

MIN KROPP ÄR MIN BORG

En diskursanalys av kroppsbilden i två svenska träningsbloggar

Anni Wilander
Kandidatavhandling
i svenska språket
Humanistiska fakulteten
Uleåborgs Universitet
April 2019

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INLEDNING.....	3
1.1. Syfte.....	3
1.2. Material.....	3
1.3. Metod.....	4
2. TEORETISK BAKGRUND	5
2.1. Begreppet diskurs	5
2.2. Diskursteori	6
2.3. Tidigare forskning	7
3. ANALYS OCH RESULTAT.....	8
3.1. Mentaldiskurs	8
3.2. Träningsdiskurs	12
3.3. Kostdiskurs.....	13
4. SAMMANFATTANDE DISKUSSION.....	16
LITTERATURFÖRTECKNING.....	18

1. INLEDNING

Vi lever i ett samhälle, där utseende och hälsosamma levnadssätt spelar en stor roll i var och ens liv. Genom internet är det nuförtiden lätt att söka information om hälsosamma livsstilar eller tips för ”bättre liv”. Numera har olika slags påverkare, som bloggare, ett stort ansvar för det hur de uttrycker sig själva i sociala medier.

Personligt har jag alltid varit intresserad av träning och träningsbloggar. Enligt min mening finns det mycket lik- och olikheter med det hur bloggarna uttrycker sig själva inom samma ämnesområde. Träningsbloggare brukar skriva om samma ämnen med olika åsikter och skrivstilar.

1.1. Syfte

Syftet med denna kandidatavhandling är att analysera två svenska träningsbloggar med hjälp av *diskursanalys*. Det som intresserar mig är på vilket sätt diskursen kroppsbild eller andra diskurser, förmedlas i de valda bloggtexterna. Huvudsakligen kommer resultaten basera sig på diskursanalytiska slutsatser men det finns några stilanalytiska drag med. Mina forskningsfrågor är:

1. *Vilka olika diskurser förmedlas från texter som jag analyserar?*
2. *Vilka stilmedel använder bloggaren för att uttrycka sin diskurs?*

1.2. Material

Som material i denna analys kommer jag att använda två svenska träningsbloggar, som båda är skrivna av kvinnor och som behandlar temana kropp, träning och hälsa. Dessa bloggar heter *FitnessFia – TRÄNING & HÄLSA* och *DENICE MOBERG – FITNESS & HEALTH*. Bloggarna är skrivna av Sofia Marklund och Denice Moberg.

Jag valde att analysera dessa bloggar efter en stor sökningsprocess. Det var inte lätt att hitta lämpliga inlägg, eftersom det viktigaste var att kunna åtskilja diskurser

som uttrycker diskursen kroppsbild. Jag hittade dessa bloggar genom att googla satser, som till exempel *svenska träningsbloggar*, *kroppsbild i svenska träningsbloggar* och *svenska fitnessbloggar*.

Eftersom bloggarna är skrivna av kvinnor som båda intresserar sig för välmående och träning, antar jag att det finns mycket likheter mellan texterna. Å andra sidan antar jag att det finns intressanta olikheter som senare kan diskuteras. Jag kommer att analysera inlägg där diskursen kroppsbild syns på något sätt. Därför finns det inte någon kronologisk ordning mellan inläggen som jag har valt att analysera. Inläggen innehåller information om välmående överhuvudtaget samt bloggarens tankar om träning, kost, välmående och kropp. Från Moberg har jag valt ut fem blogginlägg till analys och från Marklund tre (se avsnitten 3.1., 3.2. & 3.3.).

1.3. Metod

Jag bestämde mig för att göra en diskursanalys, eftersom det kändes som en naturlig forskningsmetod. Metoden kan nyttjas på alla slags ämnesområden (Winther Jørgensen & Phillips 2000:10) och därför anser jag det är ganska modernt sätt att forska något. En annan forskningsmetod som jag kommer att använda heter stilanalys, men i denna avhandling ska jag bara koncentrera mig till stilmedel som bloggarna använder i sina inlägg. Jag ska öppna diskursanalysens teoretiska bakgrund senare i denna avhandling (se avsnitt 2.1.).

2. TEORETISK BAKGRUND

I detta kapitel fokuserar jag på diskursanalys som begrepp. Jag kommer att förklara några begrepp som starkt anknyter till diskursanalys. Ytterligare berättar jag om tidigare forskning för att senare kunna jämföra mina resultat.

2.1. Begreppet diskurs

I detta kapitel redogör jag för det mest centrala begreppet på tal om denna avhandling, diskurs. Vad betyder diskurs överhuvudtaget? Ursprungligen kommer ordet från latinets ord *discursus* men ordets nutida betydelse kommer från franskans ord *discours*, som betyder 'prat', 'pladder', 'presentation' eller 'tal'. Diskursforskning bröt fram när man började intressera sig för språkbruk i stället för språkets struktur. Som begrepp kom diskurs till språkvetenskap, när intresset för stora texthelheter kom fram. (Pietikäinen & Mäntynen 2014:23–24)

Begreppet har definierats på flera olika sätt och det är som begrepp ganska oklart (Winther Jørgensen & Phillips 2000:7). Enligt Neumann är diskurs "ett system som producerar en uppsättning utsagor och praktiker" (Neumann 2003:157). Allmängiltigt sägs det att diskurs är ett sätt att prata om och förstå världen. Det här grundar sig på tanken om att människors utsagor följer vissa mönster inom olika sociala verksamhetsområden. (Winther Jørgensen & Phillips 2000:7) Således kan det till exempel talas om *samhällelig diskurs* eller *historisk diskurs*. Begreppet är alltså flertydigt och har olika betydelser i olika situationer (Pietikäinen & Mäntynen 2014:22).

I en diskursanalys forskas det på ett detaljerat sätt hur diskurser aktualiseras i olika sociala praktik. Diskurser framställer till exempel hur forskaren tolkar verkligheten. (Jokinen, Juhila & Suoninen 2016: 35) I denna avhandling betyder ordet diskurs ett sätt som bloggaren använder för att resonera inom ett visst ämnesområde (se SAOL₁₄ s.v. *diskurs*). Härigenom betyder begreppet diskurs i denna uppsats de språkliga medel som en bloggare använder i sina inlägg (se. Tieteen termipankki 2019).

2.2. Diskursteori

Genom att använda språk konstrueras objekt som pratas eller skrivs om. Språkbruket beskriver inte bara världen. Det gör också betydelsefull den verklighet vi lever i. I vardagen brukar man ta begrepp för givet. (Jokinen, Juhila & Suoninen 2016:26) När man gör en diskursanalytisk forskning har begrepp och ord inte någon bestående betydelse. Språk kan ha olika betydelser i olika situationer (se Pietikäinen & Mäntynen 2014:11–12) och därför anser jag att man inte kan ta begrepp för givet på tal om diskursanalys. Huvudkonceptet i diskursanalys är att verkligheten grundar sig på en social interaktion, där till exempel språket spelar en stor roll (Pietikäinen & Mäntynen 2014:12).

Språket kan struktureras socialt till system, som beskriver olika betydelser (Jokinen, Juhila & Suoninen 2016:27). Dessa olika betydelser kan till exempel vara begrepp, som beskriver olika figurer, som till exempel *rund*, *kantig* eller *kvadratisk*. Genom dessa begrepp kan olika slags figurer separeras från varandra. Det är alltså inte frågan om till exempel möbler som är olikformiga, utan tanken om inbördes separering av figurer. I diskursanalys fokuserar man inte till saker som finns utanför språkbruket och språk eller språkbruket kan inte antas vara verklighetsuppfattningar (Jokinen, Juhila & Suoninen 2016:28).

Ett begrepp som jag har märkt att alltid kommer fram på tal om diskursanalys är *socialkonstruktivism*. I diskursanalys forskar man de språkliga processer, genom vilka vår sociala verklighet och vårt umgänge bygger på. Som föremål för en undersökning står till exempel saker och institutioner som på något sätt är nämnda. Saker och fenomen görs betydelsefulla. När man gör något betydelsefullt, finns det två motsatta tendenser. I den första tendensen är det frågan om etablering av betydelser. Med hjälp av det här har människor möjligheten att skilja oförnuft av förnuft. Den andra tendensen behandlar till exempel mångfald och konversion av betydelser. (Jokinen 2016:252–253)

2.3. Tidigare forskning

Ylva Hellgren (2015:35) har i sin pro gradu-avhandling *Styrka är det nya smala – En diskursanalytisk granskning av svenska träningsbloggar skrivna av kvinnor* identifierat fyra diskurser, som är *hälsodiskursen*, *diskursen för egenmakt*, *dualismdiskursen* och *genusdiskursen*.

Hellgren berättar om träningsbloggskribenternas tankar om sin kropp genom begreppet *disciplinering*. Fitnesskroppen syns på något sätt i alla bloggtexter som hon har forskat. Skribenterna brukar exempelvis skriva om motivation eller diet som måste anpassas enligt ett specifikt kroppsideal. Genom diet och träning kan man starkt påverka sin egen kropp och forma den. Bloggskribenternas sätt att skriva berättar om en mental och fysisk styrka som de har. Det som ger motivation är tanken att många andra inte har en sådan motivation som de har. (Hellgren 2015:37) Det här väcker frågor. Kan kroppsbilden hos dessa skribenter vara realistisk, om man fortlöpande behöver forma den?

En annan forskning inom detta ämnesområde är Frida Wikbergs, Lina Johanssons och Thomas Pettersons (2018) kandidatuppsats "*DE SOM TRÄNAR 'BARA FÖR ATT MÅ BRA' ÄR HYCKLARE HELA BUNTEN*" - *En kritisk diskursanalys av träningsbloggar skrivna av kvinnor*. Forskningen behandlar bloggarnas träningsdiskurs samt texters genus. Diskurserna som presenteras i uppsatsen är *snyggdiskursen* och *välmåendediskursen*. Idéen med snyggdiskursen är att träningens resultat grundar sig på kroppsligt estetiska resultat. Det som framhävs mycket är ett motstånd till fett. I välmåendediskursen är det frågan om träning som en hälsosam livsstil. (Wikberg, Johansson & Pettersson 2018:20, 25)

Dessa undersökningar ger en vägledande bild om träningsbloggarnas tankar. Allt som allt kan jag med hjälp av dessa forskningar som jag presenterade ovanför diskutera mina egna resultat om kroppsbilddiskursen, eftersom mina undersökningsobjekt också kommer vara kvinnors bloggar.

3. ANALYS OCH RESULTAT

Av de bloggar som jag har analyserat, har jag kunnat åtskilja tre olika diskurser som starkt uttrycker kroppsbild och ger svar på mina forskningsfrågor. Diskurserna som jag kommer att utreda är *mentaldiskurs*, *träningdiskurs* och *kostdiskurs*. Jag kommer att åtskilja varje diskurs till sitt eget stycke och reda upp hur dessa diskurser svarar på mina forskningsfrågor.

3.1. Mentaldiskurs

I mentaldiskursen fokuseras det på människans tankar som uppstår när kroppsbild ändrar sig. I en pro gradu-avhandling av Kaisa Leskinen (2018) definieras kroppsbild som förnöjsamhet eller attityd en individ har mot sin kropp. Faktorer som påverkar hur kroppsbild hos en individ formas är skönhetsideal och normer som dominerar i samhället samt kropp och dess utseende och funktionsförmåga. (Leskinen 2018:6) I kroppsbild är det alltid frågan om självkänsla. Dessa saker förenas till varandra och är personliga. Kroppsbild kan förvrängas om individen själv har en dålig uppfattning om sin kropp. (Väestöliitto u.å.)

I Mobergs (2016a) inlägg *JAG HAR EN AVSLAPPNAD RELATION TILL TRÄNINGEN – KROPPEN KAN INTE RÄKNA* tas det starkt fram sambandet mellan kropp och psyke. Enligt Moberg har kroppen en större roll än huvudet när det gäller träning. Hon framhäver det faktumet att man får bättre resultat om man inte räknar serier eller repningar av rörelse när man tränar. Det viktigaste är att man inte låter psyke fördröja träningen. Det ska kännas att man har tränat. Nedan finns två exempel på textdelar där bloggaren diskuterar kropps och psykes roll i träning.

Exempel 1:

"Det är ju så att kroppen kan inte (sic!) räkna, men ditt huvud kan. Så därför låter jag oftast kroppen få göra största jobbet, jag räknar sällan reps och har inget bestämt antal set jag ska göra utan jag kör tills jag är nöjd. Jag vill att det ska göra ont och att det ska kännas att jag tränat". (Moberg 2016a)

Exempel 2:

"Förut var jag mer strikt och hade "panik" när jag var sjuk och inte kunna (sic!) träna. Jag var ny och ville så gärna få resultat". (Moberg 2016a)

I exempel 1 använder Moberg ord som *kan*, *tills* eller *ska*. Genom dessa ordval blir det klart att Moberg verkligen vet vad som är det bästa för henne. Det blir också tydligt att mentaldiskursen spelar en väldigt stor roll i inlägget. I exempel 2 är det mer frågan om fruktan eller betänklighet som finns innan man verkligen börjar träna. Var och ens psyke utvecklar sig genom erfarenhet. Hon berättar också om sina tidigare tankar om träning, som står mot tankar hon nuförtiden har. Denna slags stilfigur kallas för *antites* och betyder att ord beskriver motsatta saker, alltså är motsatser till varandra (Lagerholm 2008:167). Det här kommer fram när man till exempel jämför en del av satsen i exempel 1: "[U]tan jag kör tills jag är nöjd" och en del av satsen i exempel 2: "Förut var jag mer strikt och hade 'panik'". I båda meningarna beskrivs träningen, men i det första exemplet verkar Mobergs självkänsla vara mycket bättre än i exempel 2. De saker som står mot varandra är nutid och det förflutna.

Ett annat inlägg av Moberg (2018) som jag analyserar heter *ATT TRO PÅ SIG SJÄLV, HUR GÖR MAN?*. Där diskuterar Moberg självförtroende och dess utveckling över tiden. Moberg berättar också om sitt eget självförtroende, som alltid inte har varit bra. En sak som fortlöpande upprepas i inlägget är framhävnings av första gången, vilket syns i exempel 3 nedan.

Exempel 3:

"Det är första gången för ALLA nångång. [---] Det har varit första gången för den bästa också. [---] Jag är övertygad om att nervositeten kommer för att det är första gången." (Moberg 2018)

Första gången yppar sig också med andra ord. Den här slags upprepning av samma sak med olika ordval för att kunna framhäva något kallas för *parallelism* (Lagerholm 2008:164). I inlägget som behandlades först syns det här mellan uttrycken *första gången* och *var ny*. I exempel 2 berättar Moberg om det när hon "var ny" och visste inte så mycket om träningen. Det finns en verbal relation mellan uttrycken *var ny* och *första gången*; man uttrycker samma sak med andra ord.

Sammanfattningsvis kan jag konstatera att mentaldiskursen är väldigt synlig i Mobergs inlägg, som jag har valt. Hon skriver mycket om kropps och psykes roll i träningen. Enligt Moberg har kroppen en stor roll när man tränar; man borde ge kroppen beordra och träna tills man inte orkar mer. Andra saker som tas fram är självförtroende och självkänsla. För att framhäva sin diskurs använder Moberg ett par stilfigurer som till exempel parallellism, upprepning av samma sak med olika ordval, och antites som betyder att olika satser beskriver motsatta saker. Genom dessa figurer betonas de saker som för Moberg är viktiga. Till exempel upprepas frasen *första gången* flera gånger.

Marklund (2018) har i sin blogg mycket positiv attityd till människans kropp och till vissa kroppsideal. I inlägget *OSUNDA KROPPSIDEAL INOM HÄLSA OCH FITNESS – SÅ BRYTER DU DIG FRI!* fokuseras det till träning och hälsosamt liv nuförtiden. Ett viktigt tema är också att hur till exempel fitness har satt i gång ohälsosamma kroppsideal. Inlägget är skrivet för att protestera de rådande kroppsidealerna som förpestar flera flickors tankevärld om sina kroppar.

Enligt Marklund har orden *träning* och *hälsa* fått en ny och allvarlig betydelse; viktigare är nuförtiden att man ser bättre ut än att man mår bra och är frisk. I den nutida världen kan det vara svårt att förstå vad som är hälsosamt eller ohälsosamt på grund av olika sociala medier, som ofta ger en sned bild om det hur kvinnor borde se ut. I exempel 4 diskuterar Marklund ämnet genom att hänvisa till ätstörningar, som dessa nya ohälsosamma kroppsideal kan orsaka.

Exempel 4:

”Det känns som att det inte längre handlar om hur hälsosam du är – utan hur hälsosam du ser ut. Dessa kan faktiskt vara två olika saker. Smal är nämligen inte nödvändigt samma sak som hälsosam. I värsta fall kan dessa osunda kroppsideal leda till ätstörningar och psykisk ohälsa.” (Marklund 2018)

Tankar som Marklund i inlägget framhäver hänger ihop med människas mentala välbefinnande. Det finns ändå en motstridighet mellan detta inlägg och bloggens innehåll, vilket Marklund också själv medger. Bloggen innehåller nämligen till exempel instruktioner för att hur man kan gå ner i vikt. Marklund talar ändå för en

hållbar hälsa; man kan banta om man är överviktig. Men viktigaste är att man hittar ett levnadssätt som håller i sig livet ut och att man är lycklig.

I inlägget använder Marklund ganska starka uttryck och satser för att kunna framföra sina egna tankar om ohälsosamma kroppsideal. Nedan finns ett exempel på några starka ordval.

Exempel 5:

”Denna hysteriska besattheten av kvinnokroppen leder till dåligt självförtroende, frustration, dåligt samvete, missnöjdhet, besatthet av siffrorna på vågen [...]. Det är så illa att vissa tar till hälsoskadliga bantningspiller.” (Marklund 2018)

I exempel 5 diskuterar Marklund hälso- och träningsindustrin och att hur stor inverkan de har till exempel på självförtroende. Hon använder *hyperbol* för att kunna framhäva sin poäng. Med det menar man att skribenten överdriver med hjälp av vissa ordval (Lagerholm 2008:161). Marklund understryker med hjälp av vissa medvetna ordval hur dåliga dessa industrier är och vilka besattheter de orsakar. Hon tar fram till exempel bantningspiller, som nuförtiden inte pratas mycket om.

En annan stilfigur som Marklund använder i inlägget är *anafor* som betyder att man upprepar samma ord till exempel i början av sats. Enligt Lagerholm menar man med anafor ord som upprepas bara i början av flera satser (Lagerholm 2008:163). I denna uppsats behandlar jag ändå anafor på så sätt att man upprepar samma ord utan avseende på ordets plats i satsen. På grund av detta kan anafor i denna avhandling betyda för någon annan helt och hållet bara upprepning av samma ord. Stilfiguren syns i inlägget, när Marklund berättar om mål man brukar ställa för sig själv och att hur bra det känns när man har uppnått målet. Hon upprepar ordet mål fem gånger i tre meningar. Det här syns i exempel 6 nedan.

Exempel 6:

”Det är fantastiskt att uppnå sina mål, vare sig de är träningsmål, viktmål eller andra mål i livet. Men, när du når ett mål är det tyvärr ofta dags att gå vidare till nästa sak på din kropp som du kan förbättra. Det kan vara en stor tillfredsställelse att klara av sina mål, men på sikt kommer inte detta (sic!) att göra dig lycklig.” (Marklund 2018)

För att sammanfatta konstaterar jag att Marklund uttrycker mentaldiskursen genom att ta ställning till de rörande skönhetsidealen och till det hur de påverkar kvinnor eller människor överhuvudtaget. Hon berättar också om en balanserad mentalitet. För att kunna stärka sin diskurs använder Marklund vissa stilfigurer som till exempel anafor och hyperbol.

3.2. Träningsdiskurs

På tal om kroppsbild inom träningsdiskurs är det frågan om fysiska och kroppsliga resultat som händer i människans kropp. I de bloggarna som analyserats i denna uppsats syns träningsdiskursen i hela utseendet av bloggar. Det är väldigt vanligt att träningen på något sätt syns i nästan varje inlägg, eftersom det verkligen är frågan om träningsbloggar. Bloggarna brukar skriva om sin träning och progress samt ge tips för sina läsare.

I inlägget *MITT MÅL MED TRÄNINGEN – VAD ÄR ERT?* av Moberg (2016b), berättar hon om sina egna motiv att träna. För Moberg verkar träningen nuförtiden vara något som ger henne en bra känsla om sig själv. Hon skriver att "Men just nu är mitt mål med träningen att bli starkare och utveckla mig både kunskapsmässigt och kroppsmässigt, enbart för att jag mår så bra av det!" (Moberg 2016b). Mobergs nutida tankar om träning förefaller vara hälsosamma. Hon medger ändå att träningen tidigare har haft en yttligare roll i hennes liv, speciellt när hon började forma sin kropp. Detta tema är ganska vanligt i bloggar som handlar om fitness eller träning. I Marklunds (2017b) inlägg *EN ANNAN PERSONS KROPP BÖR INTE VARA DIN MÅTTSTOCK* framhävs det att ingen borde tänka på sin kropp på ett sätt som en idrottare tänker. Enligt Marklund är kroppen hos idrottare inte något mål, utan resultat av ett stort arbete och flera års erfarenhet. Att någon tränar på ett visst sätt med häftiga resultat, kan nödvändigtvis inte vara ett bra sätt för någon annan som vill nå samma resultat. För Marklund verkar träningen vara något som inte vållar extra huvudbry för henne. I inlägget konstaterar Marklund att hon tränar på ett visst sätt och har gjort så i ett och ett halvt år. Det fungerar för henne men det betyder inte att det skulle fungera på samma sätt för någon annan. Var och en har sin individuella kropp.

Sammanfattningsvis konstaterar jag att träningsdiskurs syns genom träningstips, som båda Moberg och Marklund ger för sina läsare. Till exempel i Mobergs inlägg som behandlas på föregående stycke berättar Moberg att en bra början för träningen skulle vara fyra gånger per vecka. Man borde använda cirka en halv timme för varje muskel för att utveckla sig. Å andra sidan syns träningsdiskursen i bloggarna genom skribenters kommentarer om mål och utveckling. Dessa syns både som nya kunskaper och kroppsliga resultat, som båda ingår i diskursen kroppsbild. Genom att utveckla sig kroppsligt eller kunskapligt är det klart att ens bild av sig själv förändras. Antingen blir det bättre eller sämre.

3.3. Kostdiskurs

På tal om tränande kvinnors kost gäller samma resultat som i träningsdiskurs. Genom kost strävar människor efter bättre utseende och kroppsliga resultat. Människors välbefinnande beror stort på vad de äter. Enligt Terveyden ja hyvinvoinnin laitos har kost till och med en stor roll på tal om förebyggande av sjukdomar (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014). Att äta hälsosamt förmedlas starkt från bloggar som jag har forskat. Bloggarna delar upp till exempel olika och hälsosamma recept men också berättar mycket om deras egna kostvanor och ger råd för läsare.

I Mobergs (2017a) inlägg *ÄR KOSTEN VIKTIGAST? HUR OFTA SKA MAN TRÄNA?* jämför Moberg kostens och träningens roll i resultat man får när man äter och tränar på rätt sätt. I detta avsnitt fokuseras det bara på kosten. Enligt Moberg har kosten en stor roll på tal om att få resultat, men det räcker dock inte. Viktigt är att man inte glömmer bort träningen. Det här syns på bra sätt i exempel 7 nedan.

Exempel 7:

”Du kommer aldrig lyckas ’forma’ kroppen om du tror att kosten är viktigare än träningen eller tvärtom. [...] Det räcker inte att du äter nyttigt och motionerar 1–3 dagar per vecka och tro (sic!) att kosten är viktigast”. (Moberg 2017a)

I exempel 7 betonar Moberg det faktumet att när man till exempel äter gott men inte tränar, får man naturligtvis inte samma resultat som då när man både tränar och

äter gott. Moberg använder uttrycket *forma kroppen*, och uttrycker diskursen kroppsbild på så sätt. Jag anser att man kan ändra sin kroppsbild genom en viss kost eller ett visst träningsätt. Egna mål spelar troligen också en stor roll i det hur man borde kombinera kosten och träningen. Moberg ger ett bra exempel om detta: "Är du smal och vill bygga muskler så behöver du äta mer mat för att gå upp i vikt [...], eller om du är överviktig och önskar att gå ner i vikt så behöver du egentligen bara äta mindre" (Moberg 2017a).

I inlägget *TÄNK OM OCH GÖR RÄTT – KOSTVANOR* berättar Moberg (2017b) om hjärnans önskan att till exempel äta mer än man behöver. I exempel 8 diskuterar Moberg hjärnans roll i det vad man vill äta:

Exempel 8:

"Visst är det en jobbig känsla när man vill något men ändå inte? [---] Hjärnan är kraftfull och belöningssystemets signaler är stark (sic!) så det är svårt. Man måste vara medveten om det när man ändrar sina kostvanor. Hjärnan spelar spratt med dig hela tiden för att få den snabbaste vägen till dopamin, serotonin etc. för att stimulera må-bra-hormonerna och belöningssystemet." (Moberg 2017b)

Med hjälp av argumentet i exempel 8 blir det säkert att hjärnan starkt påverkar människans tankar och således också på kroppsbild. Den har inverkan till exempel på det som man äter, när och hur mycket. För Moberg är det viktigt att träningen och kosten står i balans så att man inte låter den ena delen spela en större roll än den andra.

För att sammanfatta denna diskurs kan jag konstatera att Moberg använder stilfiguren anafor för att betona tanken om det när man vill äta något men inte nödvändigtvis behöver alla mat man vill. Med anafor menar man i denna avhandling upprepning av samma ord flera gånger. Hon upprepar ordet *vill* fyra gånger i ett och samma stycke, vilket syns i följande satser: "Visst är det en jobbig känsla när man vill något men ändå inte?", "Man vill inte äta godis men ändå så blir du frestad och vill ha det [...].", "[J]ag verkligen verkligen VILL sluta äta när jag är mätt". (Moberg 2017b)

Marklund (2017a) delar i sin blogg flera hälsosamma recept samt information om olika slags dieter. I inlägget *10 SÄTT ATT FÖRBÄTTRA MOTIVATIONEN* ger hon också tips för motivation, som baserar på hennes egna åsikter. Enligt Marklund borde man äta mat som man tycker om och vara medveten om sin egen kost. Kosten spelar troligen en stor roll på tal om välbefinnande och resultat som syns i kroppen.

Sammanfattningsvis kan jag konstatera att både Marklund och Moberg skriver om resultat men de har avvikande meningar om ämnet. När Moberg tycker att kosten inte har någon större roll än träningen, anser Marklund att kosten är 80 procent av resultatet. Moberg använder stilfiguren *anafor*, upprepning av samma ord flera gånger, för att framhäva sin diskurs. Marklund understryker människans egen vilja men också använder stilfiguren *anafor* för att understryka målets möda med följande ord: "Vill du komma i dina smal-jeans eller orka springa efter barnen mer? Vill du se snygg ut i bikinin på stranden till sommaren? Vill du orka springa 10 km under en timme eller har du anmält dig till vårruset och är rädd att du inte ska ta dig runt?" (Marklund 2017a). Ordet som upprepas är *vill* och genom det blir det enligt Marklunds synpunkt säkert att i mödan är det stort frågan om viljan.

4. SAMMANFATTANDE DISKUSSION

Syftet med denna avhandling var att analysera två svenska träningsbloggar av Denice Moberg och Sofia Marklund som båda behandlade temana kropp, träning och hälsa. Som forskningsmetod använde jag diskursanalys. Jag analyserade också några stilistiska drag i bloggarnas text. Av de inlägg jag analyserade forskade jag hur bloggarna uttryckte sig och vilka stilmedel de använde för att stödja sitt budskap. Genom detta kunde jag analysera hur diskursen kroppsbild eller andra diskurser överfördes från inläggen jag analyserade. Mina forskningsfrågor var:

- 1. Vilka olika diskurser förmedlas från texter som jag analyserar?*
- 2. Vilka stilmedel använder bloggaren för att uttrycka sin diskurs?*

Jag kunde åtskilja tre olika diskurser från de analyserade blogginläggen. Dessa diskurser var träningsdiskurs, kostdiskurs och mentaldiskurs. Diskursen som urskildes bäst på tal om kroppsbild var mentaldiskurs. Alla diskurser hade en ganska likadan roll i bloggarna. Båda bloggarna ger tips för träning och kost samt skriver om sina egna mål och motiv att träna eller äta på ett visst sätt. Moberg delar mycket sina egna erfarenheter när Marklund dessutom begrundar saker samhälleligt och allmänt. Dessa syns till exempel i mentaldiskursen, där Moberg betonar väldigt mycket psykes och kroppens betydelse i träningen samt berättar om sitt eget självförtroende. Marklund uttrycker diskursen genom att ta ställning till de rörande skönhetsidealen och betonar balans (se avsnitt 3.1.). Genom det hur man tränar eller äter kan man påverka sin kropp. När kroppen ändras syns det också i människans psyke och mentalitet. Allt det här inverkar på var och ens kroppsbild, som kan definieras som en förnöjsamhet eller attityd en individ har mot sin kropp (Leskinen 2018:6). Bloggarna använder stilfigurerna anafor, hyperbol, parallellism, och antites (se avsnitt 3.1.) för att uttrycka sin diskurs. Allt som allt lyckades jag få svar på mina forskningsfrågor genom att åtskilja tre olika diskurser och hur bloggarna drog nytta av olika stilfigurer för att stöda sin diskurs.

För att jämföra mina resultat till de forskningarna som presenterades ovan (se avsnitt 2.3.) kan jag konstatera att det finns likheter i både de behandlade teman och i de diskurser som användes. Slutsatserna som Hellgren (2015) hade gjort i sin

forskning har alltså likadana drag som mina resultat. Hellgren berättar att skribenterna skriver till exempel om diet och motivation (Hellgren 2015:37). En av diskurserna som jag kunde åtskilja var kostdiskursen, vilket kan jämföras med Hellgrens resultat om skribenternas texter om diet. Motivationen syns också i bloggarna jag har forskat. I träningsdiskursen berättar Moberg till exempel om det att varför hon vill träna (se avsnitt 3.2.). I en forskning av Wikberg, Johansson och Petterson (2018) presenterades diskurserna *snyggdiskurs* och *välståndsdiskurs*. I snyggdiskursen var det frågan om estetiska resultat man får genom träning. (Wikberg, Johansson och Petterson 2018:20) I min kandidatavhandling syns det här i träningsdiskursen och i kostdiskursen. Genom träning och kost kan man lätt forma sin kropp estetiskt vackrare (se avsnitt 3.2. och 3.3.). I välmåendediskursen var det frågan om träning som en hälsosam livsstil (Wikberg, Johansson och Petterson 2018:25). I denna avhandling kan det här jämföras med tankar som Marklund berättar om till exempel i mentaldiskursen. Hon skriver om en balans man borde ha på tal om kropp och dess hälsa (se avsnitt 3.1.).

Två bloggar var tillräckligt för en kandidatavhandling, som inte är någon väldigt omfattande forskning. Jag valde att analysera bara två bloggar eftersom jag riktigt ville fördjupa mig på den material som jag analyserade. Således var det också lättare att åtskilja diskurser i material. Att analysera flera bloggar skulle ha gjort kandidatavhandlingen mera omfattande. Till en mindre forskning var två bloggar ett bra antal material.

Resultat som jag fick baserar på mina egna slutsatser på grund av den analyserade materialen. Jag anser att jag lyckades bra att få svar på mina forskningsfrågor. Diskursanalys syftar ju till att ge ny förståelse och utmana traditionella sätt att se en viss situation. Även om resultaten av denna studie inte kan generaliseras i vidare sammanhang hoppas jag att denna kandidatavhandling kan tjäna som grund för vidare forskning, där ämnet kan studeras mera utgående.

LITTERATURFÖRTECKNING

Material:

Marklund, Sofia, 2017a: 10 SÄTT ATT FÖRBÄTTRA MOTIVATIONEN. I: fitnessfia.com, 16.1.2017 [online]. [Citerat 19.1.2019]. Tillgänglig: <<https://fitnessfia.com/10-satt-att-forbatta-motivationen/>>.

Marklund, Sofia, 2017b: EN ANNAN PERSONS KROPP BÖR INTE VARA DIN MÅTTSTOCK. I: fitnessfia.com, 16.7.2017 [online]. [Citerat 18.1.2019]. Tillgänglig: <<https://fitnessfia.com/en-annan-persons-kropp-bor-inte-vara-din-mattstock/>>.

Marklund, Sofia, 2018: OSUNDA KROPPSIDEAL INOM HÄLSA OCH FITNESS – SÅ BRYTER DU DIG FRI!. I: fitnessfia.com, 30.1.2018 [online]. [Citerat 7.1.2019]. Tillgänglig: <<https://fitnessfia.com/osunda-kroppsideal/>>.

Moberg, Denice, 2016a: JAG HAR EN AVSLAPPNAD RELATION TILL TRÄNINGEN – KROPPEN KAN INTE RÄKNA. I: inspoguide.com [online]. [Citerat 29.12.2018]. Tillgänglig: <<https://inspoguide.com/deniceemoberg/jag-har-en-avslappnad-relation-till-traningen-kroppen-kan-inte-rakna/>>.

Moberg, Denice, 2016b: MITT MÅL MED TRÄNINGEN – VAD ÄR ERT?. I: inspoguide.com [online]. [Citerat 18.2.2019]. Tillgänglig: <<https://inspoguide.com/deniceemoberg/mitt-mal-med-traningen-vad-ar-ert/>>.

Moberg, Denice, 2017a: ÄR KOSTEN VIKTIGAST? HUR OFTA SKA MAN TRÄNA?. I: inspoguide.com [online]. [Citerat 19.2.2019]. Tillgänglig: <<https://inspoguide.com/deniceemoberg/ar-kosten-viktigast-hur-ofta-ska-man-trana/>>.

Moberg, Denice, 2017b: TÄNK OM OCH GÖR RÄTT – KOSTVANOR. I: inspoguide.com [online]. [Citerat 19.2.2019]. Tillgänglig: <<https://inspoguide.com/deniceemoberg/tank-om-och-gor-ratt-kostvanor/>>.

Moberg, Denice, 2018: ATT TRO PÅ SIG SJÄLV, HUR GÖR MAN?. I: inspoguide.com [online]. [Citerat 29.12.2018]. Tillgänglig: <<https://inspoguide.com/deniceemoberg/att-tro-pa-sig-sjalv-hur-gor-man/>>.

Övriga källor:

Hellgren, Ylva, 2015: "Styrka är det nya smala". En diskursanalytisk granskning av svenska träningsbloggar skrivna av kvinnor. Pro gradu-avhandling i socialpsykologi vid Statsvetenskapliga fakulteten vid Helsingfors universitet [online]. [Citerat 29.11.2018]. Tillgänglig: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/155250/hellgren_socialpsykologi.pdf?sequence=2>.

Jokinen, Arja, 2016: Diskurssianalyysin suhde sukulaistraditioihin. I: *Diskurssianalyysi. Teoriat, peruskäsitteet ja käyttö*, red. av Arja Jokinen, Kirsi Juhila & Eero Suoninen. Tampere: Vastapaino. S. 249–265.

Jokinen, Arja; Juhila Kirsi & Suoninen Eero, 2016: Diskursiivinen maailma. Teoreettiset lähtökohdat ja analyttiset käsitteet. I: *Diskurssianalyysi. Teoriat, peruskäsitteet ja käyttö*, red. av Arja Jokinen, Kirsi Juhila & Eero Suoninen. Tampere: Vastapaino. S. 25–50.

Lagerholm, Per, 2008: *Stilistik*. Lund: Studentlitteratur.

Leskinen, Kaisa, 2018: Kehonkuva ja syömiskäyttäytyminen — kvantitatiivinen tutkimus DagensWork-interventiotutkimuksen osa-aineistosta. Pro gradu-avhandling i socialpsykologi vid Statsvetenskapliga fakulteten vid Tammerfors universitet [online]. [Citerat 15.1.2019]. Tillgänglig: <<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/103497/1527260476.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>.

Neumann, Iver B, 2003: *Mening, materialitet, makt. En introduktion till diskursanalys*. Lund: Studentlitteratur.

Pietikäinen, Sari & Mäntynen, Anne, 2014: *Kurssi kohti diskurssia. Andra upplagan*. Tampere: Juvenes print.

SAOL = *Svenska Akademiens ordlista över svenska språket* [online], 2015: Fjortonde upplagan. Utg. av Svenska Akademien. Stockholm. [Citerat 1.3.2019]. Tillgänglig: <<https://svenska.se>>.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2014: *Ravitsemus ja terveys*. I: thl.fi [online]. [Citerat 19.01.2019]. Tillgänglig: <<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys>>.

Tieteen termipankki, 2019: *Kielitiede: diskurssi*. I: tieteen termipankki.fi [online]. [Citerat 2.3.2019]. Tillgänglig: <<http://tieteen termipankki.fi/wiki/Kielitiede:diskurssi>>.

Väestöliitto, u.å.: *Kehoitsetunto*. I: vaestoliitto.fi [online]. [Citerat 19.01.2019]. Tillgänglig: <http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_las ten_vanhemat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnekasvatus/kehoitsetunto/>.

Wikberg, Frida; Johansson, Lina & Pettersson Thomas, 2018: "DE SOM TRÄNAR 'BARA FÖR ATT MÅ BRA' ÄR HYCKLARE HELA BUNTEN" - En kritisk diskursanalys av träningsbloggar skrivna av kvinnor. Examensarbete i kandidatprogrammet i pedagogik vid Institutionen för pedagogik och specialpedagogik vid Göteborgs universitet [online]. [Citerat 28.11.2018]. Tillgänglig: <https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/57440/1/gupea_2077_57440_1.pdf>.

Winther Jørgensen, Marianne & Phillips, Louise, 2000: *Diskursanalys som teori och metod*. Lund: Studentlitteratur.