



**LUNDS**  
UNIVERSITET  
Socialhögskolan

# **Hur stress framställs i magasin riktade till kvinnor**

**En kvalitativ innehållsanalys på fem svenska  
magasin riktade till kvinnor**

**Elinor Andersson & Matilda Nilsson**

Kandidatuppsats SOPA 63

VT 2017

Handledare: Yvonne Johansson

Examinator: Hans Knutagård

# Abstract

Authors: Elinor Andersson & Matilda Nilsson

Title: How stress is portrayed in magazines intended for women - A qualitative content analysis on five Swedish magazines intended for women

Supervisor: Yvonne Johansson

Assessor: Hans Knutagård

The aim of this essay was to study how Swedish women magazines write about stress and which advice is given to the readers from a social constructivist perspective. The selection of magazines used in this study was chosen based on four different criterions. The first criteria were that the magazines should be intended for women and the second criteria were that it should be intended for women between the ages 25-50 years old. The third and fourth criteria was that the magazines had to contain articles concerning the subject stress and been published during the 21<sup>st</sup> century. Five magazines that measured up to the requirements were the following: Amelia, Damernas värld, ELLE, Femina and Tara. A qualitative method has been chosen along with an inductive approach. This essay is written as a content analysis with three different themes, which are: Solutions for stress, the expert presented in the magazines and expectations on the female role. In our study we found that the magazines presents the women as the sex that has the biggest responsibility over the family and the children. The magazines show a focus on women's appearance and how to improve their looks by different beauty tips and priority lists. We also discovered that women's magazines often refer their information to what they call experts.

Keywords: Stress, Women, Magazine, Social constructivism

# Innehållsförteckning

<b>Abstract .....</b>	<b>2</b>
<b>Innehållsförteckning .....</b>	<b>3</b>
<b>1.0 Problemformulering.....</b>	<b>4</b>
1.1 Begreppsdefinitioner .....	5
1.2 Syfte & Frågeställningar.....	6
<b>2.0 Orientering av kunskapsläge.....</b>	<b>7</b>
2.1 Tidigare forskning om stress .....	7
2.2 Medias framställning av stress.....	10
<b>3.0 Teori.....</b>	<b>15</b>
<b>4.0 Metod .....</b>	<b>17</b>
4.1 Arbetsfördelning.....	17
4.2 Valet av innehållsanalys.....	18
4.3 Urval.....	19
4.4 Kodning av empirin .....	20
4.5 Insamlingsmetoder & sökstrategier .....	21
4.6 Metodens förtjänster & begränsningar .....	22
4.7 Tillförlitlighet och äkthet.....	23
4.8 Etiska överväganden .....	25
<b>5.0 Analys &amp; Resultat.....</b>	<b>27</b>
5.1 Lösningen på problemet.....	27
5.2 Experten .....	29
5.3 Förväntningar på den kvinnliga rollen .....	31
<b>6.0 Slutord .....</b>	<b>37</b>
<b>7.0 Referenslista.....</b>	<b>40</b>
Bilaga 1: Empiriskt material.....	43

# 1.0 Problemformulering

Tidningen ELLE publicerade en artikel av Jennie Sandberg i december 2016 som handlade om hur man kan lugna ner sig själv och minska sin stress genom att äta en bit choklad på ett särskilt sätt, nämligen i sex enkla steg. I stort sett handlar de olika stegen om att man ska använda sig av sina sinnen så som smak, känsel och doft under ätandet av en mörk chokladbit. I artikeln (ELLE 2016) står det att det givetvis inte finns en garanti för att dessa steg ska göra dig stressfri men att det är värt ett försök. I värsta fall har man ätit en chokladbit i onödan skriver hon i artikeln.

Artikeln i sig kan kännas oskyldig men det var någonting med den som väckte intresset hos oss då vi kan minnas flera artiklar med olika steg, metoder och tillvägagångssätt som ska hjälpa en att bli av med sin stress. Exempelvis de kvinnoinriktade magasin som vi har läst på stranden, planet eller i frisörstolen har talat om för oss att den nagelbitande stressen vi bär på går att trolla bort genom tre djupa andetag på kontorsstolen, att måla sovrummet i ljusa lugnande färger eller att äta en chokladbit på rätt sätt.

Personligen läser vi dessa tidningar för att ta en paus från den tunga kurslitteraturen vi annars brukar läsa. Dessa magasin varvar läckra matlagningsrecept, träningsknep och mode med att skriva om den vardagliga stressen som lätt går att vifta bort med enkla metoder. Vidare funderar vi på att det förvirrar oss att de så lättsamt skriver om hur man blir av med stressen som annars överrumplar oss inför en avgörande tentamen eller när vi känner av dygnets alldeles för få timmar.

Vad magasinen skrivit stod även i kontrast till informationen vi matades med på socionomprogrammet. Under utbildningens föreläsningar pratade vi om stress som något stort vi alla borde ta på allvar och lyssna till kroppens symtom som bad oss att ta det lugnare. Inte som något man kunde bota genom att stillsamt äta en chokladbit eller andas bort i en så stressfylld miljö som ens arbetsplats. Vanliga symtom på stress kan vara fysiska besvär såsom huvudvärk, magont och sömnsvårigheter likväl som psykiska problem såsom ängslighet och nedstämdhet (Strömbäck et al. 2014, s. 235). Long och Kranz (2002, s. 528) skriver även att trots att stress är så pass vanligt kan det vara farligt om personen i fråga inte tar tag i sin stress.

Till denna studie sökte vi artiklar om stress i de magasin som vi sett titlarna på i mataffären, eftersom detta kan antas nå en bred målgrupp. En del artiklar var förvånansvärt informativa om vad stress innebar och hur det kunde yttra sig fysiskt. Andra artiklar var nästan anklagande mot läsaren och ville samtidigt få läsaren att planera in ytterligare aktiviteter i vardagen för att på så vis få stressen att försvinna.

Boréus (2016, s. 157-158) motiverar varför det är viktigt att studera de texter vi finner i vårt samhälle med olika argument. Hon menar bland annat att texter påverkar vårt samhälle genom att forma människors tankar och uppfattningar om vad som är rätt och fel. Vidare skriver hon att det inte bara påverkar människors uppfattningar om samhället utan också hur vi ser på relationer och på varandra som människor.

Vidare funderade vi på att det inte bara är vi som socionomer som läser dessa magasin utan att även våra klienter kan tänkas läsa dem. När vi i framtiden som socionomer möter våra klienter så kanske de också viftar undan sin stress eller anklagar sig själva för att vara stressade precis så som det ibland har presenterats i dessa typer av magasin. Då blev det plötsligt ett intressant ämne att skriva en uppsats om. Vi började läsa forskning om ämnet och fann att Ekman (1998, s. 39) skriver att man inte bör vifta bort det som skrivs i de kvinnoinriktade magasinerna eftersom det påverkar dess läsare. Man bör istället ta detta på största allvar. Därför kan vi se ännu en anledning till att fördjupa oss i ämnet.

## 1.1 Begreppsdefinitioner

Empirin i denna studie är artiklar från tidningar riktade till kvinnor. I denna studies Analys & Resultatkapitel presenteras denna empiri och jämförs med vetenskapliga artiklar som redovisas under rubriken Kunskapsläget. För att de olika typerna av artiklar inte ska blandas ihop kommer de härnäst kallas vid olika termer. När vi skriver om de empiriska artiklarna kommer det stå *magasinartikel* och när vi refererar till de vetenskapliga artiklarna kommer det stå *vetenskapliga artiklar*.

Begreppet *stress* är ett brett begrepp att definiera, men vi har i vår studie valt att använda begreppet när vi skriver om den *stress* som blir negativ och ohållbar för en individ. Eftersom *stress* är en individuell känsla kan det både vara den stress som kan bildas när det är för

mycket att göra i livet, men även om det är för lite (Ljungblad & Näswall 2009, s. 29) För vidare definition av stress finns mer att läsa under studiens kapitel om det nuvarande kunskapsläget på sida 7 och framåt.

## 1.2 Syfte & Frågeställningar

Syftet med den här studien är att undersöka hur stress framställs i magasin riktade till kvinnor, vilka råd som ges och hur detta kan förstås utifrån ett socialkonstruktivistiskt perspektiv.

Frågeställningar:

Hur skrivs det om stress i magasinartiklarna?

Vilka råd ges mot stress i magasinartiklarna?

Hur kan det som skrivs förstås utifrån ett socialkonstruktivistiskt perspektiv?

## 2.0 Orientering av kunskapsläge

Kunskapsläget är uppdelat i två underrubriker som var för sig ska bidra med kunskap kring olika områden kopplade till syftet med studien. Det första temat tar upp vad som skrivits om stress i tidigare forskning. Det kommer att bestå av vad stress är, hur det kan uppstå och hur olika symtom kan se ut samt några förslag på lösningar. Det andra temat beskriver hur media återspeglas hos sin läsare. Alltså hur media kan forma och påverka sina mottagare.

### 2.1 Tidigare forskning om stress

Det bedrivs forskning om stress ur en mängd perspektiv vilket har gjort att det finns en stor del forskning att inhämta. Den forskning om stress som är relevant för denna studie är generellt lösningsfokuserad. Den forskning vi presenterar belyser copingstrategier och andra metoder som kan användas för att motverka stress i de artiklar som presenteras. Det finns även ett fokus på de fysiska symtomen av stress, medan de psykiska symtomen inte varit lika framträdande i forskningen.

En stressande faktor är den som Long och Kranz (2002, s. 525) skriver om i sin artikel. De skriver att kvinnor som bor i Nordamerika berättar att de är mycket stressade i sin vardag och att pressen från deras barn, man, föräldrar, husdjur, jobb och att kunna hålla sig smal stressar dem mycket. Long och Kranz (ibid.) skriver även att stress är ett mycket vanligt samtalsämne som upplevs vara ständigt aktuellt och det söks frekvent efter lösningar och verktyg för att kunna reducera problemet med den stress som uppkommit.

Ljungblad och Näswall (2009, s. 28) skriver i sin artikel om stress som en sorts obalans mellan vad individen upplever som krav i sin vardag och vad individen själv har för resurser som person att möta och klara av dessa krav. De skriver även att stressen i sig inte är någon fara för människor utan istället att det är en viktig känsla för att kunna utföra saker i vardagen. Däremot kan stressen bli en fara om man inte balanserar den rätt med tillräcklig återhämtning. En konstant stress är alltså det som kan skada en persons mentala hälsa. Vidare skriver Ljungblad och Näswall (ibid.) om att en person kan bli stressad om de mål man ska nå är otydliga. Alltså är det viktigt för människor överlag att veta vad som förväntas utav en. Ljungblad och Näswall (2009, s. 29) poängterar även hur stress är något subjektivt som upplevs olika från person till person. Alla människors förmåga till stresshantering är olika

vilket resulterar i att en stressad situation för en person inte behöver upplevas som stressig för en annan.

Copingstrategier är en vanlig metod för att motarbeta stress med, vilket Ljungblad och Näswall (2009, s. 29) skriver om i sin artikel. De beskriver strategin utifrån två olika perspektiv som å ena sidan vill minska den bidragande faktorn som orsakar stressen, men å andra sidan vill lära sig hantera stressen i de situationer som inte går att ändra på eller undvikas. Genom dessa två tillvägagångssätt behandlar man stressen som är just nu samt förebygger kommande stressfaktorer så att man lär sig hantera känslan framöver. Vilket av dessa håll som man väljer att arbeta ifrån kan bero på andra omständigheter hos en person. Dessa kan exempelvis vara hur bra en persons problemlösningsförmåga är, personens hälsa eller inställning.

Även Natvig et al. (1999, s. 362) skriver om copingstrategier. De menar att en viktig del av det är att få en god kännedom om sin egen förmåga, att kunna organisera och få kunskap om hur en uppgift ska utföras, samt kunna lösa den. Kunskapen kan vara till hjälp i stressade situationer. Känslan av att personer i ens omgivning stöttar och hjälper till är också en faktor som kan bidra till minskad stress och en högre form av välmående bland människor (Natvig et al. 1999, s. 362).

Precis som Ljungblad och Näswall (2009, s. 29) skriver Lazarus och Folkman (1984, s. 7) att stress är en individuell känsla som upplevs olika hos människor. Detta kom Lazarus och Folkman (ibid.) att inse efter andra världskriget. De upptäckte även att stresståligheten var mycket individuell och kunde triggas olika mycket på grund av olika faktorer. De skrev att man runt 1950-talet påbörjade ett flertal experiment om stress där resultatet blev att man inte kunde förutse hur försökspersonerna skulle reagera. Experimenten visade även att personliga faktorer hos individerna så som deras egen motivation och copingstrategier kom att spela roll under testerna.

Vidare skriver Lazarus och Folkman (1984, s. 9) om andra faktorer som kan påverka stresståligheten hos en människa, bland annat den fysiska hälsan och miljön som omger personen (1985, s. 11). Stress kan också skapas i brist på anpassning hos personen (Lazarus & Folkman 1984, s.10, 13), antingen om något oväntat sker väldigt plötsligt eller om något byggs upp under en längre tid som tär på personen psykiskt. De (Lazarus & Folkman 1984, s.



22) gör skillnad på begreppen *sårbarhet* och *känslighet* gällande en människa stresshantering. De menar att *sårbarheten* handlar om personens förutsättningar så som hälsa och miljö medan *känslighet* är människans personliga upplevelse och tankar kring något. Alltså kan man påverka en människas *sårbarhet* medan *känsligheten* för stress är högst individuell.

Karasek och Theorell (1990, s. 90) skriver att en viss känsla av stress är bra och att stress bara blir farligt för kroppen när det leder till negativa konsekvenser. I amerikanska böcker och tidningar är det vanligt att stress diskuteras och det ges hjälp för hur den ska kunna minskas skriver Karasek och Theorell (1990, s. 83-84). Allt från jogging och dieter till yoga och meditation är tips som ges till de som läser vilket kan leda till att läsaren får en känsla av att deras eget välmående ligger i deras egna händer och den enda vägen ut är att ändra sig själv och sina vanor fullständigt.

Karasek och Theorell (1990, s. 84) beskriver även en teori om att omvärlden lägger för stor press på individen att själv klara av saker utan tillräckligt med kapacitet och resurser för att lyckas. De skriver att det ser annorlunda ut i Sverige än i Amerika då man i Sverige lägger mer vikt vid att undersöka sociala orsaker till stressen och på så sätt lägger mindre press på individen själv. I en artikel skriven av Strömbäck et al. (2014, s. 234) står det om att en internationell undersökning kommit fram till att Sverige var det land med störst ökning av mentala hälsoproblem, däribland stressrelaterade besvär. Vidare diskuterar Strömbäck et al. (2014, s. 235) att man samtidigt borde ha i åtanke att Sverige har en jämförelsevis hög levnadsstandard med en stor mängd människor som själva söker hjälp för sina problem och att ökningen delvis kan bero på detta.

De yngre kvinnor som söker hjälp för stressrelaterade besvär kommer oftast med antingen fysiska symtom som huvudvärk, magont, sömnbesvär eller psykiska symtom som nedstämdhet (Strömbäck et al. 2014, s. 235). En av de största stressfaktorer Strömbäck et al. (ibid.) tar upp är unga flickors missnöje över sin egen kropp. Många har en skev självbild på grund av den idealiserade bilden som samhället konstruerat av en accepterad kvinnokropp (ibid.).

Som en eventuell lösning på stress skriver Prasad, Varrey och Sisti (2016) en artikel om studenter och huruvida yoga skulle kunna minska deras stress. De (Prasad, Varrey & Sisti 2016, s. 1) skriver att utövande av yoga och meditation kan hjälpa studenter till att bli mindre

stressade. Yoga kan bidra till ökad styrka och mental balans, medan meditation kan hjälpa till genom att studenten blir mer medveten om sin andning, förmåga att slappna av och fokusera vilket kan hjälpa till vid exempelvis studierelaterad stress (Prasad, Varrey & Sisti 2016, s. 2). En studie som gjorts i Montreal visade att studenter som under sexton veckor fått utöva meditation och yoga vid sidan av studierna kände sig märkbart mindre stressade och mer avslappnade. En liknande studie i Indien visade på samma resultat då studenterna kände sig mindre stressade innan de skulle utföra ett prov (ibid.). I studien som Prasad, Varrey och Sisti (2016, s. 4-5) utfört har tjugosju stycken elever utfört yoga och meditation tillsammans med andningsövningar under ett förlopp på sex veckor. Studien visade positiva resultat för studenterna som medverkade, liknande de resultat som kommit fram i studien som utfördes i Montreal. En förhöjd känsla av positivitet, glädje och tålamod visade sig vara några vanliga effekter av yogan och meditationen. Studenter upplevde även att deras trötthet minskade och att de kände en känsla av lugn.

## 2.2 Medias framställning av stress

Utifrån studiens syfte sökte vi vetenskapliga artiklar som skriver om hur media, främst tidningsartiklar, framställer stress och hur det i sin tur påverkar läsarna. På flertalet databaser gjordes sökningar för detta med generella sökord så som: stress + media. Resultaten som kom fram handlade mycket om utseendefixering i media och vilka konsekvenser det kunde ge. Även artiklar om att många ungdomar idag aktivt använder sig utav sociala medier i sin vardag kom upp på flera träffar. Fokus låg alltså någon helt annanstans och artiklarna som önskades till studien var svåra att hitta. Detta kan visa på att det finns en kunskapslucka i just detta ämne. Därför är majoriteten av de artiklar som redovisas nedan skrivna utifrån andra inriktningar än vad denna studie direkt handlar om, dock finns en koppling eftersom det förklarar bland annat användandet av media och hur kvinnor kan reagera på olika former av information och nyheter från media.

Marin et al (2012, s. 1) skriver om att media har blivit en stor del av människors vardag och att mycket av det beror på mobiltelefonerna som är en källa till ständigt uppdaterad information som påkallar människors uppmärksamhet. Vidare skriver Marin et al. (2012, s. 6) i sin artikel att kvinnor överlag reagerar sämre på media än vad män gör. Med att reagera sämre menar de att kvinnor oftare tar åt sig mer om vad som skrivs och att de är mer känslomässigt engagerade i vad de läser. White et al. (2016, s. 620) skriver att det inte

behöver vara media som bidrar till stress hos kvinnor, men att det kan vara en bidragande faktor. White et al. (2016, s. 620) skriver även att det är svårt att undvika media om det skulle vara stressande, då media finns runt omkring oss dagligen.

Då kvinnor är väldigt intresserade av problemet med stress och vill läsa om eventuella lösningar har Long och Kranz (2002, s. 525) undersökt magasin som riktar sig till kvinnor för att se vad som presenteras och vad som finns tillgängliga för allmänheten. Då magasinerna som Long och Kranz (2002) granskat är texter som når en stor del av befolkningen har de också en stor del i att forma hur samhället och kulturen ska se ut och vad som anses vara accepterat och inte. Något som framkommer i magasinerna är att den stress som kvinnor känner är oundviklig och präglar mycket i kvinnans liv. Kvinnorna borde enligt magasinerna vända sig till experter för att kunna ändra hur de känner, beter sig och tänker kring ämnet. De kan även lösa och hantera sin stress genom att shoppa bort den. Long och Kranz (2002, s. 527) ger exempel på saker som magasinerna skriver som kan köpas och anses lugna, såsom att ha en hushållerska, äta ginseng, köpa speciella kristaller, ljus och vitaminer är bara några av de saker som föreslås. Det rekommenderas även självhjälpsböcker skrivna av experter i magasinerna vilket Long och Kranz (ibid.) säger gör det svårt för en kvinna att känna att de kan gå emot vad en expert föreslår. Att magasinerna säger till läsaren vad de bör inhandla har även det en baksida enligt Long och Kranz (ibid.), då en stor del av den inkomst som magasinerna drar in kommer från just reklam och annonser i magasinerna.

Long och Kranz (2002, s. 526) skriver även om att magasin tar upp stressen som en central del i en kvinnas liv baserat på hur livet för en kvinna generellt kan se ut med ett krävande jobb, småbarn, negativa tankar samt föräldrar som blir äldre och behöver omsorg. Alla dessa kan vara skäl till en kvinnas stress. Även teknologin ökar och kan vara svår att koppla sig bort ifrån vilket också kan upplevas stressande. Magasinerna säger till kvinnorna att försöka sluta hitta lösningar på sitt problem med stress då det är en normal del av en kvinnas liv att känna sig stressad. Olika magasin skriver däremot varierande om vad som kan vara den övergripande orsaken till varför stressen uppkom från början. Ett magasin skriver att en kvinna känner sig stressad då hon har för många roller att fylla i sitt liv och ett annat magasin att kvinnan har för få roller att fylla vilket i sig kan vara stressande att känna. Long och Kranz (ibid.) skriver att stressen hos kvinnor inte beror på att de har för många roller utan snarare en roll med för låg kvalitet och för fasta ramar att hålla sig innanför. Vilket resulterar i en stress av att inte kunna känna sig nöjd med sig själv och att rollen inte är tillräcklig.

Utöver de olika sätten för en kvinna att känna sig stressad på berättar Long och Kranz (2002, s. 526- 527) om en artikel som benämner begreppet en ”Typ E kvinna”. En sådan kvinna benämns i artikel som att hon är övertygad om att bra och dugligt arbete har en koppling till om man som kvinna blir omtyckt eller inte. En ”Typ E kvinna” är även en perfektionist som har svårt att överlåta ansvaret för uppgifter till någon annan utan vill hellre själv ta tag i det och strävar efter att konstant uppfylla de krav som finns på henne. Till skillnad från sin man är ”Typ E kvinnan” inte sårbar för en stressrelaterad sjukdom så som mannen påstås vara. Long och Kranz (2002, s. 527) skriver även att det blir fel att skriva på ett sådant här vis om det inte tas hänsyn till den stereotypiska synen på hur en kvinna ska vara. Det kan finnas kvinnor som känner igen sig i ”Typ E kvinnan” men inte känner att de kan relatera till att de uppfyller kraven, vilket kan få dem att känna sig otillräckliga och stressade. Kvinnor blir uppmuntrade till att ändra både sitt tankesätt och beteende samt att spendera sina pengar för att må bättre och stressa mindre. Ur en synvinkel skrivs det att stress är normalt och oundvikligt, ur en annan synvinkel varnar de för hur farligt det är att inte ta tag i sin stress. Detta skickar olika signaler till en kvinna och en potentiell känsla av att ansvaret endast ligger i hennes egna händer (Long & Kranz 2002, s. 528)

Bachechi och Hall (2015, s. 550) skriver inte om en ”typ av kvinna” utan skriver istället om att kvinnor har olika beteenden. Enligt dem finns det två olika sorters beteende som ställs mot varandra gällande hur en ung kvinna bör vara i dagens samhälle. Deras artikel har illustrerat dessa sidor i tidningar riktade till unga kvinnor. Den ena tidningen ”Girls Gone Wild” innehåller pornografi och menar på att kvinnan borde vara öppen gällande sexuella avseenden medan den andra tidningen, ”New Virgins” står för att kvinnan borde vara och förbli mer avhållsam och så kallat ”moraliskt ren” (Bachechi & Hall 2015, s. 551). Trots att de båda lägren i diskussionen står för olika åsikter så finns en viktig likhet emellan dem, nämligen att kvinnor ständigt ska vara åtråvärda och tilltalande inför de objektifierande männen (ibid.).

Magasinen för också med sig en stor mängd dubbla budskap och orimliga krav på kvinnor. Ekman (1998, s. 43) exemplifierar detta med att kvinnor ska vara både tuffa och mjuka, vara naturliga och förföriska, självständiga och samtidigt linda männen runt sitt lillfinger. Detta gör många kvinnor osäkra i sig själva och det är just det som gör att magasin som dessa fortsätter att sälja (Ekman 1998, s. 44).

Enligt Ekman (1998, s. 39) bör man inte se bort från det som står i kvinnoinriktade magasin utan istället ta det på största allvar med tanke på hur innehållet kan forma kvinnors uppfattningar av verkligheten. Särskilt unga kvinnor påverkas av innehållet menar Ekman (1998, s. 45). Detta på grund av oerfarenhet och utbildningsnivå, men att i det långa loppet påverkas även vuxna kvinnor som växt upp med dessa magasin och formats av dem från en tidig ålder. Dessa typer av magasin har alltså makten att starta trender och attityder hos kvinnor som hänger med resten av deras liv. Vidare står det i artikeln om olika strategier magasinerna har för att forma sina läsare, exempelvis vad Ekman (1998, s. 41) kallar för *strategiskt tjejsnack*. Detta syftar på språket magasinerna använder för att nå sina läsare. Språket kan beskrivas som vänskapligt i sin personliga jargong och tilltalar antingen läsaren direkt i artiklarnas rubriker, exempelvis ”Sminkar du dig fel?” (Ekman 1998, s. 41) eller också via uppmaningar, som till exempel ”Lär dig tolka killarnas blick” (Ekman 1998, s. 41). Med dessa språkstrategier blir magasinerna en vän till läsaren som tar upp just de ämnen många andra undviker på grund av intimiteten. Magasinen blir också en form av måttstock för kvinnor att förhålla sig till, att lära sig vad som är normalt och inte (Ekman 1998, s. 42).

Precis som Ekman (1998) beskriver Favaro (2017, s. 322) dagens kvinnoinriktade magasin som en sorts vän till sina läsare. Att magasinartiklarna skrivs på ett vänskapligt vis så att läsaren får känslan av att få goda råd från en vän. Trots den vänskapliga tonen i magasinartiklarna menar Favaro (ibid.) att magasinerna kan föra med sig ett ytterligare underliggande budskap. Exempelvis att kvinnoinriktade magasin ofta publicerar artiklar som skriver att de ska hjälpa sina läsare till att få en bättre självkänsla eller att lära sina läsare att älska och vara bekväma med sina egna kroppar (Favaro 2017, s. 322). Just denna typ av innehåll i artiklarna kan på samma gång bidra lika mycket till att hålla fast vid samhällets kroppshets och dåliga självkänsla. Att alla olikheter inte är välkomnade utan att trenden i magasinerna ändå utgår från att normen är att vara vit, medelklass och heterosexuell (ibid.).

Media överlag, förhåller sig väldigt olika beroende på vilket kön man riktar sig till menar Ekman (1998, s. 57). Kvinnor förväntas tillbringa sin lediga tid åt sitt utseende genom träning, kost och ett stort fokus på sin kropp. Med ett vackert yttre kan kvinnor kompensera alla andra möjliga brister hos sig själva (Ekman 1998, s. 57). I magasin riktade till män står det mer om vikten att slappna av och fördjupa sig i sina intressen på sin lediga tid (ibid.). Alltså ska männen fokusera på att göra det som är roligt medan fokus för kvinnor ligger på att de ska

*unna* sig en dag att ta hand om sin kropp i form av att fila fötter, applicera ansiktsmasker och försköna sitt yttre.

Avslutningsvis sammanfattar Ekman påståendena med att skriva (1998, s. 58): "En man får pondus genom att bara vara man, en kvinna måste också vara vacker."

## 3.0 Teori

Socialkonstruktivism är en teori som är grundad i att olika företeelser så som sociala handlingar inte uppstått på naturlig väg. De sociala handlingar vi använder oss av är istället ur ett socialkonstruktivistiskt perspektiv påverkade och konstruerade av samhället skriver Barlebo Wenneberg (2010, s. 11). Nästintill inget av det människor gör anses vara på grund av naturens konstruktioner eller den naturliga utvecklingen över tid. Istället ska beteenden som exempelvis gråt bero på att människor lärt sig av sitt sociala samhälle att det är så man uttrycker sorg (ibid.).

Enligt Barlebo Wenneberg (2010, s. 12) är det inte bara sociala företeelser som räknas in i socialkonstruktivismen utan även vår allmänna kunskap. Han menar då att den kunskap en människa har är ett resultat av bland annat det språk personen använde i början av sitt liv. Detta motiverar Barlebo Wenneberg (ibid.) med att språket i sig är socialt konstruerat och därigenom påverkar den information vi tar in genom språket. Alltså hade man kanske tänkt olika om ett visst ämne beroende på vilket språk man tog in informationen genom.

Barlebo Wenneberg (ibid.) skriver ett exempel i sin bok om en stol, där en människa behöver förstå innebörden av vad en stol är för att kunna använda den. Lika så behöver vi människor förstå innebörden av en expert för att kunna förlita oss på en. Då majoriteten av människor har en grundläggande förståelse för vad en expert anses vara, en person som kan sitt ämne mycket väl, blir det också en social konstruktion då ögonen letar efter bekanta saker. Om vi inte visste vad det innebar att vara expert hade vi inte heller lagt lika mycket tyngd vid detta ord.

Teorin socialkonstruktivism är användbar om man vill visa att ett fenomen inte uppkommit av en slump utan att det är ett resultat av sociala sammanhang. Den kan också ge en studie ett kritiskt perspektiv som hjälper forskaren att ifrågasätta det material som hen tar del av och hjälper forskaren att leta orsaker och anledningar till att något är gjort på ett särskilt sätt. Mycket av information och kunskap som finns tas ofta för givet utan att ifrågasättas medan socialkonstruktivism ständigt ifrågasätter och inte tror på att något uppstått på naturlig väg.

Denna studie kommer att göras utifrån ett socialkonstruktivistiskt perspektiv för att se hur magasinartiklarna konstruerar innehållet. Barlebo Wenneberg (2010, s. 13-14) skriver att det som anses naturligt i en kultur, i detta fall vad som anses intressant att läsa om, inte behöver stämma överens med vad en annan kultur anser vara intressant. Efterfrågan i sig kan därför också vara socialt konstruerad då läsarna fått intresset genom det sociala samhället och på så vis "lärt" sig vad som är intressant att läsa om eller inte.

Det som socialkonstruktivism bidrar med till studiens analys är ett kritiskt förhållningssätt till vad som är konstruerat i magasin.



## 4.0 Metod

Ahrne och Svensson (2016, s. 8) skriver att den samhällsvetenskapliga forskningen söker orsaker och samband mellan olika fenomen i vårt samhälle. Sedan förklarar de (Ahrne & Svensson 2016, s. 10) hur den kvalitativa forskningen inte lägger lika stor vikt vid att mäta så som den kvantitativa metoden ofta gör. I en kvalitativ ansats kan man istället fokusera mer djupgående på ett specifikt fenomen.

Denna studie är skriven med en kvalitativ metod. Detta för att studien är i stort behov av tolkning och att urvalet är för litet för att kunna representera ett generellt resultat för alla artiklar om stress i magasin riktade till kvinnor. Svaren behöver inte heller vara mätbara i den utsträckning som en kvantitativ studie hade krävt, utan det räcker med att konstatera att någon enskild företeelse finns just i detta fall. Studien får också möjlighet att fördjupas mer än om den varit kvantitativ och då istället krävt ett större omfång av magasin och artiklar.

Utöver en kvalitativ metod är studien även skriven i en induktiv ansats. Bryman (2011, s. 28) beskriver en induktiv metod som att teorin bestäms efter de slutsatser som forskaren dragit efter en studies observationer och de resultat som framkommit. Alltså börjar man utföra studien och bestämmer teorin i efterhand. Enligt Bryman (2011, s. 29) är en induktiv strategi vanligast i kvalitativa studier. I denna studie samlade vi in empirin, tidigare forskning och skrev större delen av metoden innan vi kunde fastställa den valda teorin. Detta gör att vår studie är av ett induktivt slag.

### 4.1 Arbetsfördelning

Fördelningen av arbetet under studien har varierat under processens gång. Insamlandet av det empiriska materialet och den tidigare forskningen har skett individuellt för att sedan gemensamt bearbetats genom exempelvis kodning. Metodbeskrivningen delade vi upp efter olika underrubriker oss emellan och analysen har skrivits tillsammans. Avslutande diskussion och problemformulering delades upp så att vi skrev varsin del.

## 4.2 Valet av innehållsanalys

Texter finns i olika sorters textgenrer där varje genre har olika förväntningar på sig både från den som skriver texten och de som läser den. Förväntningarna är olika både på innehållet i texten men även på textens sätt att uttrycka informationen språkligt (Boréus 2016, s. 159). Exempelvis så är språket i en magasinannons en helt annan än lagtextens eftersom att de strävar efter olika förväntningar och syften. Magasinannonsen skulle då kanske vara mer vardaglig med lättförstådda ord medan språket i lagtexten skulle vara objektivt och inte behöva locka läsaren till att vilja läsa mer (ibid.). Empirin i studien är skriven på ett sådant sätt att människor enkelt ska kunna förstå texten och även lockas av att vilja läsa mer från magasinet. Därför kan man föreställa sig att den skulle placeras närmre genren med tidningsannonsen än genren med lagtexten.

Till denna studie kommer vi att använda vad May (1997, s. 229) beskriver som en innehållsanalys. Vad en innehållsanalys konkret innebär under processen beskrivs nedan under ”kodning av empirin” och vi kommer under detta stycke istället motivera beslutet av detta förhållningssätt.

May (1997, s. 232) skriver om innehållsanalyser som ett anpassningsbart förhållningssätt under en studie då man kan se på materialet och som forskare själv avgöra vad som är av värde att lyfta fram som mönster eller inte. Vidare skriver han att ytterligare en fördel kan vara att man inte endast ser över de trender som finns i texten utan också vilka trender som kan utvecklas utifrån texten framöver (May 1997, s. 232). En innehållsanalys ser inte heller enbart på texten utan tar även hänsyn till vilken kontext som texten har skrivits i (ibid.). Om man bortser från kontexten så kan man förlora en stor del av sammanhang och förståelse för hur författaren har valt att formulera sig eftersom att författaren utgår från den kunskap och förväntningar som dess läsare har. Genom att ta hänsyn till textens ursprungliga kontext kan man se över hur den bidragit till att påverka skapandet av den sociala verkligheten (ibid.), vilket passar väl in med studiens teori som är socialkonstruktivism.

## 4.3 Urval

Vi har i denna studie valt att utgå från fyra kriterier som vi förhöll oss till. Det första kriteriet var att magasinen skulle vara inriktade till kvinnor, då det är just magasin för kvinnor som studien ämnar undersöka och analysera. Det andra kravet var att det skulle finnas artiklar att kunna läsa som handlade om stress och det tredje kriteriet att magasinen skulle vara inriktade till kvinnor i åldrarna 25-50 år. Det fjärde kriteriet som studien har förhållit sig till är att det skulle finnas artiklar som senast är daterade från 2000-talet för att få så aktuell information som möjligt om vad som skrivs i magasin riktade till kvinnor. Efter att potentiella magasin hade undersökts och det material som de olika magasinen hade att erbjuda, föll det slutgiltiga valet på de fem magasinen Amelia, Damernas värld, ELLE, Femina och Tara (Se Bilaga 1). Samtliga av de här magasinen uppfyller kraven i kriterierna som nämns ovan och samtliga hade aktuella artiklar om stress vilket därför gjorde dem lämpliga att använda sig av i denna studie.

Enligt Boréus (2016, s. 171) kan det ibland underlätta att börja studien med att välja vilken genre man vill studera innan man går vidare och specificerar det exakta urvalet. Hon kallar detta för att börja med ett så kallat *genreurval*. Vad som också är viktigt i valet av urval är att se över materialets tillgänglighet (Boréus 2016, s. 174). Alltså att ta reda på hur pass lätt det är för människor att ta del av texten. Om magasinet exempelvis är gratis eller något man får betala för, om det finns på bibliotek eller andra liknande arkiv som är öppna för allmänheten. Enligt Favaro (2017, s. 321) ska magasin i fysisk form fortfarande säljas i dagens teknikdominerade samhälle. Däremot så är de artiklar som finns att läsa online på internet de vanligaste att läsa. Där kan läsaren även själva vara med och dela, gilla och diskutera de ämnen som magasinartiklarna tar upp (Favaro 2017, s. 321). Därför har vi till denna studie valt att enbart samla in det empiriska materialet från magasin som publicerat sina artiklar gratis på internet för att de ska nå en större del av samhällets kvinnor.

Vi har till denna studie valt att använda oss utav ett målstyrt urval. Bryman (2011, s. 392) skriver att ett målstyrt urval har som syfte att medvetet välja ut sina deltagare, i detta fall magasinen, då de anses relevanta för den typ av frågor som studien ämnar fokusera på och analysera. De magasin som valts ut i denna studie är som nämnts tidigare riktade till kvinnor. Bryman (ibid.) förklarar att det inte är möjligt vid ett målstyrt urval att kunna representera en hel befolkning när de inte är slumpartat utvalda.

## 4.4 Kodning av empirin

May (1997, s. 229) skriver att ett dokument inte kan tala på egen hand utan att man som forskare behöver applicera någon form av mall som lyfter fram underliggande betydelser och innehåll. Vidare beskriver han hur man kan göra detta i form av en *innehållsanalys* som är en metod man kan använda för att analysera en text. Ett av stegen i en innehållsanalys kallar May (ibid.) för *frekvens* vilket innebär att man granskar hur många gånger en viss fras eller ett specifikt ord uppkommer i det insamlade materialet. En forskare behöver inte endast leta efter specifika fraser och ord i en kodning utan kan också leta efter andra sorters mönster i en text såsom olika lösningar, känslor eller sätt att skriva på (May 1997, s. 230). Efter att man samlat in de olika orden eller fraserna kategoriseras dessa in i olika teman för att sedan finna eventuella meningsinnehåll i de olika kategoriseringarna (May 1997, s. 229).

I denna studie användes tuschpennor i olika färger för att kategorisera mönster och teman i det insamlade materialet. Varje färg på tuschpennorna representerade en av de kategorier som skapades preliminärt inför färgkodningen. I de senare stegen valdes ett flertal kategorier bort och i slutändan framträdde följande kategorier:

Lösningen på problemet

Experten

Förväntningar på den kvinnliga rollen

May skriver att en forskare granskar en text genom att dekonstruera, tolka och rekonstruera den (May 1997, s. 232). Med det menas att forskaren dekonstruerar texten genom att plocka ut ord och stycken ur texten, tolkar sedan de urplockade fynden från texten och går sedan vidare för att rekonstruera dem, alltså göra om dem till nya kategorier. Detta kan jämföras med hur kodningen har gjorts i denna studie. Alltså att man strukit under upprepande ord, fraser och mönster, tolkat dem och slutligen sorterat in dem i nya kategorier. Detta ser man i studiens analyskapitel där underrubrikerna är de slutliga teman från kodningen av det empiriska materialet. Där ser man att många av de ursprungliga kategorierna kvarstår, men att någon lagts till och en annan tagits bort i rekonstrueringen.

May (1997, s. 233) skriver att forskare även kan se över relationer i en text vid en analys. Då ser man över eventuella relationer inom texten, relationer till andra liknande texter samt förhållanden som inte har med texten att göra och inte anses ha en direkt koppling till texten. Detta gjorde vi genom att se över respektive magasin och hur de förhöll sig till sina läsare. I vissa fall kunde vi uppfatta en vänskaplig ton från magasinartiklarna till läsarna, som att de peppade varandra. I andra fall kunde vi uppleva att magasinartiklarna skrev nedlåtande till sina läsare och nedvärderade kvinnor med statistik om att de exempelvis var mindre stresståliga än män. Mer om just detta kommer att redovisas i studiens analys- och resultatkapitel.

När Aspers (2011, s. 168) skriver om kodning skriver han att det är viktigt för forskaren att kunna urskilja vilka olika roller som finns i det material som hen analyserar. Det är alltså inte bara viktigt att veta vem som har sagt vad utan också vad som har sagts till vem, alltså till vem som texten riktar sig till. Genom att studera olika roller i ett empiriskt material kan forskaren också urskilja olika maktpositioner, detta kan vara exempelvis hur författaren skriver till sina läsare. Aspers (ibid.) poängterar att det är viktigt för forskaren att ha i bakhuvudet att koder är objektiva i sig och får endast en mening när forskaren tolkar dem. May's (1997) och Aspers (2011) ovanstående resonemang användes i kodningen genom att stryka under en del av materialets ordval och stycken med en orange tuschpenna, alltså kategorin för övriga observationer. Vidare togs dessa stycken till analysen för att tolkas och se vad de kunde betyda i ett större och mer generellt sammanhang.

## 4.5 Insamlingsmetoder & sökstrategier

Det vetenskapliga materialet till denna studie består till större del av artiklar men också ett antal böcker. LUBsearch är en av databaserna som användes för att samla en del av det vetenskapliga materialet till denna studie. Där gjordes alla sökningar på "peer-reviewed" för att endast få fram träffar på granskade texter. Utöver detta använde vi referenser som vi fann i de vetenskapliga artiklarna för att lotsas vidare till ytterligare källor. Vi använde oss utav Lunds Universitets bibliotekskatalog Lovisa för att söka upp ytterligare litteratur.

*Sökord LUBsearch:* stress, stress media, media impact, stress women\* media, stress\* media\* women\*, women\* stress\* magazines\*, stress\* magazines\*, Karasek model of stress

*Sökord Lovisa*: stress, media, påverkan media, kvinnor media påverkan, kvalitativ metod kodning, kvalitativ metod, kvalitativ kodning, kodning, Karasek Theorell, Karasek model of stress

## 4.6 Metodens förtjänster & begränsningar

För att forskning ska kunna anses som trovärdig finns det flera kriterier som behöver vägas in. Bland annat finns det ett begrepp som menar att forskningen ska vara *generaliserbar*, alltså att man ska kunna utföra studien på samma sätt på exempelvis en annan plats och få samma eller liknande resultat (Svensson & Ahrne 2016, s. 26-27). Kravet på generaliserbarhet kan därför vara svårare att tillgodose i en kvalitativ studie menar Svensson och Ahrne (ibid.). Bryman (2011, s. 355) skriver om ett liknande begrepp till *generaliserbarhet* som han istället kallar för *överförbarhet*. Där skriver han att man i kvalitativa studier istället kan använda sig utav något som kallas *täta beskrivningar* (ibid.) där man djupgående beskriver det material som man i studien har använt sig utav. Har man noggrant förklarat detta påvisar man att studien endast är överförbar på just ett sådant specifikt material eller situation som anges i beskrivningen.

I denna studie kommer kravet på överförbarhet försöka kompenseras genom att noggrant förklara studiens val av empiri, som i detta fall är magasin riktade till kvinnor. Samt att förklara vad dessa magasin presenterar för resultat genom en redovisning i studiens analyskapitel. Detta görs då för att skapa *täta beskrivningar* av det valda materialet till studien.

Det finns olika faktorer som kan komma att påverka utformningen och resultatet av en studie. Forskaren eller forskarna själva påverkar materialet i och med deras egna perspektiv och syn på materialet (Bryman 2011, s. 501). I denna studie kan man konstatera att vi som forskare syns exempelvis i valet av det empiriska materialet. Både i valet av magasin men också i valet av artiklar och kodning av materialet. Resultatet grundas i vad vi har sett och tagit fram. Dessa val försöker vi redovisa för att få en transparens i studien.

## 4.7 Tillförlitlighet och äkthet

Bryman (2011, s. 352-353) förklarar att flertalet forskare motiverat varför man inte bör använda sig av begreppen validitet och reliabilitet i en kvalitativ forskning. Han syftar då till att begreppen passar bättre till kvantitativa studier. Istället föreslår han att man använder sig av begreppen *tillförlitlighet* och *äkthet* till de kvalitativa arbetena vilket är anledningen till att denna studie också gör det.

Begreppet *tillförlitlighet* består enligt Bryman (2011, s. 354) utav fyra olika kriterier. Dessa är trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och en möjlighet att styrka och konfirmera. Det är viktigt att ha i bakhuvudet att dessa begrepp utgår från att man i forskning inte kan komma fram till en absolut sanning vilket många kvalitativa forskare inte kan uppfylla i sina studier. Trots det är det viktigt att förhålla sig till begreppet i metoden för att förhålla sig kritisk.

Bryman (2011, s. 356-357) beskriver att begreppet *äkthet* innehåller fem olika delkriterier att ta hänsyn till. Dessa är en rättvis bild, ontologisk autenticitet, pedagogisk autenticitet, katalytisk autenticitet och taktisk autenticitet (ibid.). Delkriterierna innebär i stort att man ska ta hänsyn till äktheten i olika avseenden för att motivera sanningen i studien överlag.

Bryman (2011, s. 501) skriver om något han kallar för *dokumentets verklighet* där han förklarar att alla dokument har någon form av status. Att alla dokument har olika typer och nivåer av status utifrån sett, men också att dokumenten själva representerar något. Detta har tagits hänsyn till i studien på det sättet att vi exempelvis inte ifrågasatt varför tidningarna ordagrant riktar sig till kvinnor i sina artiklar. Detta är för att tidningar själva skrivit att de utger sig att vara *för* kvinnor och rikta sig *till* kvinnor och därför är det de som dokumentet i sig representerar.

Bryman (2011, s. 500) skriver även om att man bör fundera kring vilka som läser det material man studerar. Eftersom att tidningar, i detta fall, riktar sig till sin målgrupp har detta stor betydelse för hur artiklarna skrivs och vad det skrivs om. Bryman (ibid.) beskriver vidare hur läsare kan anses vara *passiva* eller *aktiva* läsare. Med detta poängterar han skillnaden mellan en läsare som passivt tar del av ett material utan att ifrågasätta informationen i materialet mot en läsare som ifrågasätter innebörden i ett material och skapar egna slutsatser efter att ha läst materialet.

När studier använder dokument som sitt empiriska material skriver Bryman (2011, s. 489) om fyra olika kriterier att utgå ifrån för att kunna bedöma dokumentets kvalitet. Kriterierna är *autenticitet*, *trovärdighet*, *representativitet* och *meningsfullhet*.

Det första kriteriet *autenticitet* (Bryman 2011, s. 489) handlar om att man ska överväga var materialet kommer ifrån, om det är äkta eller från ett annat ursprung. Magasinartiklarna i denna studie kommer från respektive tidningsförlag som anges så den ursprungliga källan kan bekräftas. Däremot finns mer tvivelaktiga referenser i magasinartiklarna som man inte alltid kan veta vem eller vad som ligger bakom. Oftast refererar magasinartiklarnas forskning till en specifik professionell som uttalat sig om ämnet, men i ett flertal tillfällen refereras information till vad "forskare" eller "forskning" sagt utan en mer specifik referens. I de fall detta sker blir autenticiteten lägre och både kvalitén och trovärdigheten för dokumentet sjunker.

Det andra kravet Bryman (2011, s. 489) skriver om gäller *trovärdighet* och menar att materialet inte ska innehålla felaktig information eller felaktiga utlägg av sanningen. Magasinartiklarna som används i studien har som beskrevs ovan en annan status än vad exempelvis en vetenskaplig artikel har (Bryman 2011, s. 501). Det betyder inte att magasinartiklarna bör ge ut falsk information, men istället att de kan antingen förvränga eller anpassa den till vad deras målgrupp kan tänkas vara intresserade av att läsa. *Trovärdigheten* blir därför inte särskilt hög gällande magasinartiklarna.

Det tredje kravet på kvalitet i dokument är *representativitet* (Bryman, 2011, s. 489) och tyder på att materialet man samlat in ska representera gruppen den kommer ifrån. Här blir magasinartiklarna väldigt typiska för sin kategori då studien redan i urvalet fokuserade på att finna material som skulle representera denna typ av underhållande magasin för kvinnor. I och med att magasinartiklarna också är så representativa för sin kategori kan man också få en annan förståelse för dess innehåll och syfte. Man kan också få ett annat perspektiv på ovanstående krav och att dessa magasinartiklar inte bör jämföras med vetenskapliga artiklar utan istället artiklar i motsvarande kategorier.

Det fjärde och sista kriteriet Bryman (2011, s. 489) beskriver angående kvalitét i dokument är *meningsfullhet* och ska granska huruvida texten i dokumentet är lätt eller svår för läsaren



att förstå. I magasinartiklarna krävs ingen specifik förkunskap eller utbildning för att förstå att innehållet i texten är skriven för en majoritet av allmänheten ska kunna ta del av materialet. Därför kan materialet anses meningsfullt i den meningen att många människor kan förstå det som skrivs.

## 4.8 Etiska överväganden

Bryman (2011, s. 131) beskriver fyra huvudsakliga etiska principer som en studie bör utgå ifrån i svensk forskning. Dessa kommer att beskrivas och motiveras utifrån denna studie i följande stycke.

Den första principen är *informationskravet* (Bryman 2011, s. 131) som handlar om att de medverkande i studien ska vara medvetna om att studien just nu pågår och att personerna deltar i den. Alltså kan man exempelvis inte hålla intervjuer eller observationer utan att informera de deltagande om att det man gör är i syfte till en studie och vad studien handlar om. Eftersom att denna studie behandlar magasinartiklar, alltså texter som sitt insamlade material kan man givetvis inte informera om sin studie. Däremot hade man kunnat informera skribenterna till magasinartiklarna om sin studie vilket delvis går in i nästa etiska krav som är *samtyckeskravet* (Bryman 2011, s. 132). Detta krav handlar om att deltagarna i en studie måste samtycka till att vara med i studien. Alltså får man inte använda en person utan dennes samtycke till det. I denna studie kommer inte skribenterna att informeras om studien eller frågas om samtycke. Detta för att magasinartiklarna redan är publicerade texter för allmänheten både i tidningsformat och ute på internet och på så sätt tolkas som ett samtycke i sig.

Den tredje principen (ibid.) är *konfidentialitetskravet* som värnar om de deltagandes privata uppgifter. Precis som i motiveringarna ovan lyder så är magasinartiklarna redan publicerade material, ofta med tydligt angivna skribenter som står för texten. Därigenom har skribenterna själva identifierat sig så att läsarna själva kan se vem som skrivit texten. Denna studie blir alltså mer av en upprepning av det de själva redan har delat med sig av snarare än att studien tar fram ytterligare påståenden från skribenterna.

Den sista etiska principen Bryman (2011, s. 132) skriver om är *nyttjandekravet* vilket betyder att det material som samlas in till studien från enskilda individer inte får användas till andra ändamål än som var sagt vid samtycket. Alltså kan en studie inte utge sig från att ha ett syfte, hålla intervjuerna och sedan ändra syftet men behålla materialet. Detta vore inte etiskt på det sättet att det som personen säger tas ur den tänkta kontexten. I denna studie är det särskilt denna princip som har tagits till övervägande. Detta eftersom att magasinartiklarna troligtvis inte publicerades med syfte att vara empirin i en kandidatuppsats utan snarare publicerades i syfte att informera på ett rogivande sätt till sina läsare. Så på detta sätt tas magasinartiklarna ut ur sin kontext och från sitt syfte till att användas till något annat. Samtidigt så har skribenterna inte informerats om studien eller lagt till någon övrig kommentar bortsett från det som är allmänt publicerat. Så precis som ovanstående kriterier motiveras denna princip med att materialet är publicerat för att allmänheten ska kunna ta del av den. Studien kommer tydligt att hänvisa till magasinartiklarnas namn och utgår från endast publicerade texter.

## 5.0 Analys & Resultat

Syftet med den här studien är att undersöka hur stress framställs i magasin riktade till kvinnor, vilka råd som ges och hur det kan förstås utifrån ett socialkonstruktivistiskt perspektiv. Vi har valt att integrera analyskapitlet med resultatkapitlet och vi har även valt att dela in analysen i tre olika delar. Detta för att analysen ska bli tydligare för läsaren att ta del av. De olika temana är lösningen på problemet, experten och förväntningar på den kvinnliga rollen, som alla uppkom under studiens kodning av materialet.

Nedanstående teman representerar till viss del studiens frågeställningar på det sättet att de i ordning besvarar varje frågeställning. Varje tema redogör varsin del av studiens övergripande frågor i samma ordning som de ställs i kapitel 1.2 Syfte & Frågeställningar.

### 5.1 Lösningen på problemet

I en magasinartikel från ELLE (Artikel 4) listas tolv olika saker som kan hjälpa deras läsare att hantera stress. En av de punkterna handlar om att göra en lista för de saker som ska göras kommande dag. Detta ska hjälpa läsarna att få en känsla av att inget blir bortglömt och att man i förväg kan förbereda sig mentalt för den dagens uppgifter. Samtidigt är nästa punkt på ELLEs (Artikel 4) lista, en punkt om hur man som anställd ska bli som mest effektiv och klättra i karriären:

”Att rama in och strukturera upp sitt jobb och inte ta med sig jobbet hem gör en till en mer effektiv och bättre anställd – och en som håller i längden.” (ELLE Artikel 4)

Så ”att - göra - listan” blir lika praktisk som nyttig och riktar sig till en högt presenterande kvinna som inte har råd att glömma saker i sin välplanerade vardag. Denna lista från ELLE (Artikel 4) kan man jämföra med vad Ljungblad och Näswall (2009, s. 28) har skrivit i sin artikel om att veta vilka mål man har framför sig. De skriver att det är viktigt för en människa att veta vilka mål som finns framför en och vilka förväntningar man har på sig. På så sätt kan råden i magasinet sägas ha en koppling till forskning inom området.

I Damernas Värld (Artikel 1) finns en rörlig bild som ska hjälpa läsaren att bli mindre stressad, läsaren ska andas in när symbolen på bilden växer och sedan andas ut när den

krymper. Författarna från Damernas Värld beskriver i texten under bilden:

”Vi har själva suttit som förhäxade framför den och på bara några sekunder kommer du känna lugnet hitta tillbaka i kroppen!” (Damernas Värld Artikel 1)

Enligt Ljungblad och Näswall (2009, s. 28) så är återhämning bland det viktigaste att tänka på när det kommer till stress. Alltså att en människa kan klara av en stor mängd stress bara man väger upp det med tillräckligt mycket vila och lugn och ro. Även om den rörliga bilden från Damernas Värld (Artikel 1) kan ha en lugnande effekt för stunden bör man enligt Ljungblad och Näswall (2009, s. 28) ägna sig åt en vila som motsvarar den längd som varit på den stressfyllda perioden.

Magasinen speglar att i dagens samhälle är det viktigt att på olika sätt vara aktiv och alltid tillgänglig. Marin et al. (2012, s. 1) skriver att mobiltelefonerna har gjort dagens människor till ständiga mottagare av ny information via media. Alltså är det inte endast aktiviteter som gör att människor är så aktiva utan även att man ska vara tillgänglig via sin mobiltelefon för att konstant ta in mer och ny information. Istället för att gå åt sidan av vardagen och slappna av föreslår magasinen att man bör strukturera sin vardag för att hinna ännu mer och hitta avslappning genom att en kort stund titta på en rörlig bild. Det här kan man se som en social konstruktion (jfr Barlebo Wenneberg 2010) på det sättet att flera av de magasin vi studerat skapar en bild av att människor ska orka och hinna mer än vad man faktiskt gör.

Femina (Artikel 3) skriver att det är viktigt att vara uppmärksam och reflektera över sina känslor och tankar, vilket de beskriver som en form av mindfulness. Även Amelia (Artikel 1) beskriver något som de kallar för att *sysslomeditera* som kan jämföras med mindfulness och övrig meditation. De beskriver nämligen hur man ska försöka göra sig medveten om alla sinnen under tiden man utför vardagliga sysslor.

”Fokusera på nuet medan du gör sysslor hemma. Tänk på alla sinnen när du lagar mat, hur det luktar, smakar och hur det låter när du hackar lök. Att fokusera på nuet och att låta sinnen vara på helspänn är en bra meditativ övning. Kan tillämpas när man städar eller diskar också, tänk då på dina rörelser och gör de rytmiskt med tydlig början och tydliga avslut och fokusera samtidigt på andningen.” (Amelia Artikel 1)

Även magasinet Tara har två artiklar som handlar om yoga och meditation som lösning på stress. Den första artikeln (Tara Artikel 1) beskriver hur kvinnor kan minska stressen genom att utföra binjureyoga femton minuter åt gången, tre gånger i veckan. Den andra magasinartikeln från Tara (Artikel 2) beskriver hur man genom sin andning kan bota sin stress. Övningen har sitt fokus på att träna upp sin medvetenhet, sin andning och avslappning. Detta ska resultera i mer energi och en bättre sömn för utövaren.

Enligt ett flertal studier som Prasad, Varrey och Sisti (2016, s. 1) presenterar i sin vetenskapliga artikel så kan yoga och meditation leda till att människor blir mer avslappnade och stressen minskar. Enligt de studier som presenteras är resultaten övervägande positiva. De deltagande har upplevt minskad trötthet och en känsla av glädje och lugn.

Då människor lever i ett samhälle där man ständigt ska göra saker och samtidigt planera vad som ska göras längre fram i tiden är det lätt att glömma bort och fokusera på vad man känner just nu. Däremot under yoga och meditation är ett fokus på nuet det centrala i övningen, vilket kan förklara anledningen till varför dessa aktiviteter har blivit så populära i det moderna samhället. I och med att dagens människor är väldigt aktiva i sin konstruerat hektiska vardag kan mindfulness vara just det som behövs för att få den återhämtning som kroppen behöver för att orka med den mängd stress som påverkar oss.

## 5.2 Experten

Några av magasinartiklarna har valt att skriva till sina läsare genom att direkt tilltala dem. Detta genom att på olika sätt uppmana dem eller sätta ord på vad de kan tänkas känna för tillfället. Magasinartiklarna sätter ord på eventuella känslor hos läsaren, samt ett svar på deras problem. Magasinen kan då upplevas som experten i detta fall då det är magasinen själva som sitter på lösningen.

”Känner du dig förvirrad, glömmer lätt bort saker eller har spända käkar? Då kan det vara ett tecken på stress.” (Amelia Artikel 4)

”Känner du dig glömsk, virrig eller svettas oförklarligt mycket? Det kan vara tecken på för mycket stress.” (Femina Artikel 4)

Ekman (1998, s. 41) beskriver ett *strategiskt tjejsnack* som syftar till hur magasin många gånger skriver till sina läsare. Det är en typ av språk som är personligt och vänskapligt och kan vara att man tilltalar läsaren direkt i skrift som man kan se i exemplen ovanför.

Magasinen konstruerar känslor hos läsaren genom att tilltala dem direkt i texten och föreslå känslor samt lösningar. Eftersom att kommunikationen genom magasinartikeln är ensidig så har läsaren ingen möjlighet att ignorera känslorna utan fortsätter att läsa i tron om att magasinen har den rätta lösningen på deras konstruerade känslor och problem.

Magasinen har också skrivit till sina läsare i form av direkta uppmaningar. Detta har oftast visat sig i olika numrerade listor som ska vara olika steg på vägen för att hjälpa läsarna hantera sin stress.

”Hitta en känsla av kontroll.” (Femina Artikel 3)

”Träna. Det viktigaste är att du tränar regelbundet, med kvalitet.” (Tara Artikel 3)

Ekman (1998, s. 41) skriver att kvinnomagasin kan skriva till sina läsare i form av uppmaningar som säger till läsaren vad de bör göra. Det framkommer i de citat som presenteras ovan eftersom att de direkt skriver vad läsaren bör göra för att klara av sin stress. I och med dessa språkstrategier blir magasinens innehåll skrivna med en vänskaplig ton samtidigt som texterna även innehåller uppmaningar till läsaren att se upp till.

Kvinnomagasinen kan påminna om en expert på det sättet att de illustrerar en bild av verkligheten som de kvinnliga läsarna gärna förhåller sig till och jämför sig med (Ekman 1998, s. 42).

Till skillnad från de frågande citaten där magasinen konstruerar känslor så är detta direkta tillsägelser om vad läsarna bör göra. Genom detta kan magasinen skapa en verklighetsbild hos läsaren om vad som är viktiga saker att göra och genom det skapar magasinen olika ideal. Detta kan alltså ses som en del av samhällets sociala konstruktioner (jfr Barlebo Wenneberg 2010).

En magasinartikel publicerad av Femina (Artikel 1) listar fem vanliga misstag som stressar kvinnor i vardagen. Magasinartikeln skriver generaliserande om kvinnor som gör misstag

kring att vara allt för omtänksamma mot människor i sin omgivning, pressa sig själva för hårt och håller sig ansvariga för det mesta medan de ”slarvar” med att ta hand om sig själva. Artikeln i sig hade kunnat tolkas som omtänksam och skriver mycket om att kvinnor bör släppa de höga kraven på sig själva och spendera sin tid på något som får de att må bra. Däremot avslutas artikeln med en lösning till läsarnas stressproblem, nämligen en onlinekurs som Femina har i samarbete med *MåBra* som heter ”Stressa mindre – lev mer”. Long och Kranz (2002, s. 527) skriver om hur magasin ofta vinklar sina magasinartiklar för att matcha de annonser och den reklam som postas runt om deras texter. Eftersom att deras egna magasinartiklar finns att läsa online är det just annonser och reklam som magasinet tjänar sin inkomst från. Kursen som Femina presenterar i slutet av magasinartikeln är inte gratis utan något man får betala för att få ta del av vilket gör att Feminas (Artikel 1) magasinartikel om stress blir som en del av reklamen till onlinekursen.

Marin et al. (2012, s. 6) menar att kvinnor i större utsträckning än män tar till sig vad som publiceras i media. Detta eftersom att kvinnor är mer känslomässigt engagerade i det som de läser. Även Long och Kranz (2002, s. 525) skriver att kvinnor ofta vill läsa om potentiella lösningar till sina problem. Detta kan alltså betyda att de kvinnor som läser Feminas (Artikel 1) magasinartikel tar till sig rådet om att köpa en plats på onlinekursen för att minska sin stress. Att magasinet genom sin artikel skapar ett beroende hos sin läsare om att de är så stressade som beskrivs i texten och att de senare känner behovet av att lösa problemet omedelbart genom att delta i kursen som annonseras intill. Ett konstruerat behov hos läsaren skapas genom hur artikeln lagt upp text och annons med varandra. Här kan man tolka det behov som magasinartikeln skapat hos kvinnorna som en social konstruktion (Barlebo Wenneberg 2010) på det sättet att behovet skapats utifrån yttre påverkande faktorer och inte från kvinnans egna behov.

### 5.3 Förväntningar på den kvinnliga rollen

I det empiriska materialet finns flera exempel mellan män och kvinnor som påvisar deras olikheter och vilka förväntningar som finns på respektive kön. I denna del av analysen kommer vi att lyfta fram vilka förväntningar som finns på den kvinnliga rollen i magasinartiklarna. Exempelen kommer att presenteras med citat eller en kortare beskrivning av materialet och sedan jämföras med vetenskapliga artiklar från kunskapsläget och slutligen belysas ur ett socialkonstruktivistiskt perspektiv.

Femina (Artikel 1) publicerade en magasinartikel som heter *5 vanliga misstag som gör kvinnor stressade*. Titeln i sig påvisar vilket kön som gör misstagen men detta kan enkelt förklaras med att magasinet redan utgett sig från att rikta sig till kvinnliga läsare. Däremot är flera av magasinartikelns misstag kategoriserande i sig. Många av punkterna i artikeln skriver att kvinnor är *för* snälla och *för* omtänksamma för sitt eget bästa och att det är just godheten i dem som leder till att de blir så stressade.

”Det finns en intressant hormonell skillnad mellan män och kvinnor när det gäller ansvar, berättar Karin Isberg. Hos kvinnor ger upplevelsen av att ’det är mitt ansvar, det är mig det hänger på’ en ökad utsöndring av stresshormonet kortisol. Män får inte denna typ av stresspåslag.” (Femina Artikel 1)

I studiens kunskapsläge presenterade Lazarus och Folkman (1984, s. 7) sitt resonemang om stress. De menade att stress är en högst individuell känsla hos alla människor och att ingen människa reagerar som personen innan på stressfyllda situationer. Det ska alltså inte ge försämrade förutsättningar att hantera stress beroende på vilket kön en människa har, utan stresstoleransen ska handla mer om personen i sig.

Magasinet konstruerar i detta fall karaktärsdragen hos en kvinna och idealen av hur en kvinna bör vara som person. Magasinartikeln generaliserar män och kvinnor till att vara det ena eller det andra istället för att skriva om dem som unika individer med egna personligheter. Ännu en gång ramar magasinen in hur man bör vara och blir en måttstock att förhålla sig till. Genom att skapa en bild av hur en kvinna är upprätthåller man på så sätt den sociala konstruktionen (jfr Barlebo Wenneberg 2010).

Samma magasinartikel (Femina Artikel 1) skriver i meningen efter ovanstående påstående ett citat från livscoachen Karin Isberg som lyder:

”Det gäller framför allt känslan av att ha ansvar för barn eller att ha ansvar på jobbet. Det innebär självklart inte att kvinnor inte ska ta ansvar, men det kan vara bra att vara medveten om att ju större ansvar du har, desto mer stress aktiveras – och därför behöver du vara extra noga med att ta hand om dig själv...” (Femina Artikel 1)



Detta citat kan jämföras med vad Damernas Värld skrev om kvinnors stress:

”Särskilt kvinnor får ofta höra att de borde stressa mindre. Sänka kraven och ambitionsnivån och ta det lugnare.” (Damernas Värld Artikel 3)

Long och Kranz (2002, s. 526-527) beskrev begreppet om en ”Typ E kvinna” som sätter ord på de kvinnor som har ett stort behov av att bli omtyckta och kan klassas som en perfektionist. Båda citaten från magasinerna ovan förmedlar att kvinnor bör sänka sin ambitionsnivå och helt enkelt stressa mindre. Alltså är begreppet ”Typ E kvinna” applicerbart i detta fall då tidningarna skriver med utgångspunkt i att läsarna har en sådan personlighet.

Barlebo Wenneberg (2010, s. 13-14) skriver att sociala konstruktioner är kulturellt bundna så vad som gäller i en kultur behöver inte vara detsamma i en annan. Likaså gäller detta om Long och Kranz (2002, s. 526-527) ”Typ E kvinnan” som även den är kulturbunden. Alltså finns det olika förväntningar på en kvinna beroende på vilken kultur man befinner sig i. ”Typ E kvinnan” är inte aktuell i alla kulturer.

Vidare i magasinartikeln från Damernas Värld (Artikel 3) finns flera råd till läsarna att man inte borde oro sig över sin stress. Dessa råd kommer i punktform där somliga tips är från magasinet själv och andra är tips från professionella.

”Skjut fram ditt ältande. Bestäm när du får tänka orostankar och hur lång tid de får ta.”  
(Damernas Värld Artikel 3)

Magasinartikeln hänvisar till psykologen Marie Söderström som säger bland annat:

” - Det är först efter lång tid, ett eller flera år med för lite sömn, som vi riskerar att bli sjuka. Alla som sover dåligt är inte i riskzonen, hur vi påverkas av sömnbrist är individuellt.”  
(Damernas Värld Artikel 3)

Ljungblad och Näswall (2009, s. 28) skriver att stress i sig inte är något som nödvändigtvis behöver vara farligt för människor och att det till viss del kan vara en nödvändig drivkraft för att få saker gjorda överhuvudtaget i vardagen. Det som däremot skiljer sig från vad magasinartikeln och den vetenskapliga artikeln säger är det om att hitta en balans. Ljungblad

och Näswall (ibid.) menar att för att stressen inte ska bli skadlig behöver människor kontinuerlig återhämtning mellan de stressade perioderna. Alltså att det inte går att fortsätta med ett stressfyllt tempo hur länge som helst utan vila.

Magasinartikeln från Damernas Värld (Artikel 3) däremot uttrycker att man kan klara sig utan god sömn i flera år vilket inte överensstämmer med vad Ljungblad och Näswall (2009, s. 28) beskriver. Dessutom har Ekman (1998, s. 39) skrivit att kvinnomagasinet har en stor inverkan på sina läsare med vad de skriver. Att trender och tankar kan sätta sig hos läsarna och påverka deras uppfattning om vad som verkligen stämmer. Sammanfattningsvis i detta fall lämnas läsarna med informationen från Damernas Värld (Artikel 3) om att stress inte är farligt och att en god natts sömn kan man klara sig utan i flera år innan man ska behöva oroa sig kring följderna. Detta kan resultera i att läsarna inte uppsöker hjälp för sina sömnproblem och låter stressen växa sig till ett större problem med åren än vad det varit om man balanserat stressen med återhämtning som Ljungblad och Näswall (2009, s. 28) förespråkat.

En magasinartikel från ELLE (Artikel 1) ger sex tips om hur man ska hinna med fler saker varje dag och syftar till att det inte är tiden som är knapp utan kvinnors planering som brister. Två av magasinartikelns råd handlar om hälsan medan ett annat tips är vilket smink som går fortast att applicera. Alltså ska inget strykas från en kvinnas vardagsaktiviteter utan istället planeras och utformas bättre för att man ska hinna ytterligare en sak per dag. Medan andra magasinartiklar har skrivit att man borde bortprioritera vissa saker för att hinna med menar ELLE att inget ska glömmas och att sminket ska vara på oavsett stressen.

”Om du har ont om tid på morgonen: välj BB-creme för att återfukta huden och jämna ut färgnyansen, ge läppar och kinder en touch av färg med en läppapplicerad creme rouge och rama in ögonen med lite mascara.” (ELLE, Artikel 1)

Kvinnor i olika magasin ska alltid framstå som tilldragande och ständigt vara tilltalande *för* männen som anses objektifiera dem (Bachechi & Hall 2015, s. 551). Även Ekman (1998, s. 57) beskriver hur medier illustrerar krav på att kvinnor ska ta hand om sitt yttre och det läggs ofta fram som att kvinnorna ska *unna* sig lyxen att få ta hand om sig själva och sedan behaga männen med sitt förskönade yttre.

I citatet från ELLE (Artikel 1) konstrueras en bild av hur kvinnan förväntas anstränga sig för sitt yttre. Hon förväntas trots sin hektiska vardag alltid spendera tid på att se bättre ut. I och med att ELLE föreslår att en kvinna ska sminka sig trots tidsbrist så upprätthåller magasinet även förväntningarna på den kvinnliga rollen.

Amelia (Artikel 2) redovisar resultatet från en undersökning om orsakande faktorer till kvinnors stress. Där blandas faktiska resultat från undersökningen med spekulationer om orsaker som kan tänkas ligga bakom kvinnornas stress. Det som är särskilt nämnvärt med denna magasinartikel är den bild som hör till. Bilden visar en kvinna som sitter och småler på en soffa med höga klackar nedanför på golvet. Bredvid kvinnan sitter ett litet barn som hon håller om med ena armen. Framför kvinnan och barnet är ett kaos av städredskap, en tvättkorg, en yogamatta, flertalet träningshantlar, en välfylld matkasse och ett fat med bakverk. Det finns även en öppen träningsväska med kläder som sticker ut och högst upp ligger en gymnastiksko som är alldeles för stor för att passa kvinnan på bilden. Gymnastikskon ser ut att tillhöra en man med tanke på storleken.

Här blir Long och Kranz (2002, s. 527) begrepp ”Typ E kvinnan” ännu en gång aktuellt. De skriver att kvinnor ofta känner ett stort ansvar över sina liv och det som finns i det och att deras egen potential sällan räcker till. Kvinnan på bilden i Amelias (Artikel 2) magasinartikel befinner sig i ett rörigt kaos av föremål som ligger framför henne. Vardagliga sysslor som tvätt, mathandling och dammsugning finns representerade på bilden. Long och Kranz (2002, s. 526) menar att de i sin studie uppfattat att sådana sysslor är stressmoment för dagens kvinnor vilket tydligt finns med på bilden.

På bilden som beskrivs ovan finns föremål som illustrerar tecken på kost, hälsa och skönhet (Amelia Artikel 2). Exempelvis ett par höga klackar, träningsredskap, ett fat med bakelser och en matkasse där morötter sticker fram vilket kan tyda på att kvinnan på bilden i viss mån är medveten om sitt yttre i form av sin kropp och hälsa. Ekman (1998, s. 57) skriver att många kvinnor försöker kompensera brister hos sig själva genom att ägna tid åt exempelvis träning och kost för att förbättra sitt utseende. Att kompensera brister och ha höga krav på sig som Ekman (ibid.) skriver går väl i hand med Long och Kranz (2002, s. 527) beskrivning av ”Typ E kvinnan”. Efter magasinartikelns bild (Amelia Artikel 2) kommer resultatet från en undersökning som visar att 46 % av de deltagande känner stress över sin arbetssituation och 36 % känner stress över att de sover för lite. De resultaten innefattade högst procent i

undersökningen men har ändå inte illustrerats någonstans i den tillhörande bilden.

Magasinartikeln har alltså, trots undersökningens resultat, valt att illustrera hur kvinnors stress istället kretsar kring vardagliga sysslor som städning, barn och mat.

I magasinartiklarna skrevs det om hur kvinnor ansågs anta och hantera många olika roller i sin vardag. Exempelvis skriver magasinet ELLE följande om kvinnans roller:

”Tid är lyx. Moderna kvinnor är mästare på att kombinera roller och framgångsrikt byta hattar flera gånger varje dag. För att bemästra rollen som kvinna i karriären, mamma och kompis, måste tiden vara din bästa vän.” (ELLE Artikel 1)

Det finns flera roller för en kvinna att anta men enligt Long och Kranz (2002, s. 526) är det inte just mängden av roller som stressar dagens kvinnor utan snarare egenskapen på de roller som kvinnor tilldelats. De ramar som finns för ”rollen som kvinna” är inte tillräckliga för att kvinnor ska få plats att bli nöjda över sig själva. I citatet från ELLE (Artikel 1) står det att för att kunna bemästra rollen som *kvinna* i karriären behöver tiden vara en till lags vilket stämmer in på just det som Long och Kranz (2002, s. 526) beskrivit. Det svåra är inte att bemästra karriären som människa utan snarare att bemästra den i rollen som kvinna.

Kvinnans olika roller i sig kan anses som socialt konstruerade (jfr Barlebo Wenneberg 2010) på det sättet att det är magasinen som skapar kvinnans roll genom att skriva om förväntningar på hur en kvinna ska vara, bete sig och agera. Som det står i resonemanget ovan är rollen som kvinna en utmaning i sig, vilken innebär att kunskap om kraven är nödvändigt för att kunna uppfylla rollen. Läsaren själv följer alltså trenden för vad som anses vara normalt och önskvärt enligt magasinens ideal.

## 6.0 Slutord

Syftet med denna studie var att undersöka hur svenska kvinnomagasin skriver om stress, vilka råd som ges till läsarna och att förstå dessa från ett socialkonstruktivistiskt perspektiv. Valet av magasin som används i denna studie valdes ut baserat på fyra kriterier som alla magasin skulle uppfylla. Alla de valda magasinerna skulle innehålla artiklar riktade till kvinnor och vara riktade till åldrarna 25-50 år. Artiklarna skulle även ta upp ämnet stress och ha publicerats under 2000-talet. Fem magasin som uppfyllde kraven valdes ut och dessa var Amelia, Damernas Värld, ELLE, Femina och Tara.

Vår studie resulterade i att kvinnor många gånger uppfattas som det kön med större ansvar över familj och barn. Att balansera detta tillsammans med ett jobb och pressen från samhället att ständigt se bra ut, kan orsaka läsarna stress. Vi upptäckte att många magasin gav kvinnorna råd om vad som är de korrekta svaren och lösningarna kopplade till stress. Vi upptäckte även att kvinnomagasin ofta refererar sin information till vad de kallar experter och att magasinerna illustrerar olika roller som de kvinnliga läsarna förväntas uppfylla.

Något som framträdde tydligt i majoriteten av magasinerna är bilden de målar upp av kvinnan som en person med flertalet ansvarsområden som inte är detsamma eller lika många för mannen. Dessa innefattar till exempel att balansera ett jobb och en familj samtidigt som de ska hålla en god figur och se fräscha ut konstant. Enligt oss utgår magasinerna fortfarande från att det är kvinnan som har huvudansvaret för hushållet, samt det största ansvaret över barnen. Detta kan bli en aning omodernt och ge en missvisande syn då vi inte tror att alla kvinnor kan känna igen sig i detta scenario. Som Ekman (1998, s. 58) skriver så tillåts mannen att känna sig värdig genom att bara vara sitt manliga jag medan det inte räcker för en kvinna att bara vara sitt jag.

Vi anser att detta ger en vilseledande bild av dagens samhälle. Eftersom att uppdelningen av ansvarsområden mellan könen inte alltid är så ojämna som en del av magasinerna har illustrerat. Om dagens kvinnor ändå strävar efter att kunna hantera alla de olika ansvarsområdena som illustrerats kan vi förstå varför många känner sig stressade. Särskilt unga kvinnor som läser magasinerna och enligt Ekman (1998, s. 45) är mindre källkritiska än vad en äldre kvinna är, kan börja tvivla på sig själv och hur deras roll i samhället ska kunna uppfyllas. Att kunna uppfylla samhällets krav samtidigt som de ska hinna vara någons kompis, i framtiden

möjligtvis någons mamma och fru kan vara mycket att ta in, därav kan magasinen i sig leda till en ökad stress.

Som nämndes i analyskapitlet finns i Damernas värld (Artikel 1) en andningsövning som ska minska stress, där kvinnor ska andas samtidigt som de ser på en bild som vidgar sig. Enligt oss ger detta en förenklad bild av hur kvinnan ska minska sin stress, samtidigt som ELLEs (Artikel 4) tolv saker som kan hjälpa vid stress kan upplevas väldigt invecklat och krävande vilket i sin tur kan stressa kvinnor mer än det hjälper dem. Magasinen anser vi vara till viss del vinklade för att gynna magasinens ekonomi i och med de annonser och den reklam som visas bredvid artiklarna. Det kan även tolkas som konstruerat att magasinen själva avgör vilka punkter de ska lägga vikten på. Magasinen kan presentera ett problem hos kvinnor likväl som de kan presentera en lösning. De kan även förstora och förminska innehållets olika delar och med detta vidmakthålla stereotypiska föreställningar eller orimliga ideal. Det är alltså delvis magasinen i samhället som avgör vad kvinnor är, bör göra och hur de bör agera.

På sidan av detta arbete har vi diskuterat begreppet femininitet och funderat över dess faktiska betydelse. Vi funderar var betydelsen kommer ifrån, om det är samhället som konstruerat begreppets betydelse. Om bakgrunden till ordet kommer från historien och formats med tiden efter vad som för stunden anses normalt eftertraktat, eller om det är upp till var och en. Även hur begreppet påverkas av olika kulturer och hur femininitet påverkas när kulturer möts och krockar med varandra i dagens Sverige som blir allt mer mångkulturellt.

Vid sökandet av artiklar fick vi bland annat träffa på jämförelser mellan män och kvinnors stress, stressade ambulansförare och allmänt om stress i media. Att hitta artiklar som skrev om just stress i magasin har varit en utmaning för oss att finna vilket fick oss att fundera om vi stött på en så kallad kunskapslucka inom detta ämne. Det hade varit intressant med fler analyser och vidare forskning inom detta ämne. Exempelvis hade man kunnat göra en komparativ diskursanalys där man jämför magasin riktade till män och kvinnor för att på så vis kunna redovisa det tydligare för sig vad som är skrivet riktat till män kontra kvinnor. Ett ytterligare förslag på vidare studier hade varit att jämföra magasin riktade till unga flickor kontra äldre damer för att se om en del mönster kvarstår eller försvinner med åldern.

Avslutningsvis vill vi återkoppla till problemformuleringen där vi lyfter fram denna studies relevans för det sociala arbetet. Vi gick in i det här arbetet med tron om att det var yttre

faktorer i samhället som upprätthöll samhällsideal och påverkade klienterna i deras syn på stress, men i efterhand har vår uppfattning utvecklats i och med nya perspektiv och gett oss en mer mångsidig bild. Ett av dessa perspektiv är hur även vi som framtida socialarbetare också kan vidmakthålla dessa ideal som exempelvis att vara sminkad och ”feminin”. Redan i första mötet kan klienten upplevas befinna sig i en utsatt situation när de inför en annan människa, alltså socialarbetaren, ska erkänna sig behöva hjälp. Att de inte klarat sig i vardagen och därför inte uppfyllt dagens konstruerade samhällsnorm. Vi undrar därför hur det blir när klienten då möter en socialarbetare som utåt sett verkar ha sitt liv under kontroll med sminket på plats, en välstrykt skjorta och sitter prydligt med benen i kors på sitt privata kontor. Illustrerar socialarbetaren då vad klienten inte klarar av genom att ha sitt liv under kontroll. De kan uppfattas visa att de minsann hunnit sminka sig på morgonen, klätt sig ordentligt och tagit sig till sitt arbete medan klienten kan behöva hjälp med något så grundläggande som exempelvis hyran.

## 7.0 Referenslista

Ahrne, Göran & Svensson, Peter (2016) Kvalitativa metoder i samhällsvetenskapen. I: Göran Ahrne & Peter Svensson (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber.

Aspers, Patrik (2011). *Etnografiska metoder*. Andra uppl. Malmö: Liber.

Bachechi, Kimberly N. & Hall, Matthew (2015) Purity, presumed displeasure and piety in the 'big three': a critical analysis of magazine discourse on young women's sexuality. *Journal of Gender Studies*. 24 (5): 549–560

Barlebo Wenneberg, Søren (2010) *Socialkonstruktivism: positioner, problem och perspektiv*. Malmö: Liber ekonomi.

Boréus, Kristina (2016) Texter i vardag och samhälle. I: Göran Ahrne & Peter Svensson (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber.

Bryman, Alan (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Andra uppl. Malmö: Liber.

Ekman, Karin (1998). *Var så god – makt, kön och media*. Stockholm: Rabén Prisma.

ELLE (2016) Stressad? Då ska du äta choklad på det här sättet.

[<http://www.elle.se/stressad-da-ska-du-ata-choklad-pa-det-har-sattet/>. Hämtat: 2017-05-17.]

Favaro, Laura (2017). Mediating intimacy online: authenticity, magazines and chasing the clicks. *Journal of Gender Studies*. 26 (3): 321 - 334

Karasek, Robert & Theorell, Töres (1990). *Healthy Work. Stress, productivity and the reconstruction of working life*. New York: Basic Books.

Lazarus, Richard & Folkman, Susan (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.



Ljungblad, Anna-Maria & Näswall, Katharina (2009). Kan socialt stöd och coping mildra effekterna av stress? *Arbetsmarknad & Arbetsliv*, 15 (1): 27 – 46.

Long, Bonita C & Kranz, Karen C (2002). Messages about Stress in Two North American Women's Magazines: Helpful? We Think Not! *SAGE Social Science Collections 2002*: 12-4.

Marin, Marie-France., Morin-Major, Julie-Katia., Schramek, Tania E., Beaupre, Annick., Perna, Andrea., Juster, Robert-Paul & Lupien, Sonia J. (2012). There Is No News Like Bad News: Women Are More Remembering and Stress Reactive after Reading Real Negative News than Men. *Plos one*, 7 (10): 1-8

May, Tim (1997). *Samhällsvetenskaplig forskning*. Buckingham: Open University Press.

Natvig, Gerd Karin., Albrektsen, Grethe., Anderssen, Norman & Qvarnstrøm (1999). School-related Stress and Psychosomatic Symptoms Among School Adolescents. *Journal of School Health*, 69 (9): 362 – 368.

Nyström, Anne-Sofie (2012). Mellan empati och kritisk granskning? Forskningsdeltagande som risk. I: Hildur Kalman & Veronica Lövgren (red.) *Etiska dilemman. Forskningsdeltagande, samtycke och utsatthet*. Malmö: Gleerups.

Prasad, Lona., Varrey, Aneasha & Sisti, Giovanni (2016). Medical Students' Stress Levels and Sense of Well Being after Six Weeks of Yoga and Meditation. *Hindawi Publishing Corporation 2016*: 1-7.

Strömbäck, Maria., Wiklund, Maria., Salander Renberg, Ellinor & Malmgren-Olsson, Eva-Britt (2014). Complex symptomatology among young women who present with stress-related problems. *Scand J Caring Sci.*, 29: 234-247.

Svensson, Peter & Ahrne, Göran (2016) Att designa ett kvalitativt forskningsprojekt. I: Göran Ahrne & Peter Svensson (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber.

White, Emily K., Warren, Cortney S., Cao, Li., Crosby, Ross D., Engel, Scott G., Wonderlich, Stephen A., Mitchell, James E., Peterson, Carol B., Crow, Scott J & Grange, Daniel Le.

Media Exposure and Associated Stress Contribute to Eating Pathology in Women with Anorexia Nervosa: Daily and Momentary Associations. *International Journal of Eating Disorders*, 49 (6): 617-62.

## Empiriskt material

Amelia Artikel 1 (2012) Stress- så lär du dig ta en paus.

[<http://www.amelia.se/halsa/stress-sa-lar-du-dig-ta-en-paus/>. Hämtat: 2017-04-10.]

Amelia Artikel 2 (2015) Amelias undersökning visar: 1 av 4 kvinnor upplever hög stressnivå

[<http://www.amelia.se/artiklar/amelias-undersokning-visar-1-av-4-kvinnor-upplever-hog-stressniva/>. Hämtat: 2017-04-10.]

Amelia Artikel 3 (2016) Stressad? Så här får du tiden att räcka till!

[<http://www.amelia.se/artiklar/nu-startar-amelia-kurs-for-alla-stressade-kvinnor-fa-20-rabatt-har/>. Hämtat: 2017-04-10.]

Amelia Artikel 4 (2016) 12 saker som händer i kroppen när du stressar för mycket.

[<http://www.amelia.se/artiklar/12-saker-som-hander-i-kroppen-nar-du-stressar-for-mycket/>. Hämtat: 2017-04-10.]

Damernas värld Artikel 1 (2015) Bilden som får dig att slappna av på sekunder.

[<http://www.damernasvarld.se/bild-far-dig-slappna-av/>. Hämtat: 2017-04-11.]

Damernas värld Artikel 2 (2016) Vila dig kreativ – så gör du.

[<http://www.damernasvarld.se/vila-dig-kreativ-sa-gor-du/>. Hämtat: 2017-04-11.]

Damernas värld Artikel 3 (2012) Så hittar du balans för kropp och själ.

[<http://www.damernasvarld.se/sa-hittar-du-balans-for-kropp-och-sjal/>. Hämtat: 2017-04-11.]

ELLE Artikel 1 (2017) 6 tips för att hinna mycket utan att stressa sönder.

[<http://www.elle.se/6-tips-for-att-hinna-mycket-utan-att-stressa-sonder/>. Hämtat: 2017-04-10.]

ELLE Artikel 2 (2016) Experten: så slipper du stress under semestern – och kommer tillbaka utvilad.

[<http://www.elle.se/experten-sa-slipper-du-stress-under-semestern-och-kommer-tillbaka-utvilad/>. Hämtat: 2017-04-11.]

ELLE Artikel 3 (2016) Tillbaka från semestern? Så hanterar du jobbstressen.

[<http://www.elle.se/tillbaka-fran-semestern-sa-hanterar-du-jobbstressen/>. Hämtat 2017-04-11.]

ELLE Artikel 4 (2016) Känner du dig stressad och nära utbränd? Här är 12 saker som kan hjälpa dig.

[<http://www.elle.se/kanner-du-dig-stressad-och-nara-utbrand-har-ar-12-saker-som-kan-hjalpa-dig/>. Hämtat: 2017-04-11.]

Femina Artikel 1 (2017) 5 vanliga misstag som gör kvinnor stressade.

[<http://www.femina.se/5-vanliga-misstag-som-gor-kvinnor-stressade/>. Hämtat: 2017-04-11.]

Femina Artikel 2 (2016) 5 livsmedel som minskar stress.

[<http://www.femina.se/5-livsmedel-som-minskar-stress/>. Hämtat: 2017-04-11.]

Femina Artikel 3 (2017) Lär dig hantera stress – 5 enkla knep!

[<http://www.femina.se/5-satt-du-kan-ta-kontroll-over-din-stress/>. Hämtat: 2017-04-11.]

Femina Artikel 4 (2017) 10 oväntade tecken på att du stressar för mycket.

[<http://www.femina.se/10-ovantade-tecken-pa-att-du-stressar-for-mycket/>. Hämtat: 2017-04-11.]

Tara Artikel 1 (2015) Minska stressen – testa binjureyoga.

[<http://tara.se/minska-stressen-testa-binjureyoga/>. Hämtat: 2017-04-10.]

Tara Artikel 2 (2017) Andas bort din stress – börja redan i dag.

[<http://tara.se/andas-bort-din-stress-borja-redan-i-dag/>. Hämtat: 2017-04-10.]

Tara Artikel 3 (2010) Sov mer & stressa mindre – gå ner i vikt!

[<http://tara.se/sov-mer-stressa-mindre-ga-ner-i-vikt/>. Hämtat: 2017-04-10.]

Tara Artikel 4 (2016) 5 saker du behöver veta om ditt hjärta.

[<http://tara.se/5-saker-du-behover-veta-om-ditt-hjarta/>. Hämtat: 2017-04-10.]