

Hyvinvointibloggaajien käsitykset heidän blogiensa vaikutuksesta lukijoihinsa

Katja Kosola & Jutta Temonen

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma

Kevätlukukausi 2018

Kasvatustieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Kosola, Katja & Temonen, Jutta. 2018. Hyvinvointibloggaajien käsitykset heidän blogiensa vaikutuksesta lukijoihin. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Opettajankoulutuslaitos. Jyväskylän yliopisto. 62 sivua + liite.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää suomalaisten hyvinvointibloggaajien käsityksiä siitä, miten he vaikuttavat lukijoihinsa, sekä bloggaajien vastuutaan tuottamastaan sisällöstään. Lisäksi selvitimme, ovatko bloggaajat tietoisia asemastaan tiedonvälittäjinä ja nuorten elämäntapoihin vaikuttajana.

Tutkimuksen aineisto kerättiin syksyllä 2017 puolistrukturoidulla avoimella kyselylomakkeella, joka lähetettiin sähköpostitse 38 suomalaisille tunnetulle hyvinvointibloggaajalle. Heistä kymmenen vastasi kyselylomakkeeseen. Vastaajista yksi oli mies ja yhdeksän naisia. Aineisto analysoitiin laadullisella aineistonanalyysillä.

Voidaan todeta, että hyvinvointiblogien kirjoittajat ovat tietoisia vaikutuksestaan lukijoihin sekä ottavat vastuuta jakamastaan sisällöstään mediaan. Bloggaajat tiedostavat vaikuttavuutensa lukijoihinsa heiltä saadun palautteen myötä. Lisäksi bloggaajilla on tavoitteena motivoida ihmisiä voimaan paremmin, jonka myötä he usein jakavat omia kokemuksiaan ja vinkkejä hyvinvoinnista ja terveydestä. Hyvinvointibloggaajat jakavat blogeissaan sekä tutkimuksiin ja tieteelliseen tietoon pohjautuvaa, että omakohtaista tietoa ja pyrkivät aina muistuttamaan lukijaa, jos tieto on omakohtaista.

Aikaisempaa tutkimustietoa kyseisestä aiheesta on vähän, joten kokonaiskuva tuloksista tällaisen yksittäisen tutkimuksen perusteella on haastava tehdä. Vaikka tulokset eivät ole koko hyvinvointibloggaajakuntaan yleistettävissä, ovat ne kuitenkin merkittäviä tässä aihepiirissä.

Asiasanat: elämäntapa, hyvinvointiblogit, bloggaaminen, terveys

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	HYVINVOINTIBLOGIT	9
2.1	Hyvinvointiblogien olemus	9
2.2	Elämäntapa.....	10
2.3	Terveelliset elämäntavat.....	14
3	BLOGI VAIKUTTAMISEN VÄLINEENÄ.....	19
3.1	Blogin olemus.....	19
3.2	Vuorovaikutus bloggaajien ja lukijoiden välillä.....	23
4	TUTKIMUS JA SEN TOTEUTTAMINEN	27
4.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät	27
4.2	Tieteen teoreettinen lähestymistapa tutkimukselle	27
4.2.1	Tutkimusjoukko.....	30
4.2.2	Tutkimusaineiston analyysi ja aineiston käsittely	34
4.2.3	Aineiston käsittely	38
4.3	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	39
5	TUTKIMUSTULOKSET	42
5.1	Hyvinvointiblogit ja terveelliset elämäntavat	42
5.2	Hyvinvointibloggaajien käsityksiä vaikuttamisesta.....	46
5.3	Käsitykset bloggaajien tuottamasta tiedosta	50
6	POHDINTA.....	53
6.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	53
6.2	Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimushaasteet.....	56
	LÄHTEET	58

LIITTEET.....	63
---------------	----

1 JOHDANTO

Ennen kouluja käytiin sen takia, että tieto oli siellä, opettajilla. Jos siis haluttiin kehittää itseään ja sivistyä, oli koulu ainut keino siihen. Nykypäivänä teknologiakehityksen myötä tietoa on kuitenkin saatavilla joka puolella ja lähes koko ajan syntyy myös uutta informaatiota. Lähes maailmanlaajuisesti jokainen lapsi on tekemisissä median kanssa mainostaulujen, television, tietokoneen, tablettien ja älypuhelimien välityksellä. Se kuuluu heidän jokapäiväiseen arkeensa. (Lemish 2015, 1–2.)

Ihmiset käyttävät internetiä yhä enemmän ja käyttö lisääntyy koko ajan. Tilastokeskuksen tekemän tutkimuksen mukaan vuonna 2016 internetiä käytti 88 prosenttia suomalaisista. 16–24-vuotiaista 97 prosenttia ja 25–34-vuotiaista 96 prosenttia käytti internetiä useita kertoja päivässä. (Tilastokeskus 2016.) Käyttöä lisää se, että lähes kaikki tieto löytyy nykyään verkosta.

Internetin käytön myötä myös blogien määrä on kasvanut, mutta tarkkaa lukua on vaikea arvioida, sillä monen innostus kirjoittamiseen saattaa loppua pian aloittamisen jälkeen. Arviolta Suomessa blogeja on tällä hetkellä kymmeniä tuhansia (Jauhiainen 2016). Bloggaajat ovat viime vuosina suosineet hyvinvointia aiheena teksteissään. Treenaamisesta ja ruuasta on muodostunut merkittävä osa blogimaailmaa. Aihe on pinnalla jatkuvasti, sillä hyvinvointi aiheena kiinnostaa monia ihmisiä ja se on osa kaikkien päivittäistä elämää. (Salonen 2013.)

Internetin ja median käytöstä on tullut nykypäivänä osa ihmisten elämäntapaa. Elämäntapaa voi määritellä monin tavoin. Ilmonen (1988) määrittelee elämäntavan ainekseksi, joka näkyy arjen toistuvissa rutiineissa, johon vaikuttavat yhteiskunnan taloudelliset, sosiaaliset ja fyysiset tekijät. Elämäntapaan vaikuttavat siis myös ulkoiset rajoitukset ja elämän muodot sekä sisällöt, joita sille haluaa antaa. (Ilmonen 1988, 14.) Leskinen ja Rantanen (1988, 9–10) puolestaan mainitsevat elämäntavassa olevan kyse ihmisten tavasta elää elämäänsä, sen edellytyksistä sekä pyrkimyksistä. Lisäksi käsitteessä yhdistyy yksilöiden toiminta yhteiskunnan kehitykseen sekä sen luomiin ehtoihin. (Leskinen & Rantanen 1988, 9–

10.) Elämäntapaa voi tarkastella alueittain, ikäryhmittäin tai ammatti- sekä koulustaustaisesta näkökulmasta. (Kuntoutusportti 2013.) Tarkastelun yleisyydestä riippuen elämäntapa voi olla yksilön, perheen, sosiaalisen ryhmän, sukupuolen, sukupolven tai luokan elämäntapa. Tämän määritelmän mukaan elämäntapa on yhteydessä erityisesti elämänhistoriaan, habitukseen sekä toimintaan. (Roos 1988.)

Bloggaamisen avulla kirjoittajat pystyvät jakamaan omaa elämäntapaansa muille. Bloggaaminen on ammattimaistunut viime vuosina. Suurin osa ammatibloggaajista tekee yhteistyötä blogiportaalin, lehden tai agenttitoimiston kanssa, mitkä auttavat bloggareita kehittymään ammatissaan sekä hankkimaan yhteistyömahdollisuuksia. (Jauhiainen 2016.) Blogilla voi tehdä suuriakin määriä taloudellista tuottoa, jonka vuoksi blogitoiminnasta on tullutkin yhä kaupallisempaa. Yritykset mainostavat tuotteitaan blogisivustojen kautta, mistä hyötyvät sekä mainostava yritys sekä bloggaaja. Erityisesti tunnetut ja suositut bloggaajat saavat suuren lukijakuntansa takia sponsoritarjouksia sekä yhteistyöehdotuksia. (Toikkanen & Kananen 2014, 38.) Yrityksille blogit voivat antaa näkyvyyttä, arvostusta ja liikevaihtoa (Kilpi 2006, 3–4). Blogibarometrin (2017) mukaan yhä useampi sosiaalisen median vaikuttaja pitää yllä useampaa kanavaa sekä kaupallisessa tarkoituksessa että harrastusmielessä. Suurin osa (57 %) tuottaa sisältöä harrastuspohjalta, lähes kolmannes (32 %) toimii yrittäjänä ja loput ovat työsuhteessa esimerkiksi mediatalon kanssa. Viime vuonna 13 prosenttia vastaajista toimi kokoaikaisena sisällöntuottajana, mutta nyt luku on kasvanut 16 prosenttiin. (Blogibarometri 2017.) Blogit ovat nykyään merkittävä teknologinen, sosiaalinen ja taloudellinen muutosta aiheuttava asia. Se muovaa lukijoista kuluttajia ja kuluttajista tuottajia. Se myös tarjoaa kaikille sananvapauden hyödyntämisen helppouden. Kuka vain voi julkaista mitä vaan ja lähes missä vaan. (Kilpi 2006, 3.)

Toisin kuin aikuiset, lapset saattavat olla naiiveja internetin käytön kanssa ja esimerkiksi ostaa tuotteita tai antaa omia henkilökohtaisia tietoja kyseenalaisesti, mihin niitä käytetään (Lehmish 2015, 4). Median ja populaarikulttuurin

kautta heijastuu myös identiteettejä, kuten käsitykset seksuaalisuudesta, sukupuolesta, kansallisuudesta ja rodusta (Herkman 2007, 39). Lapsilta ja nuorilta voi puuttua kriittisyys mediaa kohtaan, ja he ovat näin ollen haavoittuvaisia internetin tuomille epärealistisille ihannekuville elämästä. Esimerkiksi television voittoa tavoittelevia laihdutusohjelmia tehdään usein katsojille viihteeksi, niukoilla resursseilla ja pienillä aikatauluilla, jolloin laihduttajalla tavoitteena on vain saada nopeita tuloksia lyhyessä ajassa. Kuitenkaan nopealla aikavälillä tehdyt suuret muutokset painossa tuovat harvoin pysyviä elämäntapamuutoksia. Etenkin nuoret ovat alttiita ottamaan paineita ulkonäöstä ja imemään vaikutteita laihdutusohjelmista. Kasvava nuori on altis ympäristön luomille epärealistisille ihanteille. (Laukka 2016, 175–176.) Koulussa näiden epärealististen ihanteiden syntymistä tai niiden kriittistä tarkastelua voisi edistää mediakasvatuksella.

Mediakasvatuksella on haasteensa. Toisaalta se tarjoaa mahdollisuuden esimerkiksi tietoyhteiskunnassa toimivalle aktiiviselle kansalaiselle, toisaalta markkinavetoisen median pelätään rappeuttavan perinteistä sivistystä täyttämällä nuorten mielenkiinnon kohteet pelkällä viihteeksi tarkoitetulla uutisoinnilla. Media nähdään siis niin hyvässä kuin pahassa. Sen pahuus liittyy tarkoituksenhakuisuuteen, kun poliittiset tai taloudelliset aiheet saavat siitä vallan. (Herkman 2007, 44–46.)

Sekä median että kasvaneen internetin jatkuvasti lisääntyvän käytön takia halusimme tutkia suomalaisten hyvinvointibloggaajien käsityksiä vaikutuksestaan lukijoihin, sekä halusimme tutkia suomalaisten bloggaajien käsityksiä siitä, miten he vaikuttavat lukijoihinsa ja millainen on heidän vastuunsa tuottamastaan sisällöstään. Lisäksi halusimme selvittää, ovatko bloggaajat tietoisia heidän asemastaan tiedonvälittäjänä ja nuorten elämäntapoihin vaikuttajana, sekä mihin bloggaajien tuottama tieto perustuu. Pohjautuuko tuotettu sisältö omakohtaisiin kokemuksiin vai tieteelliseen tutkimustietoon? Nykypäivänä blogit toimivat lukijoilleen tietolähteinä kirjojen, aikakauslehtien ja jopa uutisten tavoin, sillä niillä on näkyvyyttä sosiaalisessa mediassa ja sen myötä myös valtaa. Tämän vuoksi bloggaajalla on paljon vastuuta tuottamastaan sisällöstään. Keskitymme hyvin-

vointibloggaajien sisällöistä terveyttä käsiteltäviin sisältöihin ja erityisesti terveyden fyysiseen puoleen. tutkimuksessa vain terveyden fyysiseen puoleen, joka kuvastaa esimerkiksi elimistön toimintaa. Luokittelemme fyysisen terveyden alaluokiksi ravinnon, liikunnan sekä unen ja levon merkityksen, jotka tässä tutkimuksessamme otamme tarkemmin tarkastelun kohteeksi. Lisäksi tarkastelemme bloggaajien vastuuta ja vuorovaikutusta lukijoiden ja kirjoittajan välillä. Nämä pääteemat ohjasivat tutkimuksemme etenemistä ja aineiston koontia.

Tulevina opettajina tutkimuksemme auttaa meitä ymmärtämään blogien merkitystä nyky-yhteiskunnassa. Koska tutkimuksemme koskee hyvinvointiblogeja, niiden kriittistä tarkastelua voidaan hyödyntää esimerkiksi koulujen liikunnan- ja terveystiedon opetuksessa. Ne voidaan ottaa mukaan opetukseen media-lukutaidon ja kriittisen lukutaidon oppimisessa ja tarkastelussa.

Tutkimusaiheemme valinta pohjautui haluumme tietää lisää bloggaajien käsityksistä vaikuttamisestaan ja vastuustaan julkaisujaan kohtaan. Inspiraatiota aiheeseen saimme myös kandiditutkimuksestamme, jossa tutkimme 9.-luokkalaisten käsityksiä heidän vertaistensa vaikuttavuudesta elämäntapoihin. Aikaisemmassa tutkimuksessa nuoret kuitenkin nostivat esiin sosiaalisen median merkittävän vaikutuksen elämäntapoihinsa, joten halusimme tutkia yhtä somen kanavaa eli blogitekstejä ja niiden kirjoittajia. Tämän myötä halusimme tehdä pro gradu -tutkimuksemme tutkimalla henkilöitä, jotka tuottavat materiaa somessa bloggaamalla.

2 HYVINVOINTIBLOGIT

2.1 Hyvinvointiblogien olemus

Hyvinvoinnin käsite on yhteiskunnassa pinnalla yhä enemmän ja yhä nuorempien ihmisten kiinnostuksen kohteena, mikä selittyy osin sillä, että se on aiheena osa ihmisen jokapäiväistä elämää. Yhteiskunnassamme puhutaan ja kirjoitetaan, kuinka tulisi liikkua, syödä ja elää oikein, jotta ihmiset voisivat ja jaksaisivat arjessa paremmin.

Suomalaisten hyvinvointiblogien määrä on jatkuvasti kasvussa blogimaailmassa. Hyvinvointiblogit voidaan jaotella terveys- ja hyvinvointi- sekä urheilu- ja fitnessblogeihin. Tämä ilmenee vuosittain tehtävässä Blogibarometri-tutkimuksessa. Viestintätoimisto Manifesto on asiantuntijayritys, joka on Suomen edelläkävijä bloggaajasuhteiden suunnittelussa ja toteuttamisessa. Vuodesta 2009 saakka Manifesto on julkaissut vuosittaista Blogibarometri-tutkimusta, jossa kartoitetaan suomalaista blogimaailmaa sekä sen kehitystä, trendejä ja muutosta. Blogibarometri on vuosien aikana laajentanut tutkimuksessa olevia blogikategorioitaan sekä ottanut tutkimukseen mukaan bloggaajien lisäksi vloggaajia, instagrammaajia, snapchattaajia laajasti eri kategorioista. Vuoden 2017 Blogibarometrin mukaan terveys- ja hyvinvointi on ollut kolmanneksi suosituin sivuteema postauksissa (36 %). (Blogibarometri 2017.)

Nykypäivänä ihmiset etsivät tietoa kirjojen sijaan internetin kautta itseään kiinnostavista aiheista. Sieltä tietoa etsittäessä hakutuloksissa vastaan tulee usein eri blogeja. Lisäksi moni haluaa itse kirjoittaa blogia tästä yhteiskunnassa näkyvästä ilmiöstä postaamalla omasta elämästään, treeneistä, hyvinvoinnista sekä ruokavaliostaan jakaen omia kokemuksia tavoitteena inspiroida lukijoita. Pelkästään blogiportaali Blogbookin kautta body- ja fitness-aiheisia bloggaajia löytyy 26 kappaletta sekä hyvinvointi-kategorian alta yhdeksän bloggaajaa. Erikseen on vielä lifestyle-kategoria, jonka alla on 28 bloggaajaa, joilla voi sivuteemana näkyä hyvinvointi eri muodoissa. (Blogbook 2017.) Kun lasketaan itsenäiset sekä muiden blogiportaalien bloggaajat, liikunta- ja hyvinvointiblogeja kertyy valtava

määrä. Salonen (2013) kirjoittaa artikkelissaan, kuinka terveys- ja hyvinvointitrendi on saanut uudenlaisia muotoja erilaisten ihmisten ja heidän blogiensä myötä. Lisäksi muutos blogikulttuurissa on siirtymässä kohti realistisempaa ajattelutapaa hyvinvoinnille, jolloin kohtuus ja elämästä nauttiminen näyttävät kasvavan suuntaviivoiksi hyvinvoinnille, vaikka varmasti jatkossakin fitness-ähkyä ja tiukkoihin ruokavalioihin kyllästymistä on verkossa havaittavissa. (Salonen 2013.)

Kansainvälisesti liikunta- ja hyvinvointiblogeja on tutkittu jonkin verran. Esimerkiksi Miller ja Pole (2010) tutkivat 951 yhdysvaltalaisista terveysblogia vuosina 2007–2008 tarkoituksenaan kerätä laajempaa tietoa terveysblogien maailmasta. Tuloksissa ilmeni, että kahdella kolmasosalla bloggaajista oli maisterin tai tohtorin tutkinto ja lähes puolet (49.8 %) töissä terveysalalla. Lääkäreitä terveysblogien pitäjistä oli 43.3 %. 54.3 % bloggaajista kirjoitti terveysblogia ammattilaisen näkökulmasta, yli kolmannes 37.3 % potilaan ja kuluttajan näkökulmasta sekä 8% sairastavan yksilön näkökulmasta. Tutkimuksessa kävi ilmi, että terveysbloggaajan korkea koulutustaso vaikutti suoraan siihen, että kirjoituksia pidettiin myös luotettavampina. (Miller & Pole 2010.) Suomessa ainakaan toistaiseksi tällaista tutkimusta ei ole tehty.

2.2 Elämäntapa

Elämäntapa-käsitettä on haastava määritellä yksiselitteisesti, koska sille löytyy paljon vastineita, kuten suomalainen elämänmuoto tai elämäntyyli (Julkunen 1977, 3). Elämäntyyli nähdään laajempana käsitteenä, joka kytkeytyy nuorten arkielämään kokonaisuudessaan. Julkusen mukaan elämäntapa ilmenee arvoina, tavoitteina ja pyrkimyksinä, mutta myös näkyvänä, esineelliskäytännöllisenä toimintana, jokapäiväisenä elämänä eri elämäntilanteissa (Julkunen 1977, 10). Yksilön tehtävänä on sovittaa motiivinsa vaatimukset ja ympäristön rajoitukset mahdollisimman toimivalla tavalla. Tämän kaltainen kompromissi, yhä uusista motiiveista ja olosuhteista koostuva, saa varsinaisen elämäntavan muodon. (Jokela

2010, 49.) Yksilön tasolla kyse on riippuvuudesta ja luovuudesta. Elämäntapa-keskusteluissa mietitään, mitä itsessä ja ympäristössä yksilöinä voimme muuttaa lisätäkseen luovuutta ja tiedostamista. (Böök 1982, 3.)

Leskinen ja Rantanen (1988, 9–10) kuvaavat elämäntapaa, jossa on kyse ihmisten tavasta elää elämäänsä, sen edellytyksistä sekä pyrkimyksistä. Lisäksi siinä yhdistyy yksilöiden toiminta yhteiskunnan kehitykseen sekä sen luomiin ehtoihin. (Leskinen & Rantanen 1988, 9–10.) Ilmonen (1998, 14) puolestaan määrittelee elämäntavan ainekseksi, joka näkyy arjen toistuvissa rutiineissa, johon vaikuttavat yhteiskunnan taloudelliset, sosiaaliset ja fyysiset tekijät, kuten työ, kaupunki, asuminen. Elämäntapaan vaikuttavat siis myös ulkoiset rajoitukset ja elämän muodot sekä sisällöt, joita sille haluaa antaa. Niistä muodostuu toistuvia kokonaisuuksia. (Ilmonen 1988, 14.) Kuntoutusportin (2013) käsitys elämäntavan määritelmästä koostuu jokaisen ihmisen tottumusten ja toistuvien käytäntöjen muodostamista kokonaisuuksista, jotka vaihtelevat huomattavasti. Elämäntapaa voi tarkastella alueittain, ikäryhmittäin tai ammatti- sekä koulutustaustaisesta näkökulmasta.

Tarkastelun yleisyydestä riippuen elämäntapa voi olla yksilön, perheen, sosiaalisen ryhmän, sukupuolen, sukupolven tai luokan elämäntapa. Tämän määritelmän mukaan elämäntapa on yhteydessä erityisesti elämänhistoriaan, habitukseen sekä toimintaan. (Roos 1988.)

Elämäntavat ovat muuttuneet huomattavasti vuosikymmenien saatossa. Se, että tarkastellaan eri sukupolvien elämäntapoja, auttaa ymmärtämään kunkin sukupolven arvoja ja asenteita elämää kohtaan. Gleserman (1975) toteaa jokaisen yhteiskuntamuodostuman tuottavan ihmisten tietynlaisen elämäntavan ja sitä vastaavan ajattelutavan (Julkunen 1977, 4). Seuraavassa kappaleessa tarkastelemme eri sukupolvien elämäntapoja, että huomaisimme eroja sukupolvien elämäntapojen välillä. Siitä, mistä ennen vain haaveiltiin, kuuluu nykyään lähes jokaisen ihmisen arkeen. Aikaisemmin elintasoerot näkyivät vahvemmin ja olivat suuremmat yhteiskunnassa kuin nykyään (Wallin 1988). Elintasoeroja pidettiin normina, eikä niihin juurikaan edes yritetty puuttua. Toisaalta mediassa on nostettu esiin huomio, että elintasoerot ovat taas alkaneet nousta Suomessa.

J.P. Roos (1988) on määritellyt sukupolvikäsitteen joukoksi, jonka elämän kokemukset ovat melko samanlaisia ja jotka ovat ajallisesti eläneet samaa kulttuuria. Sukupolvia Roos on listannut neljä. Ensimmäinen on pulan, sodan ja jälleerakennuksen sukupolvi, johon kuuluvat 1910–1930 syntyneet. Seuraava on suuren muutoksen sukupolvi, jotka on syntynyt vuosina 1940–1955. Siihen kuuluvat ovat kokeneet teollisuus-Suomen synnyn ja muuttoliikkeen maalta kaupunki lähiöihin. Lähiöiden ja koulutuksen sukupolvi koostuu 1955–1965 syntyneiden maaltamuuttajien lapsista. Rock-sukupolvi koostuu 1965 jälkeen syntyneistä suomalaisista, joita rock- musiikki yhdistää. (Leskinen ym. 1988, 8–9.) Tätä listaa voisi jatkaa vielä 80-luvun lapsilla, jotka ovat eläneet 90-luvun laman, ja nykynuorisolla, joka elää vahvasti globaalissa ja mediatäyteisessä maailmassa. Elämäntavat ovat muokkautuneet vuosikymmenten aikana ja nykypäivänä lähes jokaiselta nuorelta löytyy jokin älylaite, jolla pelaa internettiin. 1900-luvun lopulla tapahtunut elintason nousu näkyy vahvasti nykypäivän nuorten elintassossa verrattuna vanhempaan sukupolveen. Nälkä ei ole enää osana arkipäivää, koulutus ja terveydenhuolto ovat lähes ilmaisia, sekä eläkejärjestelmä takaa turvallisen vanhuuden. (Reijonen 1981, 49.)

Yhteiskunnan muutokset vaikuttavat ihmisten elämään sekä tulevaisuuteen, ja sen takia on tärkeä tutkia sen muutoksia. Yhteiskunta muuttui varsin nopeasti toisen maailmansodan jälkeen. Järvelä on listannut suomalaisten elämää muokanneita tekijöitä. Ensimmäisenä on palkkatyöläistyminen maaltamuuton ja naisten työssäkäynnin voimakkaan kasvun kautta. Toisena Järvelä mainitsee väestön keskittymisen kaupunkeihin ja pääkaupunkiseudulle, sekä työn merkityksen väheneminen ihmisten elämässä, sillä aikaa, kun palkkatyöhön sitoutuminen ja riippuvuus siitä ovat lisääntyneet. Neljäntenä on kulutuksen aseman vahvistuminen sekä talouselämän liikevoimana, että ihmisten elämän merkitystä antavana alueena eli kulttuurin synty. Viimeisenä on koulutuksen merkityksen kasvu. (Leskinen ym. 1988, 7–8.)

Kansanterveystyö on tullut vuosisadan alkupuolelta ympäristöasioista yksilöihin päin. Aluksi keskityttiin slummien siistimiseen, hygienian parantami-

seen ja puhtaaseen ilmaan, mutta 1950- ja 1960-luvuilla puututtiin ihmisen terveyskäyttäytymiseen, kuten perhesuunnittelu, sukupuolitaudit, alkoholin käyttö, tapaturmien ehkäisy, immunisaatio, Papa-kokeet, painontarkkailu, alkoholinkäyttö ja tupakointi. (Ewles ym. 1996, 12.)

Loppuosassa tarkastellaan, mikä vaikuttaa nykypäivän nuorten elämäntapoihin. Olennaista nuorilla ei ole vain pinnalliset asiat ja esineet, kuten pukeutuminen, vaan nuorten suuntautuminen heidän arkielämänsä toimintaan, kuten kouluun, perheeseen, harrastustoimintaan ja aikuismaailman sosiaalisiaatio- ja kontrollitahoihin. (Laitinen, Nyqvist, Paaso 1994, 37.) Nykypäivänä monet asiat vaikuttavat nuorten elämäntapoihin.

Erik Hermansson (1988) luokittelee 5 elämäntavan ulottuvuutta. Näitä ovat koulutuksen merkitys, suuntautuminen lähiympäristöön, sosiaalinen kontaktiverkko, itsenäisyys/riippuvuus sekä nuorisokulttuurin merkitys. (Laitinen, Nyqvist, Paaso 1994, 141.) Nuorilla vaikuttavat elämäntavan tyyliin ja käyttäytymiseen erityisesti perhe, sosiaalinen verkko ja ystävät, harrastustoiminta sekä koulu. Itkonen (2012) toteaa artikkelissaan, että koululla ei ole enää yksityisase-
maa tarjota lapsille tietoa asioista, vaan lapset ja nuoret etsivät tietoa itse internetin ja muiden tahojen välityksellä. Nuoret toimivat nykyään myös informaation tuottajina, kuten Instagramissa, blogeissa ja muissa sosiaalisen median sovelluksissa. Sosiaaliselle medialle ja verkostolle on annettu valtaa ja se on myös ottanut sitä vaikuttaen nuorten käyttäytymiseen. Nuoret seuraavat sosiaalisesta mediasta erilaisia trendejä ja kauneusihanteita sekä kopioivat niitä omaan elämäänsä. Tämä näkyy heillä muun muassa pukeutumisessa, ruokailutottumuksissa ja harrastuksissa.

Tutkittaessa nuorten elämäntapoja, on huomioitava kolme perusongelmaa: 1) Mikä on elämäntavan subjekti (yksilö, ryhmä, yhteiskunta, kansakunta)? 2) Mitä seuraavan ketjun tasoja elämäntapa käsittää (yhteiskunnalliset suhteet ja yhteiskunnan rakenne, ihmisten asema ja elinolot, ihmisten toiminta, tietoisuus, arvot, tarpeet ja muut psykologiset seikat)? 3) Mitä eri elämäntoimintojen aloja tai elämäntapoihin kuuluvia käsitteitä? (Laitinen ym. 1994, 21.)

2.3 Terveelliset elämäntavat

Terveys voidaan määritellä usealla tavalla. Yksi määritelmä siihen on maailman terveysjärjestön, WHO:n, määritelmä, jonka mukaan terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Tällaista tilaa ei ole kuitenkaan kenenkään mahdollista saavuttaa, joten määritelmä on saanut kritiikkiä. Myöhemmin määritelmää on muokattu, että terveys on koko ajan muuttuva tila. Siihen vaikuttavat sairaudet tai niiden puuttuminen sekä fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö. Myös ihmisen omalla kokemuksella, arvoilla ja asenteilla on merkitystä. (Duodecim 2015.)

Terveyttä voidaan tarkastella erilaisista näkökulmista. Terveys voidaan ymmärtää ihmisen perustarpeena tai voimavarana. Lisäksi terveydestä voidaan erotella erilaisia ulottuvuuksia, kuten esimerkiksi terveyden fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen puoli. (Eloranta, Kalaja, Korhonen, Nykänen, Välimaa 2005, 8–9.) Vaikka suoranaista jakoa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen on haastava tehdä, sillä nämä eri osa-alueet vaikuttavat aina toinen toiseen, yritimme rajata tutkimuksemme koskemaan vain terveyden fyysistä puolta, jota kuvastaa esimerkiksi elimistön toimintaa. Fyysistä terveyttä olemme tarkastelleet ravinnon, liikunnan sekä unen ja levon merkityksen kautta, joita tässä tutkimuksessamme otamme tarkasteluun. On hyvä muistaa, että olemme kaikki erilaisia, joten täsmälleen samat elintavat eivät välttämättä tuota kaikilla mahdollisimman parasta terveyttä, mutta joitakin suuntaviivoja ja suosituksia on asetettu, niin ravinnon, unen kuin liikunnankin suhteen.

Ravinto vaikuttaa suuresti terveyteen ja hyvinvointiin sekä jaksamiseen ja mielialaan. Ruoka on ihmisen perustarve, ja sen tärkeimpänä tehtävänä on turvata ravintoaineiden saanti. (Lehtinen, Lehtinen, Lukkari & Soisalo 2008, 251). Hyvän syömisen perusta on kaikille yhtä tärkeää riippumatta siitä, onko aktiivinen liikkuja vai ei (Ilander 2017, 19). Ei ole ihan sama mitä syö, mutta ruoasta ei pidä ottaa ylimääräisiä paineita. Kokonaisuus on tärkeintä myös ravinnon suhteen. (Laukka 2016, 16.) Terveyttä ja hyvinvointia edistävät tekijät, kuten ravinnon riittävyys, monipuolisuus ja laatu, ovat kaikille ihmisille tärkeitä rakennus-

aineita (Ilander 2017, 19). Terveellisen ruokavalion malleja on monia, kuten lautasmalli, ravintoympyrä ja ruokakolmio. Lautasmallin tavoitteena on tukea monipuolista ruokavaliota. (Ilander, Borg, Laaksonen, Mursu, Ray, Pethman ja Marniemi 2006, 23.) Energiaravintoaineita ovat hiilihydraatit, proteiinit sekä rasvat ja näiden avulla elimistö saa energiaa perusaineenvaihduntaan sekä työskentelyyn ja liikkumiseen (Lehtinen ym. 2008, 251). Suositusten mukainen ruokavalio sisältää reilusti täysviljavalmisteita, vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä (Ilander ym. 2006, 23). Kasviksia jokaisen ihmisen tulisi syödä vähintään puoli kiloa päivässä. Näiden lisäksi on huolehdittava riittävästä proteiinien ja rasvojen saannista. (Laukka 2016, 16.) Elimistö tarvitsee toimiakseen monipuolisesti eri hiilihydraatin, proteiinin ja rasvojen lähteitä. Noin puolet päivittäisestä energiasta olisi ravitsemussuositusten mukaan hyvä tulla hiilihydraatin lähteistä, sillä hiilihydraateista saamme nopeasti energiaa välittömään käyttöön sekä osa niistä muodostuu maksaan ja lihaksiin glykokeenina. Proteiineja muodostuu ja hajoaa elimistössä elimistössämme jatkuvasti, jolloin niiden saannin tarve ravinnosta on myös välttämätön. Proteiinit toimivat myöskin hiilihydraatin ja rasvan tavoin energianlähteinä, mutta lisäksi proteiineja tarvitaan kasvuun, solujen korjaamiseen, tautien vastustamiseen, hormonien valmistusaineiksi sekä hermoston toimintaan. (Kalaja, Länsikallio, Porevirta & Tanhuanpää 2004, 32–34.) Ihminen tarvitsee myös rasvoja elimistön toimintaan. Rasvat sisältävät kuitenkin runsaasti energiaa, joten niitä tulee nauttia maltillisesti. (Eloranta ym. 2005, 20.) Rasvojen käytössä tulee suosia öljyjä ja pehmeitä rasvoja, joiden lähteitä ovat muun muassa pähkinät, öljyt ja avokado. Rasvojen saanti on välttämätöntä, sillä ne edistävät rasvaliukoisten vitamiinien imeytymistä ja toimivat energiantuottajana. Lisäksi rasvoista saadaan välttämättömiä rasvahappoja ja liian vähäinen rasvojen saanti heikentää sukuhormonien tuottoa (Kalaja ym. 2004, 35).

Ihmisen terveyttä tukee myös riittävä unen ja levon määrä. Uni on ihmisen aivotoiminnan tila, jossa ollaan tiedostamatta yhteydessä olemassa oloon. Uni on välttämätöntä, sillä sen aikana elimistö lepää, esimerkiksi sydämen syke hidastuu ja verenpaine laskee. Ihmisen kehosta vain aivot työskentelevät aktiivisesti, ne käsittelevät päivän tapahtumia ja lataavat omia energiavarastojaan. Uni on

tärkeä ja aktiivinen tila, joka vaikuttaa olennaisesti jokapäiväiseen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen. (Duodecim 2009) Riittävä uni on sellainen määrä unta, joka takaa moitteettoman toimintakyvyn seuraavana päivänä (Paavonen, Stenberg, Nieminen-von Wendt, Von Wendt, Aronen, Almqvist 2008, 17). Unentarve onkin hyvin yksilöllistä, minkä vuoksi riittävän unen määrittely on haastavaa. Keskiarvojen mukaan useimmat nukkuvat 7–8 tuntia vuorokaudessa. Jotkut selviävät 4–5 tunnilla, kun taas toiset tarvitsevat yli 9 tuntia unta vuorokaudessa. Unentarve usein vähenee iän myötä, minkä vuoksi yleisesti ottaen lapset ja nuoret tarvitsevat enemmän unta kuin aikuiset. (Duodecim 2009.) Esimerkiksi murrosikäinen voi tarvita unta jopa yli 9 tuntia. Lapsilla ja nuorilla riittävä unen määrä on ehdoton, sillä kasvu, kehittyminen ja oppiminen tapahtuvat nukkuessa. Aivot tarvitsevat unta ladatakseen energiavarastojaan ja hermoyhteyksiään. Päivällä opitut asiat siirtyvät yön ja unen aikana pitkäkestoiseen muistiin. (Eloranta ym. 2005, 142.) Tavallinen liian vähästä unesta johtuva haitta on väsymys, joka johtaa usein vaikeuteen keskittyä asioihin sekä mielialan laskuun (MLL 2016). Lisäksi unenpuute lisää muun muassa ruokahalua, joka voi aiheuttaa painonnousua sekä heikentää vastustuskykyä, jolloin sairastuu helpommin tarttuviin tauteihin kuten flunssaan. Pitkäkestoinen unenpuute voi tuoda myös masennusta elämään ja olla osasyllinen sydän- ja verisuonitauteihin sekä aikuistyyppin diabetekseen. (Eloranta ym. 2005, 142–143.) Unen puutteesta johtuva keskittymiskyvyn heikkeneminen aiheuttaa huolimattomuutta, päättelykyky, muisti ja ajattelu puuroutuvat, jolloin oppiminen vaikeutuu. Unen tarve on erityisen tärkeää oppimisen kannalta. (Reinikkala, Ryhänen, Penttinen, Penttilä, Pesonen & Vertiö 2005, 223–224.) Murrosikäisen nuoren suositeltava unen määrä on noin 10 tuntia yössä (MLL 2016). Aktiivisesti urheilevan nuoren unentarve on usein suurempi kuin muiden, sillä fyysinen kasvu vaatii unta sekä kasvuhormonia kehittyä syvän unen aikana, jolloin lihaksisto kehittyä Reinikkala ym. 2005, 223). Lepo ei kuitenkaan sama kuin uni. Ihminen voi levätä esimerkiksi katsomalla televisiota tai lukemalla kirjaa. Levon merkitys unen ohella

on myös olennainen osa liikuntaa harrastavan ihmisen elämässä. Levossa elimistö korjaa liikunnan aiheuttamia mikrotason vaurioita entistä vahvemmiksi, jolloin myös kehitystä lihaksistossa tapahtuu. (Kalaja ym. 2004, 26.)

Liikunta on ravinnon ja unen lisäksi keskeisessä osiossa fyysisen terveyden kannalta. Ihminen on luotu liikkumaan. Arjen päivittäisillä valinnoilla voi vaikuttaa omaan terveyteen ja kunnossa pysymiseen. Jokaiselle ei sovi samat liikuntamuodot, joten on tärkeää oppia asennoitumaan, että kaikenlainen liikunta on hyväksi, oli se sitten koiran kanssa lenkki tai kuntosaliharjoittelu. Pienet askeleet ylläpitävät mielen ja kehon toimintakykyä. (Reinikkala ym. 2005, 199.) Liikunnalla on iso merkitys monien yleisten sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. (Jaakkola, Liukkonen ja Sääkslahti 2013, 63.) Mannerheimin lastensuojeluliitto (2016) on koonnut liikunnasta saatavia niin fyysisiä kuin psyykkisiä hyötyjä: yleiskunto kohenee, jaksaa paremmin, kolotukset sekä säryt vähenevät, hyvänolon tunne kasvaa, itsetunto kohenee, keskittymiskyky sekä muisti paranevat, vaikeat tunteet (kuten kiukku, häpeä, ahdistus) vähenevät tai ovat paremmin hallinnassa, yleinen väsymys tai pitkästyminen vähenee, unettomuus vähenee ja unenlaatu kasvaa sekä tarve käyttää alkoholia ja päihteitä vähenee (MLL 2016). Säännöllinen liikunta ylläpitää ja edistää terveyttä muun muassa ehkäisemällä ylipainoa ja sairauksia sekä vahvistamalla sydänlihasta ja tehostamalla keuhkojen toimintaa. Säännöllinen liikunta edistää myös hyvinvointia sekä toiminta- ja työkykyä. Terveysliikunta on terveyttä edistävää liikuntaa, joka tavoitteina on ylläpitää ja edistää yleiskestävyyttä, lihaskuntoa, liikkuvuutta sekä mielenterveyttä. Terveyden ylläpitämiseksi tulisi suositusten mukaan liikkua vähintään viitenä päivänä viikossa yhtäjaksoisesti puoli tuntia tai useammassa 10-15 minuutin jaksossa pitkin päivää. (Kalaja ym. 2004, 14–17.) Liikuntapiirakan mukaan aikuisten (18–64-vuotiaiden) kestävyyskuntoa parantaa liikkumalla viikossa vähintään 2 t 30 minuuttia reippaalla tai 1 t 15 minuuttia rasittavalla tasolla. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kahdesti viikossa. 13-18-vuotiaiden suositus olisi liikkua vähintään 1,5 tuntia päivässä ja vähintään puolet siitä reippaasti. Lasten ja nuorten (13–18 vuotiaiden) suositusten mukaan tulisi

päivittäin nostaa sykettä ja hengästyä sekä kolme kertaa viikossa kuormittaa lihaksia. (UKK-instituutti 2017.)

3 BLOGI VAIKUTTAMISEN VÄLINEENÄ

3.1 Blogin olemus

Blogi voidaan määritellä usealla tavalla. Kiteytetysti se voi tarkoittaa verkkosivua tai -sivustoa, johon tuotetaan ajankohtaista sisältöä. (Kilpi 2006, 3.) Bloggaajat julkaisevat kirjoituksiaan someen, joka on lyhenne sosiaaliselle medialle, johon kuuluvat blogien lisäksi muun muassa verkkokeskustelut, wikit, videon- ja kuvanjakopalvelimet sekä yhteisöpalvelut. Sosiaalista mediaa ovat kaikki sähköiset mediat, joissa käyttäjät voivat yhdessä luoda, jakaa ja kommentoida verkkosisältöjä. Tunnetuimpia somepalveluita ovat Wikipedia, Youtube ja Facebook. (Kortesuo, Kurvinen 2011, 17–18.)

Blogeihin ja niiden sisältöön liittyy nykypäivänä paljon erilaista käsitteistöä ja sanastoa, joka on arkipäiväistynyt puhekielemme. Puhuttaessa itse blogiin ilmestyvästä tekstistä, kirjoituksesta tai julkaisusta, voimme käyttää yleisnimeä postaus. Se voi pitää sisällään teksti-, piirros-, musiikki- tai kuvajulkaisu. Jokaiseen postaukseen on oltava oma suora osoite, että lukijat pystyvät viittaamaan helposti tiettyyn blogijulkaisuun linkin avulla. Postaus on aina aikaleimattu, että lukija voi arvioida tekstin tuoreutta ja ajankohtaisuutta. Blogia aloittavan on valittava itselleen aihepiiri tai näkökulma, jotka eroavat jonkin verran toisistaan. Aihepiiri tuo esiin substanssin ja näkökulma persoonan. Aihepiiri ja näkökulma valikoituvat kirjoittajan kiinnostuksen mukaan, jotka tulee olla tarkasti rajattu, jos haluaa olla ammattibloggaaja, sillä harva lukija jaksaa kiinnostua vähän kaikesta. Toisaalta liian suppealle aihepiirille lukijoita riittää vain kourallinen. (Kortesuo, Kurvinen 2011, 10–18.)

Aihepiirien pohjalta voidaan samantyylliset blogit koota yhteen verkkosivulle. Näitä sivustoja kutsutaan blogiportaaleiksi. Ne toimivat niin sanotusti bloggaajan managerina, joka hoitaa vuoropuhelun yritysten kanssa sekä hoitaa mainokset bannereihin. Moni blogin aloittava aloittaa bloggaamisen usein ilmaisen

blogialustan kautta muun muassa Blogger tai Wordpress, josta myöhemmin on helppoa ja luonnollista siirtyä jakamaan sisältöään tietyn blogiportaalin alle. Blogiportaalin alla blokkaminen mahdollistaa myös lisänäkyvyyden blogille sekä taloudellisen kannattavuuden. Monet bloggaajat vaihtavat kuitenkin ajoittain blogiportaaliaan tai siirtyvät itsenäisiksi kirjoittajiksi suuremman vapauden sekä paremman taloudellisen tuoton vuoksi. (Blogietiikka 2014.) Suosituimpia blogiportaaleja Suomessa on 2010-luvulla syntynyt Suomen ensimmäinen blogiportaaali Indiedays. Indiedays painottui aluksi vain muotiin, mutta nykyään portaaali pitää sisällään niin muoti-, sisustus-, ravinto- sekä urheiluun keskittyviä blogeja. Fitfashion on puolestaan pääasiassa urheiluun keskittyvä portaaali. Blogiportaalit kasvavat jatkuvasti ja uusia syntyy, sillä bloggaajien ja vloggaajien määrä kasvaa jatkuvasti. Blogiportaalien lisäksi myös eri aikakausi- ja sanomalehdillä kuten esimerkiksi Ellellä, Costumella, Meidän Perheellä sekä Helsingin sanomien alla on omat bloggaajansa.

Videoiden ja äänen käyttö on helppo tapa nostaa blogin huomiota, sillä ne palvelevat lukijoita uudella tavalla. Aluksi blogipostauksia vain elävöitettiin äänellä ja liikkuvalla kuvalla, mutta videoiden yleistyessä, on myöhemmin syntynyt omat videoista koostuvat blogit eli vlogit. Helpoin paikka lisätä videoita on Youtube, jonne kuka tahansa voi lisätä lyhyitä videopätkiä. Youtube on valtava videokirjasto, jonne yhä enemmän vloggaajat lisäävät omaa sisältöään. (Kilpi 2006, 73–74.) Lisäksi vlogit toivat seuraajille helpomman tavan seurata bloggaajaa, kun ei tarvitse itse lukea tekstejä vaan ne voidaan kuunnella ja katsoa.

Verkkosivua ylläpitää yksilö, ryhmä tai organisaatio. Blogi voi olla julkinen tai sen näkyvyyttä on voitu rajata tietyille käyttäjille. Tyypillistä on, että vanhat merkinnät, tekstit ja kuvat pysyvät muuttumattomina ja luettavissa, eikä niitä saa muuttaa jälkikäteen. Kuitenkin vanhoja tekstejä pystyy piilottamaan, jotta ne eivät näy lukijoille. Blogi ei ole vain yksi teksti vaan se on kokonaisuus muodostuen useista teksteistä, kuvista ja kommentteista. Usein blogeja voidaan myös kommentoida. (Kortesuo & Kurvinen 2011, 10.) Alasillan mukaan juuri lukijoiden kommentoinnin mahdollisuus tekee päiväkirjanomaisista kirjoituksista blogin. Myöskään se ei ole mikä tahansa nettisivusto, vaan sivusto, jolla julkaistaan

tekstiä ja/tai multimediaa aikajärjestyksessä: uusien julkaisujen on aina ylimpänä. (Alasilta 2009, 20.) Kommentit blogissa on olennainen osa blogimaailmaa. Vuorovaikutteisuus lukijan ja kirjoittajan välillä on blogin ylläpitämisen kannalta olennainen osa. Näin lukija ja kirjoittaja saavat tietoa toisistaan sekä julkaisun tuottaja palautetta tuotetusta sisällöstä. Kommentoinnilla voi olla myös negatiivisia vaikutuksia blogin sisältöön tai itse bloggaajaan. (Toikkanen & Kananen 2014, 10.) Kommenttikenttään lukijat voivat jakaa muun muassa linkkejä toisista blogista tai julkaisusta, jotka saattaisivat kiinnostaa kirjoittajaa.

Netissä julkaiseminen on ollut mahdollista World Wide Webin synnystä lähtien, mutta alkuun omien kotisivujen perustaminen on vaatinut aikaa, osaamista ja perehtyneisyyttä. Tietotekniikoille tällaisten kotisivujen perustaminen ja päivittäminen kävi käden käänteessä, mutta kaikille nettikuluttajille se oli liian haastavaa ja työlästä. 2000-luvun blogit muuttivat tilanteen täysin. Jo parissa minuutissa voi luoda hyvän blogimerkinnän, joka saavuttaa tuhansia lukijoita ja uusia seuraajia. Erilaiset blogialustat ja palvelut tekivät nettijulkaisujen tekemisen kaikille helpoksi. Kun aikaa ei tarvitse enää kuluttaa tekniikan kanssa kamppailuun, voi bloggaaja keskittyä sisältöön. (Kilpi 2006, 4.) Pedersonin mukaan 2000–2010-luvun aikana blogista on tullut maailmanlaajuinen kulttuuri. Aiemmin ne ovat olleet vain erityinen markkinarako ja harrastus niille muutamille, jotka omaavat kehittyneet ohjelmointitaidot. (Pederson 2010, 5.) Vaikka yhä suurin osa bloggaajista on harrastelijoita, jotka kirjoittavat tekstejä omaksi ilokseen, ovat suosituimmat blogit keränneet jo yli kymmenien tuhansien ihmisten lukijajoukon. Tämä aiheuttaa, sen että bloggaajista muodostuu lukijoilleen roolimalleja ja esikuvia sekä sosiaalisessa mediassa suuresti vaikuttavia henkilöitä. (Noppari & Hautakangas, 2012, 91.)

Blogit ovat saaneet alkunsa ns. päiväkirjan omaisista kirjoituksista ja niitä kuvaillaan usein myös nettipäiväkirjoiksi. Mutta tämä käsitys on saanut erityisesti bloggaajilta kritiikkiä, koska päiväkirja mielletään usein sisänpäin kääntyneeksi ja itsekeskeiseksi pohdinnaksi. Toisaalta "Nykysuomen Sanakirja" määrittelee päiväkirjan päivittäin tai tarpeen mukaan tehdyksi muistiinpanoksi ta-

pauksista ja kokemuksista. Tämä määritelmä sopisi kuvaamaan myös blogitekstejä. Blogeille on tyypillistä myös keskustelevaisuus ja yhteisöllisyys, jotka eivät puolestaan perinteiselle päiväkirjalle ole tyypillisiä. (Kilpi 2006, 5.) Moni kirjoittaja on aloittanut kirjoituksensa alkuperäisiin päiväkirjoihin, joita on myöhemmin siirretty internetiin kaikkien nähtäville. Moni bloggaaja on pitänyt epävirallista päiväkirjaa aluksi nuorten suosimassa Irc-galleriassa, joka on myöhemmin laajentunut livejournaliin, lehtien nettipalstoille ja siitä mikroblogeihin ja erilaisiin blogikoneisiin. Suomeen viralliset blogit ovat syntyneet vuonna 2003, jolloin niitä oli vain muutamia. Nykypäivänä blogeja on miljoonia ympäri maailmaa. Ulkomailla niitä on ollut jo 1990-luvulla, mutta tuohon aikaan ne olivat vain harvoilla käytössä. Kuitenkin tietokoneiden ja internetin yleistyessä, myös blogien määrä ja tietoisuus niistä ovat kasvaneet huomattavasti ympäri maailmaa. (Toikkanen & Kananen 2014, 10–15.) Blogi termiä ei ollut vielä vuonna 1995 olemassa. Tämän vuoksi senaikaisista blogeista on puhuttukin juuri päiväkirjoina. Blogin nimi on syntynyt amerikkalaisen John Bargerin alettaessa kutsua Robot Wisdom- nimistä nettisivuaan termillä ”Weblog” 1997, mutta muutamassa vuodessa sana lyheni ”blogiin” (Pederson 2010, 3). Weblog muodostui sanoista ”web” eli verkko sekä ”log” eli lokikirja. Myöhemmin vuonna 1999 Peter Merholz muodosti sanasta ”weblog” lisäämällä välilyönnin väliin, termin ”we blog” eli bloggaamme. (Kilpi 2006, 11.)

Aluksi blogien tarkoituksena on ollut lähinnä vain satunnainen omien kuumien kertominen ja päiväkirjanomaisuus, kunnes digitaaliset kamerat yleistyivät, kasvoi myös kuvien määrä blogeissa. Blogien määrityessä julkiseksi mediaksi, huomattiin niiden suosio ja nopeasti kasvava lukijakunta. Yritykset halusivat hyödyntää ihmisten suosimaa mediaväylää ja alkoivat näin hyödyntää sponsorointia eli tuotteiden mainontaa bloggaajien kautta. Yritykset alkoivat lahjoittamaan tuotteita blogien pitäjille, sillä se oli halvinta ja helpointa mainontaa yrityksille. Nykyään blogit ovat kasvaneet yhdeksi suurimmaksi sponsoroinnin välineeksi yrityksille ja monen blogin sisältö koostuu pääasiassa nykyisin kaupallisesta yhteistyöstä: tavaran ilmaiseksi saaminen ja siitä kertominen lukijoille. (Kline & Burstein 2005.)

Ihmiset päätyvät bloggaamaan eri syistä. Ei siis ole yhtä tiettyä syytä blogin aloittamiselle. (Toikkanen & Kananen 2014, 10–15.) Ihmiset, jotka aloittavat blogin pitämisen, jakavat usein kuitenkin sisältöä juuri omista kiinnostuksen kohteista, kuten leivonta ja ruoanlaitto, reseptit, muoti, lifestyle, valokuvaus, taide, matkustaminen, urheilu/fitness ja esimerkiksi videoblogit. (Toikkanen & Kananen 2014, 10–15.) Toinen yleinen syy aloittaa blogin pitäminen on, koska muutkin tekevät niin. Muuten voi tuntua, että jää tämän blogiverkoston ulkopuolelle. Monella blogin aloittavalla ihmisellä, voi olla myös tarve tulla kuulluksi sekä saada oma ääni julki. Kuulluksi tulemisella tarkoitetaan usein konkreettisia asioita, kuten halu vaikuttaa yhteiskunnallisiin asioihin, liittyä yhteen tai useampaan verkoyhteisöön, löytää samanhenkisiä ihmisiä, tallentaa hetkiä itsestään ja elämästään jälkipolvia varten sekä esimerkiksi pitää yhteyttä sukulaisiin ja ystäviin. (Kilpi 2006, 25.)

3.2 Vuorovaikutus bloggaajien ja lukijoiden välillä

Vuorovaikutuksen määrittelemineen on vaikeaa, sillä se on moniulotteinen käsite. Esimerkiksi luokkahuonevuorovaikutusta voidaan tarkastella niin oppimisen, viestinnän, ihmissuhdetyössä tärkeiden vuorovaikutustaitojen kuin vuorovaikutussuhteiden ja ilmapiirin näkökulmista. Vuorovaikutuksesta voidaan käyttää myös käsitteitä dialogi, pedagoginen dialogi, opetusdiskurssi ja vuorovaikutteinen opetus sekä opetuskeskustelu tai kyselevä opetus. (Jeronen, Välimaa, Tyrväinen, Maijala 2009, 128.)

Myös internetissä käydään kahden tai useamman ihmisen välistä vuorovaikutusta. Internet vaikuttaa siihen, miten ihmiset toimivat ja ajattelevat elämässään ja yhteiskunnassa. Nettiä käytetään yhä kasvavasti tietoisien yhteiskunnallisen vaikuttamisen välineenä. (Mannermaa 2008, 140.) Ihmisille ei enää riitäkään vain passiivinen vastaanottajan rooli vaan suhde mediaan on muuttunut. Ihmiset ovat kriittisiä ja reagoivat nopeasti. (Sirkkunen 2006, 138.) Lisäksi monista internetin käyttäjistä on tullut sisällön tuottajia. Useat tuottavat sisältöä muun muassa blogeihin. (Seppänen & Väliaverronen 2012, 25.) Blogeja, puheluita

ja tekstiviestejä yhdistää ihmisten tarve olla yhteydessä toisiinsa, viestittää asioita, joita tavalliset tiedotusvälineet eivät katso julkaisemisen arvoiseksi. Usein joukkotiedotusvälineet ovat normittuneita. Blogit puolestaan ovat nopeita ja hetkellisiä. Tekstien julkaisu on helppoa, nopeaa ja yksinkertaista. Kummatkin viestintämuodot ovat tärkeitä yhteisöille. (Kilpi 2006, 3–5.)

Klinen ja Bursteinin mukaan blogit ovat keskusteluja. Kirjoittaja ei julkaise tekstiä vain tyhjiöön, vaan bloggaajat puhuvat teksteillään lukijoille, jotka kommentoivat takaisin ja jakavat ideoita ja mielipiteitä. Kirjoittaja ja lukijat muodostavat näin ollen tietynlaisen yhteisön (Kline & Burstein 2005, 35). Blogi onkin luonteeltaan interaktiivinen teksti, jossa myös lukijoilla on aktiivinen rooli ottamalla kantaa ja kommentoimalla ylläpitäjän kirjoituksia. He voivat esimerkiksi ehdottaa bloggaajalle aiheita, joista toivovat postausta. (Helasvuo, Johansson, Tanskanen 2014, 22.) Medioidussa vuorovaikutuksesta kuitenkin katoaa joitakin piirteitä verrattuna kasvokkain tapahtuvaan kanssakäymiseen. Erityisesti erona korostuu se, että ihmiset eivät ole fyysisesti samassa tilassa. On kuitenkin huomattava, ettei kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus ole automaattisesti yhtään sen aidompaa. Kumpikin voi olla pinnallista tai syvällistä, yksisuuntaista tai vuorovaikutteista. Yhdistävä tekijä niissä on vuorovaikutuksen rakentuminen ja yksilöiden kiinnittyminen osaksi jotakin yhteisöä. (Seppänen & Väliaverronen 2012, 70–71.) Vuorovaikutus ei ole silti täysin avointa, sillä bloggaaja voi itse valita, mitkä lukijoiden kommentit näkyvät julkisesti. Lisäksi kommentoinnin mahdollisuus on vain blogipostauksen päätteeksi. Rafaeli ja Sudweeks (1998) käyttävät luokittelua, jossa viestit jaetaan monologisiksi, reaktiivisiksi sekä vuorovaikutteisiksi. Monologinen tarkoittaa yksisuuntaista viestintää, reaktiivinen sitä, että vain edeltävä viesti otetaan huomioon ja vuorovaikutteinen, että viestissä huomioidaan aikaisemmat viestit sekä koko viestikonteksti. (Rafaeli & Sudweeks 1998, 175–177.) Monologissa vastaanottajalla eli kuuntelijalla tai lukijalla ei ole puheenvuoroa. Tiedonvälittäjä on asiantuntija, joka johtaa monologia, tässä tapauksessa bloggaaja itse. Puolestaan koulussa voidaan käyttää myös ohjaavaa monologia, jossa opettaja antaa ohjeita ja neuvoja. Tällöin puheessa on keskeistä kohteliaat ja neuvottelevat kehotukset. (Jeronen ym. 2009, 132.)

Puolestaan dialogi on keskustelua, jossa ei valita puolia vaan tavoitteena on oppia omasta ja toisten ajattelusta. Siinä pyritään ymmärtämään ja tutkia toisten näkökulmia, vaikka ei itse niitä kannattaisi. On siis pyrittävä ymmärrykseen, mutta se ei välttämättä tarkoita yksimielisyyttä tai samanmielisyyttä.

Puhetapoja on erilaisia. Kumuloituva puhe on puhetta, joissa esitetään irrallisia argumentteja toisten perään ilman, että sisällöt välttämättä liittyvät toisiinsa. Kiistelevässä puheessa puolestaan pidetään kiinni omista mielipiteistä, pyritään voittamaan toinen omalle puolelle. Pyrkimys on siis viedä oma mielipide läpi.

Sosiaalisen median sivustot eivät ole vapaita alustoja vaan tarkasti suunniteltuja verkkokohtaamistiloja, jotka noudattavat kaikkien yhteisöjen tavoin julki-lausuttuja ja näkymättömiä käyttäytymistä ohjaavia normeja. Nämä normit vaikuttavat siihen, miten sosiaalisen median lupaama vuorovaikutus käytännössä toteutuu. (Seppänen & Väliverronen 2012, 71.)

Bloggaajan ja lukijan välistä vuorovaikutusta voi tarkastella myös viestinnän näkökulmasta. Se on tärkeää elollisille yhteisöille, sillä se mahdollistaa jatkuvuuden, yhteistyön ja tavoitteiden saavuttamisen. Yksinkertaisimmillaan se on sanomien vaihtoa kahden tai useamman osapuolen välillä, joka tekee mahdolliseksi tavoitteiden toteutumisen. Goldhaberin (1981) mukaan viestinnässä on olennaista, että se tapahtuu avoimessa järjestelmässä, johon ympäristö vaikuttaa, viestinnän sanomilla on suunta ja tarkoitus sekä rakenne, jonka käyttötapaa muovaavat yhteisön jäsenten asenteet, tunteet, keskinäiset suhteet ja taidot. (Tukiainen 1999, 1–2.)

Viestintä liittyy sen osapuolet toisiinsa. (Tukiainen 1999, 1). Viestimällä ihmiset jakavat ja tekevät yhteistä todellisuutta, joka internetin myötä tullut vieläkin selvemäksi "jaa"-toiminnon avulla. Viestintä on siis myös jakamisesta syntyneitä yhteisöllisyyttä. Viestintä voi olla kahdenvälistä eli keskinäistä kanssakäymistä, mutta myös ryhmäviestintää tai joukkoviestintää. Ryhmäviestintä tapahtuu, jonkin rajatun ryhmän sisällä, kun puolestaan joukkoviestinnän tavoitteena on saavuttaa mahdollisimman suuri yhteisö. Viestintä voi tapahtua aina

kasvokkain tai verkkoympäristössä. (Seppänen & Väliverronen 2012, 21.) Tarkastelemiemme blogien tekstit voidaan ajatella kuuluvan ryhmäviestintään, koska ne ovat usein suunnattu tietyille kohderyhmälle, mutta toisaalta julkisuutensa puolesta ne voisi kriteerien puolesta luokitella kuuluvan myös joukkoviestintään, koska tavoitteena on saavuttaa mahdollisimman suuri ihmisjoukko.

4 TUTKIMUS JA SEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät

Jokaisella tutkijalla on oma syynsä suorittaa tutkimus, mutta usein se on halu tietää asiasta enemmän (Järvinen & Järvinen 2004, 8). Kiinnostus tietää lisää bloggaajien käsityksistä ja heidän vastuutaan tuottamaansa sisältöään kohtaan, johti meidät tämän tutkimuksen pariin. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää suomalaisten hyvinvointibloggaajien käsityksiä heidän blogiensa vaikutuksesta lukijoihinsa, sekä heidän vastuutaan tuottamastaan sisällöstään. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, millä tavoin bloggaajat ottavat lukijansa huomioon ja mihin hyvinvointibloggaajien tuottama sisältö perustuu. Lisäksi tutkimme, millaisia teemoja heidän blogeista nousi esiin liittyen terveellisiin elämäntapoihin.

Tutkimustehtävät ovat:

1. Millaisia teemoja blogeista nousee esiin koskien terveellisiä elämäntapoja
2. Millaisia käsityksiä hyvinvointibloggaajilla on omasta vaikuttavuudesta lukijoihin, sekä kuinka lukijat huomioidaan blogiteksteissä?
3. Millaiset käsitykset bloggaajilla on siitä, mihin heidän tuottamansa tieto pohjautuu?

4.2 Tieteen teoreettinen lähestymistapa tutkimukselle

Hirsijärvi ja Hurme (2008, 113) toteavat, että tutkimuksella on aina jokin tarkoitus tai tehtävä. Tämä tarkoitus ohjaa tutkimusstrategisia valintoja. Kun pohditaan, mikä on oikea tutkimusstrategia, voidaan kysyä esimerkiksi mikä on tutkimusongelman muoto. Tutkimuksessa tarkoituksemme oli tutkia bloggaajien käsityksiä, mutta mikä olisi siihen paras tutkimusote? Tässä kohtaa koimme ensimmäistä kertaa epävarmuutta: miten edetä tutkimuksessa ja mikä tutkimusote sopisi parhaiten tutkimuskysymyksiimme? Luettuamme erilaisia vaihtoehtoja laa-

dullisista tutkimusmenetelmistä, emme voineet käyttää mitään tiettyä tutkimusmenetelmää, vaan hyödynsimme lopulta fenomenografiaa sekä fenomenologiaa. Fenomenografia tuntui oikealta tutkimusmenetelmältä, sillä sen tarkoituksena ei ole selvittää, miksi ihmisillä on tietynlaisia näkemyksiä tutkittavasta ilmiöstä, vaan se pyrkii kuvaamaan erilaisia käsityksiä heidän omista lähtökohdista käsin (Häkkinen 1996, 13) eli tutkittavan käsityksiä ilmiöistä. Lisäksi fenomenologia sopi fenomenografian rinnalle tutkimusmenetelmäksi, sillä tutkimme bloggajien käsitysten lisäksi heidän omia kokemuksiaan, kuten heidän vaikuttamisestaan lukijoihin. Fenomenologisen tutkimuksen teon kannalta keskeisiä käsitteitä ovat kokemus, merkitys ja yhteisöllisyys. Suuntaus korostaa yksilöllistä kokemusta ja näin ollen subjektiivisuus ja henkilökohtaisten aistimusten, kokemusten ja elämysten pohtiminen nähdään merkityksellisenä fenomenologiassa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 34.)

Häkkinen mukaan puolestaan fenomenografinen tutkimus on ennen kaikkea kuvailevaa. Fenomenografia tulee kreikan kielen sanoista fenomenon ja grafi. Fenomenon pohjautuu kreikan kielen verbiin *fainestai*, joka on suomeksi 'näyttäytyä'. Grafi tarkoittaa suomeksi aktiivista toimintaa, jossa tutkittavaa todellisuutta kuvataan joko sellaisenaan tai yksilöiden käsitysten kautta. Sanalla ilmiö (fenomen) tarkoitetaan puolestaan 'itsestään selvää' ja 'ilmeistä'. Tällöin tutkittava ilmiö voi näyttäytyä erilaisena eri ihmisille, riippuen, miten ihmiset ovat ymmärtäneet kyseisen ilmiön. (Häkkinen 1996, 14). Järvinen ja Järvinen (2004, 83) puolestaan kuvaavat, että fenomenon, joka on johdettu sanasta *faino*, merkitsee "tulla päivänvaloon". Grafi puolestaan tarkoittaa jonkun kuvailemista.

Fenomenografia on laadullisesti suuntautunut empiirinen tutkimusote, (Järvinen ym 2004, 83.) jonka tavoite on jäsentää ihmisten arkipäiväisiä käsityksiä tieteellisen totuuden etsimisen sijasta. Tutkimusmenetelmän perusoletukset eroavat jyrkästi muista laadullisen tutkimuksen lähestymistavoista. Tutkimuksen tarkoituksena on tuoda mahdollisimman erilaisia ajattelutapoja liittyen tiettyyn ilmiöön tai käsitteeseen. (Häkkinen 1996, 5.) Myös Ahosen mukaan fenomenografiassa tutkitaan sitä, miten maailma ilmenee ja rakentuu ihmisten tietoisuudessa. (Ahonen 1994, 114). Fenomenografia tarkoittaa ilmiön kuvaamista tai

ilmiöstä kirjoittamista. Fenomenografia tutkii ihmisten käsityksiä asioista. Käsitteet voivat vaihdella riippuen ihmisten koulutustaustasta, iästä, sukupuolesta ja kokemuksista. Käsitteet voivat muuttua, niiden ollessa dynaaminen ilmiö. Fenomenografian mukaan on vain olemassa yksi maailma, josta ihmiset tekevät erilaisia käsityksiä. (Metsämuuronen 2006, luku 3, 228.) Fenomenografiassa käsityksiä ei pyritä liittämään tutkittaviin henkilöihin itseensä, vaan käsityksillä pyritään pikemminkin kuvaamaan yleisemmin erilaisia tapoja hahmottaa maailmaa. Sama ihminen voi esimerkiksi samassa tilanteessa antaa erilaisia näkemyksiä kysymysten asettelusta ja tilanteen kontekstista riippuen. (Häkkinen 1996, 25.)

Haasteellista fenomenografiassa on tutkijan eli haastattelijan tehtävä muodostaa tutkittavien ilmaisuista ja käsityksistä kokonaisia merkitysyksiköitä. Näistä käsityksiä kuvaavista merkitysyksiköistä muodostuu kategorioita. Tutkimuksen tärkeimmäksi tulokseksi muodostuu näin erilaisia ajattelutapoja kuvaavat käsitteuskategoriat. (Häkkinen 1996, 5.) Tutkijan tehtävänä on kielellisten ilmaisujen tulkitseminen käsityksiksi. Tutkijan työtä myös haastaa se, että erilaisia käsityksiä voidaan kuvailla hyvin samantyyppisillä ilmaisuilla. Tutkijan pitää siis muodostaa tulkinnasta erilaisia käsitteuskategorioita. (Häkkinen 1996, 29.)

Fenomenografiassa on vakiintunut käsitteet ensimmäisen ja toisen asteen näkökulmista. Voidaan puhua myös ensimmäisestä ja toisesta perspektiivistä. Ensimmäisen asteen näkökulmasta keskitytään todellisuuteen sellaisena kuin se on. Teemme päätelmiä ympäröivästä maailmasta ja siitä, miten asiat todellisuudessa on. (Järvinen ym. 2004, 83.) Toisen asteen näkökulmassa keskitytään siihen, miten asioiden käsitetään olevan. Orientoidumme ihmisten käsityksiin ja ajatukseen ympäröivästä maailmasta ja teemme niistä päätelmiä. (Häkkinen 1996, 31–33.)

Fenomenografisessa tutkimuksessa on Ahosen mukaan neljä vaihetta. Tutkimus etenee näiden vaiheiden kautta. 1) Ensimmäisessä vaiheessa tutkija kiinnittää huomiota asiaan tai käsitteeseen, josta näyttää esiintyvän hämmentävän erilaisia käsityksiä. 2) Tämän jälkeen tutkija perehtyy asiaan tai käsitteeseen teo-

reettisesti ja jäsentää alustavasti siihen liittyvät näkökohdat. 3) Tästä tutkija pääsee haastattelemaan henkilöitä, jotka ilmaisevat erilaisia käsityksiään asiasta ja lopulta 4) tutkija luokittelee käsitykset niiden merkitysten perusteella. Erilaiset merkitykset pyritään selittämään kokoamalla niistä abstraktimpia merkitysluokkia. (Ahonen 1994, 115.) Uljens (1989, 11) puolestaan kuvaa tutkimusotteen vaiheita kuusi. Ensimmäisenä on ilmiön rajaaminen tarkastelun kohteeksi. Toisena voidaan rajata kirjallisuuden avulla tutkimusilmiö yhteen tai useampaa näkökulmaan. Kolmanneksi Uljensin mukaan valitaan haastateltavien ryhmä, jonka koko riippuu haastattelujen kestosta ja laajuudesta. Tämän jälkeen suoritetaan haastatteluita, jotka koskevat ihmisten käsityksiä kyseisestä ilmiöstä. Neljäntenä on nauhoitettujen haastattelujen litteroiminen sekä viidentenä litterointien tai kirjoitettujen tekstien analyysi, jossa pyritään säilyttämään kunkin haastattelun tyyppillisimmät piirteet ja ominaisuudet. Käsityksissä ilmenevien sanontojen yhtäläisyyksien ja eroavaisuuksien kartoittamisella pyritään luokittelemaan erilaisia ryhmiä. Viimeisenä vaiheena Uljensin mukaan on analyysien tulosten kirjoittaminen kuvauskategorioiksi eli luokituksiksi, joita tutkija kehittelee, kuvaa parhaiten eri ryhmien käsitysten merkityksiä. Kuvauskategoriat ovat jo itsessään tutkimustuloksia. (Järvinen ym. 2004, 84.)

4.2.1 Tutkimusjoukko

Tutkielman aineisto kerättiin vuoden 2017 syyskuussa. Aineiston keruun suoritimme kirjallisella puolistrukturoidulla teemakyselyllä, jossa kysymykset oli valittu teorian teemojen mukaisesti (Liite 1). (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74–75.) Valitsimme avoimen teemakyselyn, sillä se ei ota kantaa haastattelukertojen määrään eikä siihen, kuinka syvälle aiheessa mennään (Hirsijärvi, Hurme 2008, 48). Lähetimme kahdeksasta avoimesta kysymyksestä kootun sähköpostihaastattelun aluksi 33 tunnetulle suomalaiselle bloggaajalle. Bloggeja etsimme hyvinvointiin, ravintoon, liikuntaan ja urheiluun painottuvien blogiportaalien kautta (Fit-fashion, Blogbook, Idealista), sekä googlettamalla. Lisäksi löysimme Blog Awardseissa ehdolla olevista blogeista luetuimmat ja suosituimmat blogit, jonka

kirjoittajia yritimme tavoittamaan. Vastauksia saimme ensimmäisen viikon aikana kolme, joista kaksi henkilöä kieltäytyi vastaamasta kyselyyn ja yksi halusi osallistua tutkimukseemme. Lähetimme ensimmäisestä tutkimuspyynnöstä kahden viikon kuluttua sähköpostilla muistutusviestit jokaiselle haastateltavalle uudelleen. Muistutusviestin ansiosta saimme vastauksia lisää neljä, joista kaikki olivat halukkaita vastaamaan kyselyyn. Lokakuussa 2017 lähetimme vielä myöhemmin viidelle pienemmän lukijakunnan omaavalle hyvinvointibloggaajalle saman sähköpostikyselyn, joista jokainen vastasi myöntävästi tutkimuspyyntöön. Myös jälkimmäiset blogit löysimme aiemmin käytettyjen blogiportaalien kautta, mutta emme valinneet niitä aluksi 33 bloggaajan otanta joukkoon, koska ne eivät olleet niin suosittuja kuin muut bloggaajat, joille kyselyn aluksi lähetimme. Otannaksi muodostui lopulta $n=10$, joista naisia oli 9 ja miehiä 1. Haastateltavien bloggaajien ikähaarukka oli 22–36 vuotta.

Lähetimme kyselylomakkeet haastateltaville sähköpostitse, joten aineiston keruu ei tapahtunut kasvokkain. Lomakkeen kysymykset olivat avoimia, joten jokainen vastaaja on vastannut oman haluamansa pituuden mukaan kysymyksiin (liite 1). Tämän vuoksi vastauksissa ilmenee jonkin verran eroja. Osa vastaajista on vastannut kattavammin ja syvemmin, kun toiset taas vähäsanaisemmin ja pintapuolisemmin. Sähköpostikyselyn lisäksi tutkimme kymmenen vastaajamme blogeja. Kokosimme taulukkoon 2 omin sanoin jokaisesta blogista tehtyjä havaintoja.

Taulukko 1 Tutkimukseen osallistuneiden blogit kuvailtuna lyhyesti.

Blogi	Kuvailu
Bloggaaja 1	Lifestyle henkinen blogi, jonka pääpaino kuitenkin vahvasti treenaamisessa. Suunnattu nuorille naisille. Lisäksi kaupallisia yhteistöitä melko paljon mukana. Bloggaajan oma aktiivisuus näkyy kirjoituksissa.

Bloggaaja 2	Postaukset keskittyvät lähinnä muotiin, kauneuteen sekä urheiluun, hyvinvointiin ja ravintoon. Lisäksi bloggaajan arki vahvasti osana. Suunnattu nuorille naisen aluille.
Bloggaaja 3	Lifestyle-henkinen blogi, joka keskittyy bloggaajan omaan elämään ja yritykseensä. Pääpaino vahvasti kuitenkin hyvinvoinnissa, urheilussa sekä ravinnossa, joista jaetaan omia suosituksia.
Bloggaaja 4	Blogissa kerrotaan paljon bloggaajan omasta treenaamisesta. Postauksissa jaetaan treenivinkkejä tekniikka edellä, joka motivoi lukijaa. Pääasiassa postaukset videomuodossa. Lisäksi promotaan omaa yritystä.
Bloggaaja 5	Blogi on siirtynyt omien personal trainer-kotisivujen alle. Blogissa jaetaan omaan kokemukseen ja kirjallisuuteen pohjautuvia vinkkejä.
Bloggaaja 6	Blogista huokuu kokonaisvaltainen hyvinvointi niin liikunnan, ravinnon sekä mielen osalta. Luonnossa liikkuminen näkyy vahvasti kuin myös bloggaajan omat ajatukset. Selvästi suunnattu yli 30-vuotiaille naisille.
Bloggaaja 7	Lifestyle-blogi, joka on kirjoitettu huumorilla ja itseironialla maustettuna omaksi iloksi. Aiheet vaihtelevat shoppailusta vaeltamiseen. Eniten blogissa keskitytään kuitenkin urheiluun ja erilaisten nettivalmennusten testaamisesta raportointiin.
Bloggaaja 8	Hyvin positiivisvaikutteinen blogi, joka inspiroi lukijaa. Paljon treeni- ja ravintopostauksia eri tasoisille ihmisille. Lisäksi bloggaajan oma arki vahvasti mukana.

Bloggaaja 9	Blogissa kirjoitetaan terveyteen, hyvinvointiin sekä kauneuteen liittyvistä asioista, jotka pohjautuvat pääosin bloggaajan omiin kokemuksiin.
Bloggaaja 10	Blogissa kerrotaan oman kokemuksen pohjalta erilaisia fitness-kilpailuja, joihin bloggaaja on osallistunut. Kokemuksia kuvaillaan ennen kisoja, kun niihin valmistaudutaan sekä kisojen jälkeisiä fiiliksiä.

Aloittaessamme tutkimusanalyysiä, halusimme vielä laajentaa aineistoa. Pohdimme ohjaajan kanssa, kuinka laajentaisimme sitä. Päädyimme tutkimaan kymmenen vastaajamme omia blogikirjoituksia. Päädyimme käyttämään jokaisen bloggaajien kolmea uusinta julkaisua. Yhteensä tutkimukseen käytettiin siis 30 blogitekstiä. Sivumäärällisesti yksi blogiteksti vaihteli yhdestä sivusta kolmeen sivuun. Blogien julkaisuista keräsimme teoriaamme pohjautuvia teemoja liittyen uneen ja lepoon, liikuntaan ja ravintoon. Julkaisuja lukiessamme poimimme esiin nousseita ilmiöitä, joista jouduimme rajaamaan osan tutkimuksemme ulkopuolelle, jotka eivät teoriaamme pohjautuneet. Ongelmana laadullisessa analyysissä nähdäänkin usein se, että aina aineistosta nousee esiin paljon tutkijaa kiinnostavia asioita, myös sellaisia, joita ei ole etukäteen osannut odottaa. Tämä saattaa saada aloittelevan tutkijan helposti hämilleen, koska kaikkia esiinnousseita asioita olisi mielekäästä lähteä tutkimaan ja raportoida omassa tutkimuksessa. Meidän oli siis vedettävä jokin tietty raja tutkittavasta ilmiöstä. Kaikki muu oli jätettävä pois kyseisestä tutkimuksesta. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 92.) Lopulta rajasimme tutkimuksemme aiheen koskemaan fyysisen terveyden osa-aluetta, jossa keskityimme ravintoa, liikuntaa sekä unta ja lepoa koskevat mainintoihin.

4.2.2 Tutkimusaineiston analyysi ja aineiston käsittely

Analyysissa ei välttämättä tarvitse noudattaa jotain tiettyä menetelmää tai tekniikkaa, vaan jokainen tutkija voi rakentaa omaan tutkimusongelmaan ja aineistoon sopivan analyysitavan. Kaikissa tapauksissa analyysin tulee kuitenkin olla systemaattista, missä tutkijan tulee pystyä avaamaan ja perustelemaan lukijalle, miten analyysi ja tulokset ovat tehty. Me valitsimme kuitenkin tutkimuksen analysointiin laadullisen sisällönanalyysin menetelmän, jota voikin käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Se soveltui myös tutkimuksessa käyttämämme fenomenografiseen lähestymistapaan, sillä se pyrkii kuvaamaan erilaisia käsityksiä heidän omista lähtökohdista käsin (Häkkinen 1996, 13). Periaatteessa useilla eri nimillä kulkevat laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät perustuvat jotenkin sisällönanalyysiin. (Tuomi & Sarajärvi. 2009, 91.) Näin ollen pystyimme hyödyntämään sitä omaan aineistoomme, jonka keräsimme puolistrukturoiduilla avoimella kyselylomakkeella ja blogiteksteistä.

Sisällönanalyysiä voi lähteä tekemään kolmella eri tavalla. Eskola (2001; 2007) jaottelee analyysit aineistolähtöiseen, teoriasidonnaiseen ja teorialähtöiseen analyysiin, joiden avulla voidaan huomioida analyysin tekoa ohjaavat tekijät paremmin. Aineistollamme oli joitakin teoreettisia kytköksiä, mutta se ei pohjautunut suoraan johonkin tiettyyn teoriaan, vaan teoria toimi apuna analyysiä tehtäessä. Tämän vuoksi analyysin suuntautuminen oli teoriasidonnainen, josta käytetään myös käsitystä teoriaohjaava. Vaikka analyysiyksiköt ovat nousseet aineistosta, ovat aikaisemmat tiedot teoriasta tunnistettavissa. Pää tavoitteena ei kuitenkaan ole testata teorian pätevyyttä. Teoriaohjaava analyysi perustuu induktiiviseen päättelyyn, johon tuodaan teoria ohjaamaan lopputulosta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–100.)

Analyysin avulla etsimme teksteistä merkityksiä ja pyrimme saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvauksen yleisessä ja tiivistetyssä muodossa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103–106). Teoriaohjaavan sisällönanalyysin aloitimme tutkimuskysymysten määrittämisellä (Schreier, 2012, 6). Blogien tekstejä ja haastattelujen vastauksia analysoimme systemaattisesti ja objektiivisesti. Pyrimme löytämään teksteistä ja vastauksista keskeisimmät sisällöt. Ensimmäiseen taulukkoon olemme

keränneet kyselylomakkeeseen vastanneiden bloggaajien vastauksista nousseita mainintoja, koskien bloggaajien käsityksiä vaikuttavuudestaan lukijoihin, sekä kuinka lukijat huomioidaan teksteissä. Lisäksi taulukkoon keräsimme mainintoja siitä, mihin bloggaajien tuottama tieto pohjautuu heidän vastauksiensa perusteella. Nämä olemme sisällönanalyysin avulla luokitelleet ala- ja yläluokkiin lainauksien pelkistysten jälkeen. Yläluokkia saimme kaksi, vastuullisuus ja vaikuttaminen ja molempiin saimme kymmenen vastausta. Seuraavassa taulukossa on esimerkkejä luokituksista.

Taulukko 2 Bloggaajien vastauksista kerättyjä lainauksia.

Lainaus	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
Kiinteän ja vähärasvaisen kropan tavoittelu on mielestäni mennyt isolla osaa nuorista naisista ihan uusiin sfääreihin ja aiheuttaa jo nykyisellään liikaa pahaa oloa. Bloggaaja 1	Jatkuvat vähärasvaiset ja kiinteät kroat somessa tuottavat usein pahaa oloa lukijoille.	Empatia	Vastuullisuus
Ajattelen todella tarkkaan mitä kirjoitan blogiini ja yritän jatkuvasti tuoda nuorille ilmi monia seikkoja, joita some ja media meiltä sumentaa ja yrittää väärentää. Bloggaaja 2	Pyrin tuomaan realismia esille, mitä Some ja media lukijoilta sumentaa.	Kriittisyys	Vastuullisuus
En jaa laihdutus- tai kiinteytymisvinkkejä, vaan haluan tuoda lukijoille toisenlaista ja herättelevämpää näkökulmaa tavoitteellisen treenaamiseen ja myös henkisesti terveelliseen ravintokulttuuriin. Bloggaaja 1	Kirjoitan kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista.	Kriittisyys	Vastuullisuus

Mietin aina ennen tekstin julkaisua, ketkä kaikki sen voivat lukea ja onko se "sovelias" kaikille. Bloggaaja 7	Mietin kirjoitukseni tarkkaan.	Lukijoiden huomioiminen	Vastuullisuus
Pystyn, jaan tietoa ja motivaatiota tekemään parempia ratkaisuja arjessa. Bloggaaja 3	Vaikutan tietoa ja motivaatiota jakamalla.	Muutos	Vaikutaminen
Tiedostan, että saatan vaikuttaa nuorten ihmisten ajatusmaailmaan ja pyrin tuomaan esille myös sitä blogimaailman kulisseissa tapahtuvaa puolta, realismia. Bloggaaja 6	Pyrin tuomaan realismin esille.	Kriittisyys	Vaikutaminen
Tiedot perustuvat molempiin - sekä kokemukseen että tieteelliseen tietoon. Oma liikuntatieteellinen tausta voi lisätä uskottavuutta joidenkin katsojien/lukijoiden silmissä. Bloggaaja 3	Tieto perustuu omaan kokemukseen sekä tieteelliseen tietoon.	Tiedon pohjautuminen	Vastuullisuus
Kirjoitan oikeastaan vain oman kokemuksen kautta. En jaa ohjeita tai neuvoja, vaan kerron omista kokemuksistani. Bloggaaja 6	Kirjoitan oman kokemuksen kautta.	Tiedon pohjautuminen.	Vastuullisuus

Seuraavassa taulukossa on koottu blogeista esiinnoitteita mainintoja, jotka pyrimme sisällönanalyysin avulla ensin tyypittelemään ja teemoittelemään teorian pohjalta luotuihin luokkiin. Seuraava taulukko on esimerkkinä siitä, kuinka pelkistimme lainaukset ja loimme niistä alaluokkia ja sijoitimme ne teoriastanousseiden yläluokkien alle. Alaluokat ovat siis luotu aineistolähtöisesti, mutta puolestaan yläluokat ovat tuotu valmiina teoriasta. Lähtökohdiltan teoriaohjaava sisällönanalyysi etenee kuitenkin aineiston ehdoilla. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96–97.)

Taulukko 3 Blogeista kerättyjä lainauksia.

Lainaus	Pelkistys	Ala-luokka	Ylä-luokka
Istuminen ja liikkumattomuus ovat kyllä yksi todellinen syöpä ihmisolenolle	Jatkuva istuminen ja liikkumattomuus eivät tee hyvää ihmisen terveydelle.	Liikunta	Fyysinen terveys
Ei se elämäntapamuutos yksin pikkujouluhin kaadu, mutta kannattaa toki miettiä onko terveyttä ja hyvinvointia edistävää kitata alkoholia kaksin käsin koko marras-joulukuun ajan. Vai voisiko jotkut juhlat viettääkin selvin päin?	Kyseessä elämäntapamuutos, jossa tärkeintä kokonaisuuden hallinta.	Ravinto	Fyysinen terveys
Haluatko edetä urallasi, viimeistellä opintosi, olla rakastava vaimo, äiti, tytär ja ystävä sekä ehtiä hoitamaan arkiaskareet, käymään kaupassa ja siinä ohessa paukutella ennätykset uusiksi harjoituksissasi? Kuulostaa (lähestyvältä) burn outilta minun mielestäni.	Oman jaksamisen takia ei kannata pyrkiä täydellisyteen kaikilla elämän osa-alueilla	Jaksaminen ja stressi	Fyysinen terveys
Elämäntapamuutos ei vaadi hurjia määriä liikuntaa, tiukkaa ruokavaliota tai kurinalaista elämää. Elämäntapamuutoksessa on kyse paremmista arjen valinnoista.	Keskity kokonaisuuteen ja parempiin valintoihin arjessa.	Lii-kunta, ravinto	Fyysinen terveys

Alussa luokittelua tehdessä blogeista esiin nostetuista lainauksista, sijoittuivat ne fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden alle. Pelkistyksiä luokitellessa havaitsimme kuitenkin, että blogeista esiin nousseet maininnat sijoittuivat pääosin osin vain fyysisen terveyden alapuolelle, joten rajasimme tutkimuksemme koskemaan tätä terveyden osa-aluetta.

4.2.3 Aineiston käsittely

Aluksi erityisesti bloggaajien omista blogiteksteistä kerätyn aineiston käsittely oli haastavaa, sillä tutkimuskysymyksemme oli vielä melko avoin, kuten teoria-ohjaavassa lähestymistavassa kuuluukin. Tutkimuskysymykset muotoutuivat lopulliseen muotoon vasta tutkimuksemme loppupuolella. Tutkimusaiheemme valinta pohjautui haluumme tietää lisää bloggaajien käsityksistä vaikuttamisestaan lukijoihin sekä heidän vastuustaan omia julkaisujaan kohtaan. Inspiraatiota aiheeseen saimme myös kandiditutkimuksestamme, jossa tutkimme 9.-luokkalaisten käsityksiä heidän vertaistensa vaikuttavuudesta elämäntapoihin. Aikaisemmassa kandiditutkimuksessamme nuoret kuitenkin nostivat esiin sosiaalisen median merkittävän vaikutuksen elämäntapoihinsa, joten halusimme tutkia yhtä somen kanavaa eli blogitekstejä ja niiden kirjoittajia.

Aloitimme tutkimuksen teon tutustumalla kyseisen aiheen teoriaan, jonka pohjalta loimme bloggaajille haastattelukysymykset peilaten omiin kiinnostuksenkohteisiimme tutkittavasta aiheesta. Haastattelukysymyksillä emme saaneet riittävän laajaa aineistoa, joten haastateltavien blogipostaukset tulivat mukaan tukemaan aineistoa. Aineistosta nousseiden pelkistysten avulla nousi esiin useita alaluokkia, kuten uni, lepo, jaksaminen, liikunta, ravitsemus, stressi ja terveysliikunta. Tämän jälkeen sijoitimme aineistosta nousseet alaluokat teorian pohjalta luotuihin pääluokkiin; fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen terveys. Luokittelun ongelmaksi nousi kuitenkin se, että aineistosta nousseet pelkistykset eivät sijoittuneet vain yhteen luokkaan. Valitut luokat vaikuttavat kokonaisvaltaisesti ihmisen terveyteen, eikä vain yhteen terveyden osa-alueeseen, sillä ihminen on kokonaisvaltainen olento. Pitkän pohdinnan jälkeen ja luokittelun onnistumisen takia päätimme ottaa tutkimukseen mukaan vain maininnat liikunnasta, unesta sekä levosta ja ravinnosta. Sijoitimme ne fyysisen terveyden alapuolelle, vaikka niillä onkin vaikutuksia myös sosiaaliseen ja psyykkiseen terveyteen. Puolestaan esimerkiksi psyykkisen terveyden alle keräsimme mainintoja, jotka tukevat mielenterveyttä, mutta sen jätimme tutkimuksemme ulkopuolelle. Jäljelle jäi vain kolme alaluokkaa, jotka kaikki sijoittuivat saman pääluokan, fyysisen terveyden

alle. Kaikkiaan blogiteksteistä syntyi 59 pelkistystä koskien terveellisiä elämäntapoja. Niistä liikuntaa koskevia mainintoja oli 24, ravintoa 22, unta ja lepoa yhdeksän sekä mielenterveyttä tukevia pelkistyksiä puolestaan neljä.

4.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkija tarvitsee tutkimustyössään paitsi ammattitaitoa, mutta myös eettisiä periaatteita, sääntöjä ja arvoja. Kysymys on yleisten eettisten periaatteiden soveltamista tutkimuksen eri vaiheisiin. Tutkija lähtee aina liikkeelle siitä, että perustehävänä on tuottaa luotettavaa informaatiota, jolla tarkoitetaan ilmiöiden tulkin-taa, kuvailemista ja selittämistä. Luotettavuus viittaa muun muassa siihen, että informaatio on perusteltu kriittisesti, sekä on tarkasteltu kriittisesti kaikkia tutki-muksen osa-alueita, kuten meidän tutkimuksessa aineistonanalysointia, teoriaa ja käsitteitä sekä tulosten julkaisemista eli tiedon välittämistä muille. (Karjalai-nen, Launis, Pelkonen, Pietarinen 2002, 58–59.) Tutkimuksissa tulisi aina kiinnit-tää huomiota uskottavuuteen, vahvistettavuuteen, luotettavuuteen ja sovelletta-vuuteen (Patton 2001, 341). Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa keskitytään tutkimuksen kokonaisuuteen. Tarkastelun kohteeksi nousee tutki-muksen kohde ja tarkoitus, tutkijan omat taustat liittyen aiheeseen, aineiston ke-ruu, tutkijan ja tiedonantajan suhde toisiinsa, tutkimuksen kesto, aineiston ana-lyysitapa, eettiset kysymykset sekä raportointi. Tutkimustulokset tulee olla kir-joitettuna selkeästi ja ymmärrettävästi tekstimuotoon. Lukijalle tulee antaa riittä-västi tietoa, miten tutkimus on tehty, jotta lukijat voivat arvioida tutkimuksen tuloksia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140–141.)

Tutkimuksen tekoon liittyy tiettyjä vaatimuksia. Ensinnäkin on oltava aito kiinnostus uuden informaation hankkimiseen. (Karjalainen ym. 2002, 60.) Lisäksi hyvän tutkimuksen lisävaatimus on eettinen kestävyys. Tämä tarkoittaa, että tutkijan tulee huolehtia, että tutkimussuunnitelma on laadukas, valittu tutkimus-asetelma on sopiva sekä raportointi on huolellisesti tehty. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 127.) Pro gradu -tutkimuksen aiheen saimme valita itse, joten aihe oli meitä

kiinnostava ja halusimme tietää siitä lisää. Tämä auttoi meitä paneutumaan tutkimukseen, mikä edesauttaa, että hankkimamme ja välittämämme tieto on luotettavaa (Karjalainen ym. 2002, 60.)

Eettisinä kysymyksinä tutkimusta tehdessä nousee, onko tutkijalla oikeus hankkia informaatiota mistä tahansa ja miten sitä saa hankkia. Tähän on olemassa rajoituksia. Tutkimuksen teko ei saa vahingoittaa ulkopuolisia tai tutkittavia missään muodossa. (Karjalainen ym. 2002, 61.) Saadaksemme riittävästi aineistoa, käytimme tutkittavien blogikirjoituksia, joihin emme olleet kysyneet bloggaajien lupaa. Blogitekstit ovat sosiaaliseen mediaan vapaasti julkaistuja tekstejä, joten koimme, että lupaa niiden käyttöön emme tarvinneet. Lisäksi tutkimuksessamme ei kuitenkaan käy ilmi missään vaiheessa, mitä suomalaisia bloggeja siinä on käytetty.

Tutkimukseemme osallistuminen oli vapaaehtoista. Haastattelut suoritimme täysi-ikäisille bloggaajille, jotka myöntivät tutkimuslupapyyntöön vastaamalla haastattelukysymyksiin sähköpostitse. Lähetimme haastattelupyynnöt aluksi 33 suomalaiselle näkyvälle ja suosituille hyvinvointibloggaajalle. Blogit valitsimme satunnaaraisesti blogilistojen kautta. Myöhemmin valitsimme vielä mukaan viisi bloggaajaa blogilistojen kautta, jotta saimme riittävästi aineistoa kasaan. Lähetetyissä haastattelupyynnöissä kerroimme selkeästi ja avoimesti keitä olemme, tutkimuksen tarkoituksesta sekä mihin haastatteluaineistoa tultaisiin käyttämään. Ilmaisimme heti alussa haastateltaville, että vastaaja tulee pysymään täysin anonyyminä, eikä häntä voida tunnistaa lopullisesta tuotoksesta. Lisäksi kerroimme, ettei vastauksia tulla käsittelemään muissa tapauksissa. Sähköpostiin vastaaminen oli suostumus haastatteluun osallistumiseen. Pyrimme noudattamaan tutkimukseen kohdistuvaa eettistä perustaa huomioimalla tutkittavien suojan. Tähän kuuluu muun muassa, että haastatteluun osallistunut henkilö on suostunut vapaaehtoisesti tutkimukseen, tutkittava on tietoinen tutkimuksen tavoitteista, menetelmistä sekä mahdollisista riskeistä sekä osallistuja tietää, mistä tutkimuksessa on kyse. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.) Tutkimuksessamme haastatteluihin vastanneet bloggaajat kuvataan täysin nimettöminä, sillä laadul-

lista, empiiristä tutkimusta tehdessä tutkijan on tärkeää huolehtia eettisestä näkökulmasta, ettei haastateltavia ole mahdollista vastauksista tunnistaa. (Tuomi & Sarajarvi 2002, 22.) Lisäksi, mikäli tutkija käyttää alkuperäisiä ilmaisia haastatteluista, on eettisyyden nimissä tärkeä huolehtia, etteivät ne johda haastateltavien tunnistamiseen. Keräsimme aineistoa myös vastanneiden blogeista teoriamme pohjautuen ja hyödynsimme suoria lainauksia blogeista tutkimuksesamme. Vaikka vastaajat ilmaistaan anonyyminä, ovat blogit kuitenkin julkisia tekstejä internetissä, jonka vuoksi tunnistamattomuutta ei voida taata täysin, etteivät tekstit ja blogit olisi löydettävissä.

Myös tutkimustulosten julkaisemiseen liittyy tiettyjä vaatimuksia. Tulosten ilmaisu tulisi olla täysin rehellistä, eikä niitä voi vääristää. Lisäksi hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu huolellisuus ja tarkkuus, muiden tutkijoiden töiden huomioiminen, omien tulosten esittäminen oikeassa valossa sekä avoimuuden ja kontrolloitavuudesta huolehtiminen. (Karjalainen ym. 2002, 66.) Ennen tutkimukseen ryhtymistä, olimme tutustuneet, millaisia tutkimuksia aiheestamme oli aikaisemmin tehty, että emme toistaisi täysin samanlaista tutkimusta uudelleen. Huomioimme siis muiden tutkijoiden mahdollisemmat aikaisemmat työt. Blogien määrä on kuitenkin kasvanut nopeasti, mutta tutkimustietoa blogeista ei ole saatavilla vielä kovin paljoa. Suomessa tehdyt tutkimukset koskevat pääasiassa yleistä blogien käyttäjäkuntaa, eivät yksittäistä blogisuuntausta, kuten hyvinvointiblogeja. Lisäksi pro gradu -tutkielmassamme olemme esittäneet ne tiedot, joita aineistosta tulkitsimme. Nämä ovat vain meidän tulkintoja, joten erheen mahdollisuus on olemassa. Toisaalta teimme tutkimusta kahdestaan, joten tutkimuksesta saatujen tietojen analysointi ja tulkinta ovat luotettavampaa, kuin vain yhden ihmisen työstämänä. Lopputuloksen tulee olla kuitenkin eettisesti kestäväällä pohjalla. Tutkimustulosten tulisi olla yhteiskunnalle hyödyksi. Usein tutkimukset ovat kuitenkin tutkimuksia, joista ei ole välitöntä taloudellista hyötyä kenellekään. Toisaalta taloudellinen hyöty ei olekaan kriteeri tieteellisen työn arvioinnissa. (Kananen 2008, 133.)

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Hyvinvointiblogit ja terveelliset elämäntavat

Ensimmäisenä tutkimusongelmana oli selvittää, mitä terveellisen elämäntavan teemoja jokaisen kymmenen bloggaajan kolmesta uusimmasta blogitekstistä nousi esiin. Analysoitavana oli siis 30 eri blogitekstejä. Yhden blogitekstin pituus vaihteli yhdestä sivusta kolmeen sivuun. Teksteissä esiintyvät teemat liittyivät lähinnä fyysisen terveyden osa-alueeseen, joten rajasimme tutkimuksemme vain niihin. Pohjautuen teoriaamme terveellisistä elämäntavoista luokittelimme vain fyysisen terveyden osa-alueet, ravintoon, liikuntaan sekä uneen ja lepoon. Blogikirjoituksia analysoimme kriittisesti opettajan näkökulmasta, millaisia käsityksiä nuoret lukijat voisivat saada seuraamalla kyseisiä blogeja.

Tutkiessamme kirjoittajien viimeisimpiä blogitekstejä liikunnan osalta, ilmeni kirjoittajilta suoria ja epäsuoria kehotuksia liikunnan suhteen. Mikäli lukijan omat lähtötiedot asian osalta ovat vajavaiset, voi hän tulkita blogeissa esiintyvät tiedot liian kirjaimellisesti, ilman kriittistä tarkastelua. Blogeissa esiintyy usein tietoa, joka tukee tavoitteellisempaa treenaamista. Teksteissä saatetaan kertoa esimerkiksi nousujohteisesta harjoittelusta, joka saattaa antaa väärän kuvan nuorelle, että hänenkin tulisi harjoitella näin. Lisäksi kirjoituksissa saattaa esiintyä puhtaasti virheellistä tietoa.

Sen lisäksi, että teet töitä kehitettävän ominaisuuden eteen säännöllisesti, täytyy harjoittelun olla nousujohteista. Älä siis hakkaa samoilla painoilla ja toistomäärillä menemään viikosta ja kuukaudesta toiseen, vaan kokeile rohkeasti lisätä painoa liikkeisiin, vaikka jokaisessa treenissäsi.

Kuntosaliharjoittelussa on kuitenkin tärkeää se, että painoja lisää koko ajan. Samoilla painoilla treenaaminen monta viikkoa ei kehitä eteenpäin. Jokaisella harjoittelu kerralla olisi hyvä nostaa painoja edes hitusen.

Toisaalta blogeista nousee esiin viitteitä mediassa yleisestikin puhuttavista ilmiöistä, kuten liikkumattomuudesta ja passiivisesta elämäntavasta, jotka ovat merkittäviä lihavuuteen johtavia syitä nyky-yhteiskunnassa.

Istuminen ja liikkumattomuus ovat kyllä yksi todellinen syöpä ihmisolenolle.

Nämä seuraavat seitsemän liikkuvuusliikettä ovat helppo tehdä. Suosittelen tekemään nämä päivittäin, vaikka televisiota katsellessa.

Teksteissä esiintyi myös potentiaalisia, lukijaa itse ajattelemaan johtavia neuvoja ja kehotuksia, jotka tukevat ihmisen terveyttä. Lukijaa muistutetaan, että pienillä muutoksilla on myös isoja vaikutuksia. Jokaisen ei tarvitse liikkua tai syödä samalla tavalla, vaan tärkeintä on etsiä itselle sopiva elämäntapa. Lukijalle ei anneta suoria määräyksiä, kuinka tehdä ja toimia, vaan pikemminkin ohjeistetaan arkisilla tavoilla muuttamaan toimintaa parempaan suuntaan.

Hengästyttävää reippaampaa liikuntaa muutaman kerran viikossa.

Elämäntapamuutos ei vaadi hurjia määriä liikuntaa, tiukkaa ruokavaliota tai kurinalaista elämää. Elämäntapamuutoksessa on kyse paremmista arjen valinnoista. Voit käydä lähikaupassa kävellen tai valita portaat hissin sijasta. Valitse sinulle sopiva, riittävän helppoa tapa aloittaa. Kunhan aloitat.

Voit ehkä jättää suklaapatukan ostamatta päivän kauppareissulla. Voit opetella syömään aamupalaa tai juomaan enemmän vettä päivän aikana.

Lisäksi ravinnon osalta bloggaajien kirjoituksista nousi esiin neuvoja, jotka pohjautuvat täysin ravintosuositukseen tai ovat yleisiä ohjeistuksia ravinnon suhteen.

Tärkeää on syödä paljon värejä eli kasviksia, marjoja, mehustaa eri mehuja ja syödä kevyesti.

Onhan terveellinen ruokavalio yksi merkittävä tekijä hyvinvointimme ja terveytemme takana.

Monesti takerrutaan liikaa yksittäisten ruoka-aineiden terveellisyyteen tai epäterveellisyyteen. Terveellinen ruokavalio muodostuu järkevästä kokonaisuudesta.

Bloggaajat muistuttavat lukijoitaan kirjoituksissaan, että vaikka ravinto on erittäin tärkeä osa hyvinvointia ja jaksamistamme, ei elämä saa pyöriä pelkästään sen ympärillä ja aiheuttaa stressiä. Välillä mielen hyvinvoinnin vuoksi pitää myös muistaa herkutella ja antaa itselle nautintoa, kunhan kokonaisuus ruokavaliassa on kunnossa.

Toisinaan joulutortun syöminen tai leffaillan karkkipussi on ihan jees, eikä se kenenkään vyötärölle saman tien vararenkaaksi ilmesty, saati terveyttä vaaranna.

Ruokavaliolla voidaan vaikuttaa paljon muun muassa terveyteen, hyvinvointiin, suorituskykyyn, vireystilaan, kehittymiseen, palautumiseen ja unenlaatuun. Syöminen on välttämätön osa jokaisen ihmisen elämää ja meillä jokaisella on jonkinlainen ruokavalio, jota noudatamme.

Mielestämme ristiriitaa aiheuttavat ravinnon suhteen myös bloggaajien omien kokemusten kertominen faktatietoina. Asioita yleistetään ja luodaan ajatus lukijalle, että on väärin, jos teet näin tai väärin jos et noudata kyseisiä ohjeita.

Iltapalalla ei kovin raskasta ja rasvaista ruokaa kannata enää syödä, sillä se haittaa nukahdamista ja unta, koska mahalla kestää sulattaa rasvaista ruokaa kauemmin kuin kevyttä ruokaa.

Kuka sanoi sinulle, että leipä ja peruna ovat epäterveellisiä? Hedelmiäkään ei kannata syödä liikaa, koska niissä on hedelmäsokeria. Maitorahka on myrkkyä ja rasvat saa ottaa vaan avokadosta ja pähkinöistä. Hiilihydraatit kuulemma lihottavat. Sokeriton mehukeitto on myös kieltolistalla, koska se on täynnä lisäaineita. Vain puhtaat raaka-aineet ovat sallittuja ja terveellisiä.

Osasta blogeista nousi esiin lisäravinteiden käyttö ja niiden mainostaminen blogeissa. Tällaisten mainostamisten takana ovat usein kaupalliset yhteistyöt, joiden tarkoituksena on saada lukija ostamaan tuote itselleen. Käyttävätkö bloggaajat tosissaan itse kyseisiä lisäravinteita ja palautusjuomia ennen treeniä, treenin aikana sekä treenin jälkeen, vaikka he puhuvat puhtaan ja ravinnerikkaan ravinnon puolesta, vai onko tavoitteena vain tuotteen mainostaminen lukijoille. Erityisesti nuoret lukijat, joilla ei välttämättä ole riittävästi tietoa kyseisistä lisäravinteista, on heidät helppo houkutella ostamaan tuotteita, sillä käyttäähän heidän esikuvansa myös tuotteita.

Juon M-nutritionin superherkullista tropical BCAA juomaa yleensä aina treenien yhteydessä. Saan siitä enemmän tehoja kovaan treeniin kuin pelkästä vedestä. Maku on myös niin hyvä, että välillä mun tekee mieli juoda sitä ihan vaan muuten.

Tämän lisäksi moni bloggaaja suosittelee käyttämään ravintolisiä ja erilaisia vitamiineja puutostiloja ehkäisten ja vastustuskykyä ylläpitäen.

Lisäravinteet kannattaa kaivaa kaapista ja käydä läpi mitä löytyy. Varsinkin jos treenaa paljon tai keho on muuten vaan stressitilassa, on hyvä ottaa ravintolisiä purkista, jotta varmasti varastot täyttyvät.

Analysoitavissa blogipostauksissa korostuivat unen, levon ja jaksamisen tärkeys. Bloggaajat kuvailevat omia kokemuksiaan, kun jaksaminen on ollut kortilla.

Olen pitkään ollut väsynyt ja stressaantunut. En ollut muistanut ottaa aikaa itselleni, enkä oikein osannut eritellä mistä kaikki johtuu. Sitten tuli stoppi. Voimat vain loppuivat ja oli pakko miettiä mistä kiikastaa.

Haluatko edetä urallasi, viimeistellä opintosi, olla rakastava vaimo, äiti, tytär ja ystävä sekä ehtiä hoitamaan arkiaskareet, käymään kaupassa ja siinä ohessa paukutella ennätykset uusiksi harjoituksissasi? Kuulostaa (lähestyvältä) burn outilta minun mielestäni.

Tämän vuoksi kirjoittajat haluavat jakaa vinkkejä, kuinka myös lukijat voivat parantaa omaa jaksamistaan ja sitä kautta myös hyvinvointiaan arjessa.

Voit esimerkiksi päättää meneväsi tänään aikaisemmin nukkumaan.

Tee parempia valintoja, jotta voisit paremmin, olisit energisempi, itsevarmempi ja terveempi. Tee parempia valintoja, jotta jaksaisit paremmin arjessa. Tee parempia valintoja, koska ne tekevät sinulle hyvää.

Treeniä ja lepoa sopivassa suhteessa.

Päätämme itse jokainen omista valinnoistamme ja niitä tulisi tehdä sen mukaan, jotka tuottavat meille onnellisuutta ja hyvää oloa myös pidemmällä aikavälillä. Bloggaajien teksteissä korostui ajattelu, että lukijat tekisivät asioita, jotta he voisivat paremmin, eivätkä kopioi toisten tekemisiä vain sen takia, että joku muu on tehnyt näin. Osan bloggaajan teksteistä ilmeni juuri itsensä kuuntelu ja oman elämän eläminen.

5.2 Hyvinvointibloggaajien käsityksiä vaikuttamisesta

Toisena tutkimusongelmana oli tarkoitus selvittää, millaisia käsityksiä hyvinvointibloggaajilla on omasta vaikuttavuudestaan nuoriin, sekä millä keinoin lukijat otetaan huomioon. Haimme kysymyksiin vastauksia kyselylomakkeen

avoimilla kysymyksillä (Liite 1): "Koetko pystyväsi vaikuttamaan ihmisten elämäntapoihin? Millä lailla vaikutat?" sekä "Millä keinoin otat huomioon seuraajat? Tiedostatko vaikuttavuutesi nuorten ajatusmaailmaan ja elämäntapoihin?".

Tutkimukseen osallistujat kaikki kokivat pystyvänsä vaikuttamaan edes jollakin tavalla lukijoidensa elämäntapoihin. Kuusi kymmenestä vastaajasta mainitsi tuottavansa sisältöä pääasiassa nuorille naisille, sillä kirjoittajat itsekin ovat nuoria naisia ja uskoivat sisällön kiinnostavan erityisesti vertaisiaan. Yksi bloggaajista mainitsi sisällön suuntautuvan 20–30 vuotiaille ja toinen 25–45 vuotiaille naisille. Kaksi muuta bloggaajaa mainitsi vastauksissaan sisällön suuntautuvan kaikenikäisille urheilusta ja hyvinvoinnista kiinnostuneille aikuisille.

Muiden neljän vastauksissa ilmeni sisällön kohdistuvan yleisesti terveellisistä ja fyysisesti aktiivisista elintavoista kiinnostuneille ihmisille. Kaikki bloggaajista uskoi, että iso osa lukijakunnasta koostuu nuorista naisista. Vaikka kaikki vastaajat kokivat pystyvänsä vaikuttamaan lukijoihin edes jollakin tavalla, oli kirjoittajien vastauksissa eroja omasta vaikuttamisesta. Pienemmän lukijakuntansa omaavat bloggaajat toivoivat, että he pystyisivät vaikuttamaan suurempaan lukijakuntaan. Kuitenkin he uskoivat, että he, jotka blogia lukevat, saavat siitä inspiraatiota ja mahdollista motivaatiota.

Blogini on aika pieni, joten isoon massaani en usko vaikuttavani - haluaisin kyllä. Uskon kuitenkin, että ne, jotka blogiani lukevat, saavat siitä inspiraatiota. (Bloggaaja 7)

Puolestaan näkyvämmät bloggaajat saavat palautetta lukijoilta viikoittain tai jopa päivittäin omasta vaikuttavuudestaan, ja kuinka kirjoitukset ovat auttaneet lukijoita elämäntapamuutoksissa motivoimalla liikkumaan enemmän ja syömään terveellisemmin.

Runsaan palautteen puolesta koen, että voin vahvasti vaikuttaa ihmisten elämäntapoihin. Lähes joka päivä saan palautetta siitä, että olen auttanut pääsemään yli haitallisesta tai pakkomielleisistä treeni- tai ravintotottumuksista ja -ajatuksista sekä monesti palautteen mukaan jopa toipumaan syömishäiriöistä. (Bloggaaja 1)

Kyllä ehdottomasti koen. Minua seuraavat monet, jotka haluavat elää tasapainoisemmin sekä korjata elämäntapojaan terveellisimmiksi. (Bloggaaja 2)

Lukijoilta tullut palaute on usein hyvin monipuolista, riippuen postauksesta ja sen aiheesta. Välillä myöskään kommentteja tai palautetta ei tule lainkaan. Pienempien blogien kirjoittajien vastauksissa ilmenee, että jokainen palaute jonkinlaisesta vaikuttamisesta on merkittävää, tekee kirjoittajan iloiseksi ja näin ollen myös motivoi jatkamaan bloggaamista.

Esimerkiksi työkaverini innostuivat muovipullojen vaihtamisesta lasipulloihin, kun aiheesta kirjoitin. Tuttuni ovat myös osallistuneet eri nettivalmennuksiin tekstieni innoittamana. (Bloggaaja 7)

Haluan uskoa, että pystyn vaikuttamaan monen elämäntapoihin. Olen itseasiassa saanutkin palautetta siitä, että kirjoitan niin positiivisesti, että se tarttuu. (Bloggaaja 9)

Jokainen kirjoittaja mainitsi vastauksissaan tiedostavansa oman vaikuttavuutensa erityisesti nuoriin, sekä ottamalla lukijat huomioon postauksissa tavalla tai toisella. Lukijalta vaaditaan aina kriittistä lukutaitoa, erityisesti kirjoituksissa, jotka eivät pohjaudu tieteeseen. Bloggaajien vaikutus erityisesti nuoriin on suuri, sillä nuorilla ei ole aina kriittistä lukutaitoa, vaan he saattavat uskoa kaiken mitä heidän esikuvansa blogiin kirjoittaa. Jokainen bloggaaja mainitsee miettivänsä tarkkaan postauksien sisällöt, tekstit, kuvat ja kokonaisuuden. Heidän täytyy harkita tarkkaan, mitä ja mistä voi kirjoittaa ja mitä ei. Lisäksi blogimaailman realistisuutta halutaan tuoda kirjoituksissa esille. Kaikki ei ole välttämättä aina niin hienoa ja totuudenmukaista, kuin tekstit ja kuvat blogissa antaa ymmärtää.

Pyrin aina muistamaan, että kirjoitukseni jää elämään internetiin, eli omat lapseni pääsevät lukemaan tekstini. Pyrin kirjoittamaan niin, että tekstejä ei tarvitse hävetä jälkikäteen ja pysyn aina totuudessa. Tiedostan, että saatan vaikuttaa nuorten ihmisten ajatusmaailmaan

ja pyrin tuomaan esille myös sitä blogimaailman kulisseissa tapahtuvaa puolta, realismia. (Bloggaaja 6)

Ajattelen todella tarkkaan mitä kirjoitan blogiini ja yritän jatkuvasti tuoda nuorille ilmi monia seikkoja, joita some ja media meiltä sumentaa ja yrittää väärentää. (Bloggaaja 2)

Moni vastaajistamme mainitsi, että haluaa antaa hyvän kuvan nuorille ja toimia niin sanotusti esimerkkinä ja roolimallina heille. Valitsemamme bloggaajat kirjoittavat pääsääntöisesti hyvinvoinnista ja kokonaisvaltaisesta terveydestä, joten he haluavat välttää tiettyjä asioita blogeissaan. Haastateltavat mainitsivat vastauksissaan, etteivät halua tuoda blogissa esille päihteitä tai alkoholia, paljastavia ja seksistisiä kuvia, kirosanoja, negatiivisia ajatuksia ja vaikutuksia tai muokattuja kuvia, joissa on esimerkiksi kavennettu vyötäröä. Nuorten naisten ajatusmaailma pyörii helposti ulkonäön ympärillä ja vertailua tapahtuu itsensä ja somessa näkyvien kuvien välillä. Tällainen vertailu on sairasta, sillä ikinä ei tiedä, mitä kyseisten somesta löydettyjen kuvien taustalla on. Lisäksi itsensä jatkuva vertailu muihin vie voimavaroja ja on uuvuttavaa. Blogeissa mainittiinkin juuri näiden vähärasvaisten vartaloiden tavoittelun menneen sairaaksi, jolloin bloggaajat itse yrittävät tehdä siihen muutosta luomalla uusia malleja.

En muutenkaan halua korostaa laihduttamista ja rasvanpolttoa. Kiinteän ja vähärasvaisen kropan tavoittelu on mielestäni mennyt isolla osaa nuorista naisista ihan uusiin sfääreihin ja aiheuttaa jo nykyisellään liikaa pahaa oloa. Näihin liittyviä (usein vielä erittäin laaduttomia) vinkkejä jaellaan jo joka puolella aivan liikaa, enkä halua ruokkia tällaista ajattelua yhtään enempää. (Bloggaaja 1)

Vastaan aina saamiini kommentteihin. Uskon, että somella on suuri vaikutus nuorten ajatteluun, joten mietin aina tarkasti, millaista sisältöä haluan jakaa julkisesti. Haluan vaikuttaa nuoriin (ja aikuisiin) positiivisella ja terveellä tavalla, kannustaen ennen kaikkea kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tavoitteluun laihuuden tms. sijaan. (Bloggaaja 5)

Bloggaajien vastauksissa selkeästi ilmenee, että he tiedostavat nykymaailman ja median ja somen vaikutukset nuoriin, sekä pyrkivät omalla toiminnallaan

estää ihmisten ulkonäön välillä tapahtuvaa vertailua. Lukijat ovat yhä nuorempia ja ottavat vaikutteita bloggaajista, esikuvistaan ja somesta. Kuten bloggaaja 1 mainitsee, on kiinteän ja vähärasvaisen kropan tavoittelu mennyt isolla osaa nuorista naisista ihan uusiin sfääreihin ja aiheuttaa jo nykyisellään liikaa pahaa oloa. Tämä välittää viestiä, että ulkonäön ihannointi on keskeinen osa erityisesti nuorten naisten ajattelua.

5.3 Käsitteet bloggaajien tuottamasta tiedosta

Kolmantena tutkimusongelmana meillä oli tavoitteena selvittää, millaisia käsityksiä bloggaajilla on siitä, mihin heidän tuottamansa tieto pohjautuu. Tähän tutkimusongelmaan haimme vastauksia kysymällä sitä suoraan bloggaajille sähköpostitse teetetyssä avoimessa kyselylomakkeessa (Liite 1) sekä analysoimalla haastatteluun vastanneiden kolmea uusinta blogipostausta. Avoimen kyselylomakkeen kysymyksistä haimme tietoa tähän kysymällä: "Mihin blogissasi esittämät tiedot ja taidot perustuvat? Perustuuko ne kokemukseen vai tieteelliseen tutkimustietoon?" Vastaajista vain yksi sanoi blogikirjoitusten pohjautuvan vain omaan kokemukseen. Tiedon pohjautuessa omaan kokemukseen tai mielipiteisiin, halutaan se tuoda kirjoituksissa selkeästi esille. Hänen lisäksi kolmen vastaajan kirjoitukset pohjautuivat pääosin vain omaan kokemukseen, mutta esittäessään joitakin faktoja kirjoituksissaan, on pohjana tieteellinen tieto.

Oikeastaan vain oman kokemuksen kautta. En jaa ohjeita tai neuvoja, vaan kerron omista kokemuksistani. Jos kirjoitan postauksen, jossa on terveystieteellisiä, yleensä perustan tiedon johonkin tutkittuun aineistoon ja linkitän viitteen postaukseen. (Bloggaaja 6)

Käytän paljon kokemuspohjaa sekä tietysti faktat perustan tieteellisiin tutkimuksiin. (Bloggaaja 8)

Jos puhun kokemuksistani, se on aina mainittu blogissani - en siis koskaan esitä omia mielipiteitäni/kokemuksiani tieteellisinä faktoina. (Bloggaaja 5)

Loput kuusi tutkimukseen osallistujista vastasivat esittävänsä asioita, jotka pohjautuvat sekä omaan kokemukseen että teoreettiseen tietoon. He saattavat myös esitellä omia mielipiteitään blogikirjoituksissaan. Tutkimustieto oli hankittu koulu- ja opiskeluaikoina. Tiedon luotettavuutta katsojien silmissä perusteltiin omalla koulutustaustalla.

Tiedot perustuvat molempiin - sekä kokemukseen että tieteelliseen tietoon. Oma liikunta-tieteellinen tausta voi lisätä uskottavuutta joidenkin katsojien/lukijoiden silmissä. (Bloggaaja 4)

Tiedot perustuvat sekä kokemukseen, mielipiteisiin että tieteelliseen tietoon. Olen käyttänyt erilaisia tutkimustietoja, joita olen etsinyt/tutkinut koulujen ohella. Esimerkiksi ravintoon liittyvistä postauksista/kirjoituksista olen saanut paljon apua kirjoittamastani opinäytetyöstä, jonka tein kaverini kanssa urheilijan ravintoon liittyen. (Bloggaaja 9)

Osa bloggaajista arvioi omia tekstejään myös kriittisesti ja miettivät, mitä voivat internettiin kirjoittaa. Tutkimukseen osallistujien vastauksista näkyi tietoisuus siitä, että he eivät halua kirjoittaa asioista, joista heillä ei ole varmaa tietoa.

Blogissani oleva informaatio on "suodatettua tietoa", joka on hankittu niin kirjallisuudesta kuin kokemuksenkin kautta. Mutuilua en harrasta, ja jos näin teen, niin ilmoitan sen selkeästi. Olen DI-opintojeni kautta oppinut suodattamaan ja tarkastelemaan kriittisesti tietoa ja lähteitä, joten huuhaata informatiivisista postauksistani ei yleensä löydy. En kirjoita asiaa tai asiantuntijatekstejä asioista, joista en koe tietäväni tarpeeksi tai koen tietouteni olevan "epävarmalla" tai liian mutuilevalla tasolla. (Bloggaaja 1)

Saadaksemme lisää tutkimusaineistoa analysoimme haastateltavien kolmea uusinta blogitekstiä. Vertailimme tekstejä ja tutkittavien vastauksia keskenään, että tukevatko tuoreimmat postaukset heidän antamiaan vastauksia. Vertaillessamme kirjoituksia haastateltavien vastauksiin, havaitsimme kuitenkin joitakin ristiriitoja. Yhdelläkään tutkimukseemme osallistujista ei ollut blogissaan lähteitä, mistä tieto oli peräisin, ei edes silloin, kun he esittelivät asioita faktatietona, kuten: "Ruokavaliolla voidaan vaikuttaa paljon muun muassa terveyteen, hyvinvointiin, suorituskykyyn, vireystilaan, kehittymiseen, palautumiseen ja unenlaatuun. Syöminen on välttämätön osa jokaisen ihmisen elämää ja meillä jokaisella on jonkinlainen ruokavalio, jota noudatamme." Toisaalta asiat saattavat olla bloggaajille niin tuttua asiaa, että olisi haastava edes etsiä alkuperäistä lähdettä, mistä sen on joskus itse oppinut. Lisäksi suurin osa analysoimistamme blogiteksteistä (n=30) pohjautui nimenomaan bloggaajien omiin kokemuksiin ja ajatuksiin.

6 POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tämän pro gradu -tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää hyvinvointibloggaajien käsityksiä omasta vaikuttavuudestaan lukijoidensa elämäntapoihin, sekä otavatko bloggaajat lukijansa huomioon blogipostauksissaan ja millä tavoin. Lisäksi tutkimuksen tehtävänä oli saada selville, mihin hyvinvointibloggaajien tuottama sisältö perustuu. Näihin kysymyksiin haimme vastauksia avoimella kirjallisella puolistrukturoidulla teemakyselyllä. Tutkimme myös haastatteluun osallistuneiden jokaisen kolmea viimeisintä blogitekstiä, eli yhteensä 30 eri tekstiä, joiden pituus vaihteli 1–3 sivua, joista keräsimme teoriaamme pohjautuvia mainintoja liittyen ravintoon, liikuntaan sekä uneen ja lepoon.

Ensimmäisenä tutkimusongelmana tavoitteena oli tutkia bloggaajien blogiteksteistä nousevia teemoja, koskien fyysisen terveyden osa-alueita unta ja lepoa, liikuntaa sekä ravintoa. Tutkiessamme kirjoittajien viimeisimpiä blogitekstejä, ilmeni niissä kirjoittajilta suoria ja epäsuoria kehotuksia liikunnan ja ravinnon suhteen. Mikäli lukijan omat lähtötiedot asian osalta ovat vajavaiset, voi hän tulkita blogeissa esiintyvät tiedot liian kirjaimellisesti, ilman kriittistä tarkastelua. Teksteissä korostuivat mediassa yleisesti puhuttavat ilmiöt, kuten fyysinen passiivisuus, ravintosuositukset, unen ja levon tarve sekä lisäravinteiden merkitys treenaamisessa. Bloggaajista onkin tullut internetissä yhä suosituimpia tiedon tuottajia (Seppänen & Väliaverronen 2012, 25). Vaikka monella hyvinvointibloggaajalla onkin usein tarkoitus motivoida ihmisiä elämään terveellisemmin, voi moni lukija ottaa neuvot liian kirjaimellisesti, sillä blogiteksteissä kirjoitetaan usein vain siitä, kuinka syödä terveellisesti ja liikkua paljon, vaikka tekstien ulkopuolella elämä ei olisikaan pelkkää sitä, mitä blogeissa näkyy. Nuorempi lukija ei välttämättä ymmärrä sitä, että elämässä on muutakin, kuin liikuntaa ja ruokavaliossa pysymistä. Kokonaisuus on tärkeintä terveyden ja ravinnon suhteen (Iländer ym. 2006, 21).

Blogien teemat ovat kuitenkin tärkeitä, sillä elintavat muovautuvat pitkälti varhaislapsuudessa. Elintapoihin vaikuttamalla voitaisiin saavuttaa huomattavia terveyshyötyjä ja kaventaa väestöryhmien välisiä terveyseroja. Myös koulussa käytävät keskustelut terveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä, kuten liikunnasta, ravinnosta sekä levosta voidaan pyrkiä lisäämään oppilaiden elintapoja ja terveysvalintoja koskevaa ymmärrystä. (Jeronen ym. 2009, 13.)

Toisena tutkimusongelmana selvitimme, millaisia käsityksiä hyvinvointi-bloggaajilla on omasta vaikuttavuudestaan lukijoihin, sekä kuinka lukijat huomioidaan blogiteksteissä. Tutkimukseen osallistuneista kymmenestä bloggaajasta jokainen tiedosti oman vaikuttavuutensa lukijoihin ja erityisesti nuoriin. Näkyvimvät ja tunnetuimmat bloggaajat saavat viikoittain tai jopa päivittäin viestiä lukijoilta, kuinka he ovat vaikuttaneet positiivisesti lukijan elämäntapoihin tai elämänlaatuun. Vähemmän tunnetut bloggaajat kokevat myös vaikuttavan, mutta pienempään joukkoon, sillä seuraajia on vähemmän. Tavoitteena olisi kuitenkin saavuttaa suurempi lukijajoukko ja tavoitettavuus. Blogien välityksellä tapahtuu merkittävästi vuorovaikutusta kirjoittajan ja lukijoiden välillä, mikä on yksi iso osa blogimaailmaa. Bloggaaja kirjoittaa tekstejä lukijoilleen, jotka pääsevät kommentoimaan ja jakamaan ideoitaan ja mielipiteitään takaisin. (Kline & Burstein 2005, 35.) Tuloksissa ilmeni, että bloggaajat pyrkivät ottamaan lukijansa huomioon teksteissään. Bloggaajat mainitsivat, että nuorilta puuttuu ajoittain kriittinen medialukutaito lukiessaan mediassa esillä olevia tekstejä, joten välillä täytyy miettiä tarkemmin, millä tavoin aiheista puhuu, mistä voi ylipäättään kirjoittaa ja mistä ei. Lisäksi blogin ulkonäkö, kuvat ja sanavalinnat ovat mietittyä ajoittain tarkemmin. Moni tutkimukseemme osallistujista mainitsi, että haluaa antaa hyvän kuvan nuorille ja toimia niin sanotusti esimerkkinä ja roolimallina heille. Lisäksi yksi haastateltava mainitsi, että miettii hyvin tarkasti, mitä kirjoittaa blogiin, sekä yrittää jatkuvasti tuoda nuorille ilmi monia seikkoja, joita some ja yleisesti media meiltä sumentaa ja yrittää väärentää. Valitsemamme bloggaajat kirjoittavat pääsääntöisesti hyvinvoinnista ja kokonaisvaltaisesta terveydestä, minkä takia he haluavat välttää tiettyjä asioita blogeissaan, kuten päihteitä ja alkoholia, paljastavia ja seksistisiä kuvia, kiro sanoja sekä negatiivisia ajatuksia.

Blogit ja niiden teemat yhdistävät usein kirjoittajaa ja lukijaa, jolloin muodostuu vuorovaikutusta henkilöiden välille ja jonkinlainen yhteisö. (Seppänen & Väli-verronen 2012, 70–71.)

Kolmantena tutkimusongelmana tarkoituksemme oli selvittää, mihin kirjoittajien tuottama sisällön tieto pohjautuu. Perustuuko jaettu sisällön tieto kokemukseen vai tieteelliseen tutkimustietoon? Vastaajista vain yksi sanoi blogikirjoitusten pohjautuvan vain omiin kokemuksiinsa. Tiedon pohjautuessa omiin kokemuksiin tai mielipiteisiin, halutaan se tuoda kirjoituksissa selkeästi esille. Hänen lisäksi kolmen muun vastaajan kirjoitukset pohjautuivat pääosin vain omiin kokemuksiin, mutta esittäessään joitakin faktoja kirjoituksissaan on pohjana tieteellinen tieto. Loput kuusi tutkimukseen osallistujista vastasivat esittävänsä asioita, jotka pohjautuvat sekä omaan kokemukseen että teoreettiseen tietoon. He saattavat myös esitellä omia mielipiteitään blogikirjoituksissaan. Esitetty tutkimustieto oli hankittu koulu- ja opiskeluaikoina tai vastaavasti myöhemmin oman kiinnostuksen myötä on luettu eri tutkimuksia ja niin sanotusti itsenäisesti opiskeltu asioita. Kuitenkaan kenenkään kyselyyn vastanneen blogissa ei näkynyt viittauksia lähteisiin, kuten yleisiin ravitsemus- ja liikuntasuosituksiin, vaikka heidän blogeissa niitä oli nähtävissä. Viralliset ravintosuositukset pohjautuvat suoraa tieteellisiin tutkimuksiin ja ne perustuvat ihmisen fysiologiaan. Nämä suositukset ovat suunniteltu koskemaan suuria joukkoja, sillä niitä on suhteellisen helppo noudattaa. (Borg, Fogelholm, Hiilloskorpi 2007, 97.) Puolestaan bloggaajien suositukset ovat usein suunniteltu urheilijoille ja pohjautuvat pitkälti heidän omiin kokemuksiinsa.

Aikaisempia tutkimuksia kyseisestä aiheesta ei ole tehty, joten emme voineet vertailla tuloksia aiempien tutkimusten tuloksiin. Kuitenkin aiemmin on tutkittu liikunta- ja hyvinvointiblogien merkitystä lukijoiden arjessa, mutta siinä on tarkasteltu blogeja lukijan näkökulmasta, kun taas me tutkimme bloggaajan näkökulmasta. Kokonaiskuvaa katsottaessa voidaan mielestämme todeta, että liikunta- ja hyvinvointiblogien pitäjät ottavat vastuuta jakamastaan sisällöstään mediaan, sekä tiedostavat vaikutuksensa lukijoihinsa heiltä saadun palautteen myötä. Lisäksi bloggaajilla on tavoitteena motivoida ihmisiä voimaan paremmin

sekä antamalla konkreettista apua kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, jonka myötä he usein jakavat omia kokemuksiaan ja ajatuksia koskien hyvinvointia ja terveyttä. Hyvinvointibloggaajat jakavat blogeissaan sekä tutkimuksiin pohjautuvaa, että omakohtaista tietoa, ja pyrkivät aina muistuttamaan lukijaa, jos tieto on omakohtainen kokemus, jolloin se ei välttämättä toimi toisella henkilöllä samalla tavalla kuin toisella.

6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimushaasteet

Tutkimuksemme on tehty tutkimusetiikkaa noudattaen. Vaikka lähetimme sähköpostitse tutkimuslupapyyntöjä ja haastattelukysymykset useille bloggaajille, saimme vastauksia lopulta vain kymmeneltä. Otoksi ei siis ole kovin suuri, joten tutkimustuloksia ei voida yleistää koskemaan kaikkia suomalaisia hyvinvointibloggaajia. Kokonaiskuvaa tuloksista tällaisen yksittäisen tutkimuksen perusteella on haastava tehdä. Vaikka tulokset eivät ole koko hyvinvointibloggaajakuntaan yleistettävissä, ovat ne kuitenkin merkittäviä tässä aihepiirissä, jota on hyvin vähän tutkittu. Tutkimuksesta olisi saanut luotettavamman, jos osallistujia olisi ollut enemmän.

Menetelmällisesti tutkimuksen toteutus toimi ja antoi riittävästi ja monipuolisesti tietoa. Aloittelevana tutkijoina koimme haastavaksi erityisesti haastattelukysymysten laatimisen, jotta saisimme niiden avulla riittävästi informaatiota. Avoin kirjallinen puolistrukturoitu teemakysely antaa mahdollisuuden saada kattavasti tietoa, mutta siinä on myös riskinsä liian suppeisiin vastauksiin. Tutkimuksessa saimme molempia. Vastauksista emme kuitenkaan saaneet riittävästi aineistoa, joten päätimme analysoida niiden lisäksi tutkittavien eli bloggaajien kolmea viimeisintä blogitekstiä. Tutkimuksen tavoitetta ajatellen aineistonkeruu oli toimiva, mutta tarvitsi hieman hienosäätöä. Tutkittaville lähetetyt kysymykset olisi voinut muuttaa niin, että olisimme saaneet niillä jo riittävästi tietoa.

Tutkimuksen hyödyllisyys on yksi tärkeä kriteeri tutkimuksen toteuttamiselle (Kananen 2008, 133). Aiheemme on ajankohtainen ja merkittävä, sillä monet

nuoret kamppailevat erilaisten ongelmien kanssa, jotka vaikuttavat nuorten hyvinvointiin. Bloggaajat ja muut somessa pinnalla olevat henkilöt ovat roolimalleja nuorille, joten ei ole aivan sama, millaisen kuvan he antavat siitä, mikä on hyväksyttävää ja jopa suositeltavaa. On erittäin tärkeää, että bloggaajat tiedostavat oman esimerkkiä antavan vaikutuksen nuoriin ja ottavat lukijat postauksiinsa huomioon. Nuoren ajatusmaailma ei osaa suodattaa kaikkea tietoa realistisesti ja kriittisesti arvioiden.

Moni nuori kokee olevansa vääränkokoinen ja -näköinen. Nuori saattaa kokea ahdistusta vauhdilla tapahtuvasta ja hallitsemattomasta kokonaisvaltaisesta muutoksesta. Kehon, äänen ja tunteiden tuomat muutokset pelottavat. Itsensä peilaaminen ja kuvaaminen alkavat kiinnostaa nuoria yhä enemmän. Etenkin tyttöjä kiehtoo se, ovatko he riittävän viehättäviä ja laittavat mielellään kuviaan Internetiin arvioitavaksi. (Cacciatore 2007, 130–131.)

Selvästi nykypäivänä kuitenkin sosiaalisen median tuottajat, ainakin meidän tutkimuksessamme, tiedostavat vaikuttavuutensa nuoriin. Halusimme tulevana luokanopettajina ottaa erityisesti nuoret tarkastelun kohteeksi bloggaajien tuottamassa sisällössä, sillä kasvava nuori on altis ympäristön luomille epärealistisille ihanteille (Laukka 2016, 176).

Nykyään media vaikuttaa myös osaltaan lasten ja nuorten kasvatukseen. Mediavälitteinen populaarikulttuuri on usein niin houkuttelevaa, että se peittoaa usein koulun kasvatuksen vetoamalla tunne ja kokemusperäiseen oppimiseen. (Herkman 2007, 39.) Vastuu ei ole vain mediaa tuottavilla henkilöillä, vaan myös lasten ja nuorten kanssa työskentelevillä. Vuosien 2010 ja 2013 välillä tehdyn lasten mediabarometri-tutkimus osoittaa selvästi, kuinka tärkeässä roolissa erilaiset mediasisällöt ja median käyttö ovat jo kaikkein pienimpienkin lasten elämässä. Erityisesti runsas audiovisuaalisten mediasisältöjen kulutus tulisi huomioida myös jo varhaiskasvatuksessa, sillä median tulkintataidot ovat tärkeitä jo alle kouluikäisille lapsille. (Suoninen 2014, 72.) Mediasta on tullut osa yksilön kokemusmaailmaa. Tämän takia tulisi kriittisesti tarkastella koulujen mediakasvatusta. Se on nähty myös koululaitoksissa tärkeäksi ja siitä puhutaan uusissa opetussuunnitelmissa. (Herkman 2007, 39–40.) Kriittinen medialukutaito tulisikin

ottaa kouluun monipuolisemmin ja kattavammin mukaan opetukseen. Ehdotamme, että jatkotutkimusaiheena voisi olla koulujen kriittinen mediakasvatus ja selvittää, onko nuorten suosimissa mediasisällöissä potentiaalia opetusmateriaaliksi. Uskomme, että erityisesti terveystieteissä voisi hyödyntää bloggajien tuottamia kirjoituksia osana opetusta ja kriittisen ajattelun kehittymistä. Tullevina opettajina haluamme olla tukemassa nuorten tervettä kasvua ja kehitystä.

LÄHTEET

- Ahonen, S. 1994. Fenomenografinen tutkimus. Teoksessa Syrjälä L., Ahonen S., Syrjäläinen E. & Saari S. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä, 113–160.
- Alasilta A. 2009. Blogi tulee töihin. Helsinki: Infor.
- Blogbook 2017, <https://blogbook.fi/> luettu 20.11.2017.
- Blogietiikka 2014, <http://www.blogietiikka.fi/2014/10/blogiportaali-bloggajan-manageri/> luettu 30.9.2017.
- Blogibarometri 2017, <http://www.manifesto.fi/fi/uutta/blogibarometri-2017-somevaikuttajista-kokemus pohjaisiksi-asiantuntijoiksi-aiheet-ja-kanavat-pirstaloituvat> luettu 20.11.2017.
- Bork P., Fogelholm M., Hiiiloskorpi H. 2007. Liikkujan ravitseminen – teoriasta käytäntöön. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Böök L. 1982. Elämäntavasta. Pori: Suomen kansan demokraattinen liitto.
- Cacciatore R. 2007. Aggression portaati. Opetusmateriaali kouluille. Opetushallitus. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy.
- DUODECIM 2009 = Terveyskirjasto Duodecim verkossa. Kustannus Oy Duodecim 2017 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00112 luettu 6.1.2018.
- DUODECIM = Terveyskirjasto Duodecim verkossa. 2015. Kustannus Oy Duodecim 2017. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903 luettu 21.9.2017.

- Eloranta T., Kalaja S., Korhonen J., Nykänen M. & Välimaa R. 2005. Terveiden portaat. Helsinki: Otava.
- Eskola J. 2001. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen tutkimuksen analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Tuomi J. & Sarajärvi A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Ewles L. ja Simnett I. 1996, Terveiden edistämisen opas. Jyväskylä: Sairaanhoidtajien koulutussäätiö.
- Goldhaber 1981. Teoksessa Tukiainen Tuuli 1999. Yhteisöviestinnän agendamalli. Yhteisöviestinnän merkitykset ja arvostukset ja niiden konstruointi tutkimusmenetelmälliseksi malliksi. Helsinki: Yleisradio.
- Helasvuo M-L., Johansson M. & Tanskanen S-K. 2014. Kieli verkossa. Näkökulmia digitaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Herkman J. 2007. Kriittinen mediakasvatus. Tampere: Vastapaino.
- Hirsijärvi S. ja Hurme H. 2008. Tutkimushaastattelu, teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Häkkinen K. 1996. Fenomenografisen tutkimuksen juuria etsimässä. Teoreettinen katsaus fenomenografisen tutkimuksen lähtökohtiin. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Opetuksen perusteita ja käytänteitä 21.
- Ilander O. 2017. Liikuntaravitsemus - tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta. Saarijärvi: VK-kustannus.
- Ilander O., Borg P., Laaksonen M., Mursu J., Ray C., Pethman K. ja Marniemi A. 2006. Liikuntaravitsemus. Saarijärvi: VK-kustannus.
- Ilmonen K., Wallin M., Rahkonen K., Bardy M., Erämetsä H., Voudinmäki K., Nätkin R., Viherä M-L., Heinonen J., Hurri M. & Hietanen E. 1988. Elämäntapa Arjen punainen lanka, Tampere. Helsinki: Työväen sivistysliitto.
- Itkonen H. 2012. Nuorten liikkumisen muuttuvat muodot, tilat ja tavoitteet, Teoksessa K. Ilmanen. ja H. Vehmas (toim.) Liikunnan areenat: yhteiskuntatieteellisiä kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos 2012, 157–174.
- Jauhiainen R. 2016. Suomessa blogien kirjoittaminen on ammattimaistunut- tuolojen muodostus on kuin palapeli. <https://yle.fi/uutiset/3-9025175> Lutettu 23.11.2017.
- Jeronen E., Välimaa R., Tyrväinen H., Maijala H. 2009. Terveystietoa oppimaan ja opettamaan. Jyväskylä: Terveiden edistämisen tutkimuskeskus.
- Jokela T. 2010. Persoonallisuus ja elämäntapa. Helsinki: Books on demand cop.

- Julkunen R. 1977. Elämäntavankategoria. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Järvinen A., Järvinen P. 2004. Tutkimustyön metodeista. Tampere: Opinpajan kirja.
- Kalaja S., Länsikallio R., Porevirta J. & Tanhuanpää S. 2004. Lukion terveystieto Ote. Terveysten perusteet Te1. Helsinki: Otava.
- Kananen, J. 2008. Kvali – Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kilpi T. 2006. Blogit ja bloggaaminen. Helsinki: Readme.fi.
- Kline D. & Burstein D. 2005. Blog! How the newest media revolution is changing politics, business, and culture. New York : CDS books cop.
- Kortesuo K. & Kurvinen J. 2011. Blogimarkkinointi. Blogilla mainetta ja mammonaa. Helsinki: Talentum.
- Kuntoutusportti 2013, http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/ajankoh-taista/tatakin_voisi_tutkia?bid=1066 luettu 7.4.2016.
- Laukka P. 2016. Liiku ja urheile terveenä. Oulu: Fitra.
- Laitinen, Nyqvist ja Paaso 1994. Elinympäristö, elämäntapa ja rikollisuus, Helsinki: Sisäasiainministeriö, poliisiosasto.
- Lehmish D. 2015. Children and media. A Global perspective.
- Lehtinen I., Lehtinen T., Lukkari T. & Soisalo S. 2008. Terveystiedon syke 7–9. Helsinki: Editra Prima Oy.
- Mannermaa M 2008. Jokuveli. Elämä ja vaikuttaminen ubiikkiyhteiskunnassa. Helsinki: WSOYpro.
- Metsämuuronen J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 2. Helsinki: International methelp ky.
- Miller, E. A. & Pole, A. 2010. Diagnosis Blog: Checking Up on Health Blogs in the Blogosphere. *American Journal of Public Health* 100 (8), 1514–1519. doi: 10.2105/AJPH.2009.175125.
- Noppiari, E. & Hautakangas, M. 2012. Kovaa työtä olla minä: Muotibloggaajat mediamarkkinoilla. Tampere: Oy-Juventus print.
- Paavonen E.J, Stenberg T, Nieminen-von Wendt T, von Wendt L, Aronen E.T. & Almqvist F. 2008. Aiheuttaako lasten univaje psyykkisiä oireita? *Suomen lääkärilehti* 15/2008.
- Patton M. Q. 2001. *Qualitative research & evaluation methods*. Saint Paul, MN: Sage Publications.

- Pedersen S. 2010. Why blog? Motivations for blogging. Oxford UK: Chandos Publishing.
- Rafaeli S. & Sudweeks F. 1998. Interactivity on the Nets. Teoksessa Sudweeks F., McLaughlin M. & Rafaeli S. 1998 Network Netplay, Virtual Groups on the Internet. AAAI Press/The MIT Press.
- Reijonen R. 1981. Liikunta- Terveys- Elämäntapa, Joensuu: Työväensivistysliitto.
- Roos J. P. 1988. Elämäntavasta elämänkertaan, Jyväskylä: Tutkijaliitto.
- Salonen, L. 2013. Crossfitista ja raakakakuista kohti kultaista keskitietä. Helsinki: Vapa Media. <https://www.vapamedia.fi/artikkeli/crossfitista-ja-raakakakuista-kohti-kultaista-keskitieta/> Luettu 23.11.2017.
- Schreier, M. 2012. Qualitative Content Analysis in Practice. Thousand Oaks (California): Sage Publications.
- Seppänen J. & Väliverronen E. 2012. Tampere: Vastapaino.
- Sirkkunen E. 2006. Vertaismedia haastaa perinteisen median. Teoksessa Aula P., Matikainen J. & Villi M. Verkkoviestintä kirja s. 137–158. Helsinki: Yliopistopaino.
- Suoninen A. 2014. Lasten mediabarometri 2013. 0–8-vuotiaiden mediankäyttö ja sen muutokset vuodesta 2010. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Theblogawards 2017, <http://theblogawards.fi/the-blog-awards-2017/saannot/> luettu 18.11.2017.
- Tilastokeskus 2016. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. https://www.stat.fi/til/sutivi/2016/sutivi_2016_2016-12-09_tie_001_fi.html Luettu 23.11.2017.
- Toikkanen M. & Kananen N. 2014. Blog by the book. Blogiopas. Helsinki: Tammi.
- Tukiainen Tuuli 1999. Yhteisöviestinnän agendamalli. Yhteisöviestinnän merkitykset ja arvostukset ja niiden konstruointi tutkimusmenetelmälliseksi malliksi. Helsinki: Yleisradio.
- Tuomi J. & Sarajärvi A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuomi J. & Sarajärvi A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- UKK-instituutti 2017, <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka> Luettu 20.12.2017.

Uljens M. 1989. Fenomegrafi-forskning on uppfattningar. Teoksessa Järvinen A., Järvinen P. 2004. Tutkimustyön metodeista. Tampere: Opinpajan kirja.

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuskysymykset haastateltaville.

1. Päätoiminen ammatti, jos ei somettaminen?
2. Mitä teet? Miksi? Kenelle sisältö suunnattu?
3. Koulutustaustasi?
4. Mihin blogisissa/vlogisissa esittämät tiedot/taidot perustuvat? Perustuuko kokemukseen vai tieteelliseen tutkimustietoon? Anna esimerkkejä tieteellisistä tutkimuksista, jos niitä käytät?
5. Tavoite bloggaamisessa?
6. Koetko pystyväsi vaikuttamaan ihmisten elämäntapoihin? Millä lailla vaikutat?
7. Millä keinoin otat huomioon seuraajat? Tiedostatko vaikuttavuutesi nuorten ajatusmaailmaan ja elämäntapoihin?
8. Mitkä ovat tuottamisen ja tuottamasi sisällön motiivit (esim. taloudellinen)?