

# LIIKUN, SIIS JAAN? NUORTEN KÄSITYKSET LIIKUNTAPÄIVÄKIRJAN JAKAMISESTA SOSIAALISESSA MEDIASSA

ANNA WALLIN, ANITA SAARANEN-KAUPPINEN, SINI ROSENBERG, JARI ESKOLA

Yhteyshenkilö: Anna Wallin, Kasvatustieteiden yksikkö, 33014 Tampereen yliopisto.  
Puh. 040 841 2203. Sähköposti: anna.wallin@uta.fi

## TIIVISTELMÄ

Wallin A., Saaranen-Kauppinen A., Rosenberg S. & Eskola J. 2014. Liikun, siis jaan? Nuorten käsitykset liikuntapäiväkirjan jakamisesta sosiaalisessa mediassa. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 78–84.

■ Ihmisten välinen teknologiavälitteinen vuorovaikutus internetin verkkoyhteisöissä ja verkostopalveluissa on lisääntynyt, ja esimerkiksi nuorten arkeen erilaiset sosiaalisen median palvelut ja foorumit kuuluvat olennaisena osana. Sosiaalisen median käytön roolista ja merkityksestä yksilöiden liikkumiselle tiedetään vielä varsin vähän. Tutkimuksessa tarkastellaan nuorten käsityksiä siitä, miksi liikuntapäiväkirjan jakamiseen tarkoitettua sosiaalisen median verkostopalvelua käytetään tai ei käytetä liikunnan harrastamisen tukena. Tutkimusaineisto (n=73) kerättiin eläytymismenetelmällä ammattikoulussa ja lukiossa opiskelevilta nuorilta.

Tuloksissa verkkoliikuntapäiväkirjan käyttämistä ja käyttämättömyyttä selittivät pääosin sosiaaliset ja verkossa toteutettavaan profiililyöhön liittyvät tekijät, kuten itsensä ja toimintojensa esittämisen tarve, sosiaalinen vertailu ja vuorovaikutus muiden käyttäjien kanssa. Tulosten perusteella liikuntapäiväkirja jaetaan pääsääntöisesti silloin, jos yksilöllä on halua itsensä julkiseen esittämiseen ja mikäli omat liikunnalliset suoritteet miellyttävät itseä ja ne koetaan sosiaalisesti hyväksyttäväksi.

Liikunnalliset verkostopalvelut ja verkkoyhteisöt voivat tukea liikunnan harrastamista useilla tavoilla, kuten tarjoamalla sosiaalisen alustan itsensä esittämiseen ja oman identiteetin työstämiseen. Lisäksi ne voivat tarjota sosiaalista vertaistukea, inspiraatiota, virikkeitä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tulevissa tutkimuksissa ja liikunnan edistämiseksi tulisi kiinnittää huomiota sosiaalisen median moninaisiin mahdollisuuksiin ja toisaalta haasteisiin yksilöiden liikunnan tukemisessa.

Asiasanat: Sosiaalinen media, verkostopalvelut, liikuntapäiväkirja, profiililyö, eläytymismenetelmä.

## ABSTRACT

Wallin A., Saaranen-Kauppinen A., Rosenberg S. & Eskola J. 2014. Young people's conceptions of motives for sharing an exercise diary on social media. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 78–84.

■ Especially for young people, using social media is a regular part of everyday life. Social media can provide social support and a sense of community and enhance individuals' health and well-being. However, scientific research and knowledge of the associations between social media usage and health behaviour, such as exercise, is lacking. The purpose of this study is to examine young people's conceptions of motives for sharing an exercise diary through online social network sites. The research aim is to shed light on the role and significance of social media in exercising. Qualitative data were collected by employing the method of empathy-based stories (MEBS) with students (n=73) from a vocational school and a high school in western Finland.

Based on the results, young people's conceptions of motives for sharing an exercise diary are strongly related to the idea of profile work. Presenting and expressing oneself, constructing a personal identity and developing agency in social interactions can be seen as the main motives for sharing information on exercising. In conclusion, the use of social media can support exercising by facilitating individuals' profile work. Future studies should investigate closely the possibilities and challenges of using social media to support physically active lifestyles.

Key words: Social media, social network sites, exercise diary, profile work, method of empathy based stories.

## JOHDANTO

Sosiaalisen median<sup>1</sup> käyttö on yleistynyt viime vuosina nopeasti. Sosiaalinen media erilaisine foorumeineen, palveluineen ja sovelluksineen tarjoaa lukemattomia mahdollisuuksia sisältöjen tuottamiseen, jakamiseen ja ihmisten väliseen verkostoitumiseen. Alati kasvava osa sosiaalisesta vuorovaikutuksesta tapahtuu internetin välityksellä niin sanotuissa virtuaaliyhteisöissä (Rheingold 1995) ja verkostopalveluissa (Boyd & Ellison 2007; ks. Suomen virallinen tilasto 2010). Sosiaalisesta mediasta voidaan sanoa tulleen yksi keskeisimmistä identiteetin rakentamisen ja yhteisöllisyyden kokemisen paikoista (Boyd 2007; Ellison ym. 2010; Parks 2010; Willson 2006). Nykypäivän yksilö on verkottunut minä (networked self, Papacharissi 2010, 316–317), joka rakentaa toimijuuttaan sosiaalisen ympäristön ja median kautta (ks. myös Hall 1999).

Median vaikutuksia yksilöiden käyttäytymiseen on tutkittu jo kauan. Perinteisesti vaikutuksista on saatu liikuntakäyttäjien kannalta kielteisiä tuloksia, sillä median käyttämisen (kuten runsaan television katselun ja tietokoneen ääressä vietetyn ajan) on todettu lisäävän istumista, passivoitavan ja vähentävän liikkumista (ks. Maibach 2007). Viime aikoina on kuitenkin kiinnostuttu myös siitä, millaisia mahdollisuuksia alati moninaistuva ja teknologistuva media sisältöineen ja sen käyttöön liittyvine prosesseineen voi tarjota terveyden ja liikunnan edistämisen kannalta (Cavallo ym. 2012; Foster ym. 2010; Maibach 2007; Webb ym. 2010). Yhteiskunnan medioitumisella ja vuorovaikutuksen siirtymisellä yhä enemmän sosiaaliseen mediaan voidaan nähdä olevan merkitystä myös sille, kuinka liikuntaan sosiaalistutaan ja kuinka yksilöiden liikuntasuhde rakentuu (ks. Koski 2008; Rovio ym. 2014).

Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että sosiaalisella ympäristöllä (kuten sosiaalisilla suhteilla, yhteisöllisyydellä ja sosiaalisella tuella) on vahva yhteys liikunta-aktiivisuuteen (McNeill ym. 2006; Sallis ym. 2000; Ståhl 2003; Trost ym. 2002; Wendel-Wos ym. 2006). Erityisesti ystävien ja perheen tuen on havaittu olevan johdonmukaisesti yhteydessä korkeampaan liikunta-aktiivisuuteen monissa eri väestöryhmissä ja elämänvaiheissa (Rech ym. 2014; Shelton ym. 2011; Silva ym. 2013; Van der Horst ym. 2007). Sosiaalisen median ja liikunnan suhteesta on kuitenkin tehty toistaiseksi suhteellisen vähän tutkimusta (ks. Hintala 2013; Ojala & Saarela 2010). Aiemmat sosiaalista mediaa ja liikuntaa koskevat tutkimukset ovat keskittyneet erityisesti siihen, kuinka erilaiset kampanjat ja interventiot vaikuttavat liikunta-aktiivisuuteen (Cavallo ym. 2012; Foster ym. 2010; Webb ym. 2010). Sen sijaan sosiaalisen median merkityksestä liikunnallisen elämäntavan tukena ei vielä juurikaan tiedetä. Tällä alueella on runsaasti erilaisia tutkimusmahdollisuuksia – onhan sosiaalinen media varsin laaja ja moniulotteinen asia. Esimerkiksi se, millainen rooli sosiaalisella medialla voi olla liikunnan aloittamisessa ja ylläpitämisessä, on relevantti tutkimuksellinen kysymys, johon vastaaminen voisi edesauttaa myös pragmaattisia liikunnanedistämisyrittämyksiä.

Tässä artikkelissa kiinnostuksen kohteena ovat sellaiset sosiaalisen median palvelut, joiden avulla yksilöt voivat esittää ja jakaa omia liikunnallisia suoritteitaan, seurata muiden jakamia liikuntaan liittyviä tietoja ja keskustella liikunta-aktiiviteeteistaan. Tällaisia palveluita voidaan kutsua sosiaalisiksi verkostopalveluiksi (social network sites, SNS) (Boyd & Ellison 2007; Utz 2010; Zhao ym. 2008). Nämä palvelut, kuten sosiaalinen media ylipäänsä, mahdollistavat itsensä esittämisen ja vaikutelmanhallinnan nk. profiilien avulla, joita ra-

kennetaan profiilityöhön (profile work) osallistumisen kautta. Profiilityöllä tarkoitetaan jatkuvaa joko tiedostettua tai tiedostamatonta strategista prosessia, jota käyttäjien mielikuvat omasta ja muiden toiminnasta ohjaavat. Käyttäjät suuntaavat omaa käyttäytymistään sen mukaisesti, kuinka he odottavat muiden tulkitsevan jakamaansa sisältöä, ja vastaavasti tulkitsevat sekä arvioivat muita käyttäjiä heidän profiiliensa kautta (ns. tulkinan kehä, cycle of interpretations). Siihen, millaiseksi profiilit muokataan ja millaista sisältöä sosiaalisessa mediassa jaetaan, vaikuttavat paitsi omat mieltymykset myös muiden käyttäytyminen ja yleisemmät sosiaaliset ja kulttuuriset normit. (Silfverberg ym. 2011; Uski & Lampinen 2014; Utz 2010.) Sosiaalisen vertailun avulla – vertailemalla ja arvioimalla muiden ja omaa toimintaa – muodostetaan käsitystä siitä, mikä kulloissakin kontekstissa on hyväksyttävää ja muodostetaan tulkintoja itsestä ja omista kyvyistä (ks. Festinger 1954; Zhao 2008).

Tutkimuksessa tarkastellaan nuorten käsityksiä siitä, miksi liikunnallisten aktiviteettien jakamiseen tarkoitettua sosiaalisen median palvelua käytetään tai ei käytetä liikunnan harrastamisen tukena. Tarkemmin sanottuna kiinnostuksen kohteena on, millaisena liikuntapäiväkirjan esittäminen ja jakaminen sosiaalisessa mediassa nähdään ja millaisia profiilityöhön liittyviä asioita siihen liitetään. Tutkittavana ovat nimenomaisesti käsitykset, joiden avulla voidaan avata ymmärrystä yksilöllisistä, sosiaalisista ja kulttuurista uskomuksista, asenteista, arvoista ja myös kokemuksista. Liikuntapäiväkirjan jakamiseen liittyvään profiilityöhön kytkettyjen käsitusten tarkasteleminen lisää ymmärrystä siitä, kuinka yksilöt voivat rakentaa liikuntasuhdettaan sosiaalisessa mediassa ja sen avulla.

## TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

Tutkimuksen aineisto (n=73) kerättiin eläytymismenetelmällä maaliskuussa 2014 satakuntalaisesta ammattikoulusta ja lukioista pääasiassa ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoilta. Eläytymismenetelmässä (esim. Eskola 1997) tutkittavat kirjoittavat kuvauksia tai kertomuksia nk. kehyskertomusten, pienimuotoisten vastaamisten orientoitujen tekstien, perusteella. Yleensä tutkimukseen osallistujien tulee eläytyä johonkin lyhyesti kuvattuun tilanteeseen ja kirjoittaa sen pohjalta. Eläytymismenetelmän tarkoituksena on selvittää ihmisten käsityksiä, mielikuvia, ajattelun logiikkaa ja erilaisten ilmiöiden merkityksiä. Eläytymismenetelmä soveltuu hyvin esimerkiksi vähän tutkittujen aiheiden tarkastelemiseen ja tutkimuksellisten avauksen tekemiseen.

Eläytymismenetelmää käytettäessä kehyskertomuksia tulee olla vähintään kaksi ja niiden tulee poiketa toisistaan yhden tekijän suhteen. Kehyskertomusten muuntelun eli variaation avulla saadaan mukailtua perinteistä koeasetelmaa, jossa yhtä tekijää muuttamalla voidaan tutkia, millainen vaikutus kyseisen tekijän variaationilla on. Varioimalla jotakin tekijää saadaan yleensä erilaisia vastauksia ja voidaan tutkia, kuinka tarinat eroavat toisistaan ja etsiä tarinoista tiettyä rakennetta tai logiikkaa.

Kehyskertomusten muotoilulle on useita vaihtoehtoja – samaakin tutkimusaihetta voidaan tutkia lukuisten erilaisten kehysten avulla. Tässä tutkimuksessa kokeiltiin kahta erilaista kehyskertomusparia ja yhteensä neljää erilaista kehyskertomusta. Kehyksissä varioitiin sitä, kuinka liikunta-aktiiviteettien (liikuntapäiväkirjan) jakamiseen sosi-

<sup>1</sup> Lyhyesti ilmaistuna sosiaalisella medialla viitataan käyttäjien luoman tiedon tuottamiseen ja jakamiseen verkossa sekä siihen liittyvään yhteisöllisyyteen ja kanssakäymiseen (Kaplan & Haenlein 2010). Sisällöllisesti sosiaalinen media voidaan jakaa useilla eri tavoilla ja kaiken kattavaa tai pysyvää jakoa ei ole mahdollista kehittää sosiaalisen median jatkuvasti muuttuvan luonteen takia. Yksi suhteellisen yleinen tapa on jakaa sosiaalisen median palvelut verkkoyhteisöpalveluihin, sisällönjakopalveluihin, keskustelupalstoihin ja kuvitteellisten todellisuuksien palveluihin (Sanastokeskus 2010). Käytännössä nämä eri palvelut limittyvät usein toisiinsa siten, että samassa palvelussa on mahdollista samanaikaisesti esimerkiksi jakaa sisältöä, osallistua keskusteluihin ja verkkoyhteisöihin.

aalisessa mediassa suhtaudutaan ja kuinka liikuntapäiväkirjan jakaminen on yhteydessä omaan liikunnan harrastamiseen. Kaikki kehyskertomukset alkoivat samalla johdatuksella, jossa Eelia-niminen henkilö oli lukenut internetistä sosiaalisen median palvelusta, jonka avulla oman liikuntapäiväkirjan voi jakaa sosiaalisessa mediassa. Tällä johdannolla pyrittiin aktivoimaan kirjoittajia pohtimaan erilaisia ja kenties uusiakin sosiaalisen median palveluita. Kehyskertomukset rakennettiin muotoon, jossa viitattiin palvelun käyttämiseen, ei pelkästään liikuntapäiväkirjan jakamiseen, koska ajatuksena oli, että palvelua voitaisiin mahdollisesti käyttää myös muuhun kuin päiväkirjatarpeisiin. Tutkimuksessa vastaajat saivat itse muodostaa käsityksensä siitä, millaisessa palvelussa tai verkkoympäristössä jakaminen tapahtui. Kehyskertomukset olivat seuraavat (2.–4. kehyksessä kaikille johdatteleville kehyksille yhteinen alkuosa ja lopussa kerrottu kirjoitusohje on jätetty pois):

(1) *Eelia lukee netistä eräästä sosiaalisen median palvelusta, jonka avulla oman liikuntapäiväkirjan voi jakaa somessa. Eelia innostuu käyttämään palvelua ja alkaa harrastaa aktiivisemmin liikuntaa. Kirjoita pieni tarina siitä, miksi Eelia innostuu palvelusta ja miksi palvelun käyttö saa hänet harrastamaan aiempaa aktiivisemmin liikuntaa. Voit tarvittaessa jatkaa kirjoittamista paperin toiselle puolelle.*

(2) *...Eelia innostuu käyttämään palvelua, mutta ei kuitenkaan ala harrastaa aktiivisemmin liikuntaa. Kirjoita pieni tarina siitä, miksi Eelia innostuu palvelusta ja miksi palvelun käyttö ei saa häntä harrastamaan aiempaa aktiivisemmin liikuntaa.*

(3) *...Eelia ei innostu käyttämään palvelua, mutta alkaa harrastaa aktiivisemmin liikuntaa. Kirjoita pieni tarina siitä, miksi Eelia ei innostu palvelusta ja miksi hän silti alkaa harrastaa aiempaa aktiivisemmin liikuntaa.*

(4) *...Eelia ei innostu käyttämään palvelua eikä ala harrastaa aktiivisemmin liikuntaa. Kirjoita pieni tarina siitä, miksi Eelia ei innostu palvelusta eikä ala harrastaa aiempaa aktiivisemmin liikuntaa.*

Kehyskertomuksissa vastaajia ohjattiin eläytymään tilanteeseen kolmannessa persoonassa, ja nimeksi valittiin sukupuolineutraali Eelia, jolloin tutkittavat pystyivät itse päättämään, kirjoittavatko he työstä/naisesta vai pojasta/miehestä. Tutkimukseen osallistujat saivat tuottaa vastauksensa toisen henkilön rooliin asettumisen kautta, mikä on tyypillistä eläytymismenetelmätutkimuksissa. Vastaajia pyrittiin johdattelemaan mahdollisimman vähän, vaikka luonnollisesti kehyskertomukset sanavalintoineen ovat aina jossain määrin johdattelevia ja väistämättä rajaavat kirjoittamista jollakin tavalla. Tavoitteena kuitenkin oli että tutkimukseen osallistujat saisivat suhteellisen vapaat kädet luoda juuri sellainen vastaus tai kertomus, jonka he kokevat kehyskertomuksen pohjalta ja tutkimustilanteessa mielekkääksi.

Tarinoiden kirjoittamiseen käytettiin aikaa noin 20 minuuttia ja tarinat kirjoitettiin käsin A4-kokoiselle paperille, johon oli etukäteen tulostettu yksi kehyskertomusversio. Paperit oli järjestetty siten, että jokainen vastaaja sai sattumanvaraisesti yhden neljästä kehyskertomusversiosta. Aineisto kerättiin oppituntien aluksi, ja keräystilanteessa vastaajia ohjeistettiin lyhyesti tarinan kirjoittamiseen, kerrottiin kirjoittajien anonymiteetin säilyttämisestä ja korostettiin tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta (aineistoja ei kerätä opettajia varten, ja myös tyhjän paperin jättäminen on mahdollista). Aineistonkeruun yhteydessä vastaajilta ei pyydetty tarkempia taustatietoja, koska tässä tutkimuksessa tarkoituksena ei ollut tehdä vertailuja lukiolaisten ja ammattikoululaisten kesken eikä esimerkiksi heidän sukupuolensa välillä, vaan vastauksia käsiteltiin yhtenä kokonaisuutena, joka kertoi nuorten ja nuorten aikuisten käsityksistä. Tällainen aineiston keruu- ja käsittelytapa sopii uusien vähän

tutkittujen ilmiöiden tutkimukseen, kun tarkoituksena on saada aiheesta esiyymmärrystä ja pontta tarkennettujen tutkimuskysymysten kehittämiselle.

Kehyskertomusten avulla kerrytetyt vastaukset olivat keskimäärin puolen sivun mittaisia. Aineiston analysointi aloitettiin litteroimalla tarinat sanatarkasti yhteen tiedostoon (yhteensä kertyi 10 sivua, fontti Times New Roman, fonttikoko 12, riviväli 1). Aineisto oli litteroituna sivumäärällisesti suhteellisen tiivis, mutta sisällöltään laaja, sillä jokaisessa tarinassa esitettiin useita aiheeseen liittyviä näkökulmia. Aineisto järjesteltiin kehyskertomuksittain ja kunkin kehyksen synnyttämää aineistoa analysoitiin ensin erikseen. Eläytymismenetelmällä kerätyn aineiston analyysin kannalta olennaista on tarkastella sitä, mikä vaikutus kehyskertomusten varioinnilla on kertomuksiin. Kehyskertomuksittain toteutetun sisällönanalyysin (mm. koodaus, kvantifiointi, luokittelu) jälkeen aineistosta tehtyjä havaintoja vertailtiin ja suhteutettiin toisiinsa. Yksittäisistä havainnoista muodostettiin laajempia teemoja ja kategorioita. Aineiston analyysissa empiriasta tehtyjä havaintoja keskustelutettiin tutkittavaan aihepiiriin kytkeytyvän teorian kanssa. Erityisesti havaintoja peilattiin profiilityöhön liittyvien käsitteiden avulla. Tulokset esitetään vastaamalla kahden pääotsikon alla siihen, miksi sosiaalisen median palvelua käytettiin tai ei käytetty liikunnan harrastamisen tukena. Tulosten kuvaamisen yhteydessä esitetään myös sulkeissa numeraalinen tieto siitä, missä määrin kustakin asiasta kerrottiin tarinoissa.

## TULOKSET

### Miksi palvelua käytetään? (n = 37)

Lähes jokaisessa tarinassa, joissa kuvattiin palvelun käytöstä innostumista, tuotiin esille pää- tai osasyynä **sosiaaliset tekijät** (n = 35/37). Sosiaalisista tekijöistä useimmiten mainittiin liikuntasuoritusten jakamiseen ja julkaisemiseen liittyviä tekijöitä. Omien suoritusten julkaisemisen taustalla toimi halu innoittaa muita ja halu toimia mallina muille käyttäjille. Jakamisen kautta pyrittiin myös yleisesti luomaan itsestä aktiivista ja liikunnallista kuvaa muille käyttäjille ja kavereille. Liikuntapäiväkirja kuvattiin eräänlaisena itsensä esittämisen alustana, jonka kautta voitiin viestittää muille käyttäjille omasta aktiivisuudesta ja siten myös rakentaa itsestä oman ihanneminän kaltaista:

*Sosiaalisessa mediassa halutaan usein antaa itsestä mahdollisimman hyvä kuva muiden silmissä, ehkä jopa todellisuutta parempi. Eelia haluaa luoda itsestään aktiivisen kuvan jakamalla liikuntasuorituksiaan muiden nähtäväksi.*

Liikkuminen nähtiin kertomuksissa ihannoitavana asiana, ja sen koettiin olevan juuri nyt pinnalla ”fitnessbuumin” vuoksi. Esittämällä itseä liikunnallisena haettiin hyväksyntää ja ihailua. Sosiaalinen media ja erilaiset verkko-yhteisöt tarjoavatkin, varsinkin nuorille, keskeisen alustan identiteetin rakentamiselle. Verkossa identiteettiä voidaan rakentaa halutulla tavalla ja esiintyä monessa eri roolissa, mikä mahdollistaa identiteettileikkittelyn helposti etenkin anonymisti käyttäjänimellä esiinnyttäessä. (Noppari & Uusitalo 2011, 147–148.) Verkko maailma ei kuitenkaan ole kokonaan anonymi, vaan nykyään ovat yleistyneet myös niin sanotut nonyymit verkostopalvelut, kuten tässä tapauksessa verkkoliikuntapäiväkirjat, joissa ihmiset esiintyvät pääasiassa omana itsenään. Tällaisissa ympäristöissä käyttäjät voivat paljastaa itsestään toivotun minuutensa ja korostaa itsessään sosiaalisesti toivottuja piirteitä, kuten älykkyyttä, hauskuutta ja kauneutta. (Ellison ym. 2006; Zhao ym. 2008.)

Erityisen vahvasti tällainen vaikutelmanhallinta esiintyi tarinoissa, joissa innostuttiin palvelun käytöstä, mutta ei silti alettu liikkua enemmän. Näissä tarinoissa Eelian kerrottiin käyttävän palvelua ja julkaisevan liikuntasuorituksia, vaikka hän todellisuudessa ei liikkuisikaan:

*Eelia saattaa haluta pönkittää omaa normatiivista minäänsä. Halu-*

aa antaa itsestään atleettisen ja liikunnallisen kuvan toisille palvelun käyttäjille. Näin Eeliana voisi luulla aktiivista liikunnan harrastajaa, koska sosiaalisessa mediassa valehtelevinen ja lioittelu on hävyttömän helppoa, myös tämän tarinan valitulle tytölle Eelialle.

Tämä havainto on osittain ristiriidassa aiempien tutkimusten kanssa. Sosiaalisia verkostopalveluja koskevissa tutkimuksissa tietoisien valehtelun ei ole todettu olevan yleistä, vaan käyttäjät pyrkivät profiililyön avulla muodostamaan mahdollisimman autenttista kuvaa itsestään. Teeskentely, keinotekoisuus ja liiallinen kuvien muokkaus on nähty paheksuttavana ja ihanneprofiilin tulisi olla mahdollisimman luonnollinen, jolloin tietoinen profiililyö ja strateginen itsensä esittely tulisi olla piiloista. (Silfverberg ym. 2011; Uski & Lampinen 2014.) Toisaalta on myös havaittu, että vaikka autenttisuutta tavoitellaan, käyttäjät pyrkivät myös tietoisesti ”venyttämään totuutta” ja luomaan itsestään oman ihannekuvansa mukaista vaikutelmaa valehtelemalla esimerkiksi ikänsä (Ellison ym. 2006). Yksilöt siis valitsevat ympäristön ominaisuuksista ja normeista riippuen, millaisen identiteetin he itsestään esittävät. Ihanneminä, todellinen minä ja normatiivinen minä voidaan nähdä erilaisten ympäristöjen ja tilanteiden tuotteina, eikä niinkään yksilöiden erityispiirteinä. (Zhao ym. 2008.)

Paitsi itsensä esittäminen myös sosiaalinen vertailu innoitti kirjoitelmissa palvelun käytön aloittamiseen. Muiden päiväkirjojen lukeminen inspiroi ja auttoi löytämään vinkkejä omien harjoitusten tekemiseen sekä mahdollisti omien tulosten vertailun muiden tuloksiin. Sosiaalisen vertailun kautta muodostettiin käsitystä omasta liikkumisesta ja aktiivisuudesta, ja muutamassa tarinassa mainittiin myös, miten suoritusten vertailu innoitti kilpailemaan muiden käyttäjien ja ystävien kanssa:

*Se, mikä taas saa Eelian liikkumaan aktiivisemmin, on palvelun luoma kilpailutilanne. Kun kaikki päivittävät liikuntapäiväkirjojaan, syntyy helposti tilanne, jossa haluaa harrastaa enemmän liikuntaa kuin muut tai enemmän kuin itse ennen.*

Tarinoissa palvelun käytöstä innostuttiin usein sosiaalisen paineen ja ryhmäpaineen vuoksi, ja erityisesti tämä näkyi niissä tarinoissa, joissa liikuntaa ei alettu harrastaa aiempaa enemmän. Näissä tarinoissa itse liikunnasta ei oltu kiinnostuneita mutta kuitenkin koettiin, että palvelua tulisi käyttää, koska muutkin käyttävät sitä. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että nuoret käyttävät yleisesti sosiaalista mediaa sen vuoksi, että muutkin sitä käyttävät (eBrand 2013). Nykypäivän some-kulttuurissa verkkoyhteisöihin osallistuminen voi olla nuorelle sosiaalinen välttämättömyys, ja osallistumattomuuden riskinä on kaveripiiriin ulkopuolelle jääminen ja kulttuurinen toiseus (boyd 2007; Noppari & Uusitalo 2011, 143). Kirjoitelma-aineistossa itsensä esittäminen ja profiililyö itsessään aiheuttivat sosiaalista painetta, koska halutunlaisen kuvan esittämisen nähtiin vaativan jatkuvaa ylläpitämistä:

*Mutta toisaalta, kun sosiaalisessa mediassa luo jonkinlaisen kuvan itsestään, on sitä tavallaan pakko pitää yllä. Jos Eelia harrastaa liikuntaa ja jakaa sen sosiaalisessa mediassa, on hänen jatkossakin tehtävä niin ryhmäpaineen vuoksi.*

Tänä päivänä virtuaali- tai verkkoyhteisöistä etsitään enenevässä määrin samanhenkisiä ihmisiä ja jaetaan kokemuksia, tukea sekä informaatiota (Brandtzaeg 2010; Hintala 2013; Ojala & Saarela 2010), mikä näkyi myös tämän tutkimuksen aineistossa. Verkkoliikuntapäiväkirja kuvattiin vuorovaikutuskanavana, jonka kautta saatiin palautetta ja kannustusta muilta käyttäjiltä, ja myös muiden liikuntapäiväkirjojen kommentoinnin nähtiin tukevan liikunnan harrastamista. Kahdessa kertomuksessa verkkovuorovaikutus oli siirtynyt myös reaali maailmaan, kun palvelun kautta oli tutustuttu uusiin ihmisiin ja saatu uusia treenikavereita:

*Palvelussa Eelia myös tutustuu samanhenkisiin ihmisiin, ja he ehkä alkavat yhdessä harrastaa jotakin lajia, esim. käymään salilla tai sulkapalloa, mistä ikinä pitävätkin. On helpompi tehdä jotain, kun siitä on etukäteen sovittu ja se myös kasvattaa motivaatiota.*

**Yksilöllisistä tekijöistä** (n = 10/37) vahvimmin tarinoissa korostui halu seurata omaa kehitystä, jolloin liikuntapäiväkirjaa käytettiin perinteisen harjoituspäiväkirjan tapaan. Palvelun kerrottiin auttavan harjoitusten seurannassa, suunnittelussa ja periodisoinnissa sekä motivoivan liikkumaan, kun omat suoritukset nähtiin tallennettuina liikuntapäiväkirjaan:

*Eelia innostuu, koska hän alkaa seurata liikkumistaan kunnolla, ja haluaa huomata kehitystä itsessään. Palvelussa Eelia nälkee mustaa valkoisella, eikä hän voi ns. huijata itseään. Jopa pienet muutokset positiivisempaan suuntaan kasvattavat motivaatiota.*

Palvelun kuvattiin toimivan ikään kuin omana personal trainerina, joka valvoi omia suorituksia, kannusti jatkamaan ja sitä kautta sitoutti liikunnan harrastamiseen. Kahdessa tarinassa myös jo pelkästään harjoitusten kirjaaminen sai aikaan mielihyvän tunnetta ja motivoi käyttämään palvelua sekä liikkumaan enemmän. Mielenkiintoinen ja yllättäväkin tulos puolestaan oli se, että ainoastaan yhdessä tarinassa palvelun käyttö aloitettiin ensisijaisesti siksi, että haluttiin muuttaa omia elämäntapoja lisäämällä liikuntaa.

**Palvelun ominaisuuksista** (n = 3/37) erityisesti palvelun rakenne mainittiin muutamassa kertomuksessa tärkeäksi innostumista vahvistavaksi tekijäksi. Palvelun yksinkertaisuus, selkeys, helpokäyttöisyys ja sen erilaiset liikkumista tukevat toiminnot, kuten hyvästä suoriutumisesta palkitseminen alennuskupongeilla, nähtiin palvelun käyttöön innostavina ja liikkumista lisäävinä tekijöinä. Liikunnan harrastamisen tukena palvelun ominaisuuksien merkitys oli kuitenkin kaksijakoinen: vaikka palvelun ominaisuudet saattoivatkin innostaa liikkumaan, vaarana oli myös palvelun käytöstä innostuminen liikunnan kustannuksella. Näissä tarinoissa palvelun käytöstä innostuttiin niin paljon, että aikaa kulutettiin enemmän palvelun käyttämiseen ja erilaisten sovellusten lataamiseen kuin liikunnan harrastamiseen:

*Käy kuitenkin niin, että kun Eelia sitten innostuksissaan päättää lähteä lenkille kokeillakseen palvelusta löytyvää Lenkkikamu3 sovellusta (jolla voi tallentaa oman juoksemansa reitin, nopeuden, sydämen sykkeen sun muuta ja jakamaan ne sitten ystäville), eksyykin hän vahingossa katsomaan millaisia lenkkireittejä muut ovat menneet ja sen jälkeen lukemaan hyviä juoksuvinkejä. Ja ennen kuin Eelia huomaakaan on ulkona pimeää ja eikä lenkistä tule enää mitään.*

### **Miksi palvelua ei käytetä? (n = 36)**

Myös palvelun käytöstä innostumattomuutta selitettiin tarinoissa eniten **sosiaalisilla tekijöillä** (n = 23/36) ja usein vieläpä samoilla tekijöillä, joilla käytöstä innostumista perusteltiin. Liikuntapäiväkirjan jakamiseen ei koettu tarvetta, kiinnostusta tai se koettiin uhkana oman yksityisyyden kannalta. Kirjoitelmissa korostui erityisesti liikuntapäiväkirjan henkilökohtaisuus: yksityisiksi koettuja tietoja ei haluttu jakaa internetissä julkisesti. Siinä missä liikuntapäiväkirjan jakamiseen voidaan liittää tarve itsensä esittämiseen sosiaalisessa mediassa, jakamattomuuteen puolestaan voidaan liittää tarve kontrolloida sitä, missä määrin tätä itsensä esittämistä harjoitetaan. Usein synnä itsensä esittämisen ja suoritusten jakamisen haluttomuuteen mainittiin oma laiskuus liikkua, suoritusten vaatimattomuus ja oman tason paljastumisen nöyryyttävyys:

*Eeliana alkaa myös ehkä ahdistamaan, koska mielestään hän harrastaa liian vähän urheilua, ja häpeää sitä eikä tahdo kaikkien tietävän hänen liikunnan puutteestaan.*

Sosiaalisessa mediassa, kuten myös reaali maailman sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, pyritään kontrolloimaan sitä, millaisen vaikutelman muut itsestä muodostavat (ks. Goffman 1959; Kaplan & Haenlein 2010), ja kirjoitelmissa liikunnan vähäisyyden nähtiin alentavan muiden näkemystä itsestä. Toisaalta muutamissa kirjoituksissa oman itsen esittely nähtiin kerskumisenä ja ”kehujen kalasteluna”, ja yhdessä tarinassa mainittiin, miten haluttomuus jakaa suorituksia johtui siitä, että omat liikuntasuoritukset koettiin liiankin hyväksi muiden

suorituksiin verrattuna. Nähtävästi liikuntapäiväkirjaa ei siis haluta julkaista, jos suoritukset poikkeavat oletetun valtaosan tuloksista ja niin sanotuista sosiaalisista normeista. Pelätään, että muut saavat itsestä vääränlaisen vaikutelman, eikä muista haluta erottautua liiaksi.

Liikuntapäiväkirjan rooli vuorovaikutuskanavana muodostui innostumattomuutta kuvaavissa kertomuksissa päinvastaiseksi kuin innostumistarinoissa. Palvelusta innostuttaessa muiden kommentointi luonnehdittiin toivottuna, kannustavana ja myönteisenä asiana, kun taas silloin kun palvelusta ei innostuttu, pelättiin muiden kommentteja ja omien suoritusten arvostelua. Arvostelua kuvattiin pelättävän joko siksi, että omat suoritukset koettiin muita huonommiksi, tai siksi, ettei oltu itse tyytyväisiä suorituksiin tai itsein:

*Nykyään myös on varsinkin naishenkilöillä ulkonäköpaineita, ja hän ehkä pelkää negatiivisia kommentteja ja kritiikkiä, joka tarkoittaa sitä, että hän ei ole sinut itsensä kanssa eikä kuntonsa.*

Kirjoitelmissa esiintyi vahvasti ajatus siitä, että päiväkirjansa jakavat ainoastaan sellaiset henkilöt, jotka ovat jo tyytyväisiä omiin tuloksiinsa, jolloin aloittelijoiden tai kuntonsa kanssa kamppailevien yksilöiden tulokset näyttävät muita huonompina. Tällöin muiden seuraaminen ja sosiaalinen vertailu saattoi johtaa siihen, että koettiin huonommuutta muihin verrattuna ja lannistuttiin toisten paremmista tuloksista:

*Mutta haittapuolena Eelia kokee muiden käyttäjien saavutusten ollessa paljon omia suuremmat, joka lannistaa suurien liikuntasuoritusten jälkeen.*

Innostumistarinoissa muiden tulosten vertailu ja siitä seurannut sosiaalinen paine esiintyivät jakamista vahvistavina tekijöinä. Sen sijaan kertomuksissa, joissa liikuntapäiväkirjan käytöstä ei innostuttu, koettiin sosiaalinen paine ja muiden tulosten vertailu käyttämättömyyttä vahvistavana tekijänä. Muiden tulosten seuraaminen asetti paineita omille suorituksille, ja kolmessa tarinassa mainittiin myös paineiden aiheuttama suorituskeskeisyyden pelko syynä liikuntapäiväkirjan jakamattomuudelle. Muiden tulosten vertailun nähtiin tekevän liikunnasta liian suorituskeskeistä, ja liikunta haluttiin pitää ”kivana harrastuksena” eikä ”pakkopullana”.

Kuitenkin kertomuksissa, joissa palvelusta ei innostuttu mutta alettiin silti harrastaa aiempaa enemmän liikuntaa, esiintyi myös se mahdollisuus, että palveluun tutustuminen ja muiden tulosten näkeminen kannusti aloittamaan liikunnan harrastamisen. Muiden päiväkirjojen lukeminen ja vertailu sai miettimään oman liikuntaaktiivisuuden vähyyttä sekä liikunnan hyödyllisyyttä ja kannusti siten liikkumaan enemmän, vaikka palvelua ei itse käytetty:

*Eelia lukee palvelusta, ja huomaa kuinka monet harrastavat liikuntaa, ja palvelun ansiosta hän myös pääsee tutustumaan erilaisiin vaihtoehtoihin, miten voisi liikkua. Eelia alkaa harrastamaan liikuntaa enemmän innostuttuaan muiden liikkumisista.*

Palveluun tutustuminen herätti myös halun julkaista suorituksia sosiaalisessa mediassa tulevaisuudessa, kunhan vain kuntoa olisi ensin ehditty kohentaa.

**Palvelun ominaisuuksista** (n = 11/36) kirjoitelmissa korostui erityisesti sosiaalisen median merkityksettömyys ja epäluuloisuus sosiaalisen median käyttämistä kohtaan. Jakamista sosiaalisessa mediassa ei nähty tärkeäksi tai kiinnostavaksi, ja koska oltiin epäluuloisia sosiaalisen median käyttämistä kohtaan, ei haluttu hyödyntää myöskään liikuntapäiväkirjaa liikunnan tukena. Liikuntapäiväkirjatietoja pidettiin ilmeisesti niin henkilökohtaisina, että niiden leviämistä sosiaalisen median kautta pidettiin arveluttavana:

*Joillekin ihmisille sosiaalinen media on iso osa omaa arkea, Eelialle ei todennäköisesti niinkään. Minusta on ehkä parempi olla joskus jakamatta ainakin osan omista jutuistaan, mitä niihin menee se sinne jää.*

Nykyään tarjolla on lukuisia erilaisia sosiaalisen median palveluita ja sovelluksia, joita syntyy ja häviää nopeaan tahtiin. Kaikkia sovelluksia ei voida käyttää, ja valikoiminen näkyi myös kahdessa kertomuksessa, joissa liikuntapäiväkirjan jakamisesta ei innostuttu,

koska ei nähty tarvetta opetella uuden sovelluksen käyttöä. Innostumista kuvattiin heikentävän myös palvelun käytön monimutkaisuus. Lisäksi palveluun, tai sosiaaliseen mediaan laajemminkin, liitettiin muutamissa vastauksissa yksinäisyys, sillä virtuaalisen kanssakäymisen ei katsottu välttämättä siirtyvän muuhun toimintaan eikä siten vähentävän toiminnan yksinäisyyttä:

*Eelia on myös sitä mieltä, että some ei kannusta liikkumaan, eikä se ole kaverina mukana lenkillä.*

**Yksilölliset tekijät** (n = 4/36) jäivät tarinoissa selvästi sivurooliin. Näissä tarinoissa koettiin, että aikaa ei haluttu kuluttaa palvelun käyttämiseen, koska aikaa kului jo itse liikunnan harrastamiseen. Yhdessä kertomuksessa viitattiin myös Eelian itsetunnon ongelmiin ja antisosiaalisuuteen keskeisinä syinä innostumattomuudelle. Myös haluttomuus muuttaa omia tapoja vähensi palvelun kiinnostavuutta.

## POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksessa tarkasteltiin nuorten käsityksiä siitä, miksi liikuntapäiväkirjan jakamiseen tarkoitettua sosiaalisen median palvelua käytetään tai ei käytetä liikunnan harrastamisen yhteydessä. Tulokset osoittivat, että sosiaaliset tekijät selittivät pääosin sekä liikuntapäiväkirjan käyttämistä että käyttämättömyyttä. Sosiaalisissa tekijöissä korostui erityisesti itsensä esittämisen tarve ja halu, sosiaalinen vertailu sekä muiden käyttäjien rooli kannustuksen, sosiaalisen paineen tai arvostelun muodossa.

Tulokset tukevat aikaisempia havaintoja siitä, kuinka eri verkostopalveluissa toteutetaan profiilityötä. Liikuntapäiväkirjaprofiilit nähtiin tarinoissa ikään kuin tuotteina, joiden kautta itseä esitettiin muille käyttäjille ja valvottiin omaa liikuntakäyttäytymistä. Profiilityötä tehtiin muodostamalla kuvaa siitä, miten muut tulkitsevat omia profiili- tai tässä tapauksessa liikuntamerkintöjä sekä peilaamalla muiden suorituksia omiin suorituksiin. Tarinoissa oli myös nähtävissä se, kuinka omat liikuntaan liittyvät tavoitteet ja suoritukset saattoivat olla ristiriidassa yleisten sosiaalisten normien sekä muiden käyttäjien tavoitteiden ja suoritusten kanssa, jolloin profiilityötä tehtiin säätelemällä itsestä annettua vaikutelmaa esimerkiksi valehtelemalla, muuttamalla liikuntakäyttäytymistä tai jättämällä omat suoritukset jakamatta. (ks. Silfverberg ym. 2011; Uski & Lampinen 2014.)

Aiempien sosiaalista mediaa koskevien tutkimusten tapaan myös tässä tutkimuksessa tulee esille erilaisia sosiaalisen median käyttötapoja. Niin sanotut teknologiaintoilijat tuottavat ja hyödyntävät aktiivisesti erilaisia sosiaalisen median sovelluksia. Toisten taas nähdään olevan epäluuloisempia ja valikoivampia sen suhteen, miten sosiaalista mediaa käytetään ja mitä somessa jaetaan. (ks. Brandtzaeg 2010; Suomen virallinen tilasto 2010.) Kirjoitelmissa liikuntapäiväkirjan käyttämishalukkuuden motiivien yhteydessä korostui erityisesti se, miten sosiaaliseen mediaan ja omiin liikuntasuorituksiin suhtauduttiin. Liikuntapäiväkirjan käytöstä innostumista perusteltiin sillä, että oltiin tyytyväisiä omiin suorituksiin ja suhtauduttiin positiivisesti itsen esittämiseen ja sosiaaliseen vertailuun. Vastaavasti liikuntapäiväkirjan käyttämisestä innostumattomuutta perusteltiin tyytymättömyydellä omiin suorituksiin ja kielteisellä suhtautumisella itsensä esittämiseen sosiaalisessa mediassa sekä sosiaaliseen vertailuun. Innostumattomuudesta kertovissa tarinoissa liikuntapäiväkirja kuvattiin hyvin henkilökohtaiseksi, ja ajatus sen jakamisesta ei motivoinut, jos pelättiin muiden arvostelua ja paljastumista muita huonommaksi.

Tulosten perusteella voidaan päätellä, että liikuntapäiväkirjan kirjattuja suorituksia jaetaan sosiaalisessa mediassa pääsääntöisesti silloin, kun yksilö haluaa esittää itseään ja suorituksiaan julkisesti ja kun omat liikunnalliset aktiviteetit miellyttävät. Tarinoissa yksilön suoritusten jakamista ja liikuntakäyttäytymistä ohjasivat hänen odotuksensa ja käsityksensä siitä, miten hän ajatteli muiden tulkitsevan suorituksiaan ja muodostavan niiden kautta kuvaa hänestä

(Silfverberg ym. 2011). Nämä odotukset ja käsitykset muotoutuivat sosiaalisen vertailun avulla, kun omaa liikkumista verrattiin muiden liikkumiseen. Kertomuksissa omaa suhdetta liikuntaan rakennettiin vahvasti suhteessa muihin käyttäjiin. Liikuntapäiväkirja loi eräänlaisen näyttämön (ks. Goffman 1959), jossa käsitystä itsestä ja liikuntasuhteesta muodostettiin suhteessa toisiin käyttäjiin. Näyttämön esityksinä toimivat liikuntasuoritukset, joiden jakamisen kautta pyrittiin hakemaan muiden käyttäjien hyväksyntää ja oman ”itsetunnon pönkitystä”, kuten eräässä tarinassa ilmaistiin.

Vähäinen liikkuminen yhdistettiin kertomuksissa laiskuuteen ja aikaansaamattomuuteen, ja omista suorituksista koettiin häpeän ja alemmuuden tunnetta, jos tulokset eivät yltäneet samalle tasolle muiden ihmisten suoritusten – todellisten tai oletettujen – kanssa. Palvelun käyttämättömyydellä pyrittiin välttämään antamasta itsestä vääränlaista tai huonoa kuvaa. Sosiaalinen vertailu saattoi siis toimia sekä liikunnan harrastamiseen kannustavana että lannistavana tekijänä, riippuen henkilöstä ja liikunnan harrastamisen määrästä. Vertailun kautta saatiin inspiraatiota ja vinkkejä omaan harjoitteluun sekä halua parantaa omia tuloksiaan, mutta toisaalta voitiin myös lannistua muiden paremmista tuloksista siinä määrin, ettei liikunnasta ja palvelun käyttämisestä innostuttu. Tämä tulos herättää jatkokehityksen siitä, kuinka liikuntapäiväkirjan jakaminen toimisi yhteisöissä, joissa kaikki liikkujat olisivat samantasoisia? Esiintyykö häpeän ja alemmuuden tunnetta oman liikunnan vähyydestä myös esimerkiksi sellaisissa sosiaalisen median yhteisöissä, joissa kaikki ovat vähän liikkuvia? Jatkossa tutkimuksia voisi tehdä erilaisissa konteksteissa ja tutkia sitä, millaisissa tilanteissa, yhteisöissä ja ympäristöissä yksilöt kokevat halua jakaa henkilökohtaisiksi miellettyjä tietoja.

Nuorten liikuntapäiväkirjan jakamiseen ja sosiaalisen median palvelun käyttämiseen kiinnittyvissä kertomuksissa korostettiin muiden tulosten vertailun ja itsensä esittämisen merkitystä. Tärkeäksi selittäväksi tekijäksi sekä palvelun käyttämiselle että käyttämättömyydelle muodostui se, millaisen vaikutelman itsestä antaa ja mitä mieltä muut ovat itsestä. Tulokseen saattoi olennaisesti vaikuttaa kirjoittajien ikä, koska nuoruudessa tyypillisesti etsitään itseä ja rakennetaan identiteettiä vahvasti suhteessa toisiin. Nuorille ja nuorille aikuisille sosiaalinen media on myös luonteva itsensä ilmaisemisen kanava sekä osa jokapäiväistä arkea (Kohvakka 2013), jolloin on ymmärrettävää, että identiteettiä muodostetaan myös erilaisten verkkoyhteisöjen kautta ja avulla.

Tutkimuksessa vastaajat kirjoittivat kertomukset kolmannessa persoonassa, eikä vastaajilla välttämättä ollut henkilökohtaista kokemusta liikuntapäiväkirjan jakamisesta. Huomionarvoista on myös se, että vastaajat ohjattiin kertomaan tietystä kehyskertomuksessa kuvatusta tilanteesta, eivätkä he saaneet itse valita itselleen sopivinta kehystä. Kuten eläytymismenetelmällä kerätyt aineistot yleensä, myös tämän

aineiston voidaan nähdä kuvastavan ennen kaikkea liikuntapäiväkirjan jakamiseen liittyviä sosiaalisia ja kulttuurisia käsityksiä, mutta myös henkilökohtaisia asenteita, uskomuksia, näkemyksiä ja kokemuksia.

Laajahkosta kirjoitelma-aineistosta oli löydettävissä runsaasti toistuvia elementtejä, jotka puoltavat sitä, etteivät tulokset ole satunnaisia ja että niillä on kaukupohjaa reaali maailmassa. Kertomukset välittivät keskeisiä elementtejä nuorten ajatusmaailmasta tässä ajassa, yhteiskunnassa ja maailmassa. Tulokset ovat myös linjassa aiempien tutkimustulosten kanssa, mikä vahvistaa osaltaan niiden luotettavuutta ja korostaa merkityksellisyyttä – kyse ei ole vain fiktiivistä tarinoista ilman kiinnostusta muuhun.

Tässä tutkimuksessa keskityttiin yhteen sosiaalisen median palvelumuotoon yhden menetelmän ja kohdejoukon avulla. Jatkossa tutkimusta tulisi tehdä eri näkökulmista, erilaisilla menetelmillä ja kohdejoukoilla, ja tutkia myös laajemmin erityyppisten sosiaalisen median sovellusten, kuten blogien, keskustelupalstojen ja verkkoyhteisöjen roolia liikunnan harrastamisen tukena. Sosiaalisen median seuraamisella ilman itsen esittämistä ja omien suoritteiden jakamista voi olla merkitystä liikunnan harrastamisen kannalta. Verkossa on myös lukuisia yhteisöjä ja keskustelukanavia, joissa käyttäjät voivat esiintyä anonyymeinä, ja jatkossa voisi tutkia, millainen merkitys anonyymiudella on esimerkiksi itsen esittämiselle, liikunnallisten aktiviteettien jakamiselle ja sosiaaliselle vertailulle. Anonyymit yhteisöt ja keskustelupalstat voivat tarjota esimerkiksi vähän liikkuville ja heille, jotka eivät halua tuoda itseään esille sosiaalisessa mediassa, tärkeän kohtaamispaikan ja sitä kautta tukea myös liikunnan harrastamista. Aikaisemmissa sosiaalista mediaa käsittelevissä tutkimuksissa on myös todettu, että verkkoyhteisöihin osallistuminen anonyymisti voi olla hyvin vapauttava, voimaannuttava ja itsetuntoa kohottava kokemus erityisesti nuoruusiässä, kun nuori vielä etsii itseään ja intressejään (Noppari & Uusitalo 2011, 146–147).

Tulosten perusteella näyttää siltä, että mikäli erilaisten sisältöjen jakaminen koetaan mielekkääksi, voivat liikunnalliset verkkoyhteisöt ja verkostopalvelut tarjota käyttäjilleen monenlaisia asioita: tietoa, tukea, inspiraatiota, yhdessäoloa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä alustan itseilmaisulle ja identiteetin rakentamiselle. Omien ja muiden suoritusten seuraamisen kautta tullaan tietoisemmiksi omasta aktiivisuudesta sekä pyritään ylittämään niin itsensä kuin muutkin käyttäjät. Tämän aineiston valossa liikuntapäiväkirjan jakaminen verkossa voikin tarjota – tietyin varauksin – toimivan alustan omaehtoisen liikunnan harrastamisen tukemiselle ja edistämiseksi.

#### KIITOKSET

*Lämmin kiitos Annaleena Airalle artikkelin viimeistelyä tukevista sisällöllisistä kommentteista sekä tekstin oikoluvusta.*

#### LÄHTEET

- Boyd, d.** 2007. Why youth (heart) social network sites: The role of networked publics in teenage social life. Teoksessa D. Buckingham (toim.) MacArthur Foundation series on digital learning – Youth, identity, and digital media volume. Cambridge, MA: MIT Press.
- Boyd, d., & Ellison, N.** 2007. Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication* (13), 210–230.
- Brandtzaeg, P.B.** 2010. Towards a unified Media-User Typology (MUT): a meta-analysis and review of the research literature on media-user typologies. *Computers in Human Behavior* 26 (5), 940–956.
- Cavallo, D., Tate, D., Ries, A., Brown, J., DeVellis, R. & Ammerman, A.** 2012. A social media-based physical activity intervention: a randomized controlled trial. *American Journal of Preventive Medicine* 43 (5), 527–532.
- eBrand Suomi Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut.** 2013.

Sosiaalinen media ja nuoret 2013: Suomessa asuvien 13–29-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo. Viitattu 27.3.2014 <http://www.ebrand.fi/somejanuoret2013>

**Ellison, N.B., Lampe, C., Steinfield, C. & Vitak, J.** 2010. With a little help from my friends: how social network sites affect social capital processes. Teoksessa Z. Papacharissi (toim.) *A networked self: identity, community and culture on social network sites*. London: Routledge, 124–145.

**Ellison, N., Heino, R. & Gibbs, J.** 2006. Managing impressions online: self-presentation processes in the online dating environment. *Journal of Computer-Mediated Communication* 11 (2), 415–441.

**Eskola, J.** 1997. Eläytymismenetelmäopas. Tampere: Tampereen yliopisto, TAJU.

**Festinger, L.** 1954. *A Theory of Social Comparison Processes*. *Human Relations* 7, 117–140.

- Foster, D., Linehan, C., Kirman, B., Lawson, S. & James, G.** 2010. Motivating physical activity at work: using persuasive social media for competitive step counting. *ACM*, 111–116.
- Goffman, E.** 1959. *Presentation of self in everyday life*. Garden City (N.Y.): Doubleday.
- Hall, S.** 1999. *Identiteetti. Suom. ja toim.* M. Lehtonen ja J. Herkman. Tampere: Vastapaino.
- Hintala, V.** 2013. Liikunnan verkkoyhteisöt osana postmodernia liikuntakulttuuria: tapaustutkimus Relaa.com. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Kaplan, A.M. & Haenlein, M.** 2010. Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons* 53 (1), 59–68.
- Kohvakka, R.** 2013. Yhteisöpalvelut istuvat suomalaiseen sosiaalisuuteen. *Hyvinvointikatasus* 2/2013. Viitattu 3.11.2014 [http://www.stat.fi/artikkelit/2013/art\\_2013-06-03\\_001.html?s=1](http://www.stat.fi/artikkelit/2013/art_2013-06-03_001.html?s=1)
- Koski, P.** 2008. Physical activity relationship (PAR). *International Review for the Sociology of Sport* 43 (2), 151–163.
- Maibach, E.** 2007. The influence of the media environment on physical activity: looking for the big picture. *American Journal of Health Promotion* 21 (4), 353–362.
- McNeill, L.H., Kreuter, M.W. & Subramanian, S.V.** 2006. Social environment and physical activity: a review of concepts and evidence. *Social Science and Medicine* 63, 1011–1022.
- Noppiari, E. & Uusitalo, N.** 2011. Kavereita verkossa ja sen ulkopuolella: näkökulmia nuorten verkkoyhteisöllisyyteen. Teoksessa S. Kangaspuunta (toim.) *Yksilöllinen yhteisöllisyys: avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen*. Tampere: Tampere University Press, 140–166.
- Ojala, J. & Saarela, J.** 2010. Understanding social needs and motivations to share data in online sports communities. *Mindtrek 2010. ACM*, 95–102.
- Papacharissi, Z.** 2010. Conclusion: a networked self. Teoksessa Z. Papacharissi (toim.) *A networked self: identity, community and culture on social network sites*. London: Routledge, 304–318.
- Parks, M.R.** 2010. Social network sites as virtual communities. Teoksessa Z. Papacharissi (toim.) *A networked self: identity, community and culture on social network sites*. London: Routledge, 105–123.
- Rech, C.R., Reis, R.S., Hino, A. & Hallal, P.C.** 2014. Personal, social and environmental correlates of physical activity in adults from Curitiba, Brazil. *Preventive Medicine* 58, 53–57.
- Rheingold, H.** 1995. *The virtual community: finding connection in a computerized world*. London: Mandarin.
- Rovio, E., Saaranen-Kauppinen, A. & Pyykkönen, T.** 2014. Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. Liikuntatieteellisen seuran impulssi nro 28. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 281. Helsinki.
- Sallis, J.F., Prochaska, J.J. & Taylor, W.** 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32 (5), 963–975.
- Sanastokeskus TSK.** 2010. Sosiaalisen median sanasto. Viitattu 26.3.2014 <[http://www.tsk.fi/tiedostot/pdf/Sosiaalisen\\_medan\\_sanasto](http://www.tsk.fi/tiedostot/pdf/Sosiaalisen_medan_sanasto)>
- Shelton, R.C., McNeill, L.H., Puleo, E., Wolin, K.Y., Emmons, K.M & Bennett, G.G.** 2011. The association between social factors and physical activity among low-income adults living in public housing. *American Journal of Public Health* 101 (11), 2102–2110.
- Silfverberg, S., Liikkanen, L.A & Lampinen, A.** 2011. “I’ll press Play, but I won’t listen”: Profile work in a music-focused social network service. *Proceedings of the ACM conference on computer supported cooperative work*. New York: ACM Press.
- Silva, I.C.M, Azevedo M.R. & Gonçalves, H.** 2013. Leisure-time physical activity and social support among Brazilian adults. *Journal of Physical Activity and Health* 10 (6), 871–879.
- Ståhl, T.** 2003. Liikunnan toimintapolitiikan arviointia terveyden edistämisen kontekstissa: sosiaalisen tuen, fyysisen ympäristön ja poliittisen ympäristön yhteys liikunta-aktiivisuuteen. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health* 91.
- Suomen virallinen tilasto.** 2010. Sosiaalinen media: verkkomedian ja yhteisöpalvelujen käyttö Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 3.11.2014 [http://www.stat.fi/til/sutivi/2010/sutivi\\_2010\\_2010-10-26\\_kat\\_003\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/sutivi/2010/sutivi_2010_2010-10-26_kat_003_fi.html)
- Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E., Sallis, J.F. & Brown, W.** 2002. Correlates of adults’ participation in physical activity: review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 34 (12), 1996–2001.
- Uski, S. & Lampinen, A.** 2014. Social norms and self-presentation on social network sites: Profile work in action. *New Media & Society*, published online before print July 17, 2014, 1–18.
- Utz, S.** 2010. Show me your friends and I will tell you what type of person you are: How one’s profile, number of friends, and type of friends influence impression formation on social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication* 15 (2), 314–335.
- Van der Horst, K., Paw, M.J.C.A., Twisk, J.W.R. & Van Mechelen, W.** 2007. A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 39 (8), 1241–1250.
- Webb, T. L., Joseph, J., Yardley, L., & Michie, S.** 2010. Using the Internet to promote health behavior change: a systematic review and meta-analysis of the impact of theoretical basis, use of behavior change techniques, and mode of delivery on efficacy. *Journal of Medical Internet Research*, 12 (1), e4.
- Wendel-Wos, W., Droomers, M., Kremers, S., Brug, J. & van Lenthe, F.** 2006. Potential environmental determinants of physical activity in adults: a systematic review. *Obesity Reviews* 8, 425–440.
- Willson, M.A.** 2006. *Technically together: rethinking community within technosociety*. New York: Peter Lang.
- Zhao, S., Grasmuck, S. & Martin, J.** 2008. Identity construction on Facebook: digital empowerment in anchored relationships. *Computers in Human Behavior* 24 (5), 1816–1836.