

Det individuella ätbeteendet i relation till skuld

- En kvalitativ intervjustudie bland unga kvinnor i Finland och Sverige

Carolina Wendelin

Examensarbete
Idrott och hälsopromotion
2013

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	4019
Författare:	Carolina Wendelin
Arbetets namn:	Det individuella ätbeteendet i relation till skuld – En kvalitativ intervjustudie bland unga kvinnor i Finland och Sverige
Handledare (Arcada):	Ilse Tillman
Sammandrag: Syftet med examensarbetet var att utreda unga kvinnors upplevelser av mat och matsituationer som resulterar i skuldkänslor. De senaste forskningsrönen hävdar att ett komplicerat ätbeteende är vanligare än man tidigare trott då en tiondel av kvinnorna i Finland lider av en kliniskt betydande ätstörning i tonåren (Isomaa 2011). Målgruppen som undersöktes i föreliggande arbete med en hälsofrämjande infallsvinkel var i grunden friska högskolestuderande kvinnor. Sammanlagt genomfördes tio kvalitativa intervjuer med fem finlandssvenska respektive fem svenska kvinnor i åldrarna 20-23 år för att bredda perspektivet inom forskningsområdet samt för att kunna kartlägga eventuella skillnader mellan länderna. För undersökningen av skuldkänslor har dessa i intervjuerna och genom undersökningsförloppet relaterats till personer, platser och matprodukter i en matsituation som tidigare forskning föreslagit (Tilghman-Osborne et al., 2010). Dessa situationer har sedan analyserats med en innehållsanalys. Tolkningen av empirin följer grundprinciperna i den hermeneutiska ansatsen. Resultatet som denna undersökning kommit fram till är att förloppet av uppkomsten av skuld sker i en trestegs reaktion som bottnar i kvinnans självkänsla, tar sig uttryck i ett matval och resulterar i känsloreaktioner. Som en konkret modell över detta har en skuldkurva framtagits som delade in respondenterna i fyra grupperingar (<i>neutralt förhållande, mat och träning, intresse för mat samt diet och bantning</i>). De respondenter som följt eller flöjde någon diet eller bantat placerade sig högst upp på skuldkurvan och upplevde det starkaste behovet av kontroll i sitt matintag i jämförelse till de andra. Resultaten tyder på att det är vanligt förekommande med olika starka känslor av skuld hos unga kvinnor från Finland och Sverige, däremot var skillnaderna mellan nationaliteterna små. Baserat på resultaten från föreliggande undersökning kan det konstateras att hälsofrämjande insatser riktade mot de arenor unga kvinnor vistas i är relevanta för att bidra till stödjande miljöer för att främja hälsa samt för att gynna ett sunt ätbeteende.	
Nyckelord:	Ätbeteende, unga kvinnor, skuldkänslor, matval,
Sidantal:	74
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	8.11.2013

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and health promotion
Identification number:	4019
Author:	Carolina Wendelin
Title:	The individual eating behavior related to feelings of guilt – A qualitative interview study among young women from Finland and Sweden
Supervisor (Arcada):	Ilse Tillman
Abstract: The purpose of this thesis was to investigate the experience of food and eating situations of young women that are resulting in feelings of guilt. Present findings claims that a complicated eating behaviour is more general than was taught before. In Finland one out of ten women suffers from a clinical important eating disorder in their youth (Isomaa 2011). The target group who were examined in the following review, from a health promoting point of view, was healthy female collage students. A total of ten qualitative interviews were fulfilled with five Swedish speaking Finnish women and with five Swedish women at the age of 20-23. The aim was both to broaden the knowledge within the research area, and to assess possible differences between the countries. For examining feelings of guilt has these been related, both in the interviews and during the whole survey process, to different sceneries such as persons, places and food products as earlier studies suggested (Tilghman-Osborne et al., 2010). To analyse the interviews a content analyses was used. The interpretation of the empirical material followed the principles of hermeneutics. Results this study shows are that the pattern for feelings of guilt follows a three-step reaction witch origins in the women's self-esteem, have an impact on food choice and can result in emotions of guilt. Out of this phenomena a concrete model: <i>'guilt chart'</i> was formed that divided the respondents into four groups according to their relation to food (<i>neutral relation, food and exercise, interest in food and dieting</i>). Those respondents who where dieting where placed highest on the guilt scale and felt the strongest need of control in their food intake in comparison to the others. The result indicates that it is common for women both from Finland and Sweden to feel varyingly intensity of guilt. There were no significant differences between the countries. Based on these results it was suggested to improve and maintain health promoting efforts towards the arenas that surrounds young women's everyday life to support health and contribute a healthy eating behaviour.	
Keywords:	Eating behavior, young women, guilt, food choice
Number of pages:	74
Language:	Swedish
Date of acceptance:	8.11.2013

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	4019
Tekijä:	Carolina Wendelin
Työn nimi:	Yksilöllinen syömiskäyttäytyminen suhteutettuna syyllisyyden tunteeseen – Kvalitatiivinen haastattelututkimus nuorten naisten kanssa Suomesta ja Ruotsista
Työn ohjaaja (Arcada):	Ilse Tillman
Tiivistelmä: Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää nuorten naisten kokemuksia liittyen ruokailuun, sekä tilanteisiin jotka johtavat syyllisyydentunteeseen. Viimeisimmät tutkimukset osoittavat, että monimutkainen syömiskäyttäytyminen on yhä tavallisempaa kuin mitä aikaisemmin on ajateltu. Yksi kymmenestä suomalaisesta naisesta kärsii kliinisten kriteerien mukaisesta syömishäiriöstä (Isomaa 2011). Tähän terveyden edistämiseen tähtäävään tutkimukseen valittiin kohderyhmä, joka koostui viidestä suomenruotsalaisesta ja viidestä ruotsalaisesta korkeakouluopiskelijasta. Korkeakouluopiskelijat olivat perusterveitä naisia iältään 20–23 vuotta. Tutkimusta varten tehtiin kymmenen kvalitatiivista haastattelua, joiden tarkoituksena oli laajentaa syömiskäyttäytymisten näkökulmaa, sekä korottaa mahdollisia eroja maiden välillä. Haastatteluissa vertailtiin syyllisyydentunteen kokemuksia, jotka liittyivät toisiin ihmisiin, paikkoihin ja ruoka-aineisiin tilanteissa, jotka on mainittu aikaisemmissa tutkimuksissa (Tilghman-Osborne ym., 2010). Tutkimusaineisto on tämän jälkeen analysoitu käyttäen sisällönanalyysia. Empiirisen näytön tulokinta seuraa hermeneuttisen lähestymistavan peruspiirteitä. Tulos, jonka tämä tutkimus osoittaa, on että syyllisyydentunteen syntyminen tapahtuu kolmivaiheisessa prosessissa, joka pohjautuu naisen itsetuntoon, ilmenee ravinnon valinnassa sekä johtaa emotionaaliin reaktioihin. Konkreettisenä esimerkkinä tästä on esitetty syyllisyyskäyrä, joka jakoi haastatteluun osallistuneet neljään ryhmään (neutraali suhtautuminen, ruoka ja liikunta, kiinnostus ruokaan sekä dieetit ja laihduttaminen). Vastaajat, jotka joko noudattivat jonkinlaista dieettiä tai olivat laihduttaneet, sijoittuivat syyllisyyskäyrällä korkeimmalle. Samalla he kokivat voimakkaimman tarpeen hallita syömistään muihin vastaajiin verrattuna. Tulokset viittaavat siihen, että erinäisten vahvojen syyllisyydentunteiden esiintyminen on yleistä naisilla sekä Suomessa että Ruotsissa. Sen sijaan erot maiden välillä ovat pieniä. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella voidaan todeta, että terveyden edistämiseen osoitettujen panosten kohdistaminen on asianmukaista suunnata nuorten naisten ympäristöjen tukemiseen, niin että ne osaltaan edesauttaisivat terveyden ja myönteisen syömiskäyttäytymisen ylläpitämisessä sekä edistämisessä.	
Avainsanat:	Syömiskäyttäytyminen, nuoret naiset, syyllisyydentunteet, ruokavalio
Sivumäärä:	74
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	8.11.2013

INNEHÅLL

1	INLEDNING	8
2	ÄTBETEENDE FRÅN EN GLOBAL SYNVINKEL TILL ETT INDIVID PERSPEKTIV	10
2.1	Ett hälsosamt ätbeteende	12
3	FAKTORER SOM PÅVERKAR ÄTBETEENDE	15
3.1	Modeller som kan förklara individens ätbeteende	17
3.2	Känslor och ätbeteende	20
3.3	Kontroll och ätbeteende	22
3.4	Skuld, skam och ätbeteende	22
4	KROPPSIDEAL I STÄNDIG UTVECKLING I SAMHÄLLET	25
5	SYFTE OCH PROBLEMFORMULERING	29
6	METOD	30
6.1	Metodval	30
6.2	Intervju	31
6.3	Utformning av intervjuguiden.....	32
6.4	Analys av empiriskt material.....	33
6.5	Etik.....	34
6.6	Urval, material och tillvägagångssätt.....	35
6.7	Reliabilitet och validitet	36
7	RESULTAT	38
7.1	Förhållandet till mat	38
7.2	Skuld i relation till mat	41
7.2.1	<i>Produkter och skuld</i>	42
7.2.2	<i>Platser och skuld</i>	44
7.2.3	<i>Sociala konstruktioner och skuld</i>	45
7.3	De fyra grupperingarna	46
7.3.1	<i>Neutralt förhållande</i>	46
7.3.2	<i>Mat och träning</i>	47
7.3.3	<i>Intresse för mat</i>	47
7.3.4	<i>Bantning och dieter</i>	48
7.4	Skillnader och likheter mellan de olika nationaliteterna	49
8	TOLKNING OCH ANALYS AV RESULTAT	54

8.1	Matval och förhållandet till mat.....	54
8.2	Skuld.....	56
8.3	Skuldkurvan.....	58
8.4	Jämförelse mellan finlandssvenska och svenska kvinnors och upplevda skuldkänslor 60	
9	DISKUSSION	62
9.1	Resultat diskussion.....	63
9.2	Metod diskussion.....	64
9.3	Kritisk granskning	65
10	VIDARE FORSKNING.....	67
	REFERENSER	68
	BILAGOR	71

Figurer

<i>Figur 1. Faktorer som påverkar ätbeteende. Modifierad (Fogelholm 2001 s.173)</i>	<i>16</i>
<i>Figur 2. Modeller som förklarar människans matval. Modifierad (Odgen 2003 s.27)..</i>	<i>17</i>
<i>Figur 3. Modell som kan förklara ätbeteende (modifierad Eertmans et al., 2001).....</i>	<i>19</i>
<i>Figur 4. Skuldkurva som beskriver omfattning av skuld i relation till individuella faktorer</i>	<i>59</i>

1 INLEDNING

Människans förhållande till mat är komplext och under en ständig interaktion med omvärlden i livets olika skeden. Behovet av mat är ett av våra mest grundläggande för överlevnad. Viljan att äta styrs av aptitregleringen i hjärnan, som förenklat kan beskrivas som ett signalsystem som rapporterar om hunger och mättnad (Dovey 2010 s.18-19). De biologiska processerna har en stor roll i ätandet, ändå är ätbeteendet något mer omfattande som inte enbart styrs av fysiologiska reaktioner. Varje individ har unika matvanor och olika preferenser gällande mat. Detta arbete utgår från den holistiska hälso- och människosynen som handlar om att se en helhet där olika faktorer ömsesidigt påverkar individens hälsa och ätbeteende. Med denna utgångspunkt beaktas olika dimensioner på det fysiska, psykiska, sociala och existentiella planet som påverkar hälsa på strukturell och individuell nivå. (Winroth & Rydqvist 2008 s.249)

I detta arbete ligger fokus på individen och ämnet ätbeteende undersöks utgående från ett individperspektiv. Människan är dock en del av en större helhet som bildar ett system som ständigt är i rörelse. Dessa principer kan urskiljas i systemteorin som Öqvist (2008 s.9-14) beskriver som ett sätt att förhålla sig till individen och helheten, växla mellan mindre delar och ändå inse betydelsen för helheten. Kopplat till ätbeteende kan människan ses som en individ som en del i en grupp och i sociala kontexter som är belysta i detta arbete. Över individ- och grupp-nivå finns organisations- och samhällsnivå som tillsammans alla ömsesidigt påverkar varandra och därigenom hälsan. Detta synsätt är en huvudidé inom ett hälsofrämjande arbete (Winroth & Rydqvist 2008 s.33-35) Det är därför som i detta arbete har ansetts vara viktigt att utreda hur ätbeteende kan ses ur olika synvinklar och i olika systemnivåer.

Det hela börjar i barndomen då de första matvanorna får fotfäste och lever med oss in i vuxen ålder (Dovey 2010 s.46). I ungdomen formas människans levnadsvanor som har en stor betydelse för hälsan under hela livet (Socialstyrelsen 2009 s.89). Det är just i ungdomen och tonåren som ätstörningar är som mest förekommande och främst är det kvinnor som drabbas (Isomaa 2011). Detta motiverar varför unga kvinnor är en intressant målgrupp för att undersöka ätbeteende och fenomen relaterade till detta. Forskning har visat att ätstörningen anorexia nervosa i tonåren något oftare förekommer hos fin-

ländska kvinnor än hos svenska (Isomaa 2011; Keski-Rahkonen et al., 2007; Bulik et al., 2006). Målet med detta arbete är att undersöka kvinnor genom kvalitativa intervjuer utanför det diagnossystem som råder. Syftet är att utreda unga kvinnors upplevelser av mat och matsituationer. En förståelse för kriterier inom ätstörningsforskning samt omfattningen av detta fenomen som en sjukdom, har i detta arbete valts att beröras för att inte enbart isolera undersökningen till hälsofrämjande arbete. Med en hälsofrämjande infallsvinkel som utgångspunkt kan det konstaterats vara viktigt att undersöka ett komplicerat ätbeteende utanför sjukdomens ramar (Winroth & Rydqvist 2008 s.26-28) Därför har empirin samlats in genom friska unga kvinnor. Intervjuerna har genomförts med tio högskolestuderande från Sverige respektive Finland. Fem intervjuer gjordes i båda länderna och kvinnorna var i åldern 20-23. Detta för att klargöra troliga förklaringar till uppkomsten av skuld, vilket kunde ligga som grund för att utveckla hälsofrämjande strategier för att främja unga kvinnors hälsa i Norden.

Ätande och mat är något som människan stöter på flera gånger under dagens lopp, även då hon inte äter. I media och sociala möten mellan människor har diskussion kring mat sällan varit så omfattande som den är idag. Som Qvortup (red. Meurling 2003) skriver är mat och ätande både förknippat med förbud och njutning. Det handlar inte enbart om att förse sin kropp med energi. Medvetet eller omedvetet kopplas ätandet till olika system och regler som människan förhåller sig till och agerar utgående ifrån. Det är ett val och en viss kontroll som präglar det vi äter som vuxna individer. Det är då människan inte förmår att kontrollera detta som begreppen synd, skuld och skam träder in i bilden av varierande grad. (red. Meurling 2003. s.83)

I detta arbete bygger uppfattningen om vad ett hälsosamt ätbeteende är på de nordiska näringsrekommendationerna som till stor del är en grund för de svenska respektive finska näringsrekommendationerna (Statens näringsdelegation 2005; Livsmedelsverket 2005). Samtidigt finns det olika uppfattningar och trender i samhället som på olika sätt förmedlar en information om vad som är hälsosamt. I takt med en ökad diskussion i media och en syn på hälsa som ständigt är i rörelse är det betydelsefullt att undersöka ämnet. Kring detta fenomen, att människan hyser en hatkärlek inför mat, har denna uppsats byggts upp.

2 ÄTBETEENDE FRÅN EN GLOBAL SYNVINKEL TILL ETT INDIVID PERSPEKTIV

I dagsläget är mat och vikt ett tudelat fenomen. Både övervikt och undervikt kan förekomma sida vid sida inom samma land, samhälle eller till och med familj. (WHO 2012) Övervikt har globalt sett fördubblats de senaste 30 åren (Männistö et al., 2012). Enligt WHO:s definition är en person överviktig som har ett BMI¹ som är över eller lika med 25. Då detta BMI är lika med eller överskrider 30 klassificeras personen ha fetma. Enligt WHO är en individ normalviktig med ett BMI som ligger någonstans på skalan 18,5- 24,9. Personer som har ett BMI under 18,5 är således underviktiga enligt sättet att mäta. (WHO 2012)

Över en tiondel av världens befolkning lider av övervikt och den grundläggande orsaken till detta är ett högre intag av kalorier än vad som förbrukas. Globalt sett har konsumtionen av produkter som innehåller mycket fett, salt och socker ökat medan produkter som innehåller vitaminer, mineraler och andra viktiga spårämnen minskat. Våra fysiska vanor har även förändrats till följd av stillasittande arbete, en förändrad användning av transportmedel och en ökad urbanisering. (WHO 2012) Enligt den finska undersökningen FINNRISKI (2012) lider två tredjedelar av de finska männen i arbetsför ålder av övervikt samt en tredjedel av kvinnorna (Männistö et al., 2012). Forskningsresultat visar på en liknande trend även i Sverige (Socialstyrelsen 2012).

Samtidigt som övervikt och relaterade följsjukdomar är en växande utmaning i både Finland och Sverige, har ätstörningar och komplicerade ätbeteenden drabbat sin beskärda del av befolkningen. Undervikt har blivit allt vanligare bland ungdomar. Det finns dock en klar skillnad mellan könen. I Sverige var det under åren 2004-2005 lika vanligt med övervikt som undervikt hos unga kvinnor åldersgruppen 16-24. För unga män var övervikt dock fyra gånger vanligare än undervikt. Undervikt bland unga kvinnor har ökat sedan 1990-talet. Socialstyrelsen tar upp i sin folkhälsorapport sambandet mellan

¹ BMI= Body mass index som är ett mått för att uppskatta övervikt och undervikt hos vuxna. I Formeln räknas personens vikt i kilogram dividerat med kvadraten av längden i meter (kg/ m²). (WHO 2012)

en ökad psykisk ohälsa och den ökade undervikten som en trolig korrelation. (Socialstyrelsen 2009 s.94) Förutom över- och undervikt genomförs demografiska kartläggningar över ätstörningar. De flesta forskningar som behandlar ätstörningar utgår ifrån diagnostiksystemet Diagnostik and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV). I klassifikationen av en ätstörning beaktas olika dimensioner så som: kliniska syndrom, rubbningar i utveckling, personlighetsstörning, fysiskt mående och allvarlighetsgraden av psykosociala stressfaktorer (American Psychiatric Association 1994). I en färsk finsk studie påträffades ett resultat som skiljer sig från tidigare forskningsresultat och som tyder på en oftare förekomst av ätstörningar än vad som tidigare kunnat påvisas. Resultaten visar på att en tiondel av unga finländska kvinnor i åldern 15-18 lider av en klinisk betydande ätstörning i tonåren. Livstidsförekomsten, dvs. andelen som någon gång under sin livstid insjuknat i en ätstörning, var i studien 2,6 % för anorexia nervosa, 0,4 % för bulimia nervosa och 9,0 % för ätstörning utan närmare specifikation. (Isomaa 2011) Ätstörning utan närmare specifikation var den vanligast förekommande ätstörningen som påträffades i den aktuella undersökningen. Detta innebär att de flesta fall av ätstörningar inte passar in på kriterierna för anorexia nervosa och bulimia nervosa. Både inom forskning och i medierna har ätstörning utan närmare specifikation uppmärksamats minst i jämförelse med anorexi och bulimi. Att diagnostiksystemet har kritiserats tar sig uttryck i att nya forskningarna både poängterar och använder sig av en bredare definition av ätstörning. Isomaa's (2011) tidigare nämnda forskning pekar på att ätstörningar är vanligare än vad man tidigare trott då förekomsten kan jämföras med en tidigare finsk forskning där livstidsförekomsten av anorexia nervosa var 2,2 % och 4,2 % för bred anorexia nervosa, vilket inkluderade både DSM-IV anorexia nervosa och ICD-10 atypisk anorexi. I forskningen deltog kvinnor i åldern 15-19 år. (Keski-Rahkonen et al., 2007) Resultaten i båda forskningarna (Isomaa 2011; Keski-Rahkonen et al., 2007) tyder på att anorexia nervosa oftare förekommer i Finland (2,2 - 2,6 %) i jämförelse med forskningsresultat från Sverige. En svensk studie gav resultatet 1,2 % för livstidsförekomsten av anorexia nervosa (Bulik et al., 2006). Forskning som försöker tolka samspelet mellan kropp, identitet och samhället har enligt red. Meurling (2003 s.12) blivit mer och mer framträdande de senaste decennierna. En kombination av medicinska förklaringsmodeller och ett sociokulturellt perspektiv har visat sig ge mycket givande resultat. Detta tyder på att då medicinska, humanistiska och samhällsvetenskapliga perspektiv samverkar

kan kunskapen fördjupas om identitet, kropp och samhälle. (red. Meurling 2003 s.12)
Detta motiverar till det breda helhetsperspektiv som ligger som grund i detta arbete.

Ätstörningsforskning är ett sätt att se på ätbeteendet som kan ge en antydning om den rådande samhällsutvecklingen. Trots att det kan dras troliga paralleller mellan kartläggning samt förekomst och exempelvis psykisk ohälsa som Socialstyrelsen (2009 s.94) belyser i deras folkhälsorapport, ger dessa siffror inga djupgående förklaringar. Det är motiveringen till varför avsnittet om ätstörningar i detta arbete har begränsats. Ur ett hälsofrämjande perspektiv bör fokus ligga på de faktorer som bidrar till ökad hälsa i motsats till det förebyggande tankesättet som handlar om att försöka förhindra att ohälsa uppstår med hjälp av identifikation av risker. Underlag för förebyggande arbete är epidemiologiska kartläggningar, det som kartläggning av ätstörningar är. (Winroth & Rydqvist 2008 s.26-28) För att öka förståelsen för vad det hälsofrämjande förhållningsättet innebär, som är en utgångspunkt som ligger som grund för denna undersökning, förklaras i följande avsnitt vad som avses med ett hälsosamt ätbeteende.

2.1 Ett hälsosamt ätbeteende

För att undersöka ätbeteendet med ett hälsofrämjande förhållningssätt som utgångsläge bör det förtydligas hur ett sunt och hälsosamt beteende kunde definieras. Grundsynen på hälsa och uppfattningen om vad ett hälsosamt ätbeteende är har i detta arbete ansetts hänga samman. En vanligt citerad definition av hälsa är WHO:s definition från 1986:

”Health is a resource for everyday life, not the object of living. It is a positive concept emphasizing social and personal resources as well as physical capabilities.” (WHO 1986)

I denna definition som skapades under Ottawa konferensen i Genève betonas det att hälsa är en resurs i vardagen inte i sig ett mål att uppnå. I definitionen betonas även social och individuella resurser såväl som fysik kapacitet. (WHO 1986) Winroth och Rydqvist (2008 s. 18) har komponerat en annan variant av definition av hälsa:

”Hälsa är att må bra – och att ha tillräckligt med resurser för att klara vardagens krav – och att kunna förverkliga personliga mål.”

I Winroth och Rydqvist's definition ges inget entydigt svar på betydelsen av att "må bra". Hälsa kan därför ses som subjektivt och individuellt. Detta hälsofrämjande förhållningssätt speglar sig även i att ätbeteendet uppfattas som subjektivt och individuellt i föreliggande undersökning. I och med att synen varierar mellan individer utgör de finländska och svenska näringsrekommendationerna en grund för vad som kan definieras som ett sunt ätbeteende och ett hälsosamt matval.

Det är de nordiska näringsrekommendationerna som ligger som grund för de finländska och svenska rekommendationerna. Syftet med näringsrekommendationerna är att främja och stöda en positiv utveckling i människors kostintag och hälsa. Dessa rekommendationer står som grund för livsmedels- och näringspolitiken, avsedda att användas som utgångspunkt för planering vid massbespisning, undervisning och uppfostran i kostrelaterade frågor. Genom olika modeller och rekommendationer skall detta fungera som ett riktgivande instrument till förmån för medborgarna. Rekommendationerna är utformade på befolkningsnivå för friska och måttligt motionerande människor. Det poängteras att eftersom individers behov av näring varierar bör dokumenten avläsas som genomsnittliga rekommendationer som berör ett långsiktigt perspektiv. (Statens näringsdelegation 2005 s.4-7)

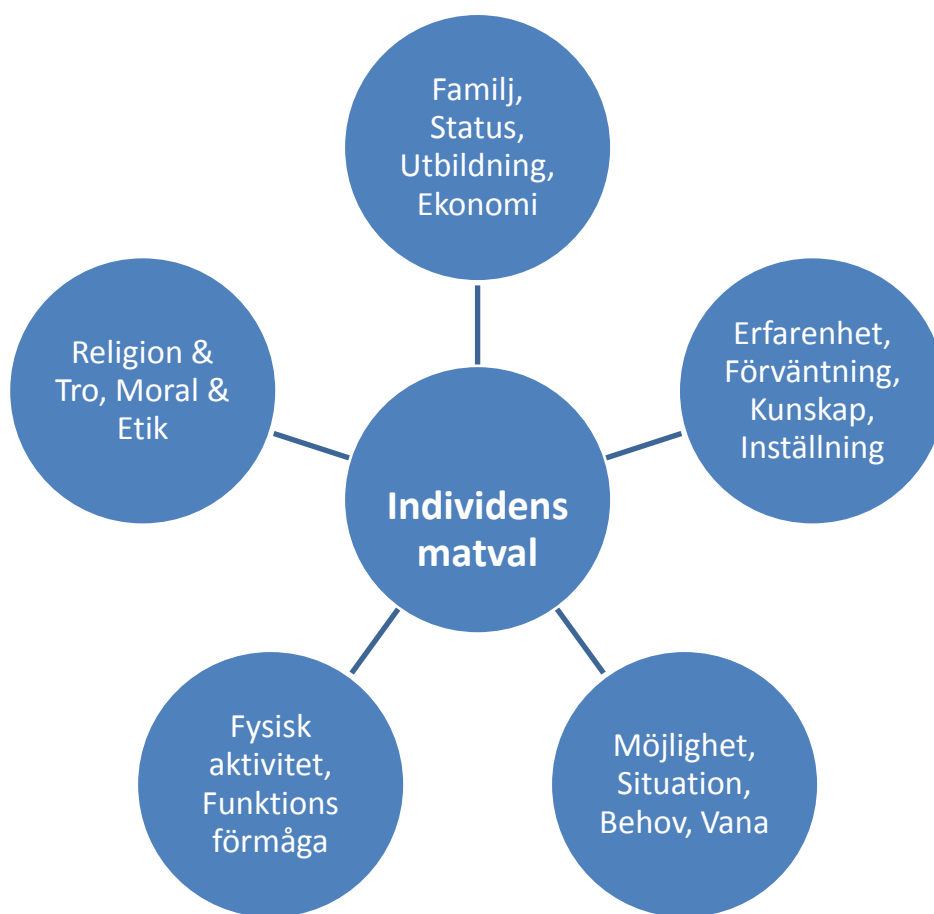
Enligt näringsrekommendationerna bör intaget av energi stå i balans med förbrukningen för att normalvikten och hälsan skall upprätthållas. Ett för stort intag leder till övervikt och ett för litet till undervikt som i sin tur har negativ påverkan på den allmänna hälsan och kan leda till olika följsjukdomar. (Statens näringsdelegation 2005 s.10) I enighet med de båda nationernas näringsrekommendationer bör komponenterna i kosten fördelas på följande sätt: fett 25-35%, kolhydrater 50-60% och protein 10-20 %. Kostens kvalitet betonas på så sätt att exempelvis fiberrika produkter och vegetabiliska fetter är att föredra framför produkter med högt glykemiskt index (som snabbt höjer blodsocker koncentrationen) och mättade fettsyror och transfettsyror. (Statens näringsdelegation 2005 s.14-20; Livsmedelsverket 2005 s.5-6)

I de svenska näringsrekommendationerna betonas ett regelbundet ätande fördelat under dagen bestående av tre huvudsakliga måltider varav frukost (20-25%), lunch (25-35%) och middag (25-35%) ingår. Därtill skall 1-3 mellanmål ingå för att förse kroppen med

energi för hela dagen. I samband med måltiderna poängteras lugn och ro samt tillräckligt med tid för måltiden. (Livsmedelsverket 2005 s.15) I de finska näringsrekommendationerna kan man läsa att en regelbunden måltidsrytm är att föredra med tanke på hälsan fastän det inte finns något slutgiltigt idealiskt antal måltider och tidpunkt för dessa (Statens näringsdelegation 2005 s.39). Enligt näringsrekommendationerna är bra mat sådan som är smaklig och mångsidig, har ett balanserat innehåll av fett, kolhydrater och protein samt en stor vitamin- och mineraltäthet. Tallriksmodellen åskådliggör komponenterna. I den finska tallriksmodellen består hälften av tallriken av grönsaker, en fjärdedel av potatis, pasta, ris eller motsvarande och en fjärdedel av fisk-, kött- eller äggprodukter (Statens näringsdelegation 2005 s.35-36). Den svenska tallriksmodellen skiljer sig på så sätt att samma uppdelning är fördelad på tre lika stora delar till skillnad från den finska där grönsaker rekommenderas täcka halva tallriken (Livsmedelsverket: Tallriksmodellen 2013).

3 FAKTORER SOM PÅVERKAR ÄTBETEENDE

Människans ätbeteende påverkas av en mängd olika faktorer. Den nutida människan väljer sin mat beroende på situation, möjlighet, vana och enligt det hon tycker om. Erfarenheter, förväntningar, kunskap och inställningar påverkar matpreferenser och uttrycker sig situationsbetingat. Ett matbeteende formas under en lång tid och kulturen har en betydande roll. (red. Fogelholm 2003 s.173) I en forskning undersöktes sambandet mellan näringsintag och känsloreaktioner, såväl rent fysiologiska och objektiva som subjektiva dvs. upplevda. Dessa reaktioner kan utlösas av både ett inre och yttre stimuli och leder till en ökad aktivitet i nervsystemet. Resultatet från forskningen visar på att det inte finns ett tydligt samband mellan objektiva känsloreaktioner och portionsstorlek. Däremot påverkar den subjektiva känsloupplevelsen. I forskningen åt personerna större portioner då de beskrev sig själv som glada eller förväntansfulla. Restaurangbesök var förknippat med större portioner och högre subjektiv känsloreaktion än i jämförelse med t.ex. en måltid i hemmet. Då fler personer var närvarande var också portionsstorleken större än vid en måltid som intogs ensam. Däremot har den specifika omgivningen, så som sociala konstruktioner och plats där maten intas, en större påverkan på energiintaget än människans subjektiva känsloupplevelse. (Stroebele & de Castro 2006). För att bilda en bred uppfattning om vad som påverkar det individuella matvalet ur ett individperspektiv skriver Fogelholm (2003 s.173) om en mängd olika faktorer som sammanställts i en modifierad figur nedan.



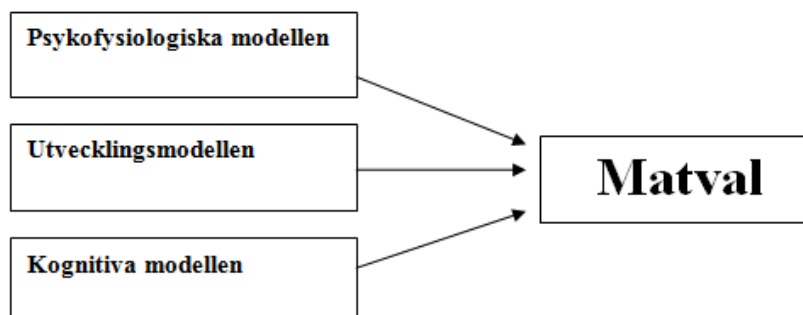
Figur 1. Faktorer som påverkar ätbeteende. Modifierad (Fogelholm 2001 s.173)

I Figur 1 som är skapad utgående från det som enligt Fogelholm (2001 s.173) påverkar individens matval är olika bidragande faktorer grupperade. Som man ur figuren kan tyda är matvalet beroende av både faktorer som människan själv kan påverka och sådant som hon inte kan. Det som har en inverkan på matvalet kan även ses på individ-, grupp- och samhällsnivå. I detta arbete fokuseras det främst på de känslomässiga faktorerna så som moral och etik som är kopplat till begreppet skuld utgående från ett individperspektiv (red. Meurling 2003 s. 81-82). Därtill har erfarenheter, inställningar, förväntningar, situation, möjlighet och vanor belysts. Funktionsförmåga, socioekonomiska faktorer, familj och status behandlas i den mån det framkommit då frågeställningen och syftet besvarats. Utöver detta har kulturen behandlats som enligt Fogelholm (2001 s.173) är en slags utgångspunkt i matvalet.

Individens matval kan även förklaras med olika teoretiska modeller. Olika modeller, som för denna undersökning ansetts vara väsentliga, presenteras i följande avsnitt. Därefter går följande underkapitel djupare in på känslor och framför allt olika typer av känslor och tankemönster hos människan som kan leda till ett osunt ätbeteende.

3.1 Modeller som kan förklara individens ätbeteende

Orsaker till varför människans matvanor ser ut som de gör är ett komplext samspel av beteenden, där otaliga faktorer spelar in. Flera teorier har utvecklats för att förklara vad som styr individens matval och hur människor kan motiveras att äta hälsosammare. Odgen (2003 s.26) betonar tre teoretiska ramverk som en mängd olika forskningar använt som utgångspunkt för att förklara människans förhållande till mat. Dessa tre ramverk fokuserar på psykofysiologiska processer, människans utveckling och människans tankemönster (det kognitiva).



Figur 2. Modeller som förklarar människans matval (modifierad Odgen 2003 s.27)

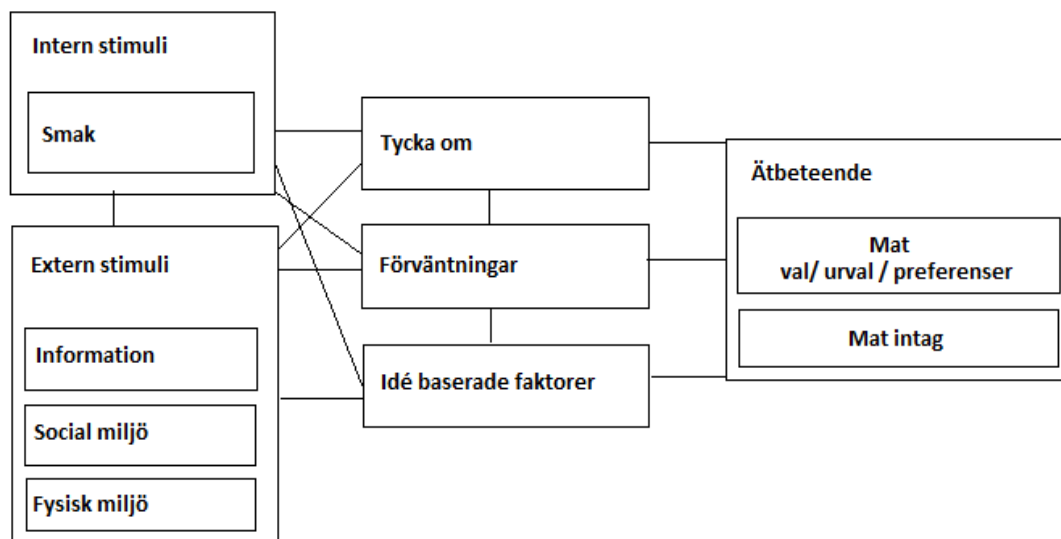
Viljan att äta styrs av aptitregleringen i hjärnan och denna process kan delas in i olika skeden. Förenklat handlar det om: hunger och mättnad, neurotransmittorer och hormonal kontroll som signalerar till hjärnan om hur mycket energi som kroppen absorberat samt preabsorption och postabsorption. (Dovey 2010 s.18-19) Denna biologiska process som fokuserar på hunger och mättnad används i den *psykofysiologiska modellen*, som till viss del kan förklara individens matval. I modellen står mättnad i rak motsats till hunger. Mättnad är motivet till att sluta äta och signalen för att tillräcklig näring har intagits. (Odgen 2003 s.40-41) Även om de biologiska processerna kan förklara ätbeteen-

det och matval, är människan dock mer komplex eftersom ätandet även beskrivs som ett socialt beteende i många avseenden (Dovey 2010 s.46; Odgen 2003 s.48-49). Trots den fysiologiska drivkraften bestående av neurologiska impulser, som styr viljan att äta, har människan en förmåga att bortse från detta. En mängd olika faktorer, exempelvis strävan till att vara smal, avsmak för mat eller rädslan av att förlora kontroll, kan övervinna de psykofysiologiska processerna. Samtidigt påverkar omgivningen i det avseendet att ett hot exempelvis kan få oss att sluta äta, ett socialt sammanhang få oss att fortsätta och likaså tillgängligheten på mat, fastän vår kropp säger oss det motsatta. (Odgen 2003 s.48-49)

Varje individ har unika matvanor och det är under barndomen som de första matvanorna får fotfäste och lever med oss in i vuxen ålder. (Dovey 2010 s.46) *Utvecklingsmodellen*, som är en annan utgångspunkt för att förklara våra matval, handlar om erfarenhet, lärande och utveckling av matbeteendet som har sin början i barndomen. En viktig del av förloppet är socialt lärande eftersom ätandet är starkt förknippat med sociala konstruktioner. Människan lär sig genom att observera andra individer i den närliggande omgivningen och tar intryck av exempelvis föräldrar och media. Speciellt de gestalter som har strakt inflytande och fungerar som förebilder har en större påverkningsförmåga. Därefter jämför individen intrycken med det egna beteendet. I denna modell undersöks människans sätt att associera vissa matsorter med följder eller konsekvenser. Det kan handla om att ätandet belönas med något eller att mat används som belöning. (Odgen 2003 s.28-35) Den *kognitiva modellen* innefattar individens tankeföreställningar och speciellt attityder gentemot mat och individens uppfattningar för att förutsäga och förklara beteenden. De flesta undersökningar som gjorts har använt sig av en social kognitiv modell som grund. Detta närmelsesätt har kritiserats då fokus riktats mot variabler på individnivå och antagandet att samma kognition är relevanta för alla individer. (jmf. Odgen 2003 s.35-40) Den övergripande problematiken med dessa tre teoribildningar är enligt Odgen (2003 s.50) den komplexa helhetsbetydelsen av omgivningen, förhållandet till den egna kroppen och mat som inte får det utrymme i dessa som krävs för att verkligen förklara vårt ätbeteende.

Eertmans et al, (2001) har till skillnad från de modeller som tidigare beskrivits, framställt en modell som beskriver människans ätbeteende utgående från psykologiska de-

terminanter. Eertman et al. delar in faktorer som bidrar till individens ätbeteende enligt två olika stimuli. Den första kan beskrivas som en intern matstimuli som starkt är förknippat med smak och lukt men även färg, form och temperatur för att nämna några. Dessa interna matstimuli upplevs i kroppen och är en känsla hos individen. De andra stimuli som de anses påverka är en extern matstimuli och förloppet händer utanför kroppen. Denna kategori omfattar information, den sociala omgivningen och fysisk miljö. En kombination av dessa stimuli leder i sin tur till att individen tycker om maten, har en förväntan på den eller skapar en idé. Detta anses enligt denna modell sedan forma ätbeteendet inkluderat mat- val och preferenser och matintag. (Eertmans et al., 2001)



Figur 3. Modell som kan förklara ätbeteende (modifierad Eertmans et al., 2001)

För att tillämpa modellen i praktiken föreslår Eertmans et al. (2001) att lärandet och fokus på att lära sig att tycka om matprodukter borde ha en central roll i utformningen av interventioner för att främja ätbeteende. De menar även att det finns en poäng i att dra nytta av redan existerande insatser för att främja ett hälsosamt ätbeteende och fokusera på individnivå eller den miljö där människan vistas. Även om de i artikeln inte kommer fram till något entydigt fungerande koncept, menar de att upplevelsen av mat i en lärande situation inte enbart bör vara visuell, utan även inkludera en smakupplevelse t.ex. i undervisningen i skolan. De poängterar även att information om risker och hälsovinster på längre sikt har en svag inverkan på attityder hos människan. I stället bör fokuset ligga på igenkännliga omedelbara belöningar eller vinster av hälsosam mat. (Eertmans et al., 2001)

Från de teoretiska modellerna förs fokuset i följande underkapitel till de perspektiv som detta arbete handlar om det vill säga känslor och den emotionella kopplingen till mat. De områden som ansetts vara viktiga i detta arbete är känslor, attityder, självkänsla, kontroll samt att definiera begreppet skuld.

3.2 Känslor och ätbeteende

Psykosociala faktorer samt sinnesstämning påverkar vårt ätbeteende, det visar en studie utförd på universitetsstuderanden där merparten av personerna hade sunda matvanor. Nästan hälften av alla tillfrågade uppgav att de ätit då de känt sig ensamma. Över hälften åt för att de kände sig upprörda och nervösa, när de kände sig uttråkade, eller åt ändå tills deras mage värkte. 62,1 % uppgav att de inte hade kontroll över sitt ätbeteende och 80,3% åt då de kände sig glada. (Ganasegeran et.al., 2012)

Ätbeteende kan påverkas av många faktorer och i flera riktningar. I litteraturöversikten *How emotions affect eating: A five-way model* uppmärksammas detta tema (Macht 2006). Genom en sammanställning av olika forskningar har en modell framställts för att förklara hur känslor styr ätbeteende. De bakomliggande faktorerna som tas upp i artikeln är att:

1. Känslor som väcks av en matstimulans påverkar matvalet.
2. Starka känslor med stor intensitet hämmar ätande som ett resultat av oförenliga känslomässiga reaktioner.
3. Känslor med måttlig intensitet påverkar ätandet beroende på motivet till att äta:
 - a) Vid återhållsamhet kan positiva och negativa känslor öka födointaget på grund av försämrad kognitiv kontroll.
 - b) Vid emotionellt ätande utlöses negativa känslor som regleras genom att äta mer mat med hög socker- och fetthalt.
 - c) Vid normalt ätbeteende påverkar känslor i en överensstämmelse med kognitiva faktorer och motivationsfaktorer. (Macht 2006)

Både negativa och positiva känslor verkar ha en påverkan på matintaget, på så vis att mängden mat ökar. Enligt Canetti et al. (2002) har ofta och tätt förekommande känslor så som glädje och ilska en större inverkan på matintaget än mer sällan förekommande

känslor. Känslor påverkar även överviktiga och personer som bantar, mer än normalviktiga och de som inte bantar. (Canetti et al., 2002)

Förutom känslor verkar attityder ha en betydelse för matvalet. I en studie med syfte att förklara attityder gentemot mat, ätbeteende och underliggande faktorer till attityder, kom fram till tre slutsatser (Aikman et al., 2005):

1. Människor är antingen inte medvetna om eller bryr sig inte om matens näringsinnehåll i valet då de bestämmer hur hälsosamt något är.
2. Uppfattningen om hur hälsosam en produkt är, är inte relaterat till hur ofta man äter det.
3. Smaken har en stor betydelse för både attityd mot och val av en viss typ av mat.

I studien analyserades unga friska kvinnors attityder med 'the food attitude questionnaire' och att de fick rangordna olika matprodukter. (Aikman et al., 2005)

Förutom känslor och attityder spelar självkänslan en stor roll då det kommer till människans hälsobeteenden. Forskning har studerat i vilken utsträckning olika faktorer är förknippade med ett stort ätbeteende. Resultaten tyder på att dålig självkänsla har ett samband med bulimi, en strävan efter att vara smal och kroppsmisshälsa. (Shea & Pritchard 2006) Därför är det sociala stödet från vänner en betydande faktor för ett hälsosamt beteende bland ungdomar. Noreen et al. (2004) menar att det finns sex kategorier inom ramen för socialt stöd som är av betydelse; relativ anknytning till relationer, social integration, möjlighet för att utveckla sitt beteende, känna ett mervärde, en känsla av tillit i relationer och att få information och vägledning i situationer som upplevs som stressande.

Den yttre miljön ger upphov till olika stimuli som påverkar människan individuellt och varje människa reagerar på olika sätt. Dessa stimuli kan utlösa stress och fungerar som stressorer. Människan utsätts för många olika externa stressorer. Problematiken ligger i att det är svårt att värdera den totala effekten av alla potentiella stressorer och dess sammanlagda resultat. Peter Währborg (2002 s.42-43) menar på att det finns ett samband mellan ökning av stressorer som påverkar människan under en längre tid och uppkomsten av en långvarig stressfysiologisk aktivering. Detta gör det svårt att utreda vilka

alla faktorer som har varit av betydelse för den uppkomna stressen som kanske syns då det nått sin kulmen. Vidare ger Währborg ett exempel på detta, nämligen telefonens tillgänglighet som leder till vagare gränser mellan arbete och fritid. (Währborg 2002 s.42-43) Det är inte allt för långsökt att jämföra Währborgs tankegångar med mat. Mat är inte enbart kopplat till den tid vi äter och ett sätt att täcka energibehovet. Mat finns tillgängligt nästan överallt och det är inte enbart frågan om mat i sin fysiska bemärkelse. Mat finns i TV, radio, tidningar, övrig media och i diskussioner människor mellan som McKinlay & McVittie (2009 s.192) lyfter upp.

3.3 Kontroll och ätbeteende

Då vi äter något skickar vi ut signaler om vem vi är. Maten och näringen påverkar därefter i viss mån våra kroppar och hur vi ser ut. Det är upp till människan själv att avgöra vad hon äter och därför krävs det en viss kontroll. Med ett eget ansvar och valfrihet utformas personliga vanor och regler. Kontroll över mat kan uppfattas som kontroll över kroppen eftersom de hänger ihop. Då man inte lyckas följa de riktlinjer som råder kan man tala om synd. (red. Meurling 2003 s.73-74) Begreppet synd kan definieras som olydnad mot Guds bud. I vardagligt tal och förknippat med maten kan det ses som en företeelse som bryter mot en lag eller regel. Till begreppet synd, som är ett överordnat begrepp, hör även ord som skam, skuld och samvete. (SAOB 2010: S15614)

3.4 Skuld, skam och ätbeteende

För att få en djupare inblick i vilka känsloreaktioner som uppstår då en person frångår kontrollen över det egna ätbeteendet måste begrepp som skuld och skam klargöras och definieras. Qvortup (red. Meurling 2003 s. 81-82) klargör en begreppsanalys för skuld med tre olika avseenden. I den första aspekten innebär att individen själv är ansvarig för sina handlingar. Den andra aspekten är att utföra en handling som leder till skuld. Den tredje aspekten är en instans att vara skyldig inför, exempelvis de personer som är närvarande. Detta resonemang kan spinnas vidare på så att en individ kan uppleva vara skyldig att följa samhällets principer och normer. Det kan även handla om en gemensam attityd gentemot mat och ätande inom grupper och relationer. För att förtydliga detta är skuld alltså en form av handling. Det handlar om att bära ett ansvar för våra handlingar,

till exempel att äta choklad som inte är avgränsat enbart av själva aktiviteten, utan även till de nätverk och relationer som sammankopplar situationen. Därför kan även skuld förekomma då vi väljer att inte utföra en handling. För att återkomma till chokladen: att avstå från att äta choklad i ett sällskap där alla andra gör det kan väcka en känsla av skuld och att inte följa den gemensamma koden i sammanhanget. (red. Meuring 2003 s.81-82)

Skam kan även delas in i tre kategorier. Den första kategorin är individen som känner skammen, det andra något som hon skäms för (exempelvis att äta choklad) och för det tredje en instans som hon skäms inför (exempelvis person och/eller plats). Både skuld och skam är kopplat till den personliga integriteten. Skillnaden mellan skam och skuld är att skam ifrågasätter oss själva som individer, skam riktas mot jaget och är en känsla vi bär på. Skuld är däremot en handling utförd mot andra som har sitt ursprung i jaget. Att känna skam är att blotta sig själv och visa en svaghet, vilket är starkt förknippat med sociala konstruktioner. (red. Meurling 2003 s.81-82) Billmark och Lindqvist (2003 s. 63-65) menar att skuld är ett resultat av att använda sin tid åt att äta saker som har hänt. Att ha skuldkänslor är att känna uppgivenhet, att vara arg, irriterad och/eller deprimerad. Billmark och Lindqvist (2003 s.63-65) menar att man blir fri från skuldkänslor då man förlåter sig själv för sina tankegångar och sina handlingar. Då skuld blir skadligt är det förknippat med en bristande självkänsla. Därför är acceptans ett viktigt begrepp i sammanhanget att bli fri från skuldkänslor.

Forskning har visat att majoriteten av unga kvinnor regelbundet upplever en vag känsla av skuld. Forskningsresultaten byggde på en veckas matdagbok som respondenterna fyllt i. Dessa känslor förekom oftare vid ätande mellan de huvudsakliga måltiderna eller på kvällstid. Det var produkter som glass och godis som i undersökningen framkallade mest skuldkänslor. Även vissa situationer så som att äta hos en vän uppgavs ge upphov till mer skuldkänslor än att äta i hemmet. (Steenhuis 2006) En annan studie har koncentrerat sig på att undersöka skillnader i humör och känslor efter att testpersonerna som var unga, friska kvinnor ätit choklad respektive äpple. Resultaten påvisar att kvinnorna kände både positiva och negativa känslor efter att ha ätit chokladen. Det intressanta med studien var att choklad väckte skuldkänslor som började strax innan intaget, för att sedan stegra inom de fem första minuterna efter intaget. Graden av skuld

vid intaget av äpple var nästan i ett linjärt förhållande med att inte äta något alls. (Macht & Dettmer 2005)

För att då undvika ett dåligt samvete har det i dagens samhälle och på grund av en mer effektiv industri utvecklats produkter som förmedlar en smal livsstil. Exempel på detta är lättprodukter eller i vardagligt tal "lightprodukter". För en del är dessa produkter en väg att undgå det syndiga samvetet. Lightprodukterna som i sin konsistens och smak liknar den normala varan är reducerat på t.ex. fett eller sockerinnehåll. Stämpeln "light" i sig verkar uppfattas på olika sätt och signalerar en väg till njutning utan att känna skuld, samtidigt som det är en produkt som förknippas med det lätta och smala. Qvortrup drar paralleller mellan kaloritabeller och ett bibliskt påbud som måste följas. Hon skriver om den protestantiska måttlighetsfilosofin där det är upp till var och en att följa de ifrågavarande bud som skapats hos individen. (red. Meurling 2003 s.86)

4 KROPPSIDEAL I STÄNDIG UTVECKLING I SAMHÄLLET

I detta kapitel behandlas individen ur ett grupp- och samhällsperspektiv. Trots att individen står i fokus i detta arbete är det som bl.a. systemteorin menar vitalt att från ett yttre perspektiv kunna granska delar för att sedan jämföra med helheten (Öqvist 2008 s.9-14). Då individen verkar i en grupp uppstår olika sociala möten (McKinlay & McVittie 2009 s.25-30) som i en ständig process formar den kultur människan lever i (Andersson 1980 s.13-15). Livet är således aldrig ett statiskt tillstånd och därför följer nu ett kapitel som behandlar kroppsideal i förhållande till makt, sociala kontext, historia och ett genusperspektiv.

Individen och samhället har i tidigare avsnitt behandlats tämligen åtskilt. Det socialpsykologiska perspektivet är ett sätt att tillmötesgå båda delarna. Grundidén i socialpsykologisk tradition bygger på att undersöka de fenomen som existerar i en skärningspunkt mellan individ och samhälle (Johansson 2001 s.8). Exempelvis med hjälp av sociologen Pierre Bourdieus term ”habitus” kan bestämmelser om en individs matvanor granskas. Tomas Johansson som återger Bourdieu ur ett socialpsykologiskt perspektiv skriver att människan med sina handlingar inom kulturen uttrycker en känsla av tillhörighet i en social grupp. Att människan kan utveckla rätt smak för exempelvis mat, konst och litteratur är en maktkamp för att tillhöra en viss klass i samhället. Smaken berättar för andra vem människan är, vad hon vill bli och hennes ambitioner. Bourdieus term habitus kan förklaras som en produkt av historien med förankring i det sociala och symboliska där det individuella livsstilsvalet utformas. Detta påverkar medvetet eller omedvetet handlingsmönster för individen att orientera sig i det sociala rummet. (Johansson 2001 s.54-59)

Människan är allätare och kan uppfylla sitt näringsbehov med en stor mängd olika produkter. Ätandet styrs således av de fysiologiska ramarna som är väldigt breda, men samtidigt begränsas det av den rådande kulturens gränser. Varför människan som art skapar denna kultur är, som Andersson (1980 s.13-15) beskriver, vår förmåga att bearbeta världen utifrån våra ändamål och intentioner. Symboliskt sett kan föda förknippas med makt eftersom det är väsentligt för överlevnad samtidigt som tillgången på mat är ojämlik. I den handelsdrivna västvärlden är mat ett nödvändigt uttryck för livsstilen snarare än för

att upprätthålla liv. Produktion av mat, det värde som produkten tilldelas samt det verkliga innehållet fäster vi mindre uppmärksamhet vid och betonar mer på förhållandet som möjliggör en djupare innebörd. (Cooks 2009)

Människan lär sig och tar till sig vissa matvanor inom den egna kulturen. Hon godkänner dock endast en del av maten och skapar därigenom ett eget personligt matval. (red. Fogelholm 2003 s.173) Eftersom människan befinner sig i olika varierande sociala kontext kan dessa delas in i olika dimensioner eller kontext. För att definiera en specifik situation, talar McKinlay & McVittie (2009 s.25) om en *mikro kontext* vilket är en omedelbar närhet av interaktion som inkluderar tid och rum. Då föda är starkt sammankopplat till sociala relationer påverkar det också hur det smakar i våra munnar och hur vi upplever det. Fastän det är fråga om samma maträtt kan den upplevas olika beroende på vem som tillrett, vem vi äter med och vilken situation vi befinner oss i. Smaken och vårt sätt att reagera gentemot en viss produkt ändras trots att det är frågan om samma fysiologiska process. (Andersson 1980 s. 28-30) Vid ett möte presenterar individen sig själv genom sina handlingar och sin närvaro, för att sedan tolkas av andra. Jaget samspelar i ett större sammanhang som leder till social acceptans eller inte. Detta är *sociala kontexter*. Att leva och verka handlar om att förhålla sig till de sociala mönster och normer som anses vara godtagbara inom ramen för individens kultur. Kultur är ett vitt begrepp och är svårt att definiera enligt geografiska gränser. För att uppdelat kulturen i mindre delar diskuterar McKinlay & McVittie den nationella identiteten. Nationalitet är något som skiljer oss från en mängd andra individer och grupper som finns på jorden. De anser att vår nationalitet verkar ge oss en känsla av kontinuitet som består, oavsett andra sociala interaktioner. Om nationalitet ytterligare indelas i mindre delar kan det handla om ett visst område t.ex. ort eller bostadsområde. Man kan t.o.m. tala om platsidentitet där personen förhåller sig enligt en viss social praxis i förhållande till platsen. (McKinlay & McVittie 2009 s.25-30) I denna interaktion sker det hela tiden ett utbyte av information och genom mat och födointag utspelas en kommunikation som speglar individens identitet i samspel med andra människor (Odgen 2003 s.63).

Eftersom vi signalerar utåt vem vi är, är både vår psykiska och fysiska existens av betydelse. Vår kropp är en stor del av vår identitet. Kulturen är ett moraliskt rättesnöre som styr ett kvinnoideal där makt över maten och kroppen är en viktig identitetsfaktor. red.

Rollmodeller, som för individen uppfattas som viktiga, hjälper till att forma en skärskild föreställning om hur en kropp skall se ut. Makt över matintag och kropp har blivit en symbol för framgång. Kroppen kan ses som ett sorts investeringsobjekt. Att satsa på mat (dieter), hälsa och fysiska aktiviteter (t.ex. gym) är ett sätt att investera i kroppen för att uppnå den vackra och slanka kvinnokroppen menar Qvortrup (red. Meurling 2003 s.71-73). Bantning är det vanligaste resultatet av ett missnöje över den egna kroppen. Bantning är dock inte ett simpelt fenomen som enbart handlar om önskan till viktnedgång utan bör enligt Odgen (2003 s.102-103) läggas in i ett större sammanhang. Historiskt sett har kvinnokroppen över all tid varit föremål för förändring och omformning. I olika kulturer har olika metoder använts för att "förbättra" eller "försköna" kvinnokroppen, något som ofta handlar om att tillfredsställa mannen och de rådande normerna i samhället. För att tala om rent fysiska ingrepp som ägt rum i historien är kinesisk fotbindning, kvinnlig omskärelse och bärandet av korsett exempel på detta. (Odgen 2003 s.102-106) Under sent 1960-tal ledde olika samhällsförändringar till att den kvinnliga kroppen frigjordes och kvinnor uppmuntrades till att det naturliga. I samma veva som bikinin lanserades och modet ledde till att kvinnor fick större frihet samt kunde visa mer av sin kropp flyttades fokus från de konstlade anordningarna, som format och täckt in, till kroppen som objekt. Trots denna frihet fanns kontrollbehovet kvar och ledde till att det enda som återstod att kontrollera var den egna kroppen och kroppssammansättningen bestående av muskler och fett. (Odgen 2003 s.106) Med denna frihet överförs problematiken och kontrollbehovet, på gott och ont. Detta kan till viss del förklara varför kvinnor väljer att banta. Ur ett sociologiskt perspektiv finns det klara skillnader mellan vad som i olika åldrar betraktas som kvinnligt och manligt i förhållande till mat. detta utformas i socialiseringsprocessen. Andersson (1980 s.58-59) beskriver detta med en provocerande underton. Enligt Andersson skall en man förväntas äta mycket för att växa, ha stor aptit och inte vara skeptisk mot mat. En kvinna däremot som är glupsk uppfattas inte som kvinnlig utan hellre skall hon vara återhållsam, passa på sitt begär och äta små portioner. Samtidigt finns ett paradoxalt förhållningssätt mellan återhållsamhet och sötsaker då det "söta" inom vår kultur hör ihop med kvinnan. Det estetiska inom maten så som bakelser och chokladpraliner riktar sig medvetet eller omedvetet mot kvinnor medan beska och starka smaker mer riktar sig mot män. (Andersson 1980 s. 60-62) Fastän dessa tankar kan uppfattas tillhöra ett äldre tankesätt, sitter könsrollerna i än idag. Cooks (2009) menar att metaforen "du är vad du äter" individualiserar kroppen som en enhet

för konsumtion. Uttrycket vittnar om en handling som resulterar i den enskilda människans kropp. Vidare menar Cooks att uttalanden om vad som är manligt och kvinnligt berättar för oss något om vår egen och andras sexualitet. Uttrycket ”kvinnor tuggar inte med öppen mun” fastställer en genus identitet via vad och hur vi äter. Eftersom vi utför vissa beteenden i matintag och matlagning som är knutna till moral och kultur samt genom våra rutiner för konsumtion blir vi vad vi äter. (Cooks 2009)

5 SYFTE OCH PROBLEMFORMULERING

Det övergripande syftet med denna undersökning är att utreda unga kvinnors upplevelser av mat och matsituationer samt att få en djupare inblick i vilka situationer som väcker skuld känslor men även behandla de situationer som bidrar till att skuld känslor uteblir. Genom intervjuer med unga kvinnor i åldrarna 20-23 år var målet att granska intervjuobjektens subjektiva uppfattning om deras ätbeteende. Skuld känslor betraktas i detta arbete som matematiskt omätbara och uppkomsten bottnar i individens känslor. Alla människor har ett individuellt förhållande till mat och detta kan även försvåra generaliseringen vid en undersökning av ämnet. Ett öppet förhållningssätt har därför prioriterats samt har olikheterna i intervjuobjektens subjektiva upplevelser uppmärksammas. För att få ett bredare perspektiv inom forskningsområdet var den huvudsakliga funktionen för valet att forskningsobjekt från Finland och Sverige en möjlighet att kartlägga skillnader och likheter mellan länderna då ätbeteendet i föreliggande uppsats anses vara kulturbundet. Speciellt undersöktes den sociala interaktionen som en viktig del av unga kvinnors varande i den rådande kulturen. I undersökningen av finlandssvenskar och svenskar riktades uppmärksamheten i huvudsak mot de faktorer som skiljde sig mest och minst åt hos de båda grupperna.

Undersökningens övergripande syfte är att utreda unga kvinnors upplevelser av mat och matsituationer. Därtill har en indelning av det övergripande syftet gjorts som fördelar sig i att undersöka situationer och att göra en skildring av två nationaliteter. Detta för att få en djupare inblick i vilka situationer som väcker skuld känslor eller vilka situationer som gör att de uteblir hos respondenterna. För att tillämpa undersökningens syfte i praktiken har forskningsfrågor tagits fram för att kunna spegla mindre delar mot en helhet.

- 1. Hurudant förhållande har kvinnorna till mat?**
- 2. Hurdana situationer leder till att de unga kvinnorna upplever skuld?**
- 3. Har finlandssvenska och svenska unga kvinnor olika typer av situationer som de upplever väcka skuld känslor?**

6 METOD

I detta arbete har en kvalitativ metod tillämpats för att skapa en djupare förståelse för uppkomsten av skuld hos unga kvinnor. Som Flick (2007) beskriver i det inledande kapitlet i boken *Designing Qualitative Research* syftar kvalitativ undersökning till att förstå, beskriva och ibland förklara ett socialt fenomen, från insidan ut. Från insidan ut är ett uttryck som illustrerar den undersökningsprocess som ägt rum och den grundtanke som använts i arbetet. Eftersom de ätstörningsforskningar som tidigare presenterats i detta arbete (Isomaa 2011; Keski-Rahkonen et al., 2007; Bulik et al., 2006) hade diagnostisk utgångspunkt för att undersöka ätbeteende har det i denna undersökning använts en kvalitativ metod för att tillmötesgå de hälsofrämjande tankegångarna.

I detta arbete har situationer i koppling till ätande uppdelats i tre kategorier. Den första kategorin är **plats**: det vill säga själva utrymmet där en matsituation utspelar sig. Den andra kategorin är **produkter** så som livsmedel eller maträtter. Den tredje kategorin är **personer** som vistas i omgivningen i en matsituation. Frågor uppbyggda kring dessa kategorier kan urskiljas i intervjuguiden (bilaga 4).

6.1 Metodval

Kvale & Brinkmann (2009 s.44) anser att den kvalitativa forskningsintervjun ger en unik möjlighet att göra vardagsvärlden åtkomlig och illustrerbar. Eftersom människan i detta examensarbete betraktas som en unik varelse är den kvalitativa forskningsmetoden den mest lämpade för att undersöka människan som forskningsobjekt. Med denna ontologiska människosyn, som bland annat Widerberg (2002 s.28) diskuterar, kan forskaren som människa inte exkluderas ur forskningsprocessen. Med ontologi menas en syn på hur vad som ligger i någots natur och i det här fallet människan. Tolkningen av empirin tar intryck av den hermeneutiska ansatsen eftersom ätbeteendet är ett så komplext fenomen och denna metod, enligt skribenten, ansågs vara mest lämpad för att undersöka ämnet. Den hermeneutiska ansatsen bygger på att det alltid finns ett djupare perspektiv bakom varje beskrivning av verkligheten. Betydelsefulla detaljer måste därför alltid speglas mot en helhet för att en relevant innebörd över huvudtaget skulle vara möjlig.

Kritik kan dock riktas mot denna metod då sållandet som forskaren gör i sina tolkningar av vad som har en betydelse leder till att denna ansats förblir perspektivberoende (Larsson 2005). Denna tolkningslära som hermeneutiken bygger på bör enligt Wallén (1996 s.33) växla mellan del- och helhetsperspektiv. Både teoriavsnittet och resultatdelen av det empiriska materialet växlar därför mellan del- och helhetsperspektiv. Vidare menar Wallén att varje textavsnitt skall ledsaga till ett nytt sätt att förstå tidigare avsnitt med en ständig framskridning av en helhet. Tolkningarna måste således ses i förhållandet till en kontext. (Wallén 1996 s.33-34) Den hermeneutiska ansatsen har även likheter med systemteori som i korthet går ut på att nivåer i system speglas mot helheten samt att helheten betraktas som större än summan av delarna (Öqvist 2008). Systemteorin är enligt Winroth och Rydqvist (2008 s. 249) en av de mest bärande idéerna bakom hälsofrämjande arbete.

6.2 Intervju

Det empiriska materialet var ett resultat av personliga intervjuer för att få en djupare inblick i de unga kvinnornas vardag och erfarenheter. Enligt Denscombe (2009 s.232) är intervjuer den lämpligaste metoden då forskarens intention är att få en insikt i människors åsikter, uppfattningar, känslor och erfarenheter i enighet med att ett ämne är komplext. Intervjun var av semistrukturerad art där vissa teman som skulle behandlas var utsatta medan ordningsföljden var flexibel och respondenterna hade utrymme för att utveckla sina tankar kring vissa teman (Denscombe 2009 s.234-235).

Samtliga intervjuer genomfördes vid respektive läroinrättningar i grupprum som möjliggjorde en avsides och lugn intervjumiljö med så lite störningar som möjligt. Intervjuaren kom tillsammans med respondenten överens om en lämplig tid. Intervjuerna genomfördes i Finland hösten 2012 och i Sverige under våren 2013. Under själva intervjutillfället fäste forskaren uppmärksamhet vid ett naturligt förhållelse sätt eller en naturlig hållning i självpresentationen som Denscombe (2009 s.246) skriver om. I praktiken gick dessa principer till mötes genom att forskaren var neutralt klädd och bemötte intervjupersonen med artighet och respekt. Respektive intervjurum var möblerade så att intervjupersonen själv kunde välja mellan flera stolar att sätta sig på som möjliggjorde

en bekväm interaktion där en 90 graders vinkel mellan parterna som föreslås för personliga intervjuer var möjlig (Denscombe 2009 s.252).

Intervjuerna som i snitt räckte en timme transkriberades utförligt. Utskrifterna var i medeltal 17 sidor långa. Transkriberingen genomfördes inom en vecka efter intervjutillfället för att stämningar och non verbala aktiviteter inte skulle falla i glömska. I transkriberingen användes en rad olika tecken för att beskriva det non verbala som suckningar, pauser, rörelser, olika betoningar mm. till förmån för en tillförlitlig analyseringsprocess eftersom intervjuarbetet gjordes över en längre tid.

6.3 Utformning av intervjuguiden

Utformningen av intervjuguiden (bilaga 3) har i föreliggande examensarbete ansetts vara väldigt viktigt för att tillföra en tillförlitlig empiri att utgå ifrån. För utformningen har skribenten konsulterat frågorna med andra studenter inom studieområdet idrott och hälsopromotion samt personer som inte studerar detta ämne för att få en bred respons på hur frågorna kan tänkas uppfattas. Därefter har korrigeringar gjorts. Någon pilottestning av intervjuguiden i form av en intervju som liknat en verklig intervjusituation har dock inte genomförts. I litteratur uppmärksammas ofta den första frågan i intervjun som speciellt viktig (se t.ex. Denscombe 2009 s.256). Den inledande frågan skall underlätta för den intervjuade att finna sig tillrätta och känna sig bekväm. Detta fanns i åtanke då den första frågan gällde respondentens favoritmat. Tanken bakom detta var att inleda med ett konkret ämne som sedan kunde spinnas vidare på. Begreppet skuld hade en central roll i intervjuerna och i anknytning till syftet för att få en inblick i sambandet mellan skuld och vissa situationer, företeelser eller matprodukter. Eftersom teorier definierar begreppet skuld på olika sätt, har en teoretisk referensram beskrivits explicit för att göra utgångspunkten för tolkningen tydlig i enighet med vad som föreslås för den hermeneutiska ansatsen (Larsson, 2005). Dessa principer eller riktlinjer har varit en grund för utformningen av intervjuguiden för att kunna ge en tillförlitlig förklaring. I artikeln *Definition and measurement of guilt: Implications for clinical research and practice* har olika teorier och mätinstrument jämförts (Tilghman-Osborne et al., 2010). Eftersom skuldkänslor tar sig olika uttryck hos individen föreslås i artikeln tillvägagångssätt för att utreda denna typ av känslor enligt tre olika principer. Den första poängterar att und-

vika användningen av andra benämningar för att bedöma situationen. Att använda negativt laddade ord som ledsen, deprimerad och orolig kan förstora sambandet till skuld. I motsats kan användningen av ord som har en positiv laddning som gottgörelse, empati och försoning påverka så att förhållandet förvrängs i positiv bemärkelse. Den andra principen understryker användningen av explicita m.a.o. tydliga frågeställningar som: ”Hur skyldig känner du dig?”. Med det lämnas definitionen av skuld hos respondenten själv och möjliggör en djupare insikt. Den tredje och sista principen som nämns i artikeln föreslår att skuld alltid bör mätas i förhållande till en specifik kontext eller scenario. Frågorna skall hänvisa till situationer som verkligen ägt rum och som respondenten kan referera till. (Tilghman-Osborne et al., 2010) Även Cooks (2009), som belyser det kvinnliga ätbeteende som en källa till makt, anser att för att kunna teoretisera och analysera dessa fenomen är det en nödvändighet att rikta uppmärksamhet mot kontext där själva handlingen utförs för att få fram trovärdiga resultat.

6.4 Analys av empiriskt material

För att analysera det insamlade råmaterialet bestående av 10 intervjuer användes två metoder. För en övergripande uppfattning om kvinnornas ätbeteende och hur de upplevde olika situationer användes metoden innehållsanalys för att behandla frågeställning ett och två. I jämförelsen mellan länderna tillämpades en trestegs modell utformad med intryck av Flick (2007 s.39-41) för att behandla frågeställning tre.

Fördelen med innehållsanalys är förmågan att reproducera giltiga slutsatser i sammanhanget, så att det går att få en djupare förståelse och en återgivning av realiteten (Elo & Kyngäs 2008). Då syftet var att öka förståelsen för den unga kvinnans ätbeteende och hennes upplevelser av skuld är ett induktivt tillvägagångssätt rekommenderat. Rent praktiskt bestod detta arbete av tre huvudfaser: förberedelse, organisering och rapportering enligt det induktiva tillvägagångssättet som Elo & Kyngäs (2008) beskriver. Förberedelsefasen bestod av framställning av enheter för analys. I denna fas fastställdes att vissa teman och återkommande ord skulle markeras med olika färger i de utskrivna och transkriberade texten. I praktiken fick produkter, platser och personer en egen färg. Graden av skuld valdes att beaktas på basis av respondenternas utsaga. Det har dock

beaktas att skuldkänslor inte är nummerärt mätbara. I denna fas beslutades även dolt innehåll, ”latent content”, bestående av tystnad, pauser och skratt skulle analyseras i den mån det var relevant i sammanhanget. Organiseringsfasen inleddes med en öppen kodning av valda teman och följdes därefter av gruppering, kategorisering och abstraktion då utvalda delar och citat ur de transkriberade texterna placerades på en vägg. Slutligen rapporterades resultaten i olika kategorier, grupperingar och en modell.

I praktiken gjordes jämförelsen mellan länderna i tre nivåer (jmf. Flick 2007 s.40-41).

1. I den första nivån behandlades de enskilda fallen i en dimension åt gången t.ex. en specifik situation då personen upplevde skuld. Fallen behandlades individuellt och grupperna hölls franskilda.
2. I den andra nivån jämfördes ett fall mot ett annat inom gruppen och mellan grupperna. Slutligen gjordes en jämförelse mellan grupperna.
3. I den tredje och sista nivån gjordes en jämförelse av graden av förekomsten av en företeelse i ett sammanhang och inom kulturen.

Med detta tillvägagångssätt föreslår Flick (2007 s.41) att då minimala och maximala skillnader behandlas kan det leda till det mest givande resultaten för en strukturerad jämförelse.

6.5 Etik

Planen över arbetet genomgick en granskning hösten 2012 i det etiska rådet vid Arcada - Nylands svenska yrkeshögskola. Då planen godkändes av det etiska rådet vid Arcada ansågs undersökningen inte behöva genomgå en liknande process vid högskolan i Trollhättan². Wallén (1996 s.130) menar att en etisk prövning genomförd av etiska nämnder behövs vid forskningsområden som kan vara känsliga samt då uppgifter samlas in från levande människor, då måste en bedömning ske av andra än forskaren själv. Då syftet med undersökningen var att undersöka och analysera respondenternas känslor och tan-

² Beslut som vidtagits våren 2013 i samtycke med forskarens tillfälliga handledare vid Högskolan Väst, Trollhättan före intervjuerna påbörjades. Handledaren fungerade som stöd för forskaren att nå ut till respondenter vid Högskolan Väst.

kevärld var ett etiskt tillvägagående en nödvändig utgångspunkt. Genom att bemöta intervjupersonerna professionellt och handskas ansvarsfullt med materialet under hela undersökningsprocessen har dessa kriterier enligt god forskningssed kommit till mötes (Wallén 1996 s.129-130). Eftersom ämnet kunde upplevas som känsligt har författaren varit noggrann med att skydda respondenternas identitet (Kvale & Brinkmann 2009 s.77-80). Före varje intervju skrev samtliga respondenter och intervjuaren (skribenten) under ett dokument om informerat samtycke (bilaga 2). Dokumentets ändamål var att förtydliga ett samförstånd över undersökningens syfte samt att bringa en trygghet för intervjupersonen i att denne kunde avbryta intervjun när som helst och att hennes uppgifter kommer behandlas med respekt under hela processen. Den enda som hade tillgång till det empiriska materialet var skribenten som utförde undersökningen. Efter att undersökningen var avslutad förstördes råmaterialet från intervjuerna och eventuella anteckningar. I resultatdelen där respondenterna citeras har deras namn har ändrats för att tillmötesgå principer om anonymitet och de heter således något annat i verkligheten. Skribenten beslutade även att inte ange respondenternas ålder.

6.6 Urval, material och tillvägagångssätt

Då avsikten med studien var att få en förståelse för unga kvinnors förhållande till mat samt att utreda vilka situationer som leder till skuld hos unga kvinnor användes ett tvägstegsurval för att nå ut till respondenterna. Det första valet bestod av att välja två högskolor en i Helsingfors, Finland och den andra i Trollhättan, Sverige. Ett viktigt kriterium i urvalet av respondenter var att de inte skulle ha en yrkeskunnighet och för djup kunskap inom området. Därför exkluderades yrkeslinjer så som idrottsinstruktion och fysioterapi. Detta för att respondenterna skulle representera en mer allmängiltig grupp i samhället som inte är skolade inom ämnet. I högskolan i Helsingfors sändes ett informationsbrev (bilaga 1) genom respektive utbildningsansvarige per e-post till åtta utbildningsprogram under hösten 2012. I brevet uppmanades kvinnor i åldern 20-25 år ta kontakt via e-post. I och med det första brevet som sändes tog fyra respondenter kontakt och genom en påminnelse svarade den sista av fem respondenter från den finländska skolan. På högskolan i Sverige kontaktades en grupp som studerade till sjukskötare och fick genom en personlig kontakt samma information som de finländska studerandena fått per e-

post. Detta resulterade i fyra frivilliga respondenter. Därefter skickades samma informationsbrev per e-post ut till en annan studie grupp för sjukskötare och en sista respondent av de fem svenska var därmed komplett. I urvalet blev ingen ytterligare urvalsprocess aktuell i och med att det önskade antalet respondenter bestående av fem från varje högskola fullföljdes genom den tidigare nämnda processen.

Fastän antalet informanter i en kvalitativ undersökning ofta baseras på att en viss mättnad av fakta (jmf. red. Sjöberg 1999 s.169), avgränsades antalet informanter till fem i vardera landet för att en jämförelse mellan länderna skulle vara möjlig. Detta har beaktats som viktigt för studien för att stärka reliabiliteten för att få så trovärdiga resultat som möjligt. För att en jämförelse skulle vara möjlig var en förutsättning att informanterna levde under så lika levnadsförhållanden som möjligt. Detta poängterar Flicks (2007 s.39-41) angående en studie som jämförde kvinnors syn på begreppet hälsa och ohälsa mellan länderna Tyskland och Portugal. I det här fallet ansågs högskolestuderanden representera en grupp som tillmötesgick dessa rekommendationer.

6.7 Reliabilitet och validitet

I detta arbete har reliabiliteten och validiteten beaktats genom hela processen. Validitet eller ”trovärdighet” syftar till noggrannhet och precision i data. Validitet syftar även till att metoder mäter det som de är avsedda för. Detta tillgodoses med tydliga definitioner av begrepp, en klar bakgrundsuppfattning och förförståelse om hur komponenter påverkar varandra genom noggrann planering. Reliabilitet eller ”pålitlighet” syftar till att forskningsinstrumenten och samma metoder kunde användas konsekvent vid andra liknande tillfällen och att det skulle ge ett liknande resultat vid en ny undersökning. (Denscombe 2009 s. 378; Wallén 1996 s. 67) Validiteten i detta arbete stärks genom att intervjuguiden utformats på basis av tidigare forskning om hur begreppet skuld kan utforskas i praktiken och därmed mäter det som det är avsett att göra (Tilghman-Osborne et al. 2010). Att två olika metoder användes för att för det första skapa en helhetsöverblick över respondenternas förhållande till mat, oberoende av nationalitet och för det andra göra en jämförelse mellan länderna stärker ytterligare validiteten. En respondentvalidering användes för att kontrollera de svar som respondenterna uppgivit vid intervjutillfäl-

let. Detta för att styrka att forskaren inte förvrängt svaren eller gjort misstolkningar (Denscombe 2009 s.380). De citat som valts ut ur det empiriska materialet skickades per e-post till respondenterna under våren 2013. Ingen av de intervjuade svarade på e-posten med kommentarer om att deras utsagor skulle vara felaktiga.

7 RESULTAT

I detta kapitel presenteras det empiriska materialet bestående av tio intervjuer. Fem intervjuer genomfördes i Finland med finlandssvenska kvinnor och fem i Sverige med svenska kvinnor för att resultaten skulle vara jämförbara. Däremot är det viktigt att poängtera att ett sampel på fem personer från vardera landet inte utgör ett så stort antal att en jämförelsestudie i sin rätta benämning skulle vara möjlig och leda till ett generaliserbart resultat. Därför presenteras det empiriska resultatet som beskriver respondenternas förhållande till mat samt upplevelser av skuld oberoende av nationalitet. Jämförelsen mellan länderna är kopplat till olika scenarier som i sin tur är bundet till den kulturella verkligheten som respondenterna beskrivit och på så sätt är en jämförelse möjlig. Kvinnorna var i åldern 20-23 år och studerade på två högskolor i Finland respektive Sverige.

7.1 Förhållandet till mat

Majoriteten av de tillfrågades första association till mat och ätande på ett generellt plan var något positivt, en vital förutsättning för liv samt sammankopplat till sociala sammanhang. Mat uppfattades som något positivt då personen i fråga kunde välja något som hon tyckte om. Bakgrunden till respondenternas matval grundade sig även i tillgänglighet av produkter samt ekonomiska och tidsmässiga resurser. Resultatet från intervjuerna visade dock att respondenternas individuella förhållande till mat skiljde sig kraftigt från varandra. Endast ett fåtal av de intervjuade kunde utan tvivel säga sig ha ett positivt förhållande. Variationen sträckte sig allt från ett negativt förhållande förknippat med skuld och olust till något positivt relaterat till njutning. Däribland fanns neutrala förhållanden där mat ansågs främst vara en nödvändighet för överlevnad.

”Det är nog ganska neutralt. Jag har inga känslor kring mat. Som sagt, jag äter ett stort mål om dagen och jag äter när jag är hungrig. När jag är hungrig så äter jag och då känner jag inga skuldkänslor heller för jag var ju hungrig.” **Jenny**

”Det blir ofta ibland min tröst och det är min trygghet och lugnande. Det är väl egentligen den relationen jag har till maten. Jag älskar den ((skratt)). Jag brukar säga det när jag pratar med kompisar om dieter och alltihop att jag inte kan gå på sådant för jag älskar mat för mycket. Så att... ja det är svårt att förklara, men det är väl enklaste sättet för mig att förklara.” **Sandra**

”Det är nog bara att jag vet att man måste äta för att annars klarar man inte sig. Men jag skulle jätte gärna ha en pump som man pumpar i med vätska eller något, näring eller något.” **Amanda**

”Jag har faktiskt sådär tänkt med mig själv att jag tror att jag faktiskt aldrig egentligen njuter av den där maten. (...) För när jag har den där perioden [läs diet] så äter jag bara sådant som är nyttigt och jag behöver inte tycka om maten, jag äter den bara för att det är nyttigt. Sen när jag inte är inne i den där perioden och äter en jätte god mat så är finns ändå alltid de där tankarna där ”att du borde fara och röra på dig efter det där” men inte gör man det ändå.” **Helena**

”Under den här tiden har jag också haft ett konstigt förhållande till mat, det har väckt skuldkänslor också. Man har kanske ätit något som man inte borde äta, som kanske var lite mycket kolhydrater eller så där. Då har det lett till att jag antingen har tränat mer, att jag måste träna bort det för att man känner skuld, eller så att man får ta igen det imorgon så man håller sig på mattan bättre så. Det är väl mest sådana skuldkänslor jag får när man har ätit något som man inte skall eller för mycket. Man äter fast man är mätt.” **Sanna**

Då förhållandet till mat diskuterades, jämförde respondenterna sitt eget ätbeteende med det som för individen tolkades som en generell uppfattning om vad ett sunt ätbeteende är. Ett sunt förhållande definierades vara då att man var medveten om vad man äter, hur mycket och vid vilka tidpunkter.

”Mat överlag är kanske en sådan grej som väcker ganska mycket känslor, eller olika sorter, det kan ändra jätte mycket så där. Just i och med att jag kanske inte har en ordentlig riktlinje som jag följer, en röd tråd i det. Jag kanske inte naturligt har, jag vill kanske inte säga nyttigt men sunda matvanor så här bra matvanor att jag kan vara självsäker på det.” **Helena**

Med exemplet Helena kan det förtydligas att respondenterna hade en norm eller förutfattad bild om vad innebörden av sunda matvanor var och hur en sund människa agerar i sitt matbeteende. Utgående från ett normativt beteende speglade respondenterna sitt eget agerande och utgående från detta förklarade de sina förhållanden till mat. Trots att det egna ätbeteendet relaterades till någon slags samhällelig norm uppfattades det vara var och ens ensak, något som de ogärna ville att någon annan skulle lägga sig i vilket vittnar om att ätbeteende och matval kan upplevas som ett känsligt ämne.

Samtliga respondenter sade att de antingen medvetet eller omedvetet påverkades av samhället och media samt att det var svårt att undvika att ta till sig information. Det upplevdes även som svårt att veta vad man kan lita på då det dagligen dyker upp nya rön och trender om hur man borde äta och vilka dieter som leder till en hälsosam vikt-nedgång. Majoriteten kände att det fanns en press från samhället på hur en kvinnokropp skulle se ut och att det fanns något ideal. Det rädde en frustration bland många gällande det som en del kallade mat- eller diet ”hysteri”. Många ansåg att det hade gått för långt i denna ständigt pågående mediala diskussion. Trots det fanns det en allmän uppfattning

om att det även fanns sunda, och som några respondenter uttryckte: ”normala”, förebilder i samhället och media.

Så många som åtta av de tio intervjuade hade upplevt faser i livet då de inte varit positivt inställda till mat. Fördelningen delade sig jämnt mellan nationerna. Tonåren var den mest utmärkande perioden då mat och ätande var förknippat med ångest hos merparten av respondenterna. Främst var det pubertetstiden och en förändrad kropp som ledde till ett negativt förhållande till mat. Majoriteten av alla intervjuade beskrev tonåren som en tid då de inte var nöjda med sitt utseende och att de hade upplevt en förvirring över att deras kroppar förändrats. I detta skede av livet var det vanligt att kvinnorna jämförde sig med varandra, försökte påverka vikten och utseendet med mat och mådde stundvis psykiskt dåligt. Respondenterna som under tonåren upplevt dessa känslor agerade med att periodvis äta mindre mängd mat och utöva ett självdestruktivt beteende.

”Jag var väldigt tudelad och väldigt ångestfylld. Väldigt sådär ((suckar)) ”vad är det här?” och just de här känslorna och rädslan för att bli tjock och sådant som egentligen inte alls var aktuellt. Men ändå väldigt ångestfyllt och ångestladdat och mycket att man jämförde sig själv med andra och jämförde till och med hur mycket andra åt.” **Hanna**

”Så det var väl där när jag var runt 15-16 år. Mellan nian och gymnasiet. Då hade jag nästan ingen mat i magen alls över huvudet. Det var liksom energidryck och chokladbit som fanns i magen under dagen.” **Sandra**

Ingen av personerna uppgav att de hade fått professionell hjälp under dessa perioder men att familjens stöd och det egna godkännandet sades ha underlättat personerna att komma till ett stadium av acceptans av de kroppsliga förändringarna. Trots att respondenterna sade att deras ätbeteende skiljde sig i nuläget från tonårstiden var det en del som bar med sig mönster från den tiden.

”Ja... det är väl typ glass. Jag har väldigt svårt att äta glass sedan det hände det där med att jag slutade äta. För glass var min stora favorit grej också. Så jag har inte ätit glass på typ, i stora mängder då, minst på två år då. Glass är då den matprodukten som jag har svårt för fortfarande.” **Julia**

”I gymnasiet, men då var det kanske annars också lite livskris. För sen slutade jag nästan... Nå inte sluta jag äta, men inte mycket i alla fall. Men där är ju skillnaden på att var sjuk, att man själv vet att man måste skärpa sig. Värre skulle det ha varit om jag inte skulle ha märkt något och bara fortsatt för då skulle det ha kunna sluta jätte jätte dåligt. Men som sagt ”nu är det skärpning”, så det har ju blivit bättre men det är långt ifrån bra.” **Amanda**

De åtta av tio respondenter som sade sig varit missnöjda med sin kropp under tonårs- eller pubertetstiden sade att de även hade tagit sig ur denna livskris. Majoriteten av alla respondenter sade dock att de inte var nöjda med sin kropp i dagsläget. Trots att tonåren

vad den tid då ett osunt matbeteende var som tydligast hade obehagliga upplevelser som upplevts i ännu yngre ålder lämnat spår i respondenternas liv som påverkat matvalet i ung vuxen ålder. Bland annat att de upplevt sig till tvingade att äta något på daghem eller i skola hade påverkat.

”Jag tror att bakgrunden till det kan vara att då jag gick i lågstadiet så åt jag väldigt lite för jag tyckte att maten var så äcklig, sedan var det någon som påpekade det till någon lärare och det blev en stor grej av det. Efter det har jag tänkt att jag inte vill att andra blandar sig i mina matvanor på det sättet.
Ulrika

”Det är dåliga minnen förknippat med just fisk. När man var liten så fick man inte ta själv i skolan. ”jag vill ha lite tack, jag vill bara smaka” och så lassade de på världens största lass och man får ju inte lämna bordet förrän man har ätit färdigt. Att tvinga i sig något man verkligen inte vill äta... jag får den känslan jag hade när jag åt där när jag var liten. Den får jag varje gång jag känner doften av fisk till och med. Så det går bara inte, jag har försökt med det känns som varje gång... ju närmare gaffeln kommer munnen desto mer ångestfylld blir jag. Så jag vill inte det här, jag klarar det inte, det går inte. Så jag får panik verkligen.” **Sandra**

7.2 Skuld i relation till mat

För att ingående diskutera kring begreppet skuld och skuldkänslor i anknytning till mat ombads respondenterna att förklara hur de ser på begreppet. Skuld uppfattades som en känsla som uppkommer då man utfört en handling som är orätt. Respondenterna uppgav att ångest, skuldkänslor och ånger var relaterat till begreppet.

”Skuldkänslor associerar jag på något sätt genast till den där maten att det kommer om jag har ätit något dåligt att: ”oj nej, varför åt jag det där”, Jag skulle ha kunnat låta bli och ätit något annat i stället.”
Ulrika

Majoriteten av respondenter sade sig då och då känna en viss grad av skuld då de ätit något orätt. Den allmänna uppfattningen var att snabbmat, sötsaker och ett för stort intag kunde leda till skuldkänslor. Uppkomsten av dessa känslor varierade dock beroende på *situationen*, *personerna* som är närvarande, *mängd*, *hur ofta* man ätit något samt att det fanns en koppling i balansen mellan *mat och träning*. Ur ett helhetsperspektiv kunde det konstateras att respondenterna hade väldigt olika utgångspunkter för vad som väckte skuld. Skuld var förknippat med den individuella dieten och uppstod då personen i fråga frångått de ramar som hon själv skapat. Skuld var även förknippat med *sociala strukturer* och därför kunde en del av respondenterna säga sig uppleva skuldkänslor då de vistades i vissa personers sällskap. Kontrollen och egenmakten var ett centralt tema. Då personerna inte hade *kontroll* över sitt ätbeteende eller inte kunde kontrollera vad en produkt

innehöll kunde detta leda till oro. *Trygghet* var den känsla som ledde till att kvinnorna avslappnat kunde äta. En avsaknad av trygghet ledde till en högre grad av skuld.

Då skuldkänslor var förknippat med matprodukter uppgavs det väcka känsloreaktioner som började strax före intaget för att fortsätta en tid efter. Detta upplevde respondenter-
na visa sig främst i form av ånger. Under själva intaget uppgav samtliga respondenter
att de inte kände skuld. Skuldkänslor förekom främst då valet att äta något inte var pla-
nerat på förhand utan grundade sig på impulsiva beslut, tagna antingen av personen
själv i fråga eller under uppmuntran av andra människor. Då intaget var förknippat med
högtider eller andra festligheter var det mer acceptabelt att äta det som respondenterna
ansåg allmänt vara onyttigt. Däremot var onyttiga matval som inföll på veckodagarna
förknippat med en ovarsamhet och att man inte varit stark nog att motstå sitt begär.
Hade man istället bortsett från sitt begär och kunnat avstå från onyttigheter upplevde
personerna sig själva som duktiga och nyttiga.

7.2.1 Produkter och skuld

Livsmedel med högt fett-, socker- och kaloriinnehåll var de produkter som responden-
terna i allmänhet uppfattade som onyttiga och som väckte skuldkänslor. Däremot var
uppkomsten av skuldkänslor väldigt situationsbetingat. På helger och högtider var det
mera ”okej” att äta onyttig mat. Majoriteten var ense om att då man åt osunt på en var-
dag relaterades det till fusk och slarv och att respondenterna betraktade sig själv som att
de hade syndat.

”Jag hade fått lite skuldkänslor om jag hade gått ner till cafeterian och köpt mig en stor muffins så då
hade man känt sig lite efteråt: ”åh, en måndag, den muffinsen var väl lite onödig.” liksom. Det är väl
mest godsaker, godis och kakor, glass och allt sådant mitt i veckan som man känner att man får lite
skuldkänslor av för att man kunde ha klarat sig utan det liksom.” **Elin**

Förutom söta livsmedel var den allmänna uppfattningen att snabbmat som t.ex. hambur-
gare och pizza var livsmedel som respondenterna förknippade med skuld. Det var dock
mer ”okej” att äta denna typ av produkt då det var planerat eller vid vissa enstaka tillfäl-
len. Hur ofta det var tillåtet och inte ledde till skuld hos respondenterna var dock väldigt
individuellt. För en del kunde en eller två gånger i veckan vara under gränsen för vad
som inte väckte skuldkänslor medan det för andra var begränsat till väldigt få gånger om
året. I association till snabbmat rådde en allmän uppfattning om att man inte är fullt

medveten om vad maten innehåller, vilket kunde vara orsaken till oro och skuld. Den största orsaken till att snabbmat orsakade skuldkänslor var dock ett högt innehåll av fett och kolhydrater samt mängden.

”Det är just sådan där snabbmat, nå Pizza t.ex. det är något som jag undviker till det sista och sedan om det finns någonstans så kan det bli svårt på det sättet att vara i den där situationen.”(...) ”Det är nog kanske lite rädsla, ångest... sådant att ”jag måste nog göra det här” en viss osäkerhet också att ”kan jag ännu byta det här på något sätt?”. Det är skuld och sådant att ”varför åt jag” och ”nu mår jag bara illa” och ”det här var inte bra för mig.” **Ulrika**

”Måste jag nu äta en liten hamburgare så är det inte så stort problem, det är nu mera om det är jätte ohälsosamt och stort som det är jätte ”Nej, nej”. **Lina**

”Jag äter inte så mycket snabbmat och sådant men det väcker nog ändå skuld om du skall fara o äta det.” **Helena**

Det rådde en kraftigt delad uppfattning om ”lightprodukter”. Dessa produkter som främst gällde kolsyrade drycker sötade på konstgjord väg, separerade respondenterna i två grupper varav dessa produkter antingen var en del av matvalet eller så var det något som respondenterna undvek i hög grad. För de som uppgav att de åt och drack ”lightprodukter” vad det en väg att undgå det syndiga samvetet. Produkterna signalerade en väg till njutning för att undvika att känna skuld, samtidigt associerades de lätta produkterna med det smala. Ungefär hälften av de tillfrågade uppgav att de regelbundet intog ”lightprodukter”.

”Jag har nog alltid varit en sådan som tycker om läsk men nu har jag hittat... Pepsi max. Det är så dumt, för hon som hade anorexia, så det var det enda hon drack då. Så då vet man att det inte är så ohälsosamt. Alltså det är nog ohälsosamt med att det inte sätter sig på kroppen, så då är det ett ganska bra alternativ.” **Amanda**

Den allmänna åsikten var trots allt att ”lightprodukter” inte uppfattas som hälsosamma. Åsikterna om att det inte skulle vara hälsosamt speglades i information och en allmän uppfattning i samhället om att det innehöll konstgjorda ämnen som för dem var obekanta. Fyra personer sade att de överhuvudtaget inte dricker light drycker och hos dessa fanns en allmän rädsla över osäkerheten om vad dessa produkter innehåller.

”Ja, jag äter helst inte light. Av just den anledningen att det är bättre att veta att det är 30g socker, men i light är det kanske både sötningsmedel och något annat i som jag inte har en aning om. Det kanske står E395 t.ex. och då vet jag inte vad det är och då blir jag lite: ”Vad är det för något?”. Men jag har inget ont av att äta mat med grädde eller så, det är mest light och så jag tänker: ”glöm det, inte en chans.” **Julia**

7.2.2 Platser och skuld

Skolan var den plats som delade respondenternas åsikter väldigt mycket. Under skollunchen uppstod olika möten mellan skolkamrater. I det sociala sammanhanget där skollunchen ägde rum sade speciellt de svenska respondenterna att valet av mat kunde påverkas av vad närvarande personer väljer. Om detta påverkade negativt i den bemärkelsen att det väckte skuld var inte entydigt hos alla, det kunde även uppfattas som positivt att sällskapet påverkade i den mån att respondenten valde ett nyttigare alternativ. Skollunchen var den måltid som skiljde sig från de andra måltiderna som ofta ägde rum i hemmet. De flesta respondenterna uppgav att de kände en avsaknad av kontroll under skollunchen. Det som minskade kontrollen var en ovisshet om vad maten innehåller hos de personer som åt den mat som skolan serverade. Detta ledde i sin tur till stress och en känsla av oro. Medvetet eller undermedvetet kände de flesta en vilja av att följa en social jargong under skollunchen.

”Men just när jag inte vet vad skolmaten innehåller och när det ser ut som något som inte är bra för dig. Jag brukar nog ta salladen om det inte finns något annat.” **Lina**

”Nå alltså jag börjar väldigt lätt att tänka: ”Vad tänker den där människan om mig om jag äter det här eller det här?”. På det viset att jag kan vara ganska kinkig, att jag inte tycker om en del saker och sedan att jag lämnar någon mat, om jag tar mycket eller lite, ”hur tittar människor på det?”.” **Ulrika**

Hemmet var den plats där respondenterna upplevde mest trygghet och att det fanns ett samband mellan kontroll över vad de äter och vad maten innehåller. Minoriteten förknippade hemmet med upplevda skuldkänslor.

”Som då jag äter själv, då har jag mycket mera kontroll över vad jag äter och skall äta. Är jag inte hemma eller äter på stan´ eller så då... ja det handlar mera om kontrollbehov.” **Sanna**

Däremot kunde en vardagsstress och tidsbrist leda till att personerna inte hann tillreda den mat de önskat i hemmet. Detta ledde till en viss grad av frustration men samtliga respondenter uppgav att det inte väckte några utmärkande skuldkänslor.

Restauranger och restaurangbesök uppfattades som positivt hos samtliga respondenter. De uppgav att valfriheten påverkade dem positivt i den mån att de kunde välja det de var ”sugna” på för stunden. Intervjupersonerna sade att de åt större portioner då de gick på restaurang. Ett restaurangbesök som var planerat på förhand och uppgavs inte väcka skuld utan mer förknippat med njutning och positiv samvaro med det sällskap som när-

varade. Detta gällde överlag alla typer av restauranger förutom snabbmatsställen som på grund av maten som serveras anses vara onyttigt.

7.2.3 Sociala konstruktioner och skuld

Hur personer i omgivningen påverkade graden av skuld var det mest komplicerade av de tre komponenterna som i detta arbete valts att uppmärksammas. Fenomenet präglades i stor utsträckning av individualitet och få faktorer kunde urskiljas som generellt sätt kunde gällde hela gruppen. Att känna skuld eller att det uteblir var väldigt starkt förknippat med en trygghet. Tryggheten bottnade i respondentens självkänsla av hur hon upplevde att hon uppfattades i en situation. Det som kunde urskiljas var att ätande i andra personers sällskap åstadkom större känsloreaktioner i jämförelse med att äta ensam. Störst känsloreaktion väcktes då personerna som närvarade var nyttigare och någon form av hot kunde upplevas samt en föreställning om att de andra personerna skulle vara dömande. Detta var inte konsekvent det samma som att känna skuld. Det kunde ta sig i uttryck av ilska, rädsla och oro. Då någon person däremot åt någon liknande produkt, kunde definieras som lika nyttig eller onyttigare och aktiviteten var planerad ledde detta till en trygghet och frihet i situationen.

Så det är klart det spelar en roll om man ser att någon annan är jätte duktig och äter måttligt och hälso- samt så får man ju själv lite skuld över det också. Att... att den kan vara duktig men inte jag. Men så klart det gör ju en stor skillnad med vem man umgås med. För sitter man med ett tjejgäng där alla har en chipspåse och ”åh, nu skall vi äta chips” så då gör ju alla likadant. Då kan alla sitta där och ha lite ångest efteråt.” **Elin**

”T.ex. med min pojkvän så... han är jätte nyttig av sig, så då känner jag att jag också måste vara det för annars känns det som att... ja jag får jätte skuldkänslor om jag t.ex. skulle köpa en godis påse och äta den med honom, nä det skulle... jag skulle aldrig göra det.” **Helena**

Hur den sociala konstruktionen såg ut och hur pass väl respondenterna kunde följa den sociala koden i sammanhanget var den mest utmärkande faktorn för uppkomsten av skuld kopplat till närvarande av andra personer. Det var en känsla av en makt eller avsaknad av detta som var grunden till dessa känslor. Majoriteten uppgav att de i vissa situationer då de blivit bjudna på mat hos någon annan åt för att vara artiga och för att inte avvika från det normala beteendet. Det ansågs som viktigt att inte såra den person som bjöd på något och att dessa känslor tog över den egna tveksamheten gentemot mat. Däremot kunde vissa motiveringar så som specifika dieter och vegetarisk kosthållning vara

starka nog för att motivera varför man inte ville äta något speciellt och uppfattades som acceptabelt. Utan en specifik förklaring sade majoriteten att det var svårare att avstå från att äta.

”Men det är klart om jag är i en sådan situation att jag måste äta det för att inte såra någon så skulle jag göra det. Men det skulle nog bara vara för att tillfredsställa någon annan i så fall och inte för att jag själv vill ha det.” **Amanda**

I exemplet Amanda lyfts den gemensamma koden fram som ansågs som viktig att följa speciellt då respondenterna var bortbjudna på middag. Då respondenterna åt med andra personer fanns det till skillnad från att äta ensam, en vilja om att tillfredsställa andra personer, skapa ett trivsamt klimat och delta i den sociala kontexten.

7.3 De fyra grupperingarna

Relationen till mat och ätande bottnade i en större helhet som var förknippat med både intressen och de mål som kvinnorna ville uppnå. Detta hade en stor inverkan på matvalet och därmed uppkomsten av skuld. I ett samband mellan antal produkter, förekomst och grad av skuld förknippat med respondenternas intressen och beskrivning av sitt förhållande till mat kunde olika inriktningar åskådliggöras. Fyra grupperingar kunde urskiljas bland respondenterna som var tätt sammankopplat till upplevelsen av mat och som styrde matvalet. Denna gruppering stödde skildringen av skuld mot en djupare bakgrund som i sin tur bottnade i respondenternas självkänsla och historiska bakgrund.

- a) Neutralt förhållande
- b) Mat och träning
- c) Intresse för mat
- d) Bantning och dieter

7.3.1 Neutralt förhållande

De respondenter som primärt förknippade mat med att orka i vardagen beskrev även sitt förhållande till mat som neutralt. Dessa respondenter var överlag nöjda med sig själva

och sin kropp. Mat och ätande väckte inte så stora känsloreaktioner. Om skuld känslor förekom var de främst förknippade med sociala konstruktioner och en tanke om att de borde agera på ett annat sätt utgående från hur andra agerar, skulden var i andra hand eller väldigt låg grad riktad mot den egna kroppen.

”Det första jag kommer att tänka på är hunger, att det skall dämpa min hunger och få mig att orka med dagen. Mer än så är det väl inte. Det är gott. Ja. Det är egentligen det som jag tänker på.” **Sandra**

”Jag tänker väl mest att mat är bra för folk och att man kan ju välja vad man vill ha för mat om man vill ha nyttig eller onyttig eller något mitt i mellan. För mig är mat (.) ja det är nödvändigt för livet helt enkelt. Jag ser inte mat som någon fiende ett så där (.) det är mer... ja är man hungrig så skall man ha något i sig. Det är det som jag tänker mest spontant.” **Julia**

Kunskap om matens innehåll, näringsvärden eller liknande var minst uttalad i denna grupp i jämförelse med de följande grupperna som beskrivs nedan. Produkter som väckte skuld var färre till antalet och respondenterna fäste inte så stor vikt vid att reflektera kring mat. Matvalet bottnade ofta i en spontan handling.

7.3.2 Mat och träning

De personer som aktivt motionerade eller idrottade associerade oftare mat med att orka träna än i de andra grupperna. För dessa personer grundade sig matvalet huvudsakligen på att de skulle få energi för att orka prestera. Då de av olika orsaker inte kunde fullfölja detta var de oroliga för att detta skulle påverka negativt på deras fysiska prestationer. Till denna gruppering var även livsmedel som gav snabb energi och snabba kolhydrater något som de undvek, med motiveringen att de ville undvika svackor i blodsockerbalansen som skulle inverka negativt.

”Men klart att man blir, som att, man försöker att inte äta det här godiset så ofta och att man försöker hålla sig borta från de här sötsakerna. (.) så att jag kanske inte (.) jag skulle inte direkt säga att jag känner skuld av att äta det, men för att jag vet att det här sockret är snabbenergi och det är fel energi. Så ska vi säga att jag är mer i de banorna tänker på att det... Jag känner skuld över att jag vet hur det påverkar min kropp mer än att jag äter det för att det är kanske fel diet det här godiset. Någon gång och så här, men det är klart att man känner att man inte skall äta det för att det påverkar en ändå. Och jag har märkt att min kropp mår bättre av att inte äta det så ofta om jag vill prestera max.” **Hanna**

7.3.3 Intresse för mat

Hos en del respondenter var ett intresse för mat starkare betonat än hos andra. Det var främst intresset för matens renhet och ursprung som var väsentligt. Produktion och

framställning utgjorde även en grund för matvalet. Dessa personer såg matlagning som en viktig del av deras liv och de ville vara medvetna om vad maten innehöll. Recept och trender inom mat och matlagning var något som respondenterna nämnde att de höll sig uppdaterade med. Då dessa personer kände ovisshet om vad maten innehöll kunde detta leda till en oro. Respondenterna uppgav även att det var viktigt att ha kontroll över matintaget.

”Jo, jag försöker att undvika sådan ”fast food” och att köpa sådan som du slänger i micron. Att inte är jag emot socker och fett, jag har hemma t.ex. organiskt brunsocker och det håller jag inte som så hemskt ohälsosamt (.) om man använder det i normala mängder. Och riktigt smör, det är ju gjort av riktig mjölk, inte håller jag det som ohälsosamt för om det är riktiga bra ingredienser så tycker jag att det inte är ohälsosamt, beroende förstås på i vilka mängder.” **Lina**

7.3.4 Bantning och dieter

För de som var missnöjda med sin egen kropp och sitt utseende var maten, framförallt de livsmedel som för personen ansågs vara nyttiga, ett verktyg för att uppnå ett ideal. De produkter som ansågs vara onyttiga utgjorde dock ett hinder för personerna att åstadkomma exempelvis viktnedgång eller för att forma kroppen. Hos de två respondenterna som bantat eller följt en diet var kategoriseringen av mat än mer utvecklad och tydlig för vad som fick och inte fick ingå i matvalet. Samtliga som bantade uppgav att de inte var nöjda med sig själv i nuläget och att de hade ett mål som de ville uppnå. Efter det målet hade uppnåtts följde vanligtvis en ny period av bantning med hopp om en ny förändring. I matvalet var livsmedlens näringsinnehåll det vitala och personens egen smak och tycke för produkter kom i andra hand. Respondenterna sade att det som väckte skuld var de produkter som inte ingick i den aktuella dieten. Vilka produkter som väckte dessa känslor kunde skilja sig mycket från den mer generella uppfattningen om vad som anses som onyttigt. Om personen följde en låg kolhydrat diet kunde exempelvis havregryn eller potatis väcka mycket skuld.

”Nå att gå ner i vikt och det har varit mitt enda mål, men sedan borde man kanske lägga upp ett mål att man... egentligen borde vara sunda matvanor istället för att gå ner i vikt, för när du har uppnått det målet så, så slutar du.” **Helena**

”Så det är då lördagar som jag kan äta lite mera vad man är sugen på. Så på lördag skall jag äta havregrynsgröt till frukost för det har jag inte ätit på över ett år. Så nu är det dags. Så är det också påskafton på lördag så det blir kanske lite påskgodis. Så det är ändå skönt att det finns en dag som man får äta

sådant. Då finns det ingen anledning att känna skuld heller eftersom det är inplanerat i den kostplanen.” **Sanna**

Även om respondenterna hade olika utgångspunkter i deras relation till mat kunde det som kan kallas verktyg och hinder åskådliggöras hos alla intervjuade och i alla grupper. Verktyg var de produkter som ledde till en nöjdhet. Hinder var däremot de produkter som försvårade för kvinnorna att känna tillfredsställelse och uppnå ett eventuellt mål. Indelningen i dessa grupper kunde urskiljas jämnt fördelat bland respondenterna och länderna. Det var dock inte möjligt att isolera en person så tillvida att hon endast skulle tillhöra en grupp. Trots allt var alltid någon av dessa kategorier mer uttalad och urskiljbar i respondenternas respektive berättelser. De personer som sade sig ha ett *neutralt förhållande* och vid enstaka tillfällen kände skuld hade sällan intryck av de andra grupperingarna. Däremot var det vanligare att personer som tillhörde den grupp som kände mest skuld det vill säga de som följde en diet, hade inslag av det som utmärkte sig i grupperna *mat och träning* och *intresse för mat*. Grupperna med *intresse för mat* och *bantning och dieter* låg relativt nära varandra. Det som skiljde grupp *bantning och dieter* från gruppen *intresse för mat* var i gruppen med bantning och diet var viljan att förändra sin kropp och ett kroppsmissnöje mer uttalad. Skulden kunde därför urskiljas som större och oftare förekommande.

7.4 Skillnader och likheter mellan de olika nationaliteterna

Likheterna i respondenternas ätbeteende var många, oberoende av nationalitet. De delade samma generella uppfattning om att produkter med högt socker-, fett- och kaloriinnehåll var onyttigt och kunde väcka skuld. Det fanns alltså inga specifika produkter som utmärkte sig tydligare hos någondera gruppen och som ledde till mer skuld. Det bör även nämnas att oberoende av nationalitet var fördelningen jämnt i de tidigare nämnda fyra grupperingarna, vilket var till en fördel för en tillförlitlig jämförelse. Det som däremot skiljde grupperna åt var att samtalet färgades av olika teman hos respondenterna i respektive grupper. Svenskarna nämnde oftare dieter och trender i samhället. Vidare uppgavs informationen gällande dieter vara väldigt tillgänglig och rent av svår att und-

vika. Majoriteten av de svenska respondenterna var ense om att information från olika källor i samhället påverkade dem på ett eller annat sätt.

Det kan vara en rubrik på en tidning som man går förbi och alla de här dieterna som det skrivs så mycket om... LCHF och GI, viktväktarna och... det är ju en massa sådana som man får information ifrån... det är inte alltid som man sitter och lusläser och tar till sig alltihopa men det blir ju många bäckar små, att man hör lite där och så hör man lite där och så testar man lite själv det man trivs med. Så hittar man till slut att det här mår jag bra av att äta. Det är inte direkt så att jag sitter hemma och googlar ”nyttig mat” liksom, utan... nä man får till sig lite här och där. **Elin (Sverige)**

Samhällets påverkan lyftes även upp hos några av de finlandssvenska respondenterna. Dock förekom det sällan att respondenterna från Finland lyfte upp dieter och diet relaterad reklam i media som en påverkande faktor.

”Jag tror att till viss del blir jag psykad av att liksom som här t.ex. underklädes reklam så tittar jag att ”oj hon är i helt jätte bra skick”, men så börjar jag fundera att den där bilden kan vara retuscherad eller något. Men sen ändå på något sätt så tänker jag att det är så där jag borde se ut men jag gör det inte. Till en viss del säkert, men jag har också accepterat att jag har en sådan här kroppsbyggnad och på det sättet. Sen tror jag också att jag till en viss mån har jämfört mig med andra människor.” **Ulrika (Finland)**

För att förtydliga förekomsten av dietrelaterade begrepp i intervjuerna från respektive land gjordes en sökning genom de utskrivna intervjuerna som möjliggjorde en sammanlagd kartläggning av dessa begrepp. I de svenska intervjuerna resulterade det i 40 träffar. I sökningen exkluderades intervjuarens utsaga. De sökord som beaktades var: diet, trend, LCHF, GI och viktväktarna. Den diet som diskussionen var livligast kring var LCHF, som är en låg kolhydrat diet. Samma sökprocedur i de finlandssvenska intervjuerna resulterade i enbart sju träffar varav bara begreppen diet och trend förekom. Diskussionen kring dieter var alltså oftare förekommande hos svenskarna. Någon entydig attityd gentemot dieter kunde inte urskiljas hos svenskarna. Den allmänna uppfattningen var dock att en diet är var och ens ensak och ett individuellt val som man inte ville att andra skulle lägga någon större uppmärksamhet vid.

”Sällskapet som jag umgås med idag eller min grupp då... de är väldigt hälsoinriktade, extremt sportiga, väldigt mycket ”jag skall till gymmet 16:40” och det går inte att rubba. De pratar också om sina konstiga dieter: GI och LCHF och vad det finns mer för konstigheter... BMI och det. (...) Ja det är väl att det kan bli lite jobbigt ibland. Det känns som om de gärna skulle vilja överföra det på mig, bara för att jag råkar vara annorlunda inför deras tänkande. T.ex. vi kan ta för ett tag sedan då jag drack en Cola. ”Skall du verkligen ha mera socker?” var det någon som ställde den frågan. Inte rakt ut men det var det som de menade. Då kände jag: ”Vad fan har du med det att göra? Låt mig vara ifred.” **Julia (Sverige)**

Det som var utmärkande för de finlandssvenska kvinnorna var en betoning av regelbundet ätande. Majoriteten av finlandssvenskarna uppgav att de åt tre större mål om dagen

bestående av frukost, lunch, middag samt något mellanmål mellan de större måltiderna. Majoriteten sade även att de åt den skolmat som serverades och att de inte uppfattade situationen som jobbig. Det vanliga var att finlandssvenskorna åt tillsammans med studiegruppen i matsalen. Detta uppfattades även som en norm i den finlandssvenska skolvärlden, att äta tillsammans som en grupp.

Bland de svenska kvinnorna var det dock vanligare med oregelbundna måltider och flexibla mattider. Svenskarna åt skollunch ofta i mindre grupper och matsalsbegreppet var mer flytande i den bemärkelsen att lunchen kunde äga rum runt om på skolan i mindre utrymmen.

”Jag har inga fasta mattider. Jag har aldrig i hela mitt liv ätit frukost. Det har liksom aldrig blivit av utan när jag gick i skolan så sov vi tills klockan var tio i åtta och så sprang vi till bussen som gick 8, istället för att ta oss upp ur sängen och kaka frukost. Så det har jag aldrig gjort, vilket jag tycker är lite jobbigt, för i dagsläget så klarar jag inte av att äta frukost utan magen säger liksom stop, det är väldigt svårt. Numera så dricker jag bara kaffe på morgonen för att få igång magen och så får jag ta det steg för steg. Försöker introducera mig till fast föda på morgonen längre fram men just nu räcker det med kaffe och lunch det hoppar jag över ganska ofta det beror på. Det är väldigt sällan jag äter lunch.”

Jenny (Sverige)

Den största skillnaden i de båda gruppernas ätbeteende var alltså under skollunchen. Majoriteten av svenskarna uppgav att de tog med sin lunch i matlåda till skolan och överlag upplevdes matstunden i skolan som stressande. De svenska kvinnorna uppgav även att det ofta förekom en diskussion kring mat och dieter vid matbordet. Detta uppfattades i allmänhet påverka respondenterna antingen på det viset att det väckte irritation eller att personerna medvetet eller omedvetet påverkades av de andra personernas matval. En del ansåg att denna påverkan var positiv i den bemärkelsen att de reflekterade oftare på vad de tog med sig som lunch andra uttryckte detta som frustrerande och önskade mer lugn och ro under matstunden.

”Men det är inget jag har tänkt på tidigare, men undermedvetet så gör jag nog mer sallader till mina matlådor om de andra inte hade gjort det. Sen är det ju så väldigt olika i vår basgrupp vad vi äter. Men oftast blir det de kalla alternativen och det är jag dålig på. Men ja, det är inte dåligt det heller för jag är dålig på att äta sallad i vanliga fall också. Det är jättebra. Men det är klart att jag känner en viss press på att om de äter sallader så kan jag inte komma där och värma min pizza bit direkt.” **Sandra (Sverige)**

Bland de svenska respondenterna, som exemplet med Sandra beskriver, påverkade de andra i gruppen innehållet i den medtagna maten. Detta präglades dels av den sociala atmosfären så tillvida att man av praktiska skäl valde likartad mat för att underlätta umgänget och dels av att det upplevdes lättare att äta samma mat för att inte avvika från de

andra. Intervjun med de finlandssvenska respondenterna kretsade mindre kring ätandet i skolan eftersom det inte upplevdes som problematiskt hos majoriteten. De finlandssvenska kvinnorna hade en uppfattning om att även om de inte tyckte om all skolmat som serverades fanns det alltid något alternativ som de kunde välja bland som tillfredsställde dem. Många av de finlandssvenska kvinnorna uppgav att de åt enligt tallriksmodellen och majoriteten tog upp denna modell då de förklarade hur sina matvanor såg ut, speciellt följde de den modellen i skolan. I den finska skolan sade majoriteten av respondenterna att de påverkades positivt av tillgängligheten till sallad då ett salladsbord ingick i lunchen.

”Jo, nå det vad jag har märkt i alla fall nu, så är att i skolan så äter jag nog ganska mycket sallad. Att jag försöker följa den här tallriksmodellen. Medan hemma ((skrattar)) så blir det nog så att den här salladen mer eller mindre lämnas bort, för att... Eller i så fall är det någon tomat eller gurka som jag äter till. Men att jag är bättre på att äta sallad i skolan, för att det finns här färdigt. Men att hemma, visst vi äter sallad, men det blir inte på samma sätt som dagligen i som i skolan.” **Hanna (Finland)**

Ingen av de finlandssvenska respondenterna upplevde att deras matval i skolan skulle påverkas av andra i den mån att de skulle känna en oro över vad de väljer eller att de skulle ta någon ställning till att välja utgående från andra närvarande personer. Däremot kunde matvalet påverkas av att någon klasskompis föreslår någon maträtt, detta uppfattades enbart som positivt.

Sammanfattningsvis var den allmänna uppfattningen om mat, ätande och upplevelsen av skuld likartade hos respondenterna från respektive land. Det kunde inte urskiljas en högre grav av komplicerat ätbeteende i någotdera landet. Produkter som kunde orsaka skuldkänslor hos respondenterna skiljde sig inte mellan länderna. Två utmärkande skillnader kunde dock redogöras mellan de båda grupperna gällande skollunchen och samhället.

1. Attityderna gentemot mat i förhållande till den rådande skolmatskulturen skiljde mellan länderna. I den svenska gruppen upplevdes skollunchen mer problematiskt än i den finlandssvenska. Den största skillnaden i hur skollunchen var uppbyggd var att i den svenska skolan var det vanligast att respondenterna tog med mat i form av lunchlåda, möjligheten fanns dock att äta en varm skollunch serverad i två olika cafeterior. I den finska skolan åt majoriteten skollunchen som serverades i en stor matsal. De svenska respondenterna påverkades av de personer som närvarade i avseendet att de valde vissa typer av matprodukter i sina matlå-

dor i likhet med de andra i gruppen. Majoriteten upplevde även att de medvetet eller omedvetet påverkades av de andra.

2. Förekomsten av dietrelaterade begrepp var vanligare förekommande hos de svenska respondenterna. Dessa begrepp var dryga fem gånger så vanligt förekommande hos de svenska respondenterna i intervjuerna i jämförelse med de finlandssvenska. Majoriteten av de svenska respondenterna sade sig uppleva en hysteri i samhället, media och bland studiekamrater gällande dieter och trender. Hos de finlandssvenska respondenterna var det väldigt få som tog upp samma fenomen och därför var det oklart att utreda huruvida detta påverkade i samma utsträckning de finlandssvenska respondenterna. Det kan spekuleras kring huruvida medias roll är annorlunda hos finlandssvenskar.

8 TOLKNING OCH ANALYS AV RESULTAT

I detta avsnitt diskuteras och analyseras det empiriska materialet i två delar för att besvara frågeställningarna enligt den hermeneutiska ansatsen. Den första delen utgör tolkningar av det empiriska materialet oberoende av nationalitet och i den senare delen behandlas grupperna enligt länderna med avsikt att ge möjliga förklaringar och bakgrund till de skillnader som åskådliggjorts i resultatet.

8.1 Matval och förhållandet till mat

Svar på frågeställningen: Vilket förhållande har kvinnorna till mat?

Är förhållandet sunt enligt kvinnornas egna subjektiva uppfattning. Känner kvinnorna att de är nöjda med sitt ätbeteende och matvanor?

Resultatet från intervjuerna visar att unga kvinnors matval i hög grad är något personligt som formas över en lång tid som är sammankopplat till kulturen. Detta som Fogelholm (2003 s.173) menar gälla människor i allmänhet kunde också urskiljas bland de unga kvinnorna. Utgående från olika situationer valde respondenterna den mat och de produkter som tilltalade dem. Generellt sett var bakgrunden till matvalet först och främst smaken men även kvalitet, näringsvärde och kostnad spelade roll. Detta stöds av forskning som tyder på att matvalet ofta styrs av smaken (Aikman et al., 2005; Eertmans et al., 2001). Vidare kunde valet av mat stödjas mot den tidigare presenterade Figur 1. (Modifierad: Fogelholm 2001 s.173) som visar på att en individs matval praktiskt taget påverkas av allt som berör individen, från människans egna förväntningar, kunskaper, föreställningar, moral och etik och de personer som finns i människans omgivning som familj och arbete samt har sitt ursprung i den rådande kulturen.

Bakgrunden till respondenternas matval som i denna undersökning legat i fokus för att förklara sambandet till skuld har visat sig vara beroende av en mängd olika faktorer. I likhet med den kritik som Odgen (2003 s.48-49) fört mot den psykofysiologiska modellen kan resultaten från denna undersökning stärkas. Matvalet kunde inte enbart förklaras med de biologiska processer som sker i kroppen eftersom denna undersökning kommit

fram till att den egna viljan till att vara smal kan hämma viljan att äta och sociala konstruktioner kan både påverka positivt och negativt på matintaget som även Odgen diskuterar. Vidare kunde respondenternas ätbeteende delvis förklaras med utvecklingsmodellen (Odgen 2003 s.28-35) som har sin utgångspunkt i sociala inlärningsmönster som skapas i barndomen och enligt den kognitiva modellen (Odgen 2003 s.35-40) som fokuserar på attityder och individens tankeföreställningar gentemot mat. En mer tillförlitlig förklaring till vad som ligger bakom respondenternas matval är en sammansättning var de tre teoretiska modellerna i kombination till den rådande kulturen och samhället uppfattas och ser ut i den omedelbara sociala interaktionen som råder. Dessutom kunde ett socialpsykologiskt perspektiv urskiljas då det sociala och symboliska medvetet eller omedvetet påverkade respondenternas handlingsmönster i en matsituation (Johansson 2001 s.54-59).

Att diskutera mat och ätande upplevdes som relativt lätt hos respondenterna. Att det var komplicerat att redovisa för det egna ätbeteendet var dock något som kunde urskiljas hos alla. I takt med att diskussionen fortgick och ämnen spjälktes ner till mindre och personligare delar kunde respondenterna själva upptäcka hur de agerat vid vissa tillfällen. I denna reflexion sade sig vissa inte tidigare funderat på varför och hur de agerar i olika situationer. Detta tyder på att respondenterna kontinuerligt gör omedvetna val som grundar sig i de intryck vi tar in av det sociala samspel som råder inom kulturen och samhället.

Ett komplicerat ätbeteende i tonåren kunde urskiljas hos åtta av tio respondenter som var jämnt fördelat i de två nationaliteterna. Dessa resultat kan speglas mot den finska forskningen som utrett att en tiondel av kvinnorna har lidit av en klinisk betydande ätstörning i tonårsutvecklingen (Isomaa 2011). Det är alltså ett ofta förekommande fenomen men bör poängteras att de resultat som denna undersökning kommit fram till inte kan jämföras med Isomaa's forskning då den kvalitativa metoden som denna undersökning baseras på inte tagit ställning till ätstörningar ur ett diagnos perspektiv. Fastän respondenterna sade sig överlag ha kommit bort från de beteenden som de hade under tonårstiden var majoriteten av respondenter inte nöjda med sin kropp i nuläget.

8.2 Skuld

Svar på frågeställningen: Vilka situationer leder till att de unga kvinnorna upplever skuld?

Majoriteten av respondenterna uppgav att de mer eller mindre ofta kände en känsla av skuld. Detta stöds av Steenhuis (2006) forskning. De resultat som Steenhuis i sin forskning fått fram, att skuldkänslor främst förekommit mellan huvudsakliga måltider och på kvällstid, kunde stödjas på de resultat som framkommit i denna undersökning. Det bör däremot poängteras att detta var väldigt situationsbetingat. I överensstämmelse med Steenhuis (2006) var den generella åsikten att produkter med högt fett-, socker- och kaloriinnehåll väckte skuldkänslor. Även här bör det understrykas att produkter med högt fettinnehåll inte alltid upplevdes väcka skuld. Hos undantagen grundade sig den bakomliggande orsaken i respondenternas uppfattningar om matens renhet och intryck av dieter som uppmuntrar till lågt kolhydrat- och högt fettinnehåll i produkter. I Macht & Dettmers' (2005) studie var graden av skuld vid intaget av ett äpple det samma som att inte äta något alls. Det bör framhållas att majoriteten av respondenterna samtyckte trots att även på denna punkt fanns undantag som visar på att det är svårt att generalisera produkter som genererar i skuldkänslor. Den person som valt att följa en låg kolhydrat diet uteslöt även frukter ur sitt matval och skulle därmed känna skuld om hon åt något som inte tillhörde ifrågavarande diet. Med exempel på undantag som detta kan det klargöras att eftersom matvalet är så individuellt är också de produkter som får en person att känna skuld beroende av en större helhet och de motiv som personen har. I resultaten från denna undersökning var undantagen lika intressanta och värdefulla för att dra slutsatser som den generella uppfattningen om mat.

I likhet med Macht & Dettmers' (2005) studie var det en del av respondenterna som upplevde skuldkänslor som började en stund innan ett intag och fortsatte efteråt. Majoriteten av respondenterna som upplevde kunna urskilja dessa känslor nämnde dock att skuldkänslor förekom oftare efter ett intag.

Hemmet uppfattades av respondenterna som den plats där de hade störst kontroll och upplevde som tryggast. Hos de personer som uppfattade kontroll som viktigt, speciellt de som följde en diet eller hade uteslutit något från sitt vardagliga matval, kunde ätande

hos en vän resultera i skuldkänslor. Detta stöds av de resultat som Steenhuis (2006) kommit fram till att ätandet hos vänner verkar framkalla mer skuldkänslor än i hemmet. Restauranger upplevdes inte i denna undersökning vara förknippade med skuld. Detta kunde även diskuteras vara sammankopplat med kontrollen som respondenterna kände och att de kunde välja mellan olika maträtter som tillfredsställde deras behov och smak. Detta stämmer överens med det kontrollbehov som skapas då matvalet präglas av ett fritt val men samtidigt är handlingar ett uttryck för hur vi uppfattas (jmf. red. Meurling 2003 s.73-74). Resultatet att respondenterna uppgav att de oftast åt större portioner vid restaurangbesök stämmer överens med de resultat som framkommit i tidigare forskning (Stroebele & de Castro 2006).

Resultatet det empiriska materialet gav tyder på att det var viktigt att följa en gemensam kod i sällskapet och att utföra en jämbördig handling i en matsituation. Detta överensstämmer med de teorier som Qvortup (red. Meuring 2003 s.81-82) beskriver och människans vilja att följa samhällets principer och normer. Således kunde det konstateras att själva produkterna, platserna och personerna inte var de huvudsakliga orsakerna till att känna skuld utan en kombination av individens matval och den omedelbara närvaron av andra personer som framkallade dessa känslor, framförallt då det uppstod skillnader i handlandet mellan personerna. Resultaten som denna undersökning kommit fram till är de samma som Stroebele & de Castro (2006) att den specifika omgivningen och närvaron av personer har en större inverkan på människan som väger tyngre än individens subjektiva känsloupplevelse. Det sociala stödet från vänner som Noreen & Mahon et al. (2004) lyfter upp som en viktig del i ett hälsosamt beteende hos ungdomare kunde även urskiljas som en betydande faktor för respondenterna i denna undersökning. Avsaknaden av att känna tillit i relationer och ett mervärde kan konstateras bidra till en högre känsla av skuld.

För att koppla individuella faktorer som påverkar ätbeteendet och förekomsten av skuld måste detta läggas in i ett större perspektiv som beaktar respondenternas bakgrund, nutida situation och syn på framtiden. Detta har gjorts genom att koppla respondenternas beskrivning av sig själva, sin kroppsuppfattning och upplevelse av skuld. Denna analys presenteras i form av en skuldkurva i följande stycke.

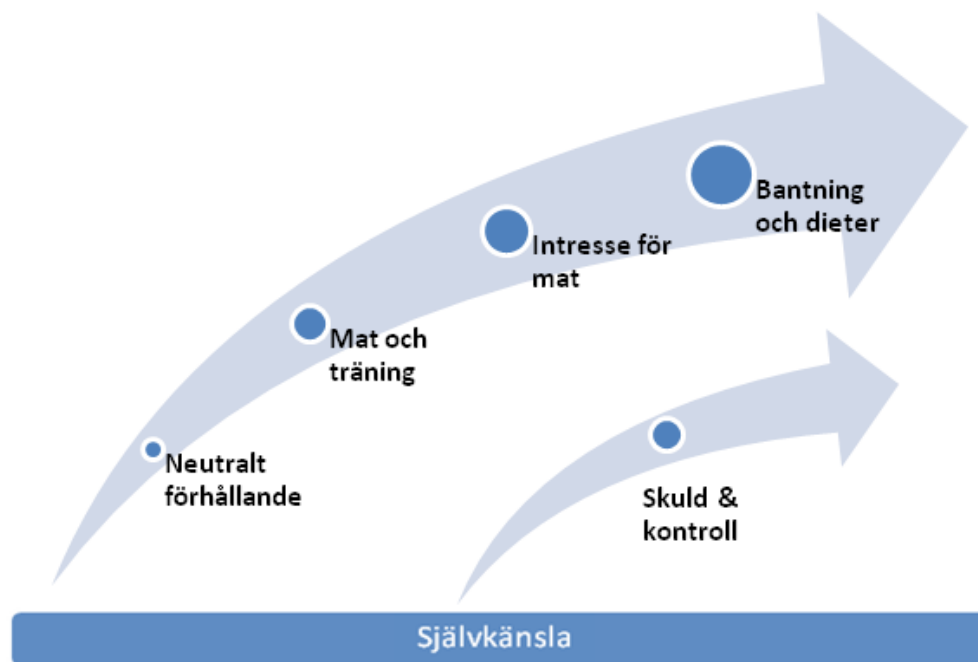
8.3 Skuldkurvan

Ur resultatet som denna undersökning kommit fram till kan slutsatsen dras att skuld är förknippat med den personliga dieten som i sin tur är beroende av de mål och ideal som personen i fråga vill uppnå. Allt detta bottnar i och är under ständig förändring inom den rådande kulturen. För att förtydliga detta förlopp har föreliggande undersökning kommit fram ett förslag till fenomenet utifrån en trestegs reaktion. För det första grundar det sig i kvinnans självkänsla, tar sig uttryck i ett matval och resulterar i känsloreaktioner.

Denna reaktion är ständigt under förändring och inte statisk under hela livet. Det empiriska material som denna analys baserar sig på har kommit fram till att skuldkänslor uppkommer då den unga kvinnan äter något som står utanför den individuella dieten eller något som tillfället inte är avsett för. Produkterna som står utanför och innanför ramarna för det godkända matvalet är väldigt individuellt präglat. Upplevelsen av skuld bottnade främst i individens självkänsla men kunde förändras i sociala sammanhang som den unga kvinnan vistades i. Trots att den rådande kulturen och samhället påverkade respondenterna till en viss grad var det den absoluta interaktionen som betydde mest för om de unga kvinnorna kände skuld eller ej.

Utgående från fyra grupperingar som kunde urskiljas hos respondenterna kunde ett samband med förekomsten av skuld kartläggas. De respondenter som följde en specifik diet eller följde ett bantningsprogram kände en skuld då de inte kunde följa de principer som det var tänkt. Hos dessa personer var produkternas antal som väckte skuld högre än hos de övriga grupperna som inte inkluderade bantning. De personer som placerades i gruppen *bantning och dieter* upplevde i denna undersökning mest skuld. Detta stöds av forskningsresultat som visar att känslor påverkar oftare personer som bantar än de som inte gör det (Canetti et al., 2002). Enligt Odgen (2003 s.102-103) är bantning det vanligaste resultatet av ett missnöje över den egna kroppen. Detta fenomen kan jämföras med resultaten från denna undersökning i omvänd ordning eftersom respondenterna som bantat också kände ett större misstycke och större skuld än de personer som inte bantar. De respondenter som hade stor kunskap och *intresse för mat*, kände även mer skuld än de som inte sade sig vara så insatta och hade ett *neutralt förhållande* till mat. De personer som såg matens vitala funktion som bränsle för att orka träna i gruppen *mat och trä-*

ning placerades på andra plats i ett linjärt förhållande av skuld. För att illustrera sambandet mellan grupperingarna och förekomsten av skuld har en skuldkurva framtagits. Figuren bör tydas så att i samma riktning som skuld ökar, ökar även behovet av kontroll. Skuldkurvan beskriver förekomsten av skuld baserat på respondenternas utsagor om hur ofta och hur intensivt de upplever skuld samt antal produkter som ger uttryck för dessa känslor. I figuren har även situationer och personer som är delaktiga i dessa känsloreaktioner beaktats. En summering av den upplevda skulden har därefter relaterats till de fyra grupperingarna som beskriver respondenternas främsta bakgrund till matvalet och ätbeteende. Det bör poängteras att detta är en sammanfattning av alla situationer av ätande eller avstående från ätande. Därmed kan graden av skuld variera i olika situationer.



Figur 4. Skuldkurva som beskriver omfattning av skuld i relation till individuella faktorer

Självkänslan som tidigare har konstaterats ha en betydelse för känslan av skuld finns placerad i figuren längst ned som ett botten och bakgrund. Mål och upplevda skuldkänslor kan ses som något mer konkret och ett resultat av den individuella självkänslan. Det har däremot inte direkt varit möjligt att mäta självkänslan hos respondenterna i denna undersökning.

8.4 Jämförelse mellan finlandssvenska och svenska kvinnors och upplevda skuldkänslor

Svar på frågeställning: Har finlandssvenskarna och svenskarna olika typer av scenarier då de upplever skuldkänslor?

Ur det empiriska materialet framgick det att de svenska kvinnorna upplevde större stress eller känsloutveckling under skollunchen än vad de finlandssvenska kvinnorna upplevde. Detta kan antas vara under påverkning av hur skolmatsbespisningen var uppbyggd. De flesta svenska kvinnorna uppgav att de tog med sig en matlåda hemifrån medan majoriteten av de finlandssvenska kvinnorna åt skollunchen som serverades i skolmatsalen. Enligt Stroebele & de Castro's (2006) forskning finns det inga tydliga samband mellan fysiologiska känsloreaktioner och portionsstorlek. Det framgick även i studien att den subjektiva känsloreaktionen påverkar på energiintaget. Däremot har den specifika omgivningen inkluderat sociala konstruktioner och själva platsen där maten intas, en större inverkan på det individuella energiintaget än individens subjektiva känsloupplevelse. Detta kan förklara varför de svenska respondenterna uttryckte skollunchen i mer negativ bemärkelse än de finlandssvenska. Eftersom de svenska respondenterna oftare talade om dieter och trender än vad finlandssvenskarna gjorde och berättade att det under skolmåltiden uppstod ofta en diskussion kring mat och hälsa kan det även tänkas påverka varför svenskarna uttryckte att de uppfattade skollunchen som mer jobbig än de finlandssvenska kvinnorna. Det framgick även att de svenska unga kvinnorna upplevde att de kände sig medvetet eller omedvetet påverkade av de närvarande personerna, det vill säga personer i studiegruppen då de valde den mat de tog med sig i sin lunchlåda. Dessa resultat kan speglas mot Qvortups teorier om strävan efter att utföra en jämbördig handling och följa en gemensam kod (red. Meuring 2003 s.81-82). Detta kan vara en trolig orsak till varför de svenska respondenterna uppgav att de diskuterade oftare om mat under skollunchen och att samtalsämnet även kretsade kring innehållet av den medhavda maten. Detta kan ha sin möjliga förklaring i att då man tar med sig egen mat finns det ett större utrymme för jämförelse. De flesta av de svenska respondenterna upplevde diskussionerna som kunde uppstå vid matstunden med studiekamrater som jobbiga. Enligt Qvortrup (red. Meurling 2003 s.71-73) är mat en symbol för makt och framgång eftersom människans kropp påverkas av det hon äter. Detta kan vara en förklaring till varför

ett friare val till vad man har i matlådan också kan ha ett samband med att man vill visa för de andra att man är nyttig. De finlandssvenska kvinnorna som uppgav att de åt skollunchen hade därför en mer begränsad valbarhet och åt det som serverades och därför inte reflekterade lika mycket över skollunchen. Vidare diskuterar Qvortrup (red. Meurling 2003 s.71-73) kulturen som ett moraliskt rättesnöre för ett godtagbart ätbeteende. I jämförelsen med de resultat som denna undersökning kommit fram till gällande skollunchen kan man tala om en skolmatskultur som uppstår i en mikro kontext vilket är en omedelbar närhet av interaktion som inkluderar tid och rum som McKinlay & McVittie (2009 s.25) skrivit om. Det kan därmed konstateras att de svenska respondenterna upplevde i någon mån en högre grad av skuld i jämförelse med de finlandssvenska kvinnorna. Upplevelserna av skuld var så gott som lika på alla plan vid en jämförelse av nationerna förutom vid skolbespisning.

Ur detta kan slutsatsen dras att svenska kvinnor som tar med egen lunch till skolan känner en större otrygghet som därmed kan leda till skuldkänslor. Finländarna hade mer regelbundna matvanor p.g.a. skolmaten och därmed är en tillgänglig och fungerande skolmatsbespisning är en bra grund för ett sunt ätbeteende för bra matvanor. Då de finlandssvenska respondenterna förklarade sina matvanor var det vanligt förekommande att de jämförde med tallriksmodellen, detta framgick även hos en del finlandssvenska respondenter då de berättade om hur deras matvanor såg ut vid skollunchen. Det kan även diskuteras att en skolbespisning som erbjuder mat så att de som äter kan komponera sin måltid enligt näringsrekommendationerna (Statens näringsdelegation 2005; Livsmedelsverket 2005) är en förutsättning för sunda matval.

Dieter och trender var mer uttalade hos de svenska respondenterna. Slutsatsen kan dras att då svenskarna oftare talade om dieter och hade någon relation till detta så var det ett aktuellt ämne i samhället. Finlandssvenskarna tog inte upp dietrelaterade begrepp lika ofta och därmed uppgav de inte om de påverkats av det i stor utsträckning. Med detta kan det dras slutsatsen att de svenska unga kvinnorna påverkades oftare av media och ansåg att det fanns en press på dem i samhället.

9 DISKUSSION

Baserat på detta examensarbete kan det konstateras att skuld och skuldkänslor är något subjektivt som i grund och botten kan betraktas som ett rättesnöre i samhället som även Qvortup (red. Meurling 2003 s. 81-82) beskriver. Skuld är något som bör finnas i samhället, hos människor och däribland även hos unga kvinnor, som en normal reaktion i en social interaktion. Skuld är något som för kvinnan talar om vad som är acceptabelt eller ej. I detta finns även en djuprotad trygghet som talar om för henne hur hon skall uppträda för att bli accepterad i olika sammanhang. Kvinnor är styrda av både yttre och inre faktorer i samspelet mellan individ, grupp och samhälle. Att urskilja dessa nivåer och granska hur det hänger ihop med helheten stämmer överens med tankegångarna för systemteori (Öqvist 2008 s.9-14). Att förhålla sig till dessa nivåer är även en förutsättning för att använda resultaten denna undersökning kommit fram till på ett hälsofrämjande sätt. Interventioner inom en arena som i det här fallet kunde vara skolan tydliggör ytterligare systemgränser och underlättar för konkreta åtgärder. Dessa åtgärder kan dessutom påverka systemnivåer parallellt, som i sin tur kan leda till en större förändring än då interventioner är riktade mot en målgrupp som inte kopplas till en miljö (Winroth & Rydqvist 2008 s.247-249).

Det är då känslorna tar överhanden och sätter allt för stor prägel på vardagslivet som hälsan påverkas i negativ bemärkelse, något som respondenterna i denna undersökning uttryckte som en missnöjdhet riktat mot den egna kroppen. Var gränsen går för ett osunt ätbeteende med negativ inverkan på hälsan är dock väldigt svårt att återge. Det kan dock konstateras att skuldkänslor påverkar negativt på hälsan och den unga kvinnan då hon inte kan njuta av maten och då maten inte fyller funktionen för att normalvikt och hälsa skall upprätthållas som de finska och svenska näringsrekommendationerna poängterar (Statens näringsdelegation 2005; Livsmedelsverket 2005).

9.1 Resultat diskussion

Resultaten tyder på att det är vanligt förekommande med olika starka känslor av skuld hos unga kvinnor från Finland och Sverige. En slutsats som är än mer relevant som denna undersökning kommit fram till är att det är svårt redogöra hur begreppet skuld tar sig uttryck i förhållande till produkter, platser och personer utan en redogörelse av personens bakgrund och mål. Bakgrunden till ett ätbeteende som är skadligt för hälsan bottenar således i självkänslan. Resultaten stöder på tidigare forskningsresultat som undersökt sambandet mellan självkänsla och förekomsten av bulimi, strävan efter att vara smal och missnöje över den egna kroppen (Shea & Pritchard 2006). Förloppet för uppkomsten av skuld har enligt föreliggande arbete indelats i en trestegs reaktion som bottenar i kvinnans självkänsla, tar sig uttryck i ett matval och resulterar i känsloreaktioner. Eftersom skuldkänslor och ett komplicerat förhållande till mat bottenar i självkänslan har denna undersökning kommit fram till att en stärkt självkänsla har en trolig korrelation till ett hälsosammare förhållande till mat. Det kan även diskuteras i fall denna undersökning egentligen mätte graden av självkänsla trots att temat inte ingick som klartext i intervjuguiden. Enligt skuldkurvan som är detta examensarbets främsta slutprodukt har en bristande självkänsla och en högre grad av skuldkänslor ett samband. Att de sedan placerats i grupper kan tolkas som en konkretisering och exempel på handlingar som relevanta för den självkänsla som personer har.

Det har också konstaterats att den omedelbara interaktionen i olika situationer har en betydelse för unga kvinnors matval och i vilken mån de kan njuta av maten och matstunden som även Stroebele & de Castro (2006) kommit fram till. Hälsofrämjande strategier är därför viktiga i den miljö som människan vistas i (Winroth & Rydqvist 2008 s.249; Eertmans 2001). Eftersom respondenterna var studerande och ofta vistades i skolmiljön var det skolan som hade en väsentlig roll i diskussionen kring det egna ätbeteendet. Hur skolmatsbetspisningen är uppbyggd har en inverkan på både matval och trivsel. Att anpassa, utveckla samt att upprätthålla den nuvarande situationen kring skollunchen i högskolor och skolor skulle kunna bidra till fler resurser och stödjande miljöer för att främja unga kvinnors hälsa (se även Eertmans 2001).

Det ursprungliga syftet med att undersöka finlandssvenska och svenska kvinnor var att göra en jämförelse i deras ätbeteende och förekomsten av skuld. Det visade sig dock vara väldigt svårt att göra några övergripande slutsatser baserat på antalet undersökta enheter samt på grund av att finlandssvenskar är en homogen grupp som inte kan representera den hela finländska befolkningen. I undersökningen har ändå beslutet gjorts att hålla fast vid frågeställningen: ”Har finlandssvenska och svenska unga kvinnor olika typer av situationer som de upplever väcka skuldkänslor?”. Resultaten visar på att det inte finns någon större skillnad mellan grupperna gällande specifika produkter och personer. Däremot kunde det konstateras att skolbespisningen skiljde sig åt i de båda högskolorna och därmed hade olika inverkan, samt att diet- och matdiskussioner i media upplevdes som vanligare hos de svenska respondenterna.

9.2 Metod diskussion

Föreliggande undersökning har behandlat unga kvinnors ätbeteende med fokus på upplevelser av skuld kopplat till olika situationer. Förutom detta har svenska och finlandssvenska kvinnors upplevelser av ätande ställts mot varandra för att kunna klargöra skillnader ur ett kulturellt perspektiv. Den psykofysiologiska, kognitiva och utvecklingsinriktade modell, som Odgen (2003 s.26) beskrivit, har kritiserats för att inte tillräckligt utförligt kunna förklara individers ätbeteende. Dessa teoribildningar kan däremot användas för att spegla mot de resultat som föreliggande undersökning kommit fram till för att belysa att ätbeteendet är så komplext att det bör undersökas med en väldigt öppen attityd.

Hur de yttre faktorerna i en matsituation, så som produkter, platser och personer, påverkar kvinnorna kunde inte besvaras enligt frågeställningen. I stället har den inre känslvärld som fanns hos de intervjuade kvinnorna konstaterats ha större inverkan på ett ätbeteendet. Dessa resultat kan även beaktas i förändringsarbete, främst på individ- och grupp- men även på samhällsnivå vid hälsofrämjande arbete. Den teoretiska referensram som använts för att mäta skuld enligt de tre yttre objekten som Tilghman-Osborne et al. (2010) i sin forskning föreslår har varit framgångsrik med tanke på de resultat som denna undersökning kommit fram till. Som tidigare konstaterats är ätbeteendet komplext

och därför är konkreta situationer att föredra då detta ämne undersöks i personliga intervjuer.

Den hermeneutiska ansatsen som använts har växlat mellan ett del- och helhetsperspektiv i analysen och presentationen av resultat. Det är dock viktigt att förhålla sig kritiskt till resultatet då forskarens urval av viktiga substanser är perspektivberoende (Larsson 2005) och således styrs alltid resultaten i någon mån enligt forskaren.

9.3 Kritisk granskning

För att kritiskt förhålla sig till föreliggande uppsats kan det konstateras att valet av den kvalitativa metoden har visat sig ge ett givande resultat. Det empiriska materialet bestående av tio intervjuer har medfört ett tillräckligt material för en sammanfattande teoretisk figur, skuldkurvan, som var en central slutprodukt för föreliggande undersökning. Tolkningen av empirin enligt den hermeneutiska ansatsen har varit en förutsättning för att undersöka de olika faktorer som påverkar ätbeteendet och därefter spegla dessa mot en större helhet.

I undersökningen har ett öppet och utforskerande förhållningssätt använts. Det kan konstateras att en nackdel med att undersökningen genomfördes med en så bred och mångfasetterad utgångspunkt är att det även präglade slutprodukten och resultaten då det inte var möjligt att ge entydiga svar på en del frågor. Detta kan både betraktas som en svaghet men även styrkan i detta arbete. Trots att metodvalet ansågs lämpa sig bäst för denna undersökning kunde en metodkombination ha medfört en kompletterande och mer fullständig bild som Denscombe (2009 s.152-153) nämner. I detta fall kunde kompletterande kvantitativa metoder ha varit ett alternativ.

Urvalet av respondenter grundade sig på en frivillig princip där personerna själva tog kontakt per e-post. Detta kan ha lett till att personerna som ville delta hade ett intresse för området eller någon koppling till ämnet och på så sätt kan det konstateras att dessa personer eventuellt inte presenterar den generella befolkningen. Det är därför viktigt att nämna att skuldkurvan gäller de respondenter som deltagit i undersökningen men som kan antas gälla för kvinnor i tjugo års ålder. Detta har beaktats redan i ett tidigt skede av

processen och de unga kvinnorna har undersökts med attityden att alla har ett personligt förhållande till mat och därför är alla respondenter lika intressanta. I brevet till intervju-personer (Bilaga 1 & 2) har ämnet som skulle behandlas under intervjun beskrivits så neutralt som möjligt, utan att förvränga undersökningens syfte. Det kan spekuleras om detta är en möjlig orsak till att respondenterna som ville delta hade så olika förhållande till mat och syn på kost. Det kan även diskuteras huruvida syftet i brevet som sade att det var frågan om en jämförelsestudie mellan finlandssvenska och svenska kvinnor gjorde det lättare för respondenterna att uppge sitt intresse. Däremot finns det skillnader i hur brevet till intervju-personer är utformade då det första skickades ut till studenterna per e-post och den andra skickades både på e-post och lades ut på utbildningens hemsida. Därför har texten som är riktad mot de svenska respondenterna modifierad för att passa in och inte bli för lång. Detta kan ha påverkat respondenterna att uppge sitt intresse. Då budskapet i texterna ändå är samma har detta inte betraktas medföra en störning i undersökningens trovärdighet.

Relevansen som detta examensarbete har för yrkesområdet som idrottsinstruktör och speciellt inom ramen för hälsofrämjande arbete bör inte lämnas osagt. Hälsofrämjande insatser riktade mot den arena som målgruppen vistas har konstateras kunna leda till ett önskvärt resultat (Winroth & Rydqvist 2008 s.249) Att arbeta med t.ex. självkänsla på både individ- och gruppnivå samt i projekt, kunde vara ett sätt att omsätta resultaten av denna undersökning till praktik. Ett väsentligt ämnesområde för en idrottsinstruktör som lyfts fram i skuldkurvan är gruppen träning och mat. För att främja människors hälsa och samtidigt uppmuntra till en hälsosam livsstil med idrott och motion som en viktig komponent kunde resultaten av denna undersökning vara viktiga att känna till för en idrottsinstruktör. Speciellt inom de motionsformer där matvalet har en viktig betydelse för prestationer kan då idrottsinstruktören ge råd om kost på ett sätt som beaktar både utövarens självkänsla och en sund syn på kosthållning.

10 VIDARE FORSKNING

För vidare forskning skulle det vara intressant att kunna tillämpa den modell som framtagits i detta arbete på andra målgrupper och med ett större antal respondenter. Det kunde även vara värdefullt att undersöka i vilken grad denna form av skuldkänslor påverkar kvinnors vardag. Utgående från detta kunde ett mer operativt närmelsesätt användas för att kartlägga vad som utgör möjligheter och gränser för kvinnor att uppnå lycka samt en känsla av välbefinnande och hälsa. Det vore även värdefullt att vidare utreda vilka faktorer som fungerar som stödjande miljöer för att främja och bibehålla unga kvinnors hälsa inom ramarna för en sund kosthållning. I takt med att trender och dieter har ökat och människans konsumtionsbeteende förändrats krävs nya ingångssätt för att utforska ätbeteendet. Då samhället är under ständig utveckling kan det även konstateras att människan står inför nya utmaningar med att passa in i olika sociala kontext och därför kan detta område aldrig ses som färdigt utforskat. Denna typ av hälsofrämjande examensarbete kan även ses som ett komplement till ätstörningsforskning.

REFERENSER

- Aikman, Shelley N, Min, Kate E & Graham, Dan. 2005, Food attitudes, eating behavior, and the information underlying food attitudes, *Appetite*, nr. 47 (2006) s. 111–114
- American Psychiatric Association. 1994, *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-IV*. Washington, DC: APA, 866s.
- Andersson, Sten. 1980, *Matens roller*, Göteborg: Bokförlaget Korpen, 144s.
- Bulik, C. M; Sullivan, P. F; Tozzi, F; Furberg, H; Lichtenstein, P. & Pedersen, N. L. 2006, Prevalence, heritability, and prospective risk factors for anorexia nervosa. *Archives of General Psychiatry*, nr.63, s.305-312
- Canetti, Laura; Bachar, Eytan & Berry, M. Elliot. 2002, Food and emotion, *Behavioural Processes*, nr.60 (2002) s. 157-164
- Cooks, Leda. 2009, You are What You (Don't) Eat? *Food, Identity, and Resistance*, Routledge, Vol.29, nr. 1, s. 94-110
- Denscombe, Martyn. 2009, *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*, 2 uppl. Lund: Studentlitteratur AB, 445s.
- Dovey, Terry. 2010, *Eating Behaviour*. Berkshire: Open University Press, 242s.
- Eertmans, A, Baeyens, F & Van den Bergh, O. 2001, Food likes and their importance in human eating behavior: review and preliminary suggestions for health promotion, *Health education research - theory & practice*, Vol. 16, nr. 4, s. 443- 456
- Elo, Satu & Kyngäs, Helvi. 2008, The qualitative content analysis process, *Journal of Advanced Nursing* nr. 62, s.107-115
- Flick, Uwe. 2007, *Designing Qualitative Research*, SAGE Publications Inc.130 s.
- Fogelholm Mikael. (red.) 2001, *Ratkaisuja ravitsemukseen - ravitsemuskasvatus ja elämä-
män-kaari*, Palmenia-kustannus. 251 s.
- Ganasegeran, Kurubaran; Sami AR Al-Dubai; Ahmad M Qureshi; Al-abed AA Al-abed; Rizal AM & Syed M Aljunid. 2012, Social and psychological factors affecting eating habits among university students in a Malaysian medical school: a cross-sectional study, *Nutrition Journal* 2012, 11:48
- Isomaa, Rasmus 2011, Eating Disorders, Weight Perception, and Dieting in Adolescence. Dok. avhandl: Åbo Akademi University, *Department of Social Sciences, Developmental Psychology*, 56s.

- Keski-Rahkonen, A; Hoek, H. W; Susser, E. S; Linna, M. S; Sihvola, E; Raevuori, A; Bulik, C. M; Kaprio, J. & Rissanen, A. 2007, Epidemiology and course of anorexia nervosa in the community, *American Journal of Psychiatry*, nr. 164, s. 1259-1265
- Kvale, S. & Brinkmann, S. 2009, *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Lund: Studentlitteratur AB, 370s.
- Larsson, Staffan. 2005, Om kvalitet i kvalitativa studier. *Nordisk Pedagogik: Linköping University Electronic Press* nr. 25, s. 16-35.
- Lindqvist, Mats & Billmark, Susan. 2003, *Lär dig leva: låt inte stress och oro styra ditt liv*, Kalmar: Livskraft i Kalmar AB, 161 s.
- Livsmedelsverket, 2005, *Svenska näringsrekommendationer – Rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*, 4 uppl. 24s.
- Livsmedelsverket, 2013 *Tallriksmodellen* uppdaterad: 5.2.2013 tillgänglig: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/Tallriksmodellen/> hämtad:9.5.2013
- Macht, Michael & Dettmer, Dorothee. 2005, Everyday mood and emotions after eating a chocolate bar or an apple, *Appetite*, nr. 46, s. 332–336
- Macht, Michael. 2006, How emotions affect eating: A five-way model, *Appetite* nr. 50 s. 1–11
- Mahon, Noreen E; Yarcheski, Adela & Yarcheski, Thomas J. 2004, Social Support and Positive Health Practices in Early Adolescents: A Test of Mediating Variables. *Clin Nurs Res* nr. 13:216
- Männistö, Satu; Laatikainen, Tiina & Vartiainen, Erkki. 2012, Suomalaisten lihavuus ennen ja nyt, Tutkimuksesta tiiviisti 4, Tillgänglig: *Institutet för hälsa och välfärd (THL)* Hämtad: 28.1.2013
- McKinlay, Andrew & McVittie, Chris. 2009, *Psychology and Discourse*, Wiley-Blackwell, Hoboken, NJ, USA 325 s.
- SAOB (Svenska Akademiens ordbok), 2010. Svenska Akademien. spalt: S15614; tryckår: 2000, senaste uppdaterad: 31.10.2010 tillgänglig: <http://g3.spraakdata.gu.se/saob/show.phtml?filenr=2/42/189.html#SYNDA-BOCK>, hämtad: 28.1.2013
- Shea, Maureen E. & Pritchard, Mary E. 2006, Is self-esteem the primary predictor of disordered eating. *Personality and Individual Differences* nr. 42 s.1527–1537
- Socialstyrelsen. 2009, *Folkhälsorapporten 2009*, Stockholm: Socialstyrelsen, 452s.

- Socialstyrelsen. 2012, *Folkhälsan i Sverige, Årsrapport 2012* Artikel nr 2012-3-6, 93s.
Tillgänglig: www.socialstyrelsen.se Hämtad: 28.1.2013
- Statens näringsdelegation. 2005, *Finska näringsrekommendationer – Kost och motion i balans*, 58s.
- Steenhuis, Ingrid. 2006, Guilty or not? Feelings of guilt about food among college women, *Appetite* nr. 52 s. 531–534
- Stroebele, Nanette, & de Castro, John M. 2006, Influence of physiological and subjective arousal on food intake in humans, *Nutrition* nr. 22 s. 996–1004
- Tilghman-Osborne, Carlos; Cole, David A. & Felton, Julia W. 2010, Definition and measurement of guilt: Implications for clinical research and practice, *Clinical Psychology Review* nr. 30, s.536–546
- Währborg, Peter. 2002, *Stress och den nya ohälsan*, Stockholm: Natur och kultur, 340s.
- Wallén, Göran. 1996, *Vetenskapsteori och forskningsmetodik*, 2 uppl. Lund: Studentlitteratur, 151s.
- WHO. 1986, *Ottawa Charter for Health Promotion*, WHO/HPR/HEP/95.1. Geneva
- WHO. 2012, *Obesity and overweight*, Fact sheet N°311 Tillgänglig: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> hämtad: 28.1.2013
- Widerberg, Karin. 2002 *Kvalitativ forskning i praktiken*, Lund: Studentlitteratur, 232s.
- Winroth, Jan & Rydqvist, Lars-Göran. 2008, *Hälsa & Hälsopromotion – Med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*, Stockholm: SISU idrottsböcker. 288s.
- Öqvist, Oscar. 2008, *Systemteori i praktiken – konsten att lösa problem och nå resultat*, 2 uppl. Stockholm: Gothia förlag AB, 137s.

BILAGOR

Bilaga 1

Brev till intervjupersoner (Finland)

Hej!

Om du är kvinna i åldern 20-25 är detta riktat till dig, om inte, kan du bortse från detta e-mail.

Jag heter Carolina Wendelin och studerar tredje året på idrott och hälsopromotions linjen vid Arcada. Som bäst håller jag på med att göra mitt slutarbete som handlar om unga kvinnors relation till mat med tyngdpunkt på matsituationer och hur de uppfattas olika hos olika individer. Med mitt examensarbete vill jag göra en jämförelse studie mellan finlandssvenskar och svenskar. Det innebär att jag kommer göra intervjuer i både Finland och Sverige.

Därför behöver jag Din hjälp med att ställa upp på en intervju som den unga finlandssvenska kvinnan du är! Intervjun räcker ca en timme och vi skulle kunna träffas i Arcada under en sådan tidpunkt som du föreslår eller som vi kommer överens om. Under själva intervjun ställer jag några grundläggande frågor som ålder, utbildningsprogram och hemort. Därefter diskuterar vi mer friare dina egna upplevelser av mat och matstunder. Intervjun bandas in med en diktafon för att få med allt du säger och för att jag skall kunna koncentrera mig på vårt samtal. Du kommer vara helt anonym i själva arbetet och den ända som har tillgång till det insamlade materialet är jag själv. I arbetet kommer citat att användas från intervjuerna som du har möjlighet att förhandsgranska och godkänna. Jag vill poängtera att deltagandet i forskningen är frivilligt och att du kan avbryta intervjun när du själv vill.

Hoppas Du vill ställa upp för att göra detta arbete möjligt. Dina åsikter och en inblick i din relation till mat är väldigt viktiga för mig! Vänligen kontakta mig via e-mail **senast den 3 december** om du är intresserad. Svara med att uppge ditt intresse och ditt utbildningsprogram. Jag kontaktar dig sedan per e-mail då tiden för anmälan av intresse gått ut. Det går självklart också att ringa mig om du har frågor. Hoppas vi ses!

Vänliga hälsningar,
Carolina Wendelin, Idrott och hälsopromotion 2010

E-post: wendelic@arcada.fi Telefon: 040-XXXXXXX

Handledare: Ilse Tillman, ilse.tillman@arcada.fi

Brev till intervjupersoner (Sverige)

Hej!

Är Du kvinna i åldern 20-25 och vill delta i en intervju för mitt examensarbete?

Jag heter Carolina Wendelin och studerar tredje året på idrott och hälsopromotionslinjen vid Arcada i Finland.

Mitt examensarbete handlar om unga kvinnors relation till mat med tyngdpunkt på matsituationer och hur de uppfattas olika hos olika individer.

Arbetet är en jämförelsestudie mellan finlandssvenskar och svenskar. Det innebär att jag gör intervjuer i både Finland och Sverige.

Intervjun räcker ca en timme och för den bokas ett avskilt rum på Högskolan Väst.

Intervjun bandas in med en diktafon för att få med allt du säger och för att jag skall kunna koncentrera mig på vårt samtal. Du kommer vara helt anonym i själva arbetet och den ända som har tillgång till det insamlade materialet är jag själv. I arbetet kommer citat att användas från intervjuerna som du har möjlighet att förhandsgranska och godkänna.

Teman som kommer att behandlas:

- Känslor och mat
- Mat och skuld
- Att äta i olika sammanhang/situationer
- Mat och ätande och vad som påverkar dig

Hoppas Du vill ställa upp för att göra detta arbete möjligt. Dina åsikter och en inblick i din relation till mat är väldigt viktiga för mig! Vänligen kontakta mig via e-mail **senast den 13 Mars** om du är intresserad. Jag kontakter dig sedan per e-mail då tiden för anmälan av intresse gått ut så kan vi bestämma en träff. Det går självklart också att ringa mig om du har frågor. Hoppas vi ses!

Hälsningar,

Carolina Wendelin

e-post: wendelic@arcada.fi

tel: 07-XXXXXXX

Handledare: Ilse Tillman, ilse.tillman@arcada.fi

Formulär om informerat samtycke och tystnadsplikt

Detta dokument styrker att du som intervjuperson har förstått syftet med examensarbetet och hur dina uppgifter hanteras.

Du har frivilligt valt att delta i en intervju och kan när som helst avbyta din medverkan. Det samtal som kommer att föras mellan oss förbinder mig som intervjuare med tystnadsplikt. Dina personliga uppgifter t.ex. namn och ålder kommer inte att publiceras i examensarbetet. Det material som är ett resultat av intervjun (inspelning av diskussionen) förvarar jag, Carolina Wendelin, på min personliga dator som ingen annan har tillgång till. Andra eventuella anteckningar som görs under intervjun behandlas och förvaras med omsorg för att skydda din integritet. Efter att examensarbetet är klart kommer råmaterialet att förstöras.

Du har själv möjlighet att förhandsgranska och godkänna citat som kommer att publiceras i arbetet.

Som ansvarig för detta arbete lovar jag att återge den information ur intervjun i arbetet så riktigt som möjligt och förhålla mig till de etiska principerna.

Härmed utför båda parter ett samtycke

Intervjuperson namnteckning

Carolina Wendelin

Namnförtydligande

Datum och ort

Intervjuguide

Intervjuare: Carolina Wendelin

1. Vilken är din absoluta favorit mat?

Följdfråga: Hur/Varför valde du just den maträtten? Hurdana känslor väcker den valda maträtten hos dig?

2. Då du hör ordet mat, vad betyder det för dig/vilka tankar eller känslor väcker det inom dig?

Följdfråga: Hur skulle du beskriva ditt eget förhållande till mat?

Följdfråga: Har ditt förhållande till mat alltid varit det samma?

3. Vad betyder ordet skuld för dig? Kan du förklara?

4. Finns det typer av mat som du känner en stress eller skuld inför då du skall äta det?

Följdfrågor: Känner du skuld före, under eller efter att du har ätit?

Hur agerar du i en situation då du skall äta något av de typer av mat som du nämnt tidigare?

5. Förändras din attityd mot mat beroende på olika situationer?

Följdfrågor: I vilka situationer upplever du positiva eller negativa känslor?

Vad är det för känslor du känner? Varför, vad tror du det beror på?

6. Påverkas du av att äta med andra människor, med vem, var och hur?

7. Tror du att ditt/ert förhållande till mat skiljer sig från Finländarnas/Svenskarnas?

Följdfråga: Varför? Vad kan påverka?

Något du vill tillägga, fråga?

