

# **Hyvinvoinnin rakentuminen Tickle Your Fancy -blogissa**

**Maisterintutkielma**

**Eve Kolari**

**Suomen kieli**

**Kielten laitos, Jyväskylän yliopisto**

**Helmikuu 2016**

# JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta – Faculty Humanistinen tiedekunta	Laitos – Department Kielten laitos
Tekijä – Author Kolari, Eve	
Työn nimi – Title Hyvinvoinnin rakentuminen Tickle Your Fancy –blogissa	
Oppiaine – Subject Suomen kieli	Työn laji – Level Maisterintutkielma
Aika – Month and year Helmikuu, 2016	Sivumäärä – Number of pages 63
<p>Tiivistelmä – Abstract</p> <p>Maisterintutkielma käsittelee hyvinvoinnin rakentumista Tickle Your Fancy -blogissa. Tarkoituksena on selvittää, millaisia hyvinvoinnin representaatioita blogiin rakentuu kielellisten valintojen kautta. Tutkielman tarkoituksena on paljastaa vallalla olevia hyvinvointikäsitteitä ja lisätä ihmisten tietoisuutta niistä. Tutkielman tutkimuskysymys on: Miten hyvinvointia rakennetaan Tickle Your Fancy -blogissa? Apuna vastausten haussa käytetään kahta alakysymystä: 1) Millaisilla sananvalinnoilla hyvinvoinnista puhutaan? 2) Mitä ominaisuuksia hyvinvointiin liitetään?</p> <p>Tutkielmassa hyvinvoinnin representaatioiden rakentumista tarkastellaan kriittisen diskurssintutkimuksen valossa. Teorianäkökulmaksi käytetään muun muassa Faircloughin, Hallin, Pietikäisen &amp; Mäntyksen ja Pietikäisen teorioita representaatioista ja kriittisestä diskurssintutkimuksesta. Syntyneitä representaatioita verrataan myös aiemmin hyvinvoinnin mediarepresentaatioista tehtyjen tutkimusten tuloksiin.</p> <p>Aiheensa puolesta tutkielma linkittyy viime vuosina valtavaan suosioon nousseeseen hyvinvointi-ilmiöön. Toinen ajankohtainen ilmiö tutkielmassa on aineistona toimiva blogi. Tutkielmassa yhdistyy siis kaksi ajankohtaista ja kiinnostavaa ilmiötä.</p> <p>Tutkielma on kvalitatiivinen ja aineistolähtöinen. Sen aineistona käytetään 19 Tickle Your Fancy -blogissa julkaistua liikunta- ja ravintoaiheista blogitekstiä. Tutkielmassa otetaan huomioon vain kirjoitettu tekstiaineisto, joten esimerkiksi aineistossa esiintyvät kuvat jäävät tutkielman ulkopuolelle. Analyysissa huomio kiinnitetään erityisesti substantiiveihin, adjektiiveihin ja verbeihin. Sen lisäksi otetaan huomioon se, millaisia merkityksiä lauseet yhdessä luovat.</p> <p>Tutkielman tuloksena voidaan todeta, että hyvinvointi rakentuu Tickle Your Fancy -blogissa neljästä erilaisesta hyvinvoinnin representaatiosta, joissa korostuu tiettyjen sääntöjen ja odotusten mukaan eläminen. Näitä sääntöjä ovat esimerkiksi tietynlaiset treeni- ja ruokailutottumukset. Representaatiot siis rakentavat yhdessä ikään kuin säännöt hyvinvoinnille.</p> <p>Tulosten perusteella voidaan sanoa, että Tickle Your Fancy -blogi vahvistaa aiempien tutkimusten käsityksiä hyvinvoinnista. Näitä käsityksiä ovat esimerkiksi juuri tietynlaiset treeni- ja ruokailutottumukset sekä kiinteän ja laihan vartalomallin ihannointi. Toisaalta blogista nousee esille myös kokonaan uusia hyvinvointia määrittäviä seikkoja. Näitä seikkoja ovat esimerkiksi jyrkkä ja väheksyvä suhtautuminen muihin, kuin omaa elämäntapaa edustaviin tapoihin syödä tai treenata. Tutkielman perusteella voidaan myös sanoa, että suosituilla blogilla on valtaa muokata ihmisten käsityksiä hyvinvoinnista ja sen voidaan nähdä olevan yksi hyvinvointikulttuuria määrittävä tekijä.</p>	
Asiasanat – Keywords representaatio, hyvinvointi, blogi, kriittinen diskurssintutkimus	
Säilytyspaikka – Depository Kielten laitos, suomen kieli	
Muita tietoja – Additional information	

# SISÄLLYS

<b>1 JOHDANTO</b> .....	4
<b>1.1 Tutkielman taustaa</b> .....	4
<b>1.2 Aiempi tutkimus</b> .....	6
<b>2 TUTKIMUKSEN TEORIAA</b> .....	9
<b>2.1 Hyvinvointi ilmiönä</b> .....	9
<b>2.2 Representaatio</b> .....	11
<b>2.3 Kielellä on valtaa</b> .....	14
<b>2.4 Kriittinen diskurssintutkimus osana tutkielmaa</b> .....	16
<b>2.5 Miksi kielellisillä valinnoilla on väliä?</b> .....	18
<b>2.6 Genre osana tutkielmaa</b> .....	21
<b>2.6.1 Genre käsitteenä</b> .....	21
<b>2.6.2 Blogi genrenä</b> .....	23
<b>3 AINEISTO, TUTKIMUSKYSYMYKSET JA MENETELMÄ</b> .....	26
<b>3.1 Aineiston kuvaus</b> .....	26
<b>3.2 Tutkimuskysymykset</b> .....	28
<b>3.3 Menetelmä</b> .....	28
<b>4 ANALYYSI</b> .....	31
<b>4.1 Helppo ja yksinkertainen hyvinvointi</b> .....	31
<b>4.2 Opittu hyvinvointi</b> .....	37
<b>4.3 Kapeakatseinen hyvinvointi</b> .....	41
<b>4.4 Ohjaileva ja asiantunteva hyvinvointi</b> .....	45
<b>4.5 Analyysin yhteenvedo</b> .....	50
<b>5 PÄÄTÄNTÖ</b> .....	53
<b>5.1 Tutkielman tuloksista</b> .....	53
<b>5.2 Tutkimuksen arviointi ja tulevaisuus</b> .....	58
<b>LÄHTEET</b> .....	61

# 1 JOHDANTO

## 1.1 Tutkielman taustaa

Tässä maisterintutkielmassa tarkastellaan hyvinvoinnin kielellistä rakentumista lifestyle-painotteisessa Tickle Your Fancy -blogissa. Hyvinvointia tarkastellaan lähinnä liikunnan ja ravinnon näkökulmasta. Tutkielman aineistona toimii 19 Tickle Your Fancy -blogissa julkaistua blogitekstiä. Tutkielmassa hyvinvoinnin rakentumista tarkastellaan vain tekstiaineiston perusteella, joten blogin visuaalinen aines jää tutkielmani ulkopuolelle. Tutkielman teoreettisena viitekehyksenä käytetään kriittistä diskurssintutkimusta. Tutkielman tarkoituksena on nostaa esiin aineistosta löytyvät hyvinvoinnin representaatiot, joiden kautta hyvinvointi aineistossa rakentuu. Tutkielman tavoitteena on nostaa esiin pinnalla olevia hyvinvointitrendejä ja lisätä tätä kautta ihmisten ymmärrystä siitä, mistä eri seikoista hyvinvointi koostuu.

Innostus tutkielman tekemiseen lähti pinnalla olevasta hyvinvointibuumista. Terveellinen ruokavalio, vahva ja lihaksikas naisvartalo, säännöllinen treeni ja tiedostettu hyvä olo ovat olleet viimeisten vuosien nousevia trendejä. Iltapäivälehdet hehkuttavat onnistuneita laihdutustarinoita ja televisio tarjoilee erilaisia painonpudotukseen ja elämäntapamuutoksiin liittyviä ohjelmia enemmän kuin koskaan aiemmin. Kuntokeskusten tuntitarjonnasta löytyy jumppia kaikenlaiseen liikunnantarpeeseen aina nopeatempoisesta sykkeennostatuksesta lempeään ja tiedostavaan kehon- ja mielenhallintaan. Kirjakaupat pursuavat erilaisia elämäntapaoppaita, joiden oppeja noudattamalla tavoitellaan parempaa ja eheämpää elämää. Hyvinvointi on noussut ilmiöksi, jolla on useita eri ulottuvuuksia. Se on myös bisnestä, jonka rattaissa pyörii valtavia summia rahaa. (Smith Maguire 2008.) Kokonaisvaltainen hyvinvointi on kuin maaliviiva, jonka ylittäneet hehkuttavat parantunutta oloaan ja elämänlaatuaan. Se taas saa yhä isomman ihmisjoukon tavoittelemaan samaa.

Miksi juuri blogi valikoitui tutkielmani aineistoksi? Viime vuosina blogit ja bloggaaminen ovat nousseet Suomessa hyvinvoinnin tavoin ilmiöksi. Pienelle joukolle tuttuja ihmisiä kirjoitetut nettipäiväkirjat ovat muuttuneet kymmeniä tuhansia lukijoita vetäviksi mediakanaviksi, joiden kirjoittajat ovat jo ainakin lukijoidensa keskuudessa kuin pieniä julkkiksia, joiden tekemisiä seurataan ja tyyliä ihannoidaan. Osalle bloggaajista harrastuksena aloitettu blogi on muuttunut ammatiksi. Esimerkiksi mediatalot ovat napanneet kiinnostavia bloggaajia pitämään blogejaan eri aikakauslehtien sivustoilla. (Noppari & Hautakangas 2012.) Ammattimaisia bloggaajia varten on myös perustettu erilaisia blogiportaaleja, joiden alaisuus-

nessa kirjoittaville bloggaajille maksetaan palkkaa. Mainostajat, yritykset ja muut tahot ovat huomanneet blogien kyvyn tavoittaa suuria joukkoja juuri tietyistä asioista pitäviä ihmisiä. Erilaiset bloggaajien kanssa toteutettavat yhteistyöt, heille tarjotut ilmaiset tuotteet tai matkat saavat bloggaajat toimimaan kuin välikäsinä yritysten ja kuluttajien välillä.

Hyvinvointibuumi näkyy myös blogeissa. Tarjolla on useita blogeja niin laihduttukseen, treeniin, ruokavalioon kuin hyvään oloon liittyen. Suosituimmat bloggaajat pääsevät ratsastamaan hyvinvoinnin aallonharjalla heidän päästessään testaamaan ensimmäisten joukossa erilaisia hyvinvointipalveluja ja -tuotteita. Blogeista muodostuu lukijoille näin ollen kuin ilmaisia hyvinvointioppaita, joita seuraamalla hyvinvoinnin uusimmat tuulet ovat tavoitettavissa vain blogin avaamalla. Uskonkin, että blogeilla on valtaa lukijoiden hyvinvointikuvan syntymisessä. Kaksi pinnalla olevaa ja puhuttavaa ilmiötä, hyvinvointi ja bloggaaminen, yhdistämällä saadaan aikaan mielenkiintoinen tutkimusaihe.

Smith Maguiren (2008: 1–5) mukaan meneillään olevaa hyvinvointibuumia ei ole helppo määritellä tyhjentävästi. Siihen liittyy sekä fyysisiä että henkisiä puolia: lihaksia ja kestävyyttä, mutta myös mielenvoimaa ja itsekuria tavoitella haluamaansa. Smith Maguiren mukaan buumi on myös vahvasti kaupallinen. Koska hyvinvointibuumia ei ole helppo määritellä tyhjentävästi, haluan tutkielmallani avata yhden näkökulman hyvinvointitrendien määrittelyyn. Suositulla lifestyle-blogilla on suuri lukijakunta, joten sillä on myös valtaa rakentaa, luoda ja ylläpitää hyvinvointitrendejä. Läpi tutkielmani uskon siis siihen, että kielellä on valtaa. Tämä vallankäyttö näkyy juuri esimerkiksi kielen kykynä muokata maailmaa tietynlaiseksi. (Pietikäinen & Mäntynen 2009: 57.) Tässä tutkielmassa minua kiinnostaa selvittää se, miten bloggaaja muokkaa omalta osaltaan maailmaa kielenkäytöllään. Suuri lukijakunta takaa sen, että kielenkäytöllä on aina myös jonkinlaisia yhteiskunnallisia vaikutuksia. Tässä tapauksessa näitä vaikutuksia voivat olla esimerkiksi tiettyjen ruokatottumusten tai treeni-  
muotojen pinnalla pysyminen.

Ajatukset kielestä vallan välineenä ja yhteiskunnallisena vaikuttimena linkittyvät tutkielmani teoreettiseen viitekehykseen, kriittiseen diskurssintutkimukseen (Pietikäinen 2008). Diskurssianalyysi on kieleen ja kulttuuriin läheisesti liittyvä tutkimusperinne, joten se sopii hyvin tutkimukseni teoreettiseksi viitekehykseksi, koska tarkoitukseni on selvittää, kuinka kulttuurinen ilmiö muotoutuu kielellisesti. Kriittinen diskurssianalyysi auttaa ymmärtämään sitä, millä tavoilla todellisuus muodostuu. Kriittisen diskurssianalyysin hyödyntäminen saa ihmiset mahdollisesti havahtumaan tai jopa yllättymään pinnalla olevista suhtautumistavoista johonkin asiaan. (Remes 2006: 313.) Remes (mp.) on todennut, että yhteiskunnan suhtautumistapoja ja päätöksiä eivät niinkään määrittele mitkään tosiasiat, vaan nimenomaan

vallalla olevat käsitykset jostakin asiasta. Kriittinen diskurssianalyysi voidaan valita tutkimuksen metodiksi aina silloin, kun ollaan kiinnostuneita sosiaalisesta todellisuudesta ja siinä tapahtuvasta toiminnasta (mp).

Tutkielmassani tarkastelen hyvinvoinnin rakentumista aineistostani esiin nousseiden hyvinvoinnin representaatioiden kautta. Representaation ymmärrän tutkielmassani muun muassa Faircloughin (1997), Hallin (1999) ja Pietikäisen ja Mäntysen (2009) ajatuksia mukaillen. Uskon siihen, että sananvalinnoilla on väliä ja eri tavoin kieltä käyttämällä saadaan aikaan erilaisia lopputuloksia. Representaatio on siis aina tiettyjen sananvalintojen synnyttämä kuva jostakin asiasta. Jokainen representaatio nostaa aina esiin tietyn näkökulman jostakin aiheesta jättäen samalla ulkopuolelle muut näkökulmat. (Pietikäinen & Mäntynen 2009: 55–57.)

Maisterintutkielmani koostuu tämän johdantoluvun lisäksi neljästä pääluvusta. Johdannon jälkeen esittelen tutkielmani teoreettisen taustan paneutumalla tutkielmani teoreettisiin käsitteisiin yksi kerrallaan. Tutkielmani teoreettiset käsitteet ovat hyvinvointi ilmiönä, representaatio, kielen valta-asema ja blogi genrenä. Teoriaosuutta seuraa aineisto- ja menetelmäluku, jossa esittelen tutkielmani aineiston, tutkimuskysymykset sekä käyttämäni analyysimenetelmän. Luvussa myös perustelen aineistoon liittyviä valintojani. Tämän jälkeen siirryn analyysiin, jossa esittelen aineistoesimerkkien kautta tutkielmani aineistosta esiin nousseet hyvinvoinnin representaatiot. Analyysiluvun lopussa teen yhteenvedon syntyneistä representaatioista ja kytken ne osaksi tutkielmani teoriaa. Päätäntöluvussa esittelen tutkielmani tuloksia, kerron tutkielman aikana esiin nousseita oivalluksia, pohdin jatkotutkimusideoita ja oman tutkielmani hyödynnettävyyttä.

## 1.2 Aiempi tutkimus

Esittelen tässä luvussa muutamia aiempia tutkimuksia, jotka ovat aihepiireiltään tai tutkimusmetodeiltaan lähellä omaa tutkielmaani. Olen saanut esittelemistäni tutkimuksista apua myös oman tutkielmani teoreettisten käsitteiden määrittelyyn, joten käytän niitä lähteinä myös tutkielmani teoriaosuudessa.

Ehkä lähimpänä omaa tutkielmaani on Eileen Kennedyn ja Evdokia Pappan (2011) tekemä tutkimus kuntoilun diskursiivisesta rakentumisesta naisten lifestyle- ja fitnesslehdissä. Tutkimuksessa käytetään hyödyksi sekä naistutkimuksen että kriittisen diskurssintutkimuksen näkökulmia. Omassa tutkielmassani käytän metodina pelkästään kriittistä dis-

kurssintutkimusta. Kennedy ja Pappa (2011) havaitsivat tutkimuksessaan, että lehtien kansissa kuntoilu esitetään yksinkertaisena ja miellyttävänä tapana esimerkiksi laihtua, kasvattaa lihaksia tai voida paremmin. Lehtien artikkeleissa nainen kuitenkin nähdään jossain määrin viallisenä tai epätäydellisenä: naisen on vaikeaa saada aikaan tuloksia kuntoilun helppoudesta huolimatta. (Mts. 41.) Tutkimus sivuaa merkittävästi omaa tutkimustani, sillä tarkastelen hyvinvointia ravinnon lisäksi myös kuntoilun kautta.

Christina R. Johnson, Kerry R. McGannon ja John C. Spence (2011) ovat puolestaan tutkineet kiinteiden naisvartaloiden mediarepresentaatiota. He pyrkivät tutkimuksessaan paljastamaan millainen vaikutus hyväkuntoisten naisvartaloiden mediarepresentaatioilla on naisten kuntoiluaktiivisuuteen. Tulosten perusteella naiset esitetään kuntoilulehdissä muun muassa kiinteinä, hoikkina ja kohteliaina. Hyväkuntoinen vartalo yhdistetään myös itsenäisyyteen ja pärjäävyyteen. (Mts. 103.)

Mikko Simula (2012) tarkasteli väitöskirjassaan luonnossa liikkumisen kulttuurisia representaatioita. Hän sovelsi työssään erityisesti Norman Faircloughin määritelmiä representaatioista sekä niiden analysoimisesta. Lisäksi tutkimuksessa hyödynnettiin Arja Jokisen, Kirsi Juhilan ja Eero Suonisen (1999) jäsenystä tutkimuksesta, jonka tehtävänä on sosiaaliin tapahtumiin ja ihmisten tulkintoihin liittyvien kulttuuristen kontekstien tunnistaminen ja rekonstroiminen. (Simula 2012.) Myös omassa työssäni sovellan sekä Faircloughin että Jokisen, Juhilan ja Suonisen määritelmiä. Simulan tutkimusaineisto muodostui luonnossa liikkujien haastatteluteksteistä. Teksteissä huomio kiinnitettiin muun muassa siihen, mitkä asiat, aiheet, näkökulmat, sanat ja sanojen merkitykset ovat keskeisiä erilaisissa luonnossa liikkumisen käytäntöjen kuvauksissa. Simulan työ linkittyy osaksi omaa tutkielmaani lähinnä teoreettiselta viitekehykseltään ja analyysimetodiltaan. Olenkin hyödyntänyt Simulan väitöskirjaa suunnitellessani oman tutkielmani jäsentelyä representaatioiden osalta. Sain siitä myös apua analyysin toteuttamisessa.

Maisterintutkielmista lähellä omaa työtäni on Sara Kangasniemen (2014) tutkielma naiskuvan rakentumisesta Sport-lehdessä. Kangasniemi tarkasteli naiskuvan rakentumista juuri representaatioiden kautta. Hän käytti tutkielmansa teoreettisena viitekehysenä kriittisen diskurssintutkimuksen lisäksi myös kriittisen feminismin teorioita. Kangasniemen tulosten perusteella Sport-lehden nainen on salliva, kurinalainen, sinnikäs, haavoittuvainen, naisellinen ja tyttömäinen. Kokonaisrepresentaatioksi muodostuu kuitenkin hyvin ristiriitainen naiskuva, sillä eri diskurssit linkittyvät vahvasti toisiinsa. (Kangasniemi 2014.) Kangasniemi ulotti tutkielmansa koskemaan myös aineistonsa visuaalisia osia. Tältä osin työ poikkeaa merkittävästi omasta tutkielmastani, koska itse käytän aineistona pelkästään tekstiä. Kan-

gasniemen tutkielma on kuitenkin auttanut minua paljon oman tutkielmani työstämisessä, sillä siinäkin tarkastellaan jonkin ilmiön rakentumista kielellisesti. Lisäksi Kangasniemen työ linkittyy myös vahvasti pinnalla olevaan hyvinvointibuumiin.

Aiempaa tutkimusta kartoittaessani huomasin, ettei hyvinvointibuumia ja blogeja olla vielä toistaiseksi yhdistetty tutkimuksessa. Kuten edellä toin ilmi, naistenlehtien kautta hyvinvointia on tutkittu, mutta blogien osalta tutkimusta puuttuu. Pidän itse blogeja eräänlaisena uudenlaisena medianä, jotka jo parhaillaan haastavat ja joiden uskon tulevaisuudessa haastavan yhä enemmän naistenlehtiä esimerkiksi lukijoiden määrässä. Tämän takia on mielestäni tärkeää ulottaa hyvinvoinnin mediarepresentaation tutkimus koskemaan myös blogien kenttää. Näen siis omalle tutkielmalleni pätevän tutkimusaukon, jota pyrin tutkielmallani paikkaamaan.



## 2 TUTKIMUKSEN TEORIAA

Tässä luvussa käsittelen maisterintutkielmani teoriaa. Teorialuku jakautuu hyvinvoinnin käsitteen esittelyyn, representaation, kielen valta-aseman ja kriittisyyden tarkasteluun sekä genren ja blogigenren esittelyyn. Tutkielmani sijoittuu kriittisen diskurssintutkimuksen piiriin. Käyn läpi tutkielmani kannalta keskeisiä kriittisen diskurssintutkimuksen ajatuksia pohtiessani kielen valta-asemaa ja kriittisyyttä. Läpi teoriaosuuden kytken oman tutkielmani osaksi tutkimukseni teoriaa.

### 2.1 Hyvinvointi ilmiönä

Käsittelen tutkielmassani hyvinvointia lähinnä ravinnon ja liikunnan näkökulmasta, joten paneudun tässä luvussa hyvinvointi-ilmiöön näiden käsitteiden kautta. Esittelen hyvinvointia aiheesta tehtyjen tutkimusten valossa ja kytken oman tutkielmani osaksi aiempia tutkimuksia. Keskiössä on erityisesti hyvinvoinnin mediarepresentaatio.

Suomessa pinnalla olevat hyvinvointitrendit käyvät hyvin ilmi vuonna 2015 toteutetusta Hyvinvoinnin tulevaisuus -tutkimuksesta. Tutkimuksen mukaan suomalaiset käyttävät yhä enemmän aikaa ja rahaa kehon ja mielen hyvinvointiin. Rahaa kuluu sekä erilaisiin liikuntapalveluihin että terveelliseen ja ravitsevaan ruokaan. Yleisesti tavoitteena on tuntea itsensä mahdollisimman hyväksi ja elinvoimaiseksi. Ruoka-aineiden terveysvaikutuksista ollaan koko ajan entistä tietoisempia ja säännöllinen liikunta kuuluu yhä useamman suomalaisen arkeen. Kuntoilussa trendinä on saliharjoittelu ja sen myötä saavutettu voimakas keho. Naiset arvostavat yhä enemmän lihaksia, ja nykypäivän ihanteellinen naisvartalo onkin lihaksikas, mutta hoikka. (Hyvinvoinnin tulevaisuus 2015.)

Lihaksikkaan ja hoikan vartalon ihannoinnin ovat huomanneet tutkimuksessaan myös Mc Gannon ym. (2011: 102). Heidän mukaansa meneillään olevan hyvinvointibuumin ihanteen mukainen naisvartalo on laiha, kiinteä ja nuori. Sellainen on myös tutkimani blogin pitäjän vartalo. Tickle Your Fancy -blogin pitäjä edustaa siis ulkoisella olemuksellaan hyvinvointibuumin edustamaa naiskuvaa: useissa blogissa julkaistuissa kuvissa hän esittelee treenattua vartaloaan ja erottuvia lihaksiaan. Treenaamisen merkityksestä ja lihaksista puhutaan myös kirjoitetussa tekstissä. Hyvinvointiin liitetään myös valkoihoisuus, ylempi keskiluokkaisuus ja heteroseksuaalisuus (mp). Tutkimani blogin pitäjä on myös valkoihoinen ja ainakin

blogin antaman kuvan perusteella heteroseksuaali ja varallisuudeltaan ylempää keskiluokkaa edustava henkilö.

Smith Maguire (2008:1) näkee hyvinvoinnin fyysisenä voimana ja hyvänä kuntona, mutta myös hän liittää siihen vahvasti ulkonäölliset ominaisuudet ja tiettyjen odotusten mukaan elämisen. Näitä odotuksia ovat esimerkiksi juuri tietynlainen ruokavalio ja tietynlaiset urheilutottumukset. Tutkimani blogin pitäjä harrastaa liikuntaa useamman kerran viikossa ja ainakin blogin antaman kuvan perusteella myös syö kurinalaisesti välttämällä esimerkiksi sokeria.

Smith Maguiren (2008: 5) mukaan hyvinvointibuumiin osallistumalla myös aina rakennetaan ja ylläpidetään ilmiön sosiaalista asemaa. Hyvinvointipainotteisen lifestyle-blogin pitäminen siis rakentaa omalta osaltaan kuvaa hyvinvoinnista. Smith Maguire (mts. 106) näkee mediat hyvinvoinnin eri elementit yhteen kokoavana tahona, joka kertoo kuluttajille, mitä hyvinvointiin milloinkin kuuluu ja antaa näin ollen kuluttajille jonkinlaisia ohjeita, kuinka toimia. Myös tutkimukseni aineisto voidaan siis nähdä tällaisena ohjailevana mediana. Blogi ei siis ole vain tuote, vaan yksi hyvinvointikulttuuria määrittelevä tekijä.

Tutkimusten perusteella naisvartalo nähdään siis eräänlaisena instrumenttina, jota hyväksi käyttämällä saavutetaan tietty asia (Hall 1996: 49). Naisvartalot ja niiden ympärille keskittyvät tutkimukset ovat aina olleet keskeisiä feministisessä tutkimuksessa, mutta naisten urheilulliset vartalot liittyvät feminismiin uudempaan tutkimukseen. Naisilla nähdään olevan oikeus muokata vartalooaan kiinnostustensa mukaan. (Mts. 49–50.)

Kennedyn ja Markulan (2011: 1) mukaan hyvinvoinnin mediarepresentaatio keskittyy tällä hetkellä kahteen pääkohtaan: kiinteään vartaloon ja naisten kokemuksiin sen saavuttamisesta. Myös oma tutkimusaineistoni on kuin eräänlainen tarina yhden henkilön kasvusta median ihannoimaan muottiin. Kennedy ja Markula (mp.) ovat sitä mieltä, että mitä enemmän kiinteitä vartaloita esitetään mediassa, sitä enemmän ihmiset ihannoivat ja tavoittelevat sellaista. Kiinteä ja muokattu vartalo esitetään mediassa usein myös terveen vartalon mallina. Tästä syntyy harhaluulo, että vain median esiintuoma naisvartalo voi olla terve ja hyvinvoiva vartalo. Kiinteä vartalo yhdistetään myös itsenäiseen ja pärjäävään naiseen. (Mts. 3.) Tämä taas saa aikaan harhaluulon, että ihminen ei voi olla itsenäinen ja pärjäävä ilman median ihannoimaa vartaloa.

Toisaalta Kennedy ja Markula (2011: 1–3) ovat huomanneet, että kiinteän vartalon saavuttamisen lisäksi esimerkiksi kuntoilulehdissä nostetaan esiin hyvinvointibuumin riskitietoisuus. Lehtien artikkeleissa myönnetään, että täydellisen vartalon tavoittelu voi johtaa esimerkiksi syömishäiriöön. Vastuu heitetään kuitenkin lukijoille: naisten tulisi hallita mie-

lensä ja olla huomioimatta lehtien sivuilla olevat täydellisten vartaloiden kuvat. Samaan aikaan lehdissä kuitenkin annetaan ohjeita, kuinka tällainen vartalo saavutetaan. (Mts. 3.) Lehdet siis kannustavat lukijoita kriittisyyteen, mutta eivät itse pyri muuttamaan ihanteellisen naisvartalon mediakuvaan. Sama diskurssi on vallannut lehdet, videot, kirjat ja artikkelit, joista se tihkuu yhä laajemmalle. (Mts. 5.) Näiden lisäksi diskurssi on nykypäivänä vahva osa hyvinvointipainotteisia blogeja. Omassa tutkimuksessani haluan selvittää Tickle Your Fancy -blogista esiin nousevat hyvinvoinnin representaatiot ja verrata niitä vallalla olevaan hyvinvoinnin mediarepresentaatioon.

Rich, Evans ja De Pian (2011: 138–159) ovat tutkimuksessaan havainneet, että lihavuuden pelko ohjaa liikunnan iloa vahvemmin nuorten naisten liikkumista. Tutkimuksen mukaan nuoret naiset tuntevat voivansa kontrolloida elämäänsä ja terveytensä niin kauan kuin he treenaavat säännöllisesti. Tämä tukee Kennedyn ja Markulan (2011: 1) havaintoa siitä, että kiinteä vartalo yhdistetään itsenäiseen ja pärjäävään naiseen. Oma hyvinvointi, itsenäisyys ja pärjääminen määritellään siis helposti liikunnan määrällä ja vartalon ulkomuodolla.

Rich, Evans ja De Pian (2011: 138–159) ajattelevat, että liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden mediarepresentaatioilla on vaikutusta siihen, mitä vaihtoehtoja, kiinnostuksia ja tarpeita nuorilla on liikkumisen suhteen. Kun mediarepresentaatio nostaa esiin vain kiinteän ja vahvan vartalon tavoittelun, syntyy helposti homogeeninen joukko nuoria. Terveudessa vallitsee niin sanottu yhden koon politiikka, jossa kiinteä, laiha ja lihaksikas vartalo on hyväksyttävä.

## 2.2 Representaatio

Yksi maisterintutkielmani keskeisimpiä käsitteitä on *representaatio*, joka on lyhyesti määriteltynä jostakin aiheesta rakentuva kuva. Tässä tutkielmassa se on tutkimusaineiston kielellisten valintojen perusteella rakentuva kuva hyvinvoinnista. Representaatio on aina valintojen tekemistä. Ympäröivä maailma rakennetaan uudelleen kielenkäytössä, mutta se, kuinka maailmasta kerrotaan, on kielenkäyttäjän valintojen tulosta. (Fairclough 1997: 136.) Representaatio ei siis ole suora kuvaus jostakin asiasta, vaan esimerkiksi omassa tutkielmassani bloggajan rakentama kuva todellisuudesta. Aineistossani bloggaja ei siis välttämättä kerro kaikkia ajatuksiaan hyvinvoinnista, vaan ääneen pääsevät pelkästään ne ajatukset, jotka hän haluaa kertoa lukijoilleen. Bloggajalla on siis valtaa valita, millaista kuvaa hän haluaa tietystä aiheesta rakentaa. Toisaalta lukija saattaa ymmärtää blogitekstin aivan eri tavalla kuin bloggaa-

ja sen kirjoittaessaan halusi viestittää. Myös lukija tekee siis valintoja: hän valitsee tulkintatavan, jolla tekstin ymmärtää. Todellisuus on näin ollen aina kielen ja kielellisten valintojen summa (Sihvonen 2006: 129–130).

Representaation avulla voidaan siis kuvata sitä, millä tavoin todellisuutta kuvataan. Taustalla on koko ajan käsitys, että maailma on rakennettu kielenkäytön avulla, sillä kielellä kuvataan maailmaa, sen ilmiöitä, asioita, toimijoita ja näiden välisiä suhteita (Pietikäinen & Mäntynen 2009: 57). Tietty representaatio tuo esiin aina vain tietyt näkökulmat ja jättää pois muut, ja jotkin representaatiot toisia vahvempina piirtävät asiat tarkemmin näkyviin kuin toiset. Ojajärven (1998:173) mukaan representaatiolle ei ole olemassa selvää suomenkielistä vastinetta, mutta representaatio samanaikaisesti sekä esittää että edustaa jotakin olemassa olevaa. Hän myös painottaa, että representaatiot ovat aina kytköksissä muihin representaatioihin.

Faircloughin (1997: 136) mukaan representaatio syntyy niistä valinnoista, joita tehdään tekstiä tuottaessa. Hänen mukaansa representaation analysointi jostakin tekstistä on aina selostus tehdyistä valinnoista: mitä on ilmaistu suoraan, epäsuoraan, mitkä asiat ovat pinnalla ja mitkä taas jätetty pois. Representaatio toteutuu teksteissä pääasiallisesti lauseissa ja niiden yhdistelmissä. Representaation analyysissä huomio tulee kiinnittää siihen, miten lauseet rakentavat erilaisia kokonaisuuksia: mikä edeltää tai mikä seuraa mitäkin ja mitä lauseet yhdessä luovat. Yhtä tärkeää on kuitenkin pohtia myös sitä, mitä tekstistä puuttuu ja miksi. (Mts. 136–143.) Myös Hall (1999: 199) korostaa, että representaatioiden syvempi merkitys piilee siinä, mitä ei sanota vaan kuvitellaan sekä siinä, mihin vihjataan, mutta mitä ei voida näyttää.

Yksi representaation muodostumisen kannalta merkittävä kielellinen valinta tehdään aina, kun päätetään millä sananvalinnoilla jostakin asiasta puhutaan. Jokaisen kielenkäyttäjän tuntema sanavarasto tarjoaa käyttöön erilaisia kokoelmia sanoja. Sanoja voidaan myös jakaa erilaisiin kategorioihin sen perusteella, millaisia mielikuvia ne herättävät. Esimerkiksi valinta siitä, puhutaanko treenistä rääkkinä, rentoutuksena, pakkopullana vai intohimona luo erilaisia mielikuvia siitä, millaisena kielenkäyttäjä treenaamisen kokee. Representaation muodostumiseen kuuluu siis aina valinta siitä, mihin kategoriaan käytettävä sana sijoittuu (Fairclough 1997: 143).

Tässä tutkielmassa representaation rakentumiseen vaikuttavia seikkoja voivat olla bloggaajan omien valintojen lisäksi esimerkiksi bloggaajan ja työnantajan välinen sopimus aihealueista, kirjoitustyylistä ja sävystä, jolla blogitekstit tulee kirjoittaa. Yritysten ja muiden tahojen kanssa toteutettaviin yhteistöihin voi myös liittyä erilaisia sitoumuksia siitä,

saako mainostettavaa tuotetta tai palvelua esimerkiksi kritisoida. Aineiston tekstit saattaisivat olla sisällöltään ja sävyiltään erilaisia, jos bloggaajan blogi olisi niin sanotusti itsenäinen eli se ei ilmestyisi minkään tahon alaisuudessa.

Kielen valtaan liittyy ajatus, että toisilla ryhmillä on aina enemmän mahdollisuuksia tuottaa representaatioita kuin toisilla (Sihvonen 2006: 130). Myös Hall (1999: 193) korostaa representaatioiden valtaa merkitä, osoitella ja luokitella asioita. Hänen mukaansa representaatioissa voi aina olla mukana sekä positiivisia että negatiivisia sävyjä. Harva representaatio on kuitenkaan täysin neutraali, vaan se herättää usein tunteita joko asian puolesta tai sitä vastaan. Hall (mts. 104) myös painottaa, että niillä jotka tuottavat representaatioita, on aina valtaa tehdä siitä totta eli vahvistaa representaation pätevyys. Vallalla on myös taipumusta vietellä, houkutella, suostutella ja voittaa puolelleen. Hall näkee, että vallan kehämäisyys on erityisen tärkeää representaation yhteydessä. Tämän hän perustelee sillä, että vallan kierto tempaa mukaansa jokaisen, vaikkakin eri tavoilla. Kukaan ei kuitenkaan voi jäädä täysin vallan toimintakentän ulkopuolelle. (Mts. 196.)

Edellä esitetyn perusteella voidaan siis ajatella, että suosituilla bloggaajalla on aina enemmän valtaa representaatioiden luomisessa kuin esimerkiksi vähemmän lukijoita vetävällä bloggaajalla. Vallan voi ajatella tuovan myös vastuuta: suosittua lifestyle-blogia kirjoittava bloggaaja on omalta osaltaan vastuussa siitä, millaista kuvaa hyvinvoinnista hän luo. Kullakin esitystavalla on aina omanlaiset seurauksensa niin puheena olevan asian kuin asianomaisten kannalta (Pietikäinen & Mäntynen 2009: 56). Suonisen (1999: 19) mukaan kunkin henkilön kielenkäyttö ja sananvalinnat luovat väistämättä mielikuvia siitä, millainen kielenkäyttäjä on moraalisen toimijana: mikä on hänelle itsestään selvää, mitä hän arvostaa ja mitä puolestaan pitää omituisena tai loukkaavana. Myös Fairclough (1997: 76) ajattelee, että kielenkäyttö rakentaa aina yhtäaikaisesti sosiaalisia identiteettejä, sosiaalisia suhteita sekä tieto- ja uskomusjärjestelmiä. Hallin (1999:198–199) mukaan representaatiot toimivat samanaikaisesti sekä tietoisella ja tahallisuudella että tiedostamattomalla ja tukahdutetulla tasolla. Tämän takia esimerkiksi tutkimukseni aineistoon on saattanut muodostua joitakin representaatioita tahattomasti ja huomaamatta.

Faircloughin (2006: 129–133) mukaan representaatioihin perustuvan diskurssi-analyysin haasteena on se, miten tunnistaa representaatiot analyysin kohteena olevasta tekstistä. Hän ratkaisee asian niin, että representaatio on ymmärrettävä tietyn näkökulman muodostavaksi kokonaisuudeksi, joka kuvaa jotakin tiettyä ilmiötä eli omassa tutkimuksessani hyvinvointia. Analyysissä tulee siis jäljitellä niitä asioita, joita tekstissä käsitellään. Fairclough korostaa, että representaatio ei ole vain kuvaus todellisuudesta, vaan ennen kaikkea tulkinta sii-

tä, miten todellisuus näyttäytyy. Representaatiota analysoitaessa on siis tulkittava ne näkökulmat, joista käsin todellisuutta tulkitaan. Faircloughin mukaan tietyssä representaatiossa toistuvat tietyt sanat. Samaa aihepiiriä käsittelevät representaatiot muodostavat näin ollen oman sanastonsa. Samoja sanoja voidaan myös käyttää eri merkityksissä. Eri representaatioissa asioista siis puhutaan eri sanoin. Representaation analyysissa ei kuitenkaan pitäisi keskittyä vain sanaston erittelemiseen, vaan siihen, millaisia merkityksiä korostetaan. Faircloughin mukaan representaatioiden keskeisimpiä piirteitä ovat sanaston lisäksi lauseiden semanttiset suhteet, taustaoletukset ja tekstin kieliopilliset piirteet. (Mp.)

### **2.3 Kielellä on valtaa**

Kuortin, Mäntysen ja Pietikäisen (2008) ajatuksia mukaillen käsitän, että todellisuus rakentuu sosiaalisesti ja kieli on yksi todellisuutta keskeisesti muokkaava tekijä. Kielellä on kyky hallita, ylläpitää ja luoda todellisuutta. Todellisuus siis rakentuu kielessä. Kuortin ym. (2008) mukaan voimme tuntea todellisuuden vain kielen avulla. Tämä käy ilmi erilaisista tutkimuksista: jos esimerkiksi selvitämme yhteiskunnan rakenteita, tutkimme niitä kielen kautta ja sen avulla. Myös omassa tutkielmassani hyvinvoinnin rakentuminen konkretisoituu kielenkäyttöä tarkastelemalla. Käyttämäni lähestymistapa pohjautuu konstruktionistiseen ajatukseen kielestä. Kieli on siis käyttäjistään riippuvainen, tilannesidonnainen, seurauksia tuottava ja olennainen osa sosiaalista elämäämme. (Mp.)

Tällaisessa ajattelutavassa on keskeistä käsitys kielestä vallan välineenä. Sitä käsitystä sovellan myös omassa tutkielmassani. Uskon, että kieltä eri tavoin käyttämällä ja muokkaamalla saadaan aikaan erilaisia lopputuloksia. Kuortin ym. (2008) mukaan kieli ei ole pelkkä viestintään tarkoitettu väline tai ikkuna erilaisiin ajatuksiin ja maailmoihin, vaan enemmänkin juuri aines, jota jokainen voi muokata ja käyttää omalla tavallaan. Kielellä siis rakennetaan todellisuutta, vaikka sille ei sellaista merkitystä annettaisikaan.

Uskon myös kieltä koskevaan suhteellisuushypoteesiin, jonka mukaan kieli ohjaa sitä, miten ajattelemme ja näemme maailman. Hypoteesin mukaan kieli on myös yhteisöllistä ja kulttuurisidonnaista. Tämä tarkoittaa sitä, että jossakin yhteisössä vallitsevat tavat käyttää kieltä ohjaavat meitä tulkitsemaan, ajattelemaan ja tekemään erilaisia kielellisiä valintoja. (Kuortti ym. 2008.) Tämä ajatustapa tukee taas käsitystä kielen vallasta. Kieli asettaa

aina rajoja sille, mitä ja miten voimme ilmaista jonkin asian tai kuvata jonkin ilmiön. Kielenkäyttö on aina yhteydessä siihen, kuka kieltä käyttää ja missä yhteydessä. Kuortti ym. (mp.) puhuvat kielestä merkitysjärjestelmänä, joka mahdollistaa erilaisten valintojen tekemisen. Pietikäinen (2008: 197) uskoo kielenkäyttömme olevan osaltaan ympäröivän yhteiskunnan ja rajoittamaa, mutta samanaikaisesti sillä on paljon vaikutusta ympäröivään maailmaamme. Myös hän korostaa, että sosiaaliset rakenteet, erilaiset normit ja tilannetekijät muokkaavat ja rajoittavat kielenkäyttöä. Pietikäinen nostaa lisäksi esiin näkökulman, jonka mukaan kielenkäyttö on sosiaalisesti konstruktivistista, jolloin sillä on kyky muokata tietoa, uskomuksia, identiteettejä ja sosiaalisia suhteita. Kieli siis muokkaa maailmaa ja maailma kieltä. (Mp.)

Mainitsemani konstruktionistinen ajatustapa kielestä nostaa tutkimuksen keskeiseksi tehtäväksi tarkastella erilaisten todellisuuksien ja tapahtumien merkityksellistämisen tapoja, ehtoja ja seuraamuksia (Kuortti ym. 2008). Tähän pyrin omassa tutkielmassani: haluan tarkastella niitä tapoja, joilla hyvinvoinnista aineistossani puhutaan, tutkia ehtoja, jotka määrittävät hyvinvoinnin ja tehdä päätelmiä näiden seuraamuksista. Näitä asioita tarkastelemalla uskon saavani kuvan vallalla olevasta hyvinvointikäsitteestä. Tämä on myös Kuortin ym. (mp.) mukaan tärkeää, sillä tapoja, ehtoja ja seuraamuksia tarkastelemalla saadaan käsitys tietynä aikana tietyistä asiasta vallalla olevasta käsitteestä.

Tutkielmassani on siis kyse kielen ja vallan tarkastelusta. Tällainen tarkastelutapa nousi suosioon 1980- ja 1990-luvulla tapahtuneen niin sanotun diskursiivisen käänteen myötä. Tuolloin tutkimuksessa kiinnostuttiin tiedon, vallan, subjektin ja identiteetin kysymyksistä. Samoihin aikoihin pinnalle nousi ajatus kielenkäytön tilannesidonnaisuudesta. Samalla kiinnostuttiin tiedon syntymisestä ja muokkaantumisesta osana sosiaalisia prosesseja, alettiin tarkastella itsestäänselvyksiä kriittisesti ja alettiin pohtia kielen ja sosiaalisen toiminnan keskinäistä yhteyttä. Noihin aikoihin pinnalle nousi myös tutkielmani keskeinen käsite *representaatio*. Siitä seurasi kiinnostus tutkia erilaisten ihmisryhmien, tapahtumien ja ilmiöiden representaatioiden rakentumisen tutkimiseen. Haluttiin selvittää, miten jotakin asiaa kuvattiin ja mistä syystä juuri näin eikä jotenkin toisella tavalla. (Kuortti ym. 2008.)

Noihin aikoihin kielentutkimukseen alkoi tulla mukaan yhteiskunnallista ja sosiaalista otetta. Kielentutkimuksen konteksti laajeni siis huomattavasti entisestä. Pälli (2003: 21) puhuu väitöskirjassaan asiasta yhteiskuntatieteiden lingvistisenä käänteenä. Hänen mukaansa useista yhteiskuntatieteilijöiden tutkimista kohteista tuli tuolloin lingvistisiä. Pälli uskoo, että yhteiskuntatieteilijöiden kiinnostus kieltä kohtaan avasi kielitieteilijöille mahdollisuuksia kohti sosiaalisempaa tutkimuskenttää. Uudessa käänteessä oli siis keskeistä etsiä tapoja ymmärtää, tutkia ja teorisoida kielen ja sosiaalisen todellisuuden välisiä suhteita. Tämä

tarkoitti siis kielen mikrotason yhdistämistä ympäröivän tilanteen, ajan ja paikan makrorakenteisiin. (Kuortti ym. 2008.) Pälli (2003: 213) puhuu kielen makrotasosta perspektiivinä, jossa kielen tulkinnassa painottuvat yhteiskunnalliset, sosiaaliset ja kulttuuriset seikat. Kielenkäytön ajatellaan aiheuttavan tai tekevän näitä seikkoja merkityksellisiksi. Kielenkäytön seurauksellisuus nähdään siis yhteiskunnallisessa kontekstissa (mp.). Samaa pyrin omassa tutkielmassani: haluan yhdistää kielen mikrotason aineistonani toimivien blogikirjoitusten makrotasoon. Minua kiinnostaa, mitä kielellä saadaan aineistossani luotua ja mitä vaikutuksia sillä on laajempaa mittakaavaa eli esimerkiksi ihmisten treeni- ja ruokailutottumuksia ajatellen. Näin pystyn yhdistämään tutkielmassani kielen mikrotason ja yhteiskunnallisen makrotason. Jos tyytyisin analysoimaan pelkästään aineistoni kieliopillisia piirteitä, en tavoittaisi kielen makrotasoa. Haluan siis tutkielmassani yhdistää kielenkäytön ja sitä ympäröivän maailman välisen suhteen. Uskon siis, että kielellä saadaan aikaan ilmiöitä, jollaisena pidän myös vallalla olevaa hyvinvointibuumia.

## 2.4 Kriittinen diskurssintutkimus osana tutkielmaa

Ajatus kielestä vallan välineenä, kielen mikrotaso ja yhteiskunnallinen makrotaso liittyvät vahvasti kriittiseen diskurssintutkimukseen. Kriittisen diskurssintutkimuksen käyttö lähestymistapana mahdollistaa merkityksellistämisen prosessien tarkastelun. (Kuortti ym. 2008.) Tämä on keskeinen ajatus myös omassa tutkielmassani: Millaisia merkityksiä hyvinvoinnille aineistossani annetaan? Minua kiinnostaa selvittää, mistä merkityksistä hyvinvointi aineistossani rakennetaan.

Tukenani on koko ajan ajatus, jonka mukaan todellisuus rakentuu kielellisessä vuorovaikutuksessa. Tutkielmani linkittyy siis taustaoletuksiltaan osaksi kriittisen diskurssintutkimuksen kenttää. Pietikäinen (2008: 195) on määritellyt kriittisen diskurssintutkimuksen väljäksi yleisnimeksi kielenkäytön tutkimukselle, jossa ollaan kiinnostuneita kielen sosiaalisen käytön ja valtasuhteiden välisestä yhteydestä. Hän myös korostaa, että kriittisen diskurssianalyysin muotoja on olemassa yhtä monta kuin sen harjoittajiakin, mutta heitä kaikkia yhdistää halu tehdä sosiaalisesti relevanttia kielentutkimusta. Pietikäinen nimeääkin kriittisen diskurssintutkimuksen enemmänkin jaetuksi näkökulmaksi kuin valmiiksi teoriaksi. Myös Pälli (2003: 27) puhuu väljästä teoreettisesta viitekehystä varsinaisen teorian sijasta. Samoin ajattelevat myös Jokinen ym. (1993: 17), jotka painottavat, että diskurssianalyysi ei ole valmis metodi analyysimalleineen, vaan sen käytössä on pikemminkin yhdisteltävä eri suuntausten



metodeja.

Kriittisen diskurssianalyysin näkemys kielestä pohjautuu systeemis-funktionaaliseen kielioppiin, jossa kielellä nähdään olevan kolme pääasiallista tehtävää (meta-funktiota). Nämä tehtävät ovat maailman ja kokemusten kuvaaminen, sosiaalisten suhteiden ylläpito sekä järkevien tekstikokonaisuuksien muodostaminen. (Pietikäinen 2008: 198.) Jokainen teksti siis osallistuu jollakin tapaa ympäröivän maailman rakentamiseen. Kielellä siis rakennetaan maailmaa. Kriittisessä diskurssintutkimuksessa halutaan selvittää, mikä on kielenkäytön rooli tässä rakennustyössä. Pietikäisen (mts. 201) mukaan kielenkäytöllä on aina roolinsa ja vaikutuksensa esimerkiksi erilaisissa yhteiskunnallisissa ongelmissa. Kielenkäyttö on hänen mukaansa kietoutuneena erilaisiin syihin ja seurauksiin, joista emme aina ole tietoisia. Tästä päätellen voidaan ajatella, että tutkielmani aineiston kielenkäyttö on kietoutuneena niihin syihin ja seurauksiin, joita vallalla olevaan hyvinvointi-ilmioon liittyy.

Pietikäisen (2008: 207) mukaan yhden perustyyppin kriittisen diskurssintutkimuksen piiriin kuuluvista tutkimuksista muodostavat tutkimukset, jotka tarkastelevat jonkin sosiaalisen ilmiön rakentumista kielellisesti. Pääpaino on siis kielen piirteiden vaikutusten ja kielen roolin tutkimuksessa. Oma tutkielmani sijoittuu juuri tähän diskurssintutkimuksen kenttään. Tällaisen tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää yksityiskohtaista lingvististä analyysia, jolla saadaan mahdollisesti tietoa sosiaalisten ilmiöiden kielellisistä piirteistä ja niiden vaikutuksesta (Mts. 208). Tämän tutkimustyyppin heikkoudeksi Pietikäinen (mp.) nostaa tutkimuksen suppeuden, sillä ne eivät monestikaan pysty kertomaan paljon sosiaalisesta ilmiöstä yleisesti. Oma tutkielmanikin antaa siis lähinnä kuvan siitä, kuinka hyvinvointi rakentuu aineistossani. Tulosteni perusteella ei voida siis tehdä yleistyksiä hyvinvoinnin rakentumisesta erilaisissa medioissa. Hyvinvoinnista ei siis välttämättä puhuta kaikissa medioissa samoilla sananvalinnoilla ja lauserakenteilla, vaikka niissä käsiteltäisiin samoja aiheita.

Remes (2006: 296) sanoo osuvasti pohtiessaan inhimillisen vuorovaikutuksen tuottavan tutkimusmielessä kiinnostavan sosiaalisen todellisuuden. Kriittisessä diskurssintutkimuksessa vuorovaikutusta tarkastellaan tavoitteena löytää siitä siihen piiloutuneet merkitykset. Pietikäisen (2008) tavoin myös Remes (2006: 308) näkee kriittisen diskurssianalyysin tarkoituksena olevan lisätä ihmisten tietoisuutta heihin vaikuttavista ja heidän myötävaikutamisellaan olemassa olevista ilmiöistä. Oman tutkielmani tarkoituksena on lisätä ihmisten tietoisuutta siitä, miten hyvinvointia rakennetaan kielellisesti ja mistä hyvinvointi koostuu suositussa blogissa. Solin (2012: 558) huomauttaa, että kriittisen diskurssintutkimuksen määrite kriittinen saatetaan helposti ymmärtää niin, että tutkijan pitäisi tutkimuksessaan tuoda valtasuhteita esille tai tarjota vaihtoehtoisia toimintatapoja. Kriittisyydellä tarkoitetaan kui-

tenkin myös tietoisuuden lisäämistä jostakin asiasta, ja näin ollen se voi olla kriittisen diskurssintutkimuksen päätehtävä.

Kriittisessä diskurssianalyysissä tarkastelun kohteeksi otettavia kuvauksia nimitetään selonteoksi. Selonteoilla ihmiset tekevät toisilleen ymmärrettäväksi omaa itseään ja ympäröivää maailmaa. Selonteot pohjautuvat aina niihin merkityksiin, joita selonteon antaja poimii maailmasta. (Suoninen 1999: 20.) Omassa tutkielmassani aineistoksi valikoidut blogitekstit toimivat siis selontekoina hyvinvoinnista. Suonisen (mts. 30) mukaan ohimennen lausuttu näkemys voimistuu, kun se kirjataan esimerkiksi lehtikirjoitukseen tai pöytäkirjaan. Tämän perusteella voidaan siis ajatella, että blogiin lukijoiden nähtäväksi kirjoitettu mielipide hyvinvoinnista on voimakkaampi kannanotto kuin esimerkiksi ystävälle suullisesti kerrottu näkemys samasta asiasta. Kuitenkin, vasta tarkasteltaessa sanottua esittämiskontekstissaan, esimerkiksi sanaa osana lausetta tai lausetta osana laajempaa tekstikokonaisuutta, voidaan tulkita sen tarkempi, kontekstiinsa liittyvä merkitys (Jokinen 1999: 40).

Diskurssianalyttisessä tutkimuksessa kontekstia voi kuvata ja rajata monella tapaa. Konteksti on väistämättä aina tutkijan rajaama ja on tärkeää huomioida myös rajauksen tekijän itsensä konteksti. Tutkijan rajaukset eli hänen valitsemansa aineisto, teoriat ja metodit ohjaavat näkemään ja käsitteellistämään tutkittavan ilmiön tietyllä tapaa, minkä lisäksi tutkijan oma suhde aineistoon ja tutkittavaan ilmiöön vaikuttavat hänen mahdollisuuksiinsa ja rajoituksiinsa toimia. (Pietikäinen & Mäntynen 2009: 31–37.) Jokinen ym. (2006: 18–19) muistuttavat, että diskurssintutkimuksessa ei tutkita asioiden todellista tilaa, vaan esimerkiksi tekstin tuottamaa kuvaa jostakin asiasta. Kieli on siis ikään kuin tulkintaväline tehdä asioita näkyviksi.

## **2.5 Miksi kielellisillä valinnoilla on väliä?**

Heikkinen (2007: 9) on esittänyt kielestä kolme oletusta, joiden mukaan kieli on keskeinen voimavaramme, se on valitsemista ja kriittisyys kieltä kohtaan on mahdollista. Hän lisää, että kieli tarjoaa ihmisille jatkuvia mahdollisuuksia olla ihminen, koska ilman kieltä on vaikea kuvitella ajattelua tai ihmisten välisiä suhteita. Olen jo aiemmin puhunut kielenkäytöstä valintojen tekemisenä. Tätä käsitystä voin selventää hyvin Heikkisen (mts. 10) ajatuksia mukailien. Kielen avulla voimme jossain määrin hallita sitä, millaisia merkityksiä kielenkäytössä luomme ja välitämme. Samalla voimme avata erilaisia kielellisiä tuotoksia pohtien, mitä niihin on valittu ja mitä jätetty valitsematta. Heikkinen (2007) korostaa Pietikäisen (2008) tavoin sitä,

että teemme suurimman osan kielellisistä valinnoistamme tiedostamatta. Tämän takia oman tutkielmani aineiston bloggaajakaan ei välttämättä ole tietoinen niistä merkityksistä, joita hän tiedostamattaan kielenkäytöllään luo.

Jokila, Juhila ja Suoninen (1993: 18) ovat todenneet, että kielenkäyttö ei vain kuvaa maailmaa, vaan se merkityksellistää, järjestää, rakentaa, uusintaa ja muuntaa sosiaalista todellisuutta, jossa elämme. Myös heidän mukaansa merkityksellistämme aina kieltä käyttäessämme asiat, joista puhumme tai kirjoitamme. Esimerkiksi suomalaisina meidän on kuitenkin vaikea hahmottaa kielen kuvausvoimaa, sillä neutraaleimmissakin ilmauksissa sanoihin sisältyy aina jonkinlaisia oletuksia siitä, mikä on esimerkiksi normaalia tai epänormaalia. (Mp.) Ulos lähtiessämme pukemaamme vaatekappaletta on normaalia nimittää *takiksi*. Jos samasta vaatekappaleesta käytetään esimerkiksi nimitystä *palttoo*, luo sananvalinta heti erilaisen vaikutelman vaatekappaleen ulkonäöstä. Sananvalinta on siis takki-sanaa epänormaalimpi. Tämä esimerkki tukee Jokilan ym. (mts. 21) väitettä siitä, että kielenkäyttö ja muu todellisuus ovat erottamattomasti yhteenkietoutuneita, sillä näemme aineelliset ja käsitteelliset asiat aina jonkinlaisen merkityssysteemin avulla. Asioita ei siis voi koskaan tarkastella ilman niiden merkityksellistämistä. (Mp.)

Heikkinen (2007: 10) puhuu kriittisyydestä avoimuuteen pyrkimisenä. Se ei tarkoita muiden ihmisten valintojen arvostelemista, vaan sitä, että kielenkäyttäjät tekee itselleen ja muille selväksi omia valintojaan ja tarkoitusperiään. Tämä voi toki olla haastavaa niiltä osin, jolloin kielelliset valinnat on tehty tiedostamatta. Haasteita tulee eteen myös silloin, kun kirjoitetaan erilaisia mainos- ja markkinointitekstejä, joissa pyritään rakentamaan lukijalle mahdollisimman positiivista ja kritiikitöntä kuvaa jostakin tuotteesta. Tällaisissa tapauksissa korostuu viestin lähettäjän ja vastaanottajan eri tasot: lähettäjällä on valtaa vastaanottajaan ja hänen ensisijaisena pyrkimyksenään on saada vastaanottaja ostajan rooliin. Jos lukija ei ymmärrä tällaisten valtaa käyttävien tekstien valintoja, sitä helpommin hän myöntyy vallankäyttöprosessiin. (Mts. 11.)

Heikkisen (2007) tavoin ajattelen, että mitä kriittisempiä olemme, sitä paremmat mahdollisuudet meillä on käyttää valtaa esimerkiksi kansalaisina ja kuluttajina. Kriittisyys on siis myös tietoisuutta siitä, että kaikki tiedot ja totuutena esitetyt asiat muodostetaan tietyistä näkökulmista, kielellisiä valintoja tehden. Pitäisi muistaa, että kaikki totuudet ovat tarkoitus-hakuisia ja kielelliset valinnat tehdään aina päämääriin tähdäten, ei ehkä tietoisesti, mutta kuitenkin johonkin pyrkien. (Mts. 170.) Kielestään ja valintojen tekemisestä tietoisella ihmisellä on hyvät mahdollisuudet olla merkitysten antajana ja ottajana avoin ja voimakas. Kielitietoisuus on vahvasti yhteydessä aktiiviseen kansalaisuuteen. (Mts. 11.) Kieltä ei siis tulisi pitää

itsestäänselvyytenä, vaan sen valta olisi tärkeää tiedostaa. Näin ollen esimerkiksi aineistonani toimivan blogin tekstejä hyvinvoinnista ei otettaisi automaattisesti vastaan oikeanlaisena tapana voida hyvin, vaan lukija tiedostaisi, miksi bloggaaja esimerkiksi suosittelee juuri tiettyä palautusjuomaa tai treenimuotoa. Monesti kirjoituksen takana on jonkinlainen yhteistyö, ja blogitekstien tarkoitus on vaikuttaa lukijoihin mainostekstin tavoin. Ilman yhteistyösopimusta suositelussa saattaisivat hyvinkin olla aivan eri tuotteet ja liikuntamuodot.

Heikkinen (2007: 30) painottaa, että voimme ohjata kielen voimaa haluamaamme suuntaan, jos vain pysähdymme pohtimaan, olemmeko oikeasti sitä mieltä, kuin kielenkäytössämme annamme ymmärtää. Omaa kielenkäyttöä olisi hyvä pystyä ajattelemaan kuin jonkin sivullisen henkilön näkökulmasta. Näin omien kielellisten valintojen vaikutukset tulevat selkeämmin esiin. Heikkinen (mp.) nimittääkin tällaista kielitietoisuutta uudenaikaiseksi kansalaistaidoksi, jonka keskiössä on nimenomaan kriittinen ajattelu.

Miten maailma sitten rakentuu kielenkäytössä? Kyse on valinnoista, joista olen jo aiemminkin puhunut. Esimerkiksi lehtijutut ovat aina valintojen tulosta. Toimituksissa päätetään, mistä kirjoitetaan, kuka kirjoittaa, tehdäänkö pieni vai isompi uutinen, mikä on näkökulma ja kuinka paljon palstatilaa mikäkin juttu saa. Näistäkin valinnoista osa syntyy kuitenkin tiedostamatta. Heikkisen (2007: 33–37) mukaan suurin osa tästä tiedostamattomasta tapahtuu lehtijutun kirjoittamisen aikana, sillä jotkut sananvalinnat ja lauserakenteet valikoituvat mukaan kuin automaattisesti. Kokonaisuus voi koostua helposti myös aikaisemmin opittujen käytänteiden mukaisesti. Jotkut ilmaisutavat ovat muodostuneet jollekin tekstilajille tai ihmisryhmälle tyypilliseksi. Lehtijutuissa esimerkiksi käytetään yleensä asiallista yleiskieltä, johon ei esimerkiksi kuulu joidenkin alojen erikoissanasto tai puhekieli. (Mp.)

Toisaalta jotkin lehtijutun osat on valittu aina tietoisesti. Kirjoittajalla on vara valita tietty sana jonkin toisen sanan sijasta. Joskus tuttu tekstilaji muokataan tietoisesti totutusta poikkeavaksi. Heikkinen (2007: 33–34) kutsuu tätä valitsemisen mahdollisuutta Hallidayn (1994) ajatuksiin pohjautuen merkityspotentiaaliksi. Hallidayn (mp.) mukaan kirjoittaja tekee aina tekstiä tuottaessaan muille näkyväksi joitakin merkityksiä omasta merkityspotentiaalistaan. Teksti on näin ollen aina merkityspotentiaalista poimittujen valintojen kokonaisuus. Heikkisen (2007) ajatustapa pohjautuu siis kriittisen diskurssintutkimuksen taustalla vaikuttavaan systeemis-funktionaaliseen kielioppiin. Hänen mukaansa jokaisessa kielenkäyttötilanteessa rakennetaan tekstikokonaisuutta, muovamallaan merkitys tekstiksi, liitetään teksti aiempiin teksteihin ja muovataan käsityksiä siitä, mitä kieli on muuhun todellisuuteen nähden (Heikkinen 2007: 39). Tätä samaa painottaa myös systeemis-funktionaalisen kieliopin oppisä Halliday (1994).

Erilaisista merkityksen rakentumisen tavoista Heikkinen (2007: 30) puhuu osuvasti. Hän käyttää esimerkkinä Helsingin Sanomien uutisointia erään vanhan Helsingissä sijaitsevan jalavan kaatumisesta. Uutisissa puusta puhuttiin Helsingin kuuluisimpana puuna, jonka kaatuminen sai kaupunkilaisissa aikaan surua. Puusta kirjoitettiin lehdessä kuin ihmisestä useampana päivänä. Heikkinen heittää ilmoille kysymyksen siitä, survatko ihmiset oikeasti puun kaatumista vai rakennettiinko suru pelkästään lehtikirjoituksissa. On siis mahdollista, että suru oli vain valintojen kautta rakennettu vaikutelma.

Samanlaisesta rakentumisesta puhuvat myös Jokila ym. (1993: 25) pohtiessaan, että samassa uutisessa esimerkiksi pakolaisuudesta voidaan korostaa ihmisten yhteenkuuluvuutta, meidän ja muiden välisiä eroja sekä kansainvälistymisen keskeisyyttä. He myös toteavat, että joku yksittäinen henkilö on mahdollista hahmottaa esimerkiksi lehtijuttujen perusteella äitinä, poliitikkona tai maalaisena. Kyse on aina valinnoista eli siitä, millaiseksi henkilön identiteetti missäkin jutussa rakennetaan. (Mp.)

Maailmaa voidaan rakentaa lehtijutuissa myös esimerkiksi totena ja varmana, jolloin kaikenlainen epärointi tai toisenlaiset mahdollisuudet jätetään huomioimatta. Juttu voi olla niin sanottu suora kuvaus maailmasta, jolloin tietolähteitä ei tarvita, vaan tieto tarjoillaan ikään kuin lukijalle ja kirjoittajalle yhteisenä tuttuna tietona. (Heikkinen 2007: 39.) Tällaisissa jutuissa korostuu vallankäyttö. Tietyllä tavalla rakennettu maailma on siis saanut niin sanotusti tukevamman jalansijan maailman kuvaajana kuin jokin muu tapa. Tämä tapa on muodostunut itsestään selväksi totuudeksi, joka vaientaa vaihtoehtoisia totuuksia. (Jokila ym. 1993: 29.)

Edellä olen yrittänyt havainnollistaa sitä, kuinka todellisuutta rakennetaan kielellisesti. Asiasta voidaan puhua myös jonkin ilmiön diskursiivisena rakentumisena (Heikkinen 2007: 57). Tällaista samanlaista rakentumista pyrin avaamaan tutkielmassani tarkastelemalla aineistostani niitä keinoja, jolla hyvinvointia rakennetaan.

## **2.6 Genre osana tutkielmaa**

### **2.6.1 Genre käsitteenä**

Tässä luvussa avaan genren käsitettä. Genrestä puhutaan yleisesti myös tekstilajina, joten käytän tässä luvussa näitä käsitteitä toistensa synonyymeina. Lisäksi genrestä puhutaan erityisesti kielentutkimuksessa myös tekstityyppinä (Shore & Mäntynen 2006: 36). Shore ja Mäntynen

(mts. 27) esittelevät teoksessa *Genre – tekstilaji* Swalesin (1990: 33) luoman määritelmän genrestä. Määritelmän mukaan samaan genreen tai tekstilajiin kuuluvilla teksteillä on yhteiset päämäärät, ja ne on suunnattu samalle yleisölle. Lisäksi samaan tekstilajiin kuuluvilla teksteillä on yleensä sama nimi ja samanlainen rakenne, sisältö ja muoto, vaikka tekstien välillä voi olla myös eroja. Swalesin (mp.) luomassa määritelmässä genren tärkeimmäksi kriteeriksi nostetaan sen kommunikatiivinen tavoite. Tällä tarkoitetaan sitä, että vaikka samaan tekstilajiin kuuluvat tekstit voivat vaihdella rakenteeltaan ja kieleltään, on niillä siitä huolimatta jokin yhteinen, vuorovaikutukseen liittyvä tavoite. Tavoite voi olla esimerkiksi uutisen kertominen, jonkin tuotteet mainostaminen tai oman mielipiteen ilmaiseminen.

Toiset tekstit ovat siis genrensä tyypillisiä edustajia, kun taas toiset voivat olla jollakin tapaa epätyypillisiä tietyn genren edustajia. Eroista huolimatta ne kuuluvat kuitenkin saman tekstilajin alle. Yleensä erotamme jonkin genren tyypillisen ja epätyypillisen tekstin, koska meillä on useimmiten jonkinlainen käsitys siitä, millainen jokin tekstilaji on ja mitä siihen kuuluu. (Shore & Mäntynen 2006: 28.) Esimerkiksi uutisen muotoon kirjoitettu ruokaohje näyttää monen mielestä varmasti epätyypilliseltä, mutta se on siitä huolimatta ruokaohje, koska tekstin tavoite on antaa toimintaohjeet jonkin ruuan valmistukseen.

Solinin (2006: 72) mukaan suomalaisen kulttuurin jäsen tunnistaa monia tekstejä jonkin genren edustajiksi. Esimerkiksi kioskillä käydessään hän tunnistaa esimerkiksi naistenlehden, postikortin ja lottokupongin. Kun häntä pyydetään täyttämään arviointilomake tai vastaamaan gallupkyselyyn, hän tietää, millaista tekstiä vaaditaan. Solinin mukaan genrejen tunnistaminen perustuu kokemuksiimme erilaisista teksteistä. Hän puhuu tästä jokaisen henkilön henkilökohtaisena tekstihistoriana. Nämä kokemukset ovat erilaisia eri kulttuurien ja yhteisöjen edustajille. (Mp.) Esimerkiksi afrikkalaisessa heimossa elävä ei välttämättä tunnistaa samoja tekstilajeja kuin suomalainen. Ventolan (2006: 97) mukaan esimerkiksi lapsi oppii asioimistilanteissa tarvittavia genrejä osallistumalla tilanteisiin yhdessä vanhemman kanssa. Myöhemmin hän selviää oppimansa mallin avulla tilanteista itsenäisesti. Joitakin genrejä taas opetetaan koulussa tietoisesti. Tällaisia genrejä voivat olla esimerkiksi vieraan kulttuurin tavat erilaisissa tilanteissa. Esimerkeillään Ventola pyrkii havainnollistamaan sitä, että toiminnalla on aina jokin sosiaalinen tavoite. Kielellisessä toiminnassa tämä tavoite toteutetaan samanlaisissa olosuhteissa jokseenkin samaan tapaan. Tästä syystä tiettyjen tilanteiden kielenkäyttöä voidaan siis jopa ennustaa etukäteen. (Mp.)

Genren termiä alettiin käyttää yleisesti kielitieteessä 1980-luvulla. Puhuttujen ja kirjoitettujen tekstien luokitteluun liittyviä asioita on tosin pohdittu kielentutkimuksessa ainakin 1950-luvulta lähtien. (Shore & Mäntynen 2006: 16.) Tekstilajin käsitteeseen on siis aina

liitetty ajatus tekstien rakentumisesta tietyllä tavalla: ne jakautuvat erilaisiin vaiheisiin ja toteuttavat tietynlaista rakennetta (Mts. 31). Seuraavaksi siirryn tarkastelemaan tutkielmani kannalta keskeistä genreä eli blogigenreä.

## 2.6.2 Blogi genrenä

Blogit ja bloggaaminen ovat ilmiö, johon jokainen netin käyttäjä, sosiaalista mediaa selaava henkilö, sanomalehtien lukija ja mainostaja ovat väistämättä törmänneet viimeisten vuosien aikana. Henkilökohtaisista, useimmiten nuorten naisten pitämistä muotiin, tyyliin ja hyvinvointiin keskittyvistä blogeista on tullut viime aikoina merkittävä osa erityisesti naisille suunnattua mediakulttuuria. (Noppi & Hautakangas 2012: 7.)

Kilpi (2006: 3) on määritellyt tyypillisen blogin verkkosivuksi tai -sivustoksi, johon tuotetaan ajankohtaista, päivämäärällä varustettua sisältöä. Useimpia blogeja voi myös kommentoida. Blogeille on tyypillistä, että vanhat merkinnät säilyvät muuttumattomina ja luettavissa sivustolla uusimmasta vanhimpaan kirjoitukseen. Kirjoituksia ei siis järjestellä sivulle esimerkiksi tärkeysjärjestykseen. Blogissa voi olla tekstin ohella myös kuvaa, ääntä ja linkkejä muualle internetiin. Blogi on siis interaktiivisempi ja dynaamisempi kuin perinteinen kotisivu, mutta sitä pidetään silti sosiaalisen median rinnalla varsin kirjoittajakeskeisenä tekstilajina. (Koskinen 2014:130.) Blogia pitää tyypillisesti yksi henkilö, jolle blogi toimii monesti itseilmaisun välineenä (Heinonen & Domingo 2011: 73).

Kommentointimahdollisuus on blogien keskeinen ominaisuus. Lukijat voivat kommentoida blogikirjoitusten alle omia näkemyksiään ja ajatuksiaan. Tämä ominaisuus tekee blogeista vuorovaikutteisia. (Heinonen & Domingo 2011: 73.) Myös Aalto ja Uusitalo (2009: 62) pitävät kommentointimahdollisuutta yhtenä blogien olennaisimpana piirteenä. Interaktiivisuuden johdosta kuka tahansa voi kehua, haukkua tai tarjota lisätietoa bloginpitäjälle. Tästä syystä blogit ovatkin nousseet viime vuosina uutistoimistojen kaltaisiksi tietolähteiksi (Mts. 63).

Vaikka osa blogeista on hyvin päiväkirjanomaisia, Alasillan (2009) mukaan blogia ei kuitenkaan voi kutsua nettipäiväkirjaksi. Hän (mp.) määrittelee nettipäiväkirjat ennemminkin yhdeksi blogien alalajiksi. Ne eivät aina sisällä kaikkia blogeille ominaisia ja keskeisiä piirteitä, kuten esimerkiksi juuri kommentointimahdollisuutta. Heinonen ja Domingo (2011) uskovat, että miljoonat blogit maailmassa ovat tällaisia henkilökohtaisia nettipäiväkirjoja, joissa kaikenikäiset ihmiset kertovat koko maailmalle tuntemisistaan, tekemisistään ja

menemisistään. Luostarinen (2010) on havainnut, että teemat joiden ympärille blogit syntyvät ovat elämän koko kirjon ja osaamisen kattavia. Mediana ne voivat saada jopa miljoonayleisön, joka on kuitenkin monesti rajattu blogin aihepiireistä kiinnostuneisiin ihmisiin.

Koskinen (2014) määrittelee yhdeksi blogigenren peruspiirteeksi kirjoittamisen ja lukemisen eriaikaisuuden; blogin sisältö on arkistoituna verkkoon, josta sitä voi lukea itselle sopivalla hetkellä. Blogissaan kirjoittaja rakentaa kuvaa itsestään joko kokonaisvaltaisesti tai tiettyyn aihepiiriin tai elämäntilanteeseen liittyen. (Mts. 130–131.) Millerin ja Shepherdin (2004) mukaan bloginpitäjä asettuu aina persoonallaan sanottavansa taakse. He myös korostavat, että bloggaamisella luodaan aina jonkinlaista identiteettiä, vaikka kirjoittajan yksityiselämä olisikin rajattu blogin ulkopuolelle.

Koskinen (2014) mukaan mikään genre ei synny tyhjästä, joten blogeillakin on näin ollen useita edeltäjiä. Miller ja Shepherd (2004) ovat todenneet, että vaikka blogeja on nykyään jo miljoonia, ovat blogit vasta muotoutumisvaiheessa oleva genre. Niiden syntyä on selitetty tarpeella jakaa ja suodattaa kiinnostavaa tietoa. Muotoutuva genre on saanut vaikutteita muun muassa laivojen lokikirjoista. Aalto ja Uusisaari (2009) ovat huomanneet, että blogien kirjoitustyyli vaihtelee asiatekstistä vapaaseen puhekieleen. Blogien kronologisuus, säännöllinen päivittäminen ja ajankohtaisuus ovat lokikirjoista tuttuja piirteitä. Blogeissa on piirteitä myös yksityisistä päiväkirjoista, sanomalehtien kolumneista sekä pamflettikirjallisuudesta. Blogit ovat siis saaneet vaikutteita kattavasti eri suunnilta. (Koskinen 2014: 130–131.)

Luostarisen (2010) mukaan ammattitaitoisten bloggaajien määrä on koko ajan nousussa ja heidän työnantajansa ovat lähellä perinteistä mediaa. Suomessa blogeihin ovat voimakkaimmin tarttuneet eri viestintäyritykset. Esimerkiksi monilla naistenlehdillä on verkkosivuillaan omat bloggaajansa, jotka tuottavat jonkin verran sisältöjä myös printtimediaan. Eräs blogimaailman ammattimaistumisen kannalta keskeinen kysymys on, miten blogisisällöt vertautuvat journalistisesti tuotettuihin sisältöihin. Myös sitä on mietittävä, mikä on suosittujen bloggaajien rooli suhteessa esimerkiksi naistenlehtien toimittajiin. Bloggaajien ottamista lehtitalojen palvelukseen on rinnastettu erilaisten avustajien ja freelancereiden palkkaamiseen. On ajateltu, että naistenlehdille blogimaailma muodostaa eräänlaisen potentiaalisten avustajien pankin. Blogit taas toimivat bloggaajan työnäytekansioina. Blogien kävijämääristä voidaan taas päätellä jotakin bloggaajan kyvystä vetää lukijoita puoleensa. (Noppari & Hautakangas 2012: 125–126.)

Suomessa tunnetuimmista bloggaajista on tullut sosiaalisen median vaikuttaja-



hahmoja, joiden blogeilla ja sosiaalisen median kanavilla on kymmeniätuhansia lukijoita ja seuraajia. Yritykset ja mainostajat ovat nähneet blogeissa markkinaraon tavoittaa vaivattomasti tiettyjä kohderyhmiä. Bloggaajat saavat yrityksiltä tuotteita tai vaikkapa alennuskoodeja jaettavaksi edelleen bloginsa lukijoille, yleensä arvontojen tai kilpailujen palkintoina. Bloggaajalle tämä tarjoaa mahdollisuuden palkita lukijoitaan ja sitouttaa heitä lukemaan blogia. Lukijat palaavat blogiin esimerkiksi lukemaan arvonnain voittajat. Arvonnat ja kilpailut pitävät yllä myös vuorovaikutteista ilmapiiriä: lukija voi hyötyä jollakin tavalla blogin lukemisesta. Samalla arvontojen ja kilpailujen yhteistyökumppanit saavat myönteistä julkisuutta ja tuotteet leviävät kohderyhmän keskuuteen. (Noppari & Hautakangas 2012: 140.) Noppari ja Hautakangas (mp.) näkevät bloggaajat näennäisesti sitoutumattomina välikäsinä, jotka välittävät aktiivisesti eteenpäin viestejä ja merkityksiä lukijoilleen.

Toisaalta bloggaajan toiminnan ammattimaistuesssa myös bloggaajien tuottamiin sisältöihin kohdistuvat odotukset muuttuvat. Lukijat kritisoiivat helposti esimerkiksi kieliasun huolimattomuutta tai epäselviä valokuvia. Mitä suositummaksi blogi nousee, sitä enemmän blogilta vaaditaan. (Noppari & Hautakangas 2012: 142.)

Suomen suosituimmat bloggaajat tuottavat blogiinsa sisältöä noin 25–80 kertaa kuukaudessa. Vaikka osa blogipostauksista voi olla vain muutaman lauseen tai yhden kuvan mittaisia, määrä antaa hyvän kuvan siitä jatkuvuudesta ja koukuttavuudesta, mitä blogi kykenee yleisölleen tarjoamaan. Toisaalta päivitystahti kertoo myös siitä sitoutumisen ja työn määrästä, mitä suosittuun blogiin ylläpitäminen vaatii. (Noppari & Hautakangas 2012: 142.) Tutkimani Tickle Your Fancy -blogia päivitettiin tammikuun ja syyskuun 2015 välisenä aikana keskimäärin noin 50 kertaa kuukaudessa.

## 3 AINEISTO, TUTKIMUSKYSYMYKSET JA MENETELMÄ

Tässä luvussa esittelen maisterintutkielmani aineiston ja perustelen aineistoon liittyviä valintoja. Luvun lopussa esittelen tutkimuskysymykset ja käyttämäni analyysimenetelmän. Varsinaisen aineistoni analyysin teen pääluvussa neljä.

### 3.1 Aineiston kuvaus

Tutkin maisterintutkielmassani hyvinvoinnin rakentumista lifestyle-painotteisessa Tickle Your Fancy -blogissa. Blogia kirjoittaa 26-vuotias, Helsingissä asuva Sara Vanninen. Vanninen esittelee itsensä blogissaan ammattibloggaajaksi. Kortesus ja Kurvinen (2011: 98) määrittelevät ammattibloggaajan henkilöksi, jolle maksetaan blogista palkkaa ja jonka blogilla on vankka ja kasvava lukijakunta sekä hyvät yhteydet mainostajiin ja tuotekumppaneihin. Lisäksi he lukevat ammattibloggaamiseen kuuluvan blogin säännöllisen päivitystahdin ja lukijoiden mielipiteisiin vaikuttamisen. Tickle Your Fancy -blogi toimii Lily-blogiportaalin alaisuudessa. Lily-blogiportaalin kustantaja on A-lehdet Oy.

Tutkimukseni aineisto koostuu 19 Tickle Your Fancy -blogissa julkaistusta blogitekstistä, jotka käsittelevät liikuntaa ja ravintoa. Olen rajannut tutkimukseni koskemaan vain kirjoitettuja blogitekstejä, joten tekstien yhteydessä julkaistut kuvat jäävät kokonaan tutkimukseni ulkopuolelle. Päädyin tähän ratkaisuun, koska kielentutkijana uskon saavani vastaukset tutkimuskysymyksiini pelkkää kirjallista tekstiaineistoa tarkastelemalla. Lisäksi maisterintutkielma on suhteellisen suppea tutkielma, joten minun täytyi tehdä jonkinlaisia rajauksia, ettei aineistoni paisu liian suureksi. Tällä kertaa tein valinnan, jossa aineistoon kuuluu pelkästään kirjoitettua tekstiaineistoa.

Kaikki aineistoni tekstit ovat ilmestyneet blogin liikunta & ravinto -aihetunnisteen alla. Aihetunnisteiden avulla blogin lukija voi klikata itsensä suoraan siihen aihepiiriin, joka häntä kiinnostaa (Kortesus & Kurvinen 2011: 11). Päädyin valitsemaan tämän aihetunnisteen tekstejä, koska uskon niiden olevan relevantteja tutkimuskysymysteni kannalta. Aineistoni tekstit on julkaistu vuoden 2015 tammikuun ja syyskuun välisenä aikana, joten ne siis käsittelevät hyvinvointia varsin tuoreesta näkökulmasta. Osa aineistosta on toteutettu yhteistyössä jonkin yrityksen tai muun tahon kanssa. Kaikista yhteistyössä tehdyistä

teksteistä on mainittu blogissa heti tekstin alussa.

Tickle Your Fancy -blogi valikoitui maisterintutkielmani aineistoksi, koska blogissa ilmestyy viikoittain liikuntaa ja ravintoa käsitteleviä tekstejä. Blogi sopii siis sisältönsä puolesta hyvin tutkielmani teemaan ja tavoitteisiin. En halunnut valita aineistokseni esimerkiksi fitness-urheilijoiden liikuntaan ja ravintoon keskittyviä blogeja, sillä niissä liikutaan ja syödään useimmiten kilpaileminen mielessä. Aineistoni blogin pitäjä taas harrastaa liikuntaa ja syö terveellisesti lähinnä oman hyvinvointinsa kannalta. Hänen tavoitteenaan ei siis ole esimerkiksi fitness-kisat, vaan hyvinvointi toteutuu enemmänkin jokapäiväisten elämäntapojen ja harrastusten kautta. Halusin tarkastella hyvinvointia nimenomaan tavallisen nuoren naisen näkökulmasta enkä niinkään kilpaurheilijan näkökulmasta. Tällaista blogia tarkasteleminen uskon saavani kuvan hyvinvoinnista niin sanotusti normaalin liikkujan näkökulmasta.

Yksi syy aineistoni valinnalle oli Tickle Your Fancy -blogin suuri lukijamäärä. Blogi on yksi Suomen suosituimmista lifestyle-blogeista, vaikka blogin tarkka lukijamäärä ei ole tiedossa. Suuresta lukijamäärästä ja blogin suosioista kertovat kuitenkin blogiportaalisissa kirjoittaminen ja erilaisten yhteistöiden ja mainosten suuri määrä. Tämän takia on erittäin mielenkiintoista tarkastella, miten hyvinvointi rakentuu blogissa. Oman oletukseni perusteella lukijoiden joukossa on luultavasti paljon vaikutteille alttiita lukijoita, jotka pitävät bloggaajaa jonkinlaisena roolimallina tai inspiraation lähteenä. Uskon, että blogin pitäjä on siis jossain määrin mielipidevaikuttaja, jonka ajatusmaailmaa ja tekoja ihannoidaan. Oletankin, että moni lukija ottaa blogin luoman kuvan hyvinvoinnista totuutena. Samalla he ovat alttiita muuttamaan omia valintojaan blogin antaman mallin mukaiseksi. Tämän takia haluan tuoda julki ne tekijät, joiden mukaan hyvinvointi rakentuu. Toivon, että voin tutkielmallani lisätä ennen kaikkea kriittisyyttä vallalla olevia hyvinvointitrendejä kohtaan.

Mahdollisuutena olisi ollut myös tarkastella hyvinvoinnin rakentumisesta useammasta eri blogista kootusta aineistosta. Maisterintutkielman suppeudesta johtuen minun täytyi tehdä tässäkin kohtaa valintoja ja rajata aineistoni. Koin itse mieluisimmaksi vaihtoehdoksi keskittyä pelkästään yhteen blogiin ja sen luomaan kuvaan hyvinvoinnista, joten siksi päädyin valitsemaan aineistoksi vain yhden blogin tekstejä. Keskittymällä vain yhteen blogiin uskon myös saavani tarkan ja laajan kuvan hyvinvoinnin rakentumisesta tietyssä aineistossa. Voin siis tutkielmani perusteella kertoa tarkasti, miten hyvinvointi rakentuu juuri tässä tietyssä blogissa. Jos tarkasteltavana olisi ollut useita eri blogeja, saisin selville vain pienen palasen kunkin aineistonani toimivan blogin tavasta rakentaa hyvinvointia. Vaikka aineistoni on suppea, uskon pääseväni sen avulla syvälle hyvinvoinnin rakentumisessa tässä pienessä palasessa koko suurta blogimaailmaa.

Vaihtoehtoja suosituista hyvinvointiin painottuvista blogeista olisi ollut useita, mutta päädyin juuri Tickle Your Fancy -blogiin, koska blogi oli minulle entuudestaan tuttu, sillä olen lukenut blogia satunnaisesti usean vuoden ajan. Säästin tällä aikaa, koska tiesin blogista löytyvän tutkimuskysymyksiäni kannalta relevantteja tekstejä. Jos olisin valinnut aineistokseni jonkin toisen blogin tekstejä, olisi minun täytynyt ensin tutustua vaihtoehtoihin blogeihin ja tämä olisi vienyt aikaa. Valitsemalla niin sanotusti itselle tutun aineiston pääsin tutkielmassani nopeammin eteenpäin.

### **3.2 Tutkimuskysymykset**

Tutkimuskysymykseni on: Miten hyvinvointia rakennetaan Tickle Your Fancy -blogissa? Etsin vastausta tutkimuskysymykseeni seuraavien alakysymysten avulla: 1) Millaisilla sananvalinnoilla hyvinvoinnista puhutaan? 2) Mitä ominaisuuksia hyvinvointiin liitetään?

### **3.3 Menetelmä**

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen ja aineistolähtöinen. Tarkastelin aineistostani esiin nousevia hyvinvoinnin representaatioita siis laadullisen näkökulman kautta. Laadullisessa tutkimuksessa minun täytyi pohtia, mitkä seikat koen hyvinvointia kuvaavina asioina ja mitä taas jätän analyysini ulkopuolelle. Valitsin hyvinvointia kuvaaviksi asioiksi aineistossani liikuntaan ja ruokavalioon liittyvät tekstipätkät. Vaikka kaikki aineistoni blogitekstit ovat ilmestyneet liikunta & ravinto -aihetunnisteen alla, ei se tarkoittanut sitä, että aineisto olisi kokonaisuudessaan analyysin kohteena. Analyysin ulkopuolelle jäi siis jonkin verran aineistooni kuuluvia osia. Nämä osat käsittelevät muun muassa pukeutumista tai blogin pitäjän yleisiä kuulumisia. Jätin nämä osat analyysini ulkopuolelle, koska koin, etteivät ne ole relevantteja tutkimuskysymyksiäni kannalta.

Analysoin aineistoani kriittisen diskurssitutkimuksen näkökulmasta. Kielen piirteiden analyysin avulla selvitin, millaista kuvaa hyvinvoinnista aineistossani rakennetaan. Vertailin esiin nousseita hyvinvoinnin representaatioita myös niihin ominaisuuksiin, joita aihepiiristä aiemmin tehdyissä tutkimuksissa sekä hyvinvoinnin määritelmässä on noussut esiin. Näitä tutkimuksia ja määritelmiä esittelin tarkemmin luvuissa 1.2 ja 2.1.

Pääpaino tutkimuksessani oli sanaston analyysissä. Analyysitapani pohjautuu Faircloughin käsityksiin representaatioiden analyysistä. Faircloughin mukaan tietyssä representaatioissa toistuvat tietyt sanat. Samaa aihepiiriä käsittelevät representaatiot muodostavat näin ollen oman sanastonsa. Samoja sanoja voidaan myös käyttää eri merkityksissä. Eri representaatioissa asioista siis puhutaan eri sanoin. (Fairclough 2006: 129–133.) Fairclough (1992: 77) on myös todennut, että sanaston analyysissä huomio kannattaa kiinnittää sanojen merkityksiin ja mahdollisiin metaforiin. Näihin menetelmiin nojautuen keskityin omassa analyysissäni erityisesti substantiiveihin, adjektiiveihin ja verbeihin. Tarkastelin näitä sanaluokkia erityisesti merkitysten näkökulmasta. Huomioin paikoin myös muiden sanaluokkien sanoja, jos koin ne analyysini kannalta merkityksellisiksi. Tämän takia analyysiin tuli mukaan myös esimerkiksi adverbejä ja partikkeleita.

Lisäksi kiinnitin analyysissäni huomiota lauseisiin ja lauseyhdistelmiin, sillä representaation analyysissä huomio tulee kiinnittää myös siihen, kuinka lauseet rakentuvat aiheensa ympärille: mikä edeltää tai mikä seuraa mitäkin, ja mitä lauseet yhdessä luovat (Fairclough 1997: 136–143). Lausetasolla keskityin erityisesti verbirakenteisiin. Tarkastelin verbirakenteita lähinnä tekijyyden, modaalisuuden ja modusten näkökulmasta. Otin rakenteelliset seikat huomioon analyysissä Luukan näkemyksen huomioiden. Hänen (2000: 157) mukaansa diskurssintutkimus, joka ei ota huomioon kielen rakennetta ja systeemiä jää helposti tekstien kommentoinnin tasolle. Sisältöä ja merkityksiä ei voi analysoida ottamatta huomioon muotoja, sillä merkitykset realisoituvat muodoissa ja samalla rakentavat niitä.

Lähdin toteuttamaan analyysiäni niin, että etsin aluksi aineistostani ne kohdat, joissa kuvataan mielestäni jollakin tapaa hyvinvointia. Tämän jälkeen jaottelin aineistoni neljään erilaiseen hyvinvointia rakentavaan representaatioon. Esittelin esiin nousseet representaatiot yksi kerrallaan ja perustelin tulkintani aineistoesimerkeillä. Perustelujen tukena käytin Ison suomen kieliopin verkkoversiota (VISK). Aineistoesimerkkien yhteydessä pohdin myös sitä, mitä tekstissä ei ole sanottu, sillä Fairclough (1997: 136) painottaa, että representaation analyysissä on tärkeää pohtia myös sitä, mitä tekstistä puuttuu ja miksi.

Remeksen mukaan (2006: 362) vallalla olevat suhtautumistavat jostakin asiasta löytyvät, kun etsii merkkejä, muodostaa näistä merkityksiä ja etsii näille perustelut. Juhila ja Suoninen (1999: 234) ovat todenneet, että lingvistiksessä diskurssianalyysissä ei voi pitäytyä pelkässä spekuloinnissa, vaan tarkoituksena on tehdä aineistojen tarkkaan analysointiin perustuvia tulkintoja kielenkäytöstä. Läpi analyysin pyrin tutkijana siis löytämään riittävästi perusteita sille, että voin määritellä jonkin representaation olemassaolon ja selittää sen aineistoesimerkkien avulla. Remes (2006: 326–327) on myös sanonut, että diskurssintutkija on tutki-

muksessa varsin näkymätön, mutta tuo itsensä esille arvioidessaan toimintaansa, jolloin hän selittää mitä teki, millä tavoin ja miksi. Tähän samaan pyrin itsekin analyysissäni. Perusteluiden ja aineistoesimerkkien avulla nimesin aineistosta esiin nousseet representaatiot tulkintani ja aineistoesimerkkien perusteella helpoksi ja yksinkertaiseksi hyvinvoinniksi, opituksi hyvinvoinniksi, kapeakatseiseksi hyvinvoinniksi ja ohjailevaksi ja asiantuntevaksi hyvinvoinniksi. Esittelen syntyneet representaatiot aineistoesimerkkien avulla yksi kerrallaan analyysiluvussa.

## 4 ANALYYSI

Seuraavaksi analysoin aineistoani ja erittelen hyvinvoinnin rakentumista aineistoesimerkkien kautta. Olen nimennyt aineistosta esiin nousseet representaatiot seuraavasti: helppo ja yksinkertainen hyvinvointi, opittu hyvinvointi, kapeakatseinen hyvinvointi ja ohjaileva ja asiantunteva hyvinvointi. Esittelen seuraavissa alaluvuissa kunkin representaation yksitellen.

### 4.1 Helppo ja yksinkertainen hyvinvointi

Tässä representaatiossa tuodaan ilmi niitä tapoja, joilla blogin pitäjä toteuttaa hyvinvointiaan nykyään. Hyvinvointi kuvataan helpoksi ja yksinkertaiseksi asiaksi, joka saavutetaan pienten valintojen avulla. Representaatio sisältää puolustelua ja perustelua nykyiselle elämäntavalle. Perusteluilla haetaan oikeutusta omille valinnoille ja ajatuksille. Omat valinnat nähdään oikeina ja parempina kuin muut ajattelutavat. Koska hyvinvointi esitetään helppona asiana saavuttaa, lukijalle tulee tunne, että hänkin pystyy toimimaan näin. Vaikka hyvinvointi mielletään helpoksi ja yksinkertaiseksi, vaatii se kuitenkin toteutuakseen päättäväisyyttä ja joistakin asioista luopumista. Seuraavissa aineistoesimerkeissä erittelen tarkemmin helppoa ja yksinkertaista hyvinvoinnin rakentumista.

(1) Minun *tyypillinen* lounaani valmistuu noin *viidessä minuutissa*. Se sisältää *tuoreita* raaka-aineita ja vaatii tekijältään *vihannesten kuutioimistaitoja*. Kuinka paljon *nopeammaksi* ja *helpommaksi* ruoanlaitto voi tästä enää mennä?

Esimerkissä (1) blogin kirjoittaja kertoo tyypillisestä lounaastaan. Esimerkissä tuodaan ilmi sitä, kuinka helppoa, yksinkertaista ja nopeaa terveellisen lounaan valmistaminen on. Blogin pitäjä myös korostaa, että hänelle tällainen lounas on normaalia arkipäivää. Arkipäiväisyyttä ilmaistaan adjektiivilla *tyypillinen*, joka ilmaisee sitä, että tällainen lounas kuuluu blogin pitäjän arkeen eli se on hänelle jotakin varsin tavallista. Helppoutta, yksinkertaisuutta ja nopeutta korostetaan ajan määritteellä *viidessä minuutissa*, joka kertoo, että ateria tosiaan valmistuu ajallisesti määriteltynä nopeasti. Myös verbi *valmistuu* korostaa helppoutta ja yksinkertaisuutta. Verbin käyttö luo tunteen, että lounas valmistuu kuin itsestään. Adjektiivilla *tuoreita* korostetaan sitä, että helppo ja nopea ei tarkoita esimerkiksi valmisruokaa. Verbillä *vaatia* ja

substantiiveilla *vihannesten kuutioimistaitoja* tuodaan taas ilmi helppoutta: terveellisen lounaan valmistaminen ei vaadi paljon osaamista. Tällä luodaan vaikutelmaa, että kuka vain pystyy valmistamaan terveellisen lounaan. Ilmoille heitetty kysymys siitä, voiko ruuanlaitto edes olla tämän helpompaa korostaa myös terveellisen ruuan valmistamisen helppoutta. Esimerkissä on positiivisesti affektisia ilmauksia, jotka tukevat hyvinvoinnin helppoutta ja yksinkertaisuutta. Tämä tukee esimerkiksi Faircloughin (1997) käsitystä siitä, että samassa representaatiossa toistuvat tietyn kategorian sanat. Miellänkin esimerkin positiivisesti affektiset sanat *tuoreita*, *helpommaksi* ja *nopeammaksi* kuulumaan samaan kategoriaan.

(2) Olen ruoka-aiheisissa postauksissani painottanut vahvasti sitä miten tärkeitä on muistaa *kohtuus*. *Kohtuuden nimissä on todella ok herkutella aina silloin tällöin*. Kun tunnet oman kehosi, tiedät mitä on ok syödä ja kuinka paljon, ilman että kroppasi on tukossa. Lapsuuden *karkkipäivä* on myös jäänyt alitajuntaan. Herkut *eivät kuulu arkeeni*, paitsi spessutilanteissa!

Esimerkissä (2) korostetaan kohtuuden merkitystä ruokavaliassa. Kun muistaa kohtuuden, on täysin hyväksyttävää myös herkutella välillä. Tällä ilmennetään taas hyvinvoinnin helppoutta: hyvinvointi ei sulje pois herkuttelua eli mikään ruoka-aine ei ole kielletty. Toisaalta esimerkki korostaa sitä, että hyvinvointi koostuu valinnoista eikä suuhun voi laittaa aina mitä tahansa. Kohtuutta havainnollistetaan substantiivilla *karkkipäivä*. Karkkipäivänä on lupa herkutella, mutta muina päivinä herkut eivät kuulu ruokavaliioon. Kun herkut *eivät kuulu arkeen*, herkuttelu pysyy kohtuullisena. Herkuttelu on siis jotakin normaalista poikkeavaa, mutta ei kuitenkaan kiellettyä. Jos esimerkin (1) vihannekset kuuluvat blogin pitäjän jokapäiväiseen elämään, ovat herkut jotakin sellaista, joita on *todella ok* nauttia *aina silloin tällöin*. Herkuttelun erityisyyttä korostetaan esimerkin päättävällä, huutomerkkiin päättyvällä kieltolauseella. Esimerkki havainnollistaa hyvin sitä, että hyvinvointiin liitetään aineistossa vahvasti tietynlaiset ruokailutottumukset ja niiden mukaan eläminen. Tästä samasta aiheesta puhuin hyvinvointi-ilmionä -luvussa, jossa esimerkiksi Smith Maguire (2008) määritteli hyvinvointi-ilmionä koostuvan esimerkiksi juuri tietynlaisten ruokailutottumusten mukaan elämisestä.

(3) *Huolehdin rasvan saannistani ja käytänkin miltei jokaisessa ruoassa oliiviöljyä sekä syön päivittäin pähkinöitä ja avocadoja.*

Esimerkissä (3) hyvinvoinnin helppous ja yksinkertaisuus korostuu pienten tekojen kautta. Näitä pieniä tekoja ovat esimerkiksi oliiviöljyn käyttö sekä pähkinöiden ja avokadojen syöminen. Pienten tekojen luettelemisella korostetaan hyvinvoinnin helppoutta ja yksinkertaisuutta. Liitepartikkeli *-kin* nostaa kirjoittajan ja hänen toimintansa lauseen keskiöön. Verbiin



liittyvä *-kin* suhteuttaa lausuman johonkin kontekstista nousevaan odotukseen (VISK § 842). Tässä tapauksessa odotus on rasvan saannista huolehtiminen. Määritteillä *jokaisessa ruoassa* ja *päivittäin* korostetaan toistuvuutta: hyvinvointia edistävät valinnat kuuluvat blogin pitäjän jokaiseen päivään. Hyvinvointi on siis osa blogin pitäjän arkea eikä sitä toteuteta vain silloin tällöin. Esimerkissä korostuu hyvinvoinnin kurinalaisuus, josta puhuin enemmän teoriaosuudessa. Aineistossani hyvinvointi toteutuu siis myöskin kurinalaisuutena: päivittäiseen ruokavaliioon kuuluvat tietyt ruoka-aineet.

(4) Miksi kasviksia? Kaikessa yksinkertaisuudessaan: *ravitsemus*.

(5) Hyvinvoiva keho ei ole *rakettitiedettä*.

Esimerkissä (4) blogin kirjoittaja perustelee, miksi syö jokaisella ateriallaan kasviksia. Ilmaus *kaikessa yksinkertaisuudessaan* korostaa, että asian pitäisi olla kaikille päivänselvä. Ilmaus on kuin muistutus, joka palauttaa mieleen kaikille jo tutun asian. Perusteluiksi asialle riittää yksi sana *ravitsemus*. Koska ilmaus riittää yksinään perusteeksi jollekin väitteelle, voi sen merkityksestä kirjoittajalle päätellä jotakin. Kirjoittaja pitää siis ravitsemusta niin tärkeänä seikkana, että sillä voi yksinään perustella jonkin väitteen. Toisaalta esimerkki korostaa hyvinvoinnin helppoutta, sillä pelkästään kasviksia syömällä onnistuu saamaan paljon ravintoaineita. Niiden saamiseen ei siis tarvita monia erilaisia ruokalajeja. Esimerkissä (5) hyvinvoinnin helppoutta ja yksinkertaisuutta korostetaan sanomalla, että hyvinvoiva keho ei ole *rakettitiedettä*. *Rakettitiede* toimii esimerkissä metaforana. Rakettitiede mielletään yleensä joksikin hankalaksi ja vaikeaksi, mutta hyvinvointi ei taas ole sellaista. Ei siis tarvitse olla mikään tiedemies ollakseen hyvinvoiva. Tämä tukee ajatusta hyvinvoinnin helppoudesta niin, että kuka tahansa pystyy olemaan hyvinvoiva eikä siihen tarvita mitään ihmeellisiä kykyjä.

(6) Kasvisten tulee täyttää annoksestani vähintään puolet. Näin ruoka-annokseni pysyy *ravitsevana, mutta samalla kevyenä*. Pysin myös ostamaan kasviksia jokaisella kauppareissullani.

Esimerkissä (6) perustellaan sitä, miksi lautasella tulee olla vähintään puolet kasviksia. Annos on tällöin *ravitseva mutta samalla kevyt*. *Mutta*-konjunktioilla mahdollistetaan kahden odotuksenvastaisten asiain tilan yhdistäminen keskenään: tässä tapauksessa kytketään ravitseva ja kevyt yhteen (VISK § 1140). Koska *mutta*-konjunktioilla kytketään yhteen odotuksenvastaisia asioita, on normaali oletus siis se, että annos ei voi olla yhtä aikaa ravitseva ja kevyt. Esimerkki kuitenkin todistaa, että asia voi olla niin. Ravitsevan ja kevyen annoksen kokoaminen esitetään helppona toimintana: ota lautaselle vähintään puolet kasviksia. Jotta lautasella olisi

aina kasviksia, *pyrkii* blogin pitäjä ostamaan jokaisella kauppareissullaan kasviksia. Verbillä *pyrkii* implikoidaan sitä, että tavoite yritetään toteuttaa jokaisen kauppareissun yhteydessä, mutta siinä ei välttämättä aina onnistuta. Tämä inhimillistää blogin kirjoittajaa: vaikka kasvikset ovat kevyitä ja ravitsevia, unohtuvat ne silti välillä. *Pyrkii* ilmaisee duratiivista tapahtumaa, jossa tekemisellä ei ole päätepistettä, vaan se jatkuu muuttumattomana (VISK § 1506). Esimerkissä korostuvat taas tietynlaiset ruokailutottumukset. Hyvinvoiva keho tarvitsee siis kevyttä ja samalla ravitsevaa ruokaa.

(7) Riittävää kasvien saantia ovat turvaamassa *blenderini* ja *mehulinkoni*. Jokainen päiväni alkaa sillä kun lastaan jomman kumman täyteen *tavaraa*.

Esimerkissä (7) hyvinvointiin yhdistetään *blenderi* ja *mehulinko*. Ne ovat *turvaamassa* kasvien saantia ja näin ollen hyvinvointia. Verbillä *turvaamassa* luodaan tunne, että ilman *blenderiä* ja *mehulinkoa* hyvinvointi olisi uhattuna. Hyvinvoinnin ylläpitoon tarvitaan siis juuri tietynlaisia laitteita. Blogin pitäjä aloittaa jokaisen päivänsä lastaamalla jommankumman *täyteen* tavaraa. Adverbillä *täyteen* ilmaistaan täyteen määrää ja sen kautta taas kasvien tärkeyttä hyvinvoinnissa. Ei riitä, että *blenderi* tai *mehulinko* ladattaisiin puolilleen, vaan ne ladataan nimenomaan täyteen. Substantiivia *tavaraa* käytetään tässä tapauksessa synonyymina kasviksille. Monikollisena se ilmaisee kasvien määrää: *blenderiin* tai *mehulinkoon* laitetaan niin paljon erilaisia kasviksia, että ne näyttävät olevan täynnä tavaraa.

(8) Välipalaksi *saatan* *pyöräyttää* *smoothien*, syödä pari *tomaattia*, *nakertaa* *porkkanaa* tai *kurkkua*.

Esimerkissä (8) blogin pitäjä listaa yleisimpiä välipalojaan. Terveellisten välipalojen syöminen on helppoa: riittää, että valitsee ateriakseen *smoothieta*, *tomaattia* tai *kurkkua* eli varsin helposti saatavilla olevia vaihtoehtoja. Helppouden tunnetta lisätään verbeillä *pyöräyttää* ja *nakertaa*, jotka luovat vaikutelmaa, että välipalojen syöminen tapahtuu kuin huomaamatta jonkun muun toiminnan ohessa. *Nakertaa* luetaan deskriptiiviseksi eli luonteeltaan affektiseksi sanaksi. Sen tarkoituksena on välittää puhujan ja kirjoittajan tunteita, tuntemuksia ja vaikutelmia (VISK § 154). Verbillä *saatan* ilmaistaan asian toteutumisvarmuutta. Kirjoittaja ei siis välttämättä valmista välipalaksi *smoothieta*, vaan tekeminen on epävarmaa, mutta kuitenkin mahdollista. Hän saattaa siis valmistaa välipalaksi myös jotakin aivan muuta.

(9) Mikäli smoothievälipalojeni kohdalla olisikin lukenut ”reilu lautasellinen pestopastaa” se olisi varmasti ollut huomattavasti hyväksyttävämpää. Totuushan kuitenkin on, että meikäläisen pyöräyttämässä smoothiessa on a) enemmän energiaa b) enemmän ravintoaineita.

Esimerkki (9) on tekstistä, jossa bloggaaja vastaa lukijoiden kritiikkiin siitä, ovatko hänen välipalansa ravitsevia. Esimerkissä luodaan ristiriita sen välille, mitä blogin pitäjä ja osa blogin lukijoista pitää terveellisenä ateriana. Lukijoiden mielestä blogin pitäjä ei saa välipaloi- taan tarpeeksi ravintoaineita. Ilmoittamalla, että *reilun lautasellisen pestopastaa* syöminen olisi ollut varmasti huomattavasti *smoothie-välipalaa* hyväksyttävämpää, bloggaaja ilmaisee tiedostavansa sen, että hänen valintansa saattavat olla jonkun toisen mielestä omituisia tai vääriä. Bloggaaja kuitenkin sivuuttaa muiden mielipiteet perustelemalla ja oikeuttamalla omat valintansa paremmiksi ja terveellisemmiksi: *enemmän energiaa, enemmän ravintoaineita*. Bloggaaja seisoo siis muiden mielipiteistä huolimatta sanojensa ja valintojensa takana. Astemääreellä *enemmän* ilmaistaan esimerkissä vertailua. Komparatiivimuotoisena se korostaa jotakin todella olevan enemmän (VISK § 641).

(10) Huhuu, *ei ne ravintoaineet ja kalorit mihinkään katoa vaikei sapuska kiinteää* olisikaan. Päinvastoin, hienonnettuna ravintoaineet imeytyvät kehoon *huomattavasti helpommin* kuin kiinteänä syötynä.

(11) *Mikäli vielä epäilyttää*, suosittelen testaamaan alla olevan, tyypillisen reseptini. *Aivan varmasti täyttää*.

Esimerkissä (10) bloggaaja jatkaa perustelujaan smoothie-välipalojen juomiselle. Huudahduspartikkelilla eli interjektioilla *huhuu* bloggaaja aivan kuin herättelee lukijoitaan ymmärtämään, että heidän ajatuksensa eivät välttämättä ole oikeita. Lukijalle tulee tunne, että asiaa voi tarkastella myös bloggaajan perspektiivistä. Interjektion tarkoituksena on nimenomaan välittää puhujan reaktiota jostakin asiasta. Se voi esiintyä puheenvuoron alussa ja ilmaista yhdellä sanalla kokonaisen asennetta tai tunnetta ilmaisevan tilan. (VISK § 856.) Kertomalla, etteivät *ravintoaineet ja kalorit katoa*, bloggaaja luo kuvaa, että lukijat luulevat asian olevan näin, mutta se luulo on väärä. *Vaikei*-konjunktion käytöllä esimerkkiin luodaan juuri tällaista odotuksenvastaisuutta. Tämä on yksi *vaikei*-konjunktion tyypillisistä käyttötarkoituksista (VISK § 1149). Omalle toiminnalle luodaan oikeutusta ilmaisemalla asian olevan juuri *päinvastoin*. Ilmauksella *huomattavasti helpommin* lisätään oikeutusta omille valinnoille. Se myös luo tunnetta, että bloggaajan valinta on parempi kuin muut valinnat, koska asiat sujuvat näin valitsemalla huomattavasti helpommin. Tämä taas tukee ajatusta hyvinvoinnista helppona ja yksinkertaisena asiana. Esimerkissä (11) bloggaaja uskoo, että monen mielipide smoothie-välipalojen ravitsevuudesta on varmasti muuttunut hänen perustelujensa jälkeen, mutta jos

jotakin vielä epäilyttää, hän suosittelee testaamaan omaa, tyypillistä reseptiään. Esimerkki alkaa *mikäli*-alkuisella ehtolauseella. Mikäli-konjunktioilla ilmaistaan tyypillisesti juuri ehtoa ja se sijoittuu useimmiten lauseen alkuun (VISK § 1136). Kahden lauseen välillä vallitsee konditionaalinen suhde, kun toinen lause esittää ehdon, jonka vallitessa toisen lauseen ilmaiseva asiointi toteutuu (VISK § 1134). *Suosittel*-verbin käytöllä ilmaistaan, että bloggaaja ei pakota ketään testaamaan reseptiä, mutta puhuu vahvasti sen puolesta. Sanomaa painotetaan modaalisella lausumalla *aivan varmasti täyttää*, joka kertoo siitä, että bloggaajan suositus on toimiva ja hän puhuu sen puolesta. Bloggaaja siis luo perustelujen kautta vaikutelman, että hänen valintansa ovat muita parempia.

(12) Vaikka vähän *joutuukin suunnittelemaan*, on ”pieniä annoksia usein” toiminut omalla kohdallani, tai pikemminkin oman vatsani kohdalla mainiosti. *Säännöllinen ja tiheä ateriarytmi pelastaa* minut heikkouksiltani: *napostelulta ja iltasyömiseltä*.

Esimerkissä (12) bloggaaja ilmaisee nollapersoonan avulla *joutuvansa* suunnittelemaan ateriarytminsä niin, että hän syö säännöllisesti. Nollapersoonalla puhuja voi ilmaista puhuvansa omasta kokemuksestaan kenelle tahansa vastaavassa asemassa olevalle tyypillisenä (VISK § 1348). Verbillä *joutua* ilmaistaan jotakin sellaista, jota ei välttämättä haluaisi tehdä, mutta jonkun asian saavuttamiseksi niin täytyy toimia. *Joutua*-verbin tehtävänä onkin ilmaista juuri välttämättömyyttä tai pakkoa (VISK § 1577). Tässä tapauksessa joutumisella päästään siihen, että bloggaaja ei *napostele* ja *iltasyö*. *Säännöllinen ja tiheä ateriarytmi pelastaa* hänet tältä. Verbillä *pelastaa* ilmaistaan hyviä seurauksia. Ilman pelastumista tapahtuisi jotakin, jota pidetään pahana tai huonona. Tässä tapauksessa pahana ja huonona pidetään napostelua ja iltasyömistä. Ne eivät siis kuulu hyvinvointiin. *Pelastaa* toimii siis kielteisesti implikatiivisena verbinä. Sen tarkoituksena on ilmaista myönteisessä lauseessa, että lauseen tarkoittama tilanne ei toteudu tai ole toteutunut. (VISK § 1643.) Esimerkki korostaa jälleen hyvinvoinnin rakentuvan tiettyjen odotusten mukaan elämisestä. Näihin odotuksiin kuuluvat säännöllinen ja tiheä ateriarytmi. Napostelua ja iltasyömistä ei puolestaan lasketa mukaan odotuksiin.

(13) Vettä *tietysti* juon *pitkin päivää* ja *jokaisella aterialla!*

(14) Kaupungilla ollessani, nälän yllättäessä on tyypillistä *poiketa nappaamaan* kioskilta esim. proteiinipatukka välipalaksi. Tosin *nykyään* olen jo niin *ovela*, että kannan paria mukana.

Esimerkeissä (13) ja (14) bloggaaja kertoo omista tavoistaan toteuttaa hyvinvointia kuin itsensä selvyyksinä. *Tietysti* luetaan asenneadverbiksi, jonka tarkoituksena on ilmaista puhujan subjektiivista suhtautumista johonkin asiaan. Samalla sillä ilmaistaan puhujan varmuuden

astetta. (VISK § 667.) Tässä tapauksessa puhuja on varma siitä, että vettä on hyvä juoda pitkän päivää. Kaupungilla ollessaan bloggaaja *nappaa* nälän yllättäessä kioskilta proteiinipatukan. *Nappaa*-verbin käyttö luo tunteen, että proteiinipatukan hakeminen on helppoa ja yksinkertaista: se vain napataan ohimennen ja nopeasti kioskilta. Tosin nykyään bloggaaja on jo niin *ovela*, ettei hänen edes tarvitse mennä kioskille, koska hän kantaa proteiinipatukoita mukanaan. Hän on siis päässyt ikään kuin askeleen edelle hyvinvoinnissa, sillä enää patukoita ei tarvitse edes *napata*, vaan ne kulkevat mukana. Tämä taas luo vaikutelman, että hyvinvoinnin toteuttaminen on näin ollen entistä helpompaa ja yksinkertaista.

## 4.2 Opittu hyvinvointi

Tässä representaatioissa hyvinvointia peilataan menneisyyden kautta. Representaatio on kuin kasvutarina entisestä huonosta versiosta itsestä hyväksi. Menneisyyden valinnat nähdään väärinä. Bloggaaja luo sananvalinnoillaan tunteen, että hän väheksyy ja pitää entistä itseään huonona. Menneisyyttä kuvaamalla hän antaa lukijoille esimerkkejä siitä, miten ei kannata toimia, jos haluaa voida hyvin. Esimerkeissä bloggaaja ihmettelee, kuinka hän on joskus edes pystynyt ajattelemaan niin kuin ennen. Tämä korostaa nykyisten valintojen paremmuutta ja luo tunnetta, että niin kuuluu elää. Peilaamalla menneisyyttään kirjoittaja ikään kuin inhimillistää itsensä lukijan silmissä: hän kertoo avoimesti sen, että nykyinen hyvinvointi on opittua ja tie siihen on kulkenut erehdysten kautta. Lukijassa tämä synnyttää tunteen, että hänkin voi muuttaa elintapansa ja onnistua siinä, koska blogin kirjoittajakin on onnistunut muutoksessa. Representaatio sisältää paljon imperfektimuotoisia verbejä. Menneisyyttä kuvataan negatiivisävytteisillä adjektiiveilla ja adverbeilla, kun taas nykyisyyden kuvailussa käytetään positiivisia ilmauksia.

(1) Muistan kun olin joskus todella vahvasti sitä mieltä, että pidän yksin treenaamisesta. Kävin salilla yksin ja *luulin aidosti nauttivani* siitä. *Kokeiltuani yhteisöllisempää liikuntaa oivalsin* mistä koko hommassa on kyse. *Se ei ole pelkästään liikuntaa*, se on niin paljon muutakin.

(2) Yhteisöllisyydellä on ihan *järkyttävä voima* ja liikunta voi *avautua aivan uudella tavalla*. Ihan niin kuin minullekin kävi.

Esimerkeissä (1) ja (2) bloggaaja kertoo, kuinka alkoi nauttia treenaamisesta aivan uudella tavalla alkaessaan käydä yhteisöllisillä tunneilla. Asetelma on tälle representaatiolle ominainen: menneisyys ja nykyhetki asetetaan rinnakkain. Näistä kahdesta nykyhetki nähdään hy-

vinvoinnin kannalta menneisyyttä parempana vaihtoehtona. Menneisyyttä kuvataan *luulla*-verbin avulla. Imperfektimuodolla tuodaan ilmi sitä, että kirjoittaja ajatteli ja uskoi asioiden olevan muuta kuin ne todellisuudessa ovat. Imperfektimuodon perustarkoitus on nimenomaan viitata johonkin ajankohtaan menneisyydessä, joka on kuitenkin päättynyt puhehetkeen mennessä (VISK § 1530). Nyt ajatukset ovat kuitenkin muuttuneet. Uusia ajatuksia kuvataan preesensin muodossa. Verbin aikamuoto muuttuu siirryttäessä vanhoista ajatuksista uusiin. Muutos tapahtui kokeilun avulla. Muutosta kuvataan *oivaltaa*-verbillä. Oivalluksen kautta kirjoittaja sai uusia näkökulmia entisten tilalle ja ajatukset muuttuivat. Esimerkissä (2) muutoksen voimakkuutta kuvataan ilmaisulla *järkyttävä voima*. Adjektiivi *järkyttävä* viittaa tässä yhteydessä johonkin suureen ja mullistavaan positiivisella tavalla. Yleisesti *järkyttävä* on kuitenkin kielteistä affektia ilmaiseva adjektiivi. Yhteisöllisyyden kautta treenaaminen avautui kirjoittajalle *aivan uudella tavalla*. Intensiivipartikkelilla *aivan* korostetaan sitä, että tapa ymmärtää liikunta muuttui kokonaan. Tapa ei siis ollut sellainen, joka on joskus saattanut käydä kirjoittajan mielessä, vaan se oli jotakin täysin uutta. *Aivan* toimii siis ominaisuuden rajan esiin nostavana ilmauksena (VISK § 854).

(3) Saatoin *ravata* salilla ja lenkillä helposti kuusi tai seitsemän kertaa viikossa. Se 1,5h *hortoilu* puolen tunnin alkulämpöineen vaihtui *lyhyeen, mutta tehokkaaseen* treeniin. Määrä korvautui laadulla ja *tuloksia* alkoi syntyään.

Esimerkissä (3) bloggaaja vertaa entisiä treenitottumuksiaan nykyisiin. Aiemmin hän hän trenasi kuusi tai seitsemän kertaa viikossa eli lähes päivittäin. Nykyään bloggaaja suhtautuu entisiin liikuntatottumuksiinsa vähättelevästi. Entinen liikkuminen salilla ja lenkillä oli *ravaamista* ja *hortoilua*. *Ravata*-verbi luo kuvaa, että jotakin tehdään jatkuvasti ja vähempikin riittäisi. Tässä yhteydessä verbillä on negatiivinen kaiku. *Ravata* on niin sanottu pistäytymisverbi, joka kuvaa kaksisuuntaista liikettä: johonkin menoa ja takaisin tuloa (VISK § 475). *Hortoilu*-substantiivi antaa kuvan päämäärättömästä kuljeskelusta ja epävarmuudesta. Nykyään bloggaajan liikkuminen on puolestaan *lyhyttä* ja *tehokasta*. Enää aika salilla ei kulu hortoiluun, vaan se käytetään tehokkaasti hyödyksi. Tehokkuus toi mukanaan *tuloksia*, joita ei aiemmin syntynyt. *Mutta*-konjunktilla luodaan esimerkissä kuvaa odotuksenvastaisuudesta. Ennen lyhyt treeni ei olisi voinut olla tehokas, mutta uusien tapojen myötä ajatukset ovat muuttuneet niin, että lyhytkin voi olla tehokasta. Tälle representaatiolle ominainen kasvutarinamaisuus on siis nähtävissä tässäkin esimerkissä.

(4) Ruoanlaiton pitäisi olla jokapäiväistä, mutta minun elämässäni se ei ollut. *Laiska ruoanlaittaja*, sitä olin.

(5) *Epäsäännölliset* ateriani koostuivat lähinnä rahkoista, tonnikalasta, kanasuikaleista, tomaatista, kurkusta, ruukkusalaatista, light limusta ja leivästä. Ajatusmaailmani ruoan suhteen oli *todella vinksallaan*.

Esimerkeissä (4) ja (5) bloggaaja kertoo entisestä suhtautumisestaan ruokaan ja ruuanlaittoon. Entinen on näissäkin esimerkeissä jotakin sellaista, joka näyttyy bloggaajalle nykyään huonona ja vääränä, koska ajatukset ovat korvautuneet uusilla. Hän ikään kuin kertoo lukijoille, miten ei kannata toimia. Bloggaaja kuvaa olleensa *laiska ruoanlaittaja*. Ateriat olivat *epäsäännöllisiä*, ja suhde ruokaan *vinksallaan*. Ruokasuhteen vääristymää vahvistetaan modaalisella ilmauksella *todella*. Entisissä ruokailutavoissa kaikki oli siis niin sanotusti pielessä. Esimerkki (4) alkaa konditionaalilla sisältävällä lauseella, jolla ilmaistaan kuinka asioiden pitäisi olla. Virke jatkuu lauseella, jolla ilmaistaan, etteivät asiat toteutuneet menneisyydessä niin. Virkkeen alkuosa ilmaisee sen, mitä kirjoittajan tulisi oppia, jotta hän olisi hyvinvoiva. Esimerkissä (4) on siis jälleen nähtävissä tälle representaatiolle tyypillinen kasvutarinamaisuus.

(6) Yleisesti *ajattelin*, että *kunnon lämmin ruoka*, sisältäen esim. *riisiä ja kanaa oli epäterveellistä*. Mieluummin *söin salaattia*.

Esimerkissä (6) bloggaaja jatkaa entisen ruokasuhteensa kuvaamista. Imperfektimuotoisilla verbeillä varmistetaan, että ajatukset ovat menneisyyttä. Hän *ajatteli lämpimän ruuan* eli esimerkiksi *riisin* ja *kanan* olevan epäterveellistä ja *söi* tämän takia mieluummin *salaattia*. Imperfektimuodolla varmistetaan myös se, että ajatukset ovat nyt jotain muuta. Vaikka esimerkissä ei sanota suoraan, että nykyään kirjoittaja pitää riisiä ja kanaa terveellisinä ruokina, voi näin päätellä rivien välistä. Faircloughin (1997) mukaan representaatioiden analyysissä on tärkeää miettiä myös sitä, mitä merkityksiä rivien väliin on piilotettu. Adjektiivilla *kunnon* luodaan vaikutelmaa, että kirjoittaja pitää nimenomaan nykyään lämmintä ruokaa kunnollisena ja salaattia parempana vaihtoehtona. Ennen hänelle *kunnon* ruoka tarkoitti salaattia.

(7) Jos *ennen* ajattelin *ruokaa kalorien kautta*, nykyään mietin sitä *oman oloni kautta*. Mistä se pitäisi? Mikä saisi sen voimaan hyvin? Se, miltä kehossamme tuntuu, välittyy meihin ja näkyy meistä myös *ulospäin*. Eli kun oloni on hyvä, voin hyvin ja myös näytän hyvältä.

Esimerkissä (7) nykyisyyttä peilataan jälleen menneisyyden kautta. Tätä vastakohtaisuutta ilmaistaan suoraan aikaa kuvaavilla adverbeillä *ennen* ja *nykyään*. Ennen kirjoittaja ajatteli *ruokaa kalorien kautta*, mutta nykyään hän miettii sitä *oman olonsa kautta*. Nykyiset ajatuk-

set perustellaan toimiviksi, koska hyvä olo näkyy *ulospäin*. Kalorien kautta ruokaa mietittäessä oikea hyvä olo ei ollut tärkeintä, vaan tärkeintä olivat mahdollisimman vähäiset kalorimäärät. Hyvä olo ei näkynyt ulos, vaan vasta uuden ajattelutavan myötä olo muuttui.

(8) Vihannesten käyttäminen ruokavaliossa *kuulosti absurdilta*.

(9) Kun nykyään ruokakauppaan mennessäni *jämähdän* heti vihannesosastolle, jossa vietänkin 50 % kauppavierailustani, *kävelin* ennen sen ohi *automaattisesti*.

Esimerkissä (8) kirjoittaja raottaa lukijalle entistä ajatusmaailmaansa. Jos vihannekset kuuluvat nyt jokaiselle aterialle, kuulosti niiden käyttäminen ruokavaliossa ennen *absurdilta* eli täysin järjenvastaiselta ja mahdottomalta. Imperfektimuotoisen verbin *kuulosti* käyttäminen varmistaa sen, että nämä ajatukset ovat nykyään entisiä. Esimerkissä (9) bloggaaja tuo ilmi nämä uudet ajatuksensa, jotka ovat kuin vastakohta esimerkin (8) ajatuksille. Vastakohtaisuutta ilmaistaan taas ilmauksilla *ennen* ja *jälkeen*. Määreiden välillä on temporaalinen suhde, jolla voidaan selittää jokin tilanne toiseen nähden samanaikaisena, aiempaan tai myöhempänä (VISK § 1122). Verbillä *jämähtää* ilmaistaan, että nykyään vihannesosastolla kuluu paljon aikaa. *Jämähtää* kertoo, että vihannesosastosta on tullut kirjoittajalle niin tärkeä paikka, että aika lähes pysähtyy sinne mentäessä. *Jämähtää* on siis luonteeltaan varsin affektinen verbi. Ennen kirjoittaja *käveli* vihannesosaston ohi *automaattisesti*. Adverbillä *automaattisesti* luodaan kuvaa, että vihannesosaston ohi käveleminen oli kuin päähän juurtunut tapa, jonka muuttamista ei edes harkittu.

(10) *Vasta* puolen vuoden aikana olen *ymmärtänyt* miltä hyvä olo kropassa parhaimmillaan tuntuu.

Esimerkissä (10) bloggaaja kertoo ymmärtäneensä *vasta* puolen vuoden aikana, miltä hyvä olo tuntuu parhaimmillaan kropassa. Määreellä *vasta* ilmaistaan asian tuoreutta: se on kirjoittajallekin jotakin uutta. Verbillä *ymmärtää* luodaan kuvaa, että kirjoittaja on oivaltanut jotakin sellaista, mitä hän ei ole ennen tajunnut. *Ymmärtää* on luonteeltaan implikaatiivinen verbi, joka myönteisessä lauseessa esiintyessään ilmaisee, että sen täydennykseen sisältyvä propositio on tosi (VISK § 1561). Esimerkissä entiset ajatukset ovat korvautuneet uusilla ja paremmilla ajatuksilla.



(11) *Turvotukseen, tukkoisuuteen, pöhötykseen, jatkuvaan vatsakipuun ja huonovointisuuteen tottuu. Pahimmillaan unohtaa, miltä oikeasti hyvä olo tuntuu eikä tietoa paremmasta edes ole. Se, mikä minusta oli silloin todella hyvää oloa kropassani, on nykyään suunnilleen ok-tasoa.*

(12) *Kävin ahkerasti salilla, ja vaikka kehitystäkin tapahtui painojen suhteen, ei se näkynyt turvotuksen läpi juuri ulospäin.*

Esimerkissä (11) kirjoittaja määrittää entisen, *todella hyvän olonsa* nykyään *ok-tasoiseksi*. Kontrasti entisen ja nykyisen välillä on tässäkin esimerkissä suuri. Nollapersoonan avulla esimerkissä esitetään väite, jonka mukaan huonoon oloon tottuu. Kirjoittaja käsittelee menneisyyden kokemustaan kenelle tahansa samassa tilanteessa olevalle tyyppillisenä. Nollapersoonan avulla yksittäistä ihmistä koskeva tapahtuma voidaan esittää ketä tahansa koskevana (VISK § 1348). Tässäkin esimerkissä kuvailtu olotila voi siis koskettaa ketä tahansa. Nollapersoonan avulla kirjoittaja ilmaisee, ettei hän usko olevansa ainoa henkilö, joka on kokenut huonojen elintapojen tuomaa huonovointisuutta. Esimerkissä (12) kuvataan sitä, mitä entisten elämäntapojen mukanaan tuoma *turvotus* sai aikaan: kuntosalilla tapahtunut kehitys painojen suhteen *ei näkynyt* ulospäin. Imperfektin käytöllä ilmaistaan taas se, että turvotus kuuluu menneisyyteen. Nykyään tilanne on siis muuttunut ja salilla tapahtunut kehitys näkyy ulospäin.

### 4.3 Kapeakatseinen hyvinvointi

Kapeakatseinen hyvinvoinnin representaatio koostuu omista poikkeavien ajatusten ja toimintatapojen kyseenalaistamisesta ja kauhistelusta. Poikkeavien ajatusten tilalle tarjotaan vaihtoehdoksi omia, parempina pidettyjä ajatusmalleja. Omien ja omista poikkeavien ajatusten välinen ero on suuri: omia ajatuksia pidetään terveinä ja oikeina ja esiin nostettuja poikkeavia ajatuksia väärinä ja huonoina. Omista poikkeavia ajatuksia ei edes yritetä ymmärtää, vaan ne luetaan automaattisesti huonoiksi. Kirjoittaja ihmettelee, miten joku edes voi ajatella jollakin hänen ajatuksistaan poikkeavalla tavalla. Ihmettelyä tuodaan ilmi erilaisilla päivittelevillä ja ihmettelevillä ilmauksilla, joilla kirjoittaja ilmaisee myös omia asenteitaan ja tuntemuksiaan. Suhtautuminen hyvinvointiin on tässä representaatioissa siis varsin kapeakatseista: vain tietyt mielipiteet ja toimintatavat ovat sallittuja. Tämä tukee Smith Maguiren (2008: 106) määritelmää siitä, että medioita voidaan pitää hyvinvoinnin eri elementtejä yhteen kokoavina tahoina, jotka kertovat kuluttajille, mitä hyvinvointiin milloinkin kuuluu ja antavat näin ollen kuluttajille jonkinlaisia ohjeita, kuinka toimia.

(1) Alkuviikkoisella visiitilläni kuntosalin energiaa ja koko yleistä tunnelmaa viisi minuuttia *haisteltuani* muistiini palasi syy, miksi alun perin siirryin suositulta kuntosalilta alakerran pommisuojasalille. Ahdistavaa!

Esimerkissä (1) kirjoittaja kertoo vierailustaan kuntosalille. Nykyään hän treenaa yhteisöllisillä ryhmätunneilla eikä juuri käy salilla. Verbillä *haistella* ilmaistaan esimerkiksi havainnointia. Haistella on mentaalinen transitiiiviverbi, jonka tarkoituksena on ilmaista kontrolloitua tekoa. Samalla se ilmaisee asenteellisuutta. (VISK § 461.) Tässä yhteydessä asenne on epäilevä: kirjoittaja ei oikein tiedä, mitä odottaa, joten tunnelmaa pitää havainnoida ennen mielipiteen muodostamista. Havainnoinnin tuloksena kirjoittajan muistiin palasi syy, miksi hän vaihtoi suosittun kuntosalin muuhun treenimuotoon: kuntosalilla treenaaminen on ahdistavaa. Ilmaus *ahdistavaa* toimii esimerkissä affektiivisena lausumana. Tällaisen lausuman vakiintuneena tarkoituksena on ilmaista kommentteja, syyttelyä tai päivittelyä (VISK § 1729). Yleisesti voidaan ajatella, että jos ihmistä ahdistaa, hän ei voi silloin kovin hyvin. Kuntosalilla treenaaminen ei siis tuo hyvää oloa.

(2) *Omassa kuplassa treenaavia ihmisiä, epämääräistä tuijottelua ja laitteisiin jonottamista.* Jokainen salin seinä on peiliä, jotta itsensä näkee joka suunnasta. *Kukaan ei puhu toisilleen eikä moikkaa ketään.*

Esimerkki (2) on jatkoa edellisen esimerkin kertomukselle kirjoittajan vierailusta kuntosalille. Hän luonnehtii kuntosalilla treenaamiseen sisältyvän *omassa kuplassa treenaavia ihmisiä, epämääräistä tuijottelua ja laitteisiin jonottamista.* Kuntosalilla *kukaan ei puhu toisilleen eikä moikkaa ketään.* Nollapersoonaa käyttämällä (*kukaan ei puhu toisilleen eikä moikkaa ketään*) kirjoittaja ilmaisee, että hänen luonnehdintansa ovat yleistettävissä kaikkiin kuntosalilla treenaaviin ihmisiin. Nollapersoonan yksi tarkoitus on nimenomaan yleistäminen. Sen avulla puhuja voi osoittaa käsittelevänsä omaa kokemustaan kenelle tahansa vastaavassa asemassa olevalle tyypillisenä tilanteena. (VISK § 1347 & 1348.) Esimerkissä kirjoittaja ei kuitenkaan laske itseään kuuluvaksi tähän kuntosalikävijöiden joukkoon, vaan pitää itseään ulkopuolisena tästä kaikesta, koska hän vain vierailee kuntosalilla ja ikään kuin raportoi lukijoille havaintojaan. Tämä vahvistaa sen, että hän on itse jotakin muuta. Jokainen esimerkin luonnehdinta on negatiivisesti affektinen. Kuntosalilla treenaamiseen liittyy kirjoittajan mukaan siis pelkästään negatiivisia asioita. Tai ainakin hän nostaa esille pelkästään kielteisiä puolia asiasta.

(3) En tainnut nähdä treenin aikana yhtäkään hymyä, mikä tuntui myös varsin hassulta. Koko tunnelma vaan tarttui minuunkin ja ihan ärsytti. Liikunnan riemua parhaimmillaan...

Esimerkissä (3) kirjoittaja jatkaa kuntosalivierailunsa pohdintaa. Esimerkki päättyy väitteen esittävään huudahduslauseeseen *liikunnan riemua parhaimmillaan*. Huudahduslauseella puhuja ilmaisee affektista suhtautumistaan puheenaiheeseen (VISK § 890). Esimerkissä huudahduslause on väittävä ja päivittelevä. Päivittely on esitetty kuitenkin käänteisesti: se on ilmaistu positiivisen kautta, vaikka merkitys on täysin päinvastainen. Kirjoittajan esittämän väitteen mukaan kuntosalilla treenaamisessa ei siis ole minkäänlaista liikunnan riemua. Väite luo vaikutelmaa, että kirjoittaja ihmettelee, miten joku voi edes käydä kuntosalilla, koska siellä treenaamiseen liittyy pelkästään negatiivisia asioita.

(4) Äkkiä, kiire, nopeasti ja nyt heti. Yhteiskunnassamme arvostetaan maksimaalisia muutoksia mahdollisimman lyhyessä ajassa. Tämä näkyy vahvasti myös treenitulosten tavoittelussa. *Anteeksi nyt vaan, mutta miksi helkkarissa?*

Esimerkissä (4) kirjoittaja tuo ilmi suhtautumistaan television laihdutusohjelmiin. Oma suhtautuminen maksimaalisiin muutoksiin mahdollisimman lyhyessä ajassa ilmaistaan kysymyslauseella. Kysymyslauseetta voimistetaan voimasanalla *helkkari*. Voimasanojen käyttö tuo lauseisiin affektisen sävyn (VISK § 1725). Tässä tapauksessa kirjoittaja ilmaisee sillä negatiivista suhtautumistaan asiaan. Lausumapartikkeli *anteeksi nyt vaan* luo kysymyslauseeseen päivittelevän sävyn. Päivittely luo esimerkissä tunnetta, että kirjoittaja ei voi ymmärtää laihdutusohjelmien tahtia. Samalla hän luo tunteen, että hänen omat ajatuksensa ovat erilaisia ja hän pitää niitä myös parempina.

(5) Olen tästä *jauhanut* ennenkin, mutta minua vaan edelleen jaksaa *kauhistuttaa* kaikki nämä dieetti-ohjelmat, joissa tyyppien elämä pistetään täysin pääläelleen kahdeksi kuukaudeksi.

Esimerkissä (5) kirjoittaja jatkaa pohdintaansa laihdutusohjelmista. Ne *kauhistuttavat* häntä. *Kauhistuttaa* on kokijaobjektillinen tunneverbi, joka ilmaisee jonkin ärsykkeen vaikutusta kokijaan (VISK § 467). Tapa, jossa ihmisen elämä pistetään pääläelleen kahdeksi kuukaudeksi aiheuttaa kirjoittajassa kauhua. Esimerkissä kirjoittaja kertoo *jauhaneensa* aiheesta ennenkin. Verbillä *jauhaa* luodaan tunnetta, että kirjoittaja haluaisi tilanteen olevan muuttuneen, mutta koska tilanne ei muutu, asia täytyy edelleen nostaa esille. Asian esille nostaminen tuntuu tämän takia jauhamiselta eli tässä yhteydessä vanhan toistamiselta.

(6) *Olenko minä ainoa, jota kiinnostaa tuo loppupunnituksen jälkeinen elämä?*

Esimerkissä (6) kirjoittaja ihmettelee, mahtaako hän olla ainoa ihminen, jota kiinnostaa laihdutusohjelmien loppupunnituksen jälkeinen elämä. Ihmetys ilmaistaan retorisella kysymyslauseella. Retorinen kysymys toimii ikään kuin väitteenä, joka sisältää sekä kysymyksen että siihen tarkoitettun vastauksen. Sen tarkoituksena on ilmaista puhujan käsitys jostakin asiasta. (VISK § 1705.) Tässä tapauksessa kirjoittaja ilmaisee kysymyksellään, että hänen ajatuksensa eroavat muiden ajatuksista niin paljon, että kirjoittaja tuntee olevansa ajatustensa kanssa yksin. Ihmettelevä muoto syntyy siksi, että kirjoittajan mielestä hänen ajatuksensa ovat jollakin tapaa järkevämpiä ja parempia kuin vallalla olevat ajatukset.

(7) *Pahoin pelkään, että syy miksi ”6kk loppupunnituksen jälkeen” jatko-osia ei nähdä on se, että laihdutusinnon kohdalla on tehty monen kohdalla U-käännös.*

Esimerkissä (7) kirjoittaja jatkaa edellisen esimerkin pohdintaa laihdutusohjelmien loppupunnituksen jälkeisestä elämästä. Kirjoittaja ei usko, että ohjelmiin osallistuneiden henkilöiden laihdutusinto säilyy, vaan heidän elämässään tapahtuu pikemminkin U-käännös vanhoihin tapoihin. Tämä ilmaistaan affektisella väitelauseella (koko esimerkki). Tällaisen väitelauseen tehtävänä on ensisijaisesti puhujan subjektiivisen suhtautumisen välittäminen eikä niinkään jonkin asiantilan kuvaaminen (VISK § 1714).

(8) *Nopeasti laihduttaminen + iholeikkaus vai ihan vaan rauhallisempi tahti ja ei iholeikkausta? Elämäntaparemontti vie ehkä enemmän aikaa, mutta on mielekästä ja pysyvämpää. Siihen voi huoletta sisällyttää herkkupäiviä ja synttäritarjoiluja, koska ne ovat kuulkaas osa tätä elämää.*

Esimerkissä (8) kirjoittaja esittää väitteen, jonka mukaan nopeasta laihduttamisesta seuraa iholeikkaus. Lausumapartikkeli *vai* toimii esimerkissä kysyvänä. Sen tarkoituksena on tehdä väitelauseesta vaihtoehtoinen: nopea laihdutus ja iholeikkaus vai rauhallinen laihtuminen ja ei iholeikkausta. Lausumapartikkelin tarkoitus on myös nostaa jokin puheenaihe hämmästeltyväksi tai päiviteltäväksi. (VISK § 1701.) Esimerkin loppuosassa kirjoittaja perustelee omaa näkökulmaansa asiaan adjektiiveilla: hidas laihdutus on *mielekästä ja pysyvämpää*. *Mielekäs* on substantiivikantainen (i)KAs-adjektiivijohdos, jonka merkitys viittaa yleensä runsauteen (VISK § 287). Tässä yhteydessä merkitys on positiivisella tavalla runsas. Komparatiivimuotoinen *pysyvämpää* ilmaisee, että ominaisuuden aste on suurempi kuin vertailukohdalla eli tässä tapauksessa nopealla laihdutuksella. Esimerkin lopussa kirjoittaja käyttää kliittistä sävy-partikkelia *kuulkaas* ilmaisemaan, että *herkkupäivät ja synttäritarjoilut* ovat osa elämää. Sä-

vyartikkeli toimii kuin kehotuksena pitää herkkupäiviä. Sävyartikkelin esittäjällä on monesti joko luontaista tai tilanteista valtaa vastaanottajaan (VISK § 1672). Esimerkissä sävyartikkelin käyttö luo tunnetta, että kirjoittaja tietää asiasta muita enemmän ja voi näin ollen kehoittaa muita toimimaan tietyllä tavalla.

(9) Omaan *vahvan* itsekurin ja pystyn kyllä haastamaan niin psyykkistä kuin fyysistäkin minääni, mutta samaa *mautonta* ja *kuivaa* safkaa joka päivä, tuohon minusta *ei olisi*.

Esimerkissä (9) kirjoittaja kuvaa laihdutusohjelmien ruokia *mauttomiksi* ja *kuiviksi*. Hän korostaa näiden määreiden negatiivisuutta kertomalla omaavansa *vahvan* itsekurin, joka ei kuitenkaan ole niin *vahva*, että hän pystyisi syömään kuivaa ja mautonta ruokaa. Mauttomuus ja kuivuus ovat tässä tapauksessa omaa itsekuria vahvempia. Ne nähdään niin vahvoiksi ominaisuuksiksi, että kirjoittajasta *ei olisi* siihen. Konditionaalinen käyttö on tässä tapauksessa ennusteista: asia esitetään suhteessa johonkin kuviteltuun tilanteeseen. Ennusteen avulla kehitellään tilanteen pohjalta kuvitelmia tai seurauksia (VISK § 1592).

(10) Olen törmännyt todella moneen laihduttajalle suunniteltuun ruokavalioon, jossa toistuu yksitoikkoiset raaka-aineet ja *mauton* toteutus.

Esimerkissä (10) kirjoittaja perustelee sitä, miksi ei pidä laihdutusruokavalioidista. Hän kertoo *törmänneensä todella moneen* ruokavalioon, joissa toistuvat *yksitoikkoisuus* ja *mauttomuus*. *Törmätä*-verbi luo tunnetta, että kirjoittaja ei ole itse aktiivisesti etsinyt tietoa laihdutusruokavalioidista, vaan hän on tutustunut niihin kuin sattumalta. Kirjoittaja perustaa väitteensä yksitoikkoisuudesta ja mauttomuudesta siis tutustumiinsa ruokavalioidiin. Hän ei ilmaise itse testanneensa tai maistaneensa ruokia, vaan uskoo pelkkiin ruokavalioidiin törmäämisen perusteella ruokien olevan yksitoikkoisia ja mauttomia.

#### 4.4 Ohjaileva ja asiantunteva hyvinvointi

Ohjailevassa ja asiantuntevassa hyvinvoinnin representaatiossa lukijoille annetaan vinkkejä ja ohjeita siihen, miten hyvinvointia voi toteuttaa omassa elämässä. Kirjoittaja liittää usein oman kokemuksensa osaksi vinkkejä. Jos lukijoille annetaan esimerkiksi treenivinkki, on kirjoittaja itse testannut treenin ja todennut sen toimivaksi. Kirjoittaja siis ikään kuin haastaa lukijat toi-

mimaan itse hyväksi kokemallaan tavalla. Representaatio sisältää paljon lukijoiden puhut-  
lua, modaalisuutta ja direktiivisyyttä. Asiat esitetään representaatioissa faktoina, mutta lähteitä  
ei kerrota. Monet kirjoittajan kuvaamat asiat esimerkiksi juoksutekniikasta tai juoksuvaivoista  
eivät selkeästi ole hänen itsensä keksimiä, mutta ne esitetään sellaisina. Kirjoittaja siis nostaa  
representaatioissa itsensä asiantuntijan asemaan. Ohjailevassa ja asiantuntevassa representaati-  
ossa toteutuu siis Heikkisen (2007) kuvaama tapa rakentaa maailmaa totena ja varmana, jol-  
loin tietolähteitä ei tarvita, vaan tieto tarjoillaan lukijalle ikään kuin itsestäänselvyytensä. Tämä  
korostaa kirjoittajan valtaa lukijoihinsa.

(1) Väitän, että ihan *jokainen* teistä tietää, miten *liikunnallinen, hyvinvoiva* keho saadaan. Jep, se ei  
*ainakaan* tule *treenien ja ruokailujen skippaamisella*. Säännöllisyyden eteen *on tehtävä* töitä, eikä  
kukaan muu tee niitä sinun puolestasi. *Sinä* olet *yksin* vastuussa omasta hyvinvoinnistasi.

Esimerkissä (1) kirjoittaja vetoaa lukijoihinsa ilmaisemalla, että lukijoista jokainen *tietää*,  
miten *liikunnallinen ja hyvinvoiva* keho saadaan. Samalla kirjoittaja osoittaa luottamusta luki-  
joitaan kohtaan: hän uskoo lukijoiden olevan tietoisia näistä asioista. Kertauksen tai muistu-  
tuksen omaisesti kirjoittaja kuitenkin kertoo, miten hyvinvoivaa ja liikunnallista kehoa ei ai-  
nakaan saavuteta. Kielteisyyttä vahvistetaan polaarilla partikkelilla *ainakaan*. Tällaisia par-  
tikkeleita esiintyy lauseissa, jotka eivät ole merkitykseltään myönteisiä (VISK § 1635). Tä-  
män jälkeen kirjoittaja kertoo ohjailevasti, että säännöllisyyden eteen *on tehtävä* töitä eikä  
kukaan muu tee näitä töitä puolestasi. Verbikonstruktio *on tehtävä* on vahvasti modaalinen ja  
sen tehtävänä on ilmaista välttämättömyyttä ja pakkoa (VISK § 1551). Esimerkki loppuu  
muistutukseen siitä, että jokainen on yksin vastuussa omasta hyvinvoinnistaan. Käyttämällä  
puhutteluilmausta *sinä* huomio kohdistetaan lukijaan: lukijalle tulee tunne, että väite koskee  
myös häntä. Eksklusiiivisella fokuspartikkelilla *yksin* suljetaan pois mahdollisuus, että joku  
muu kuin lukija itse olisi vastuussa hyvinvoinnista. Sen avulla korostetaan omaa roolia hy-  
vinvoinnissa.

(2) *Tärkeää* on löytää laji, josta oikeasti pitää. *Älä siis luovuta* viikon jälkeen. *Kokeile* kuukausi ja *tee*  
päätös jatkamisesta sitten. Yllättäviinkin lajeihin *voi hurahtaa*, terveisin vanha pituushyppääjä.

Esimerkissä (2) kirjoittaja ohjeistaa lukijoitaan mieluisan liikuntalajin löytämisessä. Esimerk-  
ki alkaa käänteisellä sanajärjestyksellä *tärkeää on löytää laji*. Sanajärjestyksellä korostetaan  
ilmauksen *tärkeää* merkitystä. Imperatiivimuotoisilla verbeillä *älä luovuta, kokeile ja tee* ke-  
hotetaan ja ohjaillaan toimimaan tietyllä tavalla. Modaalisella verbikonstruktioilla *voi hurah-  
taa* ilmaistaan mahdollisuutta. Toimimalla kirjoittajan kehottamalla tavalla jotakin saattaa

mahdollisesti tapahtua. Kirjoittaja liittää itsensä osaksi esimerkkiä kertomalla hurahaneensa joskus pituushyppyyn. Konkreettisen esimerkin avulla lisätään samastumisen tunnetta: lukijakin voi *hurahata* yllättävään lajiin, koska kirjoittajallekin on käynyt näin.

(3) *Ota säännöllinen, monipuolinen* liikunta osaksi arkeasi. *Pidä* motivaatiota yllä vaihtelemalla liikuntamuotoja ja treenejä.

Esimerkissä (3) annetaan lukijoille suoria ohjeita hyvinvoivaan arkeen. Ohjailevuutta ilmaistaan imperatiivimuotoisilla verbeillä *ota* ja *pidä*. Imperatiivilla on monia erilaisia tehtäviä, joiden merkitys tulee ilmi usein lausuman sisällön perusteella (VISK § 1647). Tässä esimerkissä imperatiivien voi tulkita olevan ohjailevia ja suosittelevia, koska kyseessä ei ole esimerkiksi laki tai asetus, jossa imperatiivin esittäjällä olisi lukijoihin erilainen auktoriteettinen asema. Lukijoille suositeltua liikuntaa kuvaillaan adjektiiveilla *säännöllinen* ja *monipuolinen*, jotka molemmat korostavat hyvinvoinnin koostuvan jokapäiväisistä valinnoista. Jotta ihminen on hyvinvoiva, liikunnan tulee olla säännöllistä eikä vastakohtaisesti epäsäännöllistä. Samalla sen tulee olla monipuolista eikä yksipuolista.

(4) *Älä vetkuttele ja jahkaile* – vaikka lähteminen tuntuisi vaikealta, *luota minuun*, päätös treeneihin lähtemisestä tuntuu *ennemmin* tai *myöhemmin* hyvältä idealta.

Esimerkissä (4) lukijoita kielletään vetkuttelemasta ja jahkailemasta treenien suhteen. *Jahkaila* on niin sanottu delokutiivi eli puhetapaa tai olemista kuvaileva verbi (VISK § 857). Tässä yhteydessä se ilmaisee sellaista olemista, jossa ei osata päättää lähteäkö treenaamaan vai ei. *Vetkutellessä* on puolestaan elollisen olennon toimintaa kuvaava yksipaikkainen intransitiiviverbi (VISK § 459). Tässä esimerkissä sen tarkoituksena on ilmaista samanlaista päättämättömyyttä kuin *jahkailla*. Molempien verbien tarkoitus on siis ilmaista päättämättömyyden kautta jonkinlaista välttelyä ja haluttomuutta tehdä jotakin. Esimerkissä (4) kirjoittaja kehottaa lukijoihin luottamaan häneen siinä, ettei treeneihin lähtö kaduta. Kirjoittaja nostaa itsensä siis jonkinlaiseksi asiantuntijaksi, jolla on valtaa vedota lukijoita luottamaan häneen. Kirjoittaja lupaa, että treeneihin lähtö tuntuu *ennemmin* tai *myöhemmin* hyvältä idealta. Treenistä seuraa siis jossakin vaiheessa väistämättä hyvä olo.

(5) *Syö kasviksia niin raakana kuin kypsennettynäkin.* Esim. tomaateissa oleva lykopeeni (antioksidantti) imeytyy paremmin kypsennettynä kuin raakana.

Esimerkissä (5) kehoitetaan lukijoita syömään kasviksia imperatiivimuotoista kehotusta *syö* käyttämällä. Kirjoittaja ilmaisee *-kin* liitepartikkelia käyttämällä, että kasviksia kannattaa syödä sekä raakana että kypsennettynä. Liitepartikkeli toimii esimerkissä *myös*-sanan tavoin. Tämä onkin yksi *kin*-liitepartikkelin ominaisuuksista (VISK § 1635). Kehotusta perustellaan kertomalla tomaatin *lykopenin* imeytyvän paremmin kypsennettynä kuin raakana. Kirjoittaja ei kerro tiedolle lähettä, vaan nostaa tällä tavoin itsensä asiantuntijan asemaan. Tämä kertoo jotakin kirjoittajan vallasta: hänellä on lukijoihinsa sen verran valtaa, että hän voi kertoa erinäisiä tietoja faktoina ilman mihinkään lähteeseen viittaamista.

(6) *Sivukyykky: Tee sivukyykky puolelta toiselle. Kuvittele istuvasi penkille ja vie peppu niin taakse kuin vaan suinkin pystyt. Pidä huolta, ettei polvi mene varvaslinjan yli. Keskity nostamaan itsesi kyykystä kantapohjan avulla.*

Esimerkissä (6) annetaan tälle representaatiolle tyypillisesti suorita, imperatiivimuotoisia (*tee, kuvittele, vie, pidä, keskity*) ohjeita lukijoille. Vain kaksi ohjeista liittyy konkreettiseen toimintaan (*tee & vie*), kolme muuta kehotusta sen sijaan ovat mentaalista toimintaa (*kuvittele, pidä & keskity*). Kirjoittaja ei perustele millään tavalla, miksi peppu täytyy viedä mahdollisimman taakse tai polvi ei saa mennä varvaslinjan yli. Tässäkin esimerkissä korostuu kirjoittajan valta-asema, sillä hän antaa lukijoilleen ohjeita perustelematta niitä millään tavalla. Kirjoittaja siis uskoo, että lukijat luottavat hänen tietämykseensä ja noudattavat hänen ohjeitaan niitä kyseenalaistamatta.

(7) *Nykyään on tarjolla applikaatioita, jotka kellottavat sinulle tietyn treeniajan ja vieläpä pillin vihellyksellä kertovat, kun tauko loppuu. Valittiin 90 sekunnin työaika ja 40 sekunnin lepo. Puoltoista min-saa on kohtalaisen pitkä aika, mutta niin on 40 sekunnin taukokin. Työn jaksaa painaa täysillä, kun sen jälkeen pääsee hengähtämään kunnolla. Treeni tosiaan keskittyy takapuoleen, mutta myös muut lihasryhmät pääsevät rehkimään. Suosittelen testaamaan!*

Esimerkissä (7) kirjoittaja kertoo lukijoilleen testaamastaan treeniapplikaatiosta. Applikaation hyvä ominaisuuksia korostetaan fokuspartikkelilla *vieläpä*. Partikkeli kertoo esimerkissä, että applikaatio on hyvä jo sellaisenaan, mutta sisältää vielä pillin vihellys -ominaisuuden. *Vieläpä* on siis niin sanottu inklusiivinen fokuspartikkeli, jonka tehtävänä on nimenomaan välittää tieto, että puheenaiheena olevassa asiassa on vielä jotakin muutakin, ehkä jotakin odottamatonta (VISK § 839). Kirjoittaja liittää itsensä esimerkkiin käyttämällä passiivimuotoista verbiä *valittiin*. Passiiviva käytetään esimerkissä monikon 1. persoonan tavoin. Tällainen passiivin



käyttö on varsin vakiintunutta (VISK § 1326). Nollapersoonan avulla (*jaksaa painaa täysillä, sen jälkeen pääsee hengähtämään*) oma kokemus treenistä yleistetään koskemaan ketä tahansa sitä kokeilevaa. Esimerkin (7) lopussa lukijoita suositellaan testaamaan treeni omaan kokemukseen vedoten. Tässä vaiheessa verbimuoto on vaihtunut nollapersoonasta yksikön 1. persoonaan (*suosittelen*). Nollapersoonan ja yksikön 1. persoonan vaihtelu samasta asiasta puhuttaessa on tyypillistä (VISK § 1348).

(8) *Ohjeeni liikuntaa/saliharrastusta aloittelevalle on unirytmi ja monipuolinen ruokavalio kuntoon, näillä pärjää alkuun.* Kun kuntosalilla treenaaminen lähtee tavoitteellisemmaksi ja tankoon alkaa ilmestyä useampi levypaino, nappaa palautusjuomat käyttöön.

Esimerkissä (8) kirjoittaja nostaa itsensä asiantuntijan asemaan antamalla ohjeita liikuntaa aloittelevalle lukijalle. Toisaalta kirjoittaja korostaa ohjeiden olevan hänen omiaan käyttämällä yksikön 1. persoonan possessiivisuffiksia *ohjeeni*. Annetut ohjeet eivät siis ole yleisiä ohjeita, vaan nimenomaan kirjoittajan omia ohjeita. Unirytmien ja ruokavalion merkitystä korostetaan ilmaisemalla, että ne tulee laittaa kuntoon. Kun ruokavalio ja unirytmi ovat kunnossa, niillä pärjää alkuun. Verbi *pärjätä* sisältää modaalisen merkityksen ”tulla toimeen” (VISK § 1352). Treenaamisessa tapahtuvaa muutosta kuvataan esimerkissä verbeillä *lähtee* ja *ilmestyä*. Ilmestyä onkin muutosverbi, joka kuvaa jonkin asian tulemistä tai ilmestymistä (VISK § 459). Muutoksen seurauksena pelkkä kunnossa oleva ruokavalio ja unirytmi eivät enää riitä, vaan silloin tarvitaan palautusjuomia. Palautusjuomien käyttöä kuvataan imperatiivimuotoisella verbillä *nappaa*, joka antaa vaikutelman palautusjuomien käytön helppoudesta ja huolettomuudesta. Juoman voi nauttia kuin ohimennen. Imperatiivimuodon voi tässä esimerkissä ajatella olevan enemmän ohjaileva kuin käskävä, koska verbi *napata* ei ole huolettomuudessaan kovin jyrkkä tai vaativa.

(9) *Salikassistani löytyy tyypillisesti kuvissakin näkyviä palautusjuoma-annospusseja, jotka on helppo vetää treenin jälkeen. Salin ja palautusjuoman jälkeen tarvitaan kunnon ruokaa. Menenkin salilta lähes aina suoraan kotiin ja syön heti aterian.*

Esimerkissä (9) bloggaaja kertoo asiantuntijamaisesti treenin jälkeisistä toimintatavoistaan. Esimerkin alussa kirjoittaja kuvaa palautusjuomien käyttöönsä *vetää*-verbiä käyttämällä. Palautusjuomaa ei esimerkiksi nautita tai juoda, vaan se vedetään. Palautusjuoman käyttöön ei liitetä esimerkissä mentaalista toimintaa, vaan se on puhtaasti teko. Tämä luo vaikutelman nopeasta ja helposta tekemisestä. Palautusjuomien käyttöä kuvataan myös adjektiivilla *helppo*. Nämä ilmaukset luovat yhdessä kuvaa palautusjuomien käytön yksinkertaisuudesta. Help-

poudesta huolimatta kirjoittaja ei kuitenkaan pidä palautusjuomia varsinaisena ateriana tai ruokana. Tämä käy ilmi ilmaisusta *tarvitaan kunnon ruokaa*. Palautusjuomat eivät siis täytä kirjoittajan määritelmää *kunnon ruuasta*. Kunnon ruokaa ei myöskään esimerkiksi haluta, vaan sitä *tarvitaan*. *Tarvita*-verbin käyttö luo vaikutelmaa, että ilman kunnon ruokaa ei pärjää salitreenin jälkeen. *Tarvita* on modaalinen verbi, joka ilmaisee välttämättömyyttä (VISK § 1551). Liitepartikkelia *-kin* (*menenkin*) käyttämällä kirjoittaja ilmaisee toimivansa *lähes aina* niin, että tämä välttämättömyys (*kunnon ruoka*) täyttyy. Toistuvuutta ilmaisevaa määritettä *aina* lievennetään modaalisella ilmauksella *lähes*. Kirjoittaja ei siis välttämättä mene ihan joka kerta salilta suoraan kotiin. Kunnon aterian tärkeyttä korostetaan ajanmääritteellä *heti*. Ateriaa ei esimerkiksi syödä tunti kotiintulon jälkeen, vaan se syödään välittömästi kotiin tultua.

(10) *Oletko koskaan joutunut lopettamaan juoksua kyljessä tuntuvan pistoksen takia? Entä ovatko sääresi etuosat kipeytyneet lenkillä? Mitä tarkoittaa juoksijan polvi ja miten akillesjännevaivan tunnistaa? Kasasin teidän toiveista juoksijan yleisimmät vaivat ja keinot niiden ennaltaehkäisyyn ja hoitoon. Henkilökohtaisesti näistä vaivoista rintapisto, penikat ja juoksijan polvi koettu ja kaikista selvitty juurikin näillä ohjeilla.*

Esimerkissä (10) kirjoittaja puhuttelee lukijoitaan suorilla kysymyksillä erilaisista juoksijan vaivoista. Kirjoittajan oletus on, että lukijoilla on ollut kyseisiä vaivoja, koska hän ilmaisee *kasanneensa* tietoa vaivoista *teidän toiveista*. Kirjoittaja ei siis välttämättä olisi kirjoittanut aiheesta ilman lukijoiden pyyntöä. Esimerkistä käy hyvin ilmi blogin genrelle tyypillinen vuorovaikutteisuus. Kirjoittaja liittää oman kokemuksensa osaksi esimerkkiä kertomalla kärsineensä itsekkin erilaisista juoksijan vaivoista. Antamiensa ohjeiden toimivuuden hän varmistaa kertomalla selvinneensä itse vaivoista käyttämällä juuri lukijoillensa antamia ohjeita. Tällä bloggaaja lisää vaikutelmaa siitä, että hänen vinkkeihinsä kannattaa uskoa, sillä ne ovat toimivia.

## 4.5 Analyysin yhteenveto

Olen neljässä edellisessä alaluvussa esitellyt yksi kerrallaan jokaisen tutkielmani aineistosta esiin nousseen hyvinvoinnin representaation. Analyysin perusteella aineistossani rakennetaan hyvinvointia neljästä erilaisesta representaatiosta käsin. Nämä representaatiot nimesin helpok-

si ja yksinkertaiseksi hyvinvoinnin representaatioksi, opitukseksi hyvinvoinnin representaatioksi, kapeakatseiseksi hyvinvoinnin representaatioksi ja asiantuntevaksi ja ohjailevaksi hyvinvoinnin representaatioksi. Tähän ratkaisuun päädyin mukailemalla Faircloughin (2006: 129–133) sanoja siitä, että representaatio on ymmärrettävä tietyn näkökulman muodostavaksi kokonaisuudeksi jostakin asiasta. Kaikki aineistosta löytämäni representaatiot siis kuvaavat hyvinvointia, mutta jokaisella niistä on erilainen tulokulma asiaan. Jokainen representaatio on siis kuin rakennuspalikka, jotka yhdessä rakentavat hyvinvoinnin aineistossani.

Esittelin jokaisen esiin nousseen representaation aineistoesimerkkien avulla. Esimerkkien kautta sain perusteltua sen, miksi kukin representaatio edustaa juuri tietynlaista näkökulmaa hyvinvoinnista. Nostin teoriaosuudessa esiin seikan, jonka mukaan tietty representaatio tuo esiin aina vain tietyt näkökulmat ja jättää pois muut (Pietikäinen & Mäntynen 2009: 57). Analyysini perusteella voidaan sanoa, että näin on myös omassa tutkielmassani. Esimerkiksi ohjailevassa ja asiantuntevassa hyvinvoinnin representaatiossa ohjaillaan lukijoita asiantuntevasti, kun taas opitussa hyvinvoinnin representaatiossa väheksytään omia, vanhoja elintapoja. Jokaisessa tutkielmani representaatiossa pinnalla on siis vain yksi näkökulma.

Puhuin teoriaosuudessa siitä, että samassa representaatiossa toistuvat samaan kategoriaan kuuluvat sanat tai lauserakenteet (Fairclough 1997: 143). Tämä käy hyvin ilmi tarkasteltaessa analyysini perusteella syntyneitä hyvinvoinnin representaatioita. Esimerkiksi kapeakatseisessa hyvinvoinnin representaatiossa käytetään paljon affektisia ja modaalaisia ilmauksia, joilla vähätellään, paheksutaan tai ihmetellään jotakin asiaa. Näitä asioita ovat muun muassa kuntosalilla yksin treenaaminen ja television laihdutusohjelmien laihdutustahti. Opittu hyvinvoinnin representaatio taas koostuu pitkälti imperfektin ja preesensin vuorottelusta, joka tukee representaation kasvutarinamaisuutta. Imperfektissä esitetyt asiat nähdään huonoina ja väärinä, kun taas preesensin muodossa olevat asiat ovat niin sanottu hyvä ja parempi valinta. Ohjailevassa ja asiantuntevassa hyvinvoinnin representaatiossa käytetään sen sijaan paljon imperatiivia ja muita direktiivejä, joiden tarkoituksena on ohjailla, kehottaa tai kannustaa lukijaa toimimaan jollakin tietyllä tavalla. Helpossa ja yksinkertaisessa hyvinvoinnin representaatiossa puolestaan toistuvat positiivisesti affektiset ilmaukset, joiden tarkoituksena on korostaa hyvinvoinnin helppoutta ja yksinkertaisuutta.

Hall (1999: 193) korostaa, että representaatioissa voi olla aina mukana joko positiivisia tai negatiivisia sävyjä. Omassa tutkielmassani helppo ja yksinkertainen hyvinvoinnin representaatio sekä ohjaileva ja asiantunteva hyvinvoinnin representaatio ovat merkityksiltään positiivissävytteisiä, sillä ne sisältävät positiivisesti affektisia sekä kannustavia ilmauksia. Sen sijaan opittu hyvinvoinnin representaatio sekä kapeakatseinen hyvinvoinnin representaatio

edustavat enemmänkin negatiivista sävyä. Molemmissa representaatioissa on paljon negatiivisesti affektisia ilmauksia, vähättelyä sekä päivittelyä. Hall (1999:193) on sanonut, että harva representaatio on koskaan täysin neutraali. Näin on myös omassa tutkielmassani, sillä positiivisten ja negatiivisten sävyjen lisäksi jokainen esiin noussut representaatio puolustaa selkeästi tietynlaista elämäntapaa. Yhdessä ne muodostavat ikään kuin säännöt, joiden perusteella hyvinvointi aineistossa rakentuu. Representaatiot ovat siis aina kytköksissä toisiinsa (Ojajärvi 1998:173).

Eri representaatioita analysoidessa käy hyvin ilmi se, että kieltä eri tavoin käyttämällä ja muokkaamalla saadaan aikaan erilaisia lopputuloksia (Kuortti ym. 2008). Analyysini perusteella sananvalinnoilla voidaan esimerkiksi luoda positiivisia tai negatiivisia merkityksiä, puolustaa tai vastustaa jotakin asiaa, nostaa jokin asia arvokkaaksi ja jättää toinen vähemmälle arvolle.

Seuraavaksi siirryn tutkielmani päätäntöluukuun, jossa nostan tarkemmin esiin analyysini perusteella syntyneitä tutkielmani tuloksia ja teen niiden perusteella päätelmiä esimerkiksi aineistoni yhteiskunnallisesta vaikuttavuudesta.

## 5 PÄÄTÄNTÖ

### 5.1 Tutkielman tuloksista

Tässä tutkielmassa tarkasteltiin kriittistä diskurssianalyysia hyödyntämällä, miten hyvinvointia rakennetaan kielellisin keinoin lifestyle-painotteisessa Tickle Your Fancy -blogissa. Tutkielman päätutkimuskysymys oli, miten hyvinvointia rakennetaan Tickle Your Fancy -blogissa. Aineistona käytettiin 19 Tickle Your Fancy -blogissa julkaistua blogitekstiä, jotka käsittelevät liikuntaa ja ravintoa. Tutkielma ulottui pelkästään kirjoitettuun tekstiaineistoon, joten kuvat jäivät tutkielman ulkopuolelle. Analyysissa huomio kiinnitettiin erityisesti sananvalintoihin ja verbirakenteisiin.

Tutkimustuloksena voidaan todeta, että Tickle Your Fancy -blogissa hyvinvointi rakentuu neljän erilaisen hyvinvoinnin representaation kautta. Representaatiot linkittyvät toisiinsa ja muodostavat yhdessä kokonaisuuden, jonka kautta hyvinvointi blogissa rakentuu. Jokainen esiin noussut representaatio on siis kuin rakennuspalikka, jotka vasta yhdessä muodostavat kokonaisuuden. Tätä kokonaisuutta tarkastelemalla voidaan todeta, että Tickle Your Fancy -blogissa hyvinvointi rakentuu tiettyjen tapojen ja ehtojen mukaan. Blogista on siis löydettävissä ikään kuin säännöt, joiden mukaan elämällä hyvinvointi toteutuu. Näitä sääntöjä tuodaan julki jokaisessa esiin nousseessa hyvinvoinnin representaatiossa.

Säännöt tulevat ilmi blogissa kahdella tavalla. Helpossa ja yksinkertaisessa hyvinvoinnin representaatiossa sekä asiantuntevassa ja ohjailevassa hyvinvoinnin representaatiossa tuodaan lähinnä ilmi sitä, miten kuuluu toimia ollakseen hyvinvoiva, kun taas opitussa hyvinvoinnin representaatiossa sekä kapeakatseisessa hyvinvoinnin representaatiossa otetaan vahvasti kantaa siihen, miten hyvinvointiin pyrkiessä ei tule toimia. Opitussa hyvinvoinnin representaatiossa bloggaaja asettaa omat, entiset elämäntapansa malliksi siitä, mitä hyvinvointi ei ainakaan ole. Kapeakatseisessa hyvinvoinnin representaatiossa taas lytätään esimerkiksi kuntosalilla yksin treenaaminen ja laihdutusohjelmien ruokavaliot. Ohjailevassa ja asiantuntevassa hyvinvoinnin representaatiossa annetaan lukijoille treenivinkkejä ja -ohjeita. Helppo ja yksinkertainen hyvinvoinnin representaatio puolestaan korostaa hyvinvoinnin olevan yksinkertaisia ja helppoja valintoja, jotka tulee pitää mielessä päivittäin. Vaikka nämä painotukset ovat blogissa nähtävillä, löytyy jokaisesta esiin nousseesta hyvinvoinnin representaatiosta sekä hyvinvointia puolustavia että vastustavia sääntöjä.

Tutkielman perusteella voidaan yleisesti todeta, että Tickle Your Fancy -blogissa on havaittavissa tietty elämäntapamalli, joka täyttää hyvinvoinnin kriteerit. Tässä mallissa hyvinvointiin kuuluu vahvasti juuri tietynlainen ruokavalio ja tietynlaiset urheilutottumukset. Tämä tukee hyvin Smith Maguiren (2008:1) määritelmää, jossa meneillään olevaan hyvinvointibuumiin liittyy vahvasti juuri tiettyjen odotusten mukaan eläminen. Tämän perusteella voidaan siis sanoa, että Tickle Your Fancy -blogi sopii siihen malliin, joka on aiemmissa hyvinvoinnin mediarepresentaation tutkimuksissa noussut esille. Blogi siis omalta osaltaan ylläpitää ja vahvistaa tätä hyvinvointibuumiin liitettyä seikkaa.

Aineistonani toimivassa blogissa eletään tiettyjen ruokatajien ja treenitottumusten mukaan, mutta siinä myös vahvasti kauhistellaan, paheksutaan ja vähätellään omista poikkeavia ajatuksia ja toimintatapoja. Tämä kauhistelu käy ilmi mainitsemieni kannanottoina, joissa tuodaan näkyväksi niitä tapoja, joiden mukaan ei ainakaan kannata elää, jos haluaa olla hyvinvoiva. Kannanotot toimivat syyllistämisen tavoin: jos teet näin ja näin, et ole hyvinvoiva, mutta jos taas toimit näin, olet hyvinvoiva. Tällaista kauhistelua, vähättelyä ja jopa syyllistämistä ei ole havaittu aiemmissa hyvinvoinnin mediarepresentaation tutkimuksissa. Tällainen omista poikkeavien ajatusten kauhistelu voi siis olla yksi uusi hyvinvointibuumiin liitettävä tekijä. Lisäksi tällainen ajattelutapa korostaa entisestään sitä, että hyvinvointiin kuuluu juuri tiettyjen odotusten mukaan eläminen.

Kennedyn ja Pappan (2011) kuntoilun diskursiivista rakentumista käsittelevässä tutkimuksessa nousi esille hyvinvoinnin helppous ja yksinkertaisuus. Tämä sama seikka nousi esiin myös omassa tutkielmassani. Tickle Your Fancy -blogissa hyvinvoiva elämäntapa nähdään helppoina ja yksinkertaisina valintoina ja tekoina, joita joka päivä noudattamalla saadaan aikaan hyvä olo. Näitä helppoja tekoja ovat esimerkiksi riittävä veden juonti, säännöllinen ateriarytmi, herkkujen kohtuullisuus, säännöllinen ja tehokas treeni sekä riittävä kasvisen saanti. Nämä teot eivät yksinään luo vaikutelmaa hyvinvoinnin helppoudesta ja yksinkertaisuudesta, vaan tekoja ja valintoja ympäröivät sananvalinnat luovat merkityksen ja kertovat jotakin kirjoittajan suhtautumistavasta asiaan. Tekojen helppous ja yksinkertaisuus luodaan muun muassa positiivisesti affektisten adjektiivien ja adverbien avulla.

Kennedyn ja Pappan (2011) tutkimuksessa naisten oli vaikeaa saavuttaa hyvinvoivaa vartaloa hyvinvoinnin helppoudesta ja yksinkertaisuudesta huolimatta. Tickle Your Fancy -blogissa hyvinvointi esitetään puolestaan niin helpoksi ja yksinkertaiseksi, että bloggaajan elämäntapaa noudattamalla kuka tahansa voi olla hyvinvoiva. Itse asiassa bloggaajan näkökulmasta vääränlainen elämäntapa esitetään blogissa vaikeammaksi toteuttaa kuin bloggaajan mukaan oikeanlainen elämäntapa. Tämä luo tunnetta, että miksi kukaan siis haluaisi

edes elää niin sanotusti vääränlaisesti, koska tarjolla olisi myös helpompi ja yksinkertaisempi tapa elää, joka olisi samalla myös niin sanotusti parempi tapa.

Rich, Evans ja De Pian (2011) ajattelevat, että hyvinvointibuumissa vallitsee parhaillaan yhden koon politiikka, jossa vain kiinteä ja laiha vartalo nähdään hyvinvoivana. Tutkielmani perusteella voidaan sanoa, että Tickle Your Fancy -blogissa ei suoranaisesti ihannoida kiinteää ja laihaa vartalomallia, mutta blogin suosimien elämäntapojen mukaan elämisen seurauksena vartalo luultavasti muuttuu kiinteäksi ja laihaaksi. Sen sijaan bloggajan näkökulmasta vääränlaisia elämäntapoja noudattamalla vartalo on jotakin muuta. Bloggajan sanojen mukaan hän itse oli toisella tavalla eläessään jatkuvasti pöhötynyt, turvonnut ja huonovointinen. Tästä voi siis päätellä, että bloggaaja kokee olonsa paremmaksi kiinteänä ja laihana ja ihannoi näin ollen kiinteää ja laihaa vartaloa, koska se tuo hyvän olon. Ihannointi on siis ikään kuin piilotettu bloggajan sananvalintoihin ja suhtautumistapoihin. Hall (1999: 199) korostaa, että representaatioiden syvempi merkitys piilee siinä, mitä ei sanota vaan kuvitellaan sekä siinä, mihin vihjataan, mutta mitä ei voida näyttää. Laihan ja kiinteän vartalon ihannointi taas vahvistaa aiempien tutkimusten esiin nostamaa hyvinvoivan vartalon mallia ja hyvinvoinnissa vallitsevaa yhden koon politiikkaa.

Kennedy ja Markula (2011:1) uskovat, että mitä enemmän kiinteitä vartaloita ja ohjeita sellaisen saavuttamiseksi esitetään mediassa, sitä enemmän ihmiset myös ihannoivat ja tavoittelevat sellaista. Tutkielmani perusteella olen itse samaa mieltä. Uskon, että tutkielmani aineistona toimiva blogi lisää omalta osaltaan sitä käsitystä, että vain tietynlaiset treeni- ja ruokatottumukset omaavana voisi olla hyvinvoiva. Pahimmillaan tämä aiheuttaa ihmisissä jatkuvaa tyytymättömyyttä itseensä: hyvinvoiva voi olla vain silloin, jos vatsalihakset erottuvat, lautaselta löytyy tiettyjä ruoka-aineita ja treeni on tietynlaista. Yhtenä tutkielmani tuloksena voidaan siis sanoa, että suosittu lifestyle-blogi on yksi hyvinvointikulttuurin määrittävä tekijä.

Rich, Evans ja De Pian (2011) ajattelevat, että liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden mediarepresentaatioilla on vaikutusta siihen, mitä vaihtoehtoja, kiinnostuksia ja tarpeita nuorilla on liikkumisen suhteen. Oman tutkielmani perusteella uskon, että Tickle Your Fancy -blogi voi parhaimmillaan lisätä ihmisten, niin nuorten kuin aikuistenkin, kiinnostusta liikuntaan. Blogissa korostetaan erityisesti liikunnan säännöllisyyttä ja siitä seuraavia positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin. Tämä voi innostaa ja motivoida lukijoita ja johtaa säännöllisen liikkumisen lisääntymiseen. Erilaiset blogissa annettavat treeniohjeet ja -vinkit voivat madaltaa kynnystä kokeilla liikuntaa tai aloittaa liikuntaharrastus, sillä treeniohjeita on helppo kokeilla esimerkiksi kotona. Liikunnan aloittaminen ei siis vaadi esimerkiksi kuntokeskuksen

jäsenyyttä.

Blogissa suositellut treenimuodot voivat myös kerätä siinä määrin suosiota, että tietyt liikuntakurssit täyttyvät nopeasti ja suosion myötä ne ovat myös niitä liikuntamuotoja, joita esimerkiksi liikuntakeskukset asiakkailleen tarjoavat. Tickle Your Fancy -blogissa hehkutetaan esimerkiksi yhteisöllistä treenaamista, mikä voi lisätä yhteisöllisen treenaamisen suosiota. Toisaalta tämä voi myös passivoida ihmisiä. Jos omalla paikkakunnalla ei ole tarjolla yhteisöllisiä treenisaleja, voi liikkuminen jäädä kokonaan, sillä vain yhteisöllisen treenaamiseen ajatellaan olevan hyvinvointia tukevaa. Tällä tavoin blogi voi siis muokata ihmisten liikuntatarpeita. Syntyy ajatusmalli, jossa perustellaan treenaamattomuutta sillä, että oman paikkakunnan liikuntapalvelut eivät täytä tiettyjä tarpeita ja hyvinvoinnin edellytyksiä.

Uskon, että Richin, Evansin ja De Pianin (2011) ajatukset liikunnan mediarepresentaation vaikutuksista pätevät myös ruokailutottumuksiin. Ne tottumukset, joita esimerkiksi Tickle Your Fancy -blogissa arvotetaan terveellisiksi ja hyvinvointia edistäviksi nousevat helposti myös lukijoiden suosioon. Blogissa annettu ruokailumalli nousee helposti lukijoiden keskuudessa automaattisesti hyvinvoinnin malliksi. Tämä taas tukee sitä ajatusta, että bloggaajalla on valtaa määritellä hyvinvoinnin suunta sekä ravinnossa että liikunnassa. Blogi voi parhaimmillaan lisätä terveellisen ruuan suosiota ja saada ihmisiä voimaan paremmin. Toisaalta se voi myös aiheuttaa liikaa kontrollointia syömisten suhteen. Jos syömisistä lipsuu, siitä seuraa taas tyytymättömyyttä itseän.

Toisaalta kun lukijat alkavat valmistaa bloggaajan ohjeilla ja vinkeillä toteutettuja ruoka-annoksia tai treenaavat bloggaajan ohjeiden mukaan, he samalla myös itse ylläpitävät meneillään olevaa hyvinvointibuumia. Tämä tukee Smith Maguiren (2008: 5) ajatusta siitä, että hyvinvointibuumiin osallistumalla myös aina rakennetaan ja ylläpidetään ilmiön sosiaalista asemaa. Näin ollen sekä bloggaaja että lukijat osallistuvat yhdessä hyvinvointi-ilmiön ylläpitämiseen ja rakentamiseen. Tämä ajatus taas tukee blogigenrelle tyypillistä vuorovaikutuksellista ilmapiiriä (Noppari & Hautakangas 2012: 140).

Uskon, että bloggaajalla on valtaa määritellä hyvinvointi-ilmiöön kuuluvia tekijöitä niin kauan, kuin blogilla riittää lukijoita, jotka palaavat sivustolle aina uudelleen ja uudelleen valmiina vastaanottamaan ja testaamaan erilaisia ohjeita ja vinkkejä. Toki lukijoiden joukossa on varmasti myös niitä henkilöitä, jotka enemmänkin ärsyyntyvät bloggaajan kirjoituksista, mutta palaavat silti kerta toisensa jälkeen blogiin. Oli motiivi lukea blogia mikä tahansa, säilyy bloggaajan valta hyvinvointi-ilmiön määrittelijänä niin kauan, kuin blogilla riittää lukijoita.

Kielen valtaan liittyy ajatus, että toisilla ryhmillä on aina enemmän mahdoli-



suuksia tuottaa representaatioita kuin toisilla (Sihvonen 2006: 130). Uskon, että suosituilla bloggaajilla on aina enemmän valtaa tuottaa merkityksiä kuin vähemmän lukijoita vetävillä bloggaajilla. Vaikka lukijat eivät hyväksyisi bloggaajan mielipiteitä tai testaisi hänen suosittelmiään tuotteita, saa suosituksen bloggaajan kirjoitus aina enemmän näkyvyyttä kuin vähemmän suosituksen blogin kirjoitus. Vaikka suosittu kirjoitus ei aiheuttaisi tietyn tuotteen ostoryntäystä, on sillä joka tapauksessa valtaa, sillä jokainen lukukerta tekee jonkin henkilön tietoiseksi bloggaajan kirjoituksesta ja ajatuksista. Mitä enemmän lukukertoja, sitä enemmän ihmiset ovat tietoisia tietyn blogin näkökulmasta johonkin asiaan. Tämä tukee Hallin (1999: 196) näkemystä siitä, että kukaan ei voi jäädä täysin vallan toimintakentän ulkopuolelle.

Valta voi aina olla tiedostettua tai tiedostamatonta. Uskon vahvasti siihen, että Tickle Your Fancy -blogin kirjoittaja tiedostaa valtansa ja käyttää sitä tietoisesti. Bloggaajan motiivina vallankäytössä voi olla esimerkiksi saada lukija testaamaan jotakin tuotetta, kokeilemaan jotakin treeniohjelmaa tai muuttamaan elintapojaan. Uskon, että bloggaajan pyrkimyksenä on vaikuttaa lukijoihinsa pääasiallisesti positiivisessa mielessä, sillä hyviä ja toimivia vinkkejä antamalla hänen valtansa säilyy ja lukijat palaavat blogiin. Bloggaaja haluaa siis ikään kuin sitouttaa lukijansa palaamaan blogiin uudelleen ja uudelleen (Noppari & Hautakangas 2012:140).

Vaikka bloggaaja varmasti tiedostaa valtansa lukijoihin, ei hän välttämättä ole tietoinen niistä merkityksistä, joita hän tiedostamattaan kielenkäytöllään luo. Puhuinkin tutkielmani teoriaosuudessa siitä, että teemme suurimman osan kielellisistä valinnoistamme tiedostamatta (Heikkinen 2007; Pietikäinen 2008). Bloggaajan tarkoituksena ei siis välttämättä ole esimerkiksi vähätellä jotakin treenimuotoa tai elämäntapaa, vaan hän luo näitä merkityksiä kuin huomaamattaan. Toisaalta hän ei välttämättä myöskään tiedosta sitä, että esimerkiksi jokin hänen vinkkaamansa ruokaohje tai treenivinkki saattaa nousta räjähdysmäiseen suosioon.

Mielestäni suosituksen bloggaajan pitäisi valtansa lisäksi tiedostaa myös kielenkäytön mukanaan tuoma vastuu. Tätä vastuuta bloggaaja voi kantaa pysähtymällä aidosti pohtimaan sitä, millaisia merkityksiä hän kielenkäytöllään luo ja mitä seurauksia kielenkäytöllä voi olla. Heikkisen (2007) mukaan voimme ohjata kielen voimaa haluamaamme suuntaan, kun mietimme tarkasti olemmeko oikeasti sitä mieltä, kuin kielenkäytössämme annamme ymmärtää. Oma kielenkäyttöä olisi hyvä pystyä ajattelemaan kuin jonkin sivullisen henkilön näkökulmasta. (Heikkinen 2007.) Bloggaajan tulisi siis pohtia luomiaan merkityksiä tarkasti ja miettiä, ovatko ne sellaisia, jotka oikeasti edustavat hänen arvoja ja asenteitaan.

Tiedostamattomuus koskee myös lukijoita. Jos lukija ei osaa suhtautua blogi-

teksteihin kriittisesti, hän saattaa tiedostamattaan ottaa vastaan vaikutteita ja muokata mielipiteitään ja toimintatapojaan jonkinlaiseksi. Jos lukija taas suhtautuu lukemaansa kriittisesti, hän on tietoinen siitä, että bloggaajan motiivina voi olla nimenomaan lukijaan vaikuttaminen. Kriittisyys on siis tietoisuutta siitä, että kaikki tiedot ja totuutena esitetyt asiat muodostetaan tietyistä näkökulmista, kielellisiä valintoja tehden. Blogitekstit voivat siis olla tarkoitushakuisia ja niiden kielelliset valinnat tehdään aina päämääriin tähdäten, ei ehkä tietoisesti, mutta kuitenkin johonkin pyrkien. (Heikkinen 2007: 170.) Kriittisyys ei kuitenkaan tarkoita sitä, että blogista ei saisi ottaa vaikutteita tai vinkkejä. Kyse on siitä, tiedostaako lukija bloggaajan vallan häneen.

Yksi tutkielmani perusteella esiin noussut mielenkiintoinen seikka on bloggaajan itsensä asiantuntija-asemaan nostaminen. Tämä vahvistaa entisestään käsitystä bloggaajan vallasta. Esimerkiksi ohjailevassa ja asiantuntevassa hyvinvoinnin representaatiossa bloggaaja esittää useita asioita faktoina viittaamatta minkäänlaisiin lähteisiin. Tässä toteutuu Heikkisen (2007) kuvaama tapa rakentaa maailmaa totena ja varmana, jolloin tietolähteitä ei tarvita, vaan tieto tarjoillaan lukijalle ikään kuin itsestäänselvyyttenä. Tällä tavoin toimimalla bloggaaja siis luo itsestään asiantuntijan, joka voi esittää asioita faktoina ilman tietolähteitä. Samalla hän luottaa valtaansa niin paljon, että uskaltaa esittää asiat totena ja varmana ilman lähteisiin viittaamista. Toisaalta tällainen asioiden esittämistyylisi saattaa olla yhteydessä blogigenreen, joka on vasta muotoutumassa. Ehkä tällainen asiantuntijuus voisi olla yksi uusi blogigenreen liitettävä piirre. Toisaalta tällainen asioiden esittämistapa kertoo jotakin lukijoiden kriittisyyden asteesta. Ilman kriittisyyttä lukijat sallivat bloggaajan toimivan näin. Tällainen bloggaajan asiantuntijuuden tarkastelu olisi myös yksi mielenkiintoinen jatkotutkimusidea.

## **5.2 Tutkimuksen arviointi ja tulevaisuus**

Tutkielmassani hain vastausta kysymykseen, miten hyvinvointia rakennetaan Tickle Your Fancy -blogissa. Vastauksia hakiessa käytin apunani kahta alakysymystä, jotka olivat: 1) Millaisilla sananvalinnoilla hyvinvoinnista puhutaan? 2) Mitä ominaisuuksia hyvinvointiin liitetään? Olen mielestäni onnistunut vastaamaan tutkimuskysymykseeni. Edellisessä luvussa erittelemäni tutkielman tulokset antavat mielestäni hyvin vastauksen siihen, mitä lähdin tutkielmallani hakemaan.

Tutkielmani sijoittuu kriittisen diskurssintutkimuksen piiriin. Olen pyrkinyt työssäni kriittisyydellä siihen, että voin lisätä ihmisten tietoisuutta vallalla olevasta hyvinvointi-ilmiöstä ja vallalla olevista hyvinvointikäsitteistä. Tutkimuskysymykseni kautta olen halunnut avata ihmisten silmiä sille, millaisista palasista hyvinvointi aineistonani toimivassa blogissa rakentuu. Tutkimuskysymykseni kautta olen lisäksi halunnut lisätä ihmisten tietoisuutta kielen vallasta ja valintojen merkityksistä. Näissä tavoitteissa olen mielestäni onnistunut. Olen myös mielestäni onnistunut käyttämään kriittistä diskurssintutkimusta väljänä teoreettisena viitekehystenä erityisesti Solinin (2012: 558) korostamalla tavalla. Hänen mukaansa kriittisen diskurssintutkimuksen päätehtävä voi nimenomaan olla tietoisuuden lisääminen jostakin asiasta. Myös Pietikäinen (2008) ja Remes (2006: 308) näkevät kriittisen diskurssianalyysin tarkoituksena olevan lisätä ihmisten tietoisuutta heihin vaikuttavista ja heidän myötävaikuttamisellaan olemassa olevista ilmiöistä.

Koska tutkimukseni aineisto koostuu vain yhden blogin teksteistä, tuloksia ei voi yleistää koskemaan esimerkiksi kaikkia hyvinvointipainotteisia lifestyle-blogeja. Hyvinvointi ei siis välttämättä rakennu kaikissa hyvinvointia käsittelevissä blogeissa samalla tavalla kuin Tickle Your Fancy -blogissa. Tutkielmani oli myös rajattu koskemaan vain aineistoni kirjoitettua tekstiaineistoa, joten kuvat jäivät kokonaan tutkielmani ulkopuolelle. Kuvia tarkastelemalla aineistostani olisi voinut nousta esiin uusia ja erilaisia seikkoja, jotka olisivat muuttaneet hyvinvoinnin rakentumisen tapoja. Täytyykin siis muistaa, että tutkielmani tulokset koskevat pelkästään kirjoitettua tekstiaineistoa. Tutkielmani koskee myös vain 19 Tickle Your Fancy -blogin blogitekstiä. Tämä on melkoisen suppea tekstimäärä kaikkiin blogissa julkaistuihin teksteihin verrattuna. Tulokseni voi siis yleistää koskemaan pelkästään aineistoni tekstejä. Toisaalta uskon niiden suppeasta määrästä huolimatta pystyvän kertomaan jotakin blogin yleisestä linjasta liikunnan ja ravinnon suhteen.

Käyttämäni tutkimustyyppin heikkous on Pietikäisen (2008) esiin nostama suppeus, sillä tutkielmani kaltaiset tutkimukset eivät monestikaan pysty kertomaan paljon sosiaalisesta ilmiöstä yleisesti. Tästä huolimatta koen tuottaneeni mielenkiintoista uutta tietoa hyvinvointitutkimuksen kentälle hyvinvoinnin rakentumisesta lifestyle-blogissa. Vertaamalla tuloksiani samasta aihepiiristä aiemmin tehtyihin tutkimuksiin sain myös tietoa siitä, miten hyvinvoinnin rakentuminen blogissa on verrattavissa esimerkiksi naistenlehdistä tehtyihin hyvinvoinnin rakentumisen tutkimuksiin.

Uskon, että tutkielmani kaltaista tutkimusta hyvinvoinnista tarvitaan myös tulevaisuudessa, sillä uskon blogien nousevan koko ajan entistä suosituimmiksi mediankanaviksi. Uskon myös hyvinvointibuumin jatkuvan, mutta muuttavan ehkä muotoaan. Hyvinvointi-

buumin kehitystä olisi siis hyvä tarkastella tasaisin väliajoin, jolloin saataisiin ajankohtaista tietoa hyvinvoinnin rakentumisesta eri aikoina. Esimerkiksi Tickle Your Fancy -blogia voisi tutkia vuoden välein ja tarkastella, mistä seikoista hyvinvointi rakentuu milloinkin. Samalla saataisiin tietoa hyvinvointitrendien muutoksista. Tekemäni tutkielma olisi myös hyvä toteuttaa ottamalla huomioon blogin visuaalinen aines. Tätä tutkimusta voisi verrata omaan tutkielmaani ja pohtia, tuovatko kuvat jotakin lisää hyvinvoinnin rakentumiseen. Olisi myös mielenkiintoista vertailla Tickle Your Fancy -blogin tapaa rakentaa hyvinvointia johonkin toiseen suosittuun hyvinvointipainotteiseen lifestyle-blogiin. Olisi mielenkiintoista tietää, rakentuuko hyvinvointi kahdessa suosituksa blogissa samalla tavalla.

Koen oppineeni tutkielman teon aikana paljon representaatioiden syntymisestä, hyvinvointi-ilmiöstä, blogeista sekä erityisesti kielen vallasta. Tutkielmani perusteella olen vakuuttunut siitä, että erilaiset sananvalinnat tuottavat erilaisia representaatioita, joten valinnoilla on oikeasti väliä. Uskon myös siihen, että osa tuottamistamme representaatioista syntyy tiedostamatta, mutta uskon myös, että representaatioita voidaan tuottaa myös varsin tietoisesti. Tutkielman teon aikana oli yllättävää huomata, kuinka paljon bloggaajalla on oikeasti valtaa hyvinvoinnin määrittelyssä. Bloggaajan suosimat asiat voivat nousta lukijoiden keskuudessa räjähdysmäiseen suosioon. Tulin tietoiseksi myös siitä, että bloggaajan valtaa voi olla vaikea tiedostaa. Valta voi olla monesti piilotettuna juuri sananvalintojen taakse. Vallalla on siis taipumusta vietellä, houkutella, suostutella ja voittaa puolelleen (Hall 1999: 196).

## LÄHTEET

- Aalto, T. & Uusisaari, M. Y. 2009: *Nettielämää. Sosiaalisen median maailmat*. Helsinki: BTK Kustannus.
- Alasilta, Anja 2009: *Blogi tulee töihin*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Fairclough, Norman 1997: *Miten media puhuu*. Tampere: Vastapaino.
- Fairclough, Norman 2006: *Analysing discourse: Textual analysis for social research*. Lontoo: Routledge.
- Hakulinen, Auli, Vilkuna, Maria, Korhonen, Riitta, Koivisto, Vesa, Heinonen, Tarja Riitta & Alho Irja 2004: Iso suomen kielioppi (VISK). Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. Verkkoversio, viitattu 28.1.2016. <http://scripta.kotus.fi/visk> URN:ISBN:978-952-5446-35-7
- Hall, Ann M. 1996: *Feminism and Sporting Bodies. Essays on theory and practice*. 75 Champaign: Human Kinetics.
- Hall, Stuart 1999: *Identiteetti*. Tampere: Vastapaino.
- Halliday, M.A.K. 1994: *An introduction to functional grammar*. London: Arnold.
- Heikkinen, Vesa 2007: *Kielen voima*. Tampere: Tammer-Paino.
- Heinonen, Ari & Domingo, David 2009: Blogit journalismin muutoksen merkkeinä. – E. Väliaverron (toim.) *Journalismi murroksessa*. Helsinki: Gaudeamus, 68–87.
- Kangasniemi, Sara 2014: *Ristiriitainen nainen. Naiskuvan rakentuminen Sport-lehdessä*. Maisterintutkielma, Jyväskylän yliopiston kielten laitos.
- Kennedy, Eileen & Markula, Pirkko 2011: *Women and exercise – the body, health and consumerism*. London & New York: Routledge.
- Jokinen, Arja, Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero 1993: Diskursiivinen maailma: teoreettiset lähtökohdat ja analyttiset käsitteet. – Jokinen, Arja, Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (toim.), *Diskurssianalyysin aakkoset s. 17–41*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Jokinen, Arja 1999: Diskurssianalyysin suhde sukulastraditioihin. – Jokinen Arja, Juhila Kirsi & Suoninen Eero (toim.), *Diskurssianalyysi liikkeessä s. 37–53*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero 1999: Kymmenen kysymystä diskurssianalyysistä. – Jokinen Arja, Juhila Kirsi & Suoninen Eero (toim.), *Diskurssianalyysi liikkeessä s. 233–252*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Johnson, Christina, McGannon, Kerry, Spence, John 2011: I Am (Not) Big... It's the Pictures that Got Small. Examining Cultural and Personal Exercise Narratives and the Fear of Fat. – E. Kennedy & P. Markula (toim.), *Women and exercise – the body, health and consumerism s. 101-120*. London & New York: Routledge.
- Kennedy, Eileen & Pappa, Evdokia 2011: Love your body? The discursive construction of exercise in women's lifestyle and fitness magazines. – Eileen, Kennedy & Pirkko Markula (toim.), *Women and exercise – the body, health and consumerism s. 29-43*. London & New York: Routledge.
- Kilpi, Tuomas 2006: *Blogit ja bloggaaminen*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kortesuo, Katleena & Kurvinen, Jarkko 2011. *Blogimarkkinointi. Blogilla mainetta ja mammonaa*. Helsinki: Talentum.
- Koskinen, Kaisa 2014: Tunteella ja tuttavallisesti: Margot Wallströmin blogi osana Euroopan komission viestintää. – Marja-Liisa Helasvuo, Marjut Johansson & Sanna-Kaisa Tanskanen (toim.), *Kieli verkossa: Näkökulmia digitaaliseen vuorovaikutukseen s. 127–147*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Kuortti, Joel, Mäntynen, Anne & Pietikäinen, Sari 2008: *Kielen rakennustelineillä: kielellisen ja yhteiskunnallisen käänteen merkitys*. – Tiedotustutkimus 2008/3. Viitattu 14.1.2016. <http://www.mediaviestinta.fi/arkisto/index.php/mv/article/view/542>.
- Luostarinen, Matti 2010: *Uusi mediayhteiskunta: blogit ja sosiaalinen media innovaatioyhteiskunnan muutoksessa*. Helsinki: Books on Demand.
- Luukka, Minna-Riitta 2000: Näkökulma luo kohteen: diskurssintutkimuksen taustaoletukset. – Sajavaara, Kari & Piirainen-Marsh, Arja (toim.), *Kieli, diskurssi & yhteisö s. 133–160*. Jyväskylän yliopistopaino: Jyväskylä.

- Miller, Carolyn R. & Shepherd, Dawn 2004: Blogging as social action: A genre analysis of the weblog. – [http://conservancy.umn.edu/bitstream/handle/11299/172818/Miller\\_Blogging%20as%20Social%20Action.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://conservancy.umn.edu/bitstream/handle/11299/172818/Miller_Blogging%20as%20Social%20Action.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Viitattu 7.10.2015.
- Mäntynen, Anne & Shore, Susanna 2006: Johdanto. – Anne Mäntynen, Susanna Shore & Anna Solin (toim.), *Genre – tekstilaji* s. 9–41. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden seura.
- Noppari, Elina & Hautakangas, Mikko 2012: *Kovaa työtä olla minä – muotibloggaajat mediamarkkinoilla*. Tampere: University Press.
- Ojajärvi, Sanna 1998: Sukupuolten representaatiot parisuhdevisailuissa. – Anu Kantola, Inka Moring & Esa Väliaverronen (toim.), *Media-analyysi – tekstistä tulkintaan* s. 170–199. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Pietikäinen, Sari & Mäntynen, Anne, 2009: *Kurssi kohti diskurssia*. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Pietikäinen, Sari 2000: Kriittinen diskurssintutkimus. – Sajavaara, Kari & Piirainen-Marsh, Arja (toim.), *Kieli, diskurssi & yhteisö* s. 191–219. Jyväskylän yliopistopaino: Jyväskylä.
- Pälli, Pekka 2003: *Ihmisyhmä diskurssissa ja diskurssina*. Tampere: Tampere University Press.
- Rich, E., Evans, J., De Pian, L. 2011: Obesity, body pedagogies and young women's engagement with exercise. – E. Kennedy & P. Markula (toim.), *Women and exercise – the body, health and consumerism* s. 138-157. London & New York: Routledge.
- Remes, Liisa 2006: Diskurssianalyysin perusteet. – Metsämuuronen, Jari (toim.), *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Jyväskylä: Gummerus.
- Sihvonen, Tanja 2006: Representaatio/simulaatio esityksestä toimintaan ja takaisin. – Seija Ridell, Pasi Väliaho & Tanja Sihvonen (toim.), *Mediaa käsittämässä* s. 129–153. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Simula, Mikko 2012: Luonnossa liikkumisen kulttuuriset representaatiot. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37961/9789513947552.pdf?sequence=1> Viitattu 2.11.2015
- Smith Maguire, Jennifer 2008: *Fit for consumption – sociology and the business of fitness*. New York: Routledge.
- Solin, Anna 2006: Genre ja intertekstuaalisuus. – Anne Mäntynen, Susanna Shore & Anna Solin (toim.), *Genre – tekstilaji* s. 72–95. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden seura.
- Solin, Anna 2012: Kriittinen diskurssintutkimus. – Vesa Heikkinen, Petri Lauerma, Mikko Lounela, Ulla Tiirilä & Eero Voutilainen (toim.), *Genreanalyysi* s. 558–563. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Suoninen, Eero 1999: Näkökulmia sosiaalisen todellisuuden rakentumiseen. – Jokinen Arja, Juhila Kirsi & Suoninen Eero (toim.), *Diskurssianalyysi liikkeessä* s. 17–36. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Swales, John M. 1990: *Genre Analysis – English in academic and research settings*. Cambridge University Press.
- Ventola, Eija 2006: Genre systeemis-funktionaalisessa kielitieteessä. – Anne Mäntynen, Susanna Shore & Anna Solin (toim.), *Genre – tekstilaji* s. 96–122. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden seura.

## AINEISTOLÄHTEET

<http://www.lily.fi/blogit/tickle-your-fancy/tyypillinen-lounaani>

<http://www.lily.fi/blogit/tickle-your-fancy/suhteeni-ruokaan>

<http://www.lily.fi/blogit/tickle-your-fancy/varikkaamman-annoksen-puolesta>

<http://www.lily.fi/blogit/tickle-your-fancy/miksi-raakkitreenia>

<http://www.lily.fi/blogit/tickle-your-fancy/vihersmoothie-760-kcal>

<http://www.lily.fi/blogit/tickle-your-fancy/ruokapaivakirja-realistinen-7-paivaa>

<http://www.lily.fi/blogit/tickle-your-fancy/ruokapaivakirja-3-paivaa>

<http://www.lily.fi/blogit/tickle-your-fancy/pepputreeni-puistossa>

<http://www.lily.fi/blogit/tickle-your-fancy/miksi-ja-miten-kaytan-lisaravinteita>

<http://www.lily.fi/blogit/tickle-your-fancy/juoksukoulu-penikkatauti-pistos-kyljessa-ja-muut-juoksijan-vaivat>

<http://www.lily.fi/blogit/tickle-your-fancy/nyt-akkia-niita-tuloksia>

<http://www.lily.fi/blogit/tickle-your-fancy/10-x-oma-motivaativinkkini>

<http://www.lily.fi/blogit/tickle-your-fancy/peruskestavyytta-juoksutreeniin>

<http://www.lily.fi/blogit/tickle-your-fancy/liian-isot-reidet>

<http://www.lily.fi/blogit/tickle-your-fancy/fiilisurheilija>

<http://www.lily.fi/blogit/tickle-your-fancy/ei-se-maara-vaan-se-laatu>

<http://www.lily.fi/blogit/tickle-your-fancy/ahdistus-kuntosalilla>

<http://www.lily.fi/blogit/tickle-your-fancy/parasta-liikunnassa-saannollisyys>

<http://www.lily.fi/blogit/tickle-your-fancy/treenimotivaatiota-ja-vinkkejaa-aloittelijalle>