



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV
Avdelningen för arbets- och folkhälsovetenskap

Hälsobudskap i hälsotidningar

En kvalitativ innehållsanalys

Julia Eriksson

2015

Uppsats, kandidatexamen, 15hp
Folkhälsovetenskap
Hälsopedagogiska programmet 180hp
Folkhälsovetenskap, teori, metod och examensarbete

Handledare: Ieva Reine
Examinator: Maria Lennernäs & Ola Westin

Abstract

Eriksson, J. (2015). Health messages in health magazines – a qualitative content analysis. Bachelor thesis in Public Health science. Department of work- and public health science. The academy of health and working life. University of Gävle, Sweden.

The aim of this study was to categorize and analyze articles in health magazines, how health messages about health is being described. Using a qualitative content analysis the researcher answered the aim by three research questions: What kind of health messages about health factors do the magazines describe? Do the health magazines talk about risk factors for unhealthy behavior? What kind of commercial messages do the magazines provide?

The result from the content analysis showed that health magazines presented social support, self-esteem, acceptance, equality and strategies as health factors. They tried to change readers' perceptions to get a healthy lifestyle.

They presented norms, traditions, perspectives, unrealistic body ideals and unhealthy behaviours as risk factors, in relation to consequences. Also, today's view on healthy ideals was described as a risk factor.

The commercial health messages that were analyzed were food products. They were presented with information on how the products were produced, their health benefits for the body and how people would feel when the product was consumed.

Some of the text was difficult to interpret the meaning of. This may cause confusion when assessing if the health messages being presented in the magazines are of a good quality or not.

Keywords: Public health, health messages, health magazines, health factors, risk factors

Sammanfattning

Syftet med studien var att kategorisera samt analysera artiklar i hälsotidningar, om hur hälsobudskap rörande hälsa framställs. Med hjälp av en kvalitativ innehållsanalys uppfyllde forskaren studiens syfte genom att besvara tre forskningsfrågor: Vad förmedlar hälsotidningarna för hälsobudskap gällande friskfaktorer för hälsa? Förmedlas det hälsobudskap om riskfaktorer för ohälsa? Vad förmedlar hälsotidningarna för kommersiella hälsobudskap?

Resultatet från innehållsanalysen visade att hälsotidningarna presenterade socialt stöd, självkänsla, acceptans, jämlikhet samt strategier som exempelvis motivation som friskfaktorer för hälsa. Hälsotidningarna verkade försöka genom hälsobudskapen ändra läsarnas uppfattning och ge verktygen till att bidra eller upprätthålla en hälsosam livsstil. Hälsotidningarna framställde normer och tradition, synsätt och orealistiska kroppsideal samt ohälsosamma beteenden exempelvis stillasittande som riskfaktorer för ohälsa. Riskfaktorerna beskrevs i artiklarna tillsammans med konsekvenser och uppmärksammade dagens samhällssyn på ett hälsosamt ideal också som en riskfaktor. De kommersiella hälsobudskapen som analyserades var livsmedelsprodukter. De presenterades genom information om hur produkterna producerades, hälsoeffekter för kroppen samt hur individer skulle må när produkten konsumerades.

Det var ett lättläst material, men en del av texterna var svåra att tolka vad innebörden var. Innebörden kan skapa förvirring vid bedömningen om hälsobudskapen som presenterades i hälsotidningarna var av god kvalitet eller inte.

Nyckelord: Folkhälsa, hälsobudskap, hälsotidningar, friskfaktorer, riskfaktorer

Förord

Under min utbildning på det hälsopedagogiska programmet har jag fått en tydlig bild av vad som definieras som hälsa. Jag har fått ett helhetsperspektiv på hälsa och vill därför undersöka om hälsotidningar som ska vara en källa för hälsobudskap har ett helhetsperspektiv på hälsa eller fokuserar bara på vissa delar.

Jag vill tacka Maria Savela för hennes handledning under PM skrivandet som resulterade i en mycket bra grund till examensarbetet.

Jag vill tacka min handledare Ieva Reine för hennes konstruktiva kritik som resulterade i ett examensarbete som jag är mycket stolt över.

Till sist vill jag tacka min familj och vänner som har stöttat mig i skrivandet och varit villiga att läsa igenom min långa uppsats och kommit med kommentarer.

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
2. Hälsokommunikation och media	1
3. Hälsa, hälsans bestämningfaktorer och hälsoism	2
3.1 Hälsans bestämningfaktorer	2
3.2 Utvalda definitioner av hälsa	2
3.3 Hälsoism	3
4. Litteraturgenomgång	3
4.1 Definition av hälsa och hälsoämnen	3
4.2 Motsägelsefulla hälsobudskap och effekten av dem	4
5. Syfte	5
5.1 Frågeställningar	5
6. Metod	6
6.1 Design.....	6
6.2 Teoretisk angreppssätt.....	6
6.2.1 <i>Socialkonstruktionism</i>	6
6.3 Urvalsmetod.....	6
6.4 Datainsamlingsmetod	8
6.5 Dataanalys	8
6.5.1 <i>Innehållsanalys</i>	8
6.6 Etiska överväganden.....	9
7. Resultat	10
7.1 Vad förmedlar hälsotidningarna för hälsobudskap gällande friskfaktorer för hälsa?	11
7.1.1 <i>Friskfaktorer enligt hälsotidningarna</i>	11
7.1.2 <i>Inspiration och coaching till förändring</i>	11
7.2 Förmedlas det hälsobudskap om riskfaktorer för ohälsa?	12
7.2.1 <i>Riskfaktorer enligt hälsotidningarna</i>	12
7.2.2 <i>Konsekvenser av dagens kroppsideal</i>	12
7.3 Vad förmedlar hälsotidningarna för kommersiella hälsobudskap?	13
7.3.1 <i>Kommersiella hälsobudskap i hälsotidningarna</i>	13
8. Diskussion	14
8.1 Resultatdiskussion	14
8.1.1 <i>Friskfaktorer för hälsa</i>	14
8.1.2 <i>Riskfaktorer för ohälsa</i>	15
8.1.3 <i>Konsekvenser av dagens kroppsideal</i>	15
8.1.4 <i>Kommersiella hälsobudskap</i>	16

8.1.5 Alternativa tolkningar av resultatet	17
8.1.6 Hälsokommunikation och socialkonstruktionismen.....	17
8.2 Metoddiskussion	18
8.2.1 Validitet och reliabilitet	18
8.2.2 Vidare forskningsfrågor.....	19
9. Slutsats.....	19
10. Referenslista.....	20
Bilaga 1. Innehållsanalys av hälsoartiklarna	
Bilaga 2. Innehållsanalys av kommersiella hälsobudskap	

1. Inledning

Det har utan tvekan aldrig talats så mycket om hälsa som det gör idag i svenska medier¹. Dagens hälsotrend i samhället rör sig om att tänka på sig själv samt sitt eget välbefinnande. Utbudet av kunskap som erbjuds är stort och hänvisar till olika målgrupper, syften samt drivkrafter men det stora utbudet är inte bara positivt¹.

Sveriges befolkning använder sig av, enligt Jarlbro², tre huvudsakliga källor till kunskap om vad som anses vara viktigt respektive oviktigt inom hälsa. Dessa tre källor är egen erfarenhet, kommunikation med andra individer samt mediekommunikation. Media, exempelvis tidningar, är en av de viktigaste samt mest inflytelserika aktörerna inom folkhälsoarbete. Media som skriver om hälsofrågor framkallar ett intresse hos befolkningen. Flera dagstidningar samt veckotidningar innefattar nu för tiden en hälsobilaga och det finns omfattande information om olika hälsoämnen i dessa tidningar².

Media har en stor roll i befolkningens liv, där studier visar att dagspressen är den främsta informationskällan för Sveriges befolkning gällande frågor om kost samt hälsa¹.

Jag anser att det resulterar i ett ansvar ur ett folkhälsoperspektiv att förmedla hälsofrämjande hälsobudskap. Det innebär att är inte alla hälsobudskap av god kvalitet kan det leda till att människor har svårt att skilja de viktiga orden från de oviktiga och den goda hälsoinformationen från den osunda. Det i sin tur kan leda till felaktiga hälsobeslut som inte gynnar hälsan, utan kan istället tillfoga skada på den. Systematiska felaktiga beslut av större grupper kan resultera i försämrad folkhälsa hos befolkningen.

2. Hälsokommunikation och media

Hälsokommunikation är benämningen på det flervetenskapliga forskningsfält inom vilket forskaren undersöker mänskligt informationsutbyte rörande hälsorelaterade frågor och ämnen¹. Forskning har visat att hälsokommunikation är ett sätt främja en sund livsstil samt förebygga ohälsosamma beteenden i befolkningen³. Tillgången till begriplig, relevant och användbar information om hälsa är av betydelse för individers hälsoutveckling¹.

Media har länge haft en väsentlig roll när det gäller hälsouppllysning av medborgare i olika hälsofrågor¹⁻². Deras huvuduppgift är att ge information, granska information och vara ett forum för debatt. Media har direkta effekter på människors kunskap, attityder och hälsobeteenden och på grund av det har hälsojournalistiken en viktig roll för att skapa en förbättrad folkhälsa¹⁻². De har förmågan att forma läsarnas åsikter, uppfattning och attityder genom urval och betoning av vissa hälsobudskap⁴.

Inom hälsojournalistiken finns det kommersiella budskap, med andra ord reklam. Verksamheter som omsätter pengar och vars avsikt är att ge intäkter⁵. De säljer in sig hos hälsotidningarna och

¹ Sandberg H

² Jarlbro G

³ Clayman et al.

⁴ Conlin et al.

⁵ NE (Nationalencyklopedin)

deras läsare och försöker driva igenom sina reklamkampanjer för att få befolkningen mer hälsosam med hjälp av deras produkter⁵.

Media är en viktig källa gällande information om hälsosam viktminskning och kroppsuppfattning samt ämnen som betonar ohälsosamma ideal -och metoder⁴. Individer använder media, specifikt hälsotidningar, som en fundamental källa för hälsoinformation¹.

På grund av detta har hälsotidningarna ett ansvar att ge läsarna korrekta, realistiska och hälsosamma budskap för att bidra till en förbättrad folkhälsa. Kravet som ställs på individer som läser hälsotidningarna är att de ställer frågor om hälsobudskapens innehåll, kvalitet och konsekvenser¹.

3. Hälsa, hälsans bestämningsfaktorer och hälsoism

I följande avsnitt presenteras begreppet hälsans bestämningsfaktorer, teorin hälsoism samt utvalda definitioner av begreppet hälsa. Definitionerna är fysisk hälsa, psykisk hälsa, social hälsa samt frisk – och riskfaktorer och kommer att användas som grund till analysmetoden.

3.1 Hälsans bestämningsfaktorer

Hälsans bestämningsfaktorer var en term som enligt Glouberman et al⁶ definierades av en professor i socialmedicin i England vid namn McKeown. McKeown påstod att hälsan influerades av olika faktorer och att dessa skulle undersökas samt övervägas vid utformningen av hälsopolitiken och i jobbet för att förbättra folkhälsan. Hans grund för hälsans bestämningsfaktorer var Lalonderapporten som definierade fyra viktiga komponenter för hälsa: mänskliga biologin, sjukvårdssystemet, miljön samt individers livsstil. Dessa fyra komponenter, framförallt individers livsstil är faktorer som är påverkbara⁶.

3.2 Utvalda definitioner av hälsa

Hälsa definieras efter hur individer mår både fysiskt, psykiskt och socialt⁷. Det förklaras som ett helhetsperspektiv på hälsa⁸ något som Hippokrates som var läkekonstens fader preciserade redan för 2400 år sedan. Han ansåg att hälsan påverkas av olika faktorer såsom kosthållning och levnadsvanor⁷.

Fysisk hälsa är, enligt Phillips⁷, kroppen i förhållande till det allmänna hälsotillståndet och dess funktion. Det allmänna hälsotillståndet definieras som individens självuppskattning, exempelvis är jag pigg, trött, frisk? Och med funktion avses sjukdomar och besvär som övervikt, diabetes, hjärt – och kärlsjukdom, men även funktionsnedsättningar och besvär i rörelseorganen⁷.

Psykisk hälsa framställs, enligt Ohlson⁹, som att vara i mental balans och grundar sig på tre byggstenar: koncentration, vilja samt stresshantering. Det innebär att mental balans är ett sinne utan känslomässiga störningar⁸.

Social hälsa rör sig om individers relationer till andra människor⁷. Phillips⁷ förklarar att individers sociala liv och stöd från familj och vänner är en viktig bidragande faktor till hälsa.

⁶ Glouberman et al

⁷ Phillips T

⁸ Axelsson A-K

⁹ Ohlson L

Friskfaktorer och riskfaktorer kallas omständigheter i individers liv som har positiv eller negativ effekt på deras hälsa. Friskfaktorer hos människor är deras energi och motivation, de som känner en mening i att hålla sig frisk och stark. Friskfaktorer är också en hälsosam och näringsrik kost, regelbunden motion, sömn och bra relationer. Riskfaktorer för ohälsa är att tänka tvärtom. Ohälsosam kost och ingen motion som leder till övervikt och andra folksjukdomar är klassiska riskfaktorer. Andra riskfaktorer är träningshysteri, stress och droger som alkohol, tobak samt narkotika⁷.

3.3 Hälsoism

Hälsoism (healthism) är en teori som beskriver ett sätt att se på hälsa. En livsstil som prioriterar hälsa och fitness över allt annat¹⁰. Hälsoism finns runt omkring oss, i media, i reklam och på butikshyllorna. Begreppet användes först av Robert Crawford vars artikel från 1980 "Healthism and the Medicalization of Everyday Life" såg till vissa av konsekvenserna av hälsomedvetenhet, definitionen av problem samt lösningen på problem relaterade till hälsa på individnivå¹⁰.

Hälsoism kom in i samhället enligt Petr Skrabanek¹¹ när kampanjer började användas för att etablera normer för hälsa. Med andra ord vad som menades med en sund livsstil. Mänskliga aktiviteter delades upp i hälsosamma och ohälsosamma, godkända och icke godkända samt ansvarsfulla och oansvariga. Han relaterade hälsoism till lifestyleism: sjukdomar är resultatet av ohälsosamma vanor eller beteenden¹¹.

Hälsoism går att relatera till att strävan efter hälsa kan skapa ett symptom för ohälsa, när denna eftertraktan inte längre är en individuell längtan utan en del av samhällets normer. Hälsoism går också att relatera till kommersiella intressen¹². Reklam i hälsotidningar är vinstinriktade och driver genom sina kampanjer befolkningen att bli hälsosamma med hjälp av deras produkter. Hälsoism kan bidra till en överkonsumtion av gymkort, snygga träningskläder och kosttillskott som individer egentligen inte behöver eller vill ha¹².

4. Litteraturgenomgång

I följande avsnitt kommer utvald litteratur presenteras som behandlar hälsa, hälsoämnen samt effekten av hälsobudskap i hälsotidningar.

4.1 Definition av hälsa och hälsoämnen

En betydande del av vetenskapliga artiklar presenterade vad som definierades som hälsa, hälsosamt samt riskfaktorer för ohälsa^{4,13}. Forskningen kom från USA, Nordamerika och Sydamerika, och var innehållsanalyser av skönhets/mode tidningar och hälso/fitness tidningar. Tidningarna var amerikanska samt latinamerikanska. Forskningen analyserade hur hälsobudskap framställdes och kommunicerades till läsarna samt hur de värderade den hälsoinformation som presenterades^{4,13}.

Resultatet från en utav studierna antydde att tidningarna framställde hälsa som att vara smal och glamourös⁴. Den andra studien visade i sitt resultat att hälsotidningarna levererade direkta

¹⁰ Crawford R

¹¹ The social affairs unit

¹² Greenhalgh et al.

hälsorekommendationer i mer än hälften av deras artiklar. Majoriteten av rekommendationerna kom från de latinamerikanska tidningarna¹³. Deras artiklar behandlade riskfaktorer som övervikt och diabetes medan de amerikanska artiklarna fokuserade på kroppsfixering och sexuell hälsa¹³.

Ytterligare en studie från USA uppmärksammade riskfaktorn oskyddad vistelse i solen och effekten hudcancer¹⁴. Metoden som användes i studien var en enkätundersökning som delades upp i skalor av media användning, hälsobeteende och beteende intentioner. Frågor som ställdes till deltagarna handlade om medieexponering gällande ämnet oskyddad vistelse i solen och hudcancer. Resultatet visade att individer som exponerades för hälsobudskap från media hade enligt forskningen större avsikt att undvika oskyddad vistelse i solen. Studien poängterade att hälsofrämjande och förebyggande beteenden såsom minskad oskyddad solexponering och istället ökad användning av solskyddsfaktor kan spela en viktig roll för att minska antalet insjukna i hudcancer. Det kan också minska antalet individer med hudcancer och de som dör av sjukdomen¹⁴.

4.2 Motsägelsefulla hälsobudskap och effekten av dem

Vetenskaplig forskning från Kanada och Amerika presenterade effekten av hälsobudskap som hälsotidningar förmedlade till sina läsare¹⁵⁻¹⁸. Hälsobudskapen som presenterades i forskningen var att motionsrelaterade artiklar kan få individer att tänka på att motionera för sin hälsa¹⁵.

Diskursanalyser och innehållsanalyser av kvinnliga hälsotidningar presenterade att hälsa är utseenderelaterat¹⁵. Att vara hälsosam har syftet och målet att ha ett normativt utseende¹⁶⁻¹⁷. Normativt utseende framställdes som att vara smal och på så sätt också attraktiv och att vara tjock var abnormt samt motbjudande¹⁷. Resultatet visade en kroppsskam och utseende-fixering som motivation till att motionera. Psykiska effekter som ätstörningar och svält var flera följder av motsägelsefulla hälsobudskap i hälsotidningarna, framför allt bland ungdomar¹⁵⁻¹⁸.

Forskarna drog slutsatsen att hälsotidningarna medvetet skapar motsägelsefulla budskap. Anledningen var att om befolkningens hälsa är god behöver inte hälsotidningar publiceras¹⁷⁻¹⁸. Provokation från hälsotidningarnas budskap kan ge effekt men till vilket pris för hälsan? Är det något positivt?

¹³ Len-Ríos et al.

¹⁴ Lovejoy et al.

¹⁵ Pankratow et al.

¹⁶ Aubrey J

¹⁷ Duncan et al.

¹⁸ Brown et al.

De presenterade studierna klargör att det finns bevis som visar att media har en stor del i att uppmärksamma hälsoämnen och effekten av hälsobudskap. Det är väsentligt att hälsotidningarna har en konkret och rättvis representation av hälsobudskapen som de vill förmedla, på grund av de effekter som de kan ge till befolkningen. Därför behövs fler studier på hur hälsotidningar framställer begreppet hälsa och det kommer denna studie att fokusera på.

Jag har endast funnit svenska examensarbeten som beskriver hälsobudskap i hälsotidningar, men inga vetenskapliga artiklar publicerade i Sverige. Det indikerar att forskning inom detta område är svagt utvecklat och behöver belysas.

Detta examensarbete visar ett fokus inom både pedagogik och folkhälsovetenskap. Dessa två ämnen går hand i hand och det är en fördel att knyta ihop dem med ett tvärvetenskapligt tillvägagångssätt. Inom pedagogik och folkhälsovetenskap placeras kommunikation genom att hälsotidningarna (media) har tydliga kommunikationsprocesser med sina läsare. Folkhälsovetenskapen studerar orsaker till samt konsekvenser av hälsoproblem och strategier för att komma till rätta med dem. Kommunikation är en form av strategi.

5. Syfte

Syftet med studien är att kategorisera samt analysera artiklar i hälsotidningar, om hur hälsobudskap rörande hälsa framställs.

5.1 Frågeställningar

1. Vad förmedlar hälsotidningarna för hälsobudskap gällande friskfaktorer för hälsa?
2. Förmedlas det hälsobudskap om riskfaktorer för ohälsa?
3. Vad förmedlar hälsotidningarna för kommersiella hälsobudskap?

6. Metod

6.1 Design

Studien hade syftet att analysera hur hälsotidningar framställer hälsa genom hälsobudskap, vilket ledde till en empirisk studiedesign med en kvalitativ inriktning. Kvalitativa studier syftar till att karaktärisera något, finna beskrivningar och kategorier som framställer ett fenomen¹⁹. Kvalitativ forskning rymmer flera olika metoder där samlande- och kvalitativ analys av texter är en av de viktigaste²⁰.

En kvalitativ analys kan vara deskriptiv eller explorativ, där explorativ syftar till att definiera begrepp samt formulera hypoteser och deskriptiv är beskrivande forskning med minimal tolkning¹⁹. I genomförd studie användes explorativ metod då hälsa skulle definieras genom kodning och kategorisering i grupperna friskfaktorer, riskfaktorer samt kommersiella hälsobudskap, för att sedan analyseras.

6.2 Teoretisk angreppsätt

6.2.1 Socialkonstruktionism

Socialkonstruktionism är beteckningen på ett antal nyare teorier om kultur och samhälle som utgår från fyra premisser²¹. Första premissen är en kritisk inställning till självklar kunskap, den andra är historisk och kulturell specificitet, den tredje är sambandet mellan kunskap och social handling och den fjärde är samband mellan kunskap och sociala processer. Den betydelsefulla premissen för den genomförda studien är ett samband mellan kunskap och sociala processer. Premissen förklarar att det som individer ser och har förståelse för är skapad i social interaktion, och är en produkt av kommunikationsprocesser i det samhälle som de lever i²¹.

Hälsokommunikation i hälsotidningar går att relatera till socialkonstruktionismen genom att hälsotidningarna har en kommunikationsprocess med sina läsare. De har precis som beskrivits tidigare förmågan att forma läsarnas åsikter, uppfattning och attityder.

6.3 Urvalsmetod

Urvalsmetoden som användes till studien var ett målinriktat urval som är vanligt i kvalitativ forskning²⁰. Målinriktat urval rör sig om att välja ut enheter, i det här fallet hälsotidningar med direkt anvisning till de forskningsfrågor som hade utformats.

Vid urvalet av hälsotidningar bestämdes inkluderingskriterier i förväg som var följande:

- Ska definieras endast som hälsotidning vid internetsökning

¹⁹ Olsson et al.

²⁰ Bryman A

²¹ Jørgensen et al

- Ska innehålla både artiklar samt reklamannonser

Sedan bestämdes explicita kriterier som var följande:

- Ska utkomma minst 12 gånger per år.
- Ska vara svenska utgåvor.
- Ska inte handla om endast ett ämne.

För att information från hälsotidningarna inte skulle kunna misstolkas eller att information skulle kunna försvinna i översättningen valdes endast svenska utgåvor av tidningarna. Hypotesen som fanns hos forskaren var att svenska befolkningen väljer att läsa svenska utgåvor av hälsotidningarna först, istället för att behöva översätta artiklarna från exempelvis engelska.

Genom att välja hälsotidningar som inte hade en specifik inriktning kunde flera hälsoämnen uppmärksammas och analyseras istället för artiklar om endast yoga. Till sist valdes tidningar som kom ut 12 gånger per år därför att så många hälsotidningar som möjligt skulle finnas i tidningshyllan när insamlingen av materialet skedde. Antalet tidningar som valdes ut enligt inkluderingskriterierna var fem stycken: Iform, Hälsa & Fitness, Må bra, Topphälsa samt Womens health. De fem hälsotidningarna var tryckta i februari-mars 2015 och efter egna slutsatser konstaterades det att tidningarna var riktade sig till kvinnor i alla åldrar. Tidningarna valdes ut på stormarknaden Coop där insamlingen av materialet skedde.

Efter att ha läst igenom hälsotidningarna flera gånger användes följande kriterium för att välja ut artiklar:

- En jämn fördelning av artiklar som behandlade fysisk hälsa, psykisk hälsa, social hälsa samt frisk – och riskfaktorer.

För att inte ha ett för stort material valdes en begränsning av maximalt 8 artiklar och maximalt 5 kommersiella hälsobudskap. På grund av den begränsade erfarenhet av analysmetoden som forskaren valde för studien bestämdes artiklar som behandlade fysisk, psykisk och social hälsa samt friskfaktorer och riskfaktorer.

Antalet hälsoartiklar blev 7 stycken. En artikel kom från I form, två artiklar kom från tidningen Må bra, två stycken artiklar från tidningen Hälsa & Fitness, en artikel från Topphälsa samt en från Womens health. Reklamannonser för frågeställningen om kommersiella budskap selekterades utifrån inkluderingskriteriet en reklamannons från varje hälsotidning.

6.4 Datainsamlingsmetod

Datainsamlingsmetoden som användes i studien var skrivna texter, artiklar från svenska hälsotidningar. För att ta del av ett så stort utbud som möjligt åkte forskaren till den lokala stormarknaden Coop.

På plats vid tidningsstället fanns det fem stycken hälsotidningar som stämde överrens med inkluderingskriterierna att välja mellan. Hälsotidningarna var Hälsa & Fitness, Iform, Måbra, Topphälsa samt Womens health. Alla hälsotidningar var inriktade till kvinnor med en väldigt glad kvinna på framsidan som omringades av färgglada uppmaningar i stor text.

På grund av ekonomiska förutsättningar genomfördes det två insamlingar av materialet med två veckors mellanrum. Vid första insamlingen köptes tre av fem hälsotidningar och vid andra insamlingen köptes de andra två hälsotidningarna. Tidsåtgången för båda datainsamlingarna var kort på grund av de tydliga inkluderingskriterierna.

6.5 Dataanalys

6.5.1 Innehållsanalys

Som analysmetod av det kvalitativa materialet valdes en kvalitativ innehållsanalys som innebar en beskrivning av ett valt fenomen, i det här fallet hälsa¹⁹. En innehållsanalys beskrivs som en metod som rör en vetenskaplig undersökning av exempelvis texter som analyseras utifrån teman som formulerats i förväg²⁰. Den vetenskapliga undersökningen i den här studien var artiklar och reklamannonser ur hälsotidningar som kodades och kategoriserades utifrån definitioner av hälsa. Det resulterade i att det var en deduktiv ansats som användes. Det innebar att forskaren utgick från teorier, formulerade hypoteser som sedan testades mot verkligheten²⁰. Innehållsanalys framställs som en flexibel metod, då forskaren själv har valt ut vad som ska lyftas fram för att sedan utföra en tolkning. Efter tolkningen relateras materialet till historisk utveckling, social organisation eller som i den här studien mänskligt beteende¹⁸⁻¹⁹. Artiklar om hälsodefinitioner samt kommersiella hälsobudskap utgjorde det som skulle lyftas fram och tolkas.

Inom analysmetoden utgår forskaren från två olika ansatser för att tolka materialet.

Ansatzerna är latent och manifest där latent ansats är en tolkning av det som ligger bakom orden och manifest ansats är de synliga, uppenbara komponenterna i textmaterialet¹⁹⁻²⁰.

6.5.1.1 Bearbetning av data

Vid bearbetningen av data startades processen med att läsa igenom artiklarna upprepade gånger för att få en känsla för helheten. Inledande kondenseringar av texten antecknades i ett separat dokument och var urval av meningsbärande enheter. Med meningsbärande enheter menas information som relaterar till det centrala i artikeln²². Efter det genomfördes en första kodning av den kondenserade texten som sedan delades in i underkategorier. Koder som överensstämde med varandra hamnade i samma underkategori. När alla 7 artiklar hade kondenserats, kodats och kategoriserats granskades alla koder för att se om det fanns dubletter. Det totala antalet koder blev till slut 26 som resulterade i 7 underkategorier. De 7 underkategorierna var både internt homogena och externt heterogena. Underkategorierna i sin tur placerades in i definitionerna av hälsa som var fysisk hälsa, psykisk hälsa, social hälsa samt friskfaktorer och riskfaktorer. De kommersiella hälsobudskapen hade en separat kodning och kategorisering som utfördes på samma sätt som artiklarna. Det totala antalet koder för textanalysen blev 9 stycken som

²² Graneheim et al.

relaterades till friskfaktorer.

6.5.1.2 Analys och tolkning av materialet

Vid analys och tolkning av materialet, både artiklar och reklamannonser, startades processen genom att läsa igenom allt material som helhet. Sedan jämfördes materialet med urvalet av meningsbärande enheter och de koder och kategorier som de placerats in i. En noggrann undersökning av allt material genomfördes för att kunna utföra en tolkning av vad hälsobudskapen (egentligen) betyder. Det utfördes för att kunna besvara syftet samt frågeställningarna. När det hade genomförts placerades de färdiga kategorierna under manifest innehåll som tabeller och representerade de synliga, uppenbara komponenterna i textmaterialet. Det latenta innehållet, tolkningen av det som ligger bakom orden, skrevs i ett separat dokument och redovisades tillsammans med citat vid analys av resultatet.

6.6 Etiska överväganden

Då min studie inte medförde något aktivt deltagande från hälsotidningarna, och det insamlade materialet var offentliga och publicerade tidningsartiklar, ansåg jag att information till tidningarnas redaktion, samt samtycke från redaktionerna inte behövde erhållas. Författarna till artiklarna var inte anonyma utan också offentliga personer, så konfidentialitet behövde inte övervägas. Min innehållsanalys var endast avsedd till forskningssyfte, vilket betydde att det inte fanns någon risk för att materialet skulle kunna felutnyttjas på något negativt sätt.

Mitt ansvar som forskare låg i att det förväntades att jag utförde mitt bästa för att verkställa forskning av hög kvalitet²³. Vid forskning av hög kvalitet ska forskaren vara fri från yttre påverkan och manipulering och tala sanning i det som presenteras. Forskaren ska granska och redovisa utgångspunkterna för studien, öppet redovisa metoder samt resultat och inte stjäla forskningsresultat från andra. Hög kvalitet kräver också god dokumentation och arkivering, icke skada människor samt vara rättvis bedömare av andras forskning.

²³ Vetenskapsrådet

7. Resultat

I följande avsnitt redovisas resultatet av innehållsanalysen. Resultatet är uppdelat i studiens frågeställningar: Vad förmedlar hälsotidningarna för hälsobudskap gällande friskfaktorer för hälsa? Förmedlas det hälsobudskap om riskfaktorer för ohälsa? och Vad förmedlar hälsotidningarna för kommersiella hälsobudskap?

Resultatet redovisas i 3 tabeller som bilagor och citeras i den löpande texten. Citaten i redovisningen är omarbetade till skriftspråk för att lättare kunna läsas utan att innebörden i texten har ändras.

Hälsoartiklarna som har analyserats är:

- ✓ ”Vi älskar våra kroppar”
- ✓ ”Är du besatt av att äta nyttigt?”
- ✓ ”Steg för steg till en sundare jobbvardag”
- ✓ ”Sportiga kvinnor kräver 50 % ”
- ✓ ”5 steg som håller jojobilorna borta”
- ✓ ”Bli mer tillfreds – oavsett ålder”
- ✓ ”Bli sundare med kompis-pepp!”

Reklamannonserna som har analyserats är:

- ✓ Ekologisk linfröolja från Helhetskälsa
- ✓ Välj Eko från ICA
- ✓ Mellanmjölk från Arla
- ✓ TE med superfrukter från FRIGGS
- ✓ Godis från Nellie Dellies.

7.1 Vad förmedlar hälsotidningarna för hälsobudskap gällande friskfaktorer för hälsa?

7.1.1 Friskfaktorer enligt hälsotidningarna

Hälsotidningarna som har analyserats presenterar socialt stöd, självkänsla, acceptans, jämlikhet samt strategier såsom insikt, motivation och prioritering som friskfaktorer för hälsa (se tabell 1, bilaga 1).

Analysen resulterade i 16 koder samt 4 underkategorier och framställer vad som bidrar till en hälsosam livsstil. Artiklarna handlade om uppmaningar, tips och råd.

[...] Uppmärksamma allt som kan ge dig glädje, lyssna på andra när de vill berätta något, var vänlig, nyfiken och fokusera på allt du har i livet – mer än på det du saknar.

[...] Du är en av oss eller hur? Kvinnorna som vill träna och prestera på samma villkor som männen. Det gäller att ta plats, skapa egna plattformar och utmana normerna.

Friskfaktorerna har en tydlig koppling till social hälsa och psykisk hälsa genom artiklar som behandlade individers relationer till andra människor, samt de tre byggstenarna: koncentration, vilja och stresshantering.

[...] Social samvaro. Att umgås, känna gemenskap och att man är uppskattad för den man är. Dina vänner påverkar din hälsa mer än du tror.

[...] Det handlar inte bara om att du ska förstå vad du måste göra, du måste känna det i ditt hjärta också – och du måste agera. Annars är det svårt att skapa en ny framtid.

7.1.2 Inspiration och coachning till förändring

Det ligger ett stort fokus i hälsotidningarna på att ändra läsarnas uppfattning och ge verktygen till att bidra eller upprätthålla en hälsosam livsstil. De försöker att erbjuda redskap för att ta sig ur de negativa tankar som förhindrar individer från att skapa en förändring.

[...] Att fokusera på sina styrkor mer än bristerna. Ingen är perfekt, och det ska vi inte vara heller. Ifrågasätt normerna: Kanske det du sett som en svaghet i själva verket är en styrka.

[...] Nu är det dags att inse att din kropp är fantastisk! Du lever – så ta hand om dig, ge dig själv både kärlek och omtanke.

Hälsotidningarna ifrågasätter de ursäkter som de flesta individer kommer med när det diskuteras om exempelvis regelbunden motion. De försöker ändra människors uppfattning om vad det egentligen krävs tidsmässigt per vecka för att regelbunden motion ska bidra till hälsa.

[...] Totalt är det bara 7 av veckans 168 timmar som du ska träna. Det är en av de viktigaste investeringarna du kan göra i dig själv.

[...] Om du känner att du inte har tid, så testa att skriva upp hur mycket av din fritid som du lägger på att sitta framför tv:n, datorn eller med din smartphone.

Friskfaktorer kan sammanfattas som omständigheter i individers liv som har en positiv effekt på deras hälsa⁶.

7.2 Förmedlas det hälsobudskap om riskfaktorer för ohälsa?

7.2.1 Riskfaktorer enligt hälsotidningarna

Hälsotidningarna presenterar normer och tradition, synsätt och orealistiska kroppsideal samt ohälsosamt beteende såsom stillasittande, stress och kritik som riskfaktorer för ohälsa (se tabell 2, bilaga 1).

[...] Studier visar att stress är en av de största faktorerna när det kommer till ohälsa på arbetet och det kan få allvarliga följder om man inte kan hantera den på rätt sätt.

[...] Stillasittande har under de senaste åren kunnat kopplas till en rad välfärdssjukdomar, såsom ökad risk för depression, cancer, diabetes och hjärtsjukdom.

Riskfaktorerna beskrivs i artiklarna tillsammans med konsekvenser, med andra ord vad som kan hända med individers hälsa om deras livsstil omfattar riskfaktorer.

7.2.2 Konsekvenser av dagens kroppsideal

Artiklarna i hälsotidningarna uppmärksammar vad som idag anses vara ett hälsosamt ideal och framställer den som en riskfaktor.

[...] Vi lever i en värld där kraven på perfektion är större än någonsin, inte minst när det gäller hur vi ser ut och hur vi lever.

De fortsätter med att presentera hur befolkningen tar till sig av kroppsidealet samt deras reaktion på synsättet.

[...] Det råder ett klassystem när det kommer till att leva hälsosamt, där de som lever riktigt sunt ser ner på dem som inte gör det.

[...] Kroppsmisnöje är mer en regel än ett undantag.

Risikfaktorer kan sammanfattas som de omständigheter i människors liv som har en negativ effekt på deras hälsa⁶.

7.3 Vad förmedlar hälsotidningarna för kommersiella hälsobudskap?

7.3.1 Kommersiella hälsobudskap i hälsotidningarna

Kommersiella hälsobudskap (reklamannonser) upptog ungefär en åttondel i en hälsotidning som var på 80 sidor och en tiondel i en hälsotidning som var på 100 sidor. Det innebär att i hälsotidningarna fanns det mellan 8-10 reklamannonser beroende på antalet sidor. Reklamannonserna handlade om klädesplagg speciellt framtagna för aktiva tjejer, proteinpulver för kvinnor och ansiktskräm mot rynkor, men till största del framställde hälsotidningarna kommersiella hälsobudskap om livsmedel. Annonser om livsmedelsprodukter inom mat och dryck var de annonser som analyserades (se tabell 3, bilaga 2).

Reklamannonserna beskrev hur livsmedlen producerades, vad de innehöll för hälsoeffekter för kroppen samt hur befolkningen skulle må när produkten konsumerades.

[...] Vid odlingen används varken bekämpningsmedel, konstgödsel eller genmodifierade organismer. Vi har nämligen både ditt och naturens bästa i åtanke.

[...] Utan att vi behöver tillsätta något är mjölken redan en naturlig källa till bland annat protein som bidrar till muskeluppbyggnad och kalcium som behövs för benstommen. Och det är därför Sveriges OS-trupp använder mjölk.

[...] Blir godislådan öppnad lite för ofta? I så fall vill vi ge dig något nytt att fylla den med. Så du kan äta det varje dag utan dåligt samvete.

De kommersiella hälsobudskapen har en koppling till fysisk hälsa genom att de behandlar produkter som kan påverka det allmänna hälsotillståndet samt funktion. De har även en koppling till friskfaktorer som innebär en hälsosam och näringsrik kost.

8. Diskussion

8.1 Resultatdiskussion

Resultatet från innehållsanalysen visar att hälsotidningarna uppmärksammar friskfaktorer, riskfaktorer och kommersiella hälsobudskap för att skapa förutsättningar till en hälsosam livsstil för individer. Riskfaktorerna framställs i förhållande till konsekvenser och beskriver dagens samhällssyn på ett hälsosamt ideal som osunt på grund av konsekvenserna. De kommersiella hälsobudskapen säljer in sig hos läsarna genom att till exempel skriva att Sveriges OS-trupp använder produkten eller att den inte bidrar till dåligt samvete som andra livsmedel gör.

Studiens problemformulering förklarade att media har ett ansvar att förmedla hälsofrämjande hälsobudskap. Konsekvenser som kan uppstå om inte alla hälsobudskap är av god kvalitet är att individer kan inte skilja de vitala orden från de oviktiga och den goda hälsoinformationen från den osunda. Påföljden av det kan leda till felaktiga hälsobeslut som inte gynnar individens hälsa utan kan i värsta fall åstadkomma skada på den. I ett större perspektiv kan felaktiga beslut av större grupper leda till försämrad folkhälsa.

Problemformuleringen bidrog till att studiens syfte var att kategorisera samt analysera artiklar i hälsotidningar, om hur hälsobudskap rörande hälsa framställs. Genom att svara på forskningsfrågorna: Vad förmedlar hälsotidningarna för hälsobudskap gällande friskfaktorer för hälsa? Förmedlas det hälsobudskap om riskfaktorer för ohälsa? samt Vad förmedlar hälsotidningarna för kommersiella hälsobudskap? besvarades syftet. Studiens resultat besvarade syftet och frågeställningarna genom att en kvalitativ analys genomfördes av artiklarna och materialet kategoriserades in i definitioner av hälsa.

8.1.1 Friskfaktorer för hälsa

Utifrån resultatet som har presenterats går det att relatera friskfaktorerna till hälsans bestämningsfaktorer⁶. Jag anser att socialt stöd, näringsrik kost samt sömnvanor är alla påverkbara faktorer som hälsotidningarna uppmanar individer att upprätthålla för en hälsosam livsstil.

Hälsotidningarna återger både fakta och peppar människor till positiva förändringar, vilket också kan förklaras som coachning.

[...] Dina vänner påverkar din hälsa mer än du tror.

[...] De som är positiva till hur de ser ut och är nöjda med det har lättare att genomföra en hållbar förändring.

I flera av artiklarna ger hälsotidningarna också tips på hur du ska implementera friskfaktorerna i din livsstil, vilket skapar en förutsättning för att hälsobudskapen är användbara för alla läsare. Det som kan kritiseras är att alla individer har olika förutsättningar för hälsa och det är inte alltid som hälsotidningarna tar hänsyn till det. Vidare ligger det ett indirekt budskap (latent) att misslyckande att följa dessa råd kan leda till negativa konsekvenser för individens hälsa och välbefinnande.

8.1.2 Riskfaktorer för ohälsa

Riskfaktorer och deras konsekvenser kan tolkas som metod för att skrämja individer (direkt budskap), att det här kan hända med din hälsa om du inte tar hand om dig. Hälso tidningarna försöker göra människor medvetna om att har de för mycket av riskfaktorer i sitt liv leder det till konsekvenser förr eller senare. Det är viktigt att konsekvenser av riskfaktorer uppmärksammas i hälso tidningarna och vad som är positivt är att artiklarna behandlar riskfaktorer och förklarar med hjälp av friskfaktorer hur konsekvenserna kan undvikas.

[...] Stillasittande har under de senaste åren kunnat kopplas till en rad välfärdssjukdomar, såsom ökad risk för depression, cancer, diabetes och hjärtsjukdom.

[...] Totalt är det vara 7 av veckans 168 timmar som du ska träna. Det är en av de viktigaste investeringarna du kan göra i dig själv.

Jag anser att hur hälsokommunikationen sker i hälso tidningarna är väsentligt för att främja en hälsosam livsstil samt för att förebygga att riskfaktorer inte implementeras i individers livsstil. Det i sin tur kan minska insjuknandet i sjukdomar, antalet individer som lever med sjukdom samt de människor som dör av sjukdomar och det poängterar även Clayman et al, Len-Rois et al samt Lovejoy et al^{3,13-14}.

8.1.3 Konsekvenser av dagens kroppsideal

När det gäller hälso tidningarnas slutsats om att dagens samhällsyn på ett hälsosamt ideal är en riskfaktor uppfattar jag det som en kritisk analys. De uppmärksammar ett tydligt problem som finns i samhället. Kampanjen gällande hälsa idag handlar om perfektion, vilken typ av mat du ska äta, vilka hudvårdsprodukter du ska välja som är bäst för dig men också för miljön. Inte undra på att kroppsmissnöje är mer en regel än ett undantag (se tabell 3, bilaga 2).

Mitt resultat påpekar att det normativa utseendet i dagens samhälle är en möjlig riskfaktor och kritiserar hur individer påverkas av samhällssynen. Studiens resultat visar att om det normativa utseendet, med andra ord det styrande utseendet, är att vara smal innebär det en exkludering av de kvinnor som inte uppnår dessa kroppsideal och skapar på så sätt orealistiska kroppsideal, något som även Conlin et al⁴ visat. De (amerikanska) hälso tidningarna betonar utseende snarare än hälsa i sina budskap, något som jag inte uppfattade i de hälso tidningar som analyserades i min studie.

Kroppsmissnöje diskuteras i mitt resultat som mer en regel än ett undantag bland individer. Även Aubrey¹⁶ har uppmärksammat att individer som läser hälsobudskap där läsarna uppmuntras att följa friska råd för det slutgiltiga målet att se bra ut rapporterar ett högre kroppsmissnöje. Det är effekten av medias hälsobudskap enligt Aubrey¹⁶.

Vidare har Pankratow et al¹⁵ påpekat att hälsa är utseenderelaterat. Forskarna förklarar att hälsobudskap kan få individer att börja motionera för sin hälsa, men att risken är att de strävar efter att se bra ut istället för att uppnå hälsa.

Exkludering, orealistiska kroppsideal samt kroppsmissnöje kan skapa psykisk ohälsa eftersom alla individer inte har det genetiska dragen för att anpassa sig till samhällets normer, något som även Aubrey, Brown et al samt Duncan et al¹⁶⁻¹⁸ reflekterar i sin forskning. Konsekvenser som kan uppstå är psykiska effekter som ätstörningar samt svält för de individer som försöker ta sig

ur exkluderingsgruppen^(ibid.).

Min tolkning är att exkludering, orealistiska kroppsideal samt kroppsmissnöje kan resultera i att eftertraktan efter hälsa inte längre blir en individuell längtan till att ha en hälsosam livsstil utan ett mål för att passa in i samhällets normer. Detta påstående går att relatera till hälsoism. Genom att ha målet att uppnå hälsa med hjälp av att anpassa sig till samhällets normer förskjuts fokus från friskfaktorer till hälsa och istället implementeras riskfaktorer i individers livsstil.

8.1.4 Kommersiella hälsobudskap

När det gäller de kommersiella hälsobudskapen i min studie anser jag att alla inte är hälsofrämjande. Det finns en risk för att det sker en manipulering av läsaren som inte får möjligheten att förhålla sig kritiskt då marknadsförarna använder sig av, enligt min uppfattning, befolkningens svagheter. Dessa svagheter är vilka produkter – och individer som är populära samt möjligheten att koppla bort känslor. Risk för manipulering syns i FRIGGS TE reklam där superfrukter ingår som är väldigt populärt och i Arlas reklamannons för mellanmjölk där de beskriver att Sveriges OS – trupp använder produkten. Helhetshälsa och ICAs I love eco sortiment använder trenden ekologisk odlad mat och Nellie Dellies satsar på trenden utan tillsatt socker.

Nellie Dellies reklamannons för ett naturligt sötat vardagsgodis avslutar sin informationsruta med meningen

[...] Så du kan äta det varje dag utan dåligt samvete.

Tolkningen som utförs utifrån den meningen är att individer borde få dåligt samvete om de äter riktigt socker. Är det underförstått att de som äter riktigt socker ska känna sig besviken på sig själva? Menar marknadsföraren att individer kan äta en godisbit ur förpackningen varje dag utan dåligt samvete eller får de äta hela påsen utan att känna dåligt samvete? Många frågor uppstår vid detta påstående.

När marknadsförarna skriver ”*så du kan äta det varje dag utan dåligt samvete*”, då blir det ett påstående som inte kan anses etiskt eller trovärdigt. Det är tveksamt att det är hälsofrämjande att skriva detta påstående, utan det kan istället vara en möjlig riskfaktor. Det kan vara en möjlig riskfaktor på grund av att individerna konsumerar en produkt i överdrift som påstås vara mer hälsosam, än vad den möjligtvis är.

Ett ytterligare citat ur Nellie Dellies informationsruta är

[...] Nellie Dellies godis och choklad är sötat med steviaextrakt, och innehåller inget tillsatt socker.

Företaget vill ersätta det skadliga hälsobeteendet vitt socker med något som påstås eller framställs vara bättre i det här fallet steviaextrakt. Men är det bättre? Vad har företaget för bevis för att steviaextrakt är bättre än socker? Det saknas hänvisning till ytterligare information som presenterar fördelarna med steviaextrakt jämfört med vitt socker, vilket gör det svårt att avgöra

om användning av stevia skulle vara ett alternativ att föredra samt eventuella riskfaktorer med produkten.

Det går också att relatera hälsoism till de kommersiella hälsobudskapen. Individer som implementerar en livsstil som prioriterar hälsa och fitness över allt annat kan överkonsumera exempelvis snygga träningskläder, träningskort eller som mina resultat presenterar exempelvis godis med steviaextrakt. Produkter som de egentligen inte vill ha eller behöver.

8.1.5 Alternativa tolkningar av resultatet

Att hitta andra tolkningar av mitt resultat var svårt, men det fanns utrymme för andra förklaringar än de som har presenterats.

[...] Dina vänner påverkar din hälsa mer än du tror.

Artikeln som citatet är tagit från beskriver att vill du vara en hälsosam individ ska du endast ha vänner som strävar efter att vara hälsosamma, vilket kan tolkas som att övriga vänner kan ha dåligt inflytande på dig. Innebär det att vill individer genomföra en livsstilsförändring ska de urskilja sina hälsosamma vänner från sina ohälsosamma och plocka bort de individer som inte passar in? Och vad händer om individen misslyckas eller inte har några vänner som kan vara ett socialt stöd?

[...] Hur gamla vi än är så kan vi göra en del för att trivas mer med oss själva och livet – helt enkelt genom att förändra våra förväntningar på hur lycka ska kännas.

Hälsobudskapet i det här citatet förklarar att alla individer har en förväntning på hur lycka ska kännas. Jag har svårt att genomföra en tolkning av det här citatet på grund av att lycka är så pass individuellt och vad menar artikeln med att förändra förväntningarna på hur lycka ska kännas? Lycka kan för en individ vara att se sina barn växa upp, för en annan kan det vara att vinna en miljon på lotto och för en tredje individ kan lycka innebära att bara vara vid liv. En tolkning skulle kunna vara att individer ska vara tillfredsställd med det de har och försöka att inte sträva efter mer.

En annan tolkning är att individer ska söka lycka i nya aktiviteter.

Slutsatser som kan dras av det presenterade resultatet är att hälsotidningarna presenterar fler hälsobudskap om friskfaktorer än riskfaktorer och kommersiella hälsobudskap. De presenterar uppmaningar, tips och råd för en hälsosam livsstil samt försöker ändra individers uppfattningar, skapa strategier till insikt och motivation samt uppmärksammar konsekvenser av riskfaktorer.

8.1.6 Hälsokommunikation och socialkonstruktionismen

Socialkonstruktionismens fjärde premiss förklarar att sambandet mellan kunskap och sociala processer är ett sätt för individer att uppfatta världen²¹. Att på så sätt skapa gemensamma sanningar och sträva efter vad som är sant eller falskt^(ibid.).

Hälsokommunikationen som sker mellan hälsotidning och läsare skapar en process där det sker informationsutbyte samt kritisk granskning av informationen. När sedan läsarna har en social

interaktion med andra individer utbyter de information från hälsotidningarnas budskap och försöker skapa en ökad förståelse om hälsa. Resultatet från min studie ger en version om vad som är sant och falskt gällande hälsa. Mitt resultat beskriver friskfaktorer och de andra definitionerna som bidragande faktorer till hälsa och riskfaktorer som bidragande faktorer till ohälsa. Det är upp till var och en som läser hälsotidningarna att bedöma trovärdigheten i det som presenteras.

8.2 Metoddiskussion

I och med att en kvalitativ innehållsanalys beskriver ett valt fenomen genom en vetenskaplig undersökning av texter som sedan analyseras utifrån kategorier som formulerats i förväg, var det en bra metod för min uppsats²⁰.

En styrka med innehållsanalys är att forskaren beskriver konkret hur urvalet, kodningen samt kategoriseringen har gått till. Det innebär att replikationer samt uppföljningsstudier är lätta att genomföra. Enligt Bryman²⁰ innebär det att innehållsanalys anses ofta som en objektiv analysmetod. Något som kan diskuteras är att en innehållsanalys är influerat av forskarens intresse. Forskaren väljer vilket fenomen som ska undersökas och har själv valt ut vad som ska lyftas fram för att sedan utföra en tolkning, vilket kan innebära att forskaren kanske inte är hundra procent objektiv. Styrkan i att en innehållsanalys är influerat av forskarens intresse är att studien blir genomförd med en högre vilja att utföra ett bra jobb. Det anser jag är implementerat i min studie då uppsatsämnet hälsobudskap i hälsotidningar är ett av mina intressen och att genomföra ett bra jobb är enligt mig ytterst viktigt.

8.2.1 Validitet och reliabilitet

Bryman²⁰ beskriver att begreppet validitet kan definieras som relevansen av insamlad data för den givna problemställningen och mätinstrumentets förmåga att mäta det forskaren avser att mäta. Syftet och frågeställningarna har besvarats med hjälp av den utvalda metoden vilket ökar validiteten i denna studie. Urvalet i studien var kvinnliga hälsotidningar, alla inom samma generella hälsoområde med likartat material vilket skapar ett representativt urval.

Bryman²⁰ beskriver också att det är viktigt att forskaren har beskrivit forskningsprocessen så grundligt som möjligt då varje kvalitativ studie är unik, detta för att de individer som tar del av studien ska kunna skaffa sig en uppfattning om hur studien har genomförts samt öka trovärdigheten i det som forskats.

Den här undersökningen kan ansluta sig till andra liknande forskning som har konstaterat likartade resultat och använt sig av snarlika tillvägagångssätt. Det innebär att forskningen anses vara reliabel. Något som skulle kunna bestrida reliabiliteten i genomförd studie är om resultatet från en ny innehållsanalys skulle bli likadan som undersökningen skulle genomföras på nytt med nya hälsotidningar. Det som också kan bestrida reliabiliteten är att få artiklar samt kommersiella hälsobudskap analyserades.

Som presenterats tidigare var hälsotidningarna mellan 80-100 sidor långa och skulle en systematisk genomgång av alla artiklar samt annonser utföras istället för fem respektive sju, skulle det ge ett gynnsammare underlag för analysen. Det skulle också eventuellt skapa fler koder och underkategorier än i den genomförda studien.

Att använda en innehållsanalys som analysmetod var ett nytt sätt för mig att arbeta som forskare. Arbetssättet att kondensera text, koda samt kategorisera var obekant förutom information från föreläsningar och inläsning av litteratur, vilket kan ha påverkat slutresultatet omedvetet.

Huvudkategorierna i innehållsanalysen skapades i förväg i och med frågeställningarna samt valet av den deduktiva ansatsen och det hade kanske sett annorlunda ut om det hade varit en induktiv ansats som hade använts.

8.2.2 Vidare forskningsfrågor

Denna kvalitativa innehållsanalys har visat att svenska hälsotidningar uppmuntrar individer, i synnerhet kvinnor, att ha en hälsosam livsstil. De vill erbjuda verktyg, uppmaningar samt förklaringar för att det ska kunna genomföras och vill upplysa om vad som kan hända med hälsan om riskfaktorer är inblandade. Det skulle vara intressant att göra en studie där kvinnliga hälsotidningar och hälsotidningar som vänder sig till främst män jämförs, för att se om det finns genusskillnader i deras budskap. Genusskillnader i hur hälsa framställs samt vilka hälsoområden som redovisas. En annan intressant studie som skulle kunna utföras är att undersöka hälsotidningarnas källor. De individer som skriver artiklarna framställs ofta som experter, men från vilka källor grundar de sin information på?

9. Slutsats

Slutsatser som kan dras av det presenterade resultatet är att hälsotidningarna presenterar fler hälsobudskap om friskfaktorer än riskfaktorer och kommersiella hälsobudskap. Mitt forskningsresultat förklarar att det mest fördelaktiga sättet för att skapa en hälsosam livsstil är att inte tillämpa riskfaktorer i sin livsstil på grund av möjliga konsekvenser utan istället låta livsstilen domineras av friskfaktorer.

De hälsobudskap som hälsotidningarna framställer som friskfaktorer, riskfaktorer samt kommersiella hälsobudskap är ett lättläst material. Dessvärre är en del av texterna svåra att tolka vad innebörden är och det i sin tur kan skapa förvirring gällande om det är hälsobudskap av god kvalitet som presenteras eller inte.

10. Referenslista

1. Sandberg H. Media som arena för hälsokommunikation. *Medie- och kommunikationsvetenskap*. 2005 27(2) 27-36.
2. Jarlbro G. Hälsokommunikation – en introduktion. 3:e upplagan. Lund: Studentlitteratur AB; 2010.
3. Clayman M, Manganello J, Viswanath K, Hesse B, Arora N. Providing health messages to Hispanics/Latinos: Understanding the importance of language, trust in health information sources, and media use. *Journal of Health Communication [serial on the Internet]*. (2010), [cited February 14, 2015]; 15(Suppl 3): 252-263. Available from: PsycINFO.
4. Conlin L, Bissell K. Beauty Ideals in the Checkout Aisle: Health-Related Messages in Women's Fashion and Fitness Magazines. *Journal of Magazine & New Media Research [serial on the Internet]*. (2014, Summer2014), [cited January 24, 2015]; 15(2): 1. Available from: Supplemental Index.
5. NE.se [Internet]. [n.d ; cited 2015-04-09] Available from: URL. <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/kommersiell>
6. Glouberman S, Millar J. Evolution of the Determinants of Health, Health Policy, and Health Information Systems in Canada. *American Journal of Public Health [serial on the Internet]*. (2003, March), [cited April, 28, 2015]; 93(3): 388-392.
7. Phillips T. Hälsopedagogik. 1:a upplagan. Dalby: Prepress Litho Montage AB: 2011
8. Axelsson A K. Hälsopedagogik. 1:a upplagan. Lettland: Livonia Print: 2014
9. Ohlson L. Hälsopedagogik. 2:a upplagan. Stockholm: Liber AB: 2008
10. Crawford, R. Healthism and the Medicalization of Everyday Life. *International Journal of Health Services [serial on the Internet]*. (1980), [cited February 24, 2015]; 10(3): 365-388.
11. The social affairs unit. The death of humane medicine and the rise of coercive healthism. Suffolk: St Edmundsbury Press Ltd; 1998. [2015 Feb 24]. Available from: <https://bradtaylor.files.wordpress.com/2009/06/death-of-humane-medicine.pdf>
12. Greenhalgh T, Wessely S. 'Health for me': a sociocultural analysis of healthism in the middle classes. *British Medical Bulletin [serial on the Internet]*. (2004), [cited April 21, 2015]; 69:197-213. Available from: Science Citation Index.
13. Len-Ríos M, Hinnant A. Health Literacy and Numeracy: A Comparison of Magazine Health Messages. *Howard Journal of Communications [serial on the Internet]*. (2014,

- July), [cited January 24, 2015]; 25(3): 235-256. Available from: CINAHL.
14. Lovejoy J, Riffe D, Lovejoy T. An examination of direct and indirect effects of exposure and attention to health media on intentions to avoid unprotected sun exposure. *Health Communication* [serial on the Internet]. (2015 Feb), [cited February 25, 2015]; 30(3): 261-270. Available from: PsycINFO.
 15. Pankratow M, Berry T, McHugh T. Effects of Reading Health and Appearance Exercise Magazine Articles on Perceptions of Attractiveness and Reasons for Exercise. *Plos ONE* [serial on the Internet]. (2013, Apr), [cited January 24, 2015]; 8(4): 1-8. Available from: Academic Search Elite.
 16. Aubrey J. Looking good versus feeling good: An investigation of media frames of health advice and their effects on women's body-related self-perceptions. *Sex Roles* [serial on the Internet]. (2010, Jan 1), [cited January 24, 2015]; 63(1): 50-63. Available from: Scopus®.
 17. Duncan M, Klos L. Paradoxes of the flesh: Emotion and contradiction in fitness/beauty magazine discourse. *Journal of Sport & Social Issues* [serial on the Internet]. (2014, June), [cited January 25, 2015]; 38(3): 245-262. Available from: PsycINFO.
 18. Brown J, Bobkowski P. Older and Newer Media: Patterns of Use and Effects on Adolescents' Health and Well-Being. *Journal of Research on Adolescence* (Wiley-Blackwell) [serial on the Internet]. (2011 Mar), [cited February 25, 2015]; 21(1): 95-113. Available from: Academic Search Elite.
 19. Olsson H, Sörensen S. *Forskningsprocessen: Kvalitativa och kvantitativa perspektiv. 3:e upplagan.* Stockholm: Liber AB; 2011.
 20. Bryman A. *Samhällsvetenskapliga metoder. 2:a upplaga.* Malmö: Liber AB; 2012.
 21. Jørgensen M W, Phillips L. *Diskursanalys som teori och metod.* Lund: Studentlitteratur; 2000.
 22. Graneheim U, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today* [serial on the Internet]. (2004, Jan 1), [cited April 21, 2015]; 24:105-112. Available from: ScienceDirect.
 23. Vetenskapsrådet. *God forskningsed.* [Internet]. Bromma: CM-Gruppen AB; 2011. [2015 Jan 7]. Tillgänglig från <http://www.vr.se/download/18.3a36c20d133af0c12958000491/God+forskningsed+2011.1.pdf>

Bilaga 1. Innehållsanalys av hälsoartiklarna

Hälsotidningar				
1. Iform	2. Hälsa & Fitness	3. Må bra	4. Topphälsa	5. Womens health

Hälsoartiklar						
”Vi älskar våra kroppar”	”Är du besatt av att äta nyttigt?”	”Steg för steg till en sundare jobbvardag”	”Sportiga kvinnor kräver 50 % ”	”5 steg som håller jokilorna borta	”Bli mer tillfreds – oavsett ålder”	”Bli sundare med kompis-pepp!”

Tabell 1: Redovisar friskfaktorer för hälsa

Kondenserad text	Koder	Underkategori	Huvudkategori
<p>”Social samvaro. Att umgås, känna gemenskap och att man är uppskattad för den man är”.</p> <p>”Dina vänner påverkar din hälsa mer än du tror”.</p>	Stöd och påverkan Socialt stöd	Socialt stöd	Social hälsa: Friskfaktorer

<p>”Hur gamla vi än är så kan vi göra en hel del för att trivas mer med oss själva och livet – helt enkelt genom att förändra våra förväntningar på hur lycka ska kännas”.</p> <p>”Uppmärksamma allt som kan ge dig glädje, lyssna på andra när de vill berätta något, var vänlig, nyfiken och fokusera på allt du har i livet – mer än på det du saknar”.</p> <p>”Att fokusera på sina styrkor mer än bristerna. Ingen är perfekt, och det ska vi inte vara heller. Ifrågasätt normerna: Kanske det du sett som en svaghet i själva verket är en styrka”.</p>	<p>Självkänsla Acceptans Tillfreds/tillfredsställd</p>	<p>Självkänsla</p>	<p>Friskfaktorer</p>
<p>”Du är en av oss eller hur? Kvinnorna som vill träna och prestera på samma villkor som männen”.</p> <p>”Det gäller att ta plats, skapa egna plattformar och utmana normerna”.</p>	<p>Jämställdhet Likheter Utmana normer</p>	<p>Jämställdhet</p>	<p>Psykisk hälsa: Friskfaktorer</p>
<p>”De som är positiva till hur de ser ut och är nöjda med det har lättare att genomföra en hållbar förändring”.</p> <p>”Nu är det dags att inse att din kropp är fantastisk! Du lever- så ta hand om dig, ge dig både kärlek och omtanke”.</p> <p>”Ett effektivt redskap är att regelbundet utvärdera din egen motivation”.</p> <p>”Totalt är det vara 7 av veckans 168 timmar som du ska träna. Det är en av de viktigaste investeringarna du kan göra i dig själv”.</p> <p>”Om du känner att du inte har tid, så testa att skriva upp hur mycket av din fritid som du lägger på att sitta framför tv:n, datorn eller med din smartphone”.</p>	<p>Insikt Motivation Redskap Prioritering Upprätthålla Hantering, coping, åtgärder</p>	<p>Strategier</p>	<p>Psykisk hälsa: Friskfaktorer</p>

”I samma sekund som du återgår till dina gamla vanor, tar du också första steget mot att gå upp allt du kämpat med att få bort.

”Man måste ha en plan för att förändra sin hälsa. Det första som krävs är självinsikt om att något måste förändras”.

”Det handlar inte bara om att du ska förstå vad du måste göra, du måste känna det i ditt hjärta också – och du måste agera. Annars är det svårt att skapa en ny framtid”.

--	--	--

Tabell 2: Redovisar riskfaktorer för ohälsa

Kondenserad text	Koder	Underkategorier	Huvudkategori
<p>”Jag antar att det som mycket annat i samhället har med normer och tradition att göra. Killar har fått mer uppmärksamhet, det ger fler utövare och tjejerna hamnar i skymundan”.</p> <p>”Kvinnor som briljerar inom världens största sport och dessutom visar på god samarbetsförmåga och gemenskap är helt uppenbart ett hot mot den patriarkala könsmaktsordningens grundprinciper”.</p> <p>”Mindre pengar, mindre uppmärksamhet. Mindre respekt och mindre uppskattning”:</p>	<p>Ingen jämställdhet Normer/tradition Olikheter/ inga förmåner</p>	<p>Normer/tradition</p>	<p>Riskfaktorer</p>
<p>”Om man hela tiden oroar sig för vad, när och hur man ska äta, så är det ett problem”.</p> <p>”Studier visar att stress är en av de största faktorerna när det kommer till ohälsa på arbetet och det kan få allvarliga följder om man inte kan hantera den på rätt sätt”.</p> <p>”Stillasittande har under de senaste åren kunnat kopplas till en rad välfärdssjukdomar, såsom ökad risk för depression, cancer, diabetes och hjärtsjukdom”.</p> <p>”En alltför stressig tillvaro hänger ihop med dåliga livsstilsval”.</p>	<p>Stillasittande Stress Kritik/synsätt Stress på jobbet Riktlinjer kring mat</p>	<p>Ohälsosamt beteende</p>	<p>Riskfaktorer</p>
<p>”Kroppsmissnöje är mer en regel än ett undantag”.</p> <p>”Det finns en sammanblandning mellan ett hälsosamt ideal och ett smalt ideal”.</p> <p>Det råder ett klassystem när det kommer till att leva hälsosamt, där de som lever riktigt sunt ser ner på dem som inte gör det”.</p> <p>”Vi lever i en värld där kraven på perfektion är större än någonsin, inte minst när det</p>	<p>Kroppsmissnöje/ orealistiska kroppsideal Synsätt</p>	<p>Synsätt/ideal</p>	<p>Riskfaktorer</p>

gäller hur vi ser ut och hur vi lever”.			
---	--	--	--

Bilaga 2. Innehållsanalys av kommersiella hälsobudskap

Tabell 3 redovisar manifest innehåll av de kommersiella hälsobudskapen

Reklamannonser				
1. Ekologisk linfröolja Helhetshälsa: ett naturligt val	2. Välj Eko ICA	3. Mellanmjölk Arla	4. TE med superfrukter FRIGGS	5. Godis Nellie Dellies

Kondenserad text	Koder	Underkategori	Huvudkategori
<p>”Linfröolja, ekologisk”</p> <p>”Färsk svensk mellanmjölk, naturens egen sportdryck”</p> <p>”Nu finns det te med riktiga superfrukter!”</p> <p>Vår nya serie teer har ett extra högt innehåll av riktiga, omsorgsfullt utvalda superfrukter”.</p> <p>”Ett naturligt sötat vardagsgodis”</p> <p>”Nellie Dellies godis och choklad är sötat med steviaextrakt, och innehåller inget tillsatt socker”.</p> <p>”Omega 3-rik, naturligt e-vitamin.</p> <p>”Utan att vi behöver tillsätta något är mjölken redan en naturlig källa till bland annat protein som bidrar till muskeluppbyggnad och kalcium som behövs för</p>	<p>Mat och dryck</p> <p>Godis</p> <p>Superfrukt</p> <p>Inget tillsatt socker</p> <p>Kosttillskott</p> <p>Ekologiskt</p>	Ätbart	Friskfaktorer

<p>benstommen. Och det är därför Sveriges OS-trupp använder mjök”.</p> <p>”Vid odlingen används varken bekämpningsmedel, konstgödsel eller genmodifierade organismer. Vi har nämligen både ditt och naturens bästa i åtanke”.</p>			
<p>”4 tips för att hålla nyårsloftet”</p> <p>”Blir godislådan öppnad lite för ofta? I så fall vill vi ge dig något nytt att fylla den med.</p> <p>Så du kan äta det varje dag utan dåligt samvete”.</p>	<p>Redskap Karaktär Samvete</p>	<p>Riktlinjer/ Hälsvanor</p>	<p>Friskfaktorer (?)</p>