



UPPSALA
UNIVERSITET

UPPSALA UNIVERSITET
Teologiska institutionen
Religionshistoria och religionsbeteendevetenskap C, 15 hp
VT, 2019
Handledare: Evelina Lundmark
Betygsbestämmande lärare: Mia Lövheim

”Min första mil – en runda i regn med stort lyckorus efteråt”

- En kvalitativ studie med syftet att undersöka begreppet ”sekulär helighet” i tre svenska träningsbloggar

Elin Jonasson
elin.u.jonasson@gmail.com

Abstract

Exercising to maintain a healthy lifestyle is significant to our modern society, and more and more aids such as blogs on the internet dedicated to training are there to help us. The purpose of this thesis was to analyze three Swedish female bloggers all of them dedicated to training and health, with the aim to find the secular sacred among their descriptions, in relation to Kim Knott and her theory of the secular sacred. The analysis was based on twelve blog posts, categorized after exercising, workouts or health, with the intention to answer the questions “*How is the concept of exercise and health described in the selected blogs?*”, and “*How could these descriptions be understood according to Kim Knott’s theory of secular sacred, based on three categories: sacred, profane and unidentifiable?*”. Based on an abductive method the blog posts were analyzed with a qualitative text analyzing approach. Using Knott’s theory, I categorized the posts in to three groups: sacred, profane and unidentifiable. The result showed that many of the posts could be categorized as sacred due to its content. Therefore, I concluded that it was possible to find content that could be seen as sacred based on Knott’s reasoning, which indicates that sacredness is not only placed within the religious context, but can also be found in the secular.

Key words: *health, exercise, secular sacred, blogging, bloggers.*

Innehållsförteckning

”Min första mil – en runda i regn med stort lyckorus efteråt”	1
Innehållsförteckning	3
Kapitel 1 Inledning	4
1. Inledning	4
1.1 Bakgrund	4
1.2 Syfte	5
1.3 Frågeställning	5
1.4 Avgränsning	5
1.5 Forskningsgenomgång	6
1.6 Material	9
Kapitel 2 Teori	10
2.1 Bakgrund till teorin	10
2.2 Presentation av teorin	11
2.3 Arbetsmodell	12
Kapitel 3 Metod	14
3.1 Förförståelse	14
3.2 Etik	15
3.3 Kvalitativ textanalys	16
3.4 Tillvägagångssätt	16
3.5 Validitet	18
Kapitel 4 Resultat och Analys	20
4.1 Resultat	20
4.2 Analys	21
4.3 Slutsatser	26
Kapitel 5 Diskussion	28
5.1 Teoretisk reflektion	28
5.2 Metodisk reflektion	29
5.4 Avslutande reflektioner och bidrag	32
Sammanfattning	33
Referenser	34

Kapitel 1 Inledning

1. Inledning

Världshälsoorganisationen WHO (World Health Organization) lade 1946 fram en definition av hälsa som: ”ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande” (Folkhälsomyndigheten, 2019). Men vad menas egentligen med ett sådant tillstånd? Hur kan vi uppnå det och vad menar det att ge oss utifrån dess bredare och djupare funktion? Med dessa tankar kring hälsa och tillstånd ökade ett intresse inom mig att studera träningsfenomenet, då jag själv funnit ett intresse för träning och flera olika träningsbloggar på grund av uppfattningen att dessa i många fall utgör en inspirationskälla och en vägledning in i träningsvärlden och en hälsosam livsstil. Därmed valde jag att genomföra en studie av tre olika träningsbloggar för att se hur de definierar träning och hälsa utifrån dess påverkan på deras liv, samt om det kan uppfattas som något religiöst utifrån Kim Knotts (2013) definition om ”sekulär helighet”.

1.1 Bakgrund

Denna studie undersöker träningsbloggar, därför inleds detta kapitel med en kort bakgrund av bloggen som fenomen och träningens funktion i det senmoderna samhället. Mållan för hur en blogg används och ser ut idag bygger på *Bloggers*; en plattform lanserad 1999. *Bloggers* - en plattform där användarna kunde publicera inlägg med titel och tillhörande text med ett längre innehåll - var i sig en vidareutveckling av *Open Diary* (lanserad 1998), den första plattformen online inom fältet som erbjöd användare ett enkelt sätt att publicera sina inlägg (Rettberg, 2014, s. 9–10). Under 2007 fanns det cirka 70 miljoner bloggar på internet (Rettberg, 2014), och mycket har hänt sedan dess. Dagens bloggar har utvecklats till att vara mer spetsigare och fokuserar på specifika intresseområden. I denna uppsats intresserar

jag mig just för en typ av blogg med ett sådant specifikt fokus – träningsbloggar – som ämnar till att inspirera följare till en hälsosam livsstil. Hälsa blir således ett viktigt koncept i det senmoderna samhället, där människans identitetsskapande kan betraktas utifrån Giddens (2014) tankar om självet som ett ”reflektivt projekt” som varje människa är ansvarig för. Inom denna diskussion menar Giddens att vi inte är det vi är, utan det som vi faktiskt gör oss till, genom de rekonstruerade ansträngningar som sker från individens sida (Giddens, 2014, s. 95). Utifrån denna formulering kan träning och hälsa kopplas samman med självet, då träning och hälsa i många fall involveras inom de ”rekonstruerade ansträngningarna” som i sin tur påverkar individens identitetsutveckling. Vilket denna uppsats kommer att se närmare på.

1.2 Syfte

Syftet med denna uppsats är att, genom en abduktiv textanalys av blogginlägg hämtade från tre olika träningsbloggar, undersöka begreppen träning och hälsa för att se om det kan uppfattas som något heligt, utifrån Kim Knotts (2013) teori om sekulär helighet.

1.3 Frågeställning

Utifrån ovanstående syfte formuleras följande frågeställningar:

- Hur beskrivs begreppet träning och hälsa i de utvalda träningsbloggarna?
- Hur kan dessa beskrivningar förstås utifrån Kim Knotts (2013) teori om sekulär helighet, utifrån uppdelningen i dess tre kategorier; heligt, profant och oidentifierat?

1.4 Avgränsning

Jag har valt att endast studera tre olika träningsbloggar. Jag valde att avgränsa materialets omfång dels gällande tidsspann, för att inte ta mig an allt för många

blogginlägg, dels utifrån ett urval baserat på relevans, där endast blogginlägg kategoriserade efter träning och hälsa valdes ut. Insamlingens omfång beror på medvetenheten kring att inte få ett allt för omfattande material som inte skulle passa den tidsåtgång som krävs för en C-uppsats, då de förfogade resurserna sätter gränsen för hur projektet utformas. Ahrne och Svensson (2015) lyfter fram just tiden som en sådan resurs och menar att tidsplaneringen utgör en viktig del i avgränsningen, då arbetet kan bjuda på en rad överraskningar som kan göra arbetstakten längre än planerat (Ahrne & Svensson, 2015, s. 31). Därmed var omfånget av materialet mindre och koncentrerat, för att säkerhetsställa att allt hanns med. Urvalet av dessa inlägg skedde utifrån vissa förutbestämda kriterier, vilka presenteras under material (avsnitt 1:5).

1.5 Forskningsgenomgång

Träning och hälsa är ett fält som intresserat flera olika forskare, dock är dess samband med den religiösa sfären ett relativt nytt forskningsfält. Hälsopedagogen Brita Pelters har tillsammans med Barbro Wijma (2013) bidragit med viktig forskning kring sambandet mellan hälsa och religion, och deras arbete är därför högst relevant för denna uppsats. Även Julianne Cheek (2008), professor inom hälsovetenskap, har valt att förhålla sig till träning och hälsa som fenomen och har utifrån dessa studerat dess påverkan på människan, vilket är ett intressant perspektiv att ha med då denna studie är inriktad på personliga reflektioner kring träning och hälsa och dess betydelse för det all dagliga livet.

Pelters och Wijma undersöker om hälsa kan ses som religion och om hälsa därmed kan beskrivas som en västerländsk "hälsoreligion". Deras studie bygger på analys (a) av sambandet mellan hälsa och samhälle, (b) av texter och webbsidors beskrivning av ett hälsofenomen som förändrats utifrån en rådande diskussion kring ett samband med religion och (c) av etablerade hälsoteorier som vanligen används i västerländska introduktionsböcker om hälsa (Pelters & Wijma, 2015, s. 3). De använder sig av en religionsdefinition myntad av Vanderpool (2007) som operation-

aliseras i form av tio kriterier; det heliga, en omfattande världsbild, moraliska värderingar, en skyddande barriär, frälsning, symboler, ritualer, sinnesstämning och känslor, en övertygelse om unik realism och sanning samt en gemenskap (Pelters & Wijma, 2015, s. 3). Deras slutsats visar att det finns en tendens mot vad de kallat en institutionaliserad hälsoreligion vilket är en verklighet i västvärlden. Forskarna drar paralleller till den protestantiska arbetsetiken utformad av Weber. I detta fall innebär det att exempelvis viktminskning framställs som en belöning på hårt arbete, där författarna drar en parallell till hur ett värdigt arbete välsignas av Gud. Även hur den protestantiska arbetsetiken inkluderar idéer om en god insats, beröm och bestraffning. Forskarna avslutar genom att konstatera att denna ”hälsoreligion” verkar passa in i redan existerande religiös praktik och tro, genom att vara en icke definierad religion, vilket gör det enklare för människan att ta sig an hälsoreligionen och följa dess regler och praktiker, utan att det känns främmande och läskigt (Pelters & Wijma, 2015, s. 14–16).

Även Julianne Cheek diskuterar träning och hälsa utifrån dess påverkan på människan, men kopplar inte samman detta med religion. Cheek diskuterar istället hälsobegreppet i sin artikel ”Healthism: A New conservatism” (2008) utifrån dagens samhälle. Hon lyfter fram flera olika perspektiv på hälsa och hur dessa har ingripit, påverkat och format vår förståelse av begreppet. Utifrån tre exempel på var gränserna går mellan hälsa och omvårdnad för vår egna hälsa sker en diskussion kring begreppet, och hon drar slutsatsen att hälsa inte är ett homogent begrepp (Cheek, 2008, s. 981). Istället menar hon att det är ständigt föränderligt, osäkert och utan tvekan ifrågasatt. I Cheeks arbete belyses hälsa utifrån tre aspekter: (a) som en del av ”gymkulturen”, (b) som en del av hur annan forskning talar om människans ”mortality index”¹, och (c) hur initiativ kopplade till hälsa genomförs i Australien (Cheek, 2008, s. 975–978). Hennes reflektion över dessa leder henne fram till att konstatera att hälsobegreppet bör betraktas som något komplext utifrån vår förståelse av hur vi tar hand om vår hälsa och vad det betyder för oss (Cheek, 2008, s. 981).

¹ vilket diskuterar tester människan kan göra för att se hur länge hen kommer att leva

Då denna uppsats inte endast kommer beröra träning som fenomen, utan specifikt kopplat till bloggande som praktik och dess plats inom träningsvärlden, är det även intressant att se hur tidigare forskning undersökt bloggen som fenomen och dess betydelse för skapandet av värden och normer hos läsare. Med tanke på att studien fokuserar på träningsbloggar i en svensk kontext framstår religionssociologen Mia Lövheims (2011) forskning som särskilt relevant. Lövheim (2011) har i den utvalda artikeln analyserat egenskaper och innehåll hos 20 av de topprankade bloggarna i Sverige, skrivna av unga svenska kvinnor. Hon frågar sig om dessa bloggar kan betraktas som ”etiska plattformar” där kvinnor skapar utrymme för diskussion om uppfattningar av ämnen som berör kulturella värderingar och sociala normer (Lövheim, 2011, s. 339). Lövheim menar att de centrala teman i de utvalda bloggarna var självförtroende, kärlek och relationer samt kroppsideal. Hon menar då att bloggarna genom dessa teman och deras framförande av personliga erfarenheter och uppfattningar skapar plattformar för etiska frågor aktuella för unga kvinnors värderingar och normer (Lövheim, 2011, s. 348). Lövheim lyfter fram att bloggarna använder sig av tre strategier för att skapa dessa plattformar, den första bygger på att skapa inbjudande inlägg där läsarna kan svara på specifika frågor och ställningstaganden. Den andra bygger på att bloggarna framför en specifik åsikt och framför sitt förhållningssätt till inläggets tema, medan den tredje handlar om att de delar med sig av egna upplevda erfarenheter. Lövheim belyser att dessa strategier skapar en blogg som är mer än ett privat självförverkligande med reflektion; bloggen blir på detta sätt en kollektiv förhandlingsplats av sociala normer och meningar (Lövheim, 2011, s. 350).

Utifrån detta kan man dra slutsatsen att det har forskats en del om träning och hälsa, dess koppling till religionsbegreppet samt kring bloggen som ett socialt fenomen och dess betydelse i dagens samhälle. Min uppsats bygger vidare på begreppet ”hälso religion” utifrån Pelters och Wijmas (2015) mening och syftar till att undersöka bloggarnas framställning av fenomenet och dess betydelse för deras livsstil, för att i sin tur undersöka om det kan uppfattas som något ”heligt”.

1.6 Material

Materialet i denna uppsats består av 12 blogginlägg från tre olika bloggar (fyra stycken från vardera blogg). Dessa bloggar fokuserar alla på träning och hälsa och drivs av svenska kvinnor som alla bor i Sverige. Jag kommer här presentera varje blogg för sig, för att sedan i kapitel 3 (i 3.8 avsnitt 3.4 Tillvägagångsätt) redogöra för kriterier för urval och avgränsning. Bloggarna är här aidentifierade och refereras till som bloggare 1, 2 och 3, även detta val diskuteras i kapitel 3 (3.2 Etik).

Bloggare 1 beskriver sig själv som en 27-årig tjej vars liv kretsar kring hennes två döttrar och man. Hon beskriver sin blogg som en inblick i hennes vardag som är fylld av bland annat träning, äventyr, dilemman och utveckling i mammarollen. Bloggare 1 har publicerat inlägg sedan september 2012 och har sedan dess utvecklats till att bli en av Sveriges mest besökta privata bloggare (Bloggportalen, 2019)

Bloggare 2 väljer att beskriva sin blogg som en ”mänsklig hälsoblogg om träning, mat, stress, vardag och det här med att försöka skapa balans”. Hon har bloggat sedan januari 2011 och har sedan dess lyckats placera sig bland de 20 första på listan över Sveriges mest besökta proffsbloggar (Bloggportalen, 2019).

Bloggare 3 beskriver sig själv som en utbildad digital redaktör, personlig tränare, kostrådgivare och kommunikatör. Hon framställer sitt jobb som något hon brinner för på olika sätt, genom sin kommunikation utav träning och hälsa i sina inlägg. Hon har varit aktiv som bloggare sedan januari 2007 och har sedan dess fått flera priser inom bloggvärden. Där hon bland annat blivit utsedd till en av Sveriges tio bästa hälsobloggar utav PR-företaget Cision år 2018 (Bloggportalen, 2019).

Kapitel 2 Teori

Detta kapitel inleds med en bakgrund av religionsbegreppet samt en genomgång av historiskt betydande teorier inom religionssociologi. Därefter presenteras uppsatsens utvalda teori för att avsluta med en beskrivning av hur teorin kommer att operationaliseras och användas i uppsatsens arbetsmodell.

2.1 Bakgrund till teorin

Sociologer och religionsforskare har diskuterat både religion och det heliga sedan tidigt 1900-tal, för att förstå deras samband (Knott, 2013, s. 146). Religionssociologen Kim Knott menar att diskussionen förändrades under 1990-talet då fenomenet kring det heliga även började studeras inom olika sekulariseringsteorier. I och med denna debatt menar Knott att Max Webers teori kom att dominera, medan Émile Durkheims arbete hamnade i skymundan (Knott, 2013, s. 147). I motsats till Webers förståelse av religion som något rationellt och mystiskt (Furseth & Repstad, 2005, s. 53) diskuterar Durkheim religion utifrån tanken att det finns ett grundmönster som återfinns i alla religioner (Furseth & Repstad, 2005, s. 50).

Vid sidan av detta betonade Durkheim att religion aldrig endast handlar om trosfrågor, utan att det även handlar om ceremoniernas och ritualernas betydelse som utrymmen där medlemmar i en grupp kan mötas. Durkheim menade alltså att genom ceremonier kan människan således dra sig undan från det profana, för att få kontakt med det heliga, då det heliga återfinns i dessa. Durkheim menade därför att ceremonier och ritualer har en stor betydelse då det skapar och förstärker sociala band mellan medlemmar. Giddens (2007) lyfter fram hur vi finner rituella drag i till exempel stunder av kris eller övergångar i livet, som kanske inte alltid bygger på traditionella religiösa praktiker eller institutioner. Denna förklaring kan kopplas tillbaka

till Durkheim, då han menar att alla aspekter av livet är genomsyrat av religion eftersom dessa religiösa ceremonier både skapar nya kategorier och idéer samt förstärker den redan existerande världen (Giddens, 2007, s. 423–424).

2.2 Presentation av teorin

Den teori som kommer att ligga till grund för uppsatsens studie är religionssociologen Kim Knotts (2013) förståelse av Durkheim via hennes begrepp ”sekulärhelighet” (eng. *secular sacred*). Knott beskriver begreppet som en särskiljning mellan det heliga (eng. *the sacred*) och religion. Hon menar att religion inte bör smälta samman med det heliga, men inte heller det sekulära med det profana. Knott anser att det finns en problematik med att forskare i väst har använt sig av begreppen religion och det heliga som att de kan fungera synonymt med varandra. Därmed vill Knott diskutera begreppen för att få en klarhet i vad fenomenen religion, det sekulära och det heliga betyder, samt belysa dess relation till varandra (Knott, 2013, s. 145–146).

Knott lyfter fram hur det religiösa och det sekulära ofta presenteras som varandras motsatser. Hon menar istället att man borde se de två begreppen som ”två sidor av samma mynt”, där myntet speglar den moderna tid vi lever i (Knott, 2013, s. 149). Knott hävdar att andra forskare väljer att förklara skillnaden mellan det religiösa och det sekulära utifrån sekulariseringsteorier då de talar för en substantiell skillnad mellan de två fenomenen (Knott, 2013, s. 149). I sådana fall blir det enkelt att definiera vad religion är - en tro på Gud, en religiös identifikation, ett deltagande i kyrkan - medan det sekulära blir mer svårdefinierat (Knott, 2013, s. 149). Knott menar istället att det är mer givande att försöka finna religionens roll i ett sekulärt samhälle, genom att undersöka representationer av det religiösa och det sekulära i olika sammanhang och kontexter. Knott lyfter en intressant aspekt, då hon belyser att individer i en grupp med samma värderingar och tro, kan mötas av konflikter inom denna grupp vilket kan leda till en ideologisk uppdelning gällande deras värderingar. Till exempel hur personer från samma samfund kan ha olika åsikter i värderingsfrågor som exempelvis homosexualitet eller eutanasi (Knott, 2013, s. 151).

Detta visar på att gränsen mellan religion och det sekulära inte alltid är så enkel att definiera.

För att diskutera det heliga och dess roll gentemot religion och det sekulära lyfter Knott begreppen ”religiös helighet” och ”sekulär helighet”. Hon bygger på Ann Taves (2009) studie, som hon anser är relevant för begreppet ”sekulär helighet”. Taves har skapat en skala över religiösa erfarenheter och vad människorna inom den religiösa sfären värdesätter i termer av ”hur pass speciella det är” (eng. *specialness*) där skalan går från saker som är speciella men svagt värderade och förhandlingsbara, till andra som är starkt värderade och absolut inte förhandlingsbara (Knott, 2013, s. 155). Trots att Knott inte skulle vilja byta ut termen om ”helighet” till ”hur pass speciella vissa ting är” anser hon att skalan som Taves har utformat är användbar för att undersöka hur mycket människor värdesätter ting, händelser och platser. Hon menar även att den är särskilt användbar då vi vill undersöka hur pass villiga människor är att ta beslut om saker som de värderar, för att se om de är villiga att förhandla eller inte (Knott, 2013, s. 155).

Det heliga är i Knotts mening något som kan finnas både i religiösa och sekulära kontexter, dock kan dess mening variera beroende på ideologi och värderingar som människan tillskriver sig. Därför finns det inget glapp mellan det heliga och det sekulära, då speciella tillfällen som giftermål, saker och ting så som en ring eller platser och olika principer kan betraktas som både sekulärt och heligt (Knott, 2013, s. 160). Motsatsen till det heliga blir fortfarande det profana, det vill säga, det som inte är speciellt och högst förhandlingsbart (Knott, 2013, s. 153).

2.3 Arbetsmodell

Kim Knotts teori (2013) om det sekulärt heliga operationaliseras här genom en arbetsmodell, som appliceras i analysen av det utvalda materialet, med utgångspunkt i de två frågeställningarna. Utifrån dessa valde jag att koda materialet efter tre kategorier; heligt, profant och oidentifierat, där jag således letar efter:

Heligt –något som kan identifieras som heligt, i ord och meningsbyggnader. Inlägg som innehöll starkt känslomässiga ord, värdesatta och positiva budskap kategoriserades som heliga.

Profant –Meningar och ord som inte kunde kategoriseras som något heligt. Här lades främst ord och meningar in som var neutrala, som även beskrevs utifrån en förståelse av att vara mindre speciella och högst förhandlingsbara för individen.

Oidentifierat – Det som inte kunde passa in i de ovanstående kategorierna, på grund av en osäkerhet gällande hur orden eller meningarna skulle tolkas.

Efter denna indelning följde ytterligare en uppdelning av kategorin heligt i helgat och värdesatt, för att undersöka materialet djupare i samstämmighet med Knotts tolkning av Taves gällande en skala av hur ”speciella” saker och ting är för individen. Med dessa kategorier letade jag efter;

Helgat- ord och meningar som kan sammankopplas med ett rådande religiöst meningssystem, som beskrivs utgöra en speciell funktion för individen. I dess helgade mening kan det tolkas som något religiöst och heliggörande då situationen eller omständigheten hänvisar till uppfattningar som menar att ge en skillnad eller ta en stor plats i livet.

Värdesatt – ord och meningar som syftar till speciella kvaliteter hos individen genom dess betydelse som något värdeladdat i den mening att det hänvisar till någon värdefull princip i livet, så som kärlek eller förälskelse, och verkar mena till att utgöra en skillnad eller ta stor plats i livet. Skillnaden gentemot det helgade blir således att det värdesatta grundar sig i värderingar.

Kapitel 3 Metod

Här presenteras den metod som använts. Först presenteras min förförståelse av ämnet för att vidare diskutera studiens etiska överväganden. Vidare sker en redogörelse för samt en presentation av grunderna i metoden, för att avsluta med en diskussion av validitetskrav som används för att uppnå en hög validitet.

3.1 Förförståelse

Utifrån Malteruds diskussioner av betydelsen av varje forskares förförståelse gentemot de ämne de väljer att studera, kommer jag här reflektera kring min egen forskningsprocess. Malterud menar att varje forskare bör identifiera sin egna roll gentemot ämnet innan arbetet börjar för att på så sätt kunna utmana och ifrågasätta den egna förförståelsen (Malterud, 2014, s. 49). Detta medförde att jag, innan studien påbörjades, reflekterade över min egen förförståelse som grundar sig i att jag själv är bekant med träningsvärlden, då jag besitter ett intresse för träning och hälsa. Detta har medfört att jag under de senaste åren funnit ett intresse att läsa olika former av träningsbloggar för att finna inspiration till nya träningsformer och träningsupplägg. En negativ aspekt kopplat till detta kan innefatta mitt sätt att tolka och analysera blogginläggen. Jag kan inte veta om jag har tolkat dem på samma sätt som någon annan hade gjort med ett annorlunda förhållningssätt till ämnet. Därmed kan jag inte veta om min tolkning är intersubjektiv, då jag inte vet om den överensstämmer med andras tolkningar av materialet. Dock bedömer jag inte att min förförståelse begränsar mig till att tolka materialet subjektivt, då jag inte anser att min tidigare kunskap har färgat min tolkning på grund av att jag har tagit till mig ny kunskap gällande hur ämnet sammankopplas med religion, vilket är studiens huvudsakliga syfte. Därmed skulle jag säga att min förförståelse kan tolkas som något positivt, då min kunskap ger mig ett försprång i undersökningen då jag är bekant med materialet och kan orientera mig i det och söka efter nya förståelser. Jag kände

även till bloggarna på förhand och vad de menar att sända ut genom sina blogginlägg, vilket gjorde att jag medvetet valde att analysera just de tre utvalda bloggarna och deras inlägg.

3.2 Etik

I och med att uppsatsens studie baseras på personliga blogginlägg författade av människor bör etiska perspektiv diskuteras. Annette Markham och Elizabeth Buschanan (2012) har på uppdrag av AoIR (*Association of Internet Researchers*) författat en översikt av några grundläggande etiska principer att ta hänsyn till vid användning av internetbaserat material. Den första av dessa är, desto känsligare ämne, desto mer aktsam måste forskaren vara för att skydda den utforskade. Den andra är att etik inte går att applicera universellt utan det måste göras induktivt vid varje tillfälle då ”skada” är kontextbaserat. Den tredje har att göra med beaktandet av människans grundläggande rättigheter, i och med att digital information nästan alltid innefattar människor. Detta innebär således en balansgång mellan subjektets rättigheter och behovet av forskning. I vissa fall kan subjektets rättigheter överväga behovet och nyttan med forskningen. Den sista punkten belyser värdet av att alltid involvera de etiska perspektiven genom sin forskning, då etiska problem kan uppkomma och kan behövas ta ställning till under hela processen, från studiens planering till dess publicering (Markham & Buschanan, 2012, s. 4–5).

Även forskarna Malin Sveningsson, Mia Lövheim och Magnus Bergqvist (2003) har diskuterat forskningsetik och lyfter dess betydelse då man genomför forskning som inbegriper människor. De menar att det är omtanken om andra människors integritet och privatliv som bör stå i centrum, snarare än frågor gällande vem som har upphovsrätt till material hämtat från Internet (Sveningsson, Lövheim & Bergqvist, 2003, s. 176). Deras argument bygger till stor del på de regler och riktlinjer som Vetenskapsrådet (1990) har framfört gällande relationen mellan forskaren och de deltagande i undersökningen. Det handlar om informations-, samtyckes-, konfidentialitets- och nyttjandekrav. Dock är detta inte applicerbart på denna studie, studiens material är redan offentligt och tillgängligt eftersom det rör sig om öppna bloggar. Personen som äger bloggen har valt att vara en offentlig person vilket i sin tur ger

en möjlighet för andra att ta del av information utan hens godkännande och samtycke. Dock har jag valt att ersätta bloggarnas namn genom benämningen bloggare 1–3, vilket presenterades under materialavsnittet (1.5). Valet grundar sig i avsikten att undvika att bloggarna känner sig granskade eller uthängda.

3.3 Kvalitativ textanalys

Jag har valt att använda mig av en kvalitativ textanalys. Målet är att genomföra en analys där en bro mellan rådata och resultat skapas genom att organisera, tolka och sammanfatta materialet (Malterud, 2014, s. 109). Därmed gjorde jag en kartläggning av det empiriska materialet utifrån en arbetsmodell, utarbetad i relation till mitt teoretiska perspektiv, vilket presenteras ovan i presentationen av teorin (2.1) Analysen utgick från en *template analysis style* (enligt Malterud, 2014, s. 113-114) där texten sorterades utifrån förutbestämda kategorier baserade på Knotts (2013) förståelse av det ”sekulära heliga”. Kategorierna var tre stycken, det heliga och profant i relation till Knott (2013), och min egna: oidentifierat. Studien har alltså en abduktiv ansats, då tillvägagångssättet rör sig mellan den förutbestämda teorin och empirin, vilket i detta fall är det utvalda materialet (Malterud, 2014, s. 210).

3.4 Tillvägagångssätt

För att svara mot uppsatsens syfte - att undersöka begreppen träning och hälsa för att se i vilka aspekter det kan uppfattas som något heligt - samt dess omfång har jag satt upp följande urvalskriterier; de bloggar som representerar materialet ska kalla sig träningsbloggare samt att inläggen ska vara kategoriserade efter temat träning och hälsa, det vill säga att bloggaren själv har taggat inlägget med ”träning” och ”hälsa” samt sorterat in det i en kategori som benämns som träning.

Nedanstående tabell redovisar de utvalda blogginläggen som kommer att analyseras från de tre olika bloggarna. Omfånget på antalet inlägg var större än de antal som valdes ut i slutändan, vilket berodde på att många av inläggen inte var relevanta då de inte berörde träning och hälsa utan innehöll bland annat bilder, beskrivningar av vardagen eller tips på maträtter. De bortvalda inläggen utgjordes av 19 stycken från

bloggare 1, 189 stycken från bloggare 2 samt 86 stycken från bloggare 3. Detta urvalet baseras på de tidigare presenterade urvalskriterierna, som är anpassade efter uppsatsens syfte och omfång.

Tabell 1-inlägg som utgör materialet och analyseras

<i>Publicering</i>	<i>Insamling</i>	<i>Titel på inlägget</i>	<i>Bloggare</i>
17 mars 2019	Vecka 15 - 2019	<i>Min första mil [...]</i>	Bloggare 1
7 mars 2019	Vecka 15 - 2019	<i>Träningsläger i Thailand</i>	Bloggare 1
19 feb. 2019	Vecka 15 - 2019	<i>En sak i taget [...]</i>	Bloggare 1
12 feb. 2019	Vecka 15 - 2019	<i>Läsarfråga [...]</i>	Bloggare 1
21 mars 2019	Vecka 15 - 2019	<i>Jag gav mig själv rätt [...]</i>	Bloggare 2
14 mars 2019	Vecka 15 - 2019	<i>Är så frustrerad över min träning</i>	Bloggare 2
3 mars 2019	Vecka 15 - 2019	<i>Detta brukar lindra min ångest</i>	Bloggare 2
28 feb. 2019	Vecka 15–2019	<i>Till dig som ska träna idag</i>	Bloggare 2
23 mars 2019	Vecka 15–2019	<i>Att finna tacksamhet [...]</i>	Bloggare 3
17 mars 2019	Vecka 15 - 2019	<i>Hoppas du också äter [...]</i>	Bloggare 3
19 feb. 2019	Vecka 15 - 2019	<i>5 anledningar till att börja träna</i>	Bloggare 3
8 feb. 2019	Vecka 15 - 2019	<i>This is Workout</i>	Bloggare 3

I och med operationaliseringen av Knotts teori i undersökningens arbetsmodell (i avsnitt 2.3) kodade jag materialet efter tre kategorier; det heliga, det profana, och min egna: oidentifierat. Det första steget var att läsa igenom alla inlägg, för att bekanta mig med dess innehåll, för att sedan koda inläggen efter de tre kategorierna (se arbetsmodell 2.2). Jag studerade inläggen för att se vilket språk bloggarna använde sig av, vilka uttryck och meningsbyggnader de använde samt om det fanns

några liknelser som kunde uppfattas som heligt eller profant. Språket hade en stor betydelse då studie baseras på en textanalys, där bloggarnas skrivna text var det som analyserades. Inom den heliga kategorin sökte jag efter ord och meningar som kunde kodas efter att ha spår av helighet. Jag fann därmed flera element där bloggarna uttrycker något starkt känslomässigt, så som ”fruktansvärt glad” (bloggare 2) eller är positivt laddade, som ”maror gjorde mig lycklig” (bloggare 1). Den profana kategorin innehöll blogginlägg som kategoriserats utifrån ord och meningar som inte omfattade eller syftar till något heligt, och passade därmed inte in i den sekulärt heliga sfären. Det kunde handla om formuleringar vars uttrycksätt var neutralt, så som ”träningläger i Thailand” (bloggare 1) eller ”hälsosam mat” (bloggare 3).

Som tabell 2 (se 4.1 Resultat) illustrerar var det endast ett fåtal koder som kategoriserades under kategorin oidentifierat. Dessa koder kunde enligt min mening varken betraktas som heligt eller profant på grund av en osäkerhet. Det handlade om ord som *rörd* (bloggare 1) och *bonus* (bloggare 3). På grund av dess låga representation i materialet kommer kategorin inte att analyseras djupare, vilket även beror på dess irrelevanta betydelse för forskningsfrågorna.

Kategorierna heligt, profant och oidentifierbart stod som ”överkategorier” i programmet *OpenCode 4.03*. Efter denna indelning följde ytterligare en uppdelning av kategorin heligt i ”helgat” och ”värdesatt”, för att undersöka materialet djupare vid sidan av de förutbestämda frågeställningarna, i samstämmighet med Knotts (2013) teori.

3.5 Validitet

Begreppet validitet belyser giltighet vilket behandlar vad forskaren faktiskt har fått kunskap om, ett krav som återfinns i alla former av vetenskaplig forskning (Malterud, 2014, s. 22). Denna uppsats är inget undantag och för att uppnå så hög validitet som möjligt har jag därför arbetat för att ge läsaren en tydlig beskrivning av undersökningens tillvägagångssätt (ovan), där läsaren får följa vägen fram till resultatet (avsnitt 4.1), analys (avsnitt 4.2) och diskussion (kapitel 5). I och med att undersökningen består av en abduktiv analys beskrivs teorin ingående (se avsnitt

2.1), med dess tillhörande kodningsarbete genom ett skapande av kategorier och underkategorier vars syfte är att sortera och tolka materialet (se arbetsmodell 2.2). Detta ämnar till att ge läsaren en tydlig förståelse för arbetsmodellen och hur den grundar sig i teorin. Uppsatsen har på så sätt behandlat det Malterud kallar den interna validiteten, vilket syftar till att valet av metod vid undersökningen ger en tillräckligt täckande bild av det analysen avser att undersöka (Malterud, 2014, s. 27). Utöver den interna validiteten har även korrespondens- och kriterievaliditet tagits hänsyn till. Det handlar om att metoden kartlägger det som den har i åtanke och syfte att kartlägga (Malterud, 2014, s. 221). Detta sker genom en tydlig genomgång av studiens syfte och mål (avsnitt 1.1), tidigt i uppsatsen, för att ge läsaren en bild av vad studien är ämnad att undersöka. Jag kommer därmed koppla tillbaka till dem under analys och diskussion, för att beskriva om uppsatsen har kartlagt det den hade för avsikt att kartlägga.

Enligt Malterud bör forskaren alltid ställa sig frågan om den metod som använts kan belysa problemställningen; samt reflektera om relevansen i forskningens alla steg: metoden, urvalet, insamlandet av material, teorin och den slutliga analysen (Malterud, 2014, s. 218). Vi bör hela tiden ställa oss frågor som visar oss hur våra val genom studien har påverkat den kunskap vi kommer fram till (Malterud, 2014, s. 217). Detta görs i det avslutande diskussionsavsnittet (i kapitel 5), där en reflektion kring metoden och dess genomförande sker för att ge läsaren en bild av mina tankar och reflektioner efter studiens genomförande.

Kapitel 4 Resultat och Analys

4.1 Resultat

Denna del ämnar till att besvara frågeställningen *hur kan dessa beskrivningar förstås utifrån Kim Knotts teori om sekulär helighet?* Resultatet kommer att presenteras utifrån de tre kategorierna som materialet har kodats utifrån: heligt, profant och oidentifierat (arbetsmodell 2.2). Uppdelningen har genomförts efter om ord och meningsbyggnader som syftar till något som kan identifieras som heligt, profant eller om det var oidentifierbart. För att illustrera resultatet så tydligt som möjligt presenteras en tabell över distributionen, där de tre bloggarnas resultat åskådliggörs vid sidan av varandra. Detta ämnar till att visa en överblick av likheter och olikheter. Resultatet kommer analyseras djupare under analysavsnittet (avsnitt 4.2).

Tabell 2 – procentuppdelning av varje kategori utifrån en uträkning baserad på summan av alla koder.

	<i>Heligt</i>	<i>Profant</i>	<i>Oidentifierat</i>
<i>Bloggare 1</i>	53 %	46 %	1 %
<i>Bloggare 2</i>	58 %	40 %	2 %
<i>Bloggare 3</i>	77 %	22 %	1 %

Som tidigare nämnts i 3.4 Tillvägagångssätt operationaliserade jag den heliga kategorin ytterligare, genom en indelning i två underkategorier: helgat och värdesatt, för att komma nämnare Kim Knotts (2013) teori om den sekulära heligheten, utifrån Taves skala gällande hur ”speciella” saker och ting är för individen. Med helgat letade jag efter ord och meningar som kunde kopplas ihop med ett rådande meningssystem, så som träningsaktiviteter, som beskrivs utgöras av en speciell funktion för individen, då det verkade syfta till att ge en skillnad eller ta en stor plats i livet. Underkategorin värdesatt syftar till kvaliteter som beskrivs som något värde laddat i den mening att det beskrevs utifrån en betydelse av kärlek eller förälskelse, samt menar ge en skillnad eller ta stor plats i livet (se arbetsmodell 2.3).

Tabell 3 - procentuppdelning av de två underkategorier utifrån en uträkning baserad på inläggen inom den heliga kategorin.

	Helgat	Värdesatt
Bloggare 1 (av 53 %)	50 %	50 %
Bloggare 2 (av 58 %)	33 %	67 %
Bloggare 3 (av 77%)	58 %	42 %

4.2 Analys

Nedanstående analys presenteras i två delar; *heligt* och *profant*, där relevanta delar från blogginläggen belyses för att åskådliggöra hur materialet har kategoriserats, och bygger således på den arbetsmodell (2.3) som presenterats i teorikapitlet. Kategorin oidentifierbart utesluts från analysen eftersom den representerar väldigt lite av materialet och blir därför inte intressant att fördjupa sig i. Analysen utgår från ett abduktivt förhållningssätt, där analysen rör sig mellan Knotts teori (2013) och empirin.

Kategori 1 – heligt:

Knott (2013) diskuterar det heliga utifrån en uppdelning av begreppet i två termer: religiös och sekulär helighet. Då min andra frågeställning – hur kan dessa beskrivningar förstås utifrån Kim Knotts (2013) teori om sekulär helighet – fokuserar på just det sekulära är det denna aspekt av Knotts teori som fokuseras här. Knott lyfter fram betydelsen av att använda en skala inom det sekulärt heliga för att förstå hur människor värdesätter saker och ting (Knott, 2013, s. 155); utifrån denna förståelse har analysen delats upp i två underkategorier, helgat och värdesatt, vilket presenterades i metodkapitlet under 3.4 Tillvägagångssätt.

Helgat

I underkategorin helgat har jag kodat ord och meningar som uttrycktes på ett ”heliggörande sätt”, det vill säga något som uttrycks som att det kan utgöra en skillnad i livet, ta en stor plats eller utgöra en speciell funktion för individen. För att tydliggöra vilka ord som varit betydande för kategoriseringen har jag fetmarkerat dem i citaten.

Vissa tycker om godis och söta saker medan jag föredrar god mat som frukostmackor och pasta. Det **gör min själ lycklig** (bloggare 3).

Detta exempel har jag kategoriserat som heligt eftersom bloggaren beskriver den goda maten – som frukostmackor och pasta – som något som gör hennes själ lycklig. Godis och söta saker tillskrivs här inte lika mycket värde. Det är alltså specifikt god mat som värderas som heligt i högre grad. Detta kan kopplas tillbaka till Knotts resonemang om det heliga, där hon belyser ett obefintligt glapp mellan det religiösa och sekulära vilket ger saker och ting – i detta fall mat - en plats inom det heliga (Knott, 2013, 160).

Är så **fruktansvärt glad** över att jag börjat springa igen (bloggare 2).

I likhet med ovanstående utdrag uttrycker bloggare 2 en lycka som kan kategoriseras som något heligt. I det här fallet genom hur hon signalerar att aktiviteten, i detta fall löpning, leder till ett förändrat känslotillstånd inom henne, som kan tolkas som något heliggörande. Löpningen blir således även en del av ett meningssystem för individen som påverkar henne positivt. Jag vill här lägga fokus på ordet fruktansvärt, vilket jag kategoriserade som helgat snarare än värdesatt. Ordet kan anses vara religiöst laddat, och passa in i ett rådande religiöst meningssystem, särskilt i en svensk kontext som präglas av den lutherskt kristna traditionen. *Fruktansvärt* i en positiv bemärkelse – som i det ovan angivna exemplet – kan ses i parallell med flera bibelverser, där ”fruktan” för Gud är en positiv känsla som i sin tur är besläktad med kärlek och vördnad.

Och nu, Israel, vad begär Herren, din Gud, av dig? Bara att du fruktar Herren, din Gud, så att du alltid vandrar hans vägar, älskar honom och tjänar Herren, din Gud, av hela ditt hjärta och med hela din själ (5 Mos 10:12)

Tillexempelvis genom detta bibelcitat, som beskriver hur människan ska uttrycka sin kärlek till Gud, där ordet knyter an till begrepp som att älska med själ och hjärta.

Jag är tacksam över den här gemenskapen. Både i alla fantastiska människor, i mina coacher och att jag har **utvecklats** och **hittat en ny identitet** tack vare detta. I takt med att jag blivit **starkare fysiskt** har det också **stärkt mig psykiskt** (bloggare 3).

Här ser vi att bloggaren beskriver den gemenskap som hon funnit i träningen som något som förändrat hennes liv, som i sin tur kan liknas vid ett skapande av ett betydelsefullt meningssystem, som hon utgör en del av. Hon säger att hon genom både medlemmarna och coacherna har hon kunnat utveckla sig och hittat en ny identitet som i sin tur gjort henne starkare, både fysiskt och psykiskt. Jag har tolkat detta som helgat på grund av hur bloggaren beskriver relationen hon har till medlemmarna och coacherna. Den gemenskapen som bloggaren uttrycker i citatet kan förstås nästan som en ceremoni, som i detta fall är träningstillfällena placerade i träningslokalen. Därmed har hon även skapat starka sociala band till både coacher och medlemmar, vilket blivit verklighet på grund av ”ceremonin”. Därmed stärks min tolkning av detta citat som något helgat då det samspelar med Durkheims tankar om att en religion inte endast handlar om trosfrågor, utan även om ceremoniernas betydelse för att skapa relationer sinsemellan och således starka de sociala band som finns till andra människor i sin närhet.

Men det jag vill säga till er – tvekar du att gå och träna trots att du har bestämt dig för att träna... Bara gör't! **Du kommer att må bättre av det och du kommer få upp energin och lusten** bara du ger det fem minuter (bloggare 1).

Detta exempel tycks ämna fungera som en uppmaning till läsarna att gå och träna, trots att det kan kännas jobbigt. På detta sätt har hon skapat ett utrymme för en ”predikan” tillägnad till sina läsare, då vi enligt bloggaren kommer att ”må bättre [...] få upp energin och lusten”. Utifrån detta tolkar jag innehållet som något helgat, utifrån dess sekulära form av predikan som kan jämföras med en religiös kommunikation som sker i kyrkan, om de värden som helgas inom träningskulturen, som energi och lust, där bloggaren positionerar sig själv som en auktoritet för sina läsare som vet hur de ska främja hälsan på bästa sätt.

Det redovisade citaten ovan är endast några få medan de utplockade koderna i materialet kopplade till den helgade kategorin är desto fler. Vid tolkningen av dessa framkom ett tydligt samband mellan hur bloggarna beskrev träningens effekter och den helgade underkategorins beskrivning. Koder som *behålla glädjen, finna balans i livet med träning, mår bra av att röra på mig* samt *tränar för min egen skull* visar

på en beskrivning av träning som att den ger goda effekter hos bloggarna. Detta kan i sin tur uppfattas som att bloggarna har ett starkt hälsotänk och är fullt medvetna om vad de behöver för att må bra. Träningen kan såldes tolkas som en betydande ritual som ämnar att tillföra något i livet och är en vision som de starkt strävar efter, vilket ger dessa koder en plats inom den helgade kategorin.

Värdesatt:

I underkategorin värdesatt har jag kodat värdeladdade ord och meningsbyggnader som kunde tolkas som något som personen älskar eller uttrycker som ett fenomen som påverkar livet i någon mån. Till skillnad från den ovanstående kategorin, helgat, utgörs denna kategori inte av ord och meningar som jag förstår som ett religiöst laddat språk.

Jag tycker absolut att du ska springa om **du mår bra av det. Jag älskar det!** (bloggare 1).

Bloggaren använder här ord och meningar som uttrycker ett starkt värdesättande, användandet av ”älskar” och ”mår bra”. Att utläsa av inlägget framgår det att löpningen får henne att uttrycka känslan av förälskelse. Det blir såldes något heligt, då det kan sammankopplas med Knotts (2013) definition av det heliga som något ovärderligt. Detta exempel illustrerar därför hur jag tolkat den skala som Knott menat är användbar för att mäta hur människor värdesätter saker. Det vill säga en skillnad mellan det som tangerar en bävan, något djupt rotat – som ”fruktansvärt” eller referenser till ”själen” – i kontrast med ”jag älskar det” här, som förvisso signalerar att det är starkt värdesatt – alltså heligt - men som kanske inte inspirerar på samma existentiella djup, i en religiöst grundad mening.

Med bra kläder, en peppande podd i öronen och en strategi som sa att jag skulle springa i ett skönt tempo, hur lång tid rundan tog spelade inte roll, jag skulle ta en kilometer i taget, var bara att ge sig ut. Och **wow, vilken känsla!** (bloggare 1).

Ordet ”wow” samt ”vilken känsla” förstår jag utifrån min arbetsmodell som något värdesatt. Genom att använda sig av imperativet *wow* förmedlar bloggaren en starkt laddad känsla. Utifrån min arbetsmodell förstår jag detta som att bloggaren ämnar

förmedla ett starkt känslomässigt band mellan träningen och en kraftigt positiv känsla. Detta exempel illustrerar återigen mitt sätt att tolka Knotts (2013) förslag till en skala, något värdesatt och stort men inte något som tangerar bävan.

Utöver dessa citat visade flera koder på ett värdesättande hos bloggarna, genom dess relation till träning. Ordet *älskar* förekom mycket genom koder som *älska din kropp*, *älskar alla människor där*, *älskar styrkefesterna* samt *älskar träning*. Dessa koder uttrycker ett högt värdesättande av träning och dess kultur hos bloggarna. Att utläsa av de insamlade koderna finns ordet endast kategoriserat inom denna kategori, vilket kan förankras i Knotts (2013) beskrivning av det värdesatta som något ovärderligt vilket ordet signalerar.

Kategori 2 – profant

Motsatsen till det heliga är således det profana, vilket Knott beskriver som saker och ting som inte är speciella och därför högst förhandlingsbara för individer (Knott, 2013, s. 153). Som arbetsmodellen (avsnitt 2.3) beskriver innehåller denna kategori ord och meningar som signalerade ett neutralt förhållningssätt gentemot de fenomen som bloggaren beskriver. Vid analyseringen av kategorin fann jag även citat som var negativa i sitt uttryck, vilket jag även valde att placera in inom denna kategori.

Jag skapade mig ett **träningsläger i Thailand** (bloggare 1)

Citatet ovan signalerar ett neutralt förhållningsätt där bloggaren endast beskriver ett fenomen, utan referens till några specifika känslor. På så sätt kan jag inte heller urskilja att bloggaren anser fenomenet vara särskilt speciellt, vilket går hand i hand med Knotts (2013) beskrivning av det profana.

Jag har känt mig **frustrerad kring min träning** den senaste tiden (bloggare 2)

Här tycks bloggaren uttrycka en frustration, där ”frustrerad” kan tolkas som ett värdeladdat ord som påverkar hennes liv. Utifrån den beskrivningen skulle citatet kunna kategoriseras inom den värdesatta underkategorin till det heliga. Dock har jag valt att placera det under det profana då träningen placeras i en mer beskrivande kontext där den utgörs vara en betydelsefull del i vardagen, som inte detta fall inte

får den plats den behöver. Med detta i utgångspunkt finns belägg för att kategorisera det som profant, då bloggaren placerar träningen i den vardagliga kontexten och uttrycker dess betydelse som något förhandlingsbart genom att det inte får den plats det behöver, vilket i sin tur kan betyda att andra saker och ting får ta en större plats.

Passade på att **sova ikapp** eftersom jag bor själv på **hotell** (bloggare 2)

Som jag tidigare nämnt fann jag exempel som uttryckte ett negativt laddat förhållningssätt till träning på det sättet som bloggaren uttrycker sig i citatet ovan. ”Sova ikapp” kan tolkas som något negativt i den bemärkelsen att bloggaren, mellan raderna, uttrycker en brist som måste åtgärdas. Dock tolkar jag bloggarens uttrycksätt som ett neutralt förhållningssätt på grund av dess avsaknad av specificering eller värdesättande, vilket jag funnit uttryck av genom användning av uttryck som ”wow” och ”vilken känsla” som presenterats under kategorin värdesatt.

4.3 Slutsatser

I detta avsnitt har det insamlade materialet analyserats utifrån Knotts (2013) begrepp om det sekulärt heliga, där jag försökt visa på en skala inom denna kategori – mellan det helgade och det värdesatta – i ett försök att illustrera hur och i vilken mån människor värdesätter saker och ting i sina liv (Knott, 2013, s. 155). I motsats till detta har jag även analyserat det som framstår som profant i materialet, för att djupare belysa vad som karaktäriserar den sekulärt heliga.

Enligt Kim Knotts teori gällande ”sekulärhelighet” kan man finna drag av det heliga inom både den religiösa och den sekulära sfären. Det finns således inget glapp däremellan, då allt från fenomen som speciella tillfällen till saker och ting kan betraktas både som sekulärt och heligt, genom den enskilda individens uppfattning (Knott, 2013, s.160). Utifrån denna förståelse undersökte jag 12 stycken blogginlägg, kategoriserade efter träning och hälsa, hämtade från tre olika träningsbloggar utifrån frågeställningarna: hur beskrivs begreppet träning och hälsa i de utvalda träningsbloggarna samt hur kan dessa beskrivningar förstås utifrån Kim Knotts (2013) teori om sekulär helighet, utifrån dess tre kategorier; heligt, profant och oidentifierat? Analysen som presenteras ovan (avsnitt 4.2) visar på att bloggarnas beskrivningar

ger uttryck för en sekulär helighet till träning och hälsa, genom att dess beskrivningar av fenomenet kan placeras in i kategorin heligt, och dess underkategorier; heligt och värdesatt. Detta syns i hur de skriver om sin relation till träningen, som något som de blir fruktansvärt glada av, hur de får dem att må bra, genom dess möjlighet till att ge energi och lust samt dess kärlek till fenomenet, genom att uttrycka hur exempelvis sprint lockar fram en känsla av förälskelse. Träningen beskrivs således som något större än bloggarna själva som tar stor plats i livet, vilket förstås utifrån Knotts (2013) resonemang om att allt har en potential till att betraktas som något heligt; där träningen skulle kunna besitta en form av helighet för bloggarna. Bredvid det helgade stod det värdesatta som förekom genom bland annat den beskrivna förälskelsen till träningen, vilket kan kopplas ihop med Knott beskrivning av det sekulärt heliga som saker och ting som är ovärderliga i livet, som bloggarna i detta fall älskar och som jag därmed tolkar som något ovärderligt, och som därmed kallas för sekulärt heliga.

Dock visar resultatet att det var långt ifrån alla koder utplockade från blogginläggen som kategoriserades som något heligt eller värdesatt, vilket illustreras i tabell 2 presenterad under resultatet (4.1). Procentuppdelningen mellan de tre kategorierna; heligt, profant och oidentifierbart, synliggör en skillnad mellan de tre bloggarna, där inlägg från bloggare 3 har koder som visar på högst grad av helighet med 77 % medan inlägg från bloggare 1 har koder med minst grad av helighet genom det redovisade 53 %. Detta kan bero på de olika bloggarnas sätt att skriva, då bloggare 3 endast fokuserat på att skriva om just träning och beskrivningar utifrån det berörda temat medan bloggare 1 även väver in beskrivningar om hennes vardag vilket gör inläggen längre och utav en mer utförlig karaktär med en mer allmän beskrivning.

Jag menar därför att de tre bloggarna med sina beskrivande inlägg om träning och hälsa kan tolkas som att de uppvisar en dimension av sekulär helighet utifrån Knotts (2013) teori, genom dess uppdelning i de tre kategorierna heligt, profant och oidentifierat, där den heliga kategorin varit överrepresenterad i jämförelse med de andra två.

Kapitel 5 Diskussion

Diskussionskapitlet är indelat i fyra delar. Den första delen består av en reflektion kring den teori som använts utformad av Kim Knott (2013), den andra delen kommer att bestå av en reflektion kring metoden som använts genom att belysa dess styrkor och svagheter utifrån det presenterade resultatet. Den tredje delen fokuserar på en jämförelse mellan mina redovisade resultat gentemot tidigare forskning. Slutligen avslutas kapitlet med några avslutande reflektioner samt en diskussion kring om min studie kan ge något bidrag till framtida forskning.

5.1 Teoretisk reflektion

Kim Knotts teori (2013) om sekulär helighet har hjälpt mig att analysera mitt material utifrån den redovisade metoden och dess tillhörande arbetsmodell. I efterhand anser jag att analysen har gynnats av den skala som jag valde att följa vid kodning, genom att operationalisera kategorin heligt i dess underkategorierna heligt och värdesatt, eftersom det gav en möjlighet att undersöka materialet utifrån en djupare mening, i samstämmighet med Taves beskrivning och skala. Dock anser jag att teorin saknar en konkretisering utav det heliga och det profana i form av tydligare beskrivningar kring vad som är vad samt hur de gränsar till varandra. Knott borde lyft fram exempel och förklarat dess plats inom det heliga exempelvis, för att ge läsaren en klarare insikt i hennes tankar gällande teorins utformning. Den analys jag har genomfört nu kanske är bristfällig eller felkonstruerad i Knotts mening, då jag själv har dragit gränser mellan de olika kategorierna och på så sätt även skapat mig en egen förståelse kring vad de således innebär. Därmed är teorin ganska bred, då många olika fenomen passar in, vilket i sin tur kan förklaras genom Knotts (2013) beskrivning av det sekulärt heliga som något som går att tillämpa på många olika ting.

Dock anser jag att teorin har fungerat bra i sitt sammanhang, då jag kunde operationalisera den genom en tydlig arbetsmodell som gick att följa utifrån tre olika kategorier. Till en början hade jag tänkt att använda mig av religionsdefinitionen myntad av Vanderpool (2007), som Pelters och Wijma (2013) undersökning bygger på. Denna definition syftar på en mer substantiell religionsdefinition med tio kriterier beskrivna under tidigare forskning, medan Knotts är utav en mer funktionell med drag av substantiell eftersom den bygger på Durkheims tankar som innehåller bägge delar. Detta hade gett min studie ett intressant perspektiv då jag tror att jag skulle finna många likheter mellan de tio kategorierna och hur bloggarna beskriver träning och sin relation till det. Dock anser jag att omfånget av materialet var alltför smalt för att undersöka det utifrån så många kategorier. Jag tror även att det hade varit mer intressant att studera de tio kriterierna beskrivna av Vanderpool utifrån en bredare förståelse av träning och hälsa utifrån individernas tolkning och förståelse, vilket intervjuer hade kunnat ge men som i detta fall inte var möjligt.

5.2 Metodisk reflektion

Jag använde mig av en kvalitativ textanalys på 12 stycken blogginlägg, kategoriserade efter träning och hälsa, hämtade från tre olika träningsbloggar. Analysen baserades på en *template analysis style* (Malterud, 2014) där texten sorterades in i förutbestämda kategorier utifrån Knotts (2013) förståelse av det ”sekulärt heliga”. Dessa kategorier var till stor hjälp vid kodningsarbetet då de fungerade som en konkret utgångspunkt vid sorteringen av materialet. På så sätt skapade jag en förståelse av vad de olika kategorierna innebar och kunde därmed förstå hur jag skulle sortera in varje mening i vardera kategorien. Detta uppfattar jag som en styrka gällande metodens utformning. Därmed var även datorprogrammet *OpenCode 4.03* till stor hjälp, då kodningsarbetet genomfördes där. Materialet strukturerades på ett sätt som hjälpte mig att underlätta sökandet efter det heliga, profana och det oidentifierbara, och gav mig även förutsättningar att ta ett steg tillbaka från materialet, genom att enbart fokusera på mening för mening och inte helheten av varje blogginlägg, för att uppnå en hög objektivitet gentemot ämnet.

En svaghet som jag märkte med min metod, som även Malterud lyfter fram som en markant skillnad gentemot den kvalitativa metoden, var att resultatet inte går att generalisera (Malterud, 2014, s. 40). Utifrån mitt material, där bloggarna uttrycker sitt förhållningssätt till träning och hälsa, kan jag inte dra några generella slutsatser gällande hur en större population förhåller sig till samma fenomen. Därmed kan jag inte heller dra slutsatsen att det går att finna tecken på sekulär helighet i alla träningsbloggar, utan kan endast uttrycka mig utifrån det berörda materialet. Dock var det inte min avsikt att dra generella slutsatser i denna uppsats, i och med att jag använt mig av den kvalitativa metoden som menar till att beskriva och analysera kvaliteter i ett fenomen (Malterud, 2014, s. 31). Ytterligare en svaghet som jag märkte med den kvalitativa textanalysen var mitt sätt att tolka de olika bloggarnas beskrivningar av träning som fenomen. De använde alla tre olika uttryck och beskrivningar av träning och dess effekter på dem som individer, vilket i sin tur innebar en medvetenhet kring mitt sätt att tolka deras beskrivningar, för att inte tolka in för mycket i deras ställningstaganden eller dra egna förutfattade slutsatser utifrån min förförståelse eller egna tolkningar.

Som tidigare nämnts under validitet (avsnitt 3.5) inom metodavsnittet hade denna uppsats för avsikt att uppnå en så hög validitet som möjligt, genom en uppmärksamhet mot några utvalda validitetskriterier; den interna- korrespondens- samt kriterievaliditet. Den interna validiteten syftar till att valet av metod vid undersökningen ger en tillräckligt täckande bild av det analysen avser att undersöka, därmed anser jag att den kvalitativa textanalysen fungerar i hög grad då den fokuserar på att plocka ut mindre delar, i form av koder, från helhet som i sin tur ger en täckande bild av ämnet. Vid sidan av detta kriterium tillämpades även korrespondens- och kriterievaliditeten som avser att mäta om metoden kartlägger det som den har i åtanke och syfte att kartlägga. Jag anser att den kvalitativa metoden, med dess tillhörande kodningsarbete svarar mot dessa kriterier, genom dess operationalisering utifrån uppsatsens frågeställningar, som använts för att strukturera uppsatsen.

5.3 Empirisk reflektion

Genom en jämförelse med de resultat som jag presenterat (avsnitt 4.1) med den tidigare forskningen i forskningsgenomgången (avsnitt 1.4) anser jag att mitt resultat till stor del går hand i hand med vad tidigare forskare har kommit fram till. Dock anser jag att min studie är mer koncentrerad på den enskilda individens relation till träning. Medan den tidigare forskningen hitintills tenderat att koncentrera sig på träningens påverkan på människan i mer allmän bemärkelse samt dess koppling till religionsbegreppet i stort, snarare än att fokusera på enskilda individers sätt att nå ut till allmänheten genom sätt att ”predika” om träning och hälsa genom exempelvis träningsbloggar.

Pelters och Wijma (2015) lyfter i sin forskning fram begreppet ”hälsoreligion” då de menar att strukturen av hälsa kan betraktas som en religion, genom dess operationalisering utifrån Vanderpools religionsdefinition. Enligt mitt resultat var det tydligt att vissa delar av inläggen författade av bloggaren kunde jämföras med Knotts (2013) definition av ”sekulär helighet” genom dess beskrivning av träning och dess förhållande till fenomenet. Därmed kunde delar av inlägg betraktas som något ”religiöst” enligt Pelters och Wijmas (2015) diskussion kring den nya ”hälsoreligionen”.

Cheeks (2008) diskussion strävar mer efter en förståelse av hälsans påverkan på människan och menar att det bör betraktas som något komplext utifrån vår förståelse av hur vi tar hand om vår egen hälsa och vad det innebär för oss. Cheek bidrar inte till den diskussionen i den mån som Pelters och Wijma gör genom en sammankoppling med religionsbegreppet. Men trots det kan Cheeks resultat jämföras med det resultat jag har fått fram, då bloggarna i denna studie uttrycker sig kring vad träningen ger dem, vilket i sin tur går i linje med Cheeks diskussion om hälsans påverkan på människan.

Resultat från forskning som analyserat egenskaper och innehåll hos topprankade bloggar i Sverige anser jag är mest jämförbart med mitt redovisade resultat. Lövheim (2011) har genom en studie av 20 topprankade bloggar kommit fram till att

dessa kan betraktas ”etiska plattformar” då kvinnorna skapar utrymme för diskussion kring samtida ämnen, vilket i sin tur sker tillsammans med läsarna genom deras möjlighet att svara genom att kommentera inläggen. I likhet med hur Lövheim (2011) talar om sina bloggare som skapare av ”etiska plattformar” där kvinnor skapar utrymme för diskussioner om ämnen som berör värderingar och normer, visar mitt resultat att de tre bloggarna använder sig av sin träningsblogg för att åskådliggöra sin relation till träning och hälsa, samt som en plattform för att inspirera och uppmana till en sundare livsstil. Därmed blir deras bloggar en kollektiv förhandlingsplats av fenomen som kopplas till träning och hälsa, vilket är ett resultat som stämmer väl överens med Lövheims analys av bloggarna.

5.4 Avslutande reflektioner och bidrag

Sammanfattningsvis ämnar denna del till att lyfta fram några avslutande reflektioner som min studie har genererat. Den mest framträdande handlar om den sekulära heligheten som Knott beskriver i sin teori och dess koppling till individers förhållningssätt till träningsfenomenet. Jag anser att min studie har besvarat en del frågor gällande detta men det hade även varit intressant att studera fler träningsbloggar, för att göra studien bredare. Vid sidan av detta hade även intervjuer med personerna bakom bloggarna varit en intressant aspekt att undersöka, då det hade generat en djupare förståelse för bloggarnas förhållningssätt. Kanske hade det även varit intressant att lyfta in några män som bloggar om träning, för att se hur de beskriver fenomenet och dess betydelse för deras identitet och på så sätt undersöka om de förhåller sig annorlunda gentemot de studerade kvinnorna.

Trots dessa reflektioner anser jag att den studie som jag har bedrivit har bidragit med att ge en inblick i hur tre individer, som porträtterar sig som träningsbloggare, beskriver träning och hälsa, som i sin tur kan uppfattas som något sekulärt heligt. Min studie är en av få inom forskningsfältet men jag tror och hoppas att det är ett fält som kommer att växa. Träning och hälsa är ett så pass populärt ämne som utgör en påverkan på många i deras dagliga liv.

Sammanfattning

Syftet med denna uppsats var att undersöka begreppen träning och hälsa för att se i vilka aspekter det kan uppfattas som något sekulärt heligt. Utifrån detta skapades två frågeställningar som jag arbetade utifrån: Hur beskrivs begreppen träning och hälsa i de utvalda träningsbloggarna samt hur kan dessa beskrivningar förstås utifrån Kim Knotts (2013) teori om sekulär helighet utifrån de tre kategorierna; heligt, profant och oidentifierat?

Material som studerades var 12 stycken blogginlägg hämtade från tre olika bloggare som porträtterade sig själva som träningsbloggare. Studien bedrevs med hjälp av Knotts (2013) teori om sekulär helighet och den kvalitativa textanalysen som metod, där materialet kodades efter kategorierna heligt med dess underkategorier heligt och värdesatt, profant samt oidentifierbart. Operationaliseringen av dessa kategorier skedde i enighet med Knotts teori. Utifrån detta kunde jag urskilja att de tre bloggarnas beskrivningar av träning och hälsa, i olika hög grad, kunde kategoriseras som något heligt, där det heliga med sin procentuppdelning stod över det profana. Med heligt kategoriserade jag ord och meningar som innehöll känslomässiga, värdesatta och positiva budskap. Därmed blev slutsatsen att de tre bloggarna uttrycker en sekulär helighet i enighet med Kim Knotts teori (2013) genom sina beskrivningar av träning och hälsa genom dess uppdelningen i de tre kategorierna där den heliga kategorin, med dess två underkategorier; heligt och värdesatt var överrepresenterad i jämförelse med de andra två.

Referenser

Ahnre, G. & Svensson, P. (2015). *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber.

Bloggportalen (2019). Spark i baken – Sveriges största träningsblogg. Hämtad: 2019-04-30 från <https://www.bloggportalen.se/BlogPortal/view/BlogDetails?id=11692>

Cheek, J. (2008). Healthism: A New Conservatism? *Qualitative Health Research, Vol 18 (7)*. 974-982.

Folkhälsomyndigheten (2015). WHO Europas övergripande policy för hälsa översatt till svenska. Hämtad: 2019-04-30 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2015/mars/who-europas-overgripande-policy-for-halsa-oversatt-till-svenska/>

Furseth, I. & Repstad P. (2005). *Religionssociologi: en introduktion*. Malmö: Liber.

Giddens, A. (2014). *Modernitet och självidentitet: självet och samhället i den senmoderna epoken*. Daidalos AB: Göteborg.

Giddens, A. (2007). *Sociologi*. Lund: Studentlitteratur.

Knott, K. *The Secular Sacred: Inbetween or both/and?* I Day, A., Vincett, G. & Cotter, C.R. (red.) (2013). *Social identities between the sacred and the secular*. England: Ashgate Publishing Limited.

Lövheim, M. (2011). Personal and Popular: The Case of Young Swedish Female Top-bloggers. *Nordicom Review* 32, 3-16.

Malterud, K. (1998). *Kvalitativa metoder i medicinsk forskning*. Lund: Studentlitteratur.

Markham, A. & Buchanan, E. (2012). *Ethical Decision-Making and Internet Research - Recommendations from the AoIR Ethics Working Committee*.

Pelters, B. & Wijma, B. (2016). Neither a sinner nor a saint: Health as a present-day religion in the age of healthism. *Social Theory & Health, Vol. 14 (1)*, 129-148.

Rettberg, J.W. (2014). *Blogging*. Polity: Cambridge.

Sveningsson, M., Lövheim M., Bergqvist M. (2003). *Att fånga internet: kvalitativa metoder för Internetforskning*. Lund: Studentlitteratur.