

Södertörns högskola | Institutionen för Pedagogik

Kandidat 15 hp | Pedagogik C | höstterminen 2013

Upplevelsen kring en fysisk livsförändring

En studie som undersöker fyra personers
upplevelse av att avvika och tillhöra normen

Av: Frida Cederlöf

Handledare: Pål Normark

Sammanfattning

Detta är en kvalitativ studie som har undersökt fyra personers upplevelser av att ha gjort en fysisk livsförändring. Med narrativa djupintervjuer har studien präglats av informanternas egna upplevelser av dess erfarenheter och tankar. Med frågor kring deras upplevelser av utanförskap, tillhörande av normen, människors bemötande och fördomar gentemot deras utseende. Undersökningen visade att informanterna hade gemensamma upplevelser och sådant som skilde dem åt. Slutsatsen utifrån informanterna i denna undersökning var att personer med dålig självkänsla löper en större risk för att uppleva utanförskap. Trots att en person tillhör normen kan personen uppleva ett missnöje med sig själv och att fortfarande inte passar in. Upplevelsen av sig själv och självkänslan förbättras inte enbart genom att tillhöra normen. Däremot kan en person som tillhör normen uppleva fördelar genom bland annat ett trevligt bemötande från sin omgivning. Upplevelsen av andras fördomar och bemötande behöver inte alltid stämma överens med verkligheten. Det kan bero på en egen osäkerhet hos personen vilket leder till missbedömningar av sin omgivning.

Abstract

This is a qualitative study that has investigated four people's experiences of making a physical change of life. With narrative depth interviews, the study was characterized by the informants own experience of their experiences and thoughts. With questions surrounding their experiences of alienation, belonging to the standard, people's attitude and prejudices against their appearance. The investigation revealed that the informants experienced shared experiences and things that separated them. The conclusion based on the people in this study was that people with low self-esteem are at greater risk for experiencing alienation. Despite the fact that a person belongs to the norm, the person can experience a dissatisfaction with themselves and still feel that they does not fit. The perception of self and self-esteem is improved not only by belonging to the norm. However, a person who belongs to the norm experience the benefits by including a friendly reception from their surroundings. The perception of others' prejudices and treatment does not always match the reality. It may be due to their own uncertainty in the person that makes misjudgments of their surroundings.

keywords: Norm, ideal, stigma and shame

Innehållsförteckning

Sammanfattning	2
Abstract	2
1. Inledning	1
1.2 Bakgrund.....	1
2. Syfte.....	2
2.1 Frågeställningar.....	2
3. Teori	2
3.1 Norm.....	2
3.2 Ideal	3
3.3 Stigmatisering	4
3.4 Skam	6
4. Metod	7
4.1 Datainsamling	7
4.2 Urval	7
4.3 Intervju	7
4.4 Etik.....	8
5. Resultat	9
5.1 Presentation.....	10
5.2 Analys	12
5.3 Upplevelsen av att avvika	12
5.4 Upplevelsen av att tillhöra normen	13
5.5 Upplevelsen av omgivningens bemötande.....	15
5.6 Upplevelsen av Fördomar.....	16
6. Diskussion	17
Upplevelsen av att avvika.....	17
Upplevelsen av att tillhöra normen	18
Upplevelsen av omgivningens bemötande	18
Upplevelsen av fördomar	20
Slutresultat	21
Begränsningar.....	22
Källförteckning.....	23
Bilagor;	25

1. Inledning

En nära vän till mig satte upp ett mål för sig själv, att gå ner i vikt för att få en hälsosam kropp. Sakta men säkert kom målet han eftersträvade allt närmare och idag är han där. Han upplever en lättare kropp, lyckligare tillvaro och ett självförtroende som växer för varje dag, dessutom en enorm skillnad på bemötandet från hans omgivning. I och med vikttnedgången upplevde han att omgivningens bemötande var alltmer öppen och tillmötesgående. Butiksbiträdet frågade om hjälp behövdes, tjejer på krogen växlade blickar och uppmuntran kring förändringen uppdagades dagligen. Trots det positiva bemötandet och ett bättre självförtroende upplevde han ett självförakt. Detta väckte ett intresse hos mig över hur människor upplever att göra en fysisk förändring. Vilka tankar och känslor upplever en person som gjort en fysisk förändring med en vikttnedgång?

1.2 Bakgrund

Patrik Larsson har skrivit en artikel i Aftonbladet om hur utseende inte enbart används som ett sätt att skilja på varandra. Han skriver att arbetsgivare ofta anställer personer de anser ha mest tilltalande utseende. Trots lika kvaliteter anställs personer som ser bättre ut i hopp om att vara en tillgång för företaget, främst inom butiksbranschen.

Då en person blir anställd på utseendemässiga grunder och skapar sig fördelar, mister andra chansen trots att de har kompetensen som krävs. Det blir en fråga om diskriminering (Larsson 2010).

Sveriges Radio beskriver hur ungdomar blir påverkade av samhällets skönhetsideal på ett negativt sätt. Marita Björk är sjuksköterska på en skola och hon berättar att det blir allt vanligare att elever blir mer medvetna om sitt utseende och jämför sig med varandra. Det skapas en maktkamp mellan människor och media är en faktor som präglar idealen som eftersträvas. Konsekvensen av denna strävan att uppnå idealet och konkurrensen mellan människor kan skapa dålig självkänsla och ätstörningar (Ternander 2013).

Misheva har beskrivit i sin avhandling att en person med dålig självkänsla har lättare för att skapa sig en sämre självbild, vilket i sin tur kan leda till känslan av skam. Denna skamkänsla uppkommer när en person upplever ett utanförskap från exempelvis normen eller i detta fall

inte uppfyller kraven för idealet. Personen kan uppleva ett självförakt och en rädsla för vad andra ska tycka. Detta kan leda till att denne undviker sociala sammanhang för att undgå skamkänslan och går miste om att leva ett normalt liv (Misheva 2000 s. 53).

Dessa tre exempel tyder på problemområden som kan skapas genom samhällets ideal; diskriminering, dålig självkänsla och förändrad livsstil.

2. Syfte

Finna enskilda personers upplevelser kring sin fysiska livsförändring

2.1 Frågeställningar

- Hur upplever en person att avvika från normen?
- Hur upplever en person att tillhöra normen?
- Hur upplever en person omgivningens bemötande i och med sin fysiska förändring?
- Hur upplever en person fördomar?

3. Teori

3.1 Norm

I denna undersökning är strävan att finna enskilda personers upplevelser kring deras fysiska förändring. Detta innefattar deras upplevelser av omgivningen och hur de ser på sig själva i förhållande till andra människor, därmed är norm ett centralt begrepp. Maria Wester beskriver i sin avhandling om hur normer används som handlingsregler i vårt samhälle: Begreppet norm står för det "normala" vilket betyder att de som inte följer detta pekas ut som onormala eller avvikande. Det är vi människor som präglar normerna och vad som är normativt skiljer sig åt i olika situationer, kulturer och samhällen (Wester 2008 s. 31-37). Hilde skriver att enligt Durkheim är det människor som skapar normer för att vi har behov av att åstadkomma något, det är ett behov av självuppfyllelse i våra liv (Hilde 1996 s.60). Ett exempel av en norm i svenska samhället är att utbilda sig, därefter ha ett jobb som kan försörja en. Det är nödvändigt för överlevnad men också ett sätt att uppfylla sig själv genom att man åstadkommer något. Hilde belyser Durkheims åsikt, att det skapas en känsla av

hopplöshet och att vara värdelös kan skapas om man inte uppfyller några behov (Hilte 1996 s.60).

Borgström och Goldstein- Kyaga beskriver normer på ett annat sätt, genom dess olika värden. Då normer drar gränsen för vad som är normalt och onormalt tyder värden på positiv eller negativ identitet. Det speglar ett värde som omgivningen tolkar som värdefullt och visar på hur människan ska handla, utifrån vetenskapen om dess värde (Borgström, M & Goldstein- Kyaga 2006 s.33-34).

I Sverige är normen att ha en sund kropp och att vara vältränad värdesätts, Patrik Larsson har skrivit att ett attraktivt utseende ökar chansen till att bli anställd på en arbetsplats (Larsson 2010). Arbetsgivaren ger därmed denne sökande högre värde än andra sökande, resterande hamnar lägre i rang.

I boken *Avvikande beteende* har Hilte skrivit att Kai T Erikson menar att allt är uppdelat i system, vilket skapar olika grupper och för dessa finns specifika gränser. Detta är en urskiljning på vi och de, ut och in grupp. Genom att belysa den avvikande gruppen kan andra grupper tydligt se gränsen till sin egen tillhörighet (Hilte 1996 s.65).

Det skapas en samhörighetskänsla när människor pekar ut de som avviker från dem själva skriver Borgström och Goldstein- Kyaga i sin forskning (Borgström och Goldstein- Kyaga 2006 s.58). Hilte framhäver Baumans syn vilket belyser det negativa med utpekandet av avvikelser då han säger att grupperingar kan skapa fördomar mot andra grupper och det bildas en känsla av utanförskap. Han skriver att auktoritära personligheter inte kan acceptera skillnader, utan att de upplever känslan av hot i mötet med det som är annorlunda utifrån dem själva. Bauman säger att detta skapar en främlingsfientlighet gentemot avvikande grupper (Hilte 1996 s. 66).

3.2 Ideal

Enligt vad Durkheim skrivit om normer, som ett sätt för människor att skapa självuppfyllelse i livet, eftersträvas idealet i hopp om ett lyckligt liv enligt Larsson & Fagrell (2010 s. 100).

Nationalencyklopedin beskriver begreppet ideal som något eftersträvansvärt men också som något ouppnåeligt (NE 2013). Ideal har funnits sedan antiken skriver Landon på

Nationalmuseets hemsida (Landon 2013 s.3), då strävan efter en gudomlig själ uppkom.

Detta kunde en människa åstadkomma genom en kroppslig skönhet och i och med att kropp

och själ ansågs gå hand i hand, var det oerhört eftersträvansvärt av människor. Platon förespråkade en kropp som var proportionerlig och symmetrisk, mestadels levde människan redan då efter ideal som var omänskliga (Landon 2013 s.3).

Larsson och Fagrell förklarar att människor använder sitt yttre för att ge ett budskap om sina egenskaper till sin omgivning. Att ha en tränad kropp tyder på självkontroll och bevisligen tagit ett ansvar över sitt liv. På grund av att kroppen används som en social markör kan media utnyttja detta och tjäna pengar. Genom att skapa känslan av att "man måste ha den nyaste tröjan för att bli lycklig" fortskrider idealen år efter år (Larsson & Fagrell 2010 s. 102). Människor blir påverkade av samhället och som Johansson tar upp i sin bok "Makeovermani" (Johansson 2006) beror detta på en existentiell osäkerhet. I och med att osäkerheten finns hos oss låter vi andra visa oss vägen till ett gott liv. Han säger att det är just det kommersiella medier förmedlar, att skapa lycka genom till exempel träning och bantning för att nå den ultimata kroppen (Larsson & Fagrell. 2010 s. 100).

Ideal och normer skapas genom ett samspel mellan människor, det bildas tankar och åsikter om andra men också om oss själva. Detta förklarar Goffman genom begreppet stigmatisering.

3.3 Stigmatisering

I denna studie är utseende i huvudfokus och det går att beskriva med vår virtuella (skenbara) sociala identitet. Denna identitet skapas genom att så fort jag möter en person tillskriver jag egenskaper hos den andre utifrån vad jag ser. Vid första anblicken skapar jag en åsikt om personen utifrån dess utseende, genom mina tidigare erfarenheter och intryck vilket kallas social information (Goffman 2011 s. 10), detta nämndes tidigare hur en person kan anses ha självkontroll i och med en tränad kropp (Larsson & Fagrell 2010 s. 102).

Enligt Goffman handlar stigma om att människor har förväntningar på de människor de möter (Goffman 2011 s.10). Begreppet skapades till en början av grekerna för att särskilja människor. De som ansågs annorlunda på grund av bland annat en kriminell handling eller de som hade en sjukdom skulle undvikas av allmänheten. På den tiden fick dessa personer brännmärken eller skärsår för att bli igenkända av omgivningen och på så sätt bli utpekade (Goffman 2011 s.9). Social information betyder att människor kan bedöma en person genom

specifika symboler i utseendet. Det är symboler som ger människor en möjlighet att snabbt skapa sig en bild och kategorisera den andre. Exempelvis kan en överviktig person tolkas som en ansvarlös och lat individ som inte bryr sig om sitt yttre (Goffman 2011 s.52).

Goffman beskriver flera olika stigmat som går att urskilja från varandra; det kroppsliga stigma har enbart med personens yttre att göra, huruvida en person avviker i sitt utseende. Karaktärstigma utpekar oönskade egenskaper i personligheten, exempelvis en person som gör dåliga handlingar enligt omgivningen. Sist har vi stigmatisering gällande personer som ingår i en speciell grupp grundad i ras och etnicitet. Människor med dessa stigmat fungerar bra bland sociala sammanhang, först när någon upptäcker en oönskad egenskap blir denne stigmatiserad och utpekad till att vara en avvikande individ (Goffman 2011 s. 12).

När främlingen befinner sig i vår närvaro, kan det framgå att han besitter någon egenskap som gör honom olik de övriga personer som tillhör den kategori där han inplaceras, med någon mindre önskvärd egenskap. På så vis reduceras han i vårt medvetande från en fullständig och vanlig människa till en kastmärkt, en utstött människa” (Goffman 2011 s. 10).

Då stigma belyser en utstött person beskriver Goffman hur detta kan diskuteras subjektivt. Han använder begreppen misskrediterad och misskreditabel för att beskriva hur en person kan uppleva sig bli stigmatiserad av olika anledningar. Att misskreditera innebär att en person förväntar sig bli missbedömd innan den andre faktiskt har handlat på ett dömande sätt. En person kan få för sig att dennes vikt väcker uppmärksamhet och att det är anledningen till att människor tittar (Goffman 2011 s.12). När människor möts, ”normala” och stigmatiserade kan personen med stigma känna sig ifrågasatt utan några grunder. Personen kan själv få för sig att dennes gester, ord eller handlingar kommer att tolkas fel och bedömas avvikande hos den andra (Goffman 2011 s.22). Begreppet misskreditabel betyder att den andre först är ovetande om en persons stigma men lägger snabbt märke till den (Goffman 2011 s.12). Det kan exempelvis vara att en person du pratat med i telefon och sedan träffar i verkligheten, förändrar den bild du hade i telefonen i samma som du fysiskt ser att personen är överviktig. Konsekvensen av detta kan vara att den andres uppfattning förändras då mötet äger rum, på grund av att synen bidrar med förutfattade meningar av personen. Med en vetskap om misskreditering och misskreditabel skapas en förståelse av att

missbedömningar äger rum och kan bero på en själv eller andra. Den *normala* kan kategorisera andra på ett missbedömt sätt och personen med stigma kan ha förutfattade meningar och utan anledning tro sig läsa av fördomar (Goffman 2011 s.27).

Hur en person hanterar sitt stigma beror på personen, det finns de som väljer att åtgärda det som allmänheten utpekat som avvikande genom exempelvis en plastikoperation. Andra trotsar sitt stigma genom att utmana sitt fysiska handikapp, en person som väljer att åka skidor även om denne saknar ben är ett exempel. Det finns även de som använder sitt stigma till något positivt genom att berätta för allmänheten hur de påverkat en och skapat kunskap om livet (Goffman 2011 s. 17).

Denna studie undersöker upplevelsen hos enskilda personer av att göra en fysisk förändring. Teorin jag tidigare presenterat har belyst hur människor följer normer, strävar efter ideal och har tankar kring sig själva och andra genom stigmatisering. Oundvikligen skapar dessa aspekter känslor som är negativa. Att leva med en övervikt kan uppfattas avvikande och det är svårt att skapa sig en uppfattning hur en person upplever att leva med detta emotionellt. Därav är skam en relevant teori att belysa.

3.4 Skam

Misheva har skrivit i sin avhandling om att känslor av skam skapas i samspel mellan människor (Misheva 2000 s. 56). När en person upplever sig bli dömd av någon annan för att ha gjort något felaktigt (Misheva 2000 s.71) eller upplever att denne inte passar in kan en skamkänsla väckas.

Skam bottnar i ett utanförskap, medvetet eller omedvetet, påhittat eller verkligt. Att inte följa normen, att känna sig misslyckad i en eller flera situationer. Det går att härleda känslan till Goffmans stigmabegrepp, där stigmat indikerar en underlägsen kvalitet hos individen, ett misslyckande över att inte vara som andra, en känsla av skam för sitt utanförskap (Misheva 2000 s. 67).

Dåligt Självförtroende och självkänsla bidrar till att öka skamkänslan vilket kan skapa en sämre självbild. Detta kan leda till att personen undviker situationer framförallt då en medvetenhet finns över att känslan kan dyka upp (Misheva 2000 s. 53).

Misheva berättar att en person oftast upplever skam då den brutit mot en samhällslag eller

en norm (Misheva 2000 s.69). Det finns även de som tänker sig in i en situation som inte är verklig och skapar känslan utan belägg (Misheva 2000 s. 71).

4. Metod

4.1 Datainsamling

Jag har gjort en *kvalitativ* forskningsintervju för att fånga intervjupersonens upplevelse av omvärlden. Enligt Kvale är denna intervjumetod likt ett avslappnat och vardagligt samtal . Med hjälp av djupintervjuer har jag skådat personernas gester och språk för att skapa mig en förståelse över hur de sett sin verklighet. Denna metod har gett mig en bild av hur dessa personer förhållit sig och tänkt om ämnet jag undersöker, genom beskrivningar av deras upplevelser och känslor (Kvale och Brinkmann 2009 s. 39-40).

4.2 Urval

Jag använde mig av ett *subjektivt urval* vilket innebar att jag handplockade de personer jag trodde kunde ge mest användbar data, med en liten vetskap om personen och deras livshistoria (Vetenskapsrådet 2011s.36). Fyra djupintervjuer gjordes och dessa blev från 30 minuter till en timma långa. Jag som intervjuare ansvarade för tid och valde en lugn plats att intervjua på (Kvale & Brinkmann 2009 s.88-89). Undersökningens syfte var att finna enskilda personers upplevelser kring sin fysiska livsförändring (viktnedgång). Detta förutsatte att de deltagande personerna hade genomgått en fysisk livsförändring. Med en förförståelse av att skönhetsideal och framförallt personers vikt kunde vara ett känsligt ämne för människor, var det viktigt att var varsam med vilka frågor jag ställde för att inte vara påträngande. Jag har skrivit en intervjudagbok där jag på ett utförligt sätt har redovisat hur intervjuerna gått till (se bilaga).

4.3 Intervju

Med en *narrativ intervju* metod har undersökningen fångat intervjupersonens berättelser av deras upplevelse och händelser. Enligt Brinkmann och Kvale bygger metoden på att intervjuare och intervjupersonen tillsammans samtalar och finner information i mötet (Kvale och Brinkmann 2009 s. 169-171). Som intervjuare har jag varit; neutral, öppen och mestadels tyst för att låta informanten dela med sig av det som denne själv tyckte var mest betydelsefullt. Jag var delaktig i samtalet, fann detaljer och vidareutvecklade det informanten berättade, ställde följdfrågor och bad om ytterligare information om berättelserna. Det hade varit negativt om jag valt denna metod och jag inte hade vetat hur jag skulle gå till väga, berättelserna hade blivit mindre givande och korta (Kvale och Brinkmann 2009 s. 169-171).

Studien bygger på *semi- strukturerade* intervjuer, likt ett öppet samtal men med några större frågor för att hålla intervjun inom ramen för ämnet, Intervjupersonen fick tillfälle att berätta vad som föll denne in och det gav mig nya tanke- och frågeställningar (Kvale och Brinkmann 2009 s. 43).

Jag har använt mig av en *fenomenologisk utgångspunkt* för att på bästa sätt finna den enskilda personens upplevelse kring sin omvärld (Brinkmann och Kvale 2009 s. 41-42). Genom detta perspektiv fokuserade jag som forskare på samtalet och strävade efter ett berättande från informanten, om dennes känslor, uppfattningar och upplevelser. På detta sätt kunde jag få svar på undersökningens frågeställningar och besvara undersökningens syfte (Olsson och Sörensen 2011 s.171).

4.4 Etik

Undersökningen innehåller deltagande från informanter vilket gör det viktigt att värna om deras integritet. Innan intervjun, under processen och efter följde jag sekretess och tystnadspliktsregeln (Vetenskapsrådet 2011 s. 68). Informanterna hålls anonyma vilket betyder att det inte går att på något sätt leda till vilka personerna är. Jag har inte avslöjat privat fakta om personerna utan använt mig av bland annat fingerade namn. Informanterna har informerats om vilka som tagit del av materialet och med hänsyn till konfidentialiteten har endast handledaren från Södertörns högskola tagit del av materialet (Vetenskapsrådet 2011 s.69). Jag har informerat informanterna om tillvägagångssätt och kommande hantering av materialet innan påbörjad intervju, för att först få en godkändes vilket jag även fick till att

spela in intervjun på bandspelare.

4.5 Tillförlitlighet

Brinkmann och Kvale skriver att validitet innebär att du som forskare skapar en pålitlighet gentemot din studie genom att kontrollera den. En kontroll över att materialet var viktig, för att försäkra mig om att det leder till svar på frågeställningarna och syftet. Den information som inte gjort nytta för studien har uteslutits (Kvale och Brinkmann 2012 s.263). Enligt Kvale och Brinkmann är reliabilitet ett sätt för forskaren att skapa en tillförlitlighet för studien. Jag har tydligt redogjort i studien hur jag funnit och bearbetat materialet. Genom att ha redovisat varje steg för att ge andra forskare en möjlighet att göra en likadan studie och finna samma slutresultat (Kvale och Brinkmann 2009 s.263). Tillexempelvis har jag bifogat bilagor som redogör hur jag tagit kontakt med intervjupersonerna och vilka frågor jag har ställt.

4.6 Databearbetning

Först transkriberade jag intervjuerna, det vill säga jag skrev ner dem ordagrant med hjälp av inspelningarna från bandspelaren. På detta sätt skapades en överblick och jag kunde därefter bearbeta intervjuerna. Meningskoncentrering blev en användbar metod för att belysa det mest väsentliga som kommit fram under intervjuerna. Detta innebar ett noggrant läsande av de nedskrivna intervjuerna och jag valde ut de rader som var till mest användning för undersökningen, därefter kunde jag skapa teman (Kvale och Brinkmann 2009 s. 221-223). Detta ökade validiteten, det vill säga kontrollen av informationen som utgjorde studien och det leder läsaren ett steg närmare slutresultatet (Kvale och Brinkmann 2009 s. 269).

5. Resultat

Dessa fyra informanterna hade olika livsberättelser, syn på omvärlden och sina egna orsaker till att de gjort en fysisk livsförändring. Viktigt att belysa var att jag efter första intervjun omformulerade mina frågor för att göra dem mer konkreta och lättare att förstå för intervjupersonen (frågeformulären redovisas i en bilaga). Jag har skrivit en presentation av informanterna för att ge läsaren en bild av personerna som deltagit.

5.1 Presentation

Erik är en frisk fläkt som syns och hörs bland människor, därmed hans val av yrke som säljledare. För några år sedan var hans liv fyllt av festligheter med alkohol och ohälsosam kost, han var ofta trött men det var inget han reflekterade över. Hans dåvarande kollega sa efter en fartfylld sommar att det var dags att ändra deras livsstilar, för Eriks del var det bara att haka på. Han började med små förändringar vilket Erik kallar delmål, i början blev det ett par träningspass i veckan och någorlunda bra mat. Idag är det flera träningspass i veckan och fokus på den kost som är anpassad till att få de ultimata resultaten. För Eriks del har utseende inte spelat någon större roll och han upprepade under intervjun hur han oavsett sin vikt tar plats. Han anser att i mötet med en person är det viktigast att få kontakt via personligheten och därmed har han inte känt sig annorlunda bemött innan sin fysiska livsförändring jämfört med tidigare. Erik upplever att människor idag matas av mediaflödet om hur vi ska förhålla oss till olika dieter, och vad som är lämpligt att äta för en sund kropp. Han anser att media skapar bilden av en idealmänniska och att den inte stämmer överens med verkligheten. Han upplever att media fokuserar mer på idealen för kvinnor för att de är dem främsta konsumenterna.

Li växte upp i en mindre stad med sin familj, där hennes vänner hade dans som intresse och Li gick på stillsamma blockflöjtslektioner. Hon har alltid sett sig själv som annorlunda men på ett positivt sätt, Li vill inte vara som alla andra. Tillvaron var bra tills hon under gymnasietiden hamnade i en depression och åt antidepressiv medicin. Hon höll sig mestadels hemma på soffan och medicinen ökade hennes aptit vilket gjorde att Li ökade i vikt. Efter gymnasiet var Li fortfarande deprimerad och hon arbetade dessutom på en arbetsplats där hon vantrivdes. Det resulterade i en längre sjukskrivning och en kamp om att komma tillbaka. En dag sa terapeuten att det enda sättet för Li att komma på fötter igen och avsluta medicineringen var att börja med fysiska aktiviteter. Därefter var det träning på schemat, depressionen blev mer och mer ett minne blott och idag trivs hon med sitt liv. Li upplever att ideal är en mall som samhället har strävat eller pressat fram för att man skall passa in i normen. Det skapas ett gruppträck och resultatet blir ändå att man försöker vara någon annan.

Sara var som ung en glad och positiv fotbollstjej som var i full gång med resor och umgicks med sina vänner. Sara flyttade hemifrån i tjugofemårsåldern och hennes föräldrar skilde sig samtidigt. Det skedde flera förändringar i hennes liv under denna period då fotbollen lades åt sidan, ett festhumör växte fram och känslor kring skilsmässan uppdagades. I och med att träningen inte var lika viktig för Sara försvann den aktiva biten och hon skulle dessutom börja laga sin egen mat, vilken ofta blev onyttig. Att hon ökade i vikt var ingenting hon reflekterade över, men alltmer började Sara undvika tillställningar med bekanta. På grund av att hon inte lyckades bryta sitt onda mönster växte en rädsla kring hur andra skulle uppfatta henne, deras fördomar. Periodvis åt hon nyttigt och tränade men det blev en form av jojobantning, så fort det kändes tufft var Sara inte lika motiverad längre. Tills den dag Saras kusin gav henne en tankeställare ” Tänk på att dina barn vill ha sin mamma kvar i livet”. En magoperation, Gastric bypass: fick bli en utväg och idag har hon tappat en tredjedel av sin vikt. Sara berättade att hon upplever att ideal påverkar vad man har för smak, vilket gör att man bortser från vad man egentligen tycker själv.

Moa bodde tidigare i Göteborg med sin pojkvän tills relationen avslutades och hon startade ett liv i Stockholm. Moa började jobba inom restaurangbranschen och skaffade vänner, de festade på storstadens ineställen och hon uppmärksammade en ny mentalitet. Det vimlade av människor som värderade vilken bekantskap hon umgicks med och utseendet blev väsentligt. Moa berättade att de värdesatte personer som kunde bidra med en fördel, exempelvis en ägare av en omtalad klubb, eller en allmänt känd person. Moa hade under hela sitt liv haft ett BMI över medel och när hennes vän introducerade henne till en soppdiet, blev det första steget in i hennes besatthet att tappa vikt. Med enbart soppa som energiintag och träningen som ett komplement rasade kilona snabbt. Hennes nuvarande sambo fick henne att få ordning på förhållandet till mat; med regelbundna måltider och hälsosam mat försvann hennes besatthet alltmer. Idag mår Moa bra och de flesta negativa tankar är så gott som borta, men hon går fortfarande och bär på en liten rädsla kring att kilona ska komma tillbaka. Moas syn på samhällets ideal uttrycker hon såhär; ” Jag anser att det är de stora modekedjorna som satt prägeln för vilka kläder som är mest trendiga, hur man ska se ut och vad man ska ha på sig skapar en känsla av tillhörighet”.

5.2 Analys

Jag fann flera beskrivningar av informanternas upplevelser som stämde överens med den tidigare forskningen som används. I och med att paralleller upptäcktes redan under transkriberingen skrevs resultat- och analys delen samman.

Resultatet delades in i dessa teman;

- Upplevelsen av att tillhöra normen
- Upplevelsen av att avvika från normen
- Upplevelsen av omgivningens bemötande
- Upplevelsen av fördomar

5.3 Upplevelsen av att avvika

Erik upplevde inte att han avvek från normen, på frågan om han blivit påverkad av något specifikt till att han gjort en fysisk förändring svarade han; ” Nej jag hade inte reflekterat över mitt utseende överhuvudtaget, jag tyckte bara, fan det är väll kul att testa sådär. Jag är lite så som person, ja tänker inte så mycket utan kör på, är det nån som säger nått så oj, ja det är väll en bra ide”.

Erik har inte känt en strävan att tillhöra samhällets uppsatta normer, han låter inte sin övervikt påverka honom alls. Detta kan förklaras med vad Goffman skrivit om hantering av stigma (Goffman 2011 s. 17). Erik valde att inte låta det kroppsliga stigmat stå i vägen för honom.

Li berättade om en situation då hon kände att hon inte att inte passade in, det var den dagen hon för första gången var på gymmet. Li kände en rädsla över att beblandas med alla träningsproffs och att hon inte skulle klara av alla aktiviteter. Li satte sig i omklädningsrummet och fällde några tårar; ” Jag kände såhär fy fan alla kommer vara proffs och jag kommer inte att orka någonting, jag är helt själv”. Li upplevde att hon avvek från de andra på gymmet på grund av att hon var överviktig, Misheva skriver att en känsla av utanförskap kan skapas när en person upplever att denne avviker från normen (Misheva 2000 s.69). Hon var dessutom rädd för vad andra skulle tycka när hon tränade, Misheva beskriver att en person kan föreställa sig en oönskad situation; att människor skulle döma

hennes handlingar under träningen, vilket också skapar känslan av skam enligt Misheva (Misheva 2000 s. 71).

Sara upplevde negativa tankar om sig själv innan hon gjorde sin fysiska förändring, hon kände sig annorlunda vilket resulterade i att hon undvek sin omgivning. Hon var rädd för vad andra skulle tänka om hennes utseende. Från att ha varit social, glad och deltagit i olika evenemang slutade hon till slut att delta. Hon var rädd för vad folk skulle tycka om hennes pendlande i vikt, att hon inte hade tillräckligt med karaktär för att bryta sitt mönster. Sara hade byggt upp ett fruktansvärt dåligt självförtroende; ” jag hade sådant självförakt att jag inte klarade av förändringen som jag visste att jag borde. Å att jag tyckte att jag var så himla ful och allting, inte klarade av att göra någonting åt saken.”

Sara kände sig annorlunda och var rädd för vad andra skulle tycka, Misheva beskriver att en känsla av skam skapas när en person upplever ett utanförskap (Misheva 2000 s. 67). Sara undviker situationer för att slippa kommentarer vilket Misheva beskriver som ett sätt att undgå känslan av skam (Misheva 2000 s.53).

Moa kände sig osynlig innan hon gjorde sin förändring, hon upplevde att hon inte fick någon uppmärksamhet alls. En påtaglig känsla av att inte passa in på grund av hennes övervikt och att hon umgicks med fel bekantskaper. Misheva skriver att en person som upplever känslan av utanförskap och ett misslyckande kan uppleva en skamkänsla kring att inte passa in (Misheva 2000 s. 67).

5.4 Upplevelsen av att tillhöra normen

Trots Saras viktminskning tyckte hon illa om sig själv. ”Man måste ta itu med varför man misshandlar sig själv”. När Sara fick syn på ett foto hennes dotter tagit upptäckte hon att kläderna var för stora och hängde och att valkarna var som bortblåsta. Sara upplevde fortfarande ett utanförskap, att hon trots sin viktminskning bröt mot normen. Sara uttrycker att hon ”misshandlar sig själv” vilket kan vara ett tecken på en dålig självkänsla, enligt Misheva kan hennes upplevelse av att inte passa in vara grunden till att hon har en dålig självbild (Misheva 2000 s. 53).

Sara berättade om en händelse då hon kände en stark känsla av att tillhöra normen. En dag i skolan skulle hon och hennes grupp redovisa ett arbete för klassen. Presentationen innehöll ett foto av deltagarna i gruppen och när Sara såg sig själv i fotot blev hon lycklig, för första gången på länge smälte hon in bland andra. Känslan blev så stark att hon fick lov att gå till skoltoaletten och fälla några lyckotårar. Sara: " Det var tydligen viktigare för mig än jag trodde att inte bara vara annorlunda utan faktiskt se ut som alla andra". Sara upplevde att hon smälte in i gruppen, som Wester beskriver att vara "normal" (Wester 2008 s. 37) och följde det samhället satt upp som normativt. Detta handlade om att vara normal viktmässigt då Saras klasskamrater hade normalvikt. Sara kände en lyckokänsla kring att tillhöra normen, det går att relatera till vad Durkheim skrivit om hur människor har behov att uppfylla något. Sara uppfyller normens krav och upplever en självuppfyllande känsla (Hilte 1996, s.60)

Trots att Moa efter sin förändring levde upp till normen levde hennes tidigare tankar kvar;

" Den här besattheten sitter fortfarande kvar. De är någonting man får bearbeta bort själv då det nog mest sitter i mitt eget huvud efter att jag gick ner i vikt, jag är inte lika fixerad längre men har kvar det här att jag inte passar in".

Li upplever fortfarande att hon inte passar in efter viktnedgången, Misheva har skrivit att utanförskap kan ge skamkänslor och dålig självkänsla. Detta kan vara svaret till att Li har negativa tankar kring sig själv. Den dåliga självkänsla hon har ger en dålig självbild (Misheva 2000 s. 53).

När Li tillhörde normen upplevde hon att hon lärt sig något; "Jag har faktiskt lärt mig att uppskatta mig själv som jag är oavsett mitt utseende. Min tanke är såhär att jag är ju mitt eget sällskap dygnet runt och trivs jag inte med det så kommer ja inte komma någonstans. De går inte om man ska gå omkring och vantrivas." Goffman beskriver att alla människor hanterar sitt stigma på olika sätt. Li valde att använda det till en positiv och förstärkande faktor för henne själv (Goffman 2011 s. 17).

5.5 Upplevelsen av omgivningens bemötande

Erik har inte upplevt att hans omgivning bemött honom annorlunda på grund av hans utseende. Erik; "I och med att jag är säljare har ja alltid haft ett bra självförtroende, aldrig låtit någon racka ner på mig utan jag tar plats". Goffman skriver att stigma kan hanteras på olika sätt för olika människor, Erik valde att inte låta sitt stigma vara ett hinder. Han använder sitt stigma till något positivt genom att se sig själv som en stark individ (Goffman 2011 s. 17).

Li berättade att hon inte upplevde att hennes omgivning bemött henne annorlunda i och med hennes fysiska förändring. Hon kunde däremot själv ha tankar kring sin kropp; "efter viktminskningen kan jag gå någonstans utan att tänka hmm undrar om dem där bak tänker på att min rumpa sticker ut lite utanför stolen och varför mina valkar ser ut såhär. Jag kunde inte koncentrera mig på en föreläsning för att jag satt bara och var i mitt, min ångest och min övervikt liksom." Detta är en situation där Li missbedömer sin omgivning för att ha fördomar om hennes vikt, hon tror att de tänker negativa tankar när de ser henne. Detta är ett exempel på vad Goffman kallar misskreditering (Goffman 2011 s.12).

Sara berättade att hon varit med om flera situationer då hon upplevt att hennes omgivning behandlat henne annorlunda; "Det är tydligen okej att inte bli utvald och att slänga ur sig kommentarer till överviktiga" sa Sara besviket. När Sara var yngre kunde hon utan problem gå in på krogen och vakterna sa ingenting. Efter att hon ökade i vikt däremot var det inte lika enkelt utan ett flertal gånger blev hon nekad. Kai T Erikson skrev om hur människor tydligt skiljer på vi och dem (Hilte 1996 s.65). Krogmiljön är en plats där utseende spelar en stor roll och en gruppering sker mellan de som lever upp till vissa krav och de som avviker.

Grupperingar äger rum överallt och det är ett sätt att bekräfta människors tillhörighet, i detta fall visade omgivningen att Sara hörde hemma i den avvikande kategorin (Hilte 1996 s. 65).

Moa märkte en otrolig skillnad på omgivningens bemötande efter att hon hade gått ner i vikt. Plötsligt var Moa intressant att samtala med för att hon var en del av normgruppen. Moa berättade om den stora förändringen i bemötandet efter hennes fysiska förändring; "Och just det bemötandet som man fick speciellt från killar till exempel när ja gått ner i vikt, det var helt som dag och natt. När jag var ute på krogen. Det går inte å jämföra skillnaden. Så

mycket mer uppmärksamhet, intresse och bekräftelse överallt ifrån, även när man handlar kläder. Om man frågar butiksbiträden om de har mindre storlek är det alltid ett positivt bemötande”. Detta tyder på vad Borgström och Goldstein- Kyaga skrivit om värde, hennes nya yttre värderas som positivt och värdefullt av omgivningen när hon nu tar del av normen (Borgström & Goldstein- Kyaga 2006 s.33-34).

5.6 Upplevelsen av Fördomar

Erik belyste sin upplevelse av människors fördomar gentemot de som avviker. Han tycker sig se hur människors blickar avslöjar deras tankar kring dem som inte följer normen.

”Nedsättande kommentarer hörs på bussar och tåg”. Detta har Bauman beskrivit som auktoritära personligheter, de som pekar ut de avvikande för att de inte kan acceptera det som är annorlunda (Hilte 1996 s.66). Erik har själv åsikter kring överviktiga och om att de borde börja träna.

Innan Li gick upp i vikt hade hon själv tankar kring överviktiga personer; ”Då tänkte jag också lite att det måste vara jobbigt för den personen”. Utan att personen i fråga uttalat sig om det är jobbigt eller ej, antog Li att det var påfrestande för denne att leva med sin övervikt.

Goffman kallar detta att ge en person egenskaper utifrån den sociala informationen, alltså genom att se personens yttre intryck (Goffman 2011 s. 10).

Sara berättade om hur hon upplevde att människor hade fördomar gentemot henne. Att hon gjort en plastikoperation har hon själv ansett ha haft sina för- och nackdelar. Det har varit ett effektivt sätt för henne att gå ner i vikt men omgivningens åsikter har varit jobbiga att handskas med. Människor har tyckt att hon varit för lat och tagit den lättaste utvägen.

Goffman beskrev detta som karaktärsstigma när omgivningen varit negativ till hennes personlighet gällande att inte lyckas bryta ett livsmönster (Goffman 2011 s.12). Ytterligare en sak att belysa är det Goffman skrivit om hur människor hanterar sitt stigma på olika sätt.

Sara valde att avlägsna sig från sitt stigma genom en plastikoperation för att kunna finna sig inom normens ramar (Goffman 2011 s. 17).

Moa berättade om sin upplevelse av att människor har fördomar gentemot överviktiga personer. Enligt henne har människor förutfattade meningar om att överviktiga personer är ointresserade av sitt utseende och att de inte tar tag i sina liv. Utan någon vetskap om

personen eller om dennes liv använder sig människor av vad Goffman kallar den sociala informationen. Denna sociala information kan beskrivas som fördomar och tillskriver egenskaper hos personer som inte behöver stämma överens med verkligheten (Goffman 2011 s.52).

6. Diskussion

Resultatet besvarar studiens frågeställningar om hur informanterna upplevde att tillhöra och avvika från normen. Syftet var att finna deras egna upplevelser och belysa dess berättelser vilket på ett tydligt sätt har redogjorts. Följande visar på egna resonemang och tankar kring personernas upplevelser genom att relatera till studiens teorier;

Upplevelsen av att avvika

Li, Sara och Moa delade upplevelsen av att avvika från normen. De hade alla tankar om att de inte passade in. Li berättade om hur hon kände sig ensam och avvikande bland andra på gymmet, Sara berättade om sitt dåliga självförtroende och sin rädsla kring vad andra skulle tycka om hennes pendlande i vikt. Moa belyste sin känsla av att inte passa in och att hennes omgivning inte gav henne uppmärksamhet. Detta stämmer överens med vad Misheva skriver, att känslan av utanförskap kan framhävas när en person upplever att den bryter mot normen (Misheva 2000 s.69). Det har också gemensamt att de upplever att omgivningen dömer dem, varken Sara, Li eller Moa har uttryckligen fått höra att de inte passar in. Mishevas citat (2000 s. 67) om skam belyser just detta, en känsla av skam kan skapas genom en upplevelse som är överklig, osanningsenlig (Misheva 2000 s. 67).

Erik var den enda av informanterna som upplevde att han inte avvek från normen. Han berättade att han inte reflekterat över sitt utseende och han belyste ingenting om att han hade en dålig självbild. Misheva skriver att de personer som har dålig självkänsla är de som lättast framhäver känslan av utanförskap och skam (Misheva 2000 s. 53). Anledningen till att Erik inte upplevde sig själv avvika kan bero på att han har en bra självkänsla.

Upplevelsen av att tillhöra normen

Sara och Moa delar känslan av att känna sig avvikande trots att de uppfyller kraven för att ingå i normen viktmässigt. Sara berättade att hon kände ett självförakt och ett dåligt självförtroende som lever kvar efter hennes viktnedgång. Moa beskrev att hennes besatthet kring att gå ner i vikt ändå inte försvunnit efter den fysiska förändringen. De delar sina negativa tankar kring sig själva vilket kan grunda sig i en dålig självkänsla, som enligt Misheva leder till en dålig självbild (Misheva 2000 s. 53).

I och med att de beskriver sin känsla av att inte passa in trots att de uppfyller kraven för utseendemässiga normen, kan en strävan efter idealet vara svaret. En dålig självkänsla kan skapas av just denna strävan efter idealet enligt Björk (Ternander 2013) och att idealet har varit omänsklig sedan antiken (Landon 2010) och än idag kan göra det svårt att uppnå. Moa och Sara strävar efter idealet för att öka sin självkänsla när det egentligen skapar motsatsen, en dålig självkänsla.

Li berättade att hennes upplevelse av att ingå i normen var positiv, hon har lärt sig att uppskatta sig själv oavsett vad hennes omgivning tycker om henne. Goffman beskriver detta som ett sätt att hantera sitt stigma (Goffman 2011 s.17) i och med Lis stigma och viktnedgång har hon använt det till något positivt. Hon har lärt sig att uppskatta sig själv och lärt sig saker om livet (Goffman 2011 s.17). Erik belyste inte sin upplevelse kring att ingå i normen, vilket kan bero på att han inte heller känt sig avvikande som tidigare nämnt. Orsaken kan också vara att både Erik och Li har en bra självkänsla.

Upplevelsen av omgivningens bemötande

Sara och Moa har båda en upplevelse av att deras omgivning behandlat dem avvikande på grund av deras utseende. Sara beskrev hennes besvikelse kring när vakterna på krogen nekade henne att komma in. Kai T Erikson beskriver detta som ett sätt att visa hennes tillhörighet till den avvikande gruppen (Hilte 1996 s.65).

Detta är en situation där urskiljning av människor äger rum, de som tillhör normen får fördelen att bli insläppt medan Sara som avvek fick nackdelen att bli nekad. Detta är en fråga om diskriminering som Larsson skriver om gällande anställning av attraktiv personal (Larsson 2010).

Moa däremot upplevde att hennes omgivning gav henne uppmärksamhet och bekräftelse efter att hon gått ner i vikt. Enligt Borgström och Goldstein- Kyaga kan detta tolkas som att Moas omgivning värdesatte henne högre när hon ingick i normen (Borgström & Goldstein- Kyaga 2006 s.33,34). Hon fick i detta fall fördelar när hon tillhörde normen. Borgström och Goldstein- Kyaga skriver att människor pekar ut de som anses avvikande för att själva känna samhörighetskänsla (Borgström och Goldstein- Kyaga 2006 s.58).

Erik och Li upplevde inte att deras omgivnings bemötande förändrats i och med deras viktnedgång. Erik berättade att han har så pass bra självförtroende att han inte låter någon nedvärdera honom. Li berättade att de enbart varit hon själv som varit rädd för att andra ska döma henne. Detta tyder på det Goffman skriver om när det gäller hantering av stigma (Goffman 2011 s. 17). Erik använder sitt stigma som något förstärkande genom att inte låta någon se ner på honom. Medan Li tror sig bli missbedömd (misskrediterad) över sitt utseende och döljer därför sin kropp utan att människor uttalat sig negativt (Goffman 2011 s. 12). Att Erik inte upplevde att bemötandet förändrades kan bero på att han inte känt sig avvikande eller som han uttryckt det " inte låtit någon racka ner på honom". När han inte själv reflekterat över sitt utseende har han inte funderat över andras åsikter eller bemötande kring det.

Li upplevde enbart att hennes egna tankar kring sin kropp skapade en skam kring att visa sig för omgivningen. Med tiden lärde hon sig att använda sitt stigma till något positivt, till att göra henne stark i sig själv trots andras åsikter. Denna psykiska förstärkning kan vara en anledning till att hon inte upplevt att andra bemött henne annorlunda. Hon har fokuserat på att vara nöjd med sig själv med en bra självkänsla.

Upplevelsen av fördomar

Sara och Moa upplever att omgivningen har fördomar kring överviktiga personer. Sara berättade om hennes upplevelse av omgivningens negativa tankar, kring att hon valde att göra en magoperation istället för att gå ner i vikt på egen hand. Goffman beskriver att omgivningen karaktärsstigmatiserar Sara (Goffman 2011 s.12) genom att nedvärdera Saras personlighet på grund av att hon inte lyckats bryta sitt livsmönster.

Moa sa att hon upplevt att människor haft förutfattade meningar om att överviktiga personer skulle vara lata och ointresserade av sitt utseende.

Erik berättade att han själv har fördomar kring att överviktiga borde börja träna, medan Li haft fördomar om att de måste vara jobbigt att leva som överviktig.

Det är intressant att diskutera kring hur det kommer sig att Sara och Moa upplever fördomar men berättade ingenting om att de själva har fördomar mot andra. Medan Erik och Li främst framhävde att de har fördomar mot människor och inte mot sig själva. Genom att ta del av undersökningens resultat och diskussion går det att skapa sig en förståelse av vilka av informanterna som verkar ha en bra självkänsla.

Sara och Moa berättade främst om känslan av att avvika, hur de upplevde ett självförakt trots att de gjort en fysisk förändring. Att bemötandet förändrades i och med deras viktnedgång och att fördomar ofta äger rum. Medan Erik och Li inte upplevde en stark känsla av utanförskap eller en tillhörighetskänsla med normen. Inte heller att människors bemötande förändrats eller att andra har fördomar mot dem. Genom eget resonemang tror jag att många upplevelser skapas på grund av ens egna tankar. När en person är missnöjd med sig själv (dålig självkänsla) upplevs även andra som dömande. Att Erik och Li själva har fördomar mot andra kan bero på att de inte upplever sig själva som avvikande utan har en samhörighetskänsla med den normativa gruppen.

Slutresultat

Syftet med denna studie var att belysa enskilda personers upplevelser kring att ingå i normen samt upplevelsen av utanförskap. Resultatet av studien kan ge en förståelse av vad som kan bidra till upplevelsena, positiva- och negativa faktorer som påverkar.

Diskussioner kring diskriminering, fördomar och ideal är dagligen på löpsedlarna. Människor pekar ut varandra för att känna en samhörighet till den normativa gruppen och egenskaper tillsätts hos avvikande personer. Att människor eftersträvar den högst rankade gruppen skapar även en grupp som rankas lågt. De personer som tilldelats en plats i den längre rankade gruppen är de som upplever ett utanförskap vilket kan leda till negativa upplevelser. När media uppmanar om dieter och träningsformer är det inte enbart ur ett hälsoperspektiv. Media vill på ett effektivt sätt nå fram till människor, de skapar en tro om att en idealisk kropp leder till lycka.

Sveriges invånare är dem som mår sämst psykiskt i jämförelse med resten av världen, trots välfärden och den lugna atmosfären med fred. Informanterna i denna studie var öppna med hur de ser på sig själva och majoriteten av dem hade ett självförakt. Sara och Moa berättade om deras negativa syn på sig själva som inte blivit bättre trots att de tillhörde normen. I studiens diskussion avslutas flera stycken med att självkänslan är något som spelat roll för informanterna. Med studiens slutresultat skapas en förståelse av att en persons upplevelser inte behöver grunda sig i hur omgivningen förhållit sig eller bemött personen.

När en person undviker sociala sammanhang finns det en djupare förklaring till detta än att personen väljer att sitta hemma. När en person upplever att fördomar och utpekande äger rum kan det bero på personens egna negativa tankar om sig själv.

För att finna välbefinnande och lycka i livet är inte en tränad kropp svaret. Med fokus på en bra självbild och självkänsla kan uppmaningar om ideal eller utpekande av stigman äga rum men utan att personen blir påverkad. Det handlar om att börja från rätt ände, det psykiska.

Begränsningar

Denna studie undersökte fyra informanternas upplevelser kring att göra en fysisk livsförändring. Med en kvalitativ metod gjordes djupintervjuer med tre kvinnor och en man, det innebär att studiens resultat endast sträcker sig till upplevelsen av dessa fyra personer. En vidare studie kan undersöka flera personers upplevelser kring att avvika samt att ingå i normen. Olsson och Sörensen (2011 s. 148) har skrivit om den kvantitativa metoden som en statistisk undersökning och målet med metoden är att kunna generalisera. Detta genom att räkna ut hur många och hur mycket (Olsson & Sörensen 2011 s. 148). Det vore intressant att undersöka människors upplevelser av normer och avvikelser ur ett genusperspektiv, hur upplevelserna kan skilja sig åt beroende på kön?

I och med forskarens förförståelse genom denna studie kan vidare forskning utgå ifrån ett hermeneutiskt perspektiv som Sörensen och Olsson skrivit om. Genom detta perspektiv fokusera på kommunikationen och samtalet med en mer öppen tolkning från intervjuarens sida. Under intervjun uppmärksamma informanternas ord och gester under berättandet av deras erfarenheter och syn på omvärlden. Därefter tolkades det som kommit fram under intervjun och skapa en sammanhängande text, det vill säga en röd tråd (Olsson & Sörensen 2011 s.162).

Källförteckning

Borgström, Maria & Goldstein- Kyaga Katrin (2006). *Gränsöverskridande identiteter i globaliseringens tid: ungdomar, migration och kampen för fred*. Huddinge: Södertörn

Goffman, Erving (2011). *Stigma: den avvikandes roll och identitet*. tredje upplagan
Stockholm: Norstedts

Hilte, Mats (1996). *Avvikande beteende- en sociologisk introduktion*.

Lund: Studentlitteratur

Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*.

Lund: Studentlitteratur AB

Larsson, Håkan & Fagrell, Birgitta (2010). *Föreställningar om kroppen - kropp och kroppslighet i pedagogisk praktik och teori*. första upplagan Stockholm AB

Misheva, Vessela (2000). *Shame and guilt: Sociology as a Poietic System*.

Uppsala: sociologiska institutionen, universitet

Olsson Henry, Sörensen Stefan (2011). *Forskningsprocessen, kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber AB

Wester, Maria (2008). *Håll ordning men inte överordning: Köns- och makt perspektiv på uppförandenormer i svenska klassrumskulturer*.

Umeå: universitet

Hämtat elektroniskt;

Larsson, Patrik (2010). Snygg? Då får du lättare jobb. (Elektronisk) Aftonbladet, 6 mars.

Tillgänglig: < <http://www.aftonbladet.se/wendela/jobbet/article12223584.ab> > (2010- 10-29)

Millnert, Mille (2011) God forskningsed. (Elektronisk) Vetenskapsrådet, 21 mars. Tillgänglig: <<https://www.vr.se/download/18.3a36c20d133af0c12958000491/1321864357049/God+for+skningssed+2011.1.pdf> > (2013- 10-22)

Nationalencyklopedin (2013). (Elektronisk) Tillgänglig: < <http://www.ne.se/ideal> > (2013-10-2)

Sjödin, Landon, Helena (2013). Omöjliga kroppar- om skönhetsideal, mode och genus.

(Elektronisk) Nationalmuseum. Tillgänglig: <

http://www.nationalmuseum.se/Global/Skola/omojliga_kroppar_lararhandledning.pdf >

(2013-10-2)

Ternander, Elin (2013). Skönhetsideal ger ökad ångest hos unga. (Elektronisk) Sveriges Radio, 27 mars. Tillgänglig:

<<http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=95&artikel=5486617>> (2013- 10-12)

Bilagor;

Informationsbrev för; Studie om livsförändring och ideal

Hej, mitt namn är Frida Cederlöf och jag är student på Södertörns högskola. Jag läser Pedagogik C vilket är otroligt spännande. Just nu är vi i full gång med att skriva vår C- uppsats vilket ger oss möjligheten att själva djupdyka inom en egen vald kategori.

Min studie handlar om skönhetsidealen människor lever efter i västvärlden. Media speglar dagligen vilka ideal människor strävar efter, en tränad och förevigt ungdomlig kropp. Intresset för att undersöka ideal har vuxit efter att jag läst ett flertal tidningsartiklar och löpsedlar under senaste åren om just utseende. Det har diskuterats kring hur ungdomar far illa av samhällets omänskliga ideal, uppmaningar av olika bantningskurer. Även hur arbetsgivare låter en person med samma kvalitéer som andra tilldelas en tjänst på grund av sitt utseende.

Syftet med min studie är att skapa en förståelse av hur människor förhåller sig till västvärldens skönhetsideal. Jag skulle väldigt gärna göra en intervju med dig för att få ta del av din upplevelse av andras bemötande. Har du funderat över hur du blivit bemött av allmänheten beroende på ditt utseende?

Intervjun är ungefär en timma lång då jag kommer att ställa ett par frågor som handlar om temat skönhetsideal. Informationen kommer att vara en del av min uppsats, då det ger kunskap om hur människor upplever sin livsförändring och bemötandet från människor. Materialet kommer att vara anonymt och efter avslutad bearbetning raderas. Du har rätt att avsluta intervjun när du vill och får ta del av den utskrivna intervjun som kommer att göras. Jag vore enormt tacksam om du vill dela med dig av dina berättelser om din livsförändring, denna studie kommer förhoppningsvis öppna många ögon och känslor.

Här är några frågor som kommer att utgöra intervjun:

- Hur ser du på skönhetsideal?
- Vad fick dig att vilja göra en livsförändring?
- Anser du att omgivningens bemötande var annorlunda innan förändringen?
- Vad anser du är positivt/ negativt med din livsförändring?

Hör gärna av dig till: frida.cederlof@hotmail.se

Intervjudagbok

Tillvägagångssätt; Den första informanten fick jag kontakt med genom en klasskamrat. Personen som jag kommer att kalla "Li" är min klasskamrats kollega, hon hade fått höra om min undersökning och visat intresse för att delta. Jag fick kontaktuppgifter och frågade via

mail om hon fortfarande var intresserad, vilket hon var. Därefter skickade jag ett informationsbrev innehållande ett stycke om mig själv, vilket ämne det rör sig om, uppsatsens syfte samt personens etiska rättigheter.

Li skickade en bekräftelse på att det kändes bra med informationen och vi bestämde att ses, klockan 16.00 utanför Kulturhuset. Jag valde att vara öppen med förslag för att inte pressa Li men samtidigt driva på vart, när och hur intervjun skulle äga rum. Med ett extra mail om huruvida jag var klädd kunde vi snabbt finna varandra och placerade oss på ett lugnt café på Kulturhusets gatuplan. Jag valde att sitta på detta café för att skapa en avslappnad atmosfär, enligt planerat satte vi oss i fönstret för att skapa ett ännu mer avslappnat möte. Genom att utgå ifrån mig själv planerade jag att vi skulle sitta snett mot varandra, för att ge utrymme att fundera och vila blicken utåt mot omgivningen. Jag bjöd på varmt att dricka och vi små pratade lite om bostad och arbete för att värma upp inför intervjun.

Trots att de etiska reglerna stod i informationsbrevet upprepade jag dem en gång till, frågade om det var okej med bandinspelning vilket det var. Innan mötet hade jag skrivit ut ett extra formulär med frågorna som skulle ställas under intervjun. Jag lade formuläret framför Li för att hon själv skulle få möjlighet att snegla på frågan under tiden hon svarade, ibland kan man under sitt resonemang glömma hur frågan löd. Detta underlättar även mitt arbete att hålla samtalet inom ramen för undersökningen. Dolde dessutom senare förekommande frågor för att undvika förvirring.

Intervjun blev en timma lång, Li sa själv att det var bra att hon hade fått en del frågor innan mötet. Det gav henne chansen förbereda sig och reflektera över ämnet. Trots att hon tyckte vissa frågor var svåra är jag nöjd med intervjun. Det oväntade var att min utgångspunkt var en intervju från ett fenomenologiskt perspektiv med en strävan efter berättelser. Frågorna och svaren var klara redan efter tjugo minuter, vilket skapade en mer lik hermeneutisk intervju. Jag som intervjuare var tvungen att improvisera och i stunden komma på frågor, blicka tillbaka på tidigare svar och det blev mer av ett samtal. Vi skapade tillsammans ett resonemang och jag försökte få ut så mycket tankar åsikter av Li jag kunde. Nackdelen med detta var att jag under transkriberingen märkte att mina improviserade frågor var väldigt diffusa, svåra att förstå. Det positiva med intervjun var att Li var mycket pratglad, hon delade med sig om sin livshistoria och privat information om hennes bakgrund. Detta uppskattade jag enormt. Med mitt syfte att finna svar på om människor känner sig orättvist behandlade

på grund av sitt utseende, har Li beskrivit detta på ett tydligt sätt hur hon förhåller sig till bemötanden. Till en början beskrev hon hur hon inte påverkades av omgivningen, senare kunde jag tolka att hon var medveten om att påverkan existerade och hon gjorde allt för att inte påverkas. Efter 45 minuter in på intervjun lyckades jag finna svar som hon inte sagt innan, kanske inte reflekterat över. Det var ett givande möte och intervjun blev inte alls som planerat, kanske bättre. Att tänka på inför nästa intervju är att ha fler frågor förberedda, formulera följdfrågor på ett tydligt och konkret sätt. Ha självförtroende och inte vara rädd för tystnad.

Intervju 2. Tillvägagångssätt;

Min klasskamrat frågade en tjej i hennes tidigare kurs om hon ville ställa upp på en intervju i min studie. Då min klasskamrat hade vetskap om att "Sara" som jag kommer att kalla informanten genomgått en magoperation för att gå ner i vikt. Jag fick Saras fullständiga namn för att kontakta henne via facebook, där jag sökte en bekräftelse att hon ville delta, vilket hon sa ja till. Jag bad om Saras mailadress för att maila informationsbrevet och frågade ifall det kändes bra. Jag föreslog därefter ett datum och plats att mötas, allt gick smidigt. Återigen använde jag Kulturhuset som mötesplats för att undvika förvirring, jag var några minuter tidig och passade på att se efter om platsen för den tidigare intervjun var tillgänglig. Vilket den inte var och vi fick därför ta ett annat café som jag hade sneglat in i påväg till mötesplatsen. Då vi möttes under lunchtid förstod jag att det skulle bli mycket människor på alla ställen så vi fick skärma av oss genom att sitta i fönstret. Jag använde samma strategi gällande fönsterplats för avslappnad känsla, frågade om godkännelse att spela in intervjun och berätta om hennes etiska rättigheter. La fram ett blad med frågorna för att tydligt visa på vilken fråga jag faktiskt ställt.

Sedan satte vi igång bandspelaren, första frågan gick bra medan det blev det mer av ett berättande från informantens sida. Sara var pratglad och hon pratade därmed på om allt möjligt. Det positiva var att hon delade med sig av sin historia, känslor och upplevelser. Det märktes att hon reflekterat över ämnet innan vårt möte och att hon gärna ville få sin röst hörd gällande människors bemötanden. Nackdelen var att jag var orolig för att inte fylla ut en timmas intervju och lät därför Sara prata på, vilket ledde till oväsentlig information för min studie. Min utgångspunkt var en semi- strukturerad intervju medan denna liknade mer

en ostrukturerad. Att tänka på inför nästa intervju är att våga avbryta och styra in samtalet till det mest väsentliga för undersökningen.

Intervju 3. Tillvägagångssätt; Denna informant fick jag kontakt med via en vän till mig. Vi diskuterade studiens syfte och hon rekommenderade att kontakta hennes syster som gjort en fysisk livsförändring. Min vän frågade henne om att delta i undersökningen utan att informera om ämnet och systemen hade enbart tid dagen efter.

Vi bokade snabbt ett möte och sågs på förmiddagen dagen efter i stan, jag valde ett lugnt café som för mig var en välbekant plats. I och med att jag inte hunnit skicka mitt informationsbrev var jag noggrann med att låta "Moa" som jag kommer att kalla henne, läsa igenom frågorna innan intervjun var igång. Jag berättade också kort om min frågeställning för att hon skulle få en förståelse av vad min studie skulle gå ut på. Därmed en överblick av ämnet, kunna ställa frågor innan intervjun vilket skulle skapa en bekväm situation. Denna intervju valde jag att utföra mitt emot varandra, för att vi skulle skapa ett bra möte. Till skillnad från de två tidigare intervjuerna då vi satt snett emot i ett fönster. Då hade informanterna redan fått reflektera och skulle därför få vila blicken medan de delade med sig av sina åsikter. Även de etiska rättigheterna förklarade jag ordagrant för att det är en viktig del i studien, för Moas integritet. Jag bjöd på en kaffe, fick ett godkännande om inspelning och vi satte igång. Vi hade ett varsitt blad med frågorna och samtalet flöt på efter frågorna men även med följdfrågor och Moas egna synpunkter om ämnet.

Det märktes att Moa reflekterat över ämnet på grund av att hon hade berättelser att dela med sig av då hon känt sig annorlunda bemött. Då svaren var tydliga och givande behövde jag inte ställa så många följdfrågor, jag var mestadels tyst och Moa fick yttra sig själv om sina tankar. Intervjun varade i tjugo minuter vilket i detta möte räckte, svaren jag fick belyste tydligt hennes upplevelse av skönhetsidealen.

Frågeformulär 1

- Berätta om dig själv, din bakgrund, uppväxt och nuvarande sysselsättning
- Vad tänker du på när jag säger skönhetsideal?
- Vad tycker du om detta?-Varför tror du människor skapar och följer skönhetsideal
- Berätta om din fysiska livsförändring

- Hur gick du tillväga
- Vad påverkade dig till ha gjort förändringen
- Hur har allmänheten bemött dig under din viktnedgång
- Kan du berätta om situationer där du anser att du blivit orättvist behandlad på grund av ditt utseende
- Berätta händelser
- Har du känt skillnad på omgivningen bemötande innan din livsförändring gentemot efter?
- Ge exempel på situationer
- Hur kände du då
- Vad upplever du är det positiva med att ha gjort en fysisk förändring
- Vad upplever du är det negativa med din förändring

Frågeformulär 2

- Berätta om dig själv (Yrke, nuvarande sysselsättning/ intressen)
- Vad tänker du på när jag säger skönhetsideal
Vad tycker om det
Har du ifrågasatt dig själv i och med idealet
- Varför tror du människor skapar skönhetsideal
Och varför tror du människor följer detta
- Berätta om din fysisk livsförändring
Hur gick du tillväga
Vad påverkade dig till att vilja göra en förändring
- Hur anser du omgivningen bemött dig i och med din viktnedgång
- Upplever du att människor har fördomar mot dem som ser ut som samhällets ideal
- Kan du berätta om situationer då du upplevt att du blivit orättvist behandlad på grund av ditt utseende
- Har du upplevt skillnad på bemötandet kring ditt utseende innan din fysiska förändring gentemot efter
Exempel
- Hur kände du
- Vad upplever du är det positiva med din fysiska förändring
Vad upplever du är det negativa
- Vilka tips skulle du ge till en person som ska göra en fysisk förändring

