.

6.3 Mediemakt

Under den här rubriken i diskussionsdelen kommer vi nu att knyta an vårt resultat till den teori vi har valt att använda oss av för studien utöver den kritiska diskursanalysen. Teorin, som vi redogjort för mer ingående under avsnittet "Teori & metod" är Michel Foucaults biopolitik. Begreppet biopolitik syftar till statsmaktens motiv till att vilja upprätthålla en välmående befolkning (Foucault 1976). Det vi avser att diskutera nedan är medias roll i förhållande till det biopolitiska intresset. För att göra detta har vi formulerat ett begrepp som rör medias roll som maktutövare. Utifrån det datamaterial vi samlat in och analyserat vill vi påstå att det finns ett tydligt intresse hos media att rapportera och skriva kring hälsa och närliggande ämnen i stor utsträckning (vid en sökning på mediearkivet, 2010-12-15, med sökordet "Hälsa" gavs 219 523 träffar). Utifrån vår analys har vi funnit att media verkar ha en vilja att motivera, inspirera och uppmana människor att sköta sin hälsa på ett bättre sätt och detta genom att presentera metoder, kostråd, och genom att statuera verkliga exempel på individer som använder sig av dess (det vi kallar för den reella exemplifieringen). Dessa tips och råd används ofta som lösningen och skyddet mot de hot som även målats upp av media, det vi kallar för hotspråk. Genom hoten avskräcks människor från de risker som en oönskad eller dålig hälsa kan innebära. Intressant blir nu att diskutera kring medias tänkbara motiv till att behandla ämnet hälsa i den här utsträckningen.

För att applicera den biopolitiska teorin på skriftlig media som är vårt studieobjekt måste vi här tänka oss de olika intressen som media kan ha i att mana människor till en bättre hälsa. Den biopolitiska teorin i sig bygger som nämnt i första hand på statsmaktens intresse i att hålla befolkningen vid god hälsa för att trygga tillväxt och framgång på olika plan. Detta skiljer sig från det vi kan se i vårt resultat där vi istället kan tyda att media nu har anammat detta intresse för att skapa en samhällsdebatt runt ämnet hälsa och för att ständigt kunna generera och utveckla ämnet för att i slutsteget också kunna producera artiklar och material runt det därav har vi valt att kalla detta mediemakt istället för biopolitik. Media, genom sitt sätta att skriva om hälsa, skapar således ett behov hos människor att ständigt hålla sig uppdaterade och lära sig mer och nya saker angående hälsan. Genom att media målar upp en hotbild kring ett ohälsosamt leverne och sedan presenterar lösningar för individen att undvika en "farlig" livsstil skapas ett behov hos individen av medias roll som informationskälla och detta bygger upp det begrepp vi valt att benämna som mediemakt. Media kallas ofta för "den tredje statsmakten" och har en väldigt betydelsefull roll i informationsspridning i samhället och därav även en stor makttroll.

Vad vi kunnat se i vår studie är att media ofta vill presentera sig själv som bärare av den verkliga sanningen. Man skriver exempelvis avslöjande artiklar om missförhållanden i samhället, undersöker offentliga personers handlande och granskar olika myndigheters agerande. Genom att media ofta framställer sig som ett granskande organ i samhället är det troligt att de flesta ändå har ett stort förtroende för den information som förmedlas genom media. När det kommer till hälsa så ser vi tydligt i vårt resultat hur denna typ av makt används. Som tidigare nämndes förmedlas ett hot om den ohälsosamma livsstilen, där samhällskostnader, sjukdomar och död förknippas till en passiv inställning till hälsa. Detta påminner om statens biopolitiska intresse då hoten kan ses vara desamma, skillnaden ligger i målsättningen där staten och samhället behöver en hälsosam befolkning och media snarare är intresserade av spridandet av information som ger inflytande över individerna. Utöver presenterandet av hot så framkommer även mediemakten genom befallningar och order som

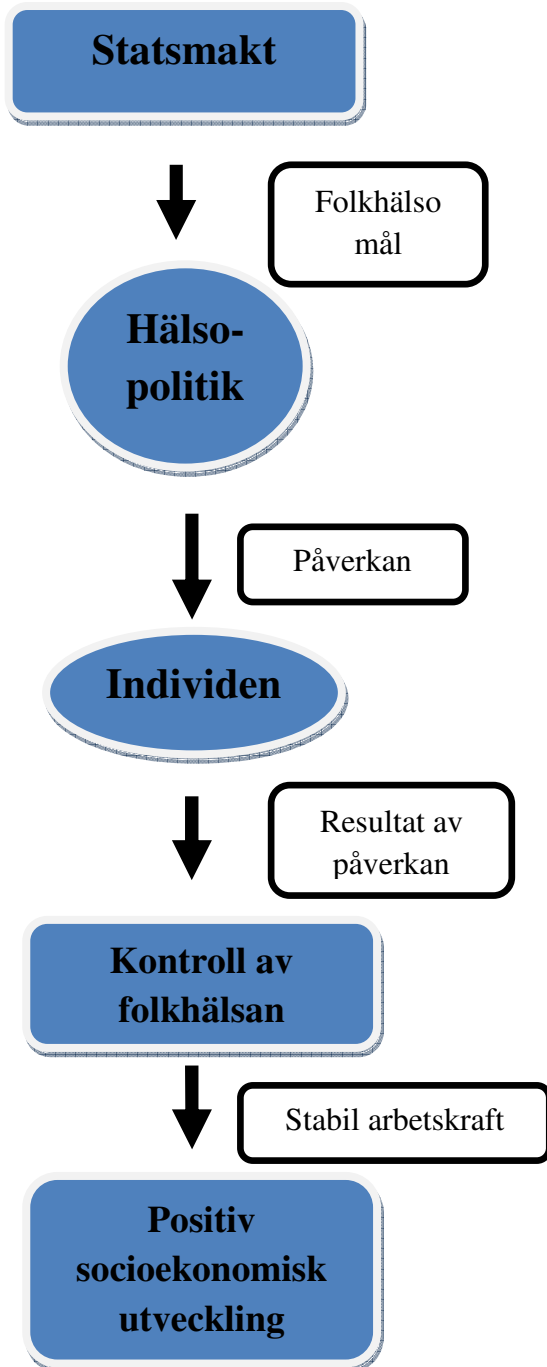
vi tog upp i resultatet under temat *anvisningar & imperativ*. Detta blir ett maktutövande genom att individerna uppmanas att ta kontroll över sin situation annars utsätter de sig själv och andra för stora risker.

Att media skulle ha ett mer renodlat biopolitiskt intresse i att hålla folkhälsan vid en hög nivå framstår som mindre troligt. Ett tänkbart scenario är dock att media till viss del spelar på statsmaktens biopolitiska intresse för att generera och vidareutveckla ett behov och en strävan hos befolkningen att efterleva de hälsosamma normer som idag tillsynes i första hand framställs av media men kan sägas bygga på exempelvis folkhälsoinstitutets generella riktlinjer för en hälsosam livsstil. Folkhälsoinstitutet som agerar på uppdrag av regeringen för att stå för ett kunskapscentra och undersöka befolkningens hälsa, utveckla modeller för att upprätthålla samt förbättra den (Folkhälsoinstitutet, J. Cedervärn, 2010-01-08). Genom att förmedla myndigheters rapportering och forskning fungerar ofta media som en länk mellan statsmakten och individerna i samhället. Vilket gör att media hamnar i en maktposition då de blir en viktig del av den intertextuellakedjan av informationen. Alltså har media en viss kontroll över hur texten kommer att mottagas av läsaren beroende av hur de väljer att presentera den. Vi menar inte att media endast använder sig av hälsa för denna mediemakt vi beskriver, utan att den mediala uppmärksamheten kring hälsa blir en del av denna. Som vi tog upp i delen ”teori & metod” menar Norman Fairclough att denna typ av forskning är viktigt utifrån den aspekt att olika maktförhållanden kan belysas bland annat genom att studera vilka diskurser som används och hur dessa konstrueras genom språket (Fairclough, 1997, s.57-59).

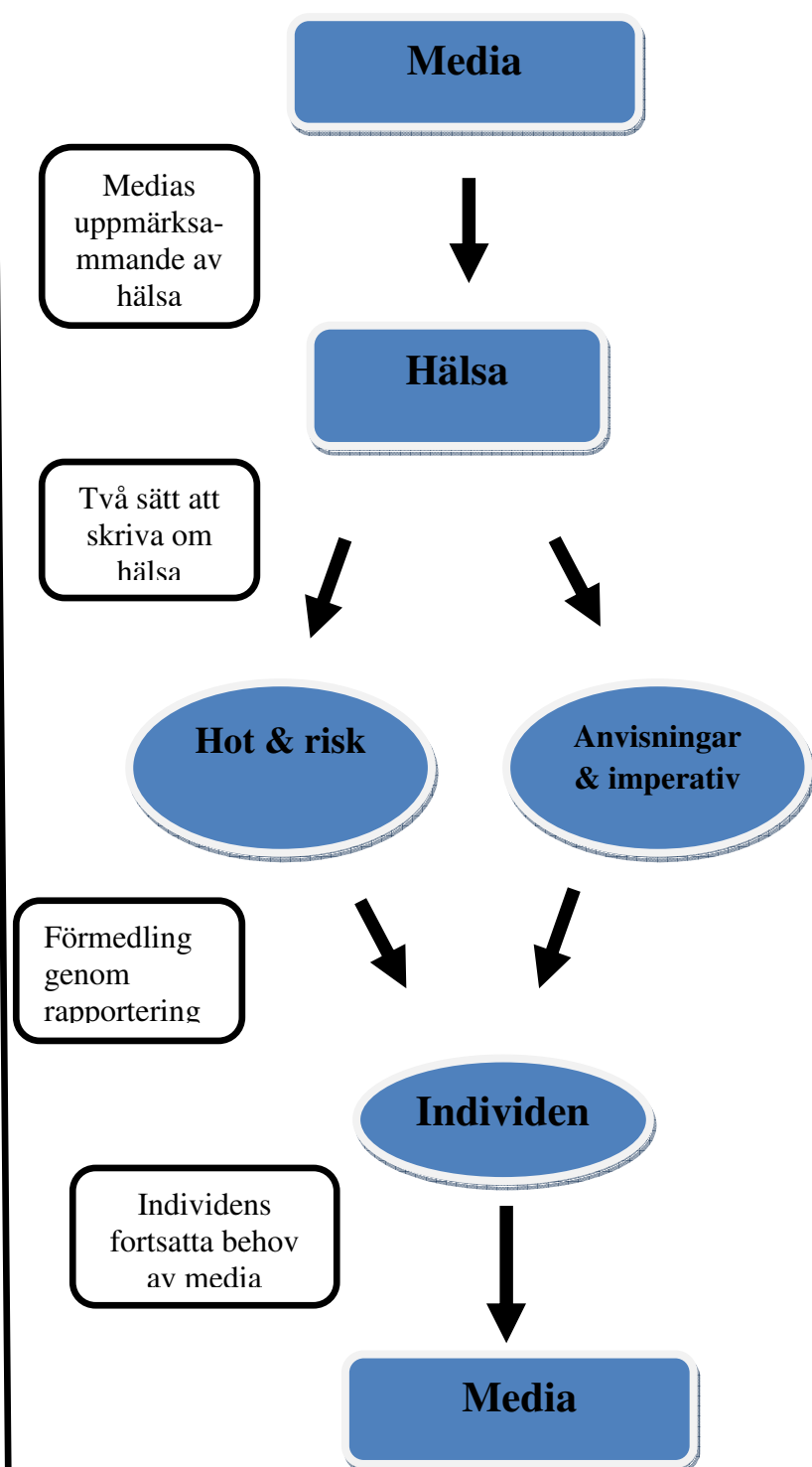
Media är i behov att människor vill konsumera det utbud som media i olika former publicerar. Genom att förvalta den biopolitiska modellen och därav skapa ett behov hos individer att vilja ta del av information gällande hälsa och livsstil så skapas en cirkel som bygger på produktion och efterfrågan. Genom att dels presentera ohälsa som ett hot mot samhället och individen, som vi beskrev i resultatet under temat hotspråk, och sedan presentera lösningar på dessa genom olika träningsmetoder och kostråd som ska verka hälsofrämjande, men som vi tidigare nämnde vill inte kalla detta ett biopolitiskt intresse hos media utan istället som en del av mediemakten. I den andra delen av resultatet presenterar vi bland annat två diskurser som verkar som motstridiga, den ohälsosamma diskursen och den hälsosamma diskursen. Vad vi kan se under vår analys så utvecklas den hälsosamma och den ohälsosamma diskursen ständigt, då det ständigt uppkommer nya metoder och råd hur en hälsosam livsstil bör efterlevas och en ohälsosam livsstil bör undvikas. Genom detta sätt att ständigt presentera nya rön inom hälsodebatten som rör såväl vad som är hälsosamt och vad som är ohälsosamt så fortsätter dessa diskurser att utvecklas och då även intresset hos individerna som konsumerar denna media och därav också makten.

Nedan kommer vi nu att presentera två stycken enklare figurer som avser att illustrera biopolitiken och mediemakten som vi behandlat ovan. Figuren visar med hjälp av pilar vilken inverkan olika element har på varandra inom de bägge begreppen biopolitik och mediemakt. Figuren syftar också till att visa på de likheter och skillnader som finns mellan den mer renodlade biopolitiska teorin och det vi kallar för mediemakten. Figuren kan benämnas *biopolitikens verkan* samt *mediemaktens verkan*.

Biopolitik fig 2.1



Mediemakt fig 2.2



Figur 2.1 illustrerar här biopolitikens verkan och strävansriktning. Genom att statsmakten använder sig av olika former av hälsopolitik och styrmedel kan den därigenom påverka individen till att leva mer hälsosamt vilket i sin tur leder till en kotroll av det allmänna hälsotillståndet i ett samhälle, folkhälsan. Om detta lyckas och utförs på rätt sätt kommer det leda till en positiv socioekonomisk utveckling genom exempelvis en frisk och stabil arbetskraft och så vidare. Detta bygger på Foucaults teori om biopolitiken som vi tagit del av och beskrivit mer teoretiskt under rubriken "teori & metod". Begreppet mediemakt är något vi formulerat utifrån vår egen studie och figur 2.2 visar medias verkan på individen genom sitt sätt att förmedla och rapportera kring ämnet hälsa. I figuren har vi illustrerat två av de teman vi fann i det första analyssteget, hot & risk samt anvisningar & imperativ. Dessa två står för hur media först målar upp en hotbild av olika hälsoaspekter för att sedan kunna presentera en lösning genom anvisningar och imperativ. Detta menar vi leder till ett behov hos individen att fortsätta följa medias rapportering av ämnet hälsa och därigenom får då media en möjlighet att bruka sin makt.

6.4 Reflektion

Under den här rubriken kommer vi att föra ett mer reflektivt resonemang kring vår studie utifrån tre olika underrubriker som är: reflektion av resultatet, självkritisk reflektion samt förslag på fortsatta studier.

6.4.1 Reflektion av resultatet

Det vi framförallt känner att vi bidragit med genom vårt resultat är skapandet av några nya begrepp och begreppspar som vi använder oss av för att beskriva bland annat språkbruket i de media artiklar som rör hälsa samt de övergripande diskurserna vi funnit genom vår analys. Exempelvis begreppet *den reella exemplifieringen* var något som vi formulerade för att beskriva hur olika personer används för att stå som exempel för olika typer av hälsofrämjande åtgärder och så vidare. Vi menar även att begreppet *den reella exemplifieringen* skulle gå att applicera på andra områden än just hälsa där "vanliga" och konkreta människor används i media för att stå som förebilder eller exempel för något som verkar i praktiken. Ytterligare ett begreppspar vi finner extra nämnvärt är *anvisningar & imperativ* som syftar till att förklara hur media genom språket uppmanar och ger konkreta tips för hur exempelvis en träningsövning skall utföras rent tekniskt. Precis som begreppet *den reella exemplifieringen* menar vi att även *anvisningar & imperativ* mycket väl skulle kunna användas inom andra ämnesområden än hälsa för att just peka på medias sätt att påverka människor genom det skrivna språket. De båda begreppen, *den reella exemplifieringen* och *anvisningar & imperativ* bygger på ett språkbruk och en meningsbyggnad som kan vara svårt att kritisera som mediekonsument. Vi menar studier av olika former av media är viktiga exempelvis på grund av det vi just nämnde gällande svårigheten som enskild individ att kritisera den information som media publicerar. Vi anser därigenom att vi, genom vår studie, lyckats klargöra bilden för hur media kan använda språket och olika diskurser för att i det här fallet genom text bidra till att konstruera fenomenet hälsa.

De diskurser vi fann som övergripande för det datamaterial vi analyserade, *den ohälsosamma diskursen*, *den hälsosamma diskursen*, *den vetenskapliga diskursen* och *den utbildande diskursen* bidrar även i sig till en vidare förståelse av fenomenet hälsa i sig menar vi. Och de illustrerar väl för vilka grundstenar som hälsodiskursen i skriven media vilar på

6.4.2 Självkritisk reflektion

Till att börja med känner vi oss tillfreds med det resultat analysen gav då vi känner att det på ett adekvat sätt besvarade det syfte och de frågeställningar vi formulerade inledningsvis. Vad gäller den valda analysmodellen, formulerad av Fairclough, visade den sig vara något mer

tidskrävande än den tidsram vi har förhållit oss till under studiens gång. Detta tydliggörs genom studien då vi inte har använt oss av den tredje analysnivån (*social praktik*) i analysen utan lade allt fokus på de två första analysnivåerna, *text* och *diskursiv praktik*. Den tredje analysnivån kan dock sägas komma till visst uttryck i vår diskussionsdel där vi använder oss av den biopolitiska teorin och för en diskussion som i den här studien fått ersätta den tredje analysnivån *social praktik*. Ytterligare en aspekt vad gäller Faircloughs analysmodell som visade sig vara något opassande är att modellen i första hand tycks vara formulerad för att analysera ett betydligt mindre datamaterial än det vi analyserat i studien. Exempelvis för fallstudier där endast ett studieobjekt står som föremål för en analys. Faircloughs analysmodell visade sig dock vara mest lämpad för att besvara vårt syfte genom de verktyg den erbjuder för att analysera texter, språkbruk och grammatik samt för att identifiera olika diskurser i datamaterialet.

Vad gäller urvalet har vi för studien som bekant valt att använda oss av både det vi kallar för landsortspress och rikstäckande press som datamaterial till analysen. På grund av hälsans omfattning som ämne i media hade vårt urval med största sannolikhet blivit fullgott även om vi bara valt att samla in data från exempelvis rikspressen, detta hade också kunnat leda till ett mer fokuserat resultat och hänvisa resultatet till en mer koncentrerad mediekategori som också når ut till större delen av Sveriges befolkning. Vi valde dock att använda även landsortspressen för att få en geografisk spridning av materialet och genom det ha möjligheten att fånga upp hälsodebatten i större utsträckning.

6.4.3 Förslag på fortsatta studier

Som vi vid berört tidigare i reflektionsdelen anser vi att studier av media är viktiga utifrån en rad aspekter. Dels för att underlätta för mediekonsumenten att faktiskt förstå hur media kan använda språket för att vinkla eller konstruera olika fenomen utifrån vilka intressen som kan vara bakomliggande. Det är också viktigt ur det perspektiv att media kan sägas ha en stor påverkan över människor, media som inte sällan kallas för "den tredje statsmakten" Exempel på vad som kan vara föremål på fortsatta studier kan vara att göra en fallstudie för exempelvis en tidning där forskaren kan studera och analysera produktionsförfarandet för en text, hur texten byggs upp, vilka bakomliggande intressen som kan förekomma och hur dessa påverkar textens innehåll och utformning. Ytterligare ett förslag på vidare forskning kan vara att göra en liknande analys av vårt slag för att studera på vilket sätt myndigheter skriver om hälsa och hur dessa texter kan tänkas bidra till konstruktionen av hälsodiskursen. Även att studera maktförhållandet mellan myndigheter och media för att se hur de bäge institutionerna, stat och media, bidrar till hälsodiskursen.

7. Referenslista

De referenser som används är i referenslistan uppdelade efter de avsnitt där de förekommer i studien.

7.1 Litteratur för teori & metod

Fairclough, N. (1995/1997) *Media Discourse*. New York: St Martin's Press Inc.

Fairclough, N. (1995/1999) *Critical Discourse Analysis: The Critical Study of Language*. New York: Addison Wesley Longman Inc.

Fairclough, N. (2001) "The Discourse of New Labour: Critical Discourse Analysis" s. 229-266 i Wetherell, M., Taylor, S. & Yates, SJ, *Discourse as Data: A guide for analysis*.

Foucault, M. (1976/2009) *Sexualitetens historia, band 1, Viljan att veta*. Göteborg: Diadalos AB.

Giddens, A. (2007) *Sociologi* Lund: Studentlitteratur.

Hobbes, T. (1914/1943) *Leviathan*. London: J.M. Dent & sons LTD.

Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods*. London: Sage Publications. s. 230-243.

Taylor, S. (2001) "Locating and Conducting Discourse Analytic Research" s. 5-48 i Wetherell, M., Taylor, S. & Yates, SJ, *Discourse as Data: A guide for analysis*.

Wetherell, M., Taylor, S. & Yates, SJ. (2001/2003) *Discourse as Data*. London: Sage Publications LTD.

Winther Jørgensen, M. & Phillips, L. (2000) *Diskursanalys som teori och metod*. Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet. (1990) "Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning".

7.2 Tidigare forskning

Borodulin, K., Evenson, KR, Monda, K., Wen, F., Herring, AH. & Doel, N. (2010) "Physical activity and sleep among pregnant women" i *Paediatric and Perinatal Epidemiology* s, 45-52.

Cowen, VS. (2008) "Functional fitness improvements after worksite-based yoga initiative" i *Journal of Bodywork and Movement Therapies* 14 s, 50-54.

de Souza, P. & Ciclitira, K.E. (2005) "Men and Dieting: A Qualitative Analysis" i *Journal of Health Psychology* s. 793-804.

Gough, B. (2006) "Try to be healthy, but don't forgo your masculinity: Deconstructing men's health discourse in the media" i *Social Science & Medicine* 63 s, 2476-2488.

Henderson, J., Ward, PR., Conveney, J. & Meyer, SB. (2010) "What are important issues around food safety and nutrition?: Findings from a media analysis and qualitative study of consumer trust" i *Australian Medical Journal* s. 164-169.

Inthorn, S. & Boyce, T. (2010) "It's disgusting how much salt you eat!: Television discourse of obesity, health and morality" I *Internationla Journal of Cultural Studies*, s. 83-100.

Jönsson, K. (2007) "Fysisk fostran och förakt för svaghet: En kritisk analys av hälsodiskursens moraliska imperativ" i *Educare* s.6-20.

Quennerstedt, M. (2007) "Hälsa eller inte hälsa – är det frågan?" i *Utbildning och demokrati Vol.16, Nr.2* s.37-56.

Turner, B.S. (1982) "The Government of the Body: Medical Regimens and the Rationalization of Diet" i *The British Journal of Sociology, Vol. 33, No. 2* s. 254-269.

Wrench, A. & Garrett, R. (2008) "Pleasure and pain: Experiences of fitness testing" i *European Physical Education Review* s.325-346.

Wright, J. & Burrows, L. (2004) "Being healthy: The discursive construction of health in New Zealand children's responses to the National Education Monitoring Project" i *Discourse: Studies in the cultural politics of education Vol. 25, No.2* s, 211-230.

Wright, J., O'Flynn, G. & Macdonald, D. (2006) "Being Fit and Looking Healthy: Young Women's and Men's Construction of Health and Fitness" i *Springer Science* s.707-716.

7.3 Datamaterial presenterat i resultatet

Andersson M. & Sörbring, K. (2010-05-24) "Tipsen som håller ditt hjärta friskt" i *Expressen*.

Asker, A. (2010-09-08) "Lite för mycket fara för många" i *Svenska dagbladet*.

Axlund-Stegman, P. (2009-08-31) "Återhämtning lika viktigt som träning" i *Metro-Riks*.

Bjarneberg, A-L. (2009-08-23) "Träning ger god hälsa" i *Göteborgs-Posten*.

Bäsen, A. (2010-03-17) "Mät magen och fått ett längre liv" i *Expressen*.

Drevinger, J. (2010-10-03) "Sätt ribban lågt i början av säsongen –en gång i veckan är bättre än inget" i *Svenska Dagbladet*

Fredén, J. (2009-09-14) "Våga testa nya sporter" i *Metro-Riks*.

Henriksson, K. (2010-09-24) "Kampen mot fetma allt mer intensiv" i *Borås Tidning*.

Johansson, A. (2010-08-01) "Håll din hud frisk" i *Dagens nyheter*.

Josborg, L. (2009-10-13) "Elever lär sig ta hand om hälsan" i *Mitt i Upplands Väsby*.

Kask, L. (2009-10-16) "Besökare fick lära om kost och hälsa" i *Norrbottens-Kuriren*.

Kägo T. (2010-10-26) ”Dålig sömn ett växande problem” i *Sörmlands nyheter*.

König, E. (2010-06-30) ”Med kultur på recept ska vi bli bäst på folkhälsa” i *Blekinge Tidning*.

Lagercrantz, A. (2010-10-12) ”Varannan nyfödd väntas bli 100 år” i *Svenska Dagbladet*.

Landskrona Posten. (2010-02-01) ”Ta ansvar för din hälsa” i *Landskrona Posten*.

Markus, C. Rössner, S. Levi, L. Persson, A. & Hedlund, T. (2010-04-01) ”Skatt på läsk och godis behövs för barnens skull” i *Dagens nyheter*.

Mattsson-Weijber, K. & Strand, E. (2010-06-10) ”Motion en trend som ökar” i *Svenska Dagbladet*.

Mårtensson, M. (2010-09-01) ”Antalet dödsfall i hjärtinfarkt har halverats i Sverige -på bara 20 år. Orsaken är främst en sundare kost. Hur enkelt kan det bli?” i *Aftonbladet*.

Nilsson, F. (2009-07-08) ”Tunabyggen 153 kilo lättare” i *Borlänge Tidningen*.

Näsberg, A. (2009-09-09) ”Fuglesangs rymdäventyr kan hjälpa äldre till en bättre hälsa” i *Länstidningen Östersund*.

Rågby-Djavidi, S. (2010-10-29) ”Tio tips till en mer effektiv promenad: Öka din förbränning med några enkla knep” i *Aftonbladet*.

Sternäng, E. (2010-05-09) ”Minst sju timmars sömn ger längre liv –Då undviker vi olyckor och sjukdomar, visar ny studie” i *Göteborgs-Tidningen*.

Strandberg, M. (2009-08-06) ”Hälsa Rapport från Region Skåne Kraftig ökning av fetma bland trelleborgare” i *Sydsvenskan*.

Ståhl, S. (2009-08-26) ”10 viktfällor i din vardag” i *Sörmlands nyheter*.

Sundh, E. (2010-10-03) ”Svårt att sova? Du är långt ifrån ensam” i *Aftonbladet*.

Sörbring, K. (2010-06-14) ”Ät ofta – och kom i form” i *Expressen*.

Weiss, P. (2010-06-28) ”-Min morgonträning” i *Aftonbladet*.

7.3.1 Övrigt datamaterial som förekom i analysen

Atterstam, I.(2009-07-23) ”Storsatsning på bättre hälsa” i *Svenska Dagbladet*.

Barnard, C.(2009-07-31) ”Linda gick ner elva kilo” i *Dalarnas Tidningar*.

Billner, A.(2010-10-14) ”Sömn och nej minskar stressen” i *Sydsvenskan*.

Björklund, J. (2010-01-06) ”Vårens hetaste träning” i *Aftonbladet*.

Björklund, J. (2009-11-12) ”Gå ner 7 kilo till nyår!” i *Aftonbladet*.

- Bäsén, A.(2009-07-23) ”Rasa i vikt med proffsmetoden” i *Göteborgs-Tidningen*.
- Carlberg, S.(2010-08-18) ”Njut av choklad – utan dåligt samvete” i *Aftonbladet*.
- Carlson, P.(2010-05-05) ”Nyttig mat är Wolfgangs livsfilosofi” i *Helsingborgs Dagblad*.
- Edin, U.(2010-03-18) ”Hälsa och livsvillkor undersöks” i *Piteå-Tidningen*.
- Emanuelsson, A.(2010-10-05) ”Träning ger psykiskt välbefinnande” i *Hallandsposten*.
- Ennart, H.(2010-05-31) ”Själva viktstressen är skadlig” i *Svenska dagbladet*.
- Friberg, P.(2009-09-13) ”Det är aldrig för tidigt att investera i din hälsa” i *Göteborgs-Posten*.
- Gernes, J.(2010-01-07) ”Svettig träning ska bekämpa cancer” i *Hallandsposten*.
- Gunnarsson, J. (2009-09-07) ”200 hamburgare= Minus 34 kilo” i *Aftonbladet*.
- Haverdahl, A-L.(2010-01-03) ”Sömn avgörande för hälsan” i *Svenska Dagbladet*.
- Hedström, S.(2010-04-03) ”Modebranschen försöker bli en del av den svettiga rörelsen” i *Svenska Dagbladet*.
- Hjertén, L. (2009-08-09) ”Få bättre kondis- med rödbetsjuice- Två glas ger markant bättre flås” i *Aftonbladet*.
- Hopen, S.(2009-10-05) ”Det ska vara bra mat – helst närproducerat” i *Göteborgs-Posten*.
- Hövenmark, J.(2009-12-29) ”Skapa sunda vanor som består – Hälsa Gör en realistisk plan för din träning” i *Norrbottnens-Kuriren*.
- Isberg, I.(2010-05-29) ”Hjärnsås-cyklingen vill locka fler att röra på sig” i *Kristianstadsbladet*.
- Kjoller, H.(2009-09-09) ”När frisk görs sjuk” i *Dagens Nyheter*.
- Klingener, J.(2010-02-08) ”Hämta energi på detoxresa” i *Aftonbladet*.
- Lagerblad, A.(2010-01-18) ”Råd om mat stressar moderna föräldrar” i *Svenska Dagbladet*.
- Letmark, P.(2009-11-26) ”Lågt idrottsbetyg bäddar för sjukdom” i *Dagens Nyheter*.
- Lundgren, L. (2009-09-01) ” - En rökare kostar 45000/år” i *Aftonbladet*.
- Lindbergh, K.(2010-09-23) ”Här är vårdcentralen som lägger all sin fokus på kvinnorna” i *Göteborg-Tidningen*.
- Mojanis, A.(2010-04-21) ”Skolprojekt för hälsa” i *Dalarnas Tidningar*.
- Nilsson, P. (2010-04-05) ”Grinig, spänd, uppblåst? PMS kan förvandla vardagen till en otäck berg-och-dalbana. Men hjälp finns!” i *Aftonbladet*.

- Nilson, P. (2010-05-31) ”Så blir du latsmart” i *Aftonbladet*.
- Persson, K. (2009-10-15) ”Rusta kroppens eget försvar” i *Aftonbladet*.
- Rehnström, B.(2010-03-19) ”En hel dag med fem träningspass och en föreläsning om mat och hälsa. Är det något för Älvdalingar? i *Mora Tidning*.
- Rönberg, O. (2010-09-29) ”Riskfyllt för mammor att följa LCHF-dieten” i *Aftonbladet*.
- Sjöstedt, M.(2009-11-08) ”Idrottsrörelsen lever inte upp till statens folkhälsomål” i *Dagens Nyheter*.
- Skoog, G. Rågby-Djavidi, S. (2009-11-12) ”Rusta dig mot höstmörkret!” i *Aftonbladet*.
- Stegman- Axlund, P.(2009-11-02) ”Bungypump – så stavar du” i *Metro-Riks*.
- Stegman-Axlund, P.(2009-12-04) ”Träna negativt – det kan vara positivt” i *Metro-Riks*.
- Sundén, G.(2010-06-30) ”Blekingarna ska bli friskast i landet” i *Sydöstran*.
- Sundh, E. (2010-10-25) ”KBT funkar bäst mot dina sömnproblem- Många drabbade har svårt att hantera 24-timmarsamhället” i *Aftonbladet*.
- Sundholm, M. (2009-07-28) ”Madonnans hälsa i fara –expert varnar: Hon kan lida av anorexi” i *Aftonbladet*.
- Svensson, P.(2010-07-06) ”De flesta unga tränar minst två gånger varje vecka” i *Göteborgs-Posten*.
- TT.(2010-04-22) ”Svenskarna inte särskilt sunda” i *Sydsvenskan*.
- TT-AFP.(2010-08-02) ”Mycket sömn illavarslande” i *Dagens Nyheter*.
- Vikingsson, K.(2010-03-19) ”Forskare: Träning ger bättre effekter” i *Göteborgs-Posten*.
- Vähäkuopus, P.(2009-09-21) ”Musik som energi” i *Metro-Riks*
- Östberg, K.(2010-06-10) ”Släpp ratten – och bli en friskare man!” i *Dagens Nyheter*.

7.4 Internetlänkar

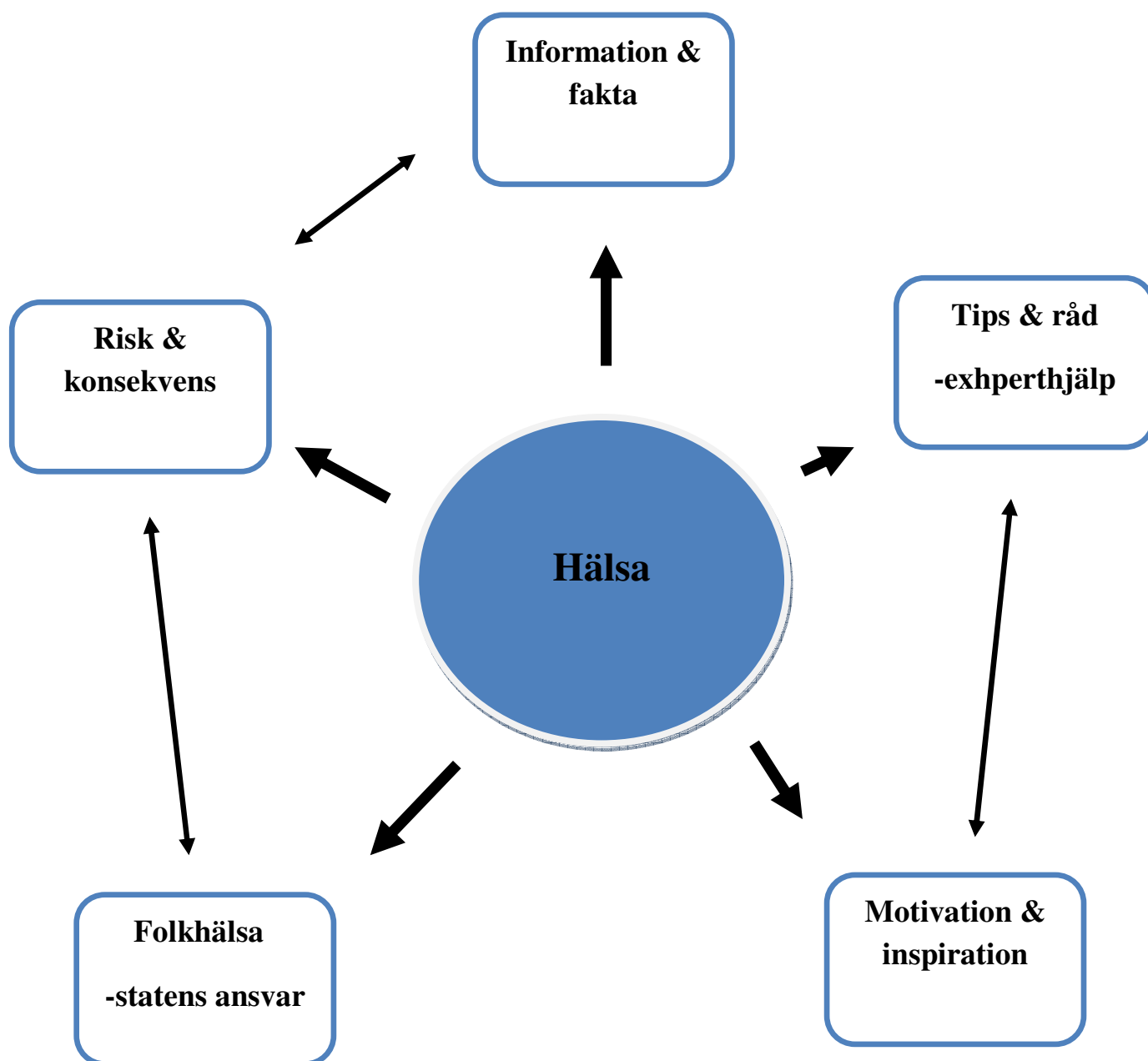
<http://www.ne.se/lang/superlativ/>, Nationalencyklopedin, 2010-12-07.

<http://www.fhi.se/Om-oss/>, Folkhälsoinstitutet, 2010-12-15.

<http://www.fhi.se/Documents/Vart-uppdrag/halsoframjande-sjukvard/Nationella%20folkh%c3%a4lsoenk%c3%a4ten.pdf> Statens folkhälsoinstitut, 2010-12-17

Bilaga 1

Figuren nedan visar de huvudsakliga teman vi fann runt ämnet hälsa efter en första genomläsning av datamaterialet. Några av dessa teman utvecklades sedan under den första analysnivån.



Bilaga 2

I den här bilagan presenterar vi vårt urval. Detta görs genom att visa kvartalsvis hur många artiklar vi samlat in från respektive mediekategori, lokalpress och rikspress. Vilka tidningar som använts i respektive kvartal anges också. Slutligen anger vi hur många artiklar vi har samlat in totalt från respektive mediekategori och anger samtliga tidningar vi samlat in material från.

Sökord: *Hälsa-Träning-Kost-Sömn-Motion-Ideal-Livsstil-Diet*

Kvarttal 3, 2009 1/7-30/9

Rikspress: 9 Lokalpress: 8

Summa: 17

Rikspress: Aftonbladet: 4, DN: 1, Svenska dagbladet: 1, Metroriks: 3,

Lokalpress: Göteborgs Posten: 1, Sydsvenskan: 1, Borlänge Tidningen: 2, Göteborgs Tidningen: 1, Länstidningen Östersund: 1, Sörmlands Nyheter: 1, Dalarnas Tidningar: 1.

Kvarttal 4, 2009 1/10-31/12

Rikspress: 7 Lokalpress: 4

Summa: 11

Rikspress: Aftonbladet: 3, DN: 2, Metro-Riks: 2

Lokalpress: Norrbottens-Kuriren: 2, Mitt i Upplands Väsby: 1, Göteborgs Posten: 1

Kvartal 1, 2010 1/1-31/3

Rikspress: 5 Lokalpress: 5

Summa: 10

Rikspress: Aftonbladet: 2, Expressen: 1, SVD: 2,

Lokalpress: Landskrona Posten: 1, Hallands Posten: 1, Göteborgs Posten: 1, Piteå - Tidningen: 1, Mora tidning: 1.

Kvartal 2, 2010 1/4-30/6

Rikspress: 10 Lokalpress: 7

Summa: 17

Rikspress: Aftonbladet: 3, SVD: 3, Expressen: 2, Dagens nyheter: 2

Lokalpress: Göteborgs Tidningen: 1, Helsingborgsdagblad: 1, Blekinge Tidning: 1, Kristianstadsbladet: 1, Dalarnas Tidningar: 1, Sydsvenskan: 1, Sydöstran: 1.

Kvartal 3, 2010 1/7-31/10

Rikspress: 11 Lokalpress: 6

Summa: 17

Rikspress: Aftonbladet: 6, Dagens Nyheter: 2, Svenska Dagbladet: 3

Lokalpress: Borås Tidning: 1, Göteborgs-Posten: 1, Sörmlands Nyheter: 1, Göteborgs Tidningen: 1, Sydsvenskan: 1, Hallandsposten: 1

Sammanlagt antal artiklar från respektive mediekategori, lokalpress och rikspress.

Lokalpress: 30

Rikspress: 42

Totalt : 72

Sammanställning för tidningar:

Här anges vilka tidningar vi samlat in vårt datamaterial utifrån de två kategorierna rikspress och lokalpress.

Rikspress: Aftonbladet, Expressen, Dagens nyheter, Svenska dagbladet, Metroriks.

Lokalpress: Borås Tidning, Göteborgs-Posten, Sörmlands Nyheter, Göteborgs Tidningen, Sydsvenskan, Hallandsposten, Helsingborgsdagblad, Karlshamns Allehanda, Kristianstadsbladet, Mora Tidning, Sydsvenskan, Sydöstran, Landskrona Posten, Hallands Posten, Piteå tidningen, Norrbottens-Kuriren, Mitt i Upplands Väsby.