

LIKUTTAVA YHTEISÖ

Verkkoyhteisöjen ja liikuntajulkaisemisen merkitys suomalaisten aktiivisesti liikkuvien aikuisten liikunnan harrastamisessa

Hanna Pihlajamäki
Pro gradu -tutkielma
Turun yliopisto
Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos
Kulttuurituotannon ja maisemantutkimuksen koulutusohjelma
Digitaalinen kulttuuri
Maaliskuu 2015

TURUN YLIOPISTO

Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos/Humanistinen tiedekunta

PIHLAJAMÄKI, HANNA: Liikuttava yhteisö. Verkkoyhteisöjen ja liikuntajulkaisemisen merkitys suomalaisten aktiivisesti liikkuvien aikuisten liikunnan harrastamisessa.

Tutkielma, 114 s., 4 liites.

Digitaalinen kulttuuri

Maaliskuu 2015

Tarkastelen pro gradu -tutkielmassani 2010-luvulla yleistynyttä liikuntajulkaisemisen verkkokulttuurista ilmiötä. Liikuntajulkaiseminen on toimintaa, jossa liikuntaa harrastavat mittaavat ja tallentavat liikuntasovelluksilla suorituksiaan ja jakavat niitä edelleen erilaisissa verkkopalveluissa. Tutkimuskysymykseni on, mikä on verkkoyhteisöjen ja liikuntajulkaisemisen merkitys suomalaisten aktiivisesti liikkuvien aikuisten liikunnan harrastamisessa. Selitän, mitä liikuntajulkaiseminen on ja miksi sitä tehdään. Osoitan liikuntajulkaisemisen olevan uusi, verkon käyttäjäkeskeiseen sisällöntuotantoon perustuva elämäjulkaisemisen alagenre. Toiseksi tarkastelen, mikä on liikuntajulkaisemisen synnyttämän verkkoyhteisöllisyyden merkitys liikuntamotivaation lisääjänä pitkäjänteisessä liikunnassa. Perustan vastaukseni julkisesti jaettujen liikuntapäivitysten havainnointiin ja kahdeksan aktiivisesti liikkuvan, liikuntasovelluksia käyttävän suomalaisaikuisen teemahaastatteluun. Haastateltavat muodostavat liikuntajulkaisevien ja ei-julkaisevien vertailuryhmät. Analysoin aineistojani sisällönanalyysin keinoin.

Tutkimukseni perusteella liikuntajulkaisemista selittävät liikkujien halu itsen esittämiseen, sosiaalisen pääoman kerryttämiseen ja itsen motivointiin liikuntatavoitteeseen. Julkaisemista estävät liikuntasovelluskäyttäjien varovainen ja harkittu verkkotoimijuus, itsekriittisyys itsen esittämisessä, muiden verkkokäyttäjien kunnioittaminen sekä ryhmä- ja suorituspainneiden välttely.

Liikuntajulkaisemisen merkitys liikunnassa kytkeytyy vahvasti verkkoyhteisöllisyyteen. Vahvasiteinen verkkoyhteisö kykenee lisäämään ja ylläpitämään aktiivisesti liikkuvien suomalaistaikuisen liikuntamotivaatiota pitkäjänteisesti. Verkkoyhteisön merkitys kasvaa, kun yhteisön jäsenillä on yhteinen tavoite ja kun jäsenet ovat sitoutuneet yhteisöön sekä sille julkaisemiseen. Säännöllinen liikuntajulkaiseminen puolestaan edellyttää sitoutumista liikuntasovelluksen käyttöön ja liikuntatavoitteeseen.

Aiemmassa liikuntasuoritusten jakamista koskevassa tutkimuksessa huomiotta on jäänyt se, että liikuntajulkaisemisen motiivit ja sisällöt ovat kohdeyhteisösidonnaisia. Tässä tutkimuksessa painopiste on aktiivisesti liikkuvien suomalaistaikuisen muodostamien pienten lähiyhteisöiden merkityksessä. Jatkotutkimuksessa pohdinta on syytä ulottaa muihin käyttäjäryhmiin - esimerkiksi siihen, kykeneekö verkkoyhteisöllisyys sitouttamaan liikuntaa aloittavia tavoitteeseen ja siihen pyrkimiseen. Jo tämän tutkimusprosessin yhteydessä olen todennut, että miesten ja naisten motiivit ja tavat julkaista liikuntapäivityksiään verkossa eroavat toisistaan. Jatkotutkimuksen kannalta oleellinen kysymys on, miksi näin on.

Asiasanat: liikuntajulkaiseminen, verkkoyhteisö, liikuntasovellus, verkkoidentiteetti, sosiaalinen pääoma, liikuntamotivaatio

LIIKUTTAVA YHTEISÖ

Verkkoyhteisöjen ja liikuntajulkaisemisen merkitys suomalaisten aktiivisesti liikkuvien aikuisten liikunnan harrastamisessa.

SISÄLLYS

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Johdanto – kohti tavoitetta..... | 1 |
| 1.1. Tutkimusaihe ja tutkimuksen tavoite | 1 |
| 1.2. Tutkimuskysymys, -aineistot ja -menetelmät | 3 |
| 1.2.1. Aineistona Sports Tracker -liikuntapäivitykset | 4 |
| 1.2.2. Aineistona liikuntasovellusten käyttäjien teemahaastattelut | 7 |
| 1.2.3. Aineistotriangulaatiosta lisävoimaa tutkimukseen | 10 |
| 1.2.4. Sisällönanalyysi tutkimusmenetelmänä..... | 12 |
| 1.2.5. Tutkijana verkkoliikunnan kentällä..... | 14 |
| 1.3. Tutkimuksen näkökulma, tutkimuskirjallisuus ja tutkimuksen rakenne..... | 15 |
| 2. Pohjakunnan metsästys – verkkoyhteisöt, sovellukset ja liikunnallinen elämäntapa . | 20 |
| 2.1. Verkkoyhteisö ja virtuaaliverkosto | 20 |
| 2.1.1. Yhteisöllisyyden jano – miksi verkkoyhteisöt syntyvät?..... | 24 |
| 2.1.2. Yhteisöt eroavat kooltaan – ja luonteeltaan..... | 26 |
| 2.1.3. Mobiilivälitteinen yhteisöllisyys | 28 |
| 2.2. Liikuntasovellukset ja niiden käyttötavat | 30 |
| 2.3. Suomalaisten aikuisten liikuntaharrastus ja harrastukseen vaikuttavat tekijät.... | 34 |
| 2.3.1. Suomalaisia aikuisia liikuttavat tekijät ja tavat | 36 |
| 3. Tavoitteen julkistus – liikuntajulkaisemisen käsite ja sisällöt..... | 40 |
| 3.1. Liikuntajulkaisemisen käsite | 40 |
| 3.2. Liikuntapäivitykset Sports Tracker -verkkosivustolla | 41 |
| 3.3. Liikuntapäivitykset haastattelujen perusteella | 44 |
| 3.4. Liikuntajulkaiseminen osana elämäjulkaisemista | 47 |
| 4. Lähtöviivalla – liikuntajulkaisemisen ja –julkaisemattomuuden syyt ja selittäjät | 53 |
| 4.1. Liikuntajulkaisemisen taustatekijät | 53 |
| 4.1.1. Tavoitteelliset liikkujat | 53 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4.1.2. Tottuneet verkkopalvelujen käyttäjät..... | 57 |
| 4.1.3. Sitoutuneet liikuntasovellusten käyttäjät | 60 |
| 4.2. Liikuntajulkaisemisen motiivit | 63 |
| 4.3. Julkaisemattomuuden motiivit | 71 |
| 5. Lisävauhtia kavereilta – liikuntajulkaisijoiden verkkoyhteisyys ja sen merkitys..... | 77 |
| 5.1. Yhteistä vai ei? Liikuntajulkaisijoiden verkkoyhteisyyden eri tasot | 77 |
| 5.2. Liikuntajulkaisemisen ilot, kirot ja merkitys liikunnassa..... | 82 |
| 5.2.1. Oma julkaiseminen antaa nautintoa ja tilaa esiintyä | 82 |
| 5.2.2. Palaute vahvistaa yhteisöllisyyttä ja sisäsyntyistä liikuntamotivaatiota | 86 |
| 5.2.3. Muiden liikuntapäivitykset kiinnostavat, ärsyttävät ja motivoivat | 88 |
| 5.3. Vahva verkkoyhteisöllisyys potkii liikkeelle | 92 |
| 6. Maali lähestyy – verkkoyhteisöjen ja liikuntajulkaisemisen merkitys liikunnassa..... | 95 |
| 6.1. Sitoutuminen lisää liikunta-aktiivisuutta | 96 |
| 6.2. Ei pröystäilyä, vaan sosiaalista tukea | 101 |
| LÄHTEET | 106 |
| LIITTEET | |

1. Johdanto – kohti tavoitetta

1.1. Tutkimusaihe ja tutkimuksen tavoite

Tossut jalkaan, nyörit tiukasti kiinni, liikuntasovellus käyntiin ja menoksi. Juoksijan pitkä matka on alussa, mutta tavoite kirkaana mielessä. Hän haluaa selviytyä maratonista. Siksi hän käyttää matkapuhelinta ja siihen ladattua liikuntasovellusta. Hän mittaa kulkemaansa matkaa, aikaa ja kulutettuja kaloreita. Hän tallentaa suorituksen virtuaaliseen harjoituspäiväkirjaansa ja kertoo harjoituksesta kavereilleen, verkossa.

Juoksijan täytyy harjoitella säännöllisesti. Mikä saa hänet jaksamaan? Harjoituksen mittaaminen, tallentaminen ja henkilökohtainen seuranta vai muiden liikkujien tarjoama sosiaalinen tuki verkossa? Mikä merkitys juoksijan liikkumiseen on sillä, että hän jakaa suoritustietonsa muille?

Mobiililaitteiden GPS-ominaisuuksia hyödyntävistä liikunnan tallentamiseen, mittaamiseen ja jakamiseen tarkoitettuista sovelluksista on tullut osa liikkuvien suomalaisten arkea¹, ja myös kansainvälisesti kyseisen liikuntateknologian käyttö on yleistynyt². Pro gradu -tutkielmassani tutkin näihin liikuntasovelluksiin liittyvää liikuntasuoritusten julkista jakamista ja sitä, kykeneekö verkkoyhteisö tai samoista asioista kiinnostuneiden virtuaalinen verkosto motivoimaan ihmisiä ylläpitämään tai jopa lisäämään liikuntaa. Tarvitseeko kuntoilija verkkoyhteisöjään ja jos, niin mitä yhteisöjä, miksi ja mihin?

Vastatakseni näihin kysymyksiin piirrän kuvan verkkoilmioistä nimeltä liikuntajulkaiseminen³. Käsitteellä tarkoitan toimintaa, jossa internetin käyttäjät jakavat liikuntasovellusten välityksellä liikuntasuoritustensa aika-, syke-, matka- ja reittitietoja sekä mahdollisia lisäkommentteja näihin liittyen. Aktiivisen arjen tallentamiseen ja mittaamiseen erikoistuneiden liikuntasovellusten käyttö on näin ollen edellytys liikuntajulkaisemiselle.

Tutkimusnäkökulmani on kulttuurintutkimuksellinen. Selitän ihmisten toimintaa ja sen syitä verkkoympäristössä sekä tämän ilmiön yhdistymistä reaali maailman toimintaan. Keskityn kuvaamaan ja selittämään liikuntajulkaisemista verkkokulttuurisena ilmiönä, joka on kiinteä osa liikuntaharrastuksen innoittamaa verkkoyhteisöjen ja virtuaaliverkos-

¹ Miettinen et al. 2014; Aamu-tv 6.2.2015.

² Fritz 2014, 494.

³ Määrittelen liikuntajulkaisemisen omaehtoisen verkkojulkaisemisen muodoksi. Ks. luku 3.

tojen toimintaa. Käytän erityisesti verkkoyhteisön käsitettä tarkoittamassa liikuntajulkaisijoiden yhteenkuuluvuutta, keskinäistä vuorovaikutusta ja yhteisyyttä⁴, vaikka tiedostan yhä useampien sosiaalisen median palveluiden muodostavan internetiin pikemminkin yksilökeskeisiä virtuaaliverkostoja⁵. Perustan tutkimukseni liikuntajulkaisujen havainnointiin verkkoympäristössä ja liikuntasovelluksia käyttävien teemahaastatteluihin.

Liikuntasovellusten käyttäjäkuntaa on tutkittu viime vuosina enenevässä määrin. Painotus on kuitenkin ollut enemmän tieto- ja informaatioteknologian sekä liikuntatieteiden tutkimuksessa kuin humanistisessa internetyhteisön ja kulttuurin tutkimuksessa. Kulttuurintutkimuksessa on pohdittu verkkoyhteisöllisyyttä useista eri näkökulmista, mutta ei juurikaan tutkimassani liikuntaharrastuksen kontekstissa. Mediatutkimuksessa sosiaalisen median painopiste puolestaan on ollut Facebookin, YouTube'n ja Twitterin kaltaisten yhteisöpalvelujen tutkimisessa.

Aiempi tutkimus osoittaa aiheen olevan kiinnostava useilla eri tieteenaloilla. Se lähestyy vahvasti liikuntatieteen, psykologian, informaatioteknologian ja mediatutkimuksen mielenkiinnon kohteita. Kansanterveydenkään kannalta aihe ei ole yhdentekevä. Älypuhelimet⁶ jatkavat yleistymistään ja yhä useampi omaksuu ne ja niiden sovellukset osaksi jokapäiväistä arkeaan – työtä ja vapaa-aikaa⁷. Mobiililaitteisiin ladattavat ilmaiset liikuntasovellukset voivat olla ihmisille matalan kynnyksen tapa aloittaa liikuntaharrastus sekä motivoida heitä jatkamaan kuntoiluaan ja pitämään yhteyttä muihin kuntoilusta kiinnostuneisiin verkkokäyttäjiin. Aiempi tutkimus osoittaa, että hyvinvointiteknologian käyttö voi lisätä liikuntamotivaatiota antamalla numeerista tietoa liikunnasta, mutta ei välttämättä pidä motivaatiota yllä pitkäkestoisesti⁸. Sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitys pitkäkestoisen liikunnan motivaatiotekijänä verkkoympäristössä onkin jäänyt tutkimuksissa toistaiseksi sivujuonteeksi. Tutkimuksessani keskityn juuri tähän – liikuntasovellusten mahdollistamaan yhteisöllisyyteen ja sen merkitykseen liikuntamotivaation ylläpitämisessä pitkäkestoisesti.

⁴ Seppo Kangaspunta (2011) ehdottaa, että verkkoyhteisöllisyyden sijaan pitäisi joissakin tapauksissa puhua verkkoyhteisyydestä, joka syntyy yhteisiä intressejä jakavien yksilöiden kesken, mutta ei ole yhtä vahvaa kuin perinteinen yhteisöllisyys.

⁵ Kari A. Hintikka käyttää virtuaaliverkoston käsitettä minä-keskeisesti jokaiselle yksilölle ainutlaatuisesti rakentuvista sosiaalisen median verkostoista (2011, 114–139).

⁶ Älypuhelimella tarkoitan tässä Tilastokeskuksen käyttämää määritelmää, jonka mukaan älypuhelin on vähintään 3G-yhteydellä varustettu matkapuhelin, jossa on tavallista näppäimistöä laajempi kirjainnäppäimistö tai kosketusnäyttö ja hyötysovellusten latausmahdollisuus. (SVT 2011).

⁷ Vuonna 2013 älypuhelin oli käytössä 61 prosentilla 16–74-vuotiaista suomalaisista (SVT 2013). Vuonna 2011 vastaava prosenttiosuus oli 42 prosenttia (SVT 2011).

⁸ Fritz et al. 2014, 495.

1.2. Tutkimuskysymys, -aineistot ja -menetelmät

Tutkimukseni on kaksiosainen. Ensinnäkin selitän liikunnallisen verkkoyhteisöllisyyden syntyyn oleellisesti vaikuttavaa liikuntajulkaisemisen ilmiötä. Liikuntajulkaisemisella tarkoitan toimintaa, jossa liikuntasuoritusten mittaamiseen, tallentamiseen ja seuraamiseen tarkoitettujen verkkosovellusten käyttäjät jakavat sovelluksen välityksellä tehtyjä, liikuntasuorituksista kertovia päivityksiä internetissä. Liikuntapäivitykset puolestaan ovat verkkoympäristössä jaettuja, kyseisillä sovelluksilla tallennettuja ja mitattuja liikuntasuorituksia. Liikuntasuorituksia tallentavat ja mittaavat sovellukset ovat liikuntasovelluksia ja henkilö, joka jakaa suorituksia, on liikuntajulkaisija ja henkilö, joka ei jaa suorituksia, on ei-julkaisija. Johdan nämä tekijyyttä osoittavat käsitteet sanasta liikuntajulkaiseminen, joka pohjautuu Sari Östmanin kehittämään elämäjulkaisemisen⁹ käsitteeseen. Määrittelen liikuntajulkaisemisen osaksi kyseistä verkon elämäjulkaisemisen genreä.

Liikuntajulkaiseminen on edellytys sille, että tässä tutkimuksessa käsittelemääni liikunnan harrastajien verkkoyhteisöllisyyttä voi syntyä. Päättökysymykseni on, *mikä on verkkoyhteisöjen ja liikuntajulkaisemisen merkitys suomalaisten aktiivisesti liikkuvien aikuisten liikunnan harrastamisessa*. Tutkimukseni ensimmäisessä osassa selitän, mitä liikuntajulkaiseminen on, mitä liikuntapäivityksissä kerrotaan ja mitä julkaisijat toiminnallaan tavoittelevat – miksi he julkaisevat ja miksi toiset sovelluskäyttäjät eivät julkaise. Vastaan näihin kysymyksiin osin havainnoimalla Sports Tracker -verkkopalvelun sivustolle julkisesti jaettuja liikuntapäivityksiä ja osin haastatteleamalla liikuntajulkaisijoita. Olen valinnut kyseisellä sovelluksella tallennetut ja jaetut liikuntapäivitykset tarkastelun kohteeksi, koska Sports Tracker -sovelluksella on pitkä historia¹⁰ ja sillä on vankka jalansija suomalaisten liikunnan harrastajien keskuudessa¹¹.

Tutkimukseni toisessa osassa tutkin verkkoyhteisöllisyyden merkitystä suomalaisille aikuisille liikunnan harrastajille. Kiinnostukseni keskiössä on toiminta, jossa liikuntasovellusten käyttäjät jakavat suoritustietojaan internetissä joko sovellusten omissa verkkopalveluissa tai linkittämällä julkaisut Facebookin ja Twitterin kaltaisiin palveluihin sekä kommentoivat toistensa suorituksia. Pohdin haastatteluihin perustuen, mitkä syyt ajavat verkkoyhteisöllisyyteen ja mitä toiminta käyttäjilleen antaa.

⁹ Östman 2008; 2007, 2.

¹⁰ Sports Tracker on ensimmäinen matkapuhelimille suunniteltu liikuntasovellus ja sen ensimmäinen versio on vuodelta 2004. Sports Trackeria voidaan pitää pioneerina alallaan. (Sports Tracker 2014).

¹¹ Solja 2012.

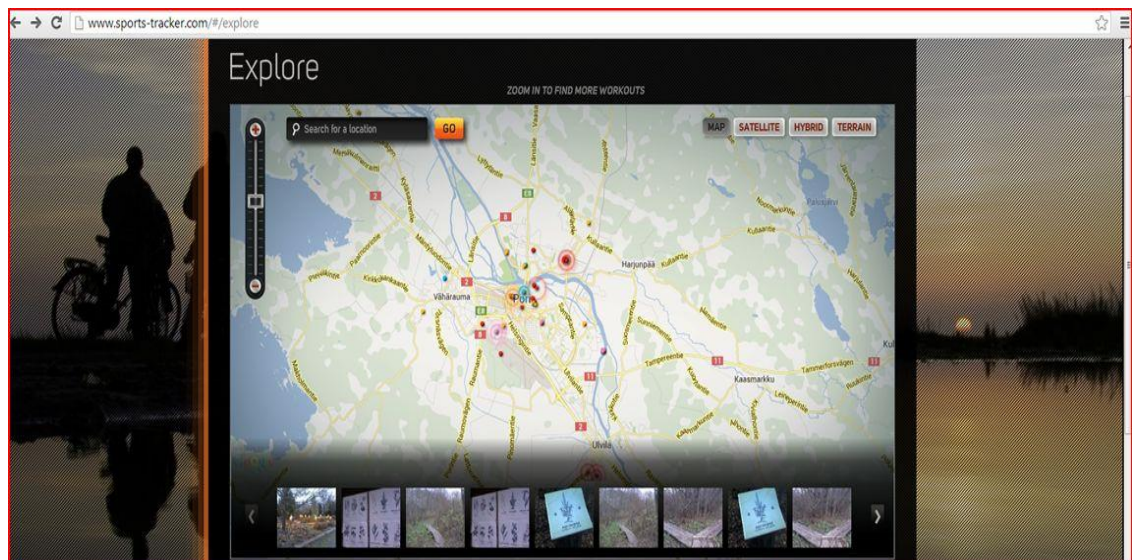
1.2.1. Aineistona Sports Tracker -liikuntapäivitykset

Tutkimuksen yhtenä tavoitteena on selittää ja käsitteellistää liikuntajulkaisemisen ilmiötä. Liikuntapäivityksiä luonnollisessa verkkoympäristössään havainnoimalla tarkastelen, millaisia päivitykset ovat, mitä niissä kerrotaan ja miten käyttäjät kommentoivat liikuntasuorituksiaan. Luokittelen määrällisen sisällönanalyysin¹² keinoin liikuntapäivitykset teemoitain ja kuvaan näin ilmiötä.

Havainnointiaineistoni perustuu Porin lähialueella Sports Tracker -sovelluksen verkkosivuille jaettuihin julkisiin suoritusjakoihin. Aineisto on kerätty ottamalla kuvakaappauksia sivustolla julkaistuista liikuntapäivityksistä 3.-23.1.2014. Aineistonkeruun olen lopettanut siinä vaiheessa, kun samat käyttäjäprofiilit ovat alkaneet toistua aineistossa, toisin sanoen saturaatiopiste on saavutettu¹³.

Havainnointiaineisto koostuu kaikkiaan 59 käyttäjän aineistonkeruuaikana jakamasta yhteensä 300 liikuntapäivityksestä. Kyseinen aineisto kattaa päivitykset, jotka käyttäjät ovat halunneet jakaa julkisesti Sports Tracker -verkkopalvelussa. Julkaisijat eivät ole tienneet tutkittavina olostaan.

Havainnointiaineistoni rajoittuu Sports Trackeriin julkisella käyttäjäprofiililla rekisteröityneiden käyttäjien jakamiin liikuntasuorituksiin Porin ja lähikuntien alueella (kuva 1). Alueellinen tarkastelu on ollut mahdollista sivuston karttapaikannuksen avulla.



Kuva 1. Kuvakaappauskuva havainnointiaineistoni aluerajauksesta¹⁴. Alueen keskipiste on ETRS-TM35FIN-tasokoordinaattijärjestelmän mukaan kohdassa N6828195 ja E225255¹⁵. Aineiston keräämisen jälkeen sivusto ja karttapaikannustoiminto ovat muuttuneet.

¹² Määrällisestä sisällönanalyysistä voidaan tässä yhteydessä käyttää myös käsitettä sisällönerittely. Ks. luku 1.2.4.

¹³ Alasuutari 2011, 108–109.

¹⁴ Sports Tracker 2014.

¹⁵ Kansalaisen Karttapaikka 2014.

Olen päätenyt kyseiseen rajaukseen, koska käyttäjät toisinaan kommentoivat liikuntapäivityksiään suorituspaikan tai -alueen nimellä. Itselleni tuttu aluerajaus on helpottanut käyttäjien kirjoittamien kuvailutietojen ymmärtämistä. Aineistonkeruuni ajoittui talviaikaan, mikä vaikutti liikuntajulkaisemiseen ja esimerkiksi siihen, mitä lajisuorituksia verkkopalvelussa julkaistiin. Talvilajit hiihto ja luistelu lisäsivät lajisuoritusten kirjoa.

Havainnointimenetelmä on toimiva, kun halutaan syventää esimerkiksi haastatteluilla saatua tietoa ¹⁶. Havainnointi on paikallaan myös, kun tutkittava ilmiö on uusi eikä esimerkiksi teemahaastattelun edellyttämiä teema-alueita voi muodostaa muuten. Havainnointia puoltaa myös se, että ilmiöstä saatu tieto monipuolistuu. Sirkka Hirsjärven ja Helena Hurmeen mukaan havainnointia voidaan käyttää rinnan muiden menetelmien kanssa ¹⁷, kuten omassa tutkimuksessani teen. Kyse on aineistotriangulaatiosta¹⁸, joka osaltaan lisää tutkimuksen luotettavuutta.

Kun havainnointi tapahtuu verkkoympäristössä, voidaan puhua verkkoetnografiasta. Verkkoetnografia tutkii ihmisiä näiden luonnollisessa ympäristössä ja pyrkii tavoittamaan tutkittavien ihmisten tai yhteisöjen sosiaalisia merkityksiä ja arkisia käytäntöjä ¹⁹. Tutkija on läsnä joko havainnoitsijana tai aktiivisena osallistujana. Hän pyrkii kuvaamaan tutkitavan kohteen mahdollisimman tarkkaan ja selittämään huomioita yleisemmällä tasolla. Yksinkertaisimmillaan verkkoetnografian aineistonkeruu voi olla keskustelujen kopioimista internetin keskustelufoorumeilta. Oma liikuntapäivitysten havainnointia hyödyntävä tutkimusotteeni perustuu pitkälti tällaiseen yksinkertaistettuun, havaintojen tekoon ja niiden kuvailuun painottuvaan, verkkoetnografiseen aineistonkeruuseen. Hyödynnän verkkoetnografiaa osittain. Sports Tracker -verkkoyhteisön havainnoinnilla kuvaan liikuntajulkaisemisen ilmiötä, mutta sen selittämisessä turvaudun haastatteluaineistoon. Havainnointi tuottaa liikuntajulkaisemisen ilmiöstä monipuolisempaa tietoa kuin pelkällä haastatteluilla olisi mahdollista saada. Havainnointi syventää aihetta ja lisää tutkimuksen luotettavuutta.

Liikuntapäivityksiä havainnoidessani ja kerätessäni verkko on ollut tutkimusympäristöni. Verkkotutkimukseen ja sen tutkimusetiikkaan perehtyneet Riikka Turtiainen ja Sari Östman korostavat tämän näkökohdan sisäistämistä verkkotutkimuksen yhteydessä ²⁰. He

¹⁶ Grönfors 2007, 154–155.

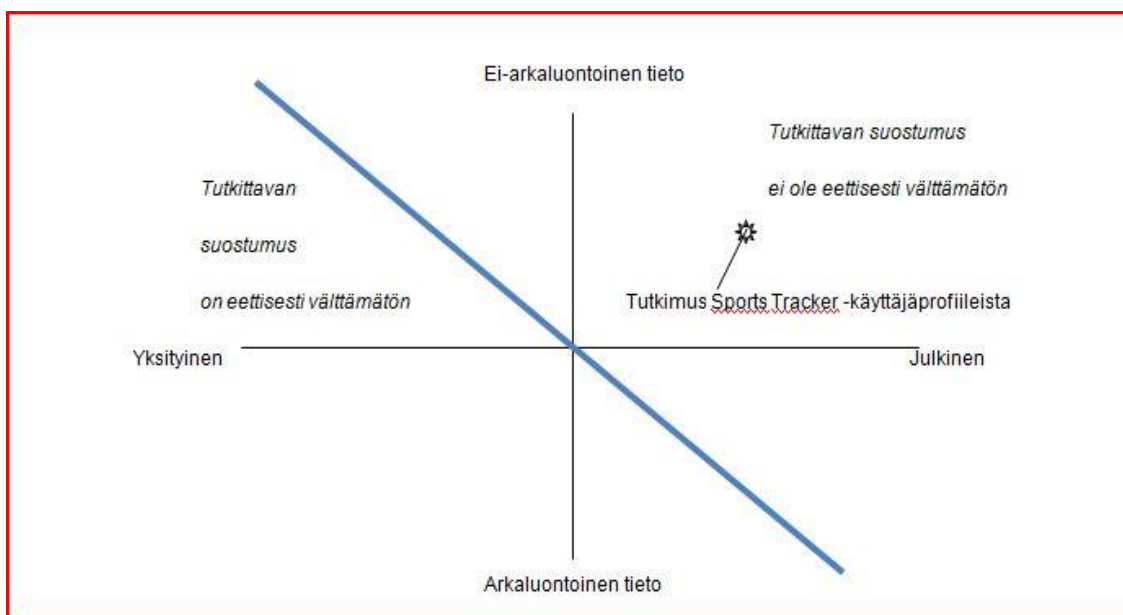
¹⁷ Hirsjärvi ja Hurme 2011, 37.

¹⁸ Aineistotriangulaatiosta tarkemmin luvussa 1.2.3.

¹⁹ Isomäki et al. 2013, 151–157.

²⁰ Turtiainen ja Östman 2013, 49–67.

muistuttavat, että verkko ei ole kaikissa tutkimuksissa ainoastaan tutkimusaineiston lähde tai tutkimuksen kohde tai väline, vaan se on ympäristö, jossa tutkimusta tehdään ja joka tutkijan on tunnettava tutkimusta tehdessään. Keskeistä on tutkijan itsereflektiivisyys ja tutkimusetiikan pohdinta etenkin tapauksessa, jossa tutkija havainnoi verkkoympäristöä tutkittavien siitä tietämättä. Martti Grönfors puhuu tällaisesta menetelmästä piilohavainnointina ²¹. Se sopii esimerkiksi ihmisten havainnointiin julkisella paikalla, jolloin tutkimusluvan kysyminen jokaiselta paikallaolijalta on tarpeetonta. Grönforsin reaali maailmaan sijoittuvaa perustelua voi soveltaa myös verkkoympäristössä, esimerkiksi liikuntajulkaisijoiden Sports Tracker -verkkosivustolla. Jos ihmiset esiintyvät verkkoyhteisössä siten, että heidän käyttäytymistään ja vuorovaikutustaan pääsee tarkastelemaan ilman kirjautumista kyseiseen palveluun, piilohavainnointi on mahdollista. Toiseksi, tutkimusaihe ei ole liikuntajulkaisijoille arkaluontoinen. Eettisiä kysymyksiä pohtiessani olen soveltanut Turtiaisen ja Östmanin²² esittämää Heidi McKeen ja James Porterin luomaa nelikenttää ja sijoittanut oman tutkimusaiheeni siihen (kuva 2).



Kuva 2. Nelikenttä tutkimuksen osapuolien välisistä suhteista ja siitä, miten ne vaikuttavat tutkimuseettisiin kysymyksiin ja ratkaisuihin ²³.

Tarkastelemani liikuntapäivitykset ja niiden taustalla olevat käyttäjäprofiilit ovat verkossa julkisesti nähtävissä, joten tieto sijoittuu nelikentän oikealle puolelle. Tutkittavat aiheet

²¹ Grönfors 2007, 156–159.

²² Turtiainen ja Östman 2013, 59.

²³ Turtiainen ja Östman 2013, 59.

eivät ole teemaltaan arkaluonteisia. Pikemminkin liikunnallisuutta voidaan pitää myönteisenä ominaisuutena, josta osa liikuntajulkaisijoista haluaa kertoa tietoisesti tuntemattomillekin. Kuten tutkimuksessani osoitan, joillekin liikuntajulkaisijoille harrastuksen julkiseksi tekeminen on tietoista toimintaa – keino näkyä verkkoympäristössä ja sitouttaa itsensä liikuntatavoitteeseensa.

Sports Tracker -sovelluksen julkisista käyttäjäprofiileista käyvät ilmi käyttäjien sukupuoli, heidän harjoitustietonsa, jakamansa lajit, nimimerkki ja, jos käyttäjä niin haluaa, hänen nimensä. Tässä tutkimuksessa en tuo esiin henkilöiden tunnistamiseen mahdollisesti johtavia tietoja. Olen pohtinut myös sitä, ovatko tutkittavat aikoneet tietonsa julkisiksi suorituksiaan jakaessaan. Mielestäni ovat, sillä julkinen jako pitää valita erikseen sovelluksen jakoasetuksista.

Turtiainen ja Östman muistuttavat, että verkkoon tuotetut tekstit ovat tekijöidensä omaisuutta kuten mikä tahansa muu tuotettu teksti ²⁴. Liikuntapäivitysten tekijyyttä ja siteeraamista onkin tämän takia syytä tarkastella myös tässä tutkimuksessa. Sports Trackerissa suorituksiaan jakaneet liikuntajulkaisijat ovat tarkoittaneet liikuntapäivityksensä julkisiksi. Niitä ei voida tästä huolimatta pitää tekijänoikeuden suojaa nauttivina arvokkaina ja omaperäisinä teoksina. Pikemminkin Sports Tracker -liikuntapäivitykset ovat rutiininomaisia, sovellusteknologian säätelemiä automaattipäivityksiä, jolloin tekijätietoihin viittaaminen on tarpeetonta.

1.2.2. Aineistona liikuntasovellusten käyttäjien teemahaastattelut

Perustan tulokseni liikuntajulkaisemisen syistä ja verkko yhteisöllisyyden merkityksestä liikuntaharrastuksessa liikuntasovellusten käyttäjien haastatteluihin. Aineistoni koostuu kahdeksan liikuntasovelluksia käyttävän haastattelusta, joista neljällä on kokemuksia liikuntasuoritustensa jakamisesta erilaisille verkko yhteisöille. Toiset neljä puolestaan käyttävät sovellusta mitataksaan ja toisinaan myös tallentaakseen suoritustietojaan, mutta eivät julkaise suorituksiaan verkko ympäristössä. Erilaisia käyttäjäryhmiä vertailemalla selitän, mikä merkitys verkkososiaalisuudella on liikuntaharrastuksen tukena verkko ympäristössä.

²⁴ Turtiainen ja Östman 2013, 58.

Tutkimukseni haastateltavat ovat löytyneet sosiaalisen median²⁵ yhteisöpalvelujen ja henkilökohtaisten kontaktien kautta. Olen etsinyt liikuntasovelluksia käyttäviä henkilöitä Facebookissa julkaisemani tutkimuspyynnön avulla ja löytänyt näin kaksi haastateltavaa. Kolme haastateltavaa kysyin tutkimukseen, koska olin nähnyt heidän jakavan liikuntasuorituksiaan verkostoissani. Kolme löytyi lumipallo-otannan²⁶ avulla. Haastateltavani tunsivat omasta tuttavapiiristään liikuntasovellusten käyttäjiä, joita kysyin edelleen tutkimukseen.

Haastateltavat muodostavat tutkimukseni harkinnanvaraisen näytteen²⁷. Näin siksi, että osan tietooni tulleista ja tutkimukseen tarjoutuneista haastateltavista rajasin pois, koska heillä oli liikuntasovellusten käytöstä vain muutamien viikkojen kokemus tai he käyttivät sovelluksia, joista ei pystynyt jakamaan liikuntapäivityksiä verkostolle. Nämä henkilöt eivät olisi kyenneet vastaamaan keskeiseen tutkimuskysymykseeni verkkoyhteisön merkityksestä pitkäjänteisen liikunnan ylläpitämisessä.

Haastateltavani olivat kaikki omien sanojensa mukaan aktiivisesti liikkuvia. Tämä tarkoittaa sitä, että he ylittivät UKK-instituutin viikoittaisen liikuntamäärän suosituksen, toisin sanoen harrastivat reipasta ja rasittavaa kestävyysliikuntaa vähintään 2,5 tuntia viikossa²⁸. Haastateltavien keski-ikä oli tutkimushetkellä 33 vuotta. Nuorin haastateltava oli 27- ja vanhin 39-vuotias. Haastateltavista 4 oli naisia ja 4 miehiä. Liikuntajulkaisijoiden keski-ikä oli 35 vuotta. Heistä 2 oli naisia ja 2 miehiä. Ei-julkaisevien keski-ikä oli 31 vuotta ja sukupuolijakauma vastaava kuin liikuntajulkaisevien ryhmässäkin.

Tutkimuksessa haastateltavien henkilöllisyys on salattu koodaamalla (liite 1). Koodista käy ilmi haastattelun numeron lisäksi se, onko henkilö liikuntajulkaisijoiden (L) vai ei-julkaisijoiden (E) ryhmään kuuluva. Seuraava kirjain osoittaa sukupuolen (N/M) ja koodin lopussa oleva numero henkilön iän haastatteluhetkellä. Näin esimerkiksi koodi H7LM37 kertoo seitsemännen haastateltavan olleen liikuntapäivityksiä julkaiseva 37-vuotias mies.

Olen kerännyt haastatteluaineiston käyttämällä yksilöllistä teemahaastattelua²⁹. Olen etsinyt teemahaastatteluilla vastausta käyttäjien liikuntatapoihin ja motivaatiotekijöihin,

²⁵ Sosiaalisen median määrittelystä Laaksonen et al. 2013, 15.

²⁶ Lumipallo-otannassa haastateltavat on kerätty muutamia avainhenkilöitä apuna käyttäen (Hirsjärvi ja Hurme 2011, 59).

²⁷ Hirsjärvi ja Hurme 2011, 59.

²⁸ Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus 2010–2014.

²⁹ Hirsjärvi ja Hurme 2011, 47; Eskola ja Vastamäki 2007, 25–43.

heidän verkkokäyttötapoihinsa, liikuntasovellusten käyttämisen sekä liikuntajulkaisemisen tapoihin ja syihin sekä verkkoyhteisöllisyyden kokemukseen ja sen merkitykseen liikunnan harrastamisessa (liite 2). Sirkka Hirsjärvi ja Helena Hurme käyttävät teemahaastattelusta nimeä puolistrukturoitu haastattelu³⁰. Tällä he viittaavat määritelmiin, joiden mukaan kysymykset ovat puolistrukturoidussa haastattelussa kaikille haastateltaville samat ja ennalta määrätyt, mutta haastattelija voi vaihdella kysymysten järjestystä ja sanamuotoa. Tiivistetysti kyse on haastattelun kohdentamisesta tiettyihin teemoihin, joista haastattelun aikana keskustellaan. Myös Jari Eskola ja Jaana Vastamäki korostavat suuntausta, jonka mukaan haastatteluissa on siirrytty kysymys-vastaus-tilanteista keskustelunmaisempiin tilanteisiin³¹. Tässä tutkimuksessa olen käyttänyt keskustelunomaista teemahaastattelua, koska olen näin saanut tietoa ihmisten yksilökohtaisista, tietynlaiseen toimintaan vaikuttavista syistä ja motivaatiotekijöistä sekä heidän kokemistaan tunteista ja toiminnan vaikutuksista. Haastatteluilla olen saanut tutkimukseni kannalta olennaisista teemoista syvällistä tietoa ja antanut informanteille mahdollisuuden uusien näkökulmien ja ajatusten esiin nostamiseen. Haastattelut olivat vastaajille vaivattomampi tapa osallistua tutkimukseen kuin esimerkiksi omaa aktiivisuutta vaativampi kirjoittaminen. Tutkittavien kirjallista tekstintuottamista edellyttävä aineistonkeruutapa olisi saattanut jättää vastaukset pintapuolisiksi, ylimalkaisiksi ja epätarkoiksi³². Haastateltavat suhtautuivat tutkimukseeni myönteisesti ja vastasivat kysymyksiini vapaasti ja omasanaisesti. Hirsjärven ja Hurmeen mukaan haastattelu yleensäkin soveltuu erityisen hyvin ihmisten jostakin kohteesta rakentamien merkitysten selvittämiseen³³. Tässäkin mielessä haastattelumenetelmä on perusteltu tutkimuksessani, jonka tavoitteena on nimenomaan ollut selvittää verkkoyhteisöllisyyden merkitystä liikuntaharrastuksessa.

Haastattelun edut, mutta myös riskit, aineistonkeruumenetelmänä liittyvät haastattelutilanteen vuorovaikutukseen. Kysymyksiä on mahdollista tarkentaa haastattelun aikana. Toisaalta haastattelu on kahdenkeskistä viestintää, jossa haastattelija omalla käytöksellään vaikuttaa haastateltavan vastauksiin ja näin tutkimustuloksiin. Haastattelun haitta on aineistonkeräämiseen kuluva suhteellisen pitkä aika, analysoinnin työläisyys ja näistä johtuva tutkimuksen kalleus.³⁴ Toisaalta haastattelumenetelmällä saadut vastaukset ovat

³⁰ Hirsjärvi ja Hurme 2011, 47.

³¹ Eskola ja Vastamäki 2007, 25–27.

³² Valli 2007, 124.

³³ Hirsjärvi ja Hurme 2011, 49.

³⁴ Hirsjärvi ja Hurme 2011, 49.

monipuolisia, mikä puoltaa haastattelun käyttöä juuri uuden ilmiön tutkimisessa ja laadullisessa tutkimuksessa. Kuten todettu, laadullinen tutkimus pyrkii paikallisesti rikkaaseen ja runsaaseen ilmiön selittämiseen ³⁵.

Yksilöhaastattelujen vaihtoehtona pohdin fokusryhmäkeskustelujen järjestämistä kahden eri vertailuryhmäni kanssa. Fokusryhmäkeskustelut olisivat voineet korostaa ryhmien sisäistä samankaltaisuutta ja keskinäistä erilaisuutta, mutta toisaalta ryhmäkeskustelut olisivat voineet karsia aineistosta käyttäjien yksityis- ja omakohtaisia kokemuksia. Hirsjärven ja Hurmeen mukaan osallistujat voivat ryhmäkeskusteluissa pyrkiä tietämättäänkin keskinäiseen yhteisymmärrykseen, konsensukseen, minkä lisäksi osa haastateltavista olisi saattanut kokea ryhmäkeskustelun kiusalliseksi ³⁶. Ryhmäkeskustelut eivät olisi sopineet etenkin liikuntasuorituksiaan vain itselleen tallentavien henkilöiden mielipiteiden ja motiivien selvittämiseen. Näin siksi, että ihmiset, jotka eivät halua jakaa liikuntaharrastamistaan julkisesti verkkoympäristössä, tuskin haluavat purkaa ajatuksiaan auki täysin tuntemattomille ryhmäkeskustelussakaan. Samat syyt, jotka estävät henkilöä julkaisemasta liikuntasuorituksiaan verkossa, voivat estää häntä kertomasta motiivejaan myös ryhmähaastattelutilanteessa. Keskustelunomaisella yksilöihin kohdistuvalla teemahaastattelulla olen sen sijaan voinut osoittaa, että ihmiset julkaisevat suorituksiaan yksilökohtaisista syistä ja että myös julkaisemattomuuden syyt eroavat yksilö- ja tilannekohtaisesti. Olen tehnyt haastattelut haastateltavien kotona tai työpaikoilla lokakuussa 2014. Olen nauhoittanut haastattelut ja litteroinut ne, minkä jälkeen analysoitavaa aineistoa on ollut 84 A4-arkillista. Haastattelutallennetta kertyi yhteensä 284 minuuttia.

1.2.3. Aineistotriangulaatiosta lisävoimaa tutkimukseen

Selitän liikuntajulkaisemisen ja verkkoyleisöjen merkitystä liikuntaharrastuksessa laadullisen tutkimuksen keinoin. En pyri tulosten yleistettävyyteen, vaan sen sijaan keskityn aihepiirin mahdollisimman syvälliseen, monivivahteiseen ja rikkaaseen tarkasteluun. Yhdyn tässä Juha T. Hakalan kuvaukseen laadullisesta tutkimuksesta ³⁷. Hän pitää sitä ”runsaana”, mikä mahdollistaa tarkan kuvan saamisen jostakin ilmiöstä tai ilmiöjoukosta. Laadullinen tutkimus kuuluu vankasti humanististen tieteiden tutkimustraditioon. Sen paikka tutkimuskentällä on perusteltu esimerkiksi, kun selitetään uutta ilmiötä ja halutaan

³⁵ Alasuutari 2011; Hakala 2007.

³⁶ Hirsjärvi ja Hurme 2011, 63.

³⁷ Hakala 2007, 22.

nostaa siitä kiinnostavia näkökohtia esiin. Laadullisen tutkimuksen perusteella ilmiöstä voidaan tämän jälkeen pyrkiä hahmottamaan tilastollisesti yleistettäviä teorioita ³⁸. Laadullinen tutkimus itsessään ei pyri yleistykseen, vaan kuvaa jotain ilmiötä ja tapahtumaa, ymmärtää tiettyä toimintaa ja antaa teoreettisesti mielekkään tulkinnan jollekin ilmiölle ³⁹. Laadullisen tutkimuksen etu on, että menetelmä mahdollistaa mielenkiintoisten yksityiskohtien löytämisen ja niiden syiden pohtimisen. Tilastolliset menetelmät voivat saada tutkijan jopa kadottamaan mielenkiintoiset erityispiirteet tutkimuskohteestaan ⁴⁰.

Perustan tulokseni kahteen eri aineistoon. Kyse on aineistotriangulaatiosta, joka koostuu liikuntajulkaisujen havainnoinnista verkossa ja liikuntasovellusten käyttäjien haastatteluista. Tuomi ja Sarajärvi ovat todenneet havainnoinnista ja haastatteluista koostuvan aineistotriangulaation edut ⁴¹. He sanovat haastattelujen tuovan esiin ihmisten normit ja käsitykset, kun taas havainnointi paljastaa näiden todellisen toiminnan. Lisäksi havainnointi voi selkiyttää ja/tai monipuolistaa haastattelulla saatuja tietoja. Aineistotriangulaatio voi myös paljastaa ristiriitoja aineistojen välillä. Omassa tutkimuksessani haastattelu- ja havainnointiaineisto osoittautuivat joiltakin osin ristiriitaisiksi, minkä lisäksi haastatteluaineisto täydensi havainnointiaineiston antamaa kuvaa liikuntajulkaisemisesta. Hirsjärvi ja Hurmekin korostavat, että laajentamalla menetelmien käyttöä on mahdollista saada ilmiöstä laajempia näkökulmia ja lisätä tutkimuksen luotettavuutta ⁴². He tuovat esiin, että yhdistämällä menetelmiä ja aineistoja voi syntyä vastauksia, jotka eroavat vain yhden aineiston perusteella syntyvistä tuloksista. Triangulaatio voi siis olla menetelmällistä, useita tutkijoita tai teorioita yhdistävää tai monia aineistoja käyttävää.

Tutkimusaineistoni, vaikka yhdisteleekin kahta aineistoa, kattaa pienen ja rajallisen osan laajasta ilmiökentästä. Tässä mielessä kyse on näytetutkimuksesta, jossa aineisto muodostaa osan tutkittavasta todellisuudesta ⁴³. Olennaista tässä yhteydessä on ymmärtää niin tutkimukseni haastateltavien rajallinen määrä, kuin myös verkkohavainnointiaineiston alueellinen ja ajallinen rajallisuus. Tutkimuksessani on kyse kahdeksan henkilön harinnanvaraisesta näytteestä, jossa tilastollisten yleistysten sijasta pyritään ymmärtämään ilmiötä syvällisemmin, saamaan tietoa uudesta ilmiöstä tai etsimään uusia teoreettisia

³⁸ Eskola 2007, 162.

³⁹ Tuomi ja Sarajärvi 2013, 85.

⁴⁰ Hakala 2007, 22.

⁴¹ Tuomi ja Sarajärvi 2013, 81–82.

⁴² Hirsjärvi ja Hurme 2011, 38–39.

⁴³ Alasuutari 2011, 114.

näkökulmia tapahtumiin ja ilmiöihin ⁴⁴. Vain muutamaa henkilöä haastattelemallakin voi saada jo merkittävää tietoa. Aineisto on tällöin kvalitatiivisesti runsas, jolloin voidaan tutkia ilmiöön liittyviä yksityiskohtia ja eri toimintojen yhteyksiä. Olen käyttänyt kohdejoukon määrittelyssä myös saturaation eli kylläntymisen ajatusta ⁴⁵, mikä osoittautui toimivaksi. Aineisto alkoi toistaa itseään tärkeiden teemojen osalta nopeasti ja myös vertailuryhmien kesken erot ja yhtäläisyydet hahmottuivat.

Toinen aineistooni liittyvä rajallisuus kohdistuu verkon liikuntapäivitysten havainnointiin. Liikuntajulkaisijoiden vuorovaikutus kokonaisuudessaan ei näy ainoastaan tutkimani Sports Tracker -palvelun verkkosivustolla. Sovelluksen käyttäjät voivat linkittää suorituksensa myös muiden yhteisöjen nähtäville, kuten sosiaalisiin yhteisöpalveluihin Facebookiin ja Twitteriin. Omassa tutkimuksessani en ole havainnoinut liikuntapäivityksiä näissä konteksteissa. Sen sijaan selvitän eri verkkoyhteisöjen, muun muassa Facebookin, merkitystä liikuntajulkaisijoille haastatteluaineistoni perusteella.

1.2.4. Sisällönanalyysi tutkimusmenetelmänä

Perustan tutkimustulokseni sisällönanalyysiin, jota käytän niin liikuntapäivitysten luokittelussa kuin myös haastatteluaineiston analysoinnissa ⁴⁶. Tuomen ja Sarajärven mukaan sisällönanalyysiä voi käyttää ihmisten vuorovaikutuksen tutkimiseen sekä ihmisten kokemusten, käsitysten ja elämäntavan kuvaamiseen ⁴⁷. Omassa tutkimuksessani sisällönanalyysi auttaa sekä kuvaamaan ihmisten vuorovaikutusta verkkoyhteisöissä, toisin sanoen liikuntajulkaisemista, että ymmärtämään liikuntasovellusten käyttäjien kokemuksia ja käsityksiä liikkujien verkkoyhteisöllisyyden ja liikunnallisen elämäntavan merkityksistä. Sisällönanalyysiä on pidetty alun perin puhtaasti tekstin analyysimenetelmänä. Tämä ei kuitenkaan estä menetelmän käyttöä muissa yhteyksissä. Sisällönanalyysiä voi käyttää, ja on yhä enemmän käytettykin, sellaisen aineiston analysoinnissa, jonka voi tavalla tai toisella kääntää tekstimuotoon. Näin sisällönanalyysi sopii esimerkiksi litteroidun haastatteluaineiston analyysiin.

⁴⁴ Hirsjärvi ja Hurme 2011, 59.

⁴⁵ Eskola ja Vastamäki 2007, 41.

⁴⁶ Tuomi ja Sarajärvi 2013; Seppänen 2005; Eskola 2007, 159–183.

⁴⁷ Tuomi ja Sarajärvi 2013, 12–13.

Sisällönanalyysille on ensivaiheessa tyypillistä aineiston jonkinasteinen ryhmittely, esimerkiksi luokittelu, tyypittely tai teemoittelu⁴⁸. Riippumatta ryhmittelyn luonteesta olennaista menetelmässä on laajan ja sellaisenaan hallitsemattoman aineiston jäsentäminen johtopäätöksiä varten. Sisällönanalyysin tavoite on antaa tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa, minkä jälkeen kuvauksesta tehdään johtopäätelmät aiempaan teoriaan pohjaten, uutta teoriaa luoden tai teemojen sisäiset sidonnaisuudet selvittäen.

Käytän sisällönanalyysiä sekä verkkohavainnointiaineistoni, eli liikuntapäivitysten, että haastatteluaineiston analysoinnissa. Liikuntapäivitysten luokittelussa sisällönanalyysini muistuttaa Veikko Pietilän vuonna 1976 suomeksi nimeämää sisällön erittelyä. Tuomea ja Sarajärveä soveltaen käsitän sisällönerittelyn tutkimuksessani aineiston määrälliseksi, tiettyjen asiasisältöjen tai -sanojen perusteella tehtäväksi luokitteluksi ja määrien laske-
miseksi.⁴⁹ Jari Metsämuuronen puhuu samasta menetelmästä kvantitatiivisena sisällönanalyysinä⁵⁰. Tällä hän tarkoittaa tekniikkaa, jossa jonkin sanan esiintymisfrekvenssi kuvaa sanaan liittyvän asian keskeisyyttä tekstissä. Omassa tutkimuksessani olen keskittynyt sanatiheyden laskemisen sijaan ajatussisältöjen laskemiseen. Olen luokitellut liikuntapäivitykset niissä ilmenevien yhtäläisyyksien ja erilaisuuksien, teemojen, mukaan. Analyysini havaintoyksikkönä on ollut liikuntapäivitys ja koodausyksikkönä sen sisältämä ajatussisältö⁵¹. Tämän perusteella olen jakanut ja luokitellut tutkimani liikuntapäivitykset seitsemään luokkaan niiden sisältämän informaation perusteella.

Haastatteluaineiston sisällönanalyysin olen vienyt pidemmälle, toisin sanoen olen keskittynyt aineiston järjestämisen lisäksi sen jälkeiseen tulkintaan ja johtopäätösten tekoon. Menetelmäni on tässä yhteydessä ollut aineistolähtöinen⁵². Tutkimukseni havainnot ja tulokset perustuvat haastatteluista saamaani tietoon, minkä perusteella olen etsinyt mielekästä selitystä ja johtopäätöstä havainnoilleni. Verkkoyhteisöllisyyden ilmenemistä liikuntajulkaisemisen kontekstissa olen pohtinut osittain teorialähtöisesti. Olen analysoinut liikuntasovellusten käyttäjien kokemaa verkkoyhteisöllisyyden syvyyttä pohjautuen aiem-

⁴⁸ Tuomi ja Sarajärvi 2013, 93; 103–104.

⁴⁹ Tuomi ja Sarajärvi 2013, 105–107.

⁵⁰ Metsämuuronen 2007, 214.

⁵¹ Seppänen 2005, 151–154.

⁵² Tuomi ja Sarajärvi 2013, 108–118.

piin verkkoyhteisöllisyyden ja reaali maailman yhteisöllisyyden määritelmiin ja havaintoihin sekä erityisesti Seppo Kangaspunnan 7-portaiseen verkkoyhteisyyden määrittelyyn⁵³. Analyysini havaintoyksikköinä ovat olleet haastateltavat ja koodausyksikköinä haastattelujen ajatussisällöt ja kokonaiset lauseet⁵⁴, jotka vastaavat aineistolle esittämiini kysymyksiin ja määrittelemiini teemoihin. Olen etsinyt eroavaisuuksia kahden eri vertailuryhmän välillä, mutta samankaltaisuuksia eri ryhmien sisällä⁵⁵. Olen kiinnittänyt huomioni haastatteluissa ilmenneisiin eri teemoja koskeviin ajatussisältöihin, jotka olen pelkistänyt kuvauksiksi ja teemoittanut edelleen suurempiin kokonaisuuksiin, ala-, ylä- ja pääluokkiin (liite 3). Tämän perusteella olen selittänyt sitä, millaiset ovat liikuntasovelluskäyttäjien liikuntatavat ja -motiivit, miten ja miksi he käyttävät verkkopalveluja ja liikuntasovelluksia sekä miksi sovellusten käyttäjät julkaisevat ja miksi eivät. Olen myös todennut, millaista verkkoyhteisöllisyys liikuntajulkaisijoiden ja ei-julkaisijoiden ryhmissä on ja miten nämä kokevat verkkoyhteisöllisyyden vaikuttavan liikuntaharrastukseensa.

1.2.5. Tutkijana verkkoliikunnan kentällä

Tutkijan on tärkeää tiedostaa oma vaikutuksensa tutkimukseen⁵⁶. Tutkimuksessani tämä kysymys on olennainen, sillä tutkijana omat kokemukseni ja ennakkokäsitykseni tutkittavasta aiheesta vaikuttavat niin aineiston keruuseen, tutkimukselle asetettaviin kysymyksiin kuin aineiston analyysiin ja tulkintaan. Olen itse liikuntasovellusten satunnainen käyttäjä, mutta käytän kuntoliikuntani apuna myös muuta liikuntateknologiaa. Tallennan liikuntasovelluksilla mitatut suoritukseni ainoastaan itselleni iloksi, en muille jaettavaksi. Toisaalta tuttavapiiriini kuuluu useita, jotka julkaisevat suorituksiaan verkkoyhteisöilleen satunnaisesti tai hyvinkin tiheästi.

Omat kokemukseni liikuntasovellusten käytöstä auttavat minua tuntemaan tutkimuskenttäni, mikä on tärkeää niin liikuntapäivitysten havainnoinnissa kuin haastatteluiden tekemisessäkin. Kuten useat metodioppaat⁵⁷ muistuttavat, teemahaastattelukysymysten muodostamisessa tärkeää on tutustua tutkimuksen aihepiiriin ja tehdä sen perusteella teema- ja haastattelurunko. Tässä suhteessa oma taustani on auttanut tutkimusaiheen käsitteellistämässä ja haastatteluteemojen muodostamisessa.

⁵³ Kangaspunta et al. 2011, 258–264.

⁵⁴ Seppänen 2005, 151–154.

⁵⁵ Tuomi ja Sarajärvi 2013, 93.

⁵⁶ Turtiainen ja Östman 2013, 60–62.

⁵⁷ Hirsjärvi ja Hurme 2011, 66; Eskola ja Vastamäki 2007, 34–38.

Toisaalta oma taustani ja aiemmat kokemukseni tutkimastani ilmiöstä voivat näyttäytyä haastattelutilanteen riskitekijöinä. Omat ennakkokäsitykseni aiheesta ovat saattaneet haalamattani ohjata haastattelun kulkua, kysymysten asettelua ja tarkentavien kysymysten tekoa. Olen pyrkinyt vähentämään omaa vaikutustani haastattelutilanteessa rohkaamalla haastateltavia vapaaseen ja keskustelunomaiseen kerrontaan.

Oma taustani on vaikuttanut myös haastatteluaineiston analyysiin. Olen pyrkinyt tutkijana objektiiviseen analyysiin ja minimoinut omaa vaikutustani analyysiin sillä, että olen lukenut aineistoa useaan kertaan läpi ja useassa eri analyysin vaiheessa. Tämä on mahdollistanut uusien, ensilukemalta huomiotta jääneiden yksityiskohtien erottautumisen aineistosta ja toisaalta ensimmäisillä lukukerroilla havaittujen teemojen tarkistamisen ja mahdollisen uudelleentarkastelun.

1.3. Tutkimuksen näkökulma, tutkimuskirjallisuus ja tutkimuksen rakenne

Näkökulmani liikuntasovellusten käyttäjien tutkimukseen on humanistinen ja kulttuurintutkimuksellinen. Pyrin selittämään verkossa tapahtuvaa ihmisten tietynlaista toimintaa, sen taustatekijöitä ja vaikuttavuutta arjessa ja verkkoympäristössä. Tähän toimintaan liittyvät vahvasti verkkoyhteisöllisyyden ja -yhteisyyden käsitteet. Tuomi ja Sarajärvi tiivistävät ihmistieteellisen tutkimuksen perustan toteamalla tutkimuksen suuntautuvan ihmisten itsensä luomaan merkitystodellisuuteen⁵⁸. Omassa tutkimuksessani huomioni keskittyy juuri siihen merkitystodellisuuteen, minkä liikuntasovellusten käyttäjät toiminnalleen antavat ja minkä toiminta heissä synnyttää.

Lähestyn tutkimusaihettani fenomenologis-hermeneuttisesti. Tuomen ja Sarajärven mukaan fenomenologiassa keskeisiä käsitteitä ovat kokemus, merkitys, yhteisöllisyys ja ihmisten toiminnan intentionaalisuus. Hermeneutiikalle puolestaan on tyypillistä merkitysten ymmärtäminen ja tulkinta.⁵⁹ Tutkimuksessani olen käsittänyt ihmisten toiminnan intentionaaliseksi, johonkin tarkoituksellisesti suuntautuneeksi, ja etsinyt vastausta liikuntasovelluskäyttäjien yhteisöllisyyden kokemukseen ja sen merkitykseen. Tuomen ja Sarajärven mukaan ”fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen tavoitteena on käsitteellistää tutkittava ilmiö eli kokemuksen merkitys. Tavoitteena on toisin sanoen tehdä jo tunnettu tiedetyksi.”⁶⁰ Juuri tähän olen pyrkinyt omassa tutkimuksessani.

⁵⁸ Tuomi ja Sarajärvi 2013, 31.

⁵⁹ Tuomi ja Sarajärvi 2013, 34–35.

⁶⁰ Tuomi ja Sarajärvi 2013, 35.

Teemahaastattelut aineistonkeruumenetelmänä ja sisällönanalyysi analyysimenetelmänä tukevat tutkimuksellisia lähtökohtiani. Näin siksi, että teemahaastatteluilla haetaan vastauksia ihmisten ilmiöille antamiin merkityksiin ⁶¹ – kun pyritään selvittämään, miksi ihminen toimii niin kuin toimii. Haastateltavien esiin tuoma sosiaalinen todellisuus puolestaan muodostuu heidän kokemistaan merkityksistä ja tulkinnoista. Sisällönanalyysi menetelmänä tarkastelee tätä haastateltavien tuottamaa puhetta, heidän kertomaansa, todellisuuden kuvana ⁶². Ajatuksena on, että se, mitä haastateltava kertoo, on hänelle totta. Haastateltavan kertoma kuvaa hänen kokemaansa sosiaalista todellisuutta ja ilmiölle antamaansa merkitystä.

Kulttuuritutkimuksellisen näkökulmani perustan käsitykseen siitä, että sovellusten välittämä liikuntajulkaiseminen ja verkossa tapahtuva ihmisten välinen vuorovaikutus ovat verkkokulttuurisia ilmiöitä. Sekä tosielämän liikunnallisuus että siitä mahdollisesti seuraava liikuntasovellusten käyttö on kyseistä liikuntakulttuuria edustaville ihmisille yhdistävä piirre. Teoreettinen tarkasteluni on saanut vaikutteita Pierre Bourdieun teoriasta yhteiskunnan jäsentymisestä erilaisiin sosiaalisiin kenttiin ja valtataisteluun näillä kentillä. Menestymisen kullakin kentällä määrittää sille ominainen pääoma, esimerkiksi yksilön sosiaalisessa ympäristössään ansaitsema arvovalta ⁶³. Bourdieun ajatusta yhteiskunnan sosiaalisista kentistä voi soveltaa niin tosielämässä liikunnasta kiinnostuneiden kuin myös verkossa samoista asioista kiinnostuneiden yhteisöihin. Riikka Turtiainen ja Sari Östman viittaavat Bourdieun kenttäteoriaan kuvatessaan omaehtoista kulttuurituotantoa verkko-ympäristössä ⁶⁴. Liikuntasovelluksia hyödyntävät liikuntajulkaisijat voidaan lukea samaan, omaehtoista kulttuurituotantoa harjoittavien verkkokäyttäjien joukkoon. Liikuntapäivitykset ovat omaehtoista kulttuurituotantoa, siinä missä blogit, YouTube-videot ja Facebook-päivityksetkin.

Tarkastelen tutkimuksessani liikuntajulkaisijoiden verkkoyhteisöjä ja verkostoja sosiaalisen kenttjärjestelmän liikunnasta kiinnostuneiden verkkokulttuurisina alakenttinä. Näillä kentillä keskeistä on yksilön verkkoyhteisöissään saama arvovalta, joka kasvaa mitä enemmän ja mitä vaikuttavampia liikuntasuorituksia tämä suorittaa ja jakaa yhteisöjensä

⁶¹ Tuomi ja Sarajärvi 2013, 75.

⁶² Tuomi ja Sarajärvi 2013, 47.

⁶³ Bourdieu 1987, 105–110; Häyrynen 2009, 25.

⁶⁴ Turtiainen ja Östman 2009, 341.

tai verkostojensa nähtäville. Yksilö tarvitsee näillä kentillä jonkin verran myös teknologisen osaamisen ja taloudellisten resurssien pääomaa, jotta voi käyttää tietoliikenneyhteyksiä ja omistaa esimerkiksi älypuhelimien. Bourdieun mainitsemaa arvovaltaa voidaan tavoitella verkossa näkyvyyden kautta, mikä puolestaan liittyy yksilöiden identiteettipyrkimykseen ja itsen esittämiseen. Seppo Kangaspunta tukeutuu tässä Harry Blattereriin⁶⁵ ja muistuttaa, että identiteetin rakentaminen verkossa on aktiivista työtä; yksilö rakentaa identiteettiään näkymällä eri tavoin verkossa, koska perinteiset yhteiskunnalliset viitteet, kuten perhe, suku tai työyhteisö, eivät enää kykene kertomaan, keitä me olemme⁶⁶. Näin on myös liikuntasuorituksia jaettaessa. Henkilö näkyy liikuntajulkaisemalla verkossa, rakentaa identiteettiään, liikkujan statustaan, ja identifioituu haluamaansa liikkujien ryhmään. Hän saattaa esimerkiksi kohottaa itsetuntoaan tai luoda itsestään kuvaa maratoonarina tai aktiivisena elämäntaparemontin tekijänä.

Liikuntasovelluksista tehty tutkimus on yleistynyt yhtä aikaa sovellusten lisättyä suosioon käyttäjien keskuudessa. Toistaiseksi sovellusten käyttäjätutkimusta on tehty pitkälti tieto- ja informaatiotieteissä⁶⁷ sekä sivuttu liikuntatieteissä⁶⁸ ja urheilututkimuksessa⁶⁹. Liikuntatieteissä tutkimus on painottunut liikuntateknologian, muun muassa askel- ja sykemittareiden, kasvavaan osallisuuteen osana eri-ikäisten lasten, naisten sekä miesten kunto- ja kilpaurheilua⁷⁰ ja tieto- ja informaatioteknologiassa kehittämään hyvinvointitekniologiasta tuottavaa ja kiinnostavaa⁷¹. Psykologit ovat puolestaan pohtineet sitä, mikä merkitys hyvinvointitekniologian tavoitteenasettelulla on yksilöiden motivaatiotekijänä⁷². Liikuntasovellusten tutkimus on jo jonkin aikaa keskittynyt niiden käyttöön, käyttötapoihin sekä sovellusten kehittämiseen, mutta sosiaalisiin tekijöihin on kiinnitetty huomiota vasta uusimmassa tutkimuksessa⁷³. Verkko-yhteisöllisyyttä, sen syntytekijöitä ja ilmene-mismuotoja, on niitäkin tutkittu – muun muassa harrastus- ja vapaa-ajan verkkoyhteisöissä⁷⁴, online-keskusteluryhmissä⁷⁵ ja Facebookissa⁷⁶.

⁶⁵ Blatterer 2010, 73–87.

⁶⁶ Kangaspunta et al. 2011, 254–255.

⁶⁷ Ahtinen et al. 2008a; 2008b; Malinen et al. 2013; Choi et al. 2013; Kari 2011.

⁶⁸ Mustonen 2013.

⁶⁹ Vickey et al. 2012.

⁷⁰ Mustonen 2013.

⁷¹ Malinen et al. 2013; Consolvo et al. 2009; 2006.

⁷² Jokisaari 2002.

⁷³ Fritz et al. 2014; Vickey et al. 2012; Stragier et al. 2013; Burke et al. 2011.

⁷⁴ Golbeck 2011; Heinonen 2008.

⁷⁵ Preece 2001; 2004.

⁷⁶ Papacharissi et al. 2011.

Edellä mainittujen lisäksi liikuntajulkaisemisen merkitys suomalaisten aikuisten liikunnan harrastamisessa punoutuu osaksi mediatutkimuksen problematiikkaa. Mediatutkijat ovat todenneet ihmisten merkityksellistävän median välittämiä sisältöjä vuorovaikutteisesti verkostoissaan ⁷⁷. Ihmiset tulkitsevat näin sosiaalisen median välityksellä jaettuja liikuntapäivityksiäkin sosiaalisissa verkostoissaan vuorovaikutuksellisessa suhteessa, minkä perusteella julkaiseminen saa merkityksensä. Humanistinen kulttuuritutkimus ei ole juuri-kaan perehtynyt liikuntasovellusten käyttöön ja niiden mahdollistamaan yhteisöllisyyteen, vaan on keskittynyt selittämään verkkoyhteisöllisyyttä ja mobiilivälitteistä verkkojulkaisemista muissa konteksteissa ⁷⁸.

Aiemmat tutkimukset ovat myös ajallisesti keskittyneet lyhyen aikavälin käyttäjäkokeuksiin ⁷⁹. Nämä tutkimukset ovat kyenneet vain heikosti selittämään pitkän ajan kokemuksia sovelluksen käytöstä. Tässä tutkimuksessa keskityn erityisesti tarkastelemaan sovellusten käytön ja verkkoyhteisöllisyyden pitkän ajan merkitystä aktiivisesti liikkuvien liikuntaharrastuksessa. Haastateltavilla on kokemusta usean vuoden sovelluskäytöstä ja osalla myös pitkään kestäneestä liikuntajulkaisemisesta. Tällä perusteella tutkimukseni selittää nimenomaan pitkän ajan sovelluskäyttöä, sen mahdollistamaa tukea liikunnan harrastamisessa sekä eri elämäntilanteiden merkitystä näissä toimintatavoissa. Havainnoimieni Sports Tracker -liikuntapäivitysten julkaisijoista varhaisimmat ovat aloittaneet julkaisutoimintansa jo vuonna 2010.

Taustoitin seuraavaksi, luvussa 2, tutkimusaiheittani esittelemällä verkkoyhteisöihin ja virtuaaliverkostoihin, liikuntasovelluksiin sekä reaali maailman liikuntaan vaikuttaviin tekijöihin liittyvää tutkimustietoa. Luvussa 3 määrittelen liikuntajulkaisemisen käsitteen, luokittelen liikuntapäivitykset niiden sisällön perusteella ja valaisen sitä, millainen ilmiö liikuntajulkaiseminen suomalaisten aikuisten keskuudessa on. Luvussa 4 selitän liikuntajulkaisemisessa tärkeitä taustatekijöitä ja liikuntajulkaisemisen motiiveja. Osoitan, että liikuntajulkaisijat ja ei-julkaisijat eroavat muun muassa liikuntaan sitoutumiseltaan, verkkopalvelujen käyttötavoiltaan ja liikuntasovellusten käytöltään. Nämä erot ovat tutkimukseni mukaan yhteydessä sovelluskäyttäjien erilaisiin liikuntajulkaisemisen käytäntöihin. Selitän luvun lopuksi käyttäjäryhmien erilaisiin taustatekijöihin ja haastatteluaineistoon perustuen sitä, miksi osa liikuntasovellusten käyttäjistä julkaisee suorituksiaan ja miksi

⁷⁷ Nieminen et al. 2012, 175.

⁷⁸ Heinonen 2008; Mäenpää 2013.

⁷⁹ Ahtinen et al. 2008a; 2008b.

osa ei. Viidennessä luvussa tiivistän liikuntajulkaisijoiden ja ei-julkaisijoiden kokemaa verkkoyhteisöllisyyttä ja sen syvyyttä sekä selitän liikuntajulkaisemisen ja verkkoyhteisöllisyyden erilaisten tasojen merkitystä liikuntaharrastuksessa. Pohdin, mikä merkitys liikunta-aktiivisuudelle on liikuntajulkaisijoiden omalla julkaisemisella, liikuntapäivityksistä saadulla palautteella, muiden liikuntapäivityksillä ja saman mielisten ryhmän kanssa koetulla verkkoyhteisöllisyydellä. Kuudennessa luvussa vedän havaintoni yhteen ja tiivistän nämä johtopäätökseksi siitä, mitä liikuntajulkaiseminen ja sen synnyttämä verkkoyhteisöllisyys merkitsevät suomalaisten liikkuvien aikuisten liikuntaharrastuksessa reaali-ilmassa.

Tavoite on selvä. Aika ottaa toinen askel.

2. Pohjakunnan metsästys – verkkoyhteisöt, sovellukset ja liikunnallinen elämäntapa

Tulosta ei synny ilman työtä, eikä juoksija saavuta maaliaan ilman hyvää pohjakuntoa. Myös tutkimuskontekstini ymmärtämiseksi ja tutkimusongelman käsitteellistämiseksi tarvitaan pohjakuntoa ja tietoperustaa. Tämä luku valmistaa tulevaan tiivistämällä verkkoyhteisöihin, liikuntasovellusten ominaisuuksiin sekä käyttötapoihin ja suomalaisten aikuisten liikuntaan liittyvää tutkimustietoa.

2.1. Verkkoyhteisö ja virtuaaliverkosto

Verkkoyhteisöllisyyden tutkimus on ominaista humanistiselle, erityisesti digitaalisen kulttuurin, tutkimukselle⁸⁰. Aihepiiriin on paneuduttu viime vuosina useissa eri konteksteissa, mutta liikuntaharrastuksen ympärille liikuntasovellusten välityksellä syntyneisiin verkkoyhteisöihin tutkimus ei ole juurikaan yltänyt. Pääasiassa tutkimukset ovat pyrkineet selittämään ja määrittämään verkkoyhteisöllisyyttä ja etsimään syitä yhteisöjen synnylle ja niissä toimimiseen. Verkkoyhteisöllisyyden lisäksi, ja sen sijaan, on viime vuosina keskusteltu myös yhteisöllisyyden kevyemmistä muodoista, kuten verkkoyhteisyydestä, virtuaalisista verkostoista, kevytyhteisöistä ja symbolisista yhteisöistä⁸¹. Tähän pohdintaan liittyvät olennaisesti keskustelut verkkoyhteisö-käsitteen tarkoituksenmukaisuudesta verkkoympäristössä, jossa ihmiset yhä enemmän yksilöinä tekevät valintoja. Liikuntajulkaisijoiden verkkotoiminnassa minä-keskeinen verkostorakenne on yksi totuus, joskin vain osatotuus. Edellä todetun ymmärtämiseksi taustoitan tässä luvussa sitä, mitä yhteisö, verkkoyhteisö ja virtuaaliverkosto lähtökohtaisesti ovat ja miten ne näyttäytyvät liikuntajulkaisemisen kontekstissa.

Yhteisöllisyyttä on selitetty tieteellisessä tutkimuksessa vuosisatojen ajan. Jo Aristoteleen filosofia oli, että ihmisellä on luontainen, ei-sopimuksen varainen pyrkimys yhteisöllisyyteen, yhteistoimintaan ja yhteiseen hyvään⁸². Sittemmin yhteiskunnalliset suhteet ovat monimuotoistuneet ja ihmisten väliset sosiaaliset siteet muuttuneet⁸³. Perinteisten suku- ja perheyhteisöjen rinnalle ovat tulleet sopimukseen, esimerkiksi työntekoon ja

⁸⁰ Muun muassa Mäenpää 2013; Heinonen 2008; Östman 2007; 2008.

⁸¹ Kangaspunta 2011.

⁸² Kangaspunta 2011, 16.

⁸³ Aro 2011, 39.

kaupankäyntiin, perustuvat vuorovaikutuksen ja yhteisöllisyyden muodot ja viime vuosikymmeninä myös virtuaalisen yhteisöllisyyden muodot.

Reaalimaailman yhteisöllä on useita yhteisiä ominaisuuksia verkkomaailman yhteisöjen kanssa. Muun muassa Jono Baconin määritelmä yhteisöistä istuu niin reaali- kuin virtuaalisyhteisöönkin⁸⁴. Hän toteaa yhteisön olevan ryhmä ihmisiä tai eläimiä, jotka toimivat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa samassa ympäristössä. Tällä perusteella liikuntajulkaisijoiden verkkoyhteisöllisyys on yhteisöllisyyttä siinä missä perinteinen yhteisöllisyyskin, jos ihmisryhmää yhdistäväksi paikaksi lasketaan virtuaalinen paikka, tässä tapauksessa verkkoympäristö.

Kangaspunnan ja kumppaneiden mukaan verkkoyhteisö on liian yksipuolinen termi nykyisin verkossa näyttäytyvälle yksilöiden yhteistoiminnalle ja vuorovaikutukselle⁸⁵. Yhteisöllisyys on muuttunut, minkä vuoksi verkkoympäristössä näyttäytyvästä yhteisöllisyydestä on syytä puhua ”yksilöllisenä yhteisöllisyytenä” ja ”yhteisyytenä”. Etenkin Kari A. Hintikka painottaa verkkoympäristössä toimimisen yksilöllisyyttä⁸⁶. Hän puoltaa virtuaaliverkostokäsitteen käyttämistä tutkittaessa sosiaalisen median luomaa yhteisöllisyyttä, koska ihmiset esiintyvät näissä palveluissa ensisijaisesti yksilöinä ja omilla nimillään ja koska liittymiskynnys näihin palveluihin on matalampi kuin perinteisissä verkkoyhteisöissä.

Hintikan näkemys on oikeaan osuva myös liikuntajulkaisemisen kontekstissa, mutta vain osittain. Osa liikuntajulkaisijoista toimii sosiaalisen median palveluissa Hintikan kuvaamalla tavalla⁸⁷. He jakavat liikuntasuorituksiaan avoimesti kaikkien verkkokäyttäjien nähtäville esimerkiksi Sports Tracker -verkkosivustolle tai laajalle, satoja tuttaviasäätävälle, kaveriverkostolle Facebookissa. Sen sijaan pienelle ja fyysisesti läheiselle ystäväryhmälleen liikuntapäivityksiä jakavien liikuntajulkaisijoiden yhteisyys ei välttämättä ole edellä kuvattua virtuaaliverkoston toimintaa. Tämä yhteisyys kuvastaa parhaimmillaan ideaalia, toiminnallista verkkoyhteisöllisyyttä, johon Seppo Kangaspunta ja kumppanit viittaavat verkkoyhteisyyden tasoja määritellään⁸⁸.

Verkkoyhteisyyden eri tasoja määrittävät jäsenten toiminta ja vuorovaikutus, toiminnan intensiteetti, jäsenten osallistumisaktiivisuus, sosiaalinen side, yhteenkuuluvuuden tunne, heidän valintansa, heidän kokemansa identiteetti sekä jäsenten väliset suhteet⁸⁹.

⁸⁴ Bacon 2012, 5.

⁸⁵ Kangaspunta et al. 2011.

⁸⁶ Hintikka 2011, 114–139.

⁸⁷ Hintikka 2011, 114–139.

⁸⁸ Kangaspunta et al. 2011, 258–264.

⁸⁹ Kangaspunta et al. 2011, 258–264.

Näiden perusteella yhteisyyden tasot voi jakaa seitsemään. Ensimmäinen, väljin yhteisyyden taso on *kuvitteellinen yhteisyys (1)*. Se tarkoittaa jäsenten keskinäistä, kuviteltua samanlaisuutta, mutta jäsenet eivät ole vuorovaikutuksessa keskenään. *Yhteisyys- tai sosiaaliverkko (2)* on yhteisyyden muoto, jossa ihmiset tuntevat yhteenkuuluvuutta, ovat tietoisia kuulumisestaan johonkin ryhmään ja ovat vuorovaikutuksessa keskenään, mutta eivät välttämättä kohta toisiaan fyysisesti. Jäseniä ajaa yhteisyyteen muun muassa identiteettimotivaatio, joka näyttäytyy liittymisenä kuluttaja-, elämäntapa- ja harrastusyhteisöihin. Liikuntajulkaisijoiden yhteisyys voi kevyimmillään sisältyä tähän yhteisyys- tai sosiaaliverkon luokkaan. Siinä jäseniä motivoi yhteisyyteen halutun kuntoilijan identiteetin rakentaminen. Kolmas yhteisyyden luokka on *maantieteellinen yhteisö tai verkko (3)*. Sitä kuvaa jäsenten maantieteellisesti rajattu yhteisyys, mutta välttämättä jäsenet eivät kohta toisiaan fyysisesti. *Intressiyhteisöiksi tai -verkostoiksi (4)* voidaan lukea yhteisen mielenkiinnon vuoksi perustetut yhteisöt tai verkostot. Yhteisyyden viides luokka on *primaariyhteisö tai -verkosto (5)*. Tähän kuuluvat esimerkiksi perhe-, suku-, ystävyys- ja vapaaajan sosiaaliset ryhmät. Jäsenten sosiaalinen side on voimakas ja suhde henkilökohtainen ja kokonaisvaltainen. Kuudes yhteisyyden muoto, *virtuaaliverkosto (6)*, toimii verkkomaailmassa. Jäsenet ovat niissä tekijöinä ja omaehtoisen kulttuurin tuottajina. Kari A. Hintikan mukaan juuri jäsenten omaehtoinen tekijyys erottaa virtuaaliverkostat perinteisistä 1990-luvulla ja 2000-luvun alussa määritellyistä verkkoyhteisöistä⁹⁰.

Kangaspunnan määrittämä yhteisyyden seitsemäs ja voimakkain muoto on *toiminnallinen yhteisö tai verkosto (7)*⁹¹. Toiminnallinen yhteisö tai verkosto on määritelmän mukaan yhteisön ideaali perusmuoto, jolle on tyypillistä jäsenten toiminta yhteisen päämäärän hyväksi ja kasvokkainen vuorovaikutus. Jäsenet toimivat yhdessä ja yhteisten tavoitteidensa eteen sekä reaali- että verkkomaailmassa.

Liikuntasovellusten välittämä yhteisyys on osalle sovellusten käyttäjistä vain kuvitteellista, mutta toisille yhtä voimakasta kuin reaali maailman yhteisyys ja yhteenkuuluvuus. Verkkoyhteisyyttä tarkasteltaessa onkin huomattava, että verkkoyhteisön jäsenet voivat olla yhtä reaali maailman tuttavuuksien kanssa, mikä tutkimukseni mukaan voimistaa yhteenkuuluvuutta ja on näin merkityksellistä myös liikunnan harrastamisessa. Parhaimmillaan liikuntajulkaisijoiden yhteisöt edustavat yhteisyyden voimakkainta muotoa, jolloin

⁹⁰ Hintikka 2011, 114–139.

⁹¹ Kangaspunta et al. 2011, 258–264.

samaan verkkoyhteisöön kuuluvia jäseniä yhdistää yhteenkuuluvuus niin reaali- kuin virtuaalimaailmassa ja jotka pyrkivät tiiviillä kanssakäymisellä vahvistamaan tunnetta edelleen, sitoutumaan yhteisöönsä ja pääsemään siten pitkän ajan liikuntatavoitteisiinsa. Liikuntajulkaisemisen kontekstissa yhteisö-käsite on yhtä kimurantti kuin muissakin verkkoympäristöissä. Kangaspunta ja kumppanit ovat listanneet yhteisön määrittäjiksi muun muassa jäsenten vastavuoroisuuden ja vuorovaikutuksen, yhteenkuuluvuuden tunteen, keskinäisen luottamuksen ja sitoutumisen ⁹². Olennaista verkkoyhteisö-käsitteen käytössä liikuntajulkaisemisenkin yhteydessä on, kuinka tiivistä yhteenkuuluvuutta, keskinäistä luottamusta ja vastavuoroisuutta liikuntajulkaisijat tuntevat verkostojensa muiden jäsenten kanssa ja kuinka vahvoja tai heikkoja yhteisön siteet ovat. Joissakin yhteyksissä liikuntajulkaisemisen yhteisöistä on tarkoituksenmukaista puhua yksilöiden virtuaalisina verkostoina. Näin siksi, että jäsenten keskinäinen vuorovaikutus yhteisöissä voi olla vähäistä, eikä se välttämättä ole aina vastavuoroista. Yhteisöihin kuuluminen voi olla lyhytaikaista ja vaihtelevaa. Lisäksi, liikuntajulkaisijoilla ei ole kaikissa yhteisöissään samanlaiset ja yhtä vahvat keskinäiset sosiaaliset siteet. Yhtymäkohtia tässä ajattelussa löytyy amerikkalaisen sosiologin Mark Granovetterin 1970-luvulla julkaisemaan teoriaan reaali maailman sosiaalisten verkostojen heikoista ja vahvoista siteistä ⁹³. Myös online-tutkija Jenny Preece on 2000-luvun alussa viitannut sosiaalisten suhteiden vahvoihin ja heikkoihin siteisiin sekä pohtinut näiden eroja nimenomaan verkkoympäristössä ⁹⁴. Preecen mukaan vahvojen siteiden suhteet tyydyttävät ihmisille tärkeitä tarpeita ja tuottavat tiiviitä yhteisöjä. Heikkojen siteiden suhteet eivät sen sijaan ole ihmisille elintärkeitä, vaan niiden tavoite on pääsääntöisesti vaihtaa tietoa yhteisön jäsenten kesken. Sports Tracker -verkkosivustolla tapahtuva liikuntapäivitysten julkinen jakaminen verkkosivuston käyttäjien nähtäville on heikkositeistä, lähinnä tiedonvaihantaan pyrkivää toimintaa. Sen sijaan vahvojen siteiden liikuntajulkaisemisen yhteisöissä vuorovaikutus ja kommentointi ovat tiivistä ja synnyttävät yhteenkuuluvuutta ryhmän jäsenten kesken. Tämä puolestaan velvoittaa ja sitouttaa ryhmän jäseniä vastavuoroisuuteen ja antaa jäsenille nautintoa ja kiihosta toiminnasta.

⁹² Kangaspunta et al. 2011, 245–264.

⁹³ Granovetter 1973.

⁹⁴ Preece 2001.

Vaikka verkostomainen sosiaalisuus verkossa on lisääntynyt, verkkoyhteisöillekin on edelleen sijansa. Tutkimukseni osoittaa, että liikuntajulkaisijat muodostavat keskenään hyvin tiiviitä verkkoyhteisöjä, jotka selvästi antavat jäsenilleen vastinetta ja motivaatiota jatkaa vuorovaikutusta.

2.1.1. Yhteisöllisyyden jano – miksi verkkoyhteisöt syntyvät?

Verkkoyhteisyyden laatu – yhteisöjen ja verkostojen intiimiyden taso ja siteiden vahvuus – vaihtelevat ja ovat monista tekijöistä riippuvaisia, kuten edellä olen osoittanut. Ihmiset pyrkivät osaksi yhteisöjä, yhteisöllisyyttä ja yhteisyyttä, mutta miksi näin on? Useat tutkijat ovat selvittäneet, mikä ihmisiä motivoi yhteisöllisyyteen. Yhtenä ensimmäisistä näin on tehnyt Howard Rheingold⁹⁵. Hänen mukaansa virtuaaliyhteisöjen syntyyn vaikuttaa ihmisten halu muuttaa identiteettiään. Liikuntajulkaisijoiden kohdalla tavoite ei ole näin selvä. Liikuntajulkaisemisen tavoite ei ole muuttaa henkilön reaali maailman identiteettiään kokonaan, koska suurin osa liikuntajulkaisijoista esiintyy tietoisesti verkossa omalla nimellään ja identiteetillään. He voivat kuitenkin julkaisemalla muokata identiteettiään suodattamalla julkisia tietoja ja näyttämällä itsestään halutun roolin. Silti verkkoidentiteetin muokkaaminenkin on vain osatotuus syistä, jotka liittyvät liikuntajulkaisemisen verkkoyhteisöjen syntyyn.

Sähköistä yhteisöllisyyttä tutkineen Ulla Heinosen mukaan ihmiset osallistuvat vapaa-ajan verkkoyhteisöihin, koska näiden mahdollistama yhteisöllisyys parantaa ihmissuhteita ja lisää tätä kautta osallistujien tyytyväisyyttä⁹⁶. Keskeistä verkkoyhteisöjen synnyssä on tällöin osallistujien yhteinen kiinnostuksen kohde tai tarve. Online-tutkija Jenny Preecen näkemykset yhtenevät monin paikoin Heinosen havaintojen kanssa⁹⁷. Hän kokee, että ihmiset haluavat kuulua yhteisöihin yhteyden janon vuoksi. Lisäksi heillä on oltava yhteinen käytännön tarve tai kiinnostuksen kohde. Liikuntajulkaisijoiden verkkoyhteisöissä edellä mainitut havainnot näyttävät pitävän paikkansa. Kun liikuntajulkaisijoiden verkkoyhteisöt ovat aktiivisesti vuorovaikuttavia, tiiviitä ja intiimejä, osallistujat kokevat saavansa yhteydestä nautintoa.

⁹⁵ Rheingold 1995, 5, 146–147; 2003, 27–31.

⁹⁶ Heinonen 2008, 75, 91–95.

⁹⁷ Preece 2001; 2004.

Preecen mukaan yhteisöllisyyttä synnyttävät ihmisten tarpeet määrittävät sitä, millaisia verkkoyhteisöt ovat luonteeltaan ⁹⁸. Esimerkiksi verkkoyhteisöissä, joissa ihmiset hakevat sosiaalista tukea toisiltaan, he sietävät huonosti aggressiivisia ja kriittisiä kommentteja. Liikuntajulkaisijoiden yhteisöissä aggressiivisia kommentteja ei ole. Tämä kertoo siitä, että näissä verkkoyhteisöissä sosiaalinen tuki on yksi tärkeistä tarpeista, joita liikuntajulkaisijat verkkoyhteisöllisyydellään tyydyttävät.

Kuten Ulla Heinonen⁹⁹ ja Jenny Preece¹⁰⁰, myös Jennifer Golbeck korostaa ihmisten yhteisiä kiinnostuksen kohteita verkkoyhteisöjen synnyttäjänä. Hän jakaa verkkoyhteisöt ystävyys- ja intohimoperusteisiin (friendship-based and passion-oriented networks) ¹⁰¹. Näistä jälkimmäisen riittää kokoamaan jäsenten yhteinen kiinnostuksen kohde ja vain rajattu tieto osallistujista. Sen sijaan ystävyysyhteisöissä ihmiset tuntevat toisensa kokonaisvaltaisesti etukäteen reaali maailman yhteyksistä. Tässä tutkimuksessa tarkastelemani liikuntajulkaisemisen vahvat ja merkityksellisimmät verkkoyhteisöt ovat Golbeckin mukaan ystävyysperusteisia. Niiden jäsenet ovat tuttuja keskenään ja heitä yhdistää vahva side myös reaali maailmassa. Liikuntajulkaisijoiden heikkositeisiä verkkoyhteisöjä, kuten avoimesti Sports Tracker -verkkosivustolle päivittäviä, yhdistää sama kiinnostuksen kohde ja tiedon tarve tästä kohteesta, minkä vuoksi näistä verkostoista on perusteltua puhua Golbeckin määrittelemänä intohimoyhteisöinä.

Useat tutkijat pitävät sosiaalisen pääoman kerryttämistä yhtenä tärkeänä ponttimena verkkoyhteisöllisyydelle ¹⁰². Jono Baconin mukaan sosiaalista pääomaa syntyy, kun kaksi tai useampi yksilö on kanssakäymisessä toistensa kanssa ja saa siitä myönteisiä vaikutelmia ja kokemuksia ¹⁰³. Ennen kaikkea yhteisöllisyyttä ylläpitävät ja edistävät tällöin yhteisön jäsenten keskinäinen luottamus ja avoin kommunikaatio. Näin on myös liikuntajulkaisemisen verkkoyhteisöissä. Liikuntajulkaisemisen intiimeissä lähiyhteisöissä vuorovaikutus on luottamuksellista ja avointa. Julkaisijoiden ei tarvitse miettiä, mitä liikuntapäivityksiä he voivat ja kehtaavat jakaa lähiyhteisölleen. Sen sijaan yhteisön koon kasvaessa ja muuttuessa verkostomaiseksi myös liikuntapäivitysten valikointi, suodattaminen ja harjonta kasvavat.

⁹⁸ Preece 2001

⁹⁹ Heinonen 2008.

¹⁰⁰ Preece 2004, 146.

¹⁰¹ Golbeck 2011.

¹⁰² Bacon 2012, 5-7; Papacharissi et al. 2011.

¹⁰³ Bacon 2012, 5-7.

Sosiaalisen pääoman hankinta vaikuttaa yhdeltä tärkeimmistä tekijöistä liittyä liikuntajulkaisemisen verkkoyhteisöön. Huomattavaa on, että sosiaalinen pääoma voi tässä mielessä olla kuitenkin niin Jono Baconin¹⁰⁴ tarkoittamaa summaansa suuremman nautinnon ja hyödyn saamista intiimeissä lähiyhteisöissä kuin myös Bourdieun¹⁰⁵ määrittelemää, liikunnan sosiaalisella kentällä jäsenten keskinäisessä valtataistelussa hyödyntämää liikuntasuorittamisen pääomaa, liikkujan statusta.

2.1.2. Yhteisöt eroavat kooltaan – ja luonteeltaan

Liikuntajulkaisemisen yhteisyys on riippuvaista niin henkilöistä, yhteisöistä kuin tilanteistakin. Yhteisöllisyys on eri ihmisille ja eri yhteisöissä erilaista. Joku pitää liikuntajulkaisemisen yhteisöään ystävyysyhteisönä ja sallii omiin julkaisuihinsa päästä käsiksi vain reaaliajasta tuttujen ystäviensä. Toiselle liikuntajulkaiseminen on yhteisen intohimon, liikunnan, jakamista ja itseilmaisua, jonka perusteella itseä esitetään laajalle yleisölle. Olennainen ero näissä kahdessa ääripäässä on liikuntajulkaisemisen verkkoyhteisön koko – sen intiimiys ja laajuus.

Useat verkkoyhteisöjen tutkijat ovat todenneet verkkoyhteisön jäsenten määrän vaikuttavan niin ryhmän dynamiikkaan, vuorovaikutukseen kuin aktiivisuuteenkin ja sitä kautta jäsenten yhteisössään kokemaan tyytyväisyyteen. Muun muassa Jenny Preece¹⁰⁶, Marjo Mäenpää¹⁰⁷ ja Kari A. Hintikka¹⁰⁸ muistuttavat, että yhteisö ei saa olla liian iso ollakseen yhteisöllinen ja täyttääkseen jäsenten välisen yhteenkuuluvaisuuden tunteen. Hintikka tukeutuu päätelmissään Dunbarin lukuun, jonka mukaan ihminen voi ylläpitää yhteisössä pysyviä sosiaalisia suhteita 150 ihmiseen ja Facebookissa 120 kaveriin¹⁰⁹. Yhteisön ydinverkosto, joka käsittää jäsenten yksi- tai kaksisuuntaista säännöllistä yhteydenpitoa, on kuitenkin usein edellä mainittuja lukuja pienempi. Huomionarvoista on lisäksi, että vaikka verkosto olisi määrällisesti laajakin, yhteydenpidon määrä verkoston jäsenien kesken ei kasva samassa suhteessa.

¹⁰⁴ Bacon 2012.

¹⁰⁵ Bourdieu 1987.

¹⁰⁶ Preece 2004.

¹⁰⁷ Mäenpää 2013, 98–99.

¹⁰⁸ Hintikka 2011, 122.

¹⁰⁹ Hintikka 2011, 122.

Videoiden jakamista verkkoyhteisöissä tutkinut Marjo Mäenpää on todennut, että pieni ja intiimi verkkoyhteisö antaa usein jäsenilleen enemmän kuin laaja yhteisö ¹¹⁰. Sama on havaittu myös reaali maailman yhteisöjen tutkimuksessa. Esimerkiksi työelämässä pienet yhteisöt voivat olla suuria tehokkaampia ¹¹¹. Tämä perustuu siihen, että isossa yhteisössä jäsenten keskinäinen suora vuorovaikutus ja samalla myös yhteenkuuluvuuden tunne vähenevät. Tehokkaassa yhteisössä keskeistä on jäsenten välinen luottamus toisiinsa ja avoin keskustelu.

Niin reaali maailman vahvan yhteisöllisyyden kuin verkkoyhteisöllisyyden synnyssä olennaista on jäsenten keskinäinen tuttuus. Tuttujen kesken yhteisöllisyys on luottamuksellista, tukevaa ja kannustavaa, ei provosoivaa ¹¹². Lisäksi tuttujen kesken on mahdollista rakentaa verkkoyhteisössä tarinallisuutta, koska nämä pystyvät päättämään ja muodostamaan kokonaisuuden jo lyhyiden päivitysten perusteella ¹¹³. Tämä osaltaan lisää yhteisöön kuulumisen mielekkyyttä.

Reaali maailmassa tiivistä yhteisöllisyyttä synnyttävät tekijät – jäsenten keskinäinen luottamus, vahva vuorovaikutus, reaali maailman tuttuus ja yhteenkuuluvuuden tunne – ovat merkityksellisiä myös liikuntajulkaisemisen verkkoyhteisöissä. Ne selittävät sitä, miksi liikuntajulkaisijat kokevat enemmän yhteenkuuluvuutta liikuntasovelluksen kautta luodun, pienen ja rajatun kaveripiirin kesken, kuin laajan ja jäsenten erilaisista intresseistä koostuvan Facebook-yhteisön, saati liikuntasovelluksen kaikkien tuntemattomienkin käyttäjien kesken. Samalla tämä havainto kertoo siitä, että pienelle, tuttavien muodostamalle verkkoyhteisölle suunnattu liikuntajulkaiseminen on avoimempaa ja luottamuksellisempaa. Sen sijaan, jos liikuntapäivitys on suunnattu laajalle ja hajanaiselle verkkoyhteisölle, esimerkiksi Facebook-tuttaville tai kaikille tietyn liikuntasovelluksen käyttäjille, julkaisemisen tavoite on eri. Kannustuksen ja tuen sijaan julkaisija luo itsestään julkista kuvaa, rakentaa identiteettiään liikuntajulkaisemisen varaan. Henkilöiden, jotka jakavat suoritustiaan intiimisti vain tutulle kaveripiirilleen, ei tarvitse rakentaa identiteettiään verkossa, koska verkkoyhteisön reaali maailmastakin läheiset ystävät tuntevat hänet muutenkin. Tällaisen verkkoyhteisön sosiaaliset siteet ovat vahvoja, kanssakäyminen on aktiiv-

¹¹⁰ Mäenpää 2013, 98–99.

¹¹¹ Wenger et al. 2002, 35–36.

¹¹² Preece 2001.

¹¹³ Mäenpää 2013.

vista reaali- ja verkkomaailmassa ja yhteenkuuluvuuden tunne sekä luottamus ovat vahvoja. Yksilön identiteetti rakentuu tällöin henkilökohtaisessa kanssakäymisessä kyseiseen verkkoyhteisöön kuuluvien tuttavien kesken.

Yhteisön koko liittyy myös kysymykseen siitä, kuinka paljon uutta sisältöä yhteisö tuottaa. Ratkaisevaa on, saavatko jäsenet yhteisöltään riittävästi vastinetta sille, mitä kokevat toimintaan antavansa ¹¹⁴. Uudet sisällöt lisäävät virkeää verkkokeskustelua ja yhteisön toimintaan osallistumista ¹¹⁵. Jos uutta sisältöä ei synny, yhteisön jäsenet jättävät yhteisön ja etsivät uuden, jossa tyydyttää sosiaaliset tarpeensa. Myös liikuntajulkaisijoiden yhteisöllisyyttä käynnissä pitävä voima on vastine. Liikuntajulkaisijat odottavat muiden ensinnäkin seuraavan omia päivityksiään ja toiseksi kommentoivan niitä, mutta tämän lisäksi myös päivittävän itse omia julkaisujaan. Tämä saa aikaan sosiaalisuuden odotuksen¹¹⁶, joka sitouttaa ryhmän jäseniä yhteisöön ja velvoittaa heitä toimimaan siinä aktiivisesti, toisin sanoen liikkumaan ja julkaisemaan itse sekä kannustamaan toisia ryhmä jäseniä. Toisten ryhmän jäsenten aktiivinen julkaiseminen puolestaan synnyttää velvollisuuden tunteen julkaista itsekin.

2.1.3. Mobiilivälitteinen yhteisöllisyys

Verkkoyhteisöjen ja -yhteisyyden syntymisen edellytyksenä on useissa yhteyksissä todettu olevan palvelujen helpon saatavuuden ¹¹⁷. Sosiaalisen median välityksellä palvelujen saatavuus on entistäkin helpompaa. Helppous perustuu ennen kaikkea mobiililaitteiden ja -palvelujen yleistymiseen ¹¹⁸. Internetpalvelujen mobiilivälitteisyys vaikuttaakin yhä enemmän ihmisten verkkoyhteisyyteen ja sen kokemiseen. Näin on myös liikuntajulkaisijoiden verkkoyhteisyydessä.

Mobiilipalveluja tutkinut Piritta Poikselkä tähdentää kyseisten palvelujen erityislaatuisuutta verkkoyhteisöllisyyden synnyssä. Hänen mukaansa ihmiset osallistuvat sosiaalisten yhteisöjen toimintaan yhä enemmän matkapuhelinten kautta, jolloin tietoa myös jaetaan entistä enemmän jokapäiväisistä tilanteista, arjen keskeltä. Mobiilisti verkkopalveluja käyttävät haluavat tallentaa älypuhelimellaan muistoja, mutta myös jakaa niitä muiden

¹¹⁴ Ahtinen et al. 2008b.

¹¹⁵ Preece 2004.

¹¹⁶ Östman 2008.

¹¹⁷ Isomäki et al. 2013, 154–155; Hintikka 2011, 114–139.

¹¹⁸ SVT 2011; SVT 2013.

ihmisten kanssa – toisin sanoen toimia yhteisöllisesti.¹¹⁹ Tärkeää on kuitenkin huomata, että ihmisten motiivien lisäksi käytettävä sovellus- ja mobiiliteknologia vaikuttavat mobiililaitteiden välityksellä muodostuvaan yhteisöllisyyteen¹²⁰. Edellä todettu näyttää todelta myös liikuntajulkaisijoiden verkkoyhteisöissä. Mobiililaitte on mahdollista ottaa mukaan liikuntaharrastukseen, jolloin siitä kertominen myös muille, kavereille ja täysin tuntemattomillekin, on helppoa. Liikuntajulkaisemisessa yhteisyys myös muodostuu vahvasti sovellusteknologian säätelemänä. Näin on, koska liikuntajulkaisemisen määrittelyn mukaan liikuntasovelluksen tallentaman tiedon jakaminen on edellytys liikuntajulkaisemiselle. Mobiilivälitteisestä verkkojulkaisemisesta sekä julkaisujen tarinallisuudesta ja yhteisöllisyydestä väitellyt Marjo Mäenpää vertaa mobiiliyhteisöllisyyttä Howard Rheingoldin vuonna 1998 kuvaamaan virtuaaliyhteisöllisyyteen ja toteaa, että kuilu näiden välillä ei ole iso¹²¹. Mobiiliyhteisöjen toiminta vain on paikasta riippumattomampaa ja reaaliaikaisempaa kuin virtuaaliyhteisöjen toiminta. Koska osallistumiskynnys mobiiliyhteisöihin on matala, ihmisten tunne vaikuttamisen mahdollisuuksista yhteisöissä kasvaa. Mobiilivälitteisyys on liikuntajulkaisemisen kontekstissa tärkeä tekijä, joskaan ei edellytys, henkilöiden yhteisölliselle toiminnalle. Ilman mobiililaitteita ja niiden GPS-ominaisuuksia liikuntasovelluksilla ei voi kuitenkaan mitata reittiä ja vauhtia tai tallentaa suoritusta. Osa liikuntajulkaisijoista jättää tästä huolimatta älypuhelimien kotiin suorituksensa ajaksi ja tallentaa liikuntasuorituksen sovellukseen vasta jälkikäteen. Tällöin julkaisijoilla voi olla mukanaan suorituksen aikana muu liikuntaa mittaava ja tallentava teknologinen laite, jonka tiedot he tallentavat liikuntasovellukseen joko tietokoneen tai mobiililaitteen avulla. Riippumatta siitä, miten liikuntasuoritus on tallennettu ja mitattu, olennaista liikuntajulkaisemisen tutkimuksessa on se, miten ja miksi suoritus on edelleen jaettu. Se, mikä toiminnasta tekee yhteisöllistä, on suorituksen jakaminen halutuille yhteisöille. Useat edellä esitetyt verkkoyhteisön määrittelyt¹²² tukevat käsitystä siitä, että liikuntajulkaisijat muodostavat verkkoyhteisöjä. On helppo todeta, että yhteisöjen synnyn mahdollistaa palvelujen helppo saatavuus. Lisäksi liikuntajulkaisijat kommunikoivat keskenään yhteisössään ja esittävät tunteuksiaan niissä. Kommunikaatio on heidän välillään esi-

¹¹⁹ Poikselkä 2010, 148–149.

¹²⁰ Poikselkä 2010, 153.

¹²¹ Mäenpää 2013, 106.

¹²² Isomäki et al. 2013, 154–155; Preece 2004.

merkiksi tekstin, kuvien ja reittikarttojen jakamista ja vaihtamista. Tuomas Kari on todennut, että etenkin kilpasuunnistajille reittikartat ja harjoitustiedot ovat tärkeitä vaihdantavälineitä verkossa ¹²³. Sama kävi ilmi omassa tutkimuksessani. Tavoitteellisessa harjoittelussa suoritusten ja harjoitustietojen vertailu, liikkujien keskinäinen kilpailu ja toisilta oppiminen ovat tärkeitä.

Liikuntajulkaisijoiden käyttämät palvelut, liikuntasovellukset teknisinä palveluina, asettuvat luontevasti sosiaalisen median käsitteen alle. Laaksonen ja kumppanit määrittelevät sosiaaliseen mediaan lukeutuviksi yhteistuotannot, verkostoitumis- ja yhteisöpalvelut, sisältöjen jakamiseen keskittyvät alustat, blogit ja mikroblogit, virtuaalimaailmat ja verkkokeskustelut ¹²⁴. Liikuntasovellukset eivät sisälly tyyppiesimerkkinä mihinkään edellisistä, mutta ovat ominaisuuksiltaan liitettävissä moniin kategorioihin. Liikuntasovellukset ovat kommentointi-, kaveri- ja linkitysominaisuuksiltaan liikkujien verkostoitumispalvelu ja myös sisältöjen jakamiseen tarkoitettu palvelu. Tämän lisäksi sovellukset ovat verkon yhteistuotantopalveluja siinä mielessä, että joissakin tapauksissa liikkujat voivat kerryttää yhteistä tietokantaa vaikkapa vartenotettavista pyöräilylenkeistä ¹²⁵. Sosiaalisen median palveluille, kuten tässä tutkimuksessa käsitellyille liikuntasovelluksille ja niiden sosiaalisia ominaisuuksia käyttäville liikkujille, olennaista on käyttäjien yhteisöllisyys. Tärkeää on kuitenkin huomata, että sovellusten ja niiden käyttäjien yhteisöllisyyden mittariksi ei voi yksioikoisesti ottaa vain omakohtaista liikuntajulkaisemista. Myös ei-julkaisevat käyttävät liikuntasovelluksia yhteisöllisesti. Tärkein ominaisuus ei-julkaisijoille on sovellusten mahdollistama harjoitustietojen, reitin ja nopeuden, mittaaminen sekä henkilökohtaisen kehityksen seuranta, mutta osa käyttäjistä arvostaa myös muiden käyttäjien julkisesti verkko-yhteisölle tuottamaa tietoa, esimerkiksi vinkkejä sopivista lenkkireiteistä.

2.2. Liikuntasovellukset ja niiden käyttötavat

Ihmisten kasvava tietoisuus fyysisen aktiivisuuden merkityksestä heidän terveydelleen lisää urheilu- ja kuntoiluteknologian käyttöä ¹²⁶. Ihmisillä on siis tarve mitata ja tallentaa liikuntasuorituksiaan muun muassa helposti saatavilla olevien liikuntasovellusten avulla. Mutta millaisia nämä sovellukset ovat, miksi niitä käytetään ja miten?

¹²³ Kari 2011.

¹²⁴ Laaksonen et al. 2013, 15.

¹²⁵ Oksanen 2013.

¹²⁶ McGrath 2013, 217.

Liikkumisesta kiinnostuneiden saatavilla on vuonna 2014 kymmeniä ilmaisia liikunnan mobiilisovelluksia. Esimerkiksi Googlen Play-kaupan terveys ja kuntoilu -luokassa on ladatavissa useita GPS:ää hyödyntäviä liikuntasovelluksia Android-puhelimille. Suosituimpien listalla kärjessä ovat Sports Tracker, Endomondo Sports Tracker, RunKeeper GPS Track Run Walk ja Runtastic Running & Fitness, joilla kaikilla on yli miljoona latausta ¹²⁷. Tässä tutkimuksessa esiintyy sovelluksista kolme; Sports Tracker, HeiaHeia ja Endomondo. Näistä Sports Tracker on yksi vanhimmista liikuntasovelluksista. Sen historia juontaa juurensa matkapuhelinyhtiö Nokiaan ja vuoteen 2004. Vuonna 2009 Sports Tracker erkaantui Nokiasta ja vuonna 2010 sovelluksen alkuperäiset kehittäjät perustivat oman yrityksen. ¹²⁸ HeiaHeia puolestaan on suomalaisen teknologiayhtiö H2 Wellbeing Oy:n omistama, kehittämä ja ylläpitämä liikuntasovellus ¹²⁹. Kolmas tutkimuksessa esiintyvä liikuntasovellus on Endomondo. Se on julkaistu vuonna 2008. ¹³⁰

Liikuntasovellukset ovat perustoimintaperiaatteiltaan samankaltaisia. Niiden toiminta perustuu GPS-paikannustietoihin. Sovellukset mittaavat muun muassa harjoitukseen käytetyn ajan, edetyn matkan ja keskinopeuden sekä korkeustasot. Sovellukset voivat lisäksi piirtää liikuntareitit kartalle, antaa tietoja korkeuseroista ja arvioida suorituksessa kulutetun energian määrän muun muassa käyttäjän antamien ikä-, sukupuoli- ja painotietojen perusteella. Joissakin sovelluksissa palveluun voi yhdistää erikseen hankittavia lisäosia, kuten sykevyön, jolloin sovellus listaa ylös käyttäjän harjoituksenaikaiset syketasot. Suoritustietojen mittaamisen lisäksi sovelluksiin on lisätty ääniominaisuuksia, jotka kertovat väliaikatietoja käyttäjälle. Eräissä sovelluksissa tuttavat voivat lisäksi seurata käyttäjän suoritusta reaaliaikaisesti tietokoneelta ja kannustaa tätä suorituksen aikana ¹³¹.

Liikuntasovelluksia voi käyttää niin mobiililaitteella kuin tietokoneellakin. Useissa sovelluksissa, kuten HeiaHeiassa, Sports Trackerissa ja Endomondossa, suorituksen voi merkitä palveluun jälkikäteenkin, liikuntasuorituksen päätyttyä, tai ladata sovellukseen toisesta laitteesta, esimerkiksi sykemittarista ¹³².

Sovelluksella tallennetun harjoituksen voi halutessaan jakaa julkisesti koko kyseisen liikuntasovelluksen verkkoyhteisölle tai vain kavereilleen kyseisessä verkkoyhteisössä. Monissa sovelluksissa suorituksen voi linkittää myös esimerkiksi Facebookiin tai Twitteriin,

¹²⁷ Google Play 2014.

¹²⁸ Sports Tracker 2014.

¹²⁹ HeiaHeia 2014.

¹³⁰ Endomondo 2014.

¹³¹ Endomondo 2014; HeiaHeia 2014; Sports Tracker 2014.

¹³² Endomondo 2014; HeiaHeia 2014; Sports Tracker 2014.

jolloin sen näkevät kyseisessä palvelussa henkilöä seuraavat kaverit. Jos harjoitusta ei halua jakaa muiden nähtävälle, on se mahdollista tallentaa ainoastaan käyttäjälle itselleen sovelluksen verkkopalveluun virtuaaliseen harjoituspäiväkirjaan. Liikuntasovelluksilla tallennettuja ja jaettuja harjoituksia voi kommentoida, niihin voi joissakin palveluissa liittää kuvia ja suorituksista voi saada palautetta toisilta käyttäjiltä tai myös sovellukselta.

Liikuntasovellusten käyttäjät pääsevät tarkastelemaan muiden rekisteröityneiden käyttäjien jakamia suorituksia, etsimään palvelusta kavereita tai seuraamaan muiden käyttäjien jakoja. Käytännössä keskustelua suorituksista on mahdollista käydä useilla areenoilla – niin sovellukseen kirjautuneiden käyttäjien omissa yhteisöissä kuin muissa sosiaalisissa yhteisöpalveluissa. Laaksonen ja kumppanit viittaavat tähän todetessaan, että sisältöjä jaettaessa ja linkitettäessä verkkoon muodostuu useita eri palveluita kattavia jatkokertomuksia ¹³³. Käyttäjät voivat käydä keskustelua liikuntasovellusten verkkosivustoilla, omissa kaveriyhteisöissään kunkin verkkopalvelun sisällä ja julkisesti tai kavereiensa nähdessä Facebookissa tai Twitterissä.

Yksi keskeisimmistä liikuntasovellusten ominaisuuksista on palvelujen mobiilius, liikuteltavuus. Se mahdollistaa ensinnäkin suorituksen mittaamisen GPS-ominaisuudella, mutta myös suorituksen jakamisen ja kommentoinnin reaaliaikaisesti heti harjoituksen päätyttyä. Sovellusteknologia vaikuttaa myös siihen, miten liikuntasuorituksia on mahdollista kommentoida ja mitä tietoja sovellus jakaa suorituksesta. Liikuntasovelluksia käytetään suurelta osin matkapuhelimella. Tämän vuoksi myös itse mobiililaitteen käytettävyys ja sovelluksen käytön vaivattomuus määrittävät sitä, miten, missä yhteydessä ja kuinka aktiivisesti palvelua käytetään ja tietoja jaetaan.

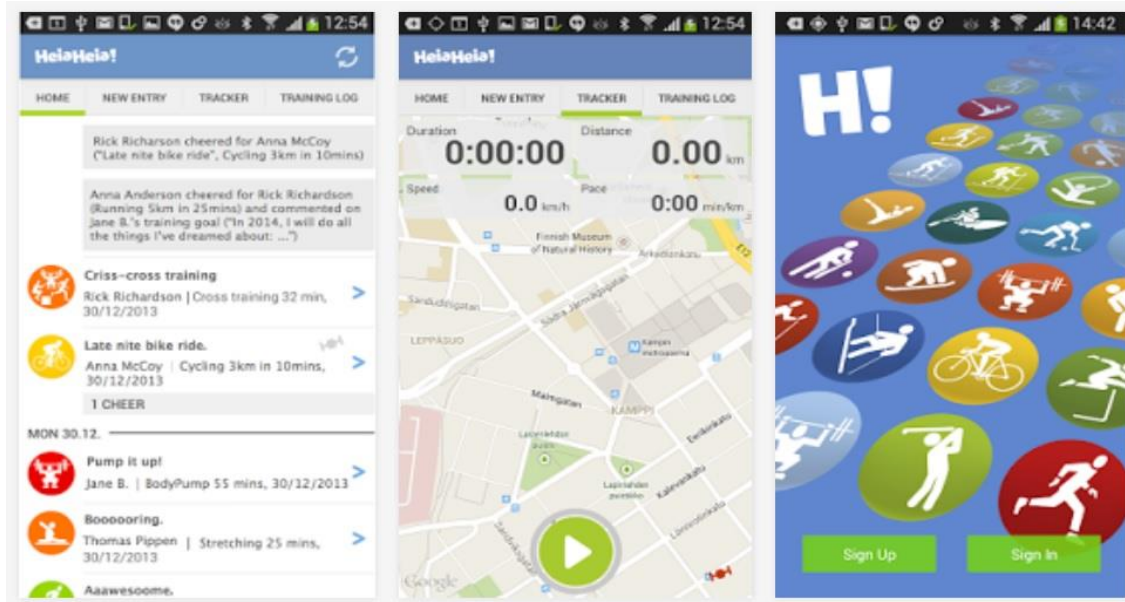
Tässä tutkimuksessa merkityksellisiksi osoittautuneet liikuntasovellukset mahdollistavat liikuntatavoitteiden asettamisen ja edistymisen visualisoinnin, mutta kukin omalla tavallaan. Endomondossa voi osallistua yhteisön ryhmähaasteisiin ¹³⁴ ja HeiaHeiassa tavoitella esimerkiksi mahdollisimman monien liikuntalajisuoritusten kerryttämistä tai käyttäjän määrittelemän liikunnan viikkotuntimäärän saavuttamista sekä saada saavutetuista etapeista palkintoja sovellukselta (kuva 3) ¹³⁵. Sports Tracker puolestaan keskittyy yksilökohtaisten liikuntasuoritusten mittaamiseen ja näyttää harjoituspäiväkirjassa viikoittaisen

¹³³ Laaksonen et al. 2013, 17.

¹³⁴ Endomondo 2014.

¹³⁵ HeiaHeia 2014.

keskimääräisen liikunnan keston, edetyn etäisyyden ja kalorikulutuksen vuoden ajanjaksoilla¹³⁶. Liikuntasovellusten painotuserot juuri tavoitteiden asettamisessa ja niiden visualisoinnissa osoittautuivat tutkimuksessani merkitykselliseksi liikuntajulkaisemisen kanalta.



Kuva 3. Kuva HeiaHeian esittelysivulta kertoo, miten sovellus näyttää muiden sovellusta käyttävien kavereiden jakamat liikuntasuoritukset ja palkitsee käyttäjänsä saavutetuista tavoitteista ja välietapeista. Sovellus mahdollistaa myös liikuntasuorituksen seuraamisen ja mittaamisen GPS:n avulla¹³⁷.

Aiempien tutkimusten perusteella liikuntasovelluksia hyödynnetään tyypillisesti ulkoliikunnassa. Esimerkiksi Sports Tracker -sovellusta käytetään eniten pyöräilyssä, juoksemisessa ja kolmanneksi kävelyssä¹³⁸. Suosittuja lajeja käyttäjien keskuudessa ovat myös vaellus ja hiihto. Nämä lajit ovat yleisiä myös Sports Trackerin ja HeiaHeian tilastoissa¹³⁹. Tilastot tukevat pääosin omia tutkimushavaintojani liikuntajulkaisijoiden päivityksistä Sports Tracker -verkkopalvelussa tammikuussa 2014. Eniten julkaistut liikuntalajisuoritukset olivat järjestyksessä kävely, juoksu, kuntosaliharjoittelu, hiihto ja pyöräily. Suomalaisen kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan harrastetuimmat liikuntalajit ovat pääasiassa samat; kävely, pyöräily, kuntosaliharjoittelu, hiihto, juoksu, uinti ja voimistelu¹⁴⁰.

Miksi liikuntasovelluksia sitten käytetään? Sports Tracker -sovellusta tutkineiden Ahtisen ja kumppaneiden mukaan kyseisen liikuntasovelluksen käyttö perustuu siihen, että se voi

¹³⁶ Sports Tracker 2014.

¹³⁷ HeiaHeia 2014.

¹³⁸ Ahtinen et al. 2008a; 2008b.

¹³⁹ Solja 2013; Miettinen et al. 2014.

¹⁴⁰ Kansallinen liikuntatutkimus 2010.

tarjota sosiaalista tukea, havainnollistaa visuaalisesti liikunnan hyödyt, antaa palautetta suorituksesta ja mahdollistaa tavoitteiden asettamisen.¹⁴¹ Michael J. McGrath puolestaan kytkee kuntoilun sovellusteknologian käytön yleiseen liikunnallisen elämäntavan kiinnostuksen lisääntymiseen, liikunnan terveysvaikutusten tietoisuuden kasvuun ja tekniikan helppoon saatavuuteen. Hänen mukaansa myös sovellusten pelilliset ominaisuudet, kuten osallistujien keskinäinen vuorovaikutus, vertailu ja kilpailu, ovat omiaan lisäämään motivaatiota ja sitoutumista teknologian käyttöön.¹⁴²

2.3. Suomalaisen aikuisten liikuntaharrastus ja harrastukseen vaikuttavat tekijät

Kaverin kanssa lenkille? Kyllä kiitos. Useat tutkimukset viittaavat siihen, että yhteisöllisyys lisää ihmisten liikuntamotivaatiota¹⁴³. Ihmiset käyvät ryhmäliikuntatunneilla ja lähtevät lenkille kavereiden kanssa, eikä tämä ole vain sattumaa. Harjoitteluseura lisää liikunnan iloa, antaa mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen ja vaikuttaa myönteisesti liikunta-aktiivisuuteen¹⁴⁴. Sosiaalinen vuorovaikutus voi lisäksi poistaa emotionaalista stressiä¹⁴⁵ ja tukea ihmisten terveyskäyttäytymistä¹⁴⁶. Liikuntasovellusten tarjoamat yhteisölliset ja sosiaalisen vuorovaikutuksen ominaisuudet eivät edellä todetun perusteella ole yhdentekeviä, mutta onko virtuaalisella lenkkikaverilla sama merkitys liikunnan harrastamiseen kuin tosielämän lenkkikaverilla? Jotta tiedämme vastauksen tähän, on pohdittava, mikä motivoi suomalaisia aikuisia liikkumaan reaali maailmassa.

Ihmisten toimintaa, niin liikuntasovellusten käyttöä, liikuntajulkaisemista kuin liikunnan harrastamista ylipäättään, ohjaavat motivaatiopsykologian perusteella sisä- ja ulkosyntyiset motivaatiotekijät. Sisäsyntyiset motivaatiotekijät ohjaavat ihmistä toimimaan toiminnan itsensä vuoksi, siitä saatavan nautinnon tai suorittamisen vuoksi. Ulkosyntyisiin motivaatiotekijöihin kuuluvat muun muassa ulkoiset palkinnot, kannustimet ja sanktiot, jotka saavat ihmisen toimimaan tietyllä tavalla. Sisäsyntyinen motivaatio on autonomista toimintaa, johon ihmiset voivat vaikuttaa itse. Ulkosyntyinen motivaatio puolestaan on kontrolloitua toimintaa, joka tapahtuu muiden ihmisten tai tilanteen vaatimusten pohjalta. Ulkosyntyinen toiminta voi kuitenkin muuntua autonomiseksi. Tämä tapahtuu siten, että

¹⁴¹ Ahtinen et al. 2008a.

¹⁴² McGrath 2013, 218–220.

¹⁴³ Kari 2011; Vickey et al. 2012; Stragier et al. 2013; Nupponen et al. 2012b.

¹⁴⁴ Nupponen et al. 2012b; Korhonen et al. 2009.

¹⁴⁵ McGrath 2013.

¹⁴⁶ Vickey et al. 2012.

ensimmäisessä vaiheessa ihminen toimii ulkoapäin säädeltynä ja saa esimerkiksi palkintoja muilta toiminnastaan. Toisessa vaiheessa säätely on sisäistä ja tapahtuu siksi, että henkilö voi toiminnallaan kohottaa itsearvostustaan. Kolmannessa vaiheessa ihminen tunnistaa itse toimintansa motiivit. Säätely on tunnistettua ja ihminen arvostaa itse kyseistä toimintaa ja sen seurauksia.¹⁴⁷

Sisäsyntyiseen toimintaan ihmistä ohjaavat kolme ihmisen universaalia psyykkistä tarvetta; autonomia, kompetenssi ja läheisyys¹⁴⁸. Nämä ovat olennaisia pohdittaessa sitä, mikä saa ihmiset käyttämään liikuntasovelluksia, julkaisemaan liikuntapäivityksiään tai liikkumaan. Edellä mainituista ihmisten universaaleista psyykkisistä tarpeista liikuntasovellukset kykenevät tyydyttämään kaikkia – niin itsenäisyyden (autonomian), pätevyyden (kompetenssi) kuin läheisyyden kokemuksiakin. Julkaistessaan liikuntapäivityksiään ihminen on autonominen yksilö, joka erottuu muista ja tekee päätökset itsenäisesti. Liikuntapäivityksillään hän tuo esiin pätevyyttään liikuntajulkaisemisen verkko-yhteisössä, Bourdieun¹⁴⁹ sanoin lisää sosiaalista pääomaansa kyseisellä kentällä. Hän tyydyttää myös läheisyyden tarpeitaan liikuntajulkaisemisella, sillä se mahdollistaa vuorovaikutuksen ja tiiviin yhteydenpidon ihmisiin pitkienkin etäisyyksien takana.

Sisäsyntyisenä motivaatiotekijänä ja liikuntaharrastusta ylläpitävänä voimana voidaan nähdä esimerkiksi harjoituspäiväkirjan pitäminen¹⁵⁰. Harjoituspäiväkirjan innostava vaikutus perustuu siihen, että käyttäjä voi seurata kuntonsa kehitystä ja kokea kehittymisen palkitsevana. Useat tutkimukset todistavat harjoituspäiväkirjan pitämisen olevan liikkujille tärkeää myös verkko-ympäristössä¹⁵¹.

Ulkoisista motivaatiotekijöistä liikuntaharrastukseen vaikuttaa esimerkiksi, niin verkko-ympäristössä kuin reaali-maailmassakin, sosiaalinen paine, joka voi kuitenkin muuttua sisäsyntyiseksi motivaatiotekijäksi. Malinen ja kumppanit tuovat tämän esiin viitatessaan tutkimustuloksiin¹⁵², joiden mukaan verkkososiaaliset henkilöt saavuttavat tavoitteensa paremmin kun ei-sosiaaliset. Julkinen sitoutuminen tavoitteisiin näyttäisikin Malisen ja kumppanien mukaan vaikuttavan tavoitteiden toteutumiseen, koska sosiaalinen paine pakottaa tarttumaan toimeen. Sosiaalisen paineen vaikutukseen liikuntaharrastuksessa

¹⁴⁷ Nurmi et al. 2002, 16–17; Ryan et al. 2000, 68–78.

¹⁴⁸ Ryan et al. 2002, 68.

¹⁴⁹ Bourdieu 1987.

¹⁵⁰ Malinen et al. 2013.

¹⁵¹ Ahtinen et al. 2008a; Ojala et al. 2010; Kari 2011.

¹⁵² Burke et al. 2011, 1–10; Consolvo et al. 2006, 457–466

viittaavat myös Ojala ja Saarela, joiden mukaan ryhmän paine ja liikuntajulkaisemisen julkisuus voivat kääntyä myönteiseksi voimavaraksi liikuntaharrastamisessa ja tavoitteisiin sitoutumisessa ¹⁵³. Tämä näkemys vahvistuu myös omassa aineistossani. Liikuntajulkaisijat sitouttavat itseään liikuntatavoitteisiinsa tekemällä niistä julkisia ja sosiaalisen paineen velvoittamia.

2.3.1. Suomalaisia aikuisia liikuttavat tekijät ja tavat

Mikä sitten saa suomalaiset liikkumaan? Kysymys on tärkeä, sillä kansallisten terveys- ja liikuntatutkimusten mukaan suomalaiset harrastavat terveytensä kannalta liikuntaa liian vähän ¹⁵⁴. Suositusten mukaisesti terveysliikunnaksi lasketaan viikoittainen kestävyysliikunta siten, että liikutaan reippaasti vähintään 2,5 tuntia tai rasittavasti tunti ja 15 minuuttia viikossa vähintään 10 minuutin jaksoissa. Vuoden 2010 tutkimuksessa noin 90 prosenttia suomalaisista ei täyttänyt näitä terveysliikuntasuosituksia. Suomalaisten liikuminen oli lisäksi liian yksipuolista. ¹⁵⁵ Vuoden 2013 tilaston mukaan suomalaisten liikuminen oli edelleen heikkoa ¹⁵⁶. Vain 15,8 prosenttia 20–54-vuotiaista suomalaisista harrasti suositusten mukaisesti kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelua. Riittämättömästi liikkuvia oli tästä ikäryhmästä lähes puolet, 47,8 prosenttia ja lihavia¹⁵⁷ 16,5 prosenttia. Edellä todetun perusteella tärkeää olisi löytää vastaus siihen, mitkä tekijät saavat suomalaiset aikuiset liikkumaan riittävästi ja pitkäjänteisesti. Voiko liikuntajulkaiseminen ja sen tarjoama verkkoyhteisöllisyys olla yksi ratkaisu ongelmaan?

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 38 prosenttia suomalaisista 19–65-vuotiaista määrittää itsensä kuntoliikkujaksi, 19 prosenttia kuntosuorittajaksi, 19 prosenttia arkiliikkujaksi, 15 prosenttia terveysliikkujaksi ja 5 prosenttia kilpaurheilijaksi ¹⁵⁸. Toisen tilaston mukaan nuorten aikuisten ikäryhmään kuuluvista 30–37 -vuotiaista 45 prosenttia on keskivertoliikkuja, 18 prosenttia melko passiivisia, 16 prosenttia melko aktiivisia, 11 prosenttia erittäin aktiivisia ja 10 prosenttia erittäin passiivisia liikkuja ¹⁵⁹. Liikuntasovellusten

¹⁵³ Ojala et al. 2010.

¹⁵⁴ Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus 2010–2014; Kansallinen liikuntatutkimus 2010.

¹⁵⁵ Mäkinen et al. 2012, 55–58.

¹⁵⁶ Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus 2010–2014.

¹⁵⁷ Lihavaksi tutkimuksessa määriteltiin henkilö, jonka kehon painoindeksi oli suurempi tai yhtä suuri kuin 30 kg/m² (Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus 2010–2014).

¹⁵⁸ Kansallinen liikuntatutkimus 2010.

¹⁵⁹ Nupponen et al. 2012a.

käyttäjäkunnasta edellä mainitut tilastot eroavat jonkin verran, sillä liikunta-aktiivisuudeltaan passiiviset henkilöt puuttuvat sovellusten käyttäjistä lähes kokonaan. Esimerkiksi Sports Tracker -palvelun käyttäjäprofiilin mukaan suurin osa palvelun käyttäjistä on kunnostaan huolehtivia terveys- ja arkiliikkuja. Seuraavaksi eniten käyttäjissä on aktiivisia ja tavoitteellisia kuntoliikkuja, kolmanneksi eniten kuntosportheilijoiksi luettavia harrastajia ja neljänneksi eniten intohimoisia kilpaurheilijoita. ¹⁶⁰ HeiaHeian käyttäjäprofiilissakin korostuu säännöllinen liikunnan harrastaminen. Käyttäjät ovat joko himoliikkuja, joille liikuminen on elämän keskeistä sisältöä tai säännöllisliikkuja, joille liikunta on terveyden ja hyvinvoinnin lähde. ¹⁶¹

Lajeittain tarkasteltuna suomalaiset harjoittavat yleisimmin kestävyyskuntoaan, mutta laiminlyövät lihaskunto- ja tasapainoharjoittelun ¹⁶². Suomalaisten suosituin liikuntalaji on kävelylenkkeily, jota harrasti vuosina 2009–2010 noin 1,8 miljoonaa suomalaista. Seuraavaksi harrastetuimmat lajit ovat pyöräily, kuntosaliharjoittelu, hiihto, juoksulenkkeily ja uinti. Suosituimmille lajeille tyypillistä on niiden harrastamisen mahdollisuus ajasta ja paikasta riippumatta. ¹⁶³ Suomalaisten aikuisten liikuntaan vaikuttavia tekijöitä tutkineiden Eveliina Korkiakankaan ja kumppaneiden mukaan suomalaisten liikkumista ja suosimia lajeja selittävät se, että liikkumaan lähteminen on helppoa, ajasta ja paikasta riippumatonta ja se, että liikkuminen on terveyttä edistävää ja oman kuntotason mukaista ¹⁶⁴.

Tutkimusten mukaan suomalaisia aikuisia motivoi liikuntaharrastukseen sen mahdollistama virkistys ja rentoutuminen, terveyden ylläpitäminen sekä liikunnan tarjoamat miellyttävät kokemukset suorituksen aikana ja sen jälkeen. Lisäksi suomalaisia, etenkin miehiä, motivoivat liikuntaan kaverit ja heidän harrastuksensa, kilpaileminen ja liikunnan avulla saatu arvostus. ¹⁶⁵ Näin Bourdieun sosiaalisen pääoman¹⁶⁶ tavoittelu liikuntaharrastamisen kulttuurisella kentällä näyttää olevan tärkeä tekijä niin verkkoympäristössä kuin reaali maailmassa.

¹⁶⁰ Solja 2013.

¹⁶¹ Miettinen et al. 2014.

¹⁶² Mäkinen et al. 2012, 55–58.

¹⁶³ Kansallinen liikuntatutkimus 2010.

¹⁶⁴ Korkiakangas et al. 2009.

¹⁶⁵ Nupponen et al. 2012b, 125–138.

¹⁶⁶ Bourdieu 1987.

Eveliina Korkiakangas mukaan suomalaiset aikuiset liikkuvat liikunnan synnyttämän nautinnon, sen terveysvaikutusten ja muilta liikkujilta saadun tuen vuoksi. Liikunnan harrastamista lisää se, että liikkuja kykenee havainnoimaan kehittymisensä.¹⁶⁷ Liikuntasovellukset voivat kyetä tukemaan liikkumista lähes samalla tavoin. Virtuaalinen harjoituspäiväkirja esittää aiemmat liikuntakokemukset ja kehittymisen havainnollisesti ja liikuntajulkaiseminen puolestaan avaa portin sosiaaliselle tuelle verkkoympäristössä. Ilman liikuntasovellusten vuorovaikutusominaisuuksia liikunnan sosiaalinen ulottuvuus jäisi huomattavasti pienemmäksi.

Sosiaaliset suhteet ovat tärkeä tekijä reaali maailman liikunnan motivaatiotekijänä. Liikuntakaverit saavat liikkumaan ja niiden puuttuminen rajoittavat liikkumista¹⁶⁸. Toisin sanoen sosiaaliset suhteet synnyttävät mielihyvää yhdessäolon ja yhteisöllisyyden kautta. Liikunta tarjoaa myös mahdollisuuden ylläpitää sosiaalisia suhteita ja tavata uusia ihmisiä¹⁶⁹. Internetin liikuntasovellukset lisäävät näitä mahdollisuuksia.

Liikuntaan vaikuttavaksi tekijäksi voidaan tietysti rajoituksin lisätä myös liikuntasovellukset. Ne voivat aiemman tutkimuksen perusteella lisätä ihmisten fyysistä aktiivisuutta ja pitää liikuntamotivaatiota yllä. Tämä johtuu ennen kaikkea henkilökohtaisen sovelluskäytön, suoritusten mittaamisen ja tallentamisen, kannustavuudesta, mutta myös liikuntasovellusten tarjoamasta yhteisöllisyydestä.¹⁷⁰ Urheilun tutkija Theodore A. Vickey ja verkkoyhteisöihin perehtynyt John G. Breslin ovat todenneet, että sosiaalisella verkostolla ja sen tuella voi olla vaikutusta henkilön terveystietoisuuteen. Liikuntasovellukset voivat houkutella liikkumaan tekemällä liikkumisen mitattavaksi ja toisaalta mahdollistamalla myönteisen palautteen ja sosiaalisen yhteisön tuen.¹⁷¹

Paitsi liikuntasovellukset, liikunnasta saatava nautinto ja terveysvaikutukset, liikunnan harrastamiseen vaikuttaa merkittävästi ihmisen kulloinenkin elämäntilanne. Opiskelun päättyessä, työelämään siirryttäessä ja perheen perustamisen jälkeen liikunnan harrastamisen on todettu vähenevän.¹⁷² Usein liikunnan harrastamattomuutta selitetäänkin ajanpuutteella¹⁷³. Huomio elämäntilanteen merkityksestä liikunnan harrastamiseen on tär-

¹⁶⁷ Korkiakangas et al. 2009.

¹⁶⁸ Nupponen et al. 2012b, 129; Korkiakangas et al. 2009, 103.

¹⁶⁹ Korkiakangas et al. 2009, 103.

¹⁷⁰ Ahtinen et al. 2008a.

¹⁷¹ Vickey et al. 2012, 66.

¹⁷² Korkiakangas et al. 2009, 102–105.

¹⁷³ Nupponen et al. 2012b, 127–129.

keä, kun pohditaan liikuntasovellusten käyttöä, liikuntajulkaisemista ja siihen liittyvää yhteisöllisyyttä. Liikuntasovellusyhteisöjenkin merkitys ihmisille on riippuvaista näiden elämäntilanteesta ja siitä, kuinka merkityksellistä liikunta ylipäätään on heidän elämässään kullakin hetkellä.

Liikuntaan vaikuttavia tekijöitä tiivistäen voidaan todeta, että yksi tärkeimmistä liikuntamotivaatiota kasvattavista tekijöistä on liikunnasta saatava nautinto. Kuten Korkiakangas toteaa, liikunta vaikuttaa myönteisesti mielialaan ja elämänlaatuun, mitä edelleen vahvistavat hyvät, aikaisemmat liikuntakokemukset ¹⁷⁴. Tästä, Korkiakankaan havaintoja soveltaen, syntyy itseään vahvistava sykli, jossa aiemmat hyvät liikuntakokemukset lisäävät henkilöiden myönteistä käsitystä itsestään liikkujana ja kehittävät heitä edelleen liikkujina, mikä saa heidät jatkamaan liikuntaansa. Voimaa sykli saa toisilta ihmisiltä, jotka tulellaan lisäävät harrastuksesta saatavaa nautintoa, myönteisiä kokemuksia ja rakentavat myönteistä kuvaa liikkujasta. Näin myönteinen käsitys itsestä liikkujana, aikaisemmat hyvä liikuntakokemukset sekä luottamus omaan kuntoon ja taitoihin luo perustan liikuntamotivaatiolle. Mielenkiintoista on, että tämä reaali maailman liikuntamotivaatiota kuvaava sykli toimii lähes samankaltaisesti myös verkkoyhteisöissä, minkä tulen myöhemmin osoittamaan ¹⁷⁵.

¹⁷⁴ Korkiakangas et al. 2009.

¹⁷⁵ Tästä tarkemmin luvussa 6.

3. Tavoitteen julkistus – liikuntajulkaisemisen käsite ja sisällöt

Missä menee maratonjuoksijamme nyt? Hänellä on tavoite selvillä, sisäsyntyinen motivaatio tavoitteeseen pääsemiseen ja pohjakunto kehittymässä. Mistä juoksijamme seuraavaksi onkii lisäkipinää harjoitteluunsa? Tavoitteen julkisuudesta? Liikuntajulkaisemisesta?

Määrittelen kolmannessa luvussa liikuntajulkaisemisen käsitteen ja valaisen sitä, millainen ilmiö liikuntajulkaiseminen suomalaisten aikuisten keskuudessa on. Alaluvuissa avaan sekä havainnointi- että haastatteluaineistoni perusteella sitä, millaisia liikuntajulkaisut ovat ja mistä ne kertovat. Sports Tracker -verkkopalvelussa jaettujen liikuntapäivitysten perusteella olen jakanut liikuntajulkaisemisen seitsemään luokkaan, joissa sisällöt painottuvat eri tavalla sen perusteella, ovatko päivitykset suunnattu ensisijaisesti julkaisijoille itselleen harjoituspäiväkirjamerkinnöiksi vai ovatko ne suunnattu vuorovaikutukseksi muille verkkopalvelun käyttäjille. Luvun lopussa sijoitan liikuntajulkaisemisen ja verkon liikuntapäivitykset yhdeksi uudeksi alaluokaksi Sari Östmanin määrittelemään itsereflektiosta, narratiivisesta performanssista ja leikistä koostuvaan elämäjulkaisemisen genreen ¹⁷⁶.

3.1. Liikuntajulkaisemisen käsite

Liikuntajulkaiseminen voi olla puhtaasti vuorovaikutukseen, palautteen ja kannustuksen tavoitteluun, pyrkivää, mutta julkaisemisen tavoitteet voivat olla myös hyvin syvällisiä ja henkilökohtaisia. Julkaiseminen voi esimerkiksi kohottaa ja hivellä heikkoa itsetuntoa, tyydyttää näyttämisen halua sekä herätellä kilpailuhenkisyyttä ja motivoida siten tavoitteisiin pääsemiseen. Olivatpa tavoitteet mitkä hyvänsä, liikuntajulkaiseminen on liikkuvien ihmisten omaehtoista, joskin varsin arkipäiväistä, kulttuurituotantoa – liikkuvat ihmiset tuottavat omasta halustaan ja omista lähtökohdistaan liikuntasovelluksen määrittämin rajoituksin verkkokulttuuria. Blogeja sekä IRC-galleria- ja Facebook-profiileja tutkinut Sari Östman tarkentaa tätä omaehtoisen kulttuurituotannon kehystä puhumalla elämäjulkaisemisesta. Hän määrittelee elämäjulkaisuiksi käytännöt, joissa yksityishenkilöt julkaisevat omasta tahdostaan jokapäiväisen elämänsä tapahtumia internetissä. Östmanin määritte-

¹⁷⁶ Östman 2008.

lyn mukaan elämäjulkaisut sisältävät leikillisyyttä, perheiden intiimejä hetkiä, arkea ja juhlaa.¹⁷⁷ Sama on havaittavissa myös liikuntajulkaisemisessa. Suoritusten yhteyteen liitetystä lisäkuvailuista välittyvät romanttiset kävelyt puolison kanssa ja lomamatkat, mutta toisaalta myös arkiset koiran ulkoilutukset. Östmanin mukaan elämäjulkaiseminen on osittain perua autobiografisen kirjoittamisen traditiosta, mutta myös oma internetissä syntynyt julkaisemisen muoto. Liikuntajulkaisemisellakin on useita yhtymäkohtia historiaan ja yksityisen elämän julkisen esittämisen traditioon. Liikuntajulkaisemisen ja -julkaisemattomuuden motiivit ovat monelta osin samankaltaisia kuin syyt, joiden vuoksi yksityisen elämän esittäminen julkisesti alkoi yleistyä 1500-luvulla¹⁷⁸. Edellä todetun perusteella, niin liikuntapäivitysten muotoon kuin niiden historiaankin perustuen, *liikuntajulkaiseminen on elämäjulkaisemisen muoto, jossa yksityishenkilöt julkaisevat omasta tahdostaan internetin liikuntasovelluksella tallennettuja ja sovelluksen avulla ja sen määräämässä muodossa välitettyjä jokapäiväisen elämänsä tapahtumia internetissä*. Jokapäiväisen elämän tapahtumat voivat olla niin tavoitteellisia liikuntasuorituksia kuin mitä tahansa liikuntaa sisältäviä arjen tapahtumia, kuten ruohonleikkuuta, polttopuiden tekemistä, työmatkapyöräilyä tai kauppamatkoja kävellen. Olennaista on, että liikuntajulkaisemisen kehyksen määrittää kulloinkin käytetty liikuntasovellus. Se välittää liikuntaan liittyvästä tapahtumasta joitakin tietoja sovellusteknologian säätelämänä automaattisesti, minkä lisäksi julkaisija itse voi lisätä päivitykseen kuvailuja ja kertoa näin jokapäiväisen elämänsä tapahtumista lisää – pyrkiä henkilökohtaisten lähtökohtiensa ja motiiviensa ohjaamana vuorovaikutukseen, itsen esittämiseen, kilpailuun, ärsytykseen tai vaikkapa hauskuutukseen. Riippumatta siitä, kertooko julkaisija päivityksensä lisäkuvailuilla mitään, liikuntapäivitys sellaisenaan kertoo tarinaansa henkilön arjesta – siitä, missä tämä on ollut liikkeellä, miten ja mihin aikaan. Mitä säännöllisempää ja tiheämpää henkilön liikuntajulkaiseminen on, sitä eheämpää kokonaiskuvaa päivitykset muodostavat tämän elämästä ja arjesta.

3.2. Liikuntapäivitykset Sports Tracker -verkkosivustolla

Mitä liikuntapäivitykset ovat? Mistä niissä kerrotaan? Ahtinen ja kumppanit ovat todenneet, että liikuntasuorituksista kerrotaan muun muassa yksityiskohtaisia harjoitustietoja,

¹⁷⁷ Östman 2007; 2008, 1–3.

¹⁷⁸ Walker Rettberg 2014, 4–7.

kuten jalkalihasten harjoittamista kuntosalilla tai vaellusreitit kuvailua. Sovelluskäyttäjät haluavat kirjata numeerisen harjoitusdatan ja mittaustulosten lisäksi myös omia harjoitukseen liittyviä tuntemuksiaan.¹⁷⁹ Näin on myös omien havaintojeni pohjalta. Sport Tracker -verkkosivustolla päivittävät liikuntajulkaisijat haluavat kertoa yksityiskohtaisen harjoitusdatan lisäksi myös subjektiivisia tuntemuksiaan, arjen tekemisiään ja menemisiään ja sitä, kenen kanssa he ovat liikkeellä.

Sports Tracker -sovellus mahdollistaa liikuntasuoritusten lisäkuvailun päivityksiä jaettaessa. Havainnoimistani 300 liikuntapäivityksestä 138:aan oli liitetty kuvailuteksti tai -kommentti. Suurin osa suorituksista, 162 kappaletta, oli julkaistu ilman kommentteja, eli ainoastaan sovelluksen automaattisesti antamalla tiedoilla varustettuna. Näissä tapauksissa suorituksista tallentuivat muiden nähtävälle esimerkiksi harjoituksen ajallinen pituus, matka ja suoritettu reitti. Jos käyttäjällä oli lisälaitteena sykevyö, suorituksesta kirjautui ylös myös syketiedot. Suoritusjakoihin liittämässään lisäkuvailuissa käyttäjät korostivat ennen kaikkea luonnon olosuhteita ja tunnetiloja, joissa suoritus oli tehty. Käyttäjät halusivat myös kertoa, missä olivat, mihin olivat menossa tai mistä olivat tulossa ja kenen kanssa. Tyypillisin lisäkuvailu kertoi lyhyesti sen, mikä tai millainen harjoitus oli tehty.

Tarkastelin Sports Tracker -havainnointiaineistoani teemoittelemalla aineistoni sisältämät 138 lisäkuvailua ja 162 automaattitiedoin varustettua liikuntapäivitystä seitsemään luokkaan. Osa kuvailuteksteistä sisälsi teemoja useista sisältöluokista, mikä hankaloitti aineiston luokittelua. Tällaisissa tapauksissa sisällytin nämä päivitykset kaikkiin niihin sisältöluokkiin, joiden elementtejä niiden kuvailuteksteissä ilmeni. Tällöin esimerkiksi kuvailuteksti ”Kirjuri¹⁸⁰ with dog” kertoi, paitsi liikuntapaikasta, myös lemmikin kanssa tehdystä lenkistä.

Jaetun sisällön perusteella liikuntapäivitykset voidaan jakaa seuraavasti: 1) harjoituksen kuvailu -päivitykset, 2) säätilapäivitykset, 3) oma olo -päivitykset, 4) mihin tai missä -päivitykset, 5) lemmikin kanssa -päivitykset, 6) ystävän kanssa -päivitykset ja 7) automaattipäivitykset. Harjoituksen kuvailu -päivitys kertoo perusasiat harjoituksesta, kuten mikä laji on kyseessä, mihin vuorokauden aikaan suoritus on tehty ja mitä harjoitus on sisältänyt. Esimerkkejä tämän ryhmän kommentteista ovat ”Pieni iltalenkki” ja ”Kuntosali 50min Uinti 30min (1km)”. Säätilapäivitys puolestaan kertoo, millaisessa säässä suoritus on tehty tai

¹⁷⁹ Ahtinen et al. 2008b.

¹⁸⁰ Kirjuri viittaa Porissa sijaitsevaan ulkoilu- ja virkistysalueeseen.

sisältää muiden tietojen ohessa viitteen säätilasta, kuten ”Johan tuli lumi :-)” ja ”-10 astetta, hyvä keli siis :)”. Säätilan päivittämisessä vaikuttimena on useimmiten ulkoilulle tai vuodenajalle epätyypillinen sää, esimerkiksi kova pakkanen tai vesisade. Tällaisissa erikisoissa kuntoileminen halutaan näin kertoa liikuntapäivityksissä muillekin. Liikuntapäivitysten kolmas luokka, Oma olo -päivitys, kuvailee käyttäjän reaaliaikaista tunnetilaa, kuten onnellisuutta tai raskasta harjoitusta. Esimerkkejä ovat ”Tällä lailla tänään, JES”, ”Takkuaa ja takkuista”, ”Shittii 12” ja ”No en jaks! Huomenna uusiks.” Tunnetila saattaa olla iloa hyvästä lenkkiseurasta tai tuskaisuutta huonosti sujuneesta harjoituksesta.

Mihin tai missä -päivitys sisältää tiedon siitä, mihin käyttäjä on menossa tai mistä hän on tulossa, esimerkiksi ”Leffaan kävely ja kauppa” ja ”Massilla”¹⁸¹. Mihin tai missä -päivitys voidaan nähdä ensisijaisesti viestimisenä muille siitä, mitä henkilön arjessa tapahtuu, toisin sanoen elämänjulkaisuna. Samalla päivitys toimii vinkkinä muille yhteisön jäsenille lenkkireiteistä tai liikuntapaikoista.

Lemmikin kanssa -päivitys kertoo, että harjoitukseuralaisena on ollut mukana lemmikki, useimmiten koira. Esimerkkejä näistä ovat ”Kirjuri with dog” ja ”Koiralenkki”. Lemmikin kanssa -lisäkuvailu kertoo eläimen tärkeydestä julkaisijan elämässä ja selittää samalla liikumaan lähtöä sekä mahdollisesti suorituksen hidastempoisuutta tai lyhytkestoisuutta. Ystävän kanssa -päivityksessä korostuu liikunnan harrastaminen yhdessä ystävän tai puolison kanssa, esimerkiksi ”Pakkaskävely kultsin kaa, -14 C” ja ”Naapurin kanssa sateessa :)”. Seitsemäntenä luokkana ovat automaattiset, ilman lisäkuvailua jaetut liikuntapäivitykset.

Yleisimpiä liikuntapäivityksiä havainnointiaineistossani olivat automaattipäivitykset, joita oli 54 prosenttia kaikista 300 liikuntapäivityksestä. Toiseksi eniten, 21 prosenttia, oli harjoituksen kuvailu -päivityksiä. Liikkujan omasta olosta kertoi 12 prosenttia, säätilasta 11, liikkumiseen liittyvästä paikasta (minne tai missä -päivitys) 9, lemmikin kanssa liikkumisesta 5 ja ystävän kanssa liikkumisesta 4 prosenttia päivityksistä.

Sports Tracker -käyttäjien jakamat liikuntapäivitykset ovat reaaliaikaisia päivityksiä heidän elämästään, arjestaan sekä olo- ja tunnetilastaan. Yksittäiset liikuntapäivitykset ovat ly-

¹⁸¹ Massi on Ulvilassa sijaitseva Ulvilan Uran omistama liikuntakeskus (Ulvilan Ura 2015).

hyitä ja lausahduksenomaisia. Ne ovat usein puhekielisiä ja ilmaisevat tunnetta muun muassa hymiöiden avulla. Näin ne vastaavat Sari Östmanin määrittelyä elämäjulkaisuista ja ovat kielelliseltä ilmaisultaankin luettavissa samaan verkkojulkaisemisen luokkaan.¹⁸²

3.3. Liikuntapäivitykset haastattelujen perusteella

Sports Tracker -havainnointiaineistoni perusteella liikuntajulkaisijat jakavat liikuntapäivityksensä tyypillisimmin sovelluksen automaattitiedoilla varustettuna. Päivitysten lisäkuvasivu on harvinaisempaa, joskin sitäkin tapahtuu. Liikuntajulkaisijoille osoittamani haastattelut vahvistavat käsitystä sovelluksen automaattitiedoilla jakamisen yleisyydestä. Haastattelemiini julkaisijat lisäsivät päivityksiinsä lisäkuvasivuja harvoin, mutta kun he niin tekivät, sisältö noudatteli samaa linjaa kuin julkisesti jaetuissa Sports Tracker -päivityksissä. Haastatteluaineiston perusteella liikuntapäivitykset sisälsivät harjoituksen, oman tunnetilan ja sään kuvailua, paikkatietoja sekä kommentteja koiran kanssa liikkumisesta. Nämä vastaavat Sports Tracker -liikuntapäivitysten perusteella tehtyä luokittelua harjoituksen kuvailu-, oma olo-, säätila-, mihin tai missä - ja koiran kanssa -päivityksistä.

”Nyt kun on se työpaikan juttu, ni se on ruotsiks, ni se (liikuntapäivitys) ei todellakaan kerro mitään muuta ku sen, että mä otan sieltä, että gym ja en timme. (...) Jos mä kirjottasin suomeks, ni sit mä voisin laittaa, että ”ah, no tulipa tehtyä paljon jalkoja”. Mä muistasin, et mä oisin laittanut jotain, et ratsastusta kaatosateessa, et se liittyy säähän tai jotain siihen, et miten se harjotus meni. Tai jos mieltii niitä omia jumppia, mitä ohjaa, ni välillä kirjotti just, et tykkäskö mummut siitä vai menikö ihan saveen. (...) Lähinnä ne oli sellaisia hauskoja kommentteja niille muutamalle kaverille, jotka saatto niitä lukee.”¹⁸³

Sports Tracker -havainnoista poikkeavaa haastatteluaineistossa olivat päivitykset, jotka julkaisijat suuntasivat pelkästään läheisille kavereilleen ryhmän sisäiseksi huumoriksi ja hauskuutukseksi. Poikkeavuus eri aineistojen kesken selittyy kyseisten liikuntapäivitysten

¹⁸² Östman 2008.

¹⁸³ H5LN27

kohdeyhteisöillä ja päivitysten julkisuuden asteella. Kaikki haastattelemanani liikuntajulkaisijat kohdistivat julkaisunsa vain ja ainoastaan pienille lähiyhteisöilleen, joihin kuului 5 – 15 henkilöä. Sen sijaan Sports Tracker -verkkopalvelussa jaetut julkiset liikuntapäivitykset olivat osoitettuja kaikille verkkosivuston käyttäjille, jolloin päivitykset saattoi nähdä kaikki sivustoa lukevat, julkaisijoille täysin vieraat ihmiset. Tässä tilanteessa luonnollista on, että päivitysten lisäkommentteihin ei lisätty kaverien sisäistä huumoria.

Aineistoja vertailemalla on selvää, että Sports Trackerissa suurelle käyttäjäverkostolle suunnatut liikuntapäivitykset eroavat pienelle, reaaliaikaisen kaverien muodostamalle verkkoyhteisölle jaetuista liikuntapäivityksistä ainakin osittain. Pienissä kaveryhteisöissä vuorovaikutus ja keskustelun sävy on intiimimpää ja läheisempää kuin laajoissa verkostoissa ja lisäksi sisäistä huumoria sisältävää. Vuorovaikutuksen ja liikuntapäivitysten tyyli vaihtelee samoillakin julkaisijoilla kohdeyhteisön ja yhteisöpalvelun mukaan. Esimerkiksi Facebookissa ja Instagramissa vuorovaikutus on erilaista kuin pienissä, HeiaHeia- tai Sports Tracker -palveluiden sisään luoduissa kavereiden keskinäisissä liikuntasovellusyhteisöissä. Myös liikuntasovellusyhteisöt voivat olla keskenään erilaisia vuorovaikutukseltaan. Vuorovaikutuksen tyyliin näissä vaikuttaa muun muassa se, kuinka voimakasta niissä koettu yhteisöllisyys on ja se, keitä ja kuinka läheisiä henkilöitä yhteisöihin tai verkostoihin kuuluu.

”Semmosten julkaisuja, kenen kanssa itellä on vähän samantyyppinen huumorintaju, voi kommentoida jotain vähän henkilökohtasempaa.” ¹⁸⁴

”Kommentoimme kavereittemme kanssa aina toistemme treenejä (...) Mitä nyt miehet toisilleen heittää, hyväntahtoista, mutta jos joku ulkopuolinen sitä lukis, ni varmaan kattos, että mikäs noilla on päällä.” ¹⁸⁵

Useissa verkkojulkaisemisen yhteyksissä on havaittu vuorovaikutuksen tyylin kertovan julkaisemisesta, sen taustoista ja kohdeyhteisöistä. Online-tutkija Jenny Preecen mukaan laava keskustelu ja kannustava kommunikointi ovat tyyppisiä empaattisuuden pyrkiville yhteisölle, kun taas syvälle menevät keskustelut liittyvät yleensä faktuaalisiin keskusteluihin ¹⁸⁶. Jälkimmäisille ovat tyyppisiä myös provosoivat ja epäsiiveelliset kommentit sekä

¹⁸⁴ H5LN27

¹⁸⁵ H7LM37

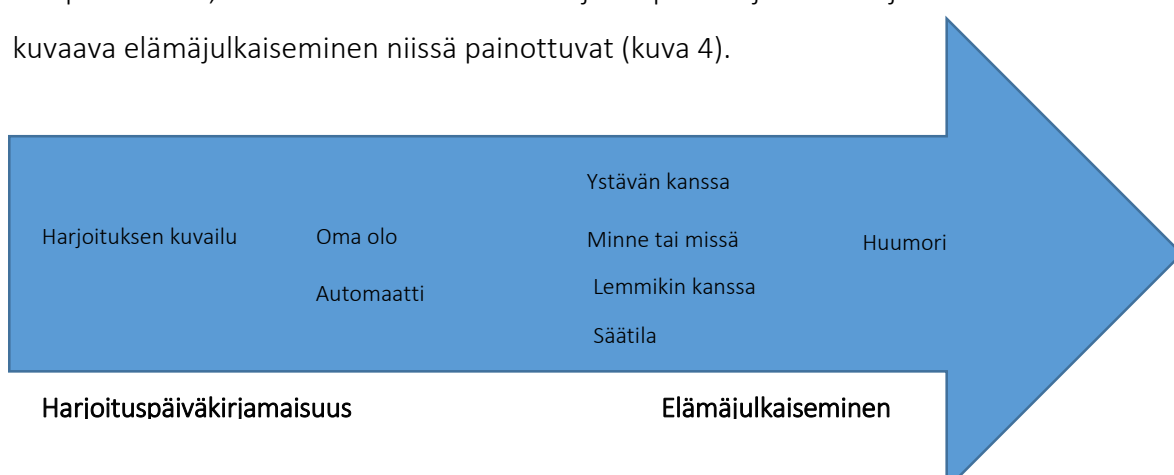
¹⁸⁶ Preece 2001.

syyttävä ja raju kielenkäyttö. Liikuntajulkaisijoiden yhteisöissä tai verkostoissa syyttäviä puheenvuoroja ei ole käytännössä lainkaan. Tämän perusteella vaikuttaakin siltä, että liikuntajulkaisijoiden yhteisöissä liikuntapäivitykset ja niiden synnyttämä vuorovaikutus pyrkivät ensisijaisesti empaattisuuteen, kannustamiseen ja muiden tukemiseen – olipa sitten kyse pienestä reaali maailman tuttavien verkkoyhteisöstä tai täysin toisilleen tuntemattomien liikuntajulkaisijoiden yhteisöstä. Faktuaaliseen, vakuutteluun perustuvalle vuorovaikutukselle ei ole liikuntajulkaisemisen kontekstissa juurikaan sijaa.

Kenelle liikuntapäivitykset sitten ovat tarkoitettuja? Julkisuudestaan huolimatta ne voivat olla osoitettuja julkaisijalle itselleen harjoituspäiväkirjamerkinnoiksi tai vuorovaikutukseksi yhteisölle. Tämä ensisijainen painotus on toisinaan hyvin hankalasti määriteltävissä, kuten oheinen kuvaus osoittaa.

”Joskus, ihan muutaman kerran, mä oon vaan niinku itelleni laittanu sinne jonkun kommentin. Jos joku lenkki on vaikka menny hirveen kovaa tai hirveen hiljaa, niin mä oon itselleni laittanu sinne selityksen, että oli ihan järjetön vastatuuli tai polvi klesana, et nyttei pysty juokseen.”¹⁸⁷

Aineistojeni perusteella joitakin painotuseroja liikuntapäivitysten kohdentumisessa käyttäjälle itselleen ja yhteisölle on kuitenkin havaittavissa. Seuraavassa olen sijoittanut havainto- ja haastatteluaineistossani erottuneet liikuntapäivitysten sisältöluokat kaavioon sen perusteella, miten henkilökohtainen harjoituspäiväkirjamaisuus ja arkielämää muille kuvaava elämäjulkaiseminen niissä painottuvat (kuva 4).



Kuva 4. Liikuntapäivitysten painottuminen sisällön perusteella joko julkaisijalle itselleen päiväkirjamerkinnäksi tai yhteisölle elämäjulkaisuksi. Kaikki tarkastelemani liikuntapäivitykset ovat julkisuusasteestaan riippuen jossain määrin tarkoitettuja yhteisölle, mutta tästä huolimatta yhteisöllisyyden ja henkilökohtaisuuden erot päivityksissä painottuvat teemoittain.

¹⁸⁷ H7LM37

3.4. Liikuntajulkaiseminen osana elämäjulkaisemista

Olen osoittanut edellä, miten liikuntajulkaiseminen sisällöltään ja kerronnaltaan on osa elämäjulkaisemisen genreä¹⁸⁸. Liikuntajulkaiseminen on toimintaa, jossa yksityishenkilöt julkaisevat omasta tahdostaan internetin liikuntasovelluksella tallennettuja ja sovelluksen avulla ja sen määräämässä muodossa välitettyjä jokapäiväisen elämänsä tapahtumia internetissä.

Östmanin mukaan elämäjulkaisuille ovat tyypillisiä lähes reaaliaikaiset tajunnanvirtamaiset päivitykset, jotka hyppivät elämäntilanteelta toiselle tai pysähtyvät pitkäänkin samassa tapahtumaketjussa. Julkaisujen teksti on usein puheenomaista kerrontaa. Se pyrkii tyyllittelyyn, mutta voi toisaalta olla kielipölyisesti viimeistelemätöntä tai luonnosmaista. Östman korostaa, että elämäjulkaisuilta odotetaan myös rehellisyyttä, todella elettyjen arjen kokemusten kuvaamista kokijan itsensä näkökulmasta.¹⁸⁹ Tämä elämäjulkaisemisen määrittely vahvistaa liikuntapäivitysten kuulumista samaan genreen. Suoritusjaot ovat reaaliaikaisia tajunnanvirtamaisia päivityksiä, joissa korostuu niiden totuudenmukaisuus. Päivityksiä tekevät usein käyttäjät tunnistettavalla kasvokuvallaan ja oikealla nimellä tai sitä muistuttavalla nimimerkillä. Täysin keinotekoisien identiteettien, virtuaaliminän, luominen ja sen tavoittelu näyttää kaukaa haetulta liikuntajulkaisemisen kontekstissa. Sen sijaan reaaliminää voidaan pyrkiä muovaamaan haluttuun suuntaan, toisin sanoen rakentamaan tai vahvistamaan haluttua verkkoidentiteettiä. Kuten Östmanin elämäjulkaisuista toteaa, julkaisut tarjoavat näin ihmisille mahdollisuuden identiteetin rakentamiseen¹⁹⁰. Liikuntajulkaisemiselle on tyypillistä, että julkaisija voi valita, minkä suorituksen hän jakaa julkisesti ja minkä tallentaa esimerkiksi vain itseään varten. Valikoidulla päivityksiään käyttäjä muodostaa näin itsestään haluamaansa julkista kuvaa. Haastatteluaineistoni perusteella päivitysten valikointi on sitä todennäköisempää, mitä suurempi päivityksen kohdeyleisö, toisin sanoen liikuntajulkaisemisen verkkoyhteisö, on. Tämä vahvistaa kuvaa verkkopalvelun yhteisöllisestä luonteesta. Julkaisuja jaetaan, paitsi tiedoksi itselle, myös tietoisesti yhteisölle. Samalla havainto osoittaa, että liikuntajulkaisemisen tavat ja sisältö ovat sidoksissa liikuntapäivitysten kohdeyhteisöihin.

Huomionarvoista liikuntajulkaisemisen kontekstissa on, että Östman näkee elämäjulkaisut osana päiväkirjatradiiota. Hän tukeutuu päiväkirjaperinteen hahmottamisessa

¹⁸⁸ Östman 2008.

¹⁸⁹ Östman 2008, 4–7.

¹⁹⁰ Östman 2008, 17.

Georges Gusdorfin vuonna 1948 tekemään jakoon raportoivaan ja henkilökohtaiseen päiväkirjaan. Tämän jaon mukaan raportoiva päiväkirja tavoittelee objektiivisuutta ja historiallisesti arvokkaiden tapahtumien tallentamista jälkipolville. Henkilökohtainen päiväkirja puolestaan on ensisijaisesti kirjoittajalle tarkoitettu itseanalyttinen tuotos.¹⁹¹

Liikuntapäivitysten voidaan nähdä olevan perua paperivihkoihin raapustettujen harjoituspäiväkirjojen traditiosta. Ne voivat edustaa jatkumoa niin Gusdorfin kuvaamalle raportoivalle kuin henkilökohtaiselle päiväkirjallekin sen mukaan, kenelle päivitykset on ensisijaisesti tarkoitettu. Osa liikuntapäivityksistä on arvokkaiden tapahtumien tallentamista, esimerkiksi isojen liikuntasuoritusten suorittamisesta kertovia ja siten verrattavissa muistojen tallentamiseen ja yhteisesti koettujen kokemusten jakamiseen.

”Et mä laitan yhen ehkä 200 suorituksesta sinne Facebookiin, kyllähän sen silloin pitää olla vähän niinku THE-jotain.”¹⁹²

Osa liikuntapäivityksistä on verrattavissa myös henkilökohtaisen päiväkirjan täyttämiseen. Päivitykset kertovat, mitä henkilöt ovat tehneet, minä päivänä ja millaisilla tehoilla sekä millaiset ovat olleet heidän harjoitustuntemuksensa. Liikuntapäivitykset tässä mielessä ovat itseanalyttisiä henkilökohtaisen harjoituspäiväkirjan tuotoksia. Tämä näkemys liikuntapäivityksistä harjoituspäiväkirjatradition jatkeena unohtaa kuitenkin liikuntajulkaisemisen yhteisölliset piirteet ja tavoitteet. Liikuntajulkaiseminen on julkaisijalle, paitsi liikuntasuoritusten ja liikuntaan liittyvien elämäkokemusten omakohtaista muistiinpanoa, myös pyrkimystä sosiaalisuuteen. Sari Östmanin elämäjulkaisemisen yhteydessä havainnoima sosiaalisuuden odotus¹⁹³ kiinnittyikin vahvasti myös liikuntajulkaisemisen motiiveihin. Sosiaalisuuden odotus näkyy liikuntapäivityksissä esimerkiksi julkisuuden tavoitteluna. Julkaisijat haluavat, että heidän suorituksensa nähdään, että niistä annetaan palautetta ja että ne tuottavat iloa lähikavereille, yhteisön jäsenille. Liikuntapäivitykset ovat avoimesti julkisella foorumilla jaettuina. Ne välittävät kokemuksia, saavutuksia ja etenkin pienissä kaveriyhteisöissä sisäistä huumoria.

¹⁹¹ Östman 2008, 3.

¹⁹² H7LM37

¹⁹³ Östman 2008.

”Ohan se kiva, nyt kun huomaa, että saa niitä kannustuksia. (...) Huomaa, et okei, että nää niinku käyttää tätä ja nää niinku lukee näitä ja ne on kiinnostuneita siitä, että kaikki niinku tekee jotain.”¹⁹⁴

Riippumatta julkaisuareenasta, sen koosta ja päivityksen sisällöstä, liikuntajulkaiseminen on tietoinen päätös päivityksen julkiseksi tekemisestä. Samoin on muussakin elämäjulkaisemisessa. Tietoisesti valittu julkaisuus saa julkaisutoiminnan suuntautumaan vähintään yhtä paljon yleisöihin kuin julkaisijaan itseensä¹⁹⁵.

Östman tiivistää elämäjulkaisemisen olevan kaikissa muodoissaan kertomista itsestä itselle, kertomista itsestä toisille sekä kertomista toisten kanssa¹⁹⁶. Tämän perusteella hän jakaa elämäjulkaisut niiden hybridiseen toimintaympäristöön sen mukaan, miten julkaisuissa painottuvat eri motiivit – pyrkimys itsereflektioon (kertomiseen itsestä itselle), narratiiviseen performanssiin (kertomiseen itsestä toisille) ja leikkiin (kertomiseen toisten kanssa). Itsereflektiota kuvaa Östmanin mukaan se, että julkaisemisen pääpaino on julkaisijan keskustelussa itsensä kanssa ja tämä keskusteluprosessi jää luettavaksi itse julkaisuun. Liikuntajulkaisemisessa tämä painotus näkyy erityisesti harjoitusten kuvailu -päivityksissä. Narratiivisessa performanssissa julkaisemisen pääpaino on identiteettityössä. Narratiivista performanssia painottavissa päivityksissä julkaisija tekee valintoja ja keskustele sisäisen minäkuvan rakentamisesta itsensä kanssa. Esimerkiksi liikuntasuorituksista hän julkaisee merkittävät tai kaikki liikuntasuoritukset, mutta ei sohvalla löhöilyä. Tämä on liikuntajulkaisemisen kontekstissa identiteettityötä, narratiivista performanssia, näyttämistä ja itsen esittämistä. Tässä mielessä liikuntajulkaiseminen lähestyy Erving Goffmanin vertausta itsen esittämisestä näyttämöllä erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Goffmanin mukaan ihmisten toiminta asetetaan sosiaalisissa tilanteissa katsojien nähtäväksi. Esiintyjät erottautuvat yleisön joukosta, kuten näyttelijät teatterin lavalla, ja katsojien ensisijainen tehtävä on nauttia, ei osallistua.¹⁹⁷ Näin ajateltuna liikuntajulkaisijat ovat näyttelijöitä liikuntajulkaisemisen verkkoyhteisöissä ja muut verkkopalvelujen ja liikuntasovellusten käyttäjät, toisin sanoen ei-julkaisijat, yleisöä. He eivät osallistu, mutta katsovat näytelmää.

¹⁹⁴ H5LN27

¹⁹⁵ Östman 2008.

¹⁹⁶ Östman 2008, 16–19.

¹⁹⁷ Goffman 2012b, 318–319.

Performanssi, esitys, on liikuntajulkaisemisessa sitä, että julkaisijat miettivät, mitä kaverit sanovat ja ajattelevat päivityksistä. He haluavat herättää huomiota ja toisinaan närkeä tystä sekä ”näyttää verkossa hyviltä” – vieläpä sitä voimakkaammin, mitä isompi yleisö esityksellä on.

”Nyt ku siel (HeiaHeiassa) on ne kaikki 10 työkaveria, ni ku sä näät, et toi on käyny taas lenkillä, toi on käyny taas salilla ja toi menee joka päivä koiran kans monta kilometriä, ni tulee itelleki sellanen, et mitä mun pitäisi tehdä. Haluaa tavallaan, mikä on kiero motivaattori, mutta haluaa, että se näyttää se oma sivu hyvältä.”¹⁹⁸

”Ohan se sitä itsetehostamista (...) Jos määhän haluan siellä elvistellä, että määhän oon juossu maratonin, ni kyllähän läheiset kaverit sen tietää, että se on tuolla juoksemassa. Et kyllähän mä haluan siellä kertoa, että hei hei taas menttiin ja kynnet lähti ja ei ollu niin kivaa, mutta käytiin kumminki.”¹⁹⁹

Pienissä liikuntajulkaisemisen lähiyhteisöissä esittämisen merkitys on vähäisempi, koska yhteisön jäsenet tuntevat toisensa usein kokonaisvaltaisesti ja läheisesti muutenkin. Yhtä suurta sijaa esittämislle ei ole. Pikemminkin näytelmä on vuorovaikutteinen. Kaikkien yhteisön jäsenten odotetaan osallistuvan esitykseen omalla osuudellaan ja vuorovaikutuksellaan.

Elämäjulkaisemisen kolmas tekijä, leikki, tähtää hauskuuttamiseen ja ihmissuhteiden ylläpitämiseen²⁰⁰. Liikuntajulkaisemisessa leikki korostuu pienissä ja reaali maailman kavereiden yhdistämissä verkkoyhteisöissä. Liikuntajulkaiseminen sisältää leikkilisiä ja kisailevia piirteitä. Haastateltavat kuvailevat tätä leikkillisyyttä esimerkiksi sisäisenä huumorina, kavereille jaettavana hauskuutena ja leikkimielisenä kaverien ärsyttämisenä sekä kisailuina ja haasteina. Leikistä liikuntajulkaisemisessa kertoo myös liikuntasovellusten ”väärinkäyttö”.

¹⁹⁸ H5LN27

¹⁹⁹ H7LM37

²⁰⁰ Östman 2008, 17.

”Itse asiassa joku meistä, se en ollu minä, kerran laitto sinne (Sports Tracker -ryhmään) jonkun semmosen lyhkäsen lenkin, minkä se oli vetänyt autolla. Sitten se narahti siitä, koska sillä oli nopeus jotain kuuskymppiä.”²⁰¹

Leikillisessä liikuntajulkaisemisessa on totta se, mitä Östmanin elämäjulkaisuista toteaa: ”Julkaisijan pyrkimys on viihdyttää yleisöjään ja tarjota heille myös mahdollisuus vastata omilla sisällöillään.”²⁰² Samaan tapaan pienissä ja intiimeissä liikuntaverkkoyhteisöissä on tyypillistä puhua kavereita hauskuuttaen. Liikuntapäivitykset voivat toimia tällöin leikillisinä, mutta samalla puolitotisinä, haasteina muille yhteisön jäsenille.

”Jossain kohtaa meillä oli jonkun turkulaisten kavereitten kans vähän jotain kisaaki tyyliin siitä, että jos et sää menny tänään lenkille, ni se toinen lisäs jo, että mikäs ny on, ku ei oo käyty juoksemassa.”²⁰³

Östman korostaa elämäjulkaisujen olevan monimuotoisia ja hybridejä niin muodoltaan kuin motiiveiltaan. Edellä luvussa 3.2. havainnollistamani liikuntapäivitysten jaottelu eri sisältöluokkiin kertoo liikuntajulkaisemisenkin olevan monimuotoista kerronnaltaan, tavoitteiltaan ja painotuksiltaan. Se sisältää niin itsereflektiota, performanssia kuin leikkiä. Toiminnan painopiste on harjoituspäiväkirjatradition perusteella itsereflektiossa, identiteettityön perusteella narratiivisessa performanssissa sekä sosiaalisuuden odotuksen – vuorovaikutuksen ja huumorin tavoittelun – perusteella leikissä. Leikki on voimakkaasti esillä vain pienissä, reaali maailman kavereiden muodostamissa verkkoyhteisöissä. Suu- ralle yleisölle, esimerkiksi Sports Tracker -verkkosivustolle, julkaistessaan liikuntajulkaisijat eivät tavoittele leikkiä. Näin liikuntajulkaisijoiden sijoittuminen elämäjulkaisemisen hybridiseen toimintaympäristöön on riippuvaista siitä, millaiselle verkkoyhteisölle tai verkostolle liikuntapäivityksiä julkaistaan. Tähän tukeutuen olen sijoittanut liikuntajulkaisijat elämäjulkaisemisen hybridiseen toimintaympäristöön²⁰⁴, mutta samalla tarkentanut kuviota (Kuva 5.) Liikuntajulkaisemisesta tekemieni havaintojen perusteella elämäjulkaisemisen painopisteet itsereflektion, narratiivisen performanssin ja leikin kesken ovat riippuvaisia julkaisemisen kohdeyhteisöistä.

²⁰¹ H7LM37

²⁰² Östman 2008, 18.

²⁰³ H8LM39

²⁰⁴ Östman 2008, 19.



Kuva 5. Sari Östmanin elämäjulkaisemisen hybridinen toimintaympäristö muodostuu julkaisijoiden pyrkimyksistä itsereflektioon, narratiiviseen performanssiin ja leikkiin sekä näiden eri painotuksista. Östman on sijoittanut kuvioon verkkopäiväkirjailijat, videojulkaisijat, kuvagalleristit ja Facebook-käyttäjät.²⁰⁵ Liikuntajulkaisemisen painottuminen enemmän itsereflektioon ja narratiiviseen performanssiin tai leikkiin vaihtelee sen perusteella, mikä on päivitysten kohdeyhteisö.

²⁰⁵ Östman 2008, 19.

4. Lähtöviivalla – liikuntajulkaisemisen ja -julkaisemattomuuden syyt ja selittäjät

Julkaista liikuntasuorituksia vai vain mitata ja tallentaa niitä liikuntasovelluksella? Päätöksessä on vähäpätöisimmillään kyse hennosta hipaisusta älypuhelimien kosketusnäytöllä, mutta vaikuttavimmillaan merkittävän valinnan tekemisestä liikunnan harrastamisessa. Tarkastelen tässä luvussa haastatteluaineistooni perustuen, mikä liikuntajulkaisemista selittää, mitkä taustatekijät vaikuttavat liikuntajulkaisemiseen sekä -julkaisemattomuuteen ja mitkä ovat toiminnan motiivit.

4.1. Liikuntajulkaisemisen taustatekijät

Liikuntajulkaisemisen avainsana on sitoutuminen. Liikuntajulkaisijat ovat sitoutuneita ja tavoitteellisia liikkujia, luontevia ja aktiivisia verkkopalvelujen käyttäjiä sekä sitoutuneita liikuntasovellusten käyttäjiä. He julkaisevat, koska haluavat kiinnittyä yhteisöönsä, saada yhteisöltään vuorovaikutusta, tukea ja palautetta sekä vuorovaikutuksen tuottamaa nautintoa. He haluavat muokata ja kohottaa liikkujan statustaan, sitouttaa itsensä tavoitteisiinsa, motivoida itseään kilpailemalla sekä tuottaa mielihyvää muille yhteisön jäsenille. Nämä motiivit ovat tyypillisiä kaikille liikuntajulkaisijoille, mutta niiden painotuserot vaihtelevat julkaisemisen kohdeyhteisön mukaan.

4.1.1. Tavoitteelliset liikkujat

Kaikki haastattelemani liikuntasovellusten käyttäjät, sekä liikuntajulkaisijat että ei-julkaisijat, olivat aktiivisia liikkujia. He liikkuivat omien sanojensa mukaan vähintään keskisykeisestä ainakin 3 tuntia viikossa ja ylittivät siten kansallisen liikuntasuosituksen kriteereillä mitattuna riittävän liikunnan rajapyykin, 2,5 tunnin liikuntamäärän viikossa²⁰⁶. Suurin osa haastateltavista oli harrastanut liikuntaa lapsesta asti ja kuvasi harrastamistaan elämäntavaksi, joskin julkaisijat olivat velvollisuudentuntoisempia liikkujia kuin ei-julkaisijat.

Liikuntajulkaisijoille oli tyypillistä liikunnan tavoitteellisuus, harrastuksen velvoittavuus ja vahva liikuntaan sitoutuminen. Julkaisijat harrastivat liikuntaa, paitsi terveyttä ja kuntoa ylläpitääkseen, myös tavoitteellisesti kilpaillakseen.

²⁰⁶ Mäkinen et al. 2012, 55–58.

”Nytte ku tähtäykset on ens kesälle pitkille matkoille matkaratsastuksessa, ni nyt on pakko tiukentaa tahtia.”²⁰⁷

”Juoksussa mulla on itse asiassa tavoite, et mä haluisin alle kolme ja puol tuntii juosta jossain vaiheessa. Se on ny vartin päässä. (...) Ei ihan semmonen mulle sit kuitenkaan riitä, et vaan ihan silkasta liikunnan ilosta.”²⁰⁸

Kaikkien liikuntajulkaisijoiden liikuntatavoite kytkeytyi vahvasti samanaikaiseen ja sitoutuneeseen liikuntasovelluksen käyttöön. Tavoitteessa edistymisen saattoi näin havainnoida sovelluksen avulla. Ei-julkaisijoilla tavoite, jos sellainen oli, oli ensisijaisesti kunto-ohjelma, jota nämä toteuttivat sovelluksen käytöstä erillisenä toimintana. Sovellus ei siis ollut tavoitteeseen pyrkimisen edellytys tai siinä auttava tekijä.

Liikuntajulkaisijat kuvasivat liikuntaansa velvoittavaksi pakoksi ja intohimoksi. Ei-julkaisijoilla korostuivat pakon sijaan liikunnallisuus ajanvietteenä, harrastuksena ja mahdollisuutena omaan aikaan, pään tuulettamiseen.

”Saa kuunnella musiikkia ja mennä omaan tahtiin. Se on henkireikä, et joskus pitää päästä yksin menemään.”²⁰⁹

”Se on vaan pakko mennä. Jos sää meet töistä kottiin ja istut sohvalle etkä lähde lenkille, ni kyllä siinä ruppee sitte vituttamaan ehtoolla ja tulee morkkis.”²¹⁰

Julkaisijat ja ei-julkaisijat olivat eritasoisesti sitoutuneita liikuntaansa. Vaikka ei-julkaisijatkin liikkuivat aktiivisesti, oli liikunta julkaisijoilla systemaattisempaa ja tavoitteellisempaa. Tästä kertoo kaikkien julkaisijoiden aktiivisuus harjoituspäiväkirjan pitämisessä, tavoitteen ja sen toteutumisen seurannassa sekä harjoitustenaikaisten syketietojen seuraamisessa. Siinä missä ei-julkaisijat saattoivat vähentää liikuntaansa kesä- ja loma-aikaan tai rakennuskiireiden vuoksi, julkaisijat pitivät aktiivisuustasonsa yllä ja vaihtoivat vain liikuntansa muotoa – hölkkälenkistä vaikkapa raskaaseen ja kovasykkeiseen puiden kaatamiseen tontilta.

²⁰⁷ H6LN37

²⁰⁸ H7LM37

²⁰⁹ H2EN29

²¹⁰ H8LM39

”Nyt on koko kesä harrastettu hyötyliikuntaa, kaikennäköstä puunkaatoa, roudaamista ja lapioimista. Nykko se homma saatiin ohitte, ni nyt on taas aikaa käydä lenkillä. Nyt käydään kellolla ja sykevyöllä.”²¹¹

Liikunnan satunnaisina esteinä haastateltavat nostivat esiin kiireen, sairastelun, loma-ajan ja huonon sään. Erityisesti julkaisijat korostivat huonon sään merkitystä liikkumisen esteenä, kun ei-julkaisijoista tätä ei maininnut kukaan. Havainto on yllättävä sikäli, kun tiedetään, että julkaisijat ovat erittäin sitoutuneita ja pakonomaisia liikkujia. Miksi silloin huono sää estäisi heidän liikkumistaan? Tarkempi tarkastelu paljastaa, että huono sää ei estä julkaisijoiden liikkumista, vaan lähinnä vaikeuttaa sitä. Velvollisuudentuntoiset liikuntajulkaisijat menevät lenkille ”vaikka taivaalta sataisi pikku-ukkoja”, vaikka lenkille lähteminen huonolla säällä onkin vaikeampaa. Huonon sään mainitseminen liikunnan hankaloittajana kertoo julkaisijoiden sitoutumisesta tavoitteeseensa ja liikuntaan ylipäättään. Sadesääkään ei saa heitä jättämään harjoitusta väliin, jos se kuuluu tavoitteeseen. Huonon sään korostuminen liikuntajulkaisijoiden liikuntaa vaikeuttavana tekijänä kertoo myös siitä, että liikuntajulkaisijat ovat tavoittelajissaan ensisijaisesti ulkoliikkujia. Ei-julkaisijat valitsevat sadesäällä levon tai toisen lajin, esimerkiksi kotijumpan tai saliharjoittelun.

”Mä olin hyvin tyytyväinen itteeni, kun mä kävin viime viikolla juoksemassa, ku oli ihan paska sää, (...) Sit mä kumminkin menin juokseen. Se tuntu tosi pahalta (...) mut sit ku mä olin tullu suihkusta pois, tuntu hyvältä henkisesti ja fyysisesti.”²¹²

Eveliina Korkiakankaan ja kumppaneiden mukaan suomalaisten yleisimpiä liikkumisen esteitä ovat laiskuus ja ajanpuute. Nämä koetut esteet kertovat tutkijoiden mukaan siitä, että suomalaisten aikuisten liikuntamotivaatio on riittämätön.²¹³ Liikuntamotivaation rakoilla liikkumattomuutta onkin helppo selittää kiireellä tai loma-aikatauluilla. Aineistoni perusteella ei-julkaisijat pyrkivät selittämään liikkumattomuuttaan liikuntajulkaisijoita enemmän ja moninaisemmilla syillä. Kaikki ei-julkaisijat totesivat ajanpuutteen estä-

²¹¹ H8LM39

²¹² H7LM37

²¹³ Korkiakangas et al. 2009, 95.

vän liikuntaansa ja kaksi mainitsi vähäisen liikkumisensa syyksi myös kesäajan. Julkaisijoilla nämä syyt olivat vähemmän merkityksellisiä, mikä viittaa siihen, että heidän liikuntamotivaationsa on ei-julkaisijoita korkeampi.

Hyvästä liikuntamotivaatiosta ja tavoitteeseen sitoutumisesta kertoo myös liikuntajulkaisijoiden säännöllinen harjoituspäiväkirjan pitäminen. Kaikki julkaisijat täyttivät harjoituspäiväkirjaa joko sovelluksen verkkopalvelussa tai verkkopalvelussa sekä paperilla ja osasivat kertoa täsmällisesti oman viikkotuntiliikuntamääränsä, toisin kuin ei-julkaisijat. Liikuntapäiväkirjan jakamista tutkineiden Anna Wallinin ja kumppaneiden mukaan harjoituspäiväkirjan säännöllinen käyttö kertoo siitä, että henkilö haluaa seurata omaa kehitystään ja suunnitella harjoitteluaan²¹⁴ – toisin sanoen liikkua tavoitteellisesti.

Käsitystä julkaisijoiden vakavasta suhtautumisesta liikkumiseensa vahvistaa myös se, että vain harva liikuntajulkaisijoista otti älypuhelimien mukaansa liikuntasuoritukseen. Liikuntajulkaisijoiden mielestä puhelin ei ison kokonsa vuoksi sopinut tavoitteelliseen liikuntaan tai kilpailuun. Ei-julkaisijoilla liikuntasovelluksella mitattu liikunta ei ollut yhtä totista, jolloin isokokoinen puhelin ei haitannut, päinvastoin hyödytti – mittasi matkaa, toimi karttana ja musiikkisoittimena. Liikuntajulkaisijat korvasivat puhelimen puutteen liikunnasaan erillisellä sykemittarilla ja GPS-kellolla, mikä sekin kertoo julkaisijoiden antaumuksellisesta ja sitoutuneesta liikkumisesta. Kaikki haastattelemiini liikuntajulkaisijat seurasivat sykkeitä jollakin tapaa. Ei-julkaisijoista niin teki vain yksi.

Oikealla syketasolla harjoittelu on tärkeää erityisesti, kun liikkuja haluaa saavuttaa liikuntatavoitteensa, esimerkiksi kohottaa kuntoaan²¹⁵. Näin sykkeiden seuraaminen liittyy vahvasti tavoitteelliseen liikuntaan, jossa sykkeiden mittaaminen opastaa kuntoilijaa liikumaan yksilöllisten tavoitteiden kannalta oikealla teholla.

Liikuntajulkaisijoille oli ominaista myös kavereiden korostunut merkitys liikunnassa. Liikuntajulkaisijoiden liikkumiseen vaikutti voimakkaasti kaverien kanssa liikunnasta saatava nautinto. Tämä vastaa havaintoja reaali maailman liikuntaan vaikuttavista tekijöistä²¹⁶. Sosiaalisella ympäristöllä on vahva yhteys liikunta-aktiivisuuteen ja erityisesti ystävien sekä perheen on todettu lisäävän liikunta-aktiivisuutta eri väestöryhmissä ja elämäntilanteissa²¹⁷. Omassa tutkimuksessani etenkin liikuntajulkaisevat miehet korostivat kaverien

²¹⁴ Wallin et al. 2014, 81.

²¹⁵ Mustonen 2013, 36–40.

²¹⁶ Korhokangas et al. 2009; Nupponen et al. 2012b, 125–138.

²¹⁷ Wallin et al. 2014, 79.

merkitystä liikunnassaan. Samankaltaisiin tuloksiin ovat päätyneet myös Nupponen ja kumppanit ²¹⁸. Heidän mukaansa kaverit, kilpaileminen ja liikunnan avulla saatu arvostus ovat miehille tärkeämpiä liikunnan motivaattoreita kuin naisille.

”Väittäisin, et se (liikunta) on miehellä sellanen yks harvoista keinoista, ku pääsee niinku sillai rehellisesti pihalle.” ²¹⁹

Kaikki liikuntajulkaisijat sanoivat reaali maailman kaverien lisäävän heidän liikunnan määräänsä ja/tai laatuaan. Julkaisijat totesivat kaveriseuraukannustavan heitä tekemään suorituksensa paremmin ja liikkumaan useammin. Ei-julkaisevistä kaveriseuraukannustavan merkitystä liikunnassaan vakuutti vain yksi neljästä haastatellusta. Tämä syy-yhteys liikuntajulkaisemisen ja sosiaalisuuden kaipuun välillä verkko ympäristössäkin on merkittävä.

”Mitä enemmän muut alkaa käymään esimerkiksi salilla tai tietyllä jumppatunnilla, ni sitä enemmän itekin kiinnostuu. Ja niin on just salin kanssa käynytkin. Ku huomaa, että muut käy siellä, ni sit alko itekin käydä.” ²²⁰

”Jos ei olisi kavereita ja jos ei olisi liikuntaa harrastavia kavereita, ni emmä tiä, kyllä pitemmän päälle jäis varmaan ne lenkitki tekemättä.” ²²¹

4.1.2. Tottuneet verkkopalvelujen käyttäjät

Liikuntajulkaiseminen on ominaista verkottuneille, tottuneesti verkkopalveluja käyttäville, luontevasti itseään kirjallisesti ilmaiseville ja sosiaalisesti avoimille henkilöille. Haastattelemani liikuntajulkaisijat käyttivät sujuvasti useita verkko- ja yhteisöpalveluja liikuntasovelluksen lisäksi ja kokeilivat hanakasti uusia sovelluksia. He olivat tottuneita verkkopalveluiden käyttäjiä, eivätkä arastelleet ”näkyä” näissä verkko yhteisöissä. He kuvasivat verkkopalveluiden käyttöään jopa liialliseksi ja koukuttavaksi, useita kertoja päivässä tahtuvaksi.

²¹⁸ Nupponen et al. 2012b, 138.

²¹⁹ H8LM39

²²⁰ H5LN27

²²¹ H7LM37

”Facebookkii, ihan liikaa. Etenki ku se on puhelimessa, jopa kävelylenkillä.”²²²

”Erittäin aktiivista, monta tuntia päivässä. Facebookki on aina auki, Instagrammi, Twitteri.”²²³

Liikuntajulkaisijat olivat erityisen ahkeria verkkopäivittäjiä. Osa koki päivittämisen ja sisällön tuottamisen jopa velvollisuudekseen sosiaalisen median verkkoyhteisöjään kohtaan.

”Liikaa päivittelen itte. Siit on vaan tullu sellanen tapa. Yks sano mulle jo, et sun pitäs perustaa blogi ennemmin saati täyttää tota Facebookia.”²²⁴

”Se ei toimi, jos kaikki olis semmosia, jotka vaan lukee (...) Jos kaikki ois vaan kattelemassa siellä eikä ikinä sano mistään mitään, ni aika tyhjältä siä vaikuttais.”²²⁵

Ei-julkaisijat käyttivät yhteisösovelluksista ainoastaan Facebookia ja sitäkin jonkinlaisena välttämättömyytenä. He kokivat Facebookin käytön osittain sosiaalisesti pakoksi, kuten nuoret omiin verkkoyhteisöihin kuulumisensa²²⁶. He olivat Facebookissa varovaisia toimijoita, eivätkä useinkaan tuottaneet itse sisältöä, vaan seurasivat muiden päivityksiä – osa niitäkin vain satunnaisesti.

”Mää oon vaan se, joka käy lukemassa muiden juttuja. Emmää koe niitä niin läheisiks. Mää oon muutenki vähän semmonen, että jos mää julkaisen jotain, jos mää lähetän sähköpostia jollekin, ni mun täytyy miettiä sillai jonkin verran, mitä mää viittin sinne laittaa. Mää en halua kirjottaa sinne sitä sun tätä. (...) Synttärionnitteluilta kiitokset. Siin on varmaan viimisen kolmen vuoden päivitykset.”²²⁷

”Meen lähinnä kattoon sen, jos joku tosi ystävä on laittanu jottain. (...) Ei semmonen (päivittäminen) kiinnosta, ku on niin paljon muutaki tärkeempää tekemistä. Joskus voi mennä viiskin päivää, etten käy.”²²⁸

²²² H6LN37

²²³ H8LM39

²²⁴ H6LN37

²²⁵ H7LM37

²²⁶ Noppari et al. 2011, 143.

²²⁷ H3EM27

²²⁸ H4EM34

Ei-julkaisijat eivät päivittäneet Facebookiin, koska kokivat olevansa harkitsevia kirjoittajia tai kiireisiä tai koska kaikki Facebook-kaverit eivät olleet heille tarpeeksi läheisiä. Tämä ajattelu kertoo siitä, että ei-julkaisijat pitivät yksityisyyden rajaa julkaisijoita tiukemmalla. He eivät halunneet kertoa asioistaan edes kaikille Facebook-tutuilleen, huolimatta siitä, että nämä kaikki olivat heille reaali maailman tuttuja. Liikuntajulkaisijat olivat avoimempia raottamaan julkisuuden verhoa. He päivittivät mielellään Facebookiin kuvan kera, koska pitivät päivitystä näin huomiota herättävämpänä. Yksi tärkeä päivittämisen motiivi olikin huomion herättäminen, mutta myös hauskuuden jakaminen kavereille.

”Yleensä sinne laittaa semmosii ilosii ja aktiivisii kuvii, joista haluaa semmosta palautetta, että voi että, ku hienoo.”²²⁹

Liikuntajulkaisijoiden vertailuryhmään kuuluneet olivat kirjautuneet useisiin verkkopalveluihin liikuntasovelluksensa ja Facebookin lisäksi. Tämä kasvatti julkaisijoiden sosiaalista verkostoa suuremmaksi kuin ei-julkaisijoiden verkostot olivat. Oheinen taulukko havainnollistaa liikuntajulkaisijoita ja ei-julkaisijoita erottavia tekijöitä yleisessä verkkokäyttäytymisessä. (Taulukko 1.) Haastateltavista kaikki 4 liikuntajulkaisijaa käyttivät Facebookia omien käsitystensä mukaan liiallisesti ja päivittivät sekä päivittivät Facebookissa vähintään 4 kertaa kuukaudessa. Heillä oli yhteisöpalveluissaan yli 200 kaveria tai seuraajaa. Kaikki ei-julkaisijat puolestaan päivittivät alle 4 kertaa kuukaudessa, eivät kokeneet Facebookin käyttöään liialliseksi ja käyttivät liikuntasovelluksen lisäksi vain Facebookia.

Liikuntajulkaisijoita ja ei-julkaisijoita erottavat tekijät verkkopalvelujen käytössä

| <i>Verkkopalvelujen käyttö</i> | <i>Liikuntajulkaisija (kpl)</i> | <i>Ei-julkaisija (kpl)</i> |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| <i>Yhteisöpalvelujen määrä > 2</i> | 3 | 0 |
| <i>Facebookin käyttö ”koukuttavaa”</i> | 4 | 0 |
| <i>Facebookin käyttö säännöllisesti päivittäistä</i> | 4 | 2 |
| <i>Yhteisöpalvelujen seuraaja- ja/tai kaverimäärä > 200</i> | 4 | 2 |
| <i>Omien Facebook-päivitysten määrä kuukaudessa > 4</i> | 4 | 0 |

Taulukko 1. Erot verkkopalvelujen käytössä liikuntajulkaisijoiden ja ei-liikuntajulkaisijoiden ryhmissä.

Tutkimukseni perusteella liikuntajulkaiseminen on yhteydessä henkilön yleiseen verkkotoimintaan ja muihin päivittämiskäytäntöihin. Aiempi tutkimuskin osoittaa, että liikuntasovelluksia sosiaalisesti käyttävät ovat usein kokeneita eri sosiaalisen median palvelujen käyttäjiä. Suurin osa käyttää Facebookia ja YouTubea ja puolet käy keskustelusivustoilla. Useat käyttävät myös Twitteriä. ²³⁰ Liikuntasuorituksiaan jakavat myös suhtautuvat myönteisesti sosiaaliseen mediaan ylipäätään ²³¹.

4.1.3. Sitoutuneet liikuntasovellusten käyttäjät

Aktiivinen liikunnan harrastaminen ja liikuntasovellusten käyttö kytkeytyvät vahvasti toisiinsa. Kaikki kahdeksan tutkimukseen osallistunutta haastateltavaa harrastivat aktiivisesti liikuntaa. Kaikki haastateltavat olivat vähintään vuoden ajan liikuntasovelluksia käyttäneitä. Pisimpään sovelluksia käyttäneet olivat aloittaneet heti liikuntasovellusten yleistyttyä vuoden 2008 jälkeen, jolloin tyypillisimmin käyttöön oli otettu Sports Tracker -sovellus. Siitä oli kokemuksia seitsemällä kahdeksasta haastatellusta. Sen sijaan sitoutuneisuus sovellusten käyttöön erosi vertailuryhmittäin.

Liikuntajulkaisijat ovat aineistoni perusteella sitoutuneita sovelluksen jatkuvaan ja säännölliseen käyttöön. Näin liikuntajulkaiseminen – toisin sanoen liikunnan ja sen tavoitteen julkiseksi tekeminen – näyttää sitouttavan julkaisijat pitkäjänteiseen liikuntasovelluksen käyttöön ja edelleen julkaisemiseen. Liikuntasovelluksen käyttöön kytkeytyvä liikuntataivoite selittääkin vahvasti liikuntajulkaisemista.

”Se (Sports Trackerin) käyttö varmaan alko silloin samalla sysäyksellä, ko rupesin harrastaan liikuntaa. Tajusin siinä kohtaa lääkärin kehotuksesta, et jotain täytyy tehdä, elikkä pudottaa painoo.” ²³²

”Mää aloin sitä (Sports Trackeria) käyttään syksyllä valmennusviikonlopun jälkeen. Siä valmentaja sano, että se on tosi kätevä siitä, että kun matkaratsastuksessa tähdätään siihen, että mennään tiettyyn aikaan tietty matka ja hevonen palautuu siitä.” ²³³

²³⁰ Ojala et al. 2010, 97.

²³¹ Wallin et al. 2014, 92.

²³² H8LM39

²³³ H6LN37

Liikuntajulkaisijat käyttävät sovellusta oman tavoitelajinsa tai -lajiensa seuraamiseen. Ei-julkaisijat sen sijaan käyttävät sovellusta niin sanottujen sivulajiensa mittaamiseen. Tästä johtuen ei-julkaisijoiden liikuntasovelluksen käyttö oli satunnaisempaa eikä samalla tavalla tavoitteeseen sidottua kuin julkaisijoiden.

Liikuntajulkaisijoiden vahvasta sitoutumisesta sovelluksen käyttöön kertovat myös sovelluksen käyttöihtiys ja säännöllisyys. Kaikki julkaisijat käyttivät liikuntasovellustaan pitkäjänteisesti vähintään 2-3 kertaa viikossa. Ei-julkaisijoilla käyttö oli kausittaista ja vaihteli parista kerrasta kuukaudessa pariin kertaan viikossa.

”Se vähän mennee just, onko lenkkeilykautta, yleensäki ulkoliikuntaa, kummää kumminka mittää kauheesti tykkää lenkkeillä.”²³⁴

”On varmaan semmosia hetkiä, että ei sitä (Sports Trackeria) varsinaisesti käytä niin hirveesti.”²³⁵

Ei-julkaisijoiden liikuntasovelluksen käyttö muuttui tilannekohtaisesti. Syitä liikuntasovelluksen käyttämättömyyteen olivat muun muassa laiskuus ja viitseliäisyys, unohtaminen, puhelimen akun loppuminen ja suorituksen ”keveys”, esimerkiksi ajanvietekävelyllä meno. Sovellusta ei myöskään käytetty, jos sen ei koettu soveltuvan harrastettuun lajiin tai jos puhelinta ei voinut pitää liikunnassa mukana.

”Sen jälkeen puhelin vaihtu Lumiaan, ni olikohan mulla siinä lainkaan tota (Sports Trackeria). En ainakaan montaa kertaa muista sitä käyttäneeni, ku siihen ei saanu yhdistettyä sitä sykevyötä. (...) Siittä vissiin loppu patterit. Mää en oo jaksanu sitä ladata sitte, taikka vaihtaa pattereita.”²³⁶

Sovelluksen käytön säännöllisyys oli yhteydessä myös käyttäjien liikuntatapoihin. Kolme neljästä julkaisijasta käytti sovellusta aina, kun harrasti liikuntaa ja yksi aina, kun harrasti sovelluksen GPS-ominaisuuksia hyödyntävää ulkoliikuntaa. Ei-julkaisijat sen sijaan käyttivät sovellusta vain, kun harrastivat ulkoliikuntaa ja sitäkin tosimelellä. Keveyeen ajanvieteliikuntaan sovellusta ei välttämättä laitettu päälle lainkaan, vaikka puhelin mukana olikin.

²³⁴ H4EM34

²³⁵ H2EN29

²³⁶ H3EM27

”Emmää mihinkään muuhun oo sitä (Sports Trackeria) käyttäny (kuin juoksuun). Mä mittaan sitä aikaa ja matkaa. Jumpas ei silleen tarvi.”²³⁷

”No ei aina rullaluistelusa. Se on vähän semmosta fiilistely.”²³⁸

Vaikka liikuntajulkaisijat ovat sitoutuneita liikuntasovellusten käyttämiseen, julkaiseminen yksistään ei selitä sitoutumista. Sitoutuneisuus on osin riippuvaista myös käytetystä sovelluksesta. Sekä Sports Trackerin että Endomondon käyttäjille oli tyypillistä sovelluksen GPS-ominaisuuksien hyödyntäminen yksittäisillä juoksu-, hiihto-, kävely-, pyöräily-, rullaluistelu- ja ratsastuslenkeillä. Heille oli tärkeää mitata yksittäisten suoritusten matkoja ja vauhteja sekä nähdä suoritettu reitti visuaalisesti kartalla. HeiaHeian käyttäjillä sovelluksen käytön ensisijainen motiivi oli kokonaisliikuntamäärän kerryttäminen, viikkotavoitteen saavuttaminen ja tavoitteen toteutumisen seuranta, mikä vaikutti liikuntajulkaisemiseenkin.

”Mä en koe niin, et sillä ois mitään väliä, onko se (suoritus) pitkä vai lyhyt, ni sen voi kyllä sinne (HeiaHeiaan) aina laittaa. Koska siellä kuitenkin kaikki lasketaan niinku tavallaan yhteen.”²³⁹

Sovellusten teknologiset erot näyttävät siis osaltaan selittävän sekä liikuntajulkaisemista ja -julkaisemattomuutta kuin myös sovellusten erilaisia käyttötapoja. Tämä herättää kysymyksen siitä, valitsevatko liikunnallista vuorovaikutusta kaipaavat ja tavoitteita itselleen asettavat henkilöt sovellukseen mieluummin HeiaHeian kuin yksittäisten suoritusten mittaamista painottavan Sports Trackerin. Tämä on kysymys, johon tämä tutkimus ja tutkimusasetelma eivät anna suoraa vastausta. Selvää kuitenkin on, että liikuntajulkaisijat käyttävät sovelluksia yhteisöllisten ja tavoitteisiin liittyvien syiden vuoksi. Ei-julkaisijoiden motiivit puolestaan ovat henkilökohtaiseen, yksittäisten suoritusten mittaamiseen perustuvia. Ei-julkaisijoille on myös tyypillistä sovellusten GPS-ominaisuuksien moninainen hyödyntäminen, esimerkiksi liikuntasovellusten käyttö karttana, matkamittarina ja viihde-/pelisovelluksena. Tämä sovellusten väärinkäyttö ja uudelleenkeksiminen²⁴⁰ motivoivat ei-julkaisijoita käyttämään sovellusta ja lisäävät liikunnan mielenkiintoa.

²³⁷ H1EN34

²³⁸ H4EM34

²³⁹ H5LN27

²⁴⁰ Teknologian uudelleenkeksimisestä, luovasta adaptaatiosta, kirjoittaa Jaakko Suominen (2007).

”Mää testasin kerran, et mä kirjoitan oman nimeni alkukirjaimen tai siis A:n. Mää lähdin tosta ja ajattelin, et siit tulee vaihtelevuutta reeniin. (...) Oli se A-kirjain, mut se meni vähän tällailta (vinoon). Tylsää vissiin ollu, ku oli pakko kokkeilla.”²⁴¹

”Ku teet jonkin ihan random-lenkin jossain, ni sit ku tuut kotiin, niitten pitäis olla vähän niinku tasan, tasan kilometrimäärä tai sit tasan kalorimäärä tai tasan joku kellomäärä. Mikä niistä on lähimpänä, sit pyrkii siihen. Varsinkin jos se kilometrimäärä on joku 8,76, ni mä saatan mennä pihassa sen loppumatkan, et sen saa siihen yhdeksään.”²⁴²

Liikuntajulkaisijat, toisin kuin ei-julkaisijat, pitivät liikuntasovellusta merkittävänä tekijänä liikunnassaan. Kaikki neljä julkaisijaa kertoivat käyttämänsä liikuntasovelluksen lisäävän liikuntansa tehoa, pituutta ja kestoja, kun ei-julkaisijoista samaan päätyi vain yksi. Kolme julkaisijaa totesi sovelluksen lisäävän myös liikuntakertojensa määrää, kun ei-julkaisijoista näin ei sanonut kukaan. Toisin sanoen sovelluksen merkitys liikunta-aktiivisuutta lisäävänä tekijänä kasvoi, mitä sitoutuneemmin ja säännöllisemmin sovellusta käytettiin. Julkaisijat käyttivät sovellusta lähes aina liikkeessaan, jolloin sovelluksen käyttö parhaimmillaan muodostui välttämättömäksi ja luonnolliseksi osaksi liikuntaharrastuksen kokonaisuutta. Ei-julkaisijat puolestaan sanoivat käyttämänsä liikuntasovelluksen kasvattavan mielenkiintoa liikuntaa kohtaan lisäämällä liikunnan leikkisyyttä sekä reitin ja suoritustietojen hahmottamista, mutta ei lisäävän heidän liikuntansa määrää tai laatua pitkällä aikavälillä. Liikuntasovellusten käyttö tukee tällä perusteella useimpien liikunnan harrastamista vähintään lisäämällä sen mielenkiintoa, mutta liikunnan määrää tai laatua pitkäjänteisesti lisäävä merkitys sovelluksilla on lähinnä vain niiden yhteisöllisiä ominaisuuksia hyödyntäville liikuntajulkaisijoille.

4.2. Liikuntajulkaisemisen motiivit

Liikuntajulkaisijat tavoittelevat julkaisemisellaan ennen kaikkea sosiaalisuutta ja vuorovaikutusta, itsensä esittämistä hyvässä valossa, motivointia pitkän ajan tavoitteiden saavuttamiseen sekä hyvän mielen jakamista läheisille kavereilleen. Haastattelujen perusteella

²⁴¹ H4EM34

²⁴² H2EN29

julkaisijat haluavat liikuntajulkaisemisellaan pitää yhteyttä kavereihinsa, jotka ovat heille läheisiä ja tuttuja reaali maailmasta. Liikuntajulkaisut ovat osoitettuja muistakin elämänyhteyksistä tutuille läheisille, jolloin liikuntapäivitykset ja niiden ruokkima vuorovaikutus – palautteen odotus ja kavereiden kanssa jaettu huumori – ovat yksi tapa lisätä yhteyttä heihin. Liikuntajulkaiseminen tyydyttää julkaisijoiden kaipausta sosiaalisuuteen ja vuorovaikutukseen. Julkaisemista motivoi tällöin halu saada yhteisöltä palautetta, kannustusta ja ylipäättään saada tietää, että päivitys on huomattu.

”Mun mielestä sitä (liikuntasovelluksen) kauttakin on niinku kiva tietää, et mitä ne kaverit tekee.”²⁴³

”Se on vaan se, et kiinnostaa, mitä kaverit on tehny ja missä ne on tyyliin menny ja näin.”²⁴⁴

Liikuntajulkaiseminen lisää yhteisön sisäistä vuorovaikutusta, vastavuoroisuutta, huumoria, leikkimielisyyttä ja hyvää mieltä. Julkaisijat haluavat antaa toistensa suorituksista palautetta, kannustaa toisiaan sekä antaa liikuntaan liittyviä vinkkejä. Tämä on ominaista liikuntajulkaisemisen verkkoyhteisöissä, joiden jäsenet ovat läheisiä keskenään ja tuntevat toisensa hyvin myös reaali maailmassa. Nämä edustavat vahvojen siteiden verkkoyhteisöjä. Aiemman tutkimuksen mukaan jäsenten vuorovaikutus on tällaisissa verkkoyhteisöissä tukevaa ja kannustavaa, ei ärsyttämiseen pyrkivää²⁴⁵. Liikuntajulkaisemisen kontekstissäkin hyvän mielen jakaminen ja kannustaminen lisäävät liikunnasta saatavaa nautintoa, vahvistavat verkkoyhteisöllisyyttä ja edistävät liikuntaharrastuksen jatkumista pitkäkestoisesti. Yhteisöllisyys lisää näin liikuntajulkaisijoiden sosiaalista pääomaa²⁴⁶.

”Se (HeiaHeia) vilpittömästi toimii niinku niin, et mä merkkään sinne mun juttuni, kaverit merkkää ne omat juttunsa. Jos joku on tehny jotain isoo, hienoo, muuta vastaavaa, mun mielestä se on ihan vaan hienoo.”²⁴⁷

²⁴³ H7LM37

²⁴⁴ H8LM39

²⁴⁵ Preece 2001; 2004.

²⁴⁶ Bacon 2012, 5–7; Hyyppä 2011.

²⁴⁷ H7LM37

Vuorovaikutuksen lisäksi liikuntajulkaisijat julkaisevat näkyäkseen ja rakentaakseen itsensä toivottua mielikuvaa, verkkoidentiteettiä²⁴⁸. Nuorten liikuntapäiväkirjojen jakamista tutkineet Wallin ja kumppanit puhuvat tässä yhteydessä profiilityöstä, jossa henkilö rakentaa itsestään ihanneminän kaltaista sekä hakee hyväksyntää ja ihailua²⁴⁹. Liikuntajulkaisijatkin haluavat näyttää, mihin kykenevät ja kuinka usein liikkuvat. Liikuntajulkaiseminen on heille keino kohottaa itsetuntoa ja esittää itseään hyvässä valossa, aktiivisena liikkujana tai kykenevä yhteiskunnan jäsenenä ylipäätään.

”Sillä mää laitoin sen tonne (Facebookiin), ku mää oon nyt kuullu niin paljon sellasta palautetta, että ku mää oon sairastanu, ni mää en saisi urheilla, ainaka tavoitteellisesti. Ni siks mää laitoin ihan kiusaks, että olenpas käyny edes kävelylenkillä, heh heh. (...) Nyt on tullu justiin se, että ähäkutti, että mä näytän.”²⁵⁰

Liikuntajulkaiseminen tyydyttää julkaisijoiden näytön halua myös toisella tapaa. Liikuntapäivitykset tarjoavat julkaisijoille tavan herättää huomiota ja ärsyttää yhteisön jäseniä. Tämä havainto on mielenkiintoinen. Se ei saa tukea muilta aihepiirin tutkimuksilta, mutta toistuu omassa haastatteluaineistossani. Liikuntajulkaisijat tiedostavat joidenkin liikuntapäivitystensä aiheuttavan närkästystä muissa, mutta julkaisevat siitä huolimatta. Kyse on tässäkin tapauksessa huomion herättämisestä ja siten itsen esittämisestä – toiminnasta, jota ei-julkaisijat tutkimukseni perusteella haluavat vältellä²⁵¹.

”Kyl mää itekkin sain jossain kohtaa inboxiin palautetta jostain Sports Tracker -jutusta, et onks pakko koko ajan mainostaa, että harrastaa liikuntaa, ku häntä vituttaa, ko ei itte harrasta. Mutta siitä tulee tietysti taas semmonen, et ilman muuta sen pistän sinne.”²⁵²

²⁴⁸ Howard Rheingoldin mukaan virtuaaliyhteisöihin kuulutaan verkkoidentiteetin rakentamiseksi (2003).

²⁴⁹ Wallin et al. 2014, 80.

²⁵⁰ H6LN37

²⁵¹ Palaan tähän tarkemmin luvussa 4.3.

²⁵² H8LM39

Itsen esittämisen merkitys julkaisemisessa lisääntyy sitä enemmän, mitä suuremmaksi yleisö kasvaa ²⁵³. Julkaisijat jakavat lähes automaattisesti kaikki suorituksensa lähimmilleen, koska nämä tuntevat heidät muutenkin, mutta yhteisön koon kasvaessa päivitysten valikointi lisääntyy ja harkinta liikuntasuoritusten jakamisessa kasvaa.

”Jos aattelis, että siellä (HeiaHeiassa) ois kaikki samat ku vaikka Facebookissa. Voisin kuvitella, et se vaikuttas siihen, et miettis sitä 20 minsan lenkkii, että kehtaaks sen laittaa, vai aatteleeks joku, että onpa se ollu laiska, ku se on tehnyt vaan noin pienen lenkin. Ja selitteliskö sit enemmän, että oli kauheen kylmä, en viittiny mennä pidemmälle.” ²⁵⁴

”Mää laitan sitten jotain (Facebookiin), kun oon oikeesti tehny jotain itelleni isoo. (...) Me käydään nyt vaikka siellä Prahassa pelaamassa, ni kyl mä nyt sieltä aina jotain heitän, mut se on ehkä enemmänkin sitä, että hei hei täällä ollaan taas. Mut sit maratonista, tai nyt viimeksi Pirkan hölkästä, mä kyllä laitan, et juostu on ja sit hyvin lyhyesti, et tuntu muuten tosi pahalta.” ²⁵⁵

Vuorovaikutuksen halun ja verkkoidentiteetin rakentamisen lisäksi liikuntajulkaisemista selittää vahvasti henkilökohtaiseen liikuntatavoitteeseen pyrkiminen. Liikuntajulkaiseminen on julkaisijoille tapa sitouttaa itsensä tavoitteensa toteuttamiseen. Julkaiseminen synnyttää julkisen paineen, jonka vuoksi tavoitteeseen on pyrittävä, säällä kuin säällä. Liikuntasovellusten sosiaalisia ominaisuuksia tutkineet Jarno Ojala ja Johan Saarela puhuvat tässä yhteydessä sosiaalisesta paineesta, jonka on mahdollista muuttua myönteiseksi motivaatiotekijäksi liikunnan harrastamisessa ²⁵⁶. Motivaatiopsykologian havaintojenkin perusteella tavoitteeseen on helpompi päästä yhteisön tuella ²⁵⁷.

”Oli siinä semmonenki tilanne jossain kohtaa, ku käytiin jottai hölkällä tai juoksemassa, ko samanlaisia ylipainosia miehiä kaikki, ni ohan siinä semmonen pieni kilpailuvietti, et sun on vähän juostava pidemmälle ku toinen ja vähän lujempaa.” ²⁵⁸

²⁵³ Saman on havainnut Facebook-julkaisemisen yhteydessä Zizi Papacarissi ja Andrew Mendelson (2011).

²⁵⁴ H5LN27

²⁵⁵ H7LM37

²⁵⁶ Ojala et al. 2010.

²⁵⁷ Jokisaari 2002.

²⁵⁸ H8LM39

Kaikille haastattemilleni liikuntajulkaisijoille julkaiseminen oli osa tavoitteeseen pyrkimistä. Kaikki tiesivät julkaisevansa tavoitteeseen liittyvän suorituksen jo ennen suorituksen tekemistä. Näin ollen tietoisuus suorituksen julkiseksi tekemisestä vaikutti julkaisijoiden suoritukseen, sekä sen tehoon että keston.

”Se kuuluu tavallaan siihen valmennusohjelmaan, että mää sen julkaisen. Sen kerta viikkoon noin suurinpiirtein (...) Mä tiän, et tää julkaistaan ja meen jonkun 30 kilsaa. Ni vaikka musta tuntus miltä, ni mähän meen kovempaa sen hevosen kanssa, koska mä tiedän, että se näkyy siellä (Facebookissa). Ja haluan niinku näyttää, että se (suoritus) on ollut hyvä.”²⁵⁹

Kun liikuntajulkaiseminen on osa liikuntatavoitetta, julkaiseminen ylläpitää liikuntaa pitkällä aikavälillä. Julkaiseminen on liikuntaan sitouttavaa esimerkiksi silloin, kun henkilö kertoo julkisesti tavoittelevansa laihduttamista tai pyrkivänsä voittoon työpaikan haastekisassa. Julkisesti verkossa kerrottu tavoite lisää sosiaalista painetta tavoitteen saavuttamiseen ja tavoitetta edistävien liikuntasuoritusten raportointia yhteisölle. Tieto siitä, että yhteisö seuraa suorituksia ja tavoitteen toteutumista velvoittaa ja kannustaa edelleen eteenpäin. Edellytys on kuitenkin se, että julkaisijan liikuntatavoite kytkeytyy sovelluksen käyttöön.

Useimmissa julkaisijoissa liikuntapäivitykset herättävät kilpailuhenkisyttä ja vertailua omien ja muiden suoritusten kesken. Tämä on tyypillistä etenkin samoja lajeja harjoittavien ja samantasoisten liikkujien kesken, mikä on havaittu muissakin tutkimuksissa²⁶⁰. Kyse on sosiaalisesta vertailusta, jossa muiden suoritusten lukeminen inspiroi, mahdollistaa omien suoritusten vertailun muiden suorituksiin ja antaa käsityksen oman liikkumisen ja aktiivisuuden tasosta²⁶¹.

Kilpailuhenkisyys liikuntajulkaisemisessa näyttäytyy muun muassa siten, että julkaisija pyrkii keräämään sivulleen mahdollisimman paljon suorituksia tai julkaisee hyvään aikaan juostun lenkin. Liikuntajulkaisemiseen liittyvä kilpailuhenkisyys on motivaatiotekijä, joka parhaimmillaan on humoristista kisailua ja piikittelyä läheisten kavereiden kesken, mutta pahimmillaan huonoa omatuntoa ja liikunnan velvoittavuutta herättävä tunne.

²⁵⁹ H6LN37

²⁶⁰ Fritz et al. 2014.

²⁶¹ Wallin et al. 2014, 81.

”Kyl siinä voi tietysti tulla vähän se, et rupee sitte ottaan päähän, että kaveri on vetäny hyvässä kelissä kuitenkin jonku lenkin ja mä en.”²⁶²

Verkkoyhteisön velvoittavuus syntyy vastavuoroisuudesta ja tiiviistä kanssakäymisestä. Käyttäjakeskeinen sisältö, kuten uudet liikuntapäivitykset, pitävät yllä ihmisten kiinnostusta verkkovuorovaikutukseen, liikuntajulkaisemiseen ja toisaalta päivitysten lukemiseen. Kun sivustoilla on mahdollisuus sosiaaliseen vuorovaikutukseen, verkkokäyttäjät kulluttavat niillä enemmän aikaa ja sitoutuvat niiden toimintaan entistä tiiviimmin.²⁶³ Liikuntapäivitysten säännöllisyys ja uusien päivitysten tiheys vaikuttavat liikuntasovellusten käyttäjien mielenkiintoon seurata päivityksiä ja toisaalta julkaista omia liikuntapäivityksiään. Liikuntajulkaisijat haluavat vastavuoroisuutta ja uutta sisältöä, mikä edelleen pitää yllä mielenkiintoa yhteisöä ja omaa julkaisemista kohtaan. Liikuntajulkaiseminen velvoittaa myös muita yhteisön jäseniä julkaisemaan ja tuottamaan sisältöä läheiseksi koetuille yhteisön jäsenille.

”Koska mä käytän sitä omasta mielestäni hyvin aktiivisesti, ni kyllä mua kiinnostaa mun kavereista, et jos ne käyttää sitä, miten ne käyttää ja mitä ne sinne laittaa. Niinku se sisältö, kyllä se kiinnostaa mua kovasti.”²⁶⁴

Myös sosiaalinen pakko voi sanella liikuntajulkaisemista. Etenkin nuorille osallistumattomuus tärkeisiin verkkopalveluihin voi merkitä ulkopuoliseksi jäämistä, minkä vuoksi sosiaalinen pakko velvoittaa heitä osallistumaan²⁶⁵. Esimerkiksi Facebook-käyttäjät kokevat jäävänsä ulos ystäväpiiristä, jos eivät käyttäisi Facebookia²⁶⁶. Liikuntajulkaisemisessakin lähiyhteisöt velvoittavat ja sitouttavat jäseniään niin, että niihin kuulumisen voi käytännössä olla sosiaalinen pakko. Tämä johtuu siitä, että näiden verkkoyhteisöjen jäsenet ovat useimmiten hyviä ystäviä myös reaali maailmassa. Ystävyysuhteet ovat näin kaksisidoksia, niin reaali- kuin verkkoyhteyden vahvistamia, mikä lisää yhteenkuuluvuutta sekä yhteisöön kuulumisen pakkoa ja vaikeuttaa myös yhteisöstä lähtemistä.

²⁶² H8LM39

²⁶³ Malinen et al. 2013, 5.

²⁶⁴ H7LM37

²⁶⁵ Noppari et al. 2011.

²⁶⁶ Papacharissi et al. 2011, 225.

”Tällä hetkellä (HeiaHeia-kaveriyhteisö) on läheinen, koska ne on kaikki työ-kavereita.”²⁶⁷

”Mun kaveripiiri on kaikki tämmäsiä, suurin osa toimistotyötä tekeviä miehiä. Niil on varmaan vähän sama tilanne ku mulla, että on pakko tehdä jotain, jotta housut mennee jalkaan. Me kaikki ollaan suurinpiirtein samanikäisiäkin.”²⁶⁸

Kilpasuunnistajien liikuntasuoritusten jakamista tutkineen Tuomas Karin mukaan kilpasuunnistajien liikuntapäivitysten jakamisen syyt ovat samansuuntaisia kuin lähiyhteisöilleen julkaisevien kuntoliikkujienkin. Kilpasuunnistajat jakavat julkisesti karttoja, reittejä ja harjoituspäiväkirjaansa. He pitävät muiden jakaman liikuntatiedon seuraamista mielenkiintoisena ja jakavat siksi myös omia tietojaan eteenpäin. He myös odottavat jakamisen kirvoittavan vuorovaikutusta yhteisössä ja lisäävän ryhmähenkeä.²⁶⁹ Haastattelemani liikuntajulkaisijat pitivät kilpasuunnistajien tavoin tärkeänä vuorovaikutuksen vastavuoroisuutta verkkoyhteisöissä. Kuten kilpasuunnistajat, tutkimani liikuntajulkaisijat kokivat aktiivisen ja vastavuoroisen vuorovaikutuksen lisäävän yhteisön välistä ryhmähenkeä.

”Ne, jotka kirjautuu HeiaHeiaan, kirjautuu sinne liikunnan takia. Ja ne, jotka on mun kavereita, ni mun mielestä oletusarvo on, et siel ei vaan niinku kaveerata, vaan et heitä myös kiinnostaa, et mitä mä teen.”²⁷⁰

Edellä olen osoittanut, että liikuntajulkaisemista selittävät verkkoidentiteetin rakentaminen, sosiaalisen tuen ja vuorovaikutuksen kaipuu, liikuntatavoitteiden julkiseksi tekeminen ja niihin sitoutuminen sekä halu tuottaa hyvää mieltä ja jakaa vinkkejä verkkoyhteisön jäsenille. Aiemmat tutkimukset osoittavat nämä tekijät tärkeiksi myös muissa liikuntasuoritusten jakamiseen liittyvissä konteksteissa ja Facebook-julkaisemisessa²⁷¹.

Historiallisesti tarkasteltuna liikuntajulkaiseminen on jatkumoa itsestä kirjoittamisen perinteelle. Kirjoitustaidon ja julkisen autobiografisen kirjoittamisen yleistyttyä 1500-luvulla julkinen itsestä kirjoittaminen oli lähde itsen kehittämiseen, itsetuntemukseen ja arvon

²⁶⁷ H5LN27

²⁶⁸ H8LM39

²⁶⁹ Kari 2011, 88.

²⁷⁰ H7LM37

²⁷¹ Stragier et al. 2013; Papacharissi et al. 2011.

ansaitsemiseen. Autobiografisissa kirjoituksissa kerrottiin omasta elämästä ja vahvistettiin siten itsetuntoa, kehitettiin itseä, jaettiin ideoita ja tietoa sekä ilmaistiin henkilökohtaisia elämäkokemuksia. ²⁷² Samoja sisältöjä ja motiiveja on myös liikuntajulkaisemisessa. Liikuntapäiväysten julkinen jakaminen on arvostuksen ja sosiaalisen pääoman kasvattamiseen sekä verkkoidentiteetin kehittämiseen ja tiedon jakamiseen pyrkivää.

Facebook-julkaisemista tutkineet Zizi Papacharissi ja Andrew Mendelson ovat todenneet, että Facebook tuottaa eniten sosiaalista pääomaa sosiaalisesti aktiivisille henkilöille, jotka kykenevät palvelun avulla uusien suhteiden luomiseen, eivät vain vanhojen ylläpitämiseen. Kuitenkin myös matalan itsetunnon omaavat ja itseensä tyytymättömät ihmiset hyötyvät verkkoympäristöissä saavutetusta sosiaalisesta pääomasta ²⁷³. Verkkososiaalisuus kohottaa itsetuntoa, kun minä esitetään verkossa mahdollisimman edullisella tavalla – toisin sanoen itseä brändätään ²⁷⁴. Edellä todetut havainnot selittävät myös sitä, miksi ihmisen heikko itsetunto reaali maailmassa voikin näyttäytyä yllättäen verkkomaailmassa aktiivisena julkaisemisena. Liikuntajulkaiseminen on tällöin itseensä tyytymättömille keino lisätä sosiaalista pääomaa ja rakentaa myönteistä minää – toisin sanoen tehdä profiilityötä, hakea ihailua ja hyväksyntää ²⁷⁵.

Liikuntajulkaisemisen motiivit ovat sidoksissa myös henkilöiden kollektiivisiin ja individualistisiin ominaisuuksiin. Individualistiselle kulttuurille ovat tyypillisiä löysät sosiaaliset suhteet, yksilöiden tuntema itseluottamus, kilpaileminen ja henkilökohtaisten saavutusten arvostaminen. Kollektiivisen kulttuurin jäsenet puolestaan kokevat olevansa riippuvaisia toisistaan ja arvostavat ryhmän saavutuksia sekä harmoniaa. ²⁷⁶ Suomalaisten liikuntajulkaisemiseen liittyvää verkkokäyttäytymistä voidaan pitää pikemminkin individualistiselle kulttuurille kuin kollektiiviselle ominaisena muun muassa siksi, että suomalaisille on tyypillistä motivoida itseään kilpailemalla ja vertailemalla ²⁷⁷. Suomalaisten aikuisten liikuntajulkaisemisen kontekstissa kysymys individualismin ja kollektivismen eroista ei ole kuitenkaan ainoastaan kulttuurisidonnainen. Se on myös yksilösidonnainen. Individualistisilla henkilöillä liikuntajulkaisemisen päämäärät ovat yksilökeskeisiä ja heidän verkostonsa ovat laajoja, mutta heikkositeisiä. Heillä liikuntajulkaiseminen edistää kilpailuhenki-

²⁷² Walker Rettberg 2014, 5–7.

²⁷³ Papacharissi et al. 2011, 216.

²⁷⁴ Noppari et al. 2011, 146.

²⁷⁵ Wallin et al. 2014, 80.

²⁷⁶ Malinen et al. 2013, 56–57.

²⁷⁷ Ahtinen et al. 2008b.

syyttä, omien suoritusten vertailua muihin sekä itsen esittämistä. Kollektiivisuuteen taipuvien henkilöiden pyrkimyksiä puolestaan kuvastaa halu saada yhteisöltä tukea, neuvoja ja kannustusta. Facebook-ympäristössä yksilölliset painotuserot näkyvät niin, että laajoissa verkostoissa toimivat ja uusia suhteita luovat individualistiset henkilöt pyrkivät päivityksissään vaikuttavaan, ekspressiiviseen, ilmaisuun ja huomion herättämiseen, kun taas kollektiivisille yksilöille vaikuttava ilmaisu on toissijaista ²⁷⁸.

Individualistisuuden ja kollektiivisuuden painottumista voidaan tarkastella liikuntajulkaisemisen kontekstissa myös yhteisöittäin. Liikuntajulkaisemisen lähiyhteisöissä jäsenten käyttäytyminen on ennen kaikkea kollektiivista – kannustavaa, rohkaisevaa ja vastavuoroista. Sen sijaan suurissa ja hajanaisissa verkostoissa korostuvat individualistiset pyrkimykset – kilpailu ja itsen esittäminen. Tämä selittyy kollektiivisten ja individualististen yhteisöjen erilaisilla sosiaalisilla normeilla ja niiden vaikutuksella ryhmän jäsenten sisäsyntyisen motivaation muodostumiseen ²⁷⁹. Kun yhteisön, tai verkoston, toimintaa säätelevät individualistiset normit, ryhmän jäsenet motivoituvat sisäsyntyisesti voimakkaimmin, jos tehtävän suorittaminen, esimerkiksi tavoitteeseen pyrkiminen, perustuu heidän henkilökohtaiseen valintaansa. Jos sen sijaan yhteisön toimintaa määrittävät kollektiiviset normit, sisäsyntyinen, voimakas motivaatio tehtävän suorittamiseen syntyy yhteisön tuella, muiden jäsenten kehotuksesta ja kannustuksesta. Ulkosyntyisinä motivaatiotekijöinä koetut palaute ja kannustus voivat näin ollen synnyttää sisäsyntyistä motivaatiota, mutta tämä edellyttää sitä, että palaute tulee kollektiivisia normeja noudattavalta yhteisöltä.

4.3. Julkaisemattomuuden motiivit

Ei-julkaisijat eroavat monelta osin taustatekijöiltään liikuntajulkaisijoista. He liikkuvat satunnaisemmin eivätkä niin tavoitteellisesti kuin liikuntajulkaisijat. He ovat harkitsevia verkkopalvelujen käyttäjiä ja käyttävät myös liikuntasovelluksiaan valikoiden. Liikuntajulkaisemattomuus on heille tietoinen ja perusteltu valinta.

Ei-julkaisijoiden tapaa olla jakamatta liikuntasuorituksiaan määrittävät henkilöiden korkea itsekriittisyys ja vaatimattomuus omista tekemisistä, varovaisempi, satunnaisempi ja tottumattomampi verkkopalvelujen käyttö liikuntajulkaisijoihin verrattuna sekä muiden yhteisön jäsenten kunnioittaminen. Verkkokavereita ei haluta loukata, ärsyttää, eikä

²⁷⁸ Papacharissi et al. 2011, 212–230.

²⁷⁹ Hagger et al. 2014, 219–222.

heille haluta kehuskella. Itsestä ja omasta suorituskyvystä ei haluta tehdä numeroa. Lisäksi liikuntajulkaisemattomuus kytkeytyy haluun olla kilpailematta ja vertailun aiheuttamaan häpeän tunteeseen.

Ei-julkaisijat toivat hyvin selvästi esiin halunsa olla loukkaamatta muita. He kokivat, että kaikkien heidän suorittamiensa liikuntapäivitysten jakaminen olisi tyhmää ja ärsyttävää. Ei-julkaisijat pitivät liikuntajulkaisemisen ensisijaisena yhteisönä Facebook-kaveriyhteisöön, koska olivat kyseisen palvelun käyttäjinä tottuneimpia. Vaikka ei-julkaisijat käyttivät liikuntasovellustakin, heidän liikuntasovelluskäyttönsä oli yksipuolista. Se rajoittui vain osaan sovelluksen ominaisuuksista – käytännössä ulkoliikuntasuorituksen matkan ja vauhdin mittaamiseen. Liikuntasovellusten yhteisölliset ominaisuudet, esimerkiksi kaveriryhmien muodostaminen, eivät olleet heille tuttuja, minkä vuoksi he olivat arkoja näitä ominaisuuksia käyttämään ²⁸⁰. Ei-julkaisijat pitivät Facebook-yhteisöään ainoana verkko-yhteisövaihtoehtona. Tämä, Facebook-yhteisön suuri yleisö, herätti heissä ensinnäkin korkean itsekritiikin tunteen ja huonoista suorituksista häpeän tunteen.

”Ei oo mitään syytä kertoa kenellekään, ku ei oo ollu merkittävä tapahtuma ittellekään. Et sen takia ei ittekä varmaan sinne pistä, jos ei oikeesti ylitä uutiskynnystä. Ei se oo mitään, jos mä juoksin ny sen 30 minuutin ehtoolenkin ja siin kulu 250 kaloria, ni oho, onpa uutinen.” ²⁸¹

Ei-julkaisijat kokivat suoritustensa julkaisemisen Facebook-yhteisössä myös itsekehuskeluna ja muita ärsyttävänä toimintana, mitä he pyrkivät välttämään. Tällöin omat suoritukset, kuten Wallin ja kumppanit toteavat ²⁸², koettiin liiankin hyväksi muiden suorituksiin verrattuna.

”Emmää haluaa niit julkasta tua netissä ihan kaikille. (...) Must se on ehkä vähän jotain sellasta brassailuu, jos kaikil sitä jakaa tuala.” ²⁸³

²⁸⁰ Tämä viittaa Jenny Preecen havaintoon siitä, että verkkokeskusteluihin ei osallistuta, jos kyseinen verkko-yhteisö on vieras (2004).

²⁸¹ H4EM34

²⁸² Wallin et al. 2014, 81–82.

²⁸³ H1EN34

Ei-julkaisijoiden toimintaan vaikutti myös se, että he eivät halunneet luoda itselleen ryhmä- ja suorituspainetta verkossa. Osa heistä koki, että liikunnasta tulisi pakonomaista ja velvoittavaa suorittamista julkaisemisen myötä, jolloin liikunnan nautinnollisuus ja vapaus saattaisivat vähetä. Toisin sanoen, julkaiseminen tekisi liikunnasta suorituskeskeistä ”pakkopullaa” sen sijaan, että liikuntaa olisi mukavaa harrastamista ²⁸⁴.

”Mää koen, että mä käytän sitä itteni takia. Jos mä rupeisin sit jakaan, ni ehkä se lois mulle sellaisia ylimääräisiä painetta. Sen verran kilpailuhenkinen oon kumminki, että jos siä toinen linkkaa jonku semmosen, missä se on menny aika lujaa, ni sit jos mä heitän jonkun semmosen, misä mä oon hiljaa menny, siit ei jää ittelle semmonen hyvä olo.” ²⁸⁵

Reaalimaailman ryhmäliikunnassa henkilöt voivat kokea häpeää omien liikunnallisten taitojensa riittämättömyydestä ²⁸⁶. Myös verkkoympäristössä omien suoritusten vaatimattomuus, kuntotason paljastumisen nöyryyttävyys sekä suorituspainet estävät liikuntasuoritusten jakamista. ²⁸⁷ Oman tutkimuksenikin perusteella liikkujien riittämättömyyden ja häpeän tunteet voivat korostua verkkoympäristössä, mikä vähentää ei-julkaisijoiden halua julkaista liikuntasuorituksia. Tällöin julkiseen suoritusten jakamiseen liittyy erityistä harkintaa ja sen pohtimista, onko henkilö riittävän hyvä julkaisemaan suorituksensa kyseisessä yhteisössä. ”Liikkuminen” verkko yhteisön valvovien silmien alla lisää suorituspainetta, joita osa ei-julkaisijoista haluaa välttää.

Ei-julkaisijat mainitsivat julkaisemattomuutensa syiksi myös kiireen ja sen, etteivät he tarvitse muiden kannustusta verkossa.

”Jos mä juoksen, ni emmää siitä kaipaa tavallaan sitte muilta mitää.” ²⁸⁸

”Ei siin semmosta aikaa oo, et jaksais miettii, ku jotku pistää, et arkipäivän asioista. On muutaki tekemistä, ku kirjottaa sinne. Sillon niinko tavallas on normaalis elämäs kiinni.” ²⁸⁹

²⁸⁴ Wallin et al. 2014, 82.

²⁸⁵ H3EM27

²⁸⁶ Korkiakangas et al. 2009.

²⁸⁷ Wallin et al. 2014, 81–82.

²⁸⁸ H3EM27

²⁸⁹ H4EM34

Sekä koettu kiire että kannustuksen tarpeettomuus julkaisemattomuuden motiiveina liittyvät ei-julkaisijoiden liikuntasovelluksen käytössään kokemaan palautteen ja vuorovaihtuksen puuttumiseen ja niiden tarpeettomuuteen liikunnassaan. Kiire kieli siitä, etteivät ei-julkaisijat koe saavansa riittävästi vastinetta julkaisemiseen mahdollisesti käyttämälleen ajalle. Toisin sanoen, ei-julkaisija ei jaksakaan nähdä julkaisemisen vaivaa, koska ei koe hyötyvänsä siitä.

Vastineen saaminen on aiemman tutkimuksen mukaan olennainen verkkoyhteisöllisyyttä synnyttävä tekijä²⁹⁰. Ei-julkaisijat eivät saa liikuntasovellusten käyttämisestään riittävästi vastinetta, minkä vuoksi he käyttävät sovellusta satunnaisesti ja toiseksi eivät julkaise. Online-tutkija Jenny Preecen mukaan kaikki eivät osallistu verkkoyhteisöjen sisällöntuotantoon, koska eivät osaa teknisesti toimia näissä yhteisöissä tai käyttää teknisiä laitteita²⁹¹. Tekninen osaamattomuus selittää myös ei-julkaisemista, mutta vain pieneltä osin. Osa ei-julkaisijoista oli teknisiä edelläkävijöitä, mutta eivät silti halunneet julkaista liikuntasuorituksiaan. Näin julkaisemattomuus on ennen kaikkea tietoinen, ei taitamattomuuteen perustuva, päätös olla ”näkyvä” verkossa.

Kuten liikuntajulkaisemisen, myös liikuntajulkaisemattomuuden syyt kumpuavat autobiografisen kirjoittamisen alkua ajoista 1500-luvulta. Sosiaaliset normit rajoittivat tuolloin autobiografisen kirjoittamisen yleistymistä, koska ihmiset miettivät, mikä oli sopivaa käytöstä ja saiko itsestä ylipäänsä kirjoittaa ja itseään kehua.²⁹² Liikuntajulkaisemisen kontekstissa kysymys on ajankohtainen, sillä uutena itsen esittämisen muotona liikuntajulkaiseminen etsii rajojaan. Itsen esilletuonti, perusteeton kehuminen, liikuntajulkaisemalla rikkoo ei-julkaisijoiden mielestä soveliaisuuden normeja.

Ei-julkaiseminen liikuntapäivitysten yhteydessä on verrattavissa lurkkijoiden²⁹³ toimintaan muissa verkkoyhteisöissä. Lurkkimisen syitä tutkineen Jenny Preecen mukaan lurkkijat eivät ole verkkoyhteisöissä aktiivisia, koska hakevat yhteisöstä ensisijaisesti tietoa ja saavat sen jakamatta itse päivityksiä. Tämä tiedonhaku ei kuitenkaan riitä tuottamaan

²⁹⁰ Preece 2004; Malinen et al. 2013, 5.

²⁹¹ Preece 2004.

²⁹² Walker Rettberg 2014, 4–7.

²⁹³ Jenny Preece määrittelee lurkkijat henkilöiksi, jotka eivät osallistu verkkoyhteisöjen toimintaan kirjoittamalla päivityksiään itse, vaan seuraavat muiden keskustelua taka-alalta (2004).

lurkkijoille yhtä suurta tyytyväisyyttä kuin mitä päivityksiään jakavat toiminnastaan saavat.²⁹⁴ He eivät kerrytä yhtä paljon sosiaalista pääomaansa²⁹⁵ kuin julkaisemisessaan aktiiviset liikuntajulkaisijat. Lurkkijat haluavat myös saada verkkoyhteisöstä enemmän tietoa ennen osallistumistaan²⁹⁶. He ovat yhteisössä vasta-alkajia, mikä vaikuttaa heidän tietämykseensä yhteisön toimintatavoista ja -normeista. Ei-julkaisijat ovat vasta-alkajia liikuntasovellusten yhteisöllisessä käytössä. Heidän tietämyksensä liikuntajulkaisemisen yhteisöissä toimimisesta on riittämätöntä siihen, että he omien harkittujen kriteeriensä perusteella uskaltaisivat julkaista. Lurkkijat jättävät osallistumatta myös siksi, etteivät halua häiritä verkkoyhteisön keskustelua ja siksi, etteivät pidä kyseisen yhteisön ryhmähengestä ja yhteenkuuluvuudesta²⁹⁷. Nämä havainnot lurkkijoista selittävät hyvin liikuntajulkaisemattomuutta. Ei-julkaisijat lukevat toisten liikuntapäivityksiä, mutta eivät itse julkaise. He hakevat muiden päivityksistä liikunta- ja reittivinkkejä sekä vertaavat vauhtejaan muiden suorituksiin. He hakevat siis tietoa ja saavat sen ilman omaa julkaisemista. Kuten lurkkijat, ei-julkaisijatkaan eivät halua ärsyttää, kehuskella tai herättää huomiota yhteisössä. He eivät halua häiritä muiden keskustelua. Lurkkijat jättävät osallistumatta myös siksi, etteivät he pidä yhteisönsä ryhmädynamiikasta. Ei-julkaisijatkin kokevat, että heidän ensisijaiseksi liikuntajulkaisemisen kohdeyhteisökseen käsittämä Facebook-yhteisö ei ole ryhmädynamiikaltaan riittävän läheinen ja vahva.

Usein käytetty Jakob Nielsenin sääntö verkkoyhteisöihin osallistumattomuudesta noudattelee prosenttilukuja 90, 9 ja 1. Tämän mukaan 90 prosenttia verkkoyhteisöjen jäsenistä ei osallistu sisältötuotantoon, noin 9 prosenttia vaikuttaa ajoittain sisältöihin ja 1 prosentti tuottaa sisältöjä yhteisölle aktiivisesti.²⁹⁸ Liikuntajulkaisemisen ja -julkaisemattomuuden selittämisessä olisi helppo nojata kyseiseen sääntöön, mutta yksiselitteinen tämä ratkaisu ei olisi. Haastatteluaineistoni perusteella liikuntajulkaisijat ovat itse erittäin aktiivisia sisällöntuottajia ja haluavat toimia verkkoyhteisöissä, joissa muutkin osallistuvat ja tuottavat sisältöä. Kuuluminen aktiiviseen, vastavuoroiseen ja sisältöä tuottavaan liikuntajulkaisemisen yhteisöön on heille julkaisemisen jatkumisen edellytys pitkällä aikavälillä. Julkaisijat vaativat yhteisöltään sosiaalisuutta, vuorovaikutusta ja vastavuoroisuutta.

²⁹⁴ Preece 2004.

²⁹⁵ Bacon 2012, 5–7; Papacharissi et al. 2011.

²⁹⁶ Preece 2004.

²⁹⁷ Preece 2004.

²⁹⁸ Nielsen 2006; Noppari et al. 2011, 142.

Liikuntajulkaisijoista suurin osa osallistuu siksi itsekin aktiivisesti lähiyhteisönsä sisällöntuotantoon. Näin liikuntajulkaisijoiden lähiyhteisöissä 90-9-1-sääntö ei päde, vaan aktiivisesti julkaisevia on huomattavasti enemmän kuin 1 prosentti, haastattelujen perusteella jopa 100 prosenttia, yhteisön jäsenistä. Sen sijaan, kun liikuntapäivityksiä jaetaan Facebookissa, 90-9-1 -sääntö on todenmukaisempi. Silloin julkaisemiseen ja julkaisemattomuuteen vaikuttaa päivitysten valikointi ja harkinta siitä, mitä voi ja kehtaa isolle yhteisölle jakaa. Julkaisemiskynnys kasvaa, minkä vuoksi ei-julkaisevien suhteellinen osuus Facebook-yhteisössä kasvaa.

Vaikka 90-9-1-sääntö ei sellaisenaan olekaan sovellettavissa liikuntajulkaisemisen kontekstiin, kertoo se kuitenkin jotakin olennaista liikuntajulkaisemisesta ja ei-julkaisemisesta. Ei-julkaisijat sijoittuvat verkkotoimijoina pääsääntöisesti 90 tai 9 prosentin joukkoihin – joukkoihin, jotka eivät tuota sisältöä missään verkkoyhteisöissä koskaan tai tuottavat sitä vain ajoittain. Liikuntajulkaisijat sen sijaan edustavat 1 prosentin aktiivisesti julkaisevaa vähemmistöä. He julkaisevat sisältöä aktiivisesti eri verkkoyhteisöissä. Julkaisijat ja ei-julkaisijat eroavat näin ollen oleellisesti verkkotoimijuudeltaan. Seuraavaan kuvioon (kuva 6) olen tiivistänyt julkaisijoiden ja ei-julkaisijoiden toiminnassa painottuvia tekijöitä ja vertailuryhmille tyypillisiä ominaisuuksia.



Kuva 6. Tiivistys liikuntajulkaisemista ja ei-julkaisemista selittävästä tekijöistä ja niiden painottumisesta vertailuryhmien välillä. Eri tekijöiden merkitys kasvaa, mitä lähemmäksi ääripäitä siirrytään.

5. Lisävauhtia kavereilta – liikuntajulkaisijoiden verkkoyhteisyys ja sen merkitys

Jaksaa, jaksaa! Matkaväsymys painaa juoksijaa. Kilometrit kohti maalia taittavat hitaasti. Mikä potkii maratoonariimme ja hänen harjoitteluunsa vauhtia? Mitä merkitsevät juoksijakaverit, yleisön kannustus ja huoltojoukkojen odotukset nyt, kun tavoite on jo lähellä, mutta kuitenkin niin kaukana? Auttavatko sosiaalinen ympäristö ja tuki juoksijaa? Tutkimukseni toisessa osassa keskityn liikuntajulkaisijoiden kokemaan verkkoyhteisöllisyyteen. Pohdin, millaista liikuntajulkaisijoiden ja ei-julkaisijoiden verkkoyhteisöllisyys on, onko sitä ja miten se vaihtelee liikuntajulkaisemisen eri kohdeyhteisöissä. Toiseksi avaen haastattelujen perusteella sitä, millaisen merkityksen haastateltavat kokevat omalla tai muiden liikuntajulkaisemisella, palautteella ja verkkoyhteisöllisyydellä olevan liikuntaharrastukseensa. Voisiko verkkoyhteisöllä olla aktiivisesti liikkuville suomalaisille aikuisille sama merkitys kuin juoksijakavereilla ja yleisöllä maratonjuoksijalle?

5.1. Yhteistä vai ei? Liikuntajulkaisijoiden verkkoyhteisyyden eri tasot

Liikuntajulkaisijoiden verkkoyhteisöllisyyden muodostumiseen vaikuttavat muun muassa kohdeyhteisön koko, keskinäinen vuorovaikutus, yhteisön velvoittavuus ja sosiaalisten sietien vahvuus ²⁹⁹. Keskeinen tekijä yhteisöllisyyden muodostajana on yhteisön jäsenten tietoisuus kuulumisesta samaan ryhmään ja toisten kuulumattomuudesta tähän. Yhteisöllä on näin ollen oma identiteetti. ³⁰⁰ Tutkimieni liikuntajulkaisijoiden yhteisöllisyys on aidointa ja merkityksellisintä pienissä liikuntasovelluksen mahdollistamissa verkkoyhteisöissä, kuten HeiaHeia- tai Sports Tracker -kaveriyhteisöissä. Haastattelujen perusteella kaikki liikuntajulkaisijat kohdensivat päivityksensä ensisijaisesti yhteisölle, jossa oli 5-20 jäsentä, ja vasta toissijaisesti, ja harkiten, Facebook-verkostolleen. Liikuntajulkaisijat olivat aktiivisesti vuorovaikutuksessa lähiyhteisönsä jäsenten kanssa. He julkaisivat yhteisölle vähintään kaksi kertaa viikossa, lukivat muiden julkaisuja päivittäin ja kommentoivat niitä vastavuoroisesti. He myös odottivat muilta yhteisön jäseniltä kommentteja omista suorituksistaan. Kaikki liikuntajulkaisijat kokivat siteen muihin yhteisönsä jäseniin olevan vahva. He tunsivat jäsenet kokonaisvaltaisesti useista eri yhteyksistä. Kaikki liikuntajulkaisijat kertoivat tuntevansa yhteenkuuluvuutta liikuntajulkaisemisen ensisijaisen verkkoyh-

²⁹⁹ Samat tekijät ovat tärkeitä reaali maailman yhteisöllisyyden synnyttäjinä (Aro 2011, 50–51).

³⁰⁰ Kangaspunta 2011, 28.

teisönsä jäsenten kanssa. Yhteenkuuluvuuden voimakkuus kuitenkin vaihteli. Jos yhteisöllä oli yhteinen tavoite, esimerkiksi samaan kilpailuun harjoittelu, laihdutus tai työpäivän haasteen voittaminen, yhteenkuuluvuus lisääntyi ja saattoi kasvaa me-hengeksi. Samaa viittaavat myös Tuomas Karin havainto kilpasuunnistajista sekä Thomas Fritzin ja kumppaneiden tutkimus liikuntateknologian motivoivuudesta. Karin mukaan yhteinen laji ja tavoite lisäävät kilpasuunnistajien yhteenkuuluvuutta ja ryhmähenkeä³⁰¹. Fritz puolestaan on todennut liikuntakumppaneiden jakamien samojen aktiviteettien ja tavoitteiden lisäävän liikuntamotivaatiota enemmän verrattuna siihen, että henkilöt ainoastaan tunsivat toisensa³⁰².

”On hyvinkin kiinnostavia juttuja, mitä ihmiset jakaa siellä (HeiaHeiassa), mutta ne on niin eri juttuja, meil ei oo yhteistä tavoitetta millään tasolla, niin ehkä sen takia siit jää sit sellainen yhteisöllisyys puuttumaan. (...) Kun mä käytin vielä juoksijain kanssa sitä trackeriä, niin siin oli enemmän sellaiset samat tavoitteet.”³⁰³

”Nyt kyllä varsinkin (tunnen yhteenkuuluvuutta ryhmän kanssa), koska on se yhteinen tavoite voittaa se toinen joukkue.”³⁰⁴

Jos liikuntajulkaisijoilla ei ollut yhteistä tavoitetta tai se oli menettänyt merkityksensä, yhteenkuuluvuuden tunne heikkeni. Samoin kävi, jos reaali maailmassa koettu yhteys heikkeni. Saman liikuntasovelluksen käyttö riitti merkitsemään vain kahdelle julkaisijalle ”jotain yhteisyyttä”.

”Kyl sitä niinku jotenkin kokee, et on niinku jotenki, tai siis sillain, et on joku yhteinen juttu. Siis niinku sama juttu.”³⁰⁵

Twitterin välityksellä jaettuja liikuntajulkaisuja tutkineet Jeroen Stragierin ja Peter Mechantin ovat todenneet, että liikuntasuoritusten jakamista selittää yksilöiden halu

³⁰¹ Kari 2011.

³⁰² Fritz et al. 2014, 496.

³⁰³ H7LM37

³⁰⁴ H5LN27

³⁰⁵ H6LN37

identifioitua yhteisöön ³⁰⁶. Oman tutkimukseni perusteella liikuntajulkaisijat identifioituivat lähiyhteisönsä, kun taas ei-julkaisijoista kukaan ei tuntenut muiden liikuntasovellusten käyttäjien tai liikuntajulkaisijoiden kanssa minkään tasoista yhteenkuuluvuutta. Nämä olivat ei-julkaisijoille satunnaisia julkaisijoita Facebook-virrassa.

”Ne on vaan periaatteessa jotain henkilöitä, mitkä sitte linkkaa jotain. Emmää koe, että mulla on heidän kanssa mitään yhteistä.” ³⁰⁷

”En ehkä varsinaisesti mitään sellaista (yhteenkuuluvuutta tunne) sen (Sports Tracker -käytön) perusteella pelkästään. Kai se riippuu paljon siitäkin, miten muuten on niiden ihmisten kanssa tekemisissä.”³⁰⁸

Verkkoyhteisöllisyyttä ja sen syntymistä on määritelty aiemmissa tutkimuksissa hyvin eri tavoin ³⁰⁹. Yhtenä tekijänä verkkoyhteisöllisyyteen vaikuttaa yhteisön koko ³¹⁰. Liikuntajulkaisemisen yhteydessä antoisaa, itseään ruokkivaa ja motivoivaa verkkoyhteisöllisyyttä syntyy hyvin pienissä, alle 20 henkilön, yhteisöissä, joissa jäsenet tuntevat toisensa lähes kokonaisvaltaisesti ja ovat sitoutuneita yhteisön jäseniin myös reaali maailmassa. Yhteisön koon lisäksi verkkoyhteisöllisyyttä määrittävät jäsenten välinen sosiaalinen side ja sen vahvuus ³¹¹ sekä jäsenten kokemus yhteenkuuluvuuden tunne ³¹². Tutkimukseni perusteella liikuntajulkaisijat tuntevat ensisijaisen lähiyhteisönsä jäsenet muistakin elämänyhteyksistä kuin liikuntajulkaisemisen perusteella. Yhdistäviä tekijöitä ovat muun muassa reaali maailman ystävyys, sukulaisuus, työkaveruus ja tavoitteellinen liikunnan harrastaminen yhdessä. Kaikkien julkaisijoiden vuorovaikutus yhteisöjensä jäsenten kanssa on läheistä, tiivistä, vastavuoroista ja sisäistä huumoria sisältävää hauskuutusta. Liikuntajulkaisijoiden sosiaalinen side yhteisönsä jäseniin on vahva ja vahvistuu sitä mukaan, mitä enemmän kanssakäymistä on ja mitä enemmän jäsenet sisältöä tuottavat ³¹³. Vahvasta siteestä kertoo se, että liikuntajulkaisijat kuvaavat yhteisöään jossain määrin velvoittavaksi. He voivat valita kuulumisensa yhteisöön ja jättäytyä siitä pois, mutta käytännössä

³⁰⁶ Stragier et al. 2013.

³⁰⁷ H3EM27

³⁰⁸ H2EN29

³⁰⁹ Isomäki et al. 2013, 155; Hintikka 2011, 122.

³¹⁰ Preece 2004; Isomäki et al. 2013, 155.

³¹¹ Granovetter 1973; Preece 2004; Aro 2011.

³¹² Kangaspunta et al. 2011.

³¹³ Malinen et al. viittaavat samaan puhuessaan käyttäjakeskeisen sisällön merkityksestä yhteisöllisyyden synnylle (2013).

tämä voi olla vaikeaa. Poisjättäytymistä vahvasidoksisesta yhteisöstä ja osallistumattomuutta sen toimintaan hankaloittavat jäsenten keskinäiset ja tiiviit reaali maailman yhteydet.

Liikuntajulkaisijoiden sitoutumisesta verkkoyhteisöön kertoo myös se, että he käyttävät liikuntajulkaisemiseen ja muiden yhteisön jäsenten julkaisujen lukemiseen ja kommentointiin aikaa päivittäin. Ei-julkaisijat lukevat muiden julkaisuja satunnaisesti, jos nämä tulevat Facebook-virrassa vastaan, mutta eivät juurikaan kommentoi niitä. Kari A. Hintikka painottaa juuri tätä jäsenten sitoutumisen asteen ja ajankäytön merkitystä verkkoyhteisöllisyyden muodostumisessa³¹⁴. Yhteisö on kiinteä, jos se pitää yhteyttä vähintään kerran viikossa jossain muodossa. Tiivis vuorovaikutus kertoo sosiaaliseen suhteeseen pyrkimisestä tai sellaisen olemassa olosta yhteisön jäsenten kanssa. Tämä on myös sosiaalisuuden odotusta, josta Sari Östman puhuu elämäjulkaisemisen ja etenkin videoblogien yhteydessä³¹⁵.

Sosiaalisten maailmojen teorian mukaan henkilö voi olla eriasteisesti sitoutunut useaan eri verkkoyhteisöön³¹⁶. Samaan tapaan henkilö voi kuulua useaan liikuntajulkaisemisen yhteisöön, mutta niiden yhteisöllisyys ja merkitys henkilölle vaihtelee. Lisäksi verkkoyhteisöt ovat luonteeltaan erilaisia. Jenny Preecen mukaan yhteisöjen luonteesta kertoo se, kuinka paljon ihmiset ovat ryhmässään ottavina ja antavina osapuolina, kuinka paljon luottamusta ihmiset ilmaisevat yhteisössä, kuinka paljon jäsenillä on suhdeverkostoja ja kuinka vahva- tai heikkositeisiä yhteisöt ovat.³¹⁷ Liikuntajulkaisemisen kontekstissa tämä luonne-ero korostuu, kun pohditaan liikuntapäivitysten jakamista täysin julkisella Sports Tracker -verkkosivustolla tai liikuntajulkaisijoiden lähiyhteisöissä. Sports Tracker -verkkosivuston liikuntapäivityksissä ei ole Preecen kuvaamaa liikuntajulkaisemisen lähiyhteisöille tyypillistä luottamuksellisuutta ja vastavuoroisuutta. Suoritusten kuvailu, julkaisujen kommentointi ja päivitysten keskinäinen huumori on sivustolla huomattavasti vähäisempää kuin liikuntajulkaisijoiden lähiyhteisöissä, minkä perusteella sivuston liikuntajulkaisijoiden väliset suhteet ovat ennemminkin heikkoja kuin vahvoja. Yhteisöllisyys ei tällä perusteella ole Sports Tracker -verkkosivustolla kovin voimakasta. Sports Tracker -verkkosivusto on myös kooltaan suuri³¹⁸ liikuntajulkaisemisen verkosto, mikä vähentää osaltaan

³¹⁴ Hintikka 2011, 123.

³¹⁵ Östman 2008.

³¹⁶ Aro 2011, 57.

³¹⁷ Preece 2004.

³¹⁸ Verkkoyhteisön määrittelyn mukaan yhteisössä saisi olla enintään 20 osallistujaa, jotta ryhmä tuntisi itsensä yhteisöksi (Isomäki et al. 2013, 155).

yhteisön keskinäistä keskusteluaktiivisuutta ja heikentää yhteisökokemuksen sekä meidentiteetin syntyä. Tämä vahvistaa käsitystä siitä, että riittävän pieni ja intiimi verkkoyhteisö innoittaa liikuntajulkaisijat antoisaan ja itseään ruokkivaan julkaisemiseen, vuorovaikutukseen, vastavuoroisuuteen ja siten vahvasidoksiseen verkkoyhteisöllisyyteen.

Eroa liikuntajulkaisemisen lähiverkkoyhteisöjen ja Sports Tracker -sivuston liikuntaverkostojen kesken kuvaa Seppo Kangaspunnan verkkoyhteisyyden tasojen 7-portainen määrittely³¹⁹. Liikuntajulkaisijoiden toiminta pienissä liikuntasovellusyhteisöissään vastaa parhaimmillaan verkkoyhteisyyden voimakkainta tasoa, vahvaa toiminnallista yhteisöä, jolla on yhteinen päämäärä ja jonka jäsenet toimivat keskenään niin verkkoympäristössä kuin reaali maailmassakin. Heikoimmillaan liikuntajulkaiseminen on liikuntasovelluksen verkkosivustolle ”heitettyä” sisältöä, jota toiset liikuntajulkaisijat eivät systemaattisesti seuraa ja joka ei herätä vastavuoroisuutta muissa käyttäjissä. Tämä vastaa toimintaa, joka voidaan nähdä henkilöiden yksilökeskeisenä virtuaaliverkostoilleen osoittamana sisällöntuotantona³²⁰. Yhteisyys on tällöin lähinnä kuvitteellista yhteisyyttä³²¹, tietoisuutta siitä, että palvelulla on muitakin käyttäjiä. Tätä kuvitteellista yhteisyyttä voivat tuntea myös ei-julkaisijat.

Facebook-julkaisemista tutkineiden Papacharissin ja Mendelsonin mukaan itsen ilmaiseminen verkkoympäristössä on tyypillistä, kun sosiaalisesti aktiiviset henkilöt pyrkivät kasvattamaan verkostoaan. Sen sijaan, jos verkkokäyttäjät haluavat vahvistaa yhteyksiä itselleen läheisten, vahvojen siteiden ihmisryhmien kesken, olennaista on verkkoyhteisössä vietetty aika.³²² Tämä pätee myös liikuntajulkaisemisen yhteisöissä. Laajasti julkisissa Sports Tracker -yhteisöissä tai Facebook-verkostoissa liikuntajulkaiseminen on tyypillistä sosiaalisesti avoimille henkilöille ja pyrkimystä itsen esittämiseen. Sen sijaan liikuntajulkaisijat, jotka jakavat suorituksiaan vain lähipiirilleen, ylläpitävät ja vahvistavat toiminnallaan olemassa olevia vahvojen siteiden ja reaali maailmasta tuttujen kavereiden verkostojaan.

³¹⁹ Kangaspunta et al. 2011, 258–264. Tarkemmin Kangaspunnan määrittelystä luvussa 2.

³²⁰ Hintikka 2011, 114–139.

³²¹ Kangaspunta et al. 2011, 258–264.

³²² Papacharissi et al. 2011, 212–230.

5.2. Liikuntajulkaisemisen ilot, kirot ja merkitys liikunnassa

Liikuntajulkaisijat kokevat yksimielisesti liikuntajulkaisemisen olevan merkityksellistä liikunnan harrastamisessaan. Liikuntapäivitystensä jakamisella he voivat sitouttaa itseään verkkoyhteisöön ja tavoitteisiinsa. Liikuntapäivityksistä saatu palaute puolestaan synnyttää julkaisijoissa hyvää oloa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, ja muiden jakamat liikuntapäivitykset lisäävät yhteisön vuorovaikutusta. Ne mahdollistavat verkkoyhteisön jäsenten keskinäisen kilpailun ja sosiaalisen vertailun sekä pienissä lähiyhteisöissä kirjoittamattoman vastavuoroisen sopimuksen synnyn³²³. Erittelen seuraavassa sitä, minkä merkityksen haastateltavat kokevat omalla julkaisemisellaan, palautteella ja muiden päivityksillä olevan liikunnan harrastamiseensa.

5.2.1. Oma julkaiseminen antaa nautintoa ja tilaa esiintyä

Liikuntapäivitysten jakaminen verkkoyhteisöille on luonnollinen osa julkaisijoiden liikuntaharrastusta. Lähes kaikki liikuntajulkaisijat kertoivat liikuntajulkaisemisen olevan käytännössä kuin osa liikuntasuoritusta. Päivityksiä ei valikoida, ja suoritus julkaistaan, jos mahdollista, omalle lähiyhteisölle viipymättä ja automaattisesti liikunnan jälkeen.

”Eka maali on se, et tulee kotiin. Toinen on se, et mä merkkeen HeiaHeiaan sen ja sitte ku mä nään, että prosentit nousee ja ne liikuntatunnit nousee, ni kyllä se tuntuu hyvältä. (...) Sellasta tilannetta ei tuu, että mä unohtaisin merkata jotain.”³²⁴

Kaikki liikuntajulkaisijat pitivät suoritustensa julkaisemista motivoivana ja kokevat sen vaikuttavan jollakin tavalla liikkumiseensa. Vaikka liikuntaa pidetään elämäntapana ja rutiinina, jota moni tekisi ilman julkaisemistakin, koetaan liikuntajulkaisemisen tuovan harrastukseen merkityksellistä lisäarvoa. Liikuntasuoritusten kesto, teho ja/tai liikuntakertojen määrä lisääntyy, koska päivitykset tulevat yhteisön nähtäville. Näin julkaisu antaa lisämotivaatiota suorittamiseen. Locke ja Latham vahvistavat tämän motivaatioteoriallaan,

³²³ Tämä on verrattavissa Denise M. Rousseau'n määritelmään esimerkiksi työyhteisöissä syntyvästä psykologisesta sopimuksesta organisaation ja siihen kuuluvien yksilöiden kesken. Tässä kirjoittamattomassa sopimuksessa keskeistä on osapuolten, organisaation ja siihen kuuluvien ihmisten, molemminpuolisen luottamuksen ja velvollisuuden tunteen syntyminen (1989, 121–125).

³²⁴ H7LM37

jonka mukaan julkinen sitoumus lisää tavoitteen tärkeyttä ja edistää siten päämäärän saavuttamista ³²⁵. Liikuntajulkaisemisessa julkinen sitoumus on yksi toiminnan avaintekijöistä. Liikuntapäivitysten jakaminen tekee liikunnasta julkista, mikä sitouttaa edelleen liikunnan jatkamiseen pitkäjänteisesti.

”Pidempään (liikun) ehkä joskus. Välillä voi käydä tietysti niin, et ku sä katot kelloo ja sä oot tullu lenkiltä ja se näyttää 50 minsaa, et mä meen vähän vielä, ni sit mulle tulee koko tunti täyteen.” ³²⁶

”Kyl ne lenkit ois sitten, ne pitkätkin, paljon löysempiä. Niist on pakko tehdä aika tiukkoja sen takia, kun ne julkasee ja valmentaja ja tiimi kattoo ne.” ³²⁷

Liikuntajulkaiseminen on sidoksissa henkilökohtaiseen, verkkoympäristössä konkretisoituvaan tai siellä asetettuun liikuntatavoitteeseen ja siihen pyrkimiseen pitkäjänteisesti. Yhteisön vuorovaikutus, sosiaalisuuden odotus, sosiaalinen paine ja julkisuus saavat julkaisijat sitoutumaan tavoitteeseensa ja jatkamaan sen tavoittelua.

”Eilen, ku olin myöhään töissä ja en ehtiny tehdä yhtään mitään, ni sit miettii kaikesta pienestä, et voisinko tehdä mitään, voisinko edes kahta minuuttia kävellä, et voisin laittaa jotain sinne.” ³²⁸

Huomiolle pantavaa on, että liikuntajulkaisijat kokevat liikuntasuoritustensa jakamisen lisäävän liikunta-aktiivisuuttaan vain, kun kohdeyhteisö on läheinen tai kun yhteisöllä on yhteinen tavoite. Lähiyhteisön merkitys liikuntajulkaisemisessa on kaksisuuntainen. Yhtäältä läheisten kommentointi omiin päivityksiin koetaan tärkeäksi ja läheisten kommentteja odotetaan. Toisaalta läheisten jakamat liikuntasuoritukset ovat juuri niitä, jotka julkaisijoita kiinnostavat ja joita nämä seuraavat. Tämän perusteella suurin merkitys liikuntamotivaatioon on verkkoyhteisöillä, joita yhdistävät keskinäinen vahva sidos, reaali-ilman tunteminen ja yhteinen tavoite.

³²⁵ Locke et al. 2002.

³²⁶ H5LN27

³²⁷ H6LN37

³²⁸ H5LN27

Oman julkaisemisen merkitys liikuntaharrastuksessa vaihtelee kohdeyhteisön lisäksi sen mukaan, millainen liikuntasovellus on. Esimerkiksi HeiaHeia mahdollistaa ruohonleikkuun, autonpesun tai silittämisen merkitsemisen liikuntapäivitykseksi ³²⁹. Sports Tracker puolestaan on kilpailullisempi ja vertailua herättävämpi sovellus.

”Se on ollut hyvä huomata, että uusia käyttäjiä on tullu, mitkä on ruvennu jakamaan tietoja Sports Trackerissä. (...) Ettei muuta ku HeiaHeiassa, että koiran ulkoiluttaminen ja 15 minuuttia. Seisoin takapihalla nurmikolla.” ³³⁰

Oman liikuntajulkaisemisen merkitys liikunnan harrastamisessa kytkeytyy pitkälti niihin syihin, joiden vuoksi julkaisijat ylipäättään jakavat liikuntapäivityksiään muille. Liikuntajulkaiseminen voi lisätä julkaisijoiden liikunta-aktiivisuutta, koska se mahdollistaa verkkoidentiteetin rakentamisen, sosiaalisen paineen ja velvollisuuden tunteen synnyttämisen yhteisölle julkaistujen liikuntapäivitysten avulla sekä läheisten ihmisten kanssa vuorovaikutuksesta saatavan nautinnon ja hyvän olon.

Verkkoidentiteetin rakentaminen yhtenä liikuntapäivitysten jakamisen motiivina on havaittu muissakin tutkimuksissa. Ojalan ja Saarelan mukaan maineen ja liikkujan statuksen kohottaminen saavat liikuntasovelluskäyttäjät julkaisemaan suorituksiaan ³³¹. Tämä havainto puoltaa Pierre Bourdieun näkemystä yhteiskunnan jäsentymisestä sosiaalisiin kenttiin, jossa kullekin kentälle ominainen sosiaalinen pääoma vaikuttaa henkilön menestymiseen kyseisellä kentällä ³³². Liikuntajulkaisijoiden verkkokulttuurisella kentällä vaikuttavaa pääomaa ovat liikuntasuoritukset ja jaettu harjoitushistoria. Niillä voi saavuttaa kyseisissä yhteisöissä jalansijaa, asemaa ja mainetta – menestyä niin, että muut yhteisön jäsenet haluavat seurata vaikuttavan henkilön harjoittelua ja ottaa siitä oppia. Haastattelemani liikuntasovelluskäyttäjätkin kertoivat seuraavansa niin sanottujen pro-liikkujien liikuntapäivityksiä muita useammin.

Liikuntajulkaisijat pyrkivät esittämään verkossa hyvän liikkujan roolia, mikä motivoi liikuntajulkaisijoita liikkumaan usein, tehokkaasti, pitkäkestoisesti ja jatkamaan liikkumistaan

³²⁹ HeiaHeia 2014.

³³⁰ H8LM39

³³¹ Ojala et al. 2010, 100.

³³² Bourdieu 1987, 22–23.

pitkäjänteisesti. Erving Goffmanin teoriaa soveltaen, he esiintyvät sosiaalisessa näytelmässä, jossa asettuvat suuren yleisön arvioitavaksi tai pienessä yhteisössä ovat keskustelukumppaneita yleisön kanssa³³³. Liikuntajulkaisemisen kontekstissa näyttelemisen, roolin esittäminen, korostuu ison ”yleisön” verkkoyhteisöissä ja osallistujien keskinäinen vuorovaikutus sekä keskustelu pienissä yhteisöissä. Tämä on näkökohta, joka on aiemmassa liikuntasuoritusten jakamista koskevassa tutkimuksessa sivuutettu. Aiempi tutkimus on keskittynyt suoritusten jakamiseen julkisuusasteeltaan laajoille sosiaalisille verkostoille, minkä vuoksi suoritusten jakamisen syytkin painottuvat näissä eri tavalla kuin yhteisöissä, joita yhdistävät vahvat siteet ja reaali maailman tuttuus.

Oman liikuntajulkaisemisen merkitys liikunta-aktiivisuuden lisääjänä kasvaa huomattavasti, kun liikuntajulkaisijoilla on liikuntatavoite, johon he pyrkivät liikuntasovelluksen avulla. Tämän vahvistavat myös psykologian havainnot. Organisaatioiden sosiaalistumista ja sosiaalisia verkostoja tutkineen psykologian tohtorin Markku Jokisaaren mukaan sosiaaliin verkostoihin kuulumisen voi antaa yksilöille lisäresursseja omien tavoitteidensa toteuttamiseen³³⁴. Nämä lisäresurssit ovat Jokisaaren mukaan toisilta ihmisiltä saatavaa sosiaalista pääomaa. Liikuntajulkaisijatkin pyrkivät sosiaalisten verkostojensa ja verkkoyhteisöjensä avulla tavoitteisiinsa. He tekevät tavoitteistaan julkisia, sitouttavat itseään niihin ja pyrkivät saamaan kanssaihmisiltä tukea tavoitteisiinsa pääsemiseen. Monien tutkimusten mukaan verkkososiaalisuus ja verkkoyhteisöt ovatkin erityisen merkityksellisiä juuri tavoitteellisesti harjoitteleville liikkujille³³⁵.

Liikuntajulkaisemisen merkitys liikunnan harrastamisessa on sidoksissa myös yhteisöllisestä toiminnasta saatavaan nautintoon ja sosiaaliseen kaverien tukeen. Liikuntajulkaisijat haluavat olla tiiviissä vuorovaikutuksessa yhteisönsä kanssa, toisin sanoen liikuntajulkaista enemmän, koska saavat siitä nautintoa. Tässäkin mielessä liikuntajulkaisemisen verkkoyhteisöllisyys lisää yksilöiden sosiaalista pääomaa; yhteisön jäsenet ovat kanssakäymisessä toistensa kanssa ja saavat siitä myönteisiä kokemuksia³³⁶. Merkillä pantavaa on, että toiminnasta saatava nautinto ja kaverien sosiaalinen tuki ovat tärkeitä liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä myös reaali maailman liikunnassa³³⁷.

³³³ Goffman 2012a, 276–278; 2012b, 319.

³³⁴ Jokisaari 2002, 72–73.

³³⁵ Ojala et al. 2010; Kari 2011;

³³⁶ Bacon 2012, 5–7; Papacharissi et al. 2011.

³³⁷ Korhokangas et al. 2009; Nupponen et al. 2012b.

5.2.2. Palaute vahvistaa yhteisöllisyyttä ja sisäsyntyistä liikuntamotivaatiota

Palautteen ja vastavuoroisuuden merkitys liikuntajulkaisemisessa on tutkimukseni perusteella ennen kaikkea osoittaa, että yhteisö lukee päivityksiä ja on julkaisijan tekemisistä kiinnostunut. Palaute lisää julkaisijoiden tietoisuutta siitä, että heidän sosiaalisuuden odotuksensa täyttyy, että heidän suorituksistaan ollaan kiinnostuneita. Tämä lisää julkaisemisen velvoittavuutta, josta Malinen ja Nurkka puhuvat käyttäjäkeskeisen sisällön tuottamisen yhteydessä ³³⁸. Yhteisölle on annettava lisää sisältöä – sitä, mitä se odottaa – ja julkaisemisen vaivalle vastinetta ³³⁹.

”Jos ne (juoksukaverit) saadaan sinne (HeiaHeiaan) houkuteltua mukaan, ni sit mä varmaankin oikeen odottaisin niiltä kommentteja.” ³⁴⁰

Liikuntajulkaisijat kokevat lähiyhteisön antaman palautteen yhtenä liikuntayhteisöllisyyden elinvoimatekijöistä, vaikkakin myös uusien liikuntapäivitysten julkaiseminen yhteisössä on tärkeää. Verkkoyhteisöltä saatu palaute lisää liikunnasta saatavaa iloa ja sen kiinnostavuutta. Osa liikuntajulkaisijoista kokee lähiyhteisönsä antaman palautteen olevan suoraan merkityksellistä myös liikunta-aktiivisuutta lisäävänä tekijänä. Ärsyyntymistä ilmaisevaan palautteeseenkin vastataan julkaisemalla lisää ja liikkumalla entistä kovemmin ja enemmän. Palaute vaikuttaa liikuntajulkaisijoilla myös liikuntatavoitteeseen pyrkimiseen ja motivaatioon jatkaa tavoitteen tavoittelua.

”Jos yksinään puurtais niin, en tiä silti, et tuleeko tavoitteet täytettyä, mutta jos yksinään puurtais, niin turha se ois ees alkaa puurtaa. Tavallaan.” ³⁴¹

Palautetta on usein motivaatiotutkimuksissa pidetty ulkoa annettuna motivaatiotekijänä, jonka vaikutusta itse toimintaan ei pidetä yhtä merkityksellisenä kuin sisäsyntyisten motivaatiotekijöiden vaikutusta ³⁴². Kun pohditaan liikuntajulkaisemisen merkitystä liikunnan harrastamisessa, olennaisimpia ovat sisäsyntyiset motivaatiotekijät. Tutkimukseni perusteella palautteella ja kannustuksella ei sellaisenaan ole merkitystä liikunta-aktiivisuutta

³³⁸ Malinen et al. 2013.

³³⁹ Preece 2004; Ahtinen et al. 2008b.

³⁴⁰ H7LM37

³⁴¹ H6LN37

³⁴² Nurmi et al. 2002, 16–17.

lisäävinä tekijöinä, jos ne jäävät ainoastaan ulkoa tuleviksi palkinnoiksi. Jos palaute ja kannustus sen sijaan kykenevät sitouttamaan henkilöä yhteisöön, synnyttämään velvollisuuden ja vastavuoroisuuden tunnetta yhteisöä kohtaan sekä vahvistamaan tämän henkilökohtaista pyrkimystä liikuntatavoitteeseensa, ulkosyntyiset motivaatiotekijät muuttuvat sisäsyntyisiksi ja saavat aikaan liikuntajulkaisemista, sen jatkumista ja edelleen liikuntaaktiivisuuden lisääntymistä ja ylläpitämistä. Sisäsyntyisen motivaatioteorian luoneet Richard M. Ryan ja Edward L. Deci korostavat juuri sitä, että olosuhteet ja sosiaalinen ympäristö voivat voimistaa ihmisen sisäsyntyisiä taipumuksia ³⁴³. Näin liikuntajulkaisemisen verkkoyhteisö, hedelmällisen sosiaalisen ympäristön tarjotessaan, vahvistaa ihmisen sisäsyntyistä pyrkimystä tavoitteeseensa ja tarvetta liikkua. Ei-julkaisijat eivät saa verkko-yhteisöltä vahvistusta liikkumiseensa. Tämä ei kuitenkaan sulje pois sitä, etteivätkö he voi saada vahvistusta muualta, esimerkiksi reaali maailman sosiaaliselta ympäristöltään.

Palautteen merkitystä liikuntajulkaisijoiden liikunta-aktiivisuuden lisääjänä selittää toinenkin motivaatiopsykologian havainto. Sen mukaan sisäsyntyisesti motivoituneet henkilöt ovat ulkosyntyisesti motivoituneita kiinnostuneempia kulloinkin kyseessä olevaa toimintaa kohtaan, mikä lisää heidän suorituskykyään, luovuuttaan, elinvoimaansa, itsetuntoaan ja yleistä hyvinvointiaan ³⁴⁴. Näin sisäsyntyisesti liikuntaansa motivoituneiden ja sosiaalisen verkkoympäristönsä voimistamien liikuntajulkaisijoiden suorituskyky liikunnassa kasvaa. Toisin sanoen vahvin merkitys verkkoyhteisöllä on liikuntajulkaisijoiden liikuntaaktiivisuuteen silloin, kun liikuntajulkaisijoilla ensinnäkin on liikuntaansa ja liikuntatavoitteeseen pyrkimiseen sisäsyntyinen motivaatio, jota verkkoyhteisöltä saatu vastavuoroisuus ja palaute edelleen vahvistavat. Palaute sellaisenaan, vain ulkosyntyisenä motivaatiotekijänä, palkintona, ei riitä lisäämään liikunta-aktiivisuutta ja -motivaatiota, jos henkilöllä ei ole sisäsyntyistä tarvetta liikkua tai päästä liikuntatavoitteeseensa.

Pohdittaessa liikuntajulkaisemisen synnyttämän verkkoyhteisöllisyyden merkitystä liikunnan harrastamisessa olennaista on miettiä, milloin ulkoa tuleva palaute on sellaista, että se kykenee synnyttämään sisäsyntyistä motivaatiota. Haastatteluaineiston perusteella julkaisijat kokevat palautteen sitä tärkeämmäksi, mitä läheisemmät henkilöt sitä antavat. Lähiyhteisöissä vastavuoroisuus on tärkeää ja siten palautteen antaminenkin muiden suorituksista on tyypillisintä näissä verkkoyhteisöissä. Ei-julkaisijat antoivat palautetta tai

³⁴³ Ryan et al. 2000, 68–69.

³⁴⁴ Ryan et al. 2000, 69.

kommentoivat toisten liikuntasuorituksia satunnaisesti. Syynä olivat tällöin hyvä tai erityinen suoritus tai pidetyn lajin suoritus. Vain yksi ei-julkaisija kertoi pyrkivänsä kannustamaan toista palautteellaan. Julkaisijoilla päinvastoin yhteisön muiden jäsenten kannustaminen oli yksi keskeisistä syistä antaa palautetta ja kommentoida. Näin vastavuoroinen palautteen antaminen ja saaminen lisäsivät edelleen liikuntajulkaisijoiden kokemaa yhteisön velvoittavuutta. Tämä vahvistaa käsitystä liikuntajulkaisemisen lähiyhteisöjen kollektiivisesta luonteesta ³⁴⁵.

Sisäsyntyinen liikuntatavoitteeseen sitoutuminen on ensisijaista liikunta-aktiivisuuden ylläpitämisessä pitkällä aikavälillä, mutta palautteella on tätä sitoutumista vahvistava vaikutus. Locken ja Lathamien mukaan palaute on tärkeää, koska se kertoo, miten tavoitteen saavuttaminen etenee ja mihin suuntaan pitäisi jatkaa tavoitteen saavuttamiseksi ³⁴⁶. He tiivistävät, että palaute ja tavoite yhdessä ovat tehokkaampia kuin tavoite yksin. Edellä todettu paljastaa osaltaan sen, miksi ei-julkaisijat, vaikka liikuntatavoitteen omaisivatkin, jäävät paitsi siitä hyödystä, mitä liikuntajulkaisijat saavat palautteena verkkoyhteisöltään. Vahva side verkkoyhteisön jäsenten kesken vahvistaa palautteen merkitystä entisestään. Näin ajateltuna palautteen merkitys liikunnan harrastamisessa on itse asiassa kaksivaikutteinen. Liikuntajulkaisemisesta saatu palaute vahvistaa vastavuoroisuutta yhteisössä, mikä puolestaan vankistaa edelleen yhteisön jäsenten välisiä siteitä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Vahva side yhteisön jäsenten kesken puolestaan tekee heidän antamastaan palautteesta entistä merkityksellisempää.

5.2.3. Muiden liikuntapäivitykset kiinnostavat, ärsyttävät ja motivoivat

Oma liikuntajulkaiseminen ja palautteen saaminen päivityksistä voivat lisätä ainoastaan liikuntajulkaisijoiden liikunta-aktiivisuutta. Muiden jakamien liikuntapäivitysten seuraaminen sen sijaan voi antaa lisämotivaatiota myös ei-julkaisijoille. Vähäisemmän yhteisöllisyyden ja vuorovaikutuksen puutteen vuoksi muiden jakamien liikuntapäivitysten merkitys on kuitenkin ei-julkaisijoille julkaisijoita pienempi.

Haastatteluaineiston perusteella muiden jakamat liikuntapäivitykset kiinnostavat liikuntaa harrastavia, mutta kiinnostuksen voimakkuus riippuu siitä, julkaiseeko henkilö itsekin

³⁴⁵ Individualistisista ja kollektiivisista yhteisöistä tarkemmin luvussa 4.2.

³⁴⁶ Locke et al. 2002.

liikuntasuorituksiaan. Liikuntajulkaisijat seuraavat muiden liikuntapäivityksiä säännöllisesti. He lukevat etenkin oman lähipiirinsä päivityksiä tarkkaan, tykkäävät niistä ja kommentoivat niitä. He odottavat, että uutta sisältöä tulee luettavaksi. Ei-julkaisijoilla muiden liikuntapäivitysten seuraaminen on selvästi vähäisempää ja satunnaisempaa. Ero ei-julkaisijoiden ja julkaisijoiden ääripäiden välillä on huomattava.

”Sports Trackerin käyttäjiä on saattanu mennä ehkä kahteen kertaan kattoon, että ei sitäkään. Hyvin harvon tulee seurattua niitä.”³⁴⁷

”Mää käyn aina kattoos ne. Noilta, jotka reenailee samoja lajeja, ni mää katton, miten niillä sujuu ja mitä ne tekee. Ja sitten muuten ihan mielenkiinnosta. (...) Yks mulla on kavereissa sellanen, se laittaa kaikki koiralenkkit, vaikka ne ois 2 kilometriä sellasta 3 kilometriä tunnissa pissilenkkiä. Ne mää käyn kans aina kattomassa.”³⁴⁸

Muiden jakamien liikuntapäivitysten merkitys liikunnan harrastamisessa perustuu oman suoritustason vertailemiseen ja kilpailemiseen muiden kanssa, vinkkien saamiseen muiden päivityksistä sekä vuorovaikutuksen ja siten verkkoyhteisöllisyyden vahvistamiseen. Merkityksellisiä, parhaimmillaan liikuntamotivaatiota lisääviä ovat läheisten kaverien suoritukset sekä kaverien jakamat tuttujen lajien sekä uusien, tavallisuudesta poikkeavien lajien päivitykset. Muiden jakamien liikuntapäivitysten lukeminen on liikuntaharrastuksen kannalta merkityksellistä myös, jos sen on jakanut joko ammatissaan tai harrastuksessaan pätevätyynyt liikkuja.

Muiden liikuntapäivitysten merkityksellisyys liikunnan harrastamisessa on sidoksissa lisäksi siihen, millaisia tunteita muiden päivitykset herättävät. Haastatteluaineiston perusteella liikuntasovelluskäyttäjien suhtautuminen muiden liikuntapäivityksiin vaihtelee myönteisestä kunnioituksesta ärsytyksen tunteisiin. Molemmat voivat aktivoida henkilöä liikunnan harrastamiseen.

Muiden liikuntapäivityksiä pidetään ärsyttävinä itsekehuina etenkin, jos sama henkilö julkaisee päivityksiään liian usein tai perusteettomasti Facebookissa. Liikunnan sovellusyhteisössä, kuten HeiaHeiassa tai Sports Trackerissä, usein tapahtuva liikuntapäivityttäminen

³⁴⁷ H3EM27

³⁴⁸ H6LN37

on sen sijaan kannatettavaa. Näin ollen liika liikuntajulkaiseminen väärässä verkkoyhteisössä tai virtuaaliverkostossa on kirjoittamattomien sosiaalisten normien³⁴⁹ vastaista. Facebookissa ei ole sopivaa jakaa kaikkia liikuntapäivityksiä, elleivät ne ole erityisen hyviä tai muulla tavoin perusteltuja.

”Vähän hassuu tämmästä ihan jotain perussuoritusta (jakaa Facebookissa). Niitä saa sit jatkuvasti laittaa. Kyl sen pitäisi sit olla jotain tosi extraa.”³⁵⁰

”Mä ainakin ihan ekoilla kerroilla jaoin ne ylpeesti Facebookis, kunnes tajusin, että ei muuten ihmisiä kiinnosta, jos mä jaan sinne. Mä olin myöskin sitä mieltä, et näyttää aika tyhmältä, jos mä siellä hesustelen, että kävin lenkillä tai olin pelaamas kiekko. Siä (Facebookissa) on tosi vähän ihmisiä, keitä se kiinnostaa, et niitä alkaa varmaan ärsyttää se.”³⁵¹

”Emmää lähtisi julkasemmaa ainakaan, mitä tua lenkillä näkkee, ko huomaa, että toi on ihan turhanpäivästä liikuntaa, ettei tosta oo mitään hyötyä.”³⁵²

Muiden liikuntapäivitykset herättävät liikuntasovellusten käyttäjissä myös epäitsekkyyttä ja kunnioitusta siitä, että muut ovat jaksaneet liikkua ahkerasti. He tuntevat iloa siitä, että joku ylipäättään harrastaa liikuntaa.

”Mää tykkään, jos sinne (Facebookiin) joku linkkais semmosta urheilusuoritusta. Periaatteessa mä tykkään siitä, että muut liikkuu.”³⁵³

”Niillä, joilla on koira, heitä kunnioittaa siinä suhteessa, et he viittii ja jaksaa lähtee koiran kanssa pihalle aamuin ja illoin oli keli mikä tahansa.”³⁵⁴

Liikuntapäivitysten synnyttämät kaksijakoiset tunteet ovat tyypillisiä myös muissa verkkoyhteisöissä ja virtuaaliverkostoissa. Esimerkiksi Facebookin jatkuva ja koukuttava käyttö voidaan kokea ärsyttäväksi, vaikka toisaalta osa nauttii siitä, että voi pitää yhteyttä

³⁴⁹ Sosiaaliset normit sanelevat, mitä verkkoyhteisöissä ja virtuaaliverkostoissa on sopivaa julkaista. 1500-luvulla sosiaaliset normit sanelivat sen, mitä itsestä saattoi julkisesti kirjoittaa (Walker Rettberg 2014).

³⁵⁰ H2EN29

³⁵¹ H7LM37

³⁵² H8LM39

³⁵³ H3EM27

³⁵⁴ H5LN27

ihmisiin, kertoa itsestään sekä löytää uusia samoista asioista kiinnostuneita henkilöitä³⁵⁵. Myös osa liikuntasovellusten käyttäjistä pitää sovellusten sosiaalisia ominaisuuksia loistavina, osa taas häiriötekijöinä³⁵⁶.

Liikuntapäivitysten herättämät sekä myönteiset että kielteiset tunteet voivat aineistoni perusteella saada sovelluskäyttäjät lisäämään liikuntaansa. Tämä perustuu pääsääntöisesti siihen, että muiden päivitykset herättävät haastateltavissa kilpailuhenkisyttä ja sosiaalista vertailua tai huonoa omaa tuntoa omasta tekemättömyydestä. Etenkin isoissa verkkoyhteisöissä tai verkostoissa, kuten Facebookissa, muiden liikuntapäivitykset lisäävät kilpailuhenkisyttä. Tämä liittyy individualismiin, jolle on ominaista omien mielipiteiden esille tuonti ja kilpailu laajoissa verkostoissa³⁵⁷.

”Kai sitä sit vähän vertaa, et mihin aikaan joku on juossu tai tehny jonkun (...) Jos joku on menny hyvän ajan, ni kyl määki siihen pystyn.”³⁵⁸

”Ehkä tietysti sellanen päivä, jollon sä et oo tehny mitään ja sit sä näät et joku on julkassu jonkun supertreenin, ni sit tulee vähän semmonen et vieläkö ehtis tänään (...) Semmonen pieni huono omatunto, että ehkä minunkin pitäisi. Mutta se, että teenkö mä sille varsinaisesti mitään, ni se vähän vaihtelee.”³⁵⁹

Vahvojen siteiden verkkoyhteisöissä muiden liikuntapäivitykset lisäävät vastavuoroisuuden tunnetta, tarvetta tuottaa itsekkin sisältöä. Näissä yhteisöissä tyypillistä on epäitsekkyys, keskinäinen tuki, kannustus ja neuvojen jakaminen, toisin sanoen kollektiivisuus. Yhteisöjen jäsenet pyrkivät näin toimimalla olemassa olevien vahvojen siteiden ylläpitämiseen ja vahvistamiseen³⁶⁰. Sama tavoite on Facebook-käyttäjillä. He haluavat, muiden motiivien ohella, vahvistaa siteitä ja yhteyksiä läheisiin sukulaisiinsa ja ystäviinsä.³⁶¹ Jaettujen kokemusten kautta saavutettu yhteisöllisyys on yksi liikuntamotivaatiota lisäävä tekijä³⁶². Tämän perusteella myös muiden jakamien liikuntapäivitysten merkitys liikun-

³⁵⁵ Papacharissi et al. 2011.

³⁵⁶ Choi et al. 2013.

³⁵⁷ Malinen et al. 2013.

³⁵⁸ H1EN34

³⁵⁹ H2EN29

³⁶⁰ Preece 2001.

³⁶¹ Papacharissi et al. 2011, 225.

³⁶² Ahtinen et al. 2008a; Ojala et al. 2010.

nassa on sidoksissa verkkoyhteisön jäsenten kokemaan yhteisöllisyyteen ja vahvojen siteiden synnyttämiseen. Mitä läheisempi yhteisö on, sitä enemmän vuorovaikutusta ja vastavuoroisuutta jäsenet kokevat yhteisössä ja sitä epätsekkäämpää ja kannustavampaa vuorovaikutus on. Kannustuksen näennäinen muoto – sen empaattisuus, humoristisuus, haastavuus tai kisailevuus – on tässä yhteydessä epäolennaista. Tärkeintä on aktiivinen vuorovaikutus, joka edelleen synnyttää yhteisön jäsenten välille vahvoja siteitä ja yhteisöllisyyttä.

Muiden jakamat liikuntapäivitykset antavat lisäpotkua myös ei-julkaisijoiden harrastamiseen, mutta niiden merkitys liikunnan lisääjänä jää liikuntajulkaisijoihin verrattuna laimeaksi. Muiden liikuntapäivitykset eivät kykene motivoimaan ei-julkaisijoita yhtä paljon kuin liikuntajulkaisijoita, koska heiltä puuttuu liikuntasovelluksen käytöstä kaksisuuntainen vuorovaikutus, säännöllinen päivitysten seuraaminen ja yhteisön vastavuoroisuus. He eivät saa yhteisöltä palautetta, minkä vuoksi mahdollisesti sisäsyntyinen tarve liikkua ei saa vahvistusta verkon sosiaaliselta ympäristöltä ³⁶³.

5.3. Vahva verkkoyhteisöllisyys potkii liikkeelle

Vahva verkkoyhteisöllisyys on liikuntajulkaisijoille lisävoimavara, josta he ammentavat energiaa liikuntatavoitteensa saavuttamiseen ja aktiivisen liikunnan ylläpitämiseen. Verkkoyhteisöllisyys antaa julkaisijoille sellaisen lisäsykäyksen liikunnan harrastamiseen, josta ei-julkaisijat jäävät paitsi. Tiivistäen voidaan todeta, että verkkoyhteisöllisyys on merkityksellistä liikuntajulkaisijoiden liikunta-aktiivisuuden kannalta, koska 1) verkkoyhteisöt antavat mahdollisuuden verkkoidentiteetin muokkaamiseen, 2) synnyttävät velvoittavuutta ja sosiaalista painetta liikkua ja päästä tavoitteeseen, 3) tuottavat nautintoa ja kerryttävät sosiaalista pääomaa, 4) mahdollistavat kilpailemisen ja sosiaalisen vertailun sekä 5) antavat tietoa, palautetta ja siten lisämotivaatiota liikkumiseen.

Ensinnäkin halu verkkoidentiteetin rakentamiseen lisää liikunta-aktiivisuutta ”pakottamalla” liikuntajulkaisijat esiintymään edukseen, tai muuten haluamallaan tavalla, verkkoympäristössä. Hyvän liikkujan statuksen rakentaminen liikuntajulkaisemisen kulttuurisella kentällä lisää ja ylläpitää liikunta-aktiivisuutta ³⁶⁴. Toiseksi verkkoyhteisö synnyttää liikun-

³⁶³ Tämä viittaa Ryanin ja Decin havaintoihin sisäsyntyisen motivaation vahvistumisesta sosiaalisen ympäristön vaikutuksesta (2000, 68–69).

³⁶⁴ Bourdieu 1987, 22–23.

tajulkaisijoissa sosiaalista painetta ja velvoittavuutta liikkua aktiivisesti, tehokkaasti, pitkäjänteisesti ja tavoitteellisesti. Liikuntajulkaiseminen vankistaa yhteisöllisyyttä, yhteiseen tavoitteeseen pyrkimistä ja velvollisuuden tunnetta yhteisöä kohtaan. Tällöin käyttäjä voi tuntea tarpeelliseksi tuottaa läheisille kavereilleen luettavaa, yhteisölle uutta sisältöä, jotta yhteisöllisyys säilyy ja pysyy voimakkaana. Tämä viittaa Malisen ja Nurkan esittämään käyttäjäkeskeisen sisällöntuotannon synnyttämään velvoittavuuteen verkkoyhteisöissä³⁶⁵, mutta myös yhteisöllisyyttä synnyttävään vastineeseen³⁶⁶ odotukseen. Jotta liikuntajulkaisija voi tuottaa uutta sisältöä, liikuntapäivityksiä, verkkoyhteisölleen, edellyttää se häneltä säännöllistä liikkumista ja liikuntaharrastuksen ylläpitämistä. Sosiaalinen paine verkkoyhteisössä onkin kaksisuuntainen motivaattori. Liikuntajulkaisemisen vahvasteisissä lähiyhteisöissä muiden yhteisön jäsenten liikuntapäivitykset synnyttävät tarpeen tuottaa uutta sisältöä, toisin sanoen liikkua, vastavuoroisesti. Lisäksi oma julkaiseminen, esimerkiksi liikuntatavoitteen julkiseksi tekeminen, synnyttää sosiaalisen paineen tavoitteeseen pääsemiseen³⁶⁷. Kun elämäntapamuutokseen pyrkivä henkilö julkaisee tavoitteensa verkkoyhteisölleen, hän samalla sitouttaa itsensä siihen. Verkkoyhteisöllisyys auttaa näin tavoitteen saavuttamisessa³⁶⁸.

Verkkoyhteisön merkitys liikunnassa perustuu kolmanneksi haluun kerryttää sosiaalista pääomaa³⁶⁹. Liikuntajulkaisemisen kontekstissa sosiaalista pääomaa syntyy, kun julkaisijat saavat vuorovaikutuksessa yhteisöltään tukea, hyvää mieltä – kun heidän sosiaalisuuden odotukseensa vastataan. Heidän sosiaalinen pääomansa kasvaa, kun he liikkuvat ja julkaisevat ja näin luovat suhteita ja/tai tiivistävät vanhoja tuttavuuksia³⁷⁰. Julkaisijoiden keskinäinen vuorovaikutus, huumori ja vastavuoroisuus antavat yhteisön jäsenille nautintoa, joka lisää heidän liikunnasta saamaansa mielihyvää, myönteistä käsitystä itsestään liikkujina ja siten heidän liikunnan harrastamistaan.

Lisäksi liikuntajulkaisemisen verkkoyhteisöihin osallistuminen lisää liikuntaa siten, että käyttäjät näkevät muiden liikuntapäivitykset ja vertaavat itseään näihin. Omien suoritus-ten vertailu muiden suorituksiin synnyttää kilpailuhenkisyttä, mikä kannustaa pyrkimään entistä parempiin suorituksiin ja auttaa muodostamaan käsitystä omasta kuntotasosta. Verkkoyhteisöllisyyden merkitys liikunnassa kasvaa myös, kun yhteisön jäsenet välittävät

³⁶⁵ Malinen et al. 2013.

³⁶⁶ Preece 2004.

³⁶⁷ Malinen et al. 2013; Ojala et al. 2010, Locke et al. 2002.

³⁶⁸ Jokisaari 2002, 72–73.

³⁶⁹ Bourdieu 1987, 22–23; Hyyppä 2011; Papacharissi et al. 2011.

³⁷⁰ Papacharissi et al. 2011.

vinkkejä ja neuvoja toisilleen. Yhteisöltä voi saada tietoa esimerkiksi mukavista liikuntalajeista ja -paikoista. Vinkkien antaminen liittyy vahvasidoksisten verkkoyhteisöjen epäitsekkyyteen, haluun antaa vastinetta ja sosiaalista tukea yhteisön jäsenille, mutta myös laajoille verkostoille tyypilliseen tiedon jakamisen pyrkimykseen ³⁷¹. Näin julkisesti jaetuista vinkeistä ja neuvoista hyötyvät myös ei-julkaisijat.

”Jos siä on joku semmonen uus lenkki, mikä näyttää mielenkiintoselta, ni semmonen tietysti voi olla, että ihan mielenkiinnosta vois mennä juoksemaan sinne kans.” ³⁷²

Verkkoyhteisön merkitys liikuntaharrastuksessa on voimakkainta, kun yhteisön jäseniä yhdistää yhteinen tavoite. Yksilöt tavoittelevat tällöin päämääriään niillä lisävoimavaroilla, joita saavat verkkoyhteisöltään ³⁷³. Tavoitteeseen päästäkseen ja siihen lisävoimia saadakseen liikuntajulkaisija julkaisee verkkoyhteisölleen – ja maratonille tähtäävä juoksija soittaa lenkkikaverilleen.

³⁷¹ Stragier et al. 2013.

³⁷² H3EM27

³⁷³ Jokisaari 2002, 72–77.

6. Maali lähestyy – verkkoyhteisöjen ja liikuntajulkaisemisen merkitys liikunnassa

Hän jaksaa sittenkin! Juoksijamme on tehnyt valmistelevat harjoituksensa ja kunto riittää 42 kilometrin juoksemiseen. Mutta mihin aikaan maratoonari matkan juoksee ja jaksaako hän kiriä maaliin asti? Tähän vaikuttavat kuntotason ja valmistautumisen lisäksi reitin varrella kannustava yleisö, huoltojoukot ja kanssakilpailijat. Kun juoksijan oma maaliin pääsemisen tahto loppuu, hän saa lisäpontta kisakumppaneista, yleisön kannustuksesta ja kilpailun julkisuudesta. Hän ei kehtaa, eikä halua, tyytyä huonoon suoritukseen yleisön silmien ja läheisten huoltojoukkojen odotusten edessä. Hän kokee sosiaalista painetta suoriutua hyvin. Kilpailutilanne lisää juoksijan tahtoa päästä tavoiteajassa maaliin, ja vierellä juoksevat kanssakilpailijat helpottavat vauhdin määritystä. Näin, Locke ja Lathamia³⁷⁴ soveltaen, sosiaalinen ympäristö ja vertaisilta tuleva palaute ja tavoite yhdessä ovat tehokkaampia kuin pelkkä tavoite. Kanssakilpailijoiltaan, huoltojoukoiltaan ja yleisöltä maratoonari saa lisävoimaa, joka auttaa hänet pitkäkestoisessa suorituksessa maaliin.

Liikuntajulkaisemisen verkkoyhteisön merkitystä pitkäjänteisen liikunnan harrastamisessa voidaan verrata maratonkilpailun julkisuuteen, yleisön kannustukseen, huoltojoukkojen tukeen ja kilpakumppaneiden ”vetoapuun”. Liikuntajulkaiseminen ja sitä kautta saavutettava verkkoyhteisöllisyys lisäävät motivaatiota kauaskantoiseen harjoitteluun, sitouttavat ja velvoittavat liikkumaan sekä lisäävät vuorovaikutuksen aktiivisuudellaan ja hauskuudellaan liikunnan mielenkiintoa ja nautintoa. Maratonjuoksijalla on sisäsyntyinen tahto ja motivaatio saavuttaa tavoitteensa, päästä maaliin. Hyvään suoritukseen päästykseen hän tarvitsee kuitenkin Ryanin ja Decin motivaatioteoriaa³⁷⁵ soveltaen sosiaalisen ympäristön tukea – sopivia olosuhteita, jotka voimistavat sisäistä tahtoa sekä lisäävät suorituskyykyä ja tunnetta siitä, että juoksija pystyy, kykenee ja pääsee maaliin asti.

Yhteisöllisyyden on todettu aiempien tutkimusten mukaan vaikuttavan liikuntamotivaatioon³⁷⁶. Myös tämän tutkimuksen perusteella liikuntajulkaiseminen ja verkkoyhteisöt lisäävät parhaimmillaan liikunnan määrää, sen tehoa ja siitä saatavaa iloa. Tämä ei ole kuitenkaan koko totuus. Jotta suomalaisten aktiivisesti liikkuvien aikuisten liikunta-aktiivisuus pysyy yllä pitkäjänteisesti, on liikuntajulkaisemisen synnyttämän vahvan verkkoyhteisöllisyyden lisäksi tärkeää, että julkaisijat ovat sitoutuneet liikuntasovelluksen käyttöön

³⁷⁴ Locke et al. 2002.

³⁷⁵ Ryan et al. 2000, 68–69.

³⁷⁶ Wu et al. 2009; Fritz et al. 2014; Ahtinen et al. 2008a; Ojala et al. 2010.

ja liikuntatavoitteisiinsa. Tällä perusteella ratkaiseva tekijä verkkoyhteisöjen ja liikuntajulkaisemisen merkityksessä suomalaisten aikuisten liikunnan harrastamisessa on kolminkertainen sitoutuminen. Liikkujan pitää olla ensinnäkin pitkäjänteisesti sitoutunut ja sisäsyntyisesti motivoitunut liikuntatavoitteeseensa, toiseksi sen edistymisen seurantaan ja julkaisemiseen liikuntasovelluksella sekä kolmanneksi liikuntajulkaisemisen verkkoyhteisöön.

Verkkoyhteisön ja liikuntajulkaisemisen merkitys on suurinta pitkäjänteisen liikunnan harrastamisessa ja tavoitteisiin pyrkimisessä. Aiemman tutkimuksenkin mukaan verkkososialisuus ja yhteisöllisyys motivoivat eniten juuri tavoitteellisia urheilijoita ³⁷⁷. Toisin sanoen liikuntajulkaisemisen synnyttämä verkkoyhteisöllisyys kannustaa henkilöitä, joiden pitää jaksaa harjoitella säännöllisesti ja usein, joiden pitää motivoida itsensä harjoitteluun joka päivä uudelleen ja jotka kokevat velvoittavuutta liikkua, vaikka aina ei huvittaisikaan. Verkkoyhteisö antaa lisävoimaa niille, joiden pitää jaksaa maaliin asti, vaikka voimat näyttäisivät hiipuvan. Kuten eivät juoksukilpailun yleisö, kanssakilpailijat eivätkä huoltojoukot pysty kantamaan maratonjuoksijaa maaliin, ei verkkoyhteisökään kykene yksinään pitämään liikunta-aktiivisuutta yllä pitkäkestoisesti. Yhteisö antaa kuitenkin liikunnan harrastamiseen lisäsysäyksen, joka parhaimmillaan lisää liikunnan määrää, tehoa ja pitkäjänteisyyttä. Yhteisön antama tuki ja palaute auttavat pääsemään liikuntatavoitteeseen.

6.1. Sitoutuminen lisää liikunta-aktiivisuutta

Olen havainnollistanut liikuntajulkaisemisen ja verkkoyhteisöllisyyden merkitystä suomalaisten aktiivisesti liikkuvien aikuisten liikunnan harrastamisessa sitoutumisen kulmakivillä (kuva 8). Kolmio koostuu osatekijöistä, kulmakivistä, joiden toteutuessa verkkoyhteisö kykenee lisäämään liikunta-aktiivisuutta.

Henkilön pitää ensinnäkin olla sitoutunut liikuntatavoitteeseensa. Tavoite voi olla henkilökohtainen tai ryhmän yhteinen. Tärkeintä on, että henkilöllä on riittävästi sisäsyntyistä motivaatiota tavoitteen saavuttamiseen ³⁷⁸. Liikuntatavoitteeseen sitoutumisella ja liikuntajulkaisemisella on tutkimukseni perusteella vahva yhteys. Verkkoyhteisöön kuuluminen on liikuntajulkaisijalle tapa sitouttaa itsensä tavoitteeseen pyrkimiseen. Kun ta-

³⁷⁷ Wu et al. 2009; Kari 2011.

³⁷⁸ Ryan et al. 2002.

voite on tehty julkiseksi, liikuntajulkaisija pyrkii siihen entistä kovemmin. Hän saa verkko-yhteisöltä lisävoimaa, resursseja, tavoitteidensa toteuttamiseen ja pyrkii siksi osaksi sosiaalisia verkostoja ³⁷⁹. Tätä johtopäätöstä vahvistaa se, että kaikki haastattelemani liikuntajulkaisijat pitivät reaali maailman kaveriseuraa tärkeänä liikuntaansa vaikuttavana tekijänä, minkä lisäksi sosiaalisuus oli heille tärkeä liikuttava voima myös verkko-ympäristössä. Näyttääkin siltä, että sosiaalisuus niin reaali maailmassa kuin verkko-ympäristössä motivoi liikuntajulkaisijoita, minkä vuoksi he pyrkivät vuorovaikutukseen ja sitoutumiseen verkko-yhteisönsä kanssa.

Verkkoyhteisö auttaa etenkin pitkäjänteiseen liikuntatavoitteeseen pyrkimisessä. Tutkimukseni mukaan liikuntatavoite onkin sekä verkko-yhteisön syntymisen perusta että myös motivoivan verkko-yhteisöllisyyden muodostumisen edellytys. Liikuntajulkaisijat hakeutuivat osaksi verkko-yhteisöjä tavoitteisiinsa päästäkseen, ja toisaalta juuri yhteisön kanssa jaetut liikuntatavoitteet ovat niitä, jotka synnyttävät liikuntamotivaation kannalta vahviteisintä ja merkityksellisintä verkko-yhteisöllisyyttä.

Liikuntatavoitteeseen sitoutuminen on yksinäänkin voimakas liikuntamotivaatiota antava voima. Jotta liikunta-aktiivisuus voi entisestään lisääntyä ja pysyä yllä, tarvitaan kuitenkin myös muita tekijöitä. Motivaatiopsykologian havaintojen mukaan tarvitaan tavoitteen edistymistä osoittavaa palautetta³⁸⁰ ja sopivaa sosiaalista ympäristöä, joka voimistaa sisäsyntyistä motivaatiota ³⁸¹. Aktiivinen liikuntasovelluksen käyttö ja liikuntajulkaisemisen synnyttämä verkko-yhteisö voivat tarjota sekä palautetta että sopivan sosiaalisen ympäristön liikuntamotivaation lisäämiseen ja ylläpitämiseen. Liikuntasovellus antaa ensinnäkin palautetta liikuntatavoitteen edistymisestä numeerisesti sekä visuaalisesti ja toiseksi mahdollistaa myös palautteen saamisen verkko-yhteisöltä, jos henkilö käyttää liikuntasovellusta liikuntajulkaisemiseen.

Lisämotivaatiota saadakseen liikkujan pitää olla myös sitoutunut liikuntajulkaisemiseen ja sen kohdeyhteisöön. Parhaimmillaan verkko-yhteisö tarjoaa tällöin motivoivan sosiaalisen ympäristön sisäsyntyisen liikuntamotivaation kasvuun ja kehittymiseen. Ei ole kuitenkaan yhdentekevää, millainen verkko-yhteisö liikuntajulkaisemisen yhteisö on. Thomas Fritzin ja kumppaneiden mukaan sopivan yhteisön voivat muodostaa reaali maailman ystävät, mutta myös samoja aktiviteetteja ja tavoitteita omaavat henkilöt ³⁸². Oman tutkimukseni

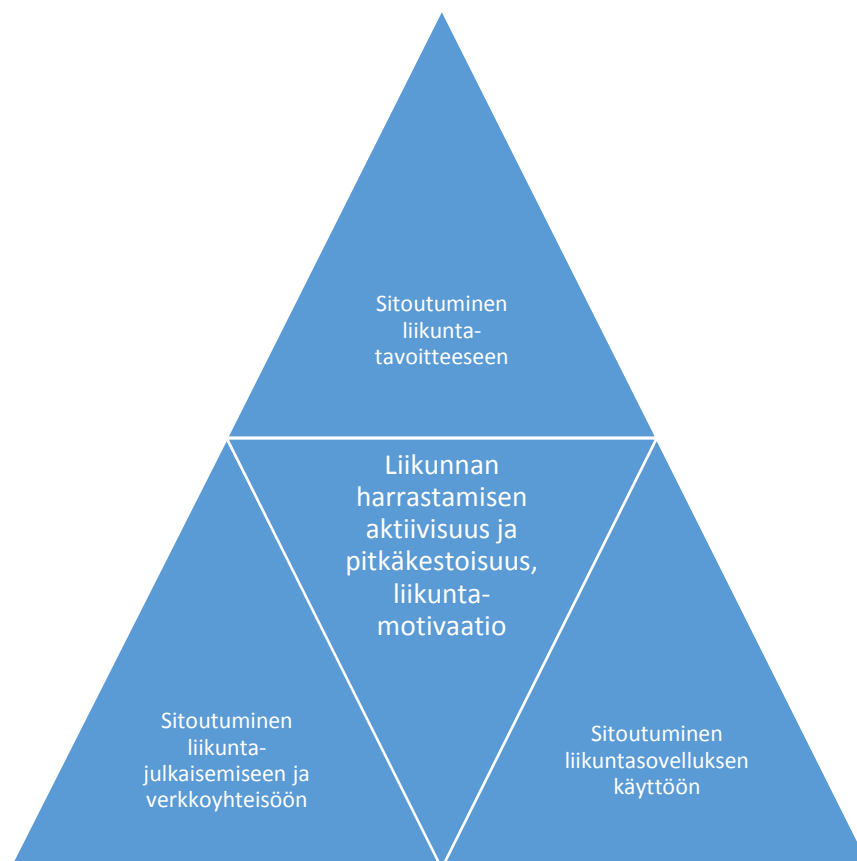
³⁷⁹ Jokisaari 2002, 72–77.

³⁸⁰ Locke et al. 2002.

³⁸¹ Ryan et al. 2002.

³⁸² Fritz et al. 2014, 495.

perusteella tärkeintä on, että yhteisön jäseniä yhdistävät vahvat siteet. Ne ovat olennaisia pohdittaessa sitä, miten sitoutuneita yhteisön jäsenet ovat ryhmäänsä, kuinka paljon yhteenkuuluvuutta he tuntevat ja miten velvoittava ryhmä on. Parhaimmillaan yhteisön kesken on voimassa psykologinen, kirjoittamaton, sopimus³⁸³ vastavuoroisuudesta. Verkko-yhteisön merkitys voimistuu entisestään, kun se jakaa yhteiset tavoitteet. Ne synnyttävät parhaimmillaan me-henkeä³⁸⁴ ja samaan ryhmään identifioitumista.



Kuva 8. Kuvio sitoutumisen kulmakivistä kuvaa ehtoja, joiden on täyttyvä, jotta liikuntajulkaiseminen ja sen synnyttämä verkkoyhteisöllisyys kykenevät lisäämään yhteisön jäsenen liikunta-aktiivisuutta.

Sitoutumisen asteet eri kulmakivien kesken voivat vaihdella esimerkiksi julkaisijan elämäntilanteen, käytetyn liikuntasovelluksen, liikuntatavoitteen tai verkkoyhteisön mukaan. Henkilön elämäntilanne voi toisinaan olla kiireinen tai terveydentila heikko, jolloin sitoutuminen liikuntatavoitteeseen voi heiketä. Näin voi käydä myös, jos liikuntatavoite täyttyy, esimerkiksi laihdutusavoite on saavutettu, jolloin sisäsyntyinen motivaatio liikumiseen voi hiipua.

³⁸³ Rousseau'n psykologinen sopimus (1989).

³⁸⁴ Kari 2011.

Liikuntajulkaisijan käyttämä liikuntasovellus voi kannustaa enemmän pitkäjänteiseen kokonaisliikuntamäärän lisäämiseen yhteisöllisesti tai vain yksittäisten suoritusten mittamiseen. Jälkimmäisessä tapauksessa liikuntasovelluksen käyttö voi jäädä satunnaiseksi ja valikoivaksi sekä sitoutuminen sovelluksen käyttöön heikoksi.

Liikuntajulkaisemisen verkkoyhteisöön sitoutuminenkin voi hiipua. Näin käy, jos verkko-yhteisön perustana olevat reaali maailman kaveri- tai työsuhteet heikkenevät, jos verkko-yhteisö ei syystä tai toisesta anna jäsenilleen riittävästi vastinetta ja vuorovaikutusta – jos ryhmädynamiikkaa³⁸⁵ jäsenten kesken ei synny tai se heikkenee. Verkkoyhteisöllisyys voi kuihtua myös, jos liikuntajulkaisija alkaa käyttää liikuntansa tukena korvaavaa teknologiaa. Tällöin sekä liikuntasovelluksen käyttö että sen myötä liikuntajulkaiseminen sovellysyhteisölle voivat vähetä, mikä heikentää verkkoyhteisöllisyyttä, ryhmän yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vuorovaikutusta, yhteisön velvoittavuutta ja sosiaalista painetta. Muiden yhteisön jäsenten suoritukset jäävät tällöin näkemättä, kilpailuhenkisyys ja sosiaalinen vertailu kokematta, epäitsekkäs vastavuoroisuus tarjoamatta ja lisärutistus liikunnan harrastamiseen saavuttamatta. Jos jokin sitoutumisen kulmakivistä puuttuu, verkkoyhteisö ja liikuntajulkaiseminen eivät kykene lisäämään jäsenten liikunta-aktiivisuutta pitkäkestoisesti.

Pitää kuitenkin huomata, että sitoutumisen kulmakivet toimivat myös kannustavasti. Jos jokin sitoutumisen aste rakoilee, esimerkiksi liikuntaan sitoutuminen terveystilanteen vuoksi, vankka sitoutuminen verkkoyhteisöön voi pitää henkilön liikunta-aktiivisuutta yllä. Jos sitoutuminen verkkoyhteisöön rakoilee, voimakas liikuntatavoite ja tiivis sovelluksen käyttö vuorostaan pitävät yllä verkkoyhteisöllisyyttä, kun aktiivisesti liikkuva ja sovellusta käyttävä henkilö tuottaa yhteisölle uusia päivityksiä säännöllisesti.

Sitoutumisen kulmakivien ehdot täytyvät kaikilla haastattelemillani liikuntajulkaisijoilla, mutta osatekijöiden merkitys liikunnan harrastamisessa painottuu eri tavalla yksilöittäin. Ei-julkaisijoilta puuttuu kokonaan yksi tai kaksi osatekijää. He eivät ole sitoutuneita verkkoyhteisöön, minkä lisäksi useimmilta puuttuu myös sitoutuminen liikuntasovelluksen käyttöön tai sitoutumista sovelluksen käyttöön ei ole omassa tavoitelajissa. Osalta ei-julkaisijoista puuttuu myös sitoutuminen liikuntatavoitteeseen. Siksi liikunnan harrastaminen ja osittain myös liikuntasovelluksen käyttö on satunnaista, eikä yhtä pitkäjänteisesti tavoitteellista kuin liikuntajulkaisijoilla.

³⁸⁵ Ryhmädynamiikan puute on yksi syy olla osallistumatta verkkoyhteisöjen sisällöntuotantoon (Preece 2004).

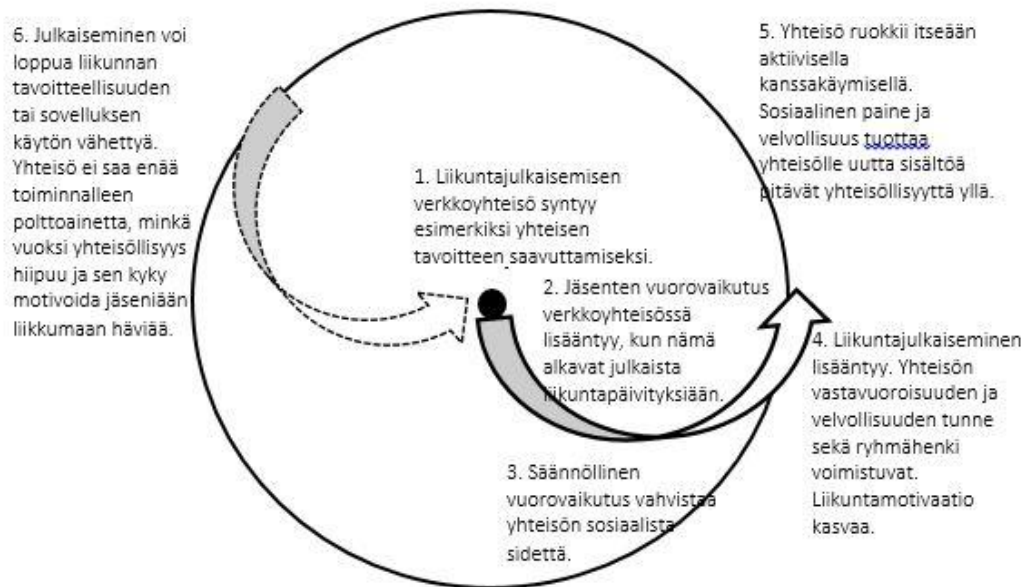
Liikuntajulkaisijoita rohkaisevat aktiiviseen julkaisemiseen ja sovelluksen käyttöön henkilökohtaiset ominaisuudet – useiden verkkopalveluiden tottunut käyttö, laaja verkottuneisuus ja avoin sosiaalisuus eri verkkoympäristössä sekä rohkea verkkoesiintyminen. Ei-julkaisijoilla näiden puute, itsekriittisyys ja muiden loukkaamisen välttäminen estävät julkaisemista ja yhteisöllisyyden syntyä. Ei-julkaisijat tyytyvät julkaisuarkuutensa ja korkeiden julkaisukriteeriensä vuoksi motivoimaan itseään liikunnan henkilökohtaisilla tavoitteilla, niiden mittaamisella liikuntasovelluksen avulla ja muiden liikuntapäivityksiin itseään vertaamalla. Tämä motivointi johtaa kuitenkin enimmillään vain satunnaiseen liikunnan lisäämiseen.

Vahvasiteinen verkkoyhteisö ja sitoutuminen siihen lisäävät tutkimukseni perusteella tutkimieni suomalaisten aktiivisesti liikkuvien aikuisten liikuntamotivaatiota. Mutta mikä synnyttää tuota liikuntamotivaation kannalta niin merkityksellistä ja vahvaa verkkoyhteisöllisyyttä liikuntajulkaisemisen kontekstissa? Havainnollistan tätä liikuntajulkaisemisen verkkoyhteisöllisyyden syntyä verkkoyhteisöllisyyden voimakehällä (kuva 9). Voimakehä kuvaa sitä, miten verkkoyhteisö pitää yllä pitkäjänteistä ja säännöllistä liikkumista silloinkin, kun vuorokaudesta uhkaavat loppua tunnit, kun ulkona myrskyää tai kun raskas työpäivä väsyttää. Olennaista verkkoyhteisöllisyyden voimakehässä on verkkoyhteisöön sitoutumisen vahvistuminen hiljalleen yhteisön sisäisen vuorovaikutuksen ja liikuntajulkaisemisen määrän kasvaessa sekä jäsenten välisten siteiden voimistuessa. Jäsenten sitoutuminen verkkoyhteisöön edistää entisestään näiden liikuntajulkaisemista ja ylläpitää sitä pitkällä aikavälillä. Tämä lisää liikunta-aktiivisuutta ensinnäkin, koska julkaisija kokee velvollisuutta tuottaa sisältöä ja antaa vastinetta yhteisölleen, toiseksi, koska julkaisija kokee sosiaalista painetta suorittaa paremmin tai enemmän kuin kaveri ja kolmanneksi, koska julkaiseminen ja siitä saatu palaute tuottavat nautintoa, kerryttävät sosiaalista pääomaa. Kaikissa liikuntajulkaisemisen verkkoyhteisöissä voimakehää ei pääse syntymään. Sitä ei synny, jos yhden tai useamman jäsenen sitoutuminen liikuntasovelluksen käyttöön, liikuntatavoitteeseen tai liikuntajulkaisemisen verkkoyhteisöön hiipuu.

Liikuntajulkaisemisen verkkoyhteisöllisyyden voimakehä vastaa synnyltään reaali maailman liikunta-aktiivisuutta kuvaavaa sykliä ³⁸⁶. Siinä yksilön liikunta-aktiivisuus kasvaa, kun sosiaalisen tuen avulla ja kunnon kehittyessä tämän käsitys itsestä liikkujana paranee ja

³⁸⁶ Ks. luku 2.3.1.

liikunnasta tulee nautinnollisempaa ³⁸⁷. Samalla tavalla liikuntajulkaisemisen verkkoyhteisö ruokkii itseään säännöllisen julkaisemisen ja sisäisen sosiaalisen paineen³⁸⁸ turvin. Pitää kuitenkin pitää mielessä, että voimakkehä voi kääntyä myös itseään vastaan. Äärimmäisyyksiin vietyinä liiallinen velvollisuuden tunne verkkoyhteisöä kohtaan saattaa johtaa epäterveeseen, pakonomaiseen suorittamiseen.



Kuva 9. Liikuntajulkaisemisen verkkoyhteisöllisyyden voimakkehä ruokkii itseään julkaisemisella, palautteella ja yhteisöllisyyden synnyttämällä velvollisuuden tunteella. Ryhmässä koettu sosiaalinen paine ja yhteiseen tavoitteeseen pyrkiminen lisäävät liikunnan määrää, mikä puolestaan lisää vuorovaikutusta yhteisössä, mikä edelleen kasvattaa yhteisöllisyyttä, me-henkeä, ryhmään sitoutumista ja yhteisön velvoittavuutta.

6.2. Ei pröystäilyä, vaan sosiaalista tukea

Nuorten verkkoyhteisöllisyyttä tutkineet Elina Noppari ja Niina Uusitalo ovat osoittaneet, että yksilöiden virtuaali- ja reaali maailmat lähestyvät toisiaan ³⁸⁹. Kun lisäksi tiedetään, että reaali maailmassa sosiaalinen tuki on yksi merkittävä liikuntaan innoittava tekijä ³⁹⁰, ei ole kaukaa haettava se, että verkkoympäristössä koettu yhteisöllisyys voi motivoida ihmisiä liikkumaan. Tutkimukseni mukaan näin on. Liikuntajulkaisijoiden verkkoyhteisö antaa lisämotivaatiota liikunnan harrastamiseen, jos henkilöt ovat sitoutuneita liikuntatavoitteeseensa, liikuntasovelluksen käyttöön ja liikuntajulkaisemisen verkkoyhteisöönsä.

³⁸⁷ Korkiakangas et al. 2009.

³⁸⁸ Ojala et al. 2010.

³⁸⁹ Noppari et al. 2011, 161.

³⁹⁰ Korkiakangas et al. 2009; Nupponen et al. 2012b.

Voimakas sitoutuminen verkkoyhteisöön vaatii yhteisön jäsenten keskinäistä tuntemista läheisesti sekä reaali- että verkkomaailmassa, aktiivista ja vastavuoroista vuorovaikutusta sekä yhteisen tavoitteen tiedostamista ja julkituomista. Tässä mielessä liikuntajulkaisemisen verkkoyhteisön pitää edustaa Kangaspunnan 7-portaisen yhteisyyden määrittelyn voimakkainta tasoa, toiminnallista yhteisöä ³⁹¹. Verkkoyhteisö kykenee tällöin voimistamaan sisäsyntyistä liikuntamotivaatiota sekä tukemaan tavoitteisiin pääsemistä ryhmässä syntyvän sosiaalisen paineen ja vertailun avulla, antamalla liikuntavinkkejä ja tekemällä liikunnasta hauskeempaa ja nautinnollisempaa.

Tämän pro gradu -tutkielman tulokset perustuvat liikuntajulkaisijoiden ja ei-julkaisijoiden vertailuryhmien yksilöteemahaastatteluihin sekä Sports Tracker -verkkosivuston liikuntapäivitysten havainnointiin. Kahden eri aineiston käyttö, aineistotriangulaatio, on osoittanut, että liikuntapäivitykset eroavat sisällöltään ja motiiveiltaan riippuen kohdeyhteisön julkisuuden asteesta ja yhteisöllisyyden vahvuudesta. Kun pohditaan verkkoyhteisön merkitystä liikunta-aktiivisuuden lisääjänä, ensisijaista on liikuntajulkaisemisen verkkoyhteisön läheisyys ja yhteys reaali maailman kaverisuhteisiin. Tämän perusteella ratkaisuni aineistotriangulaatiosta on osoittautunut oikeaksi ja antanut liikuntajulkaisemisen ja verkkoyhteisöllisyyden merkityksestä liikuntaharrastamiseen entistä syvällisempää ja kokonaisvaltaisempaa tietoa. Haastattelut ovat osoittaneet, että verkkoyhteisön merkitys on erityisen tärkeä pitkäkestoisen liikuntamotivaation ylläpitämisessä. Lisäksi aikaisemmat tutkimukset liikuntasuoritusten jakamisen syistä ja reaali maailman liikuntaan vaikuttavista tekijöistä tukevat omia tutkimushavaintojani, mikä vahvistaa tutkimukseni luotettavuutta.

Tutkimukseni tulokset eivät ole tilastollisesti yleisestettävissä, eikä niiden ole tarkoituskaan olla. Tutkimukseni on laadullinen ja aineistoni kvalitatiivisesti runsas, jolloin jo muutamaa henkilöä haastatteleamalla voidaan saada merkittävää tietoa ³⁹². Omassa tutkimuksessani tämä tarkoittaa sitä, että olen havainnoinut eri teemoja monipuolisesti ja pyrkinyt näin muodostamaan syvällisiä kuvauksia liikuntajulkaisemisen ja siihen liittyvän verkkoyhteisöllisyyden ilmiöstä. En ole rajoittanut analyysiani vain teemoihin, jotka ovat olleet suhteellisesti tyypillisimpiä julkaisijoille tai ei-julkaisijoille, vaan olen nostanut esiin myös yksittäisinä vastauksina ilmenneitä mielenkiintoisia kuvauksia. Analyysini perusteella olen muodostanut johtopäätöksen sitoutumisen kulmakivien (kuva 8) merkityksestä liikunta-

³⁹¹ Kangaspunta et al. 2011, 259.

³⁹² Hirsjärvi ja Hurme 2011, 59.

aktiivisuuden lisääjänä ja teorian siitä, miten liikuntajulkaiseminen ja verkkoyhteisöllisyys voivat lisätä ja ylläpitää suomalaisten aktiivisesti liikkuvien aikuisten liikunta-aktiivisuutta pitkäkestoisesti.

Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen mukaan 22,4 prosenttia suomalaisista 20–54-vuotiaista ei harrasta lainkaan vapaa-ajan liikuntaa ³⁹³. Vaikka tutkimukseni keskittyy aktiivisesti liikkuviin henkilöihin, on tuloksia mahdollista hyödyntää myös pohdittaessa sitä, miten terveys-suosituksiin nähden nämä liian vähän tai eivät lainkaan liikkuvat henkilöt voisivat hyötyä liikuntasovelluksista sekä niiden mahdollistamasta yhteisöllisyydestä, tavoitteiden julkiseksi tekemisestä ja sosiaalisesta paineesta. Jatkotutkimuksessa tärkeää onkin selvittää, voiko verkkoyhteisöllisyys motivoida säännöllisen liikunnan aloittamiseen tehokkaammin kuin vain tavoitteen sisäistäminen henkilökohtaisesti.

Olen määrittänyt tutkimuksessani liikuntajulkaisemiseksi liikuntasovellusten välityksellä tapahtuvan liikuntapäivitysten jakamisen internetissä. Liikuntajulkaisemiseksi voidaan käsitellä myös liikuntaan liittyvien päivitysten jakaminen sosiaalisessa mediassa ilman liikuntasovellusten välitystä. Olen kuitenkin rajannut tämän pohdinnan tutkimukseni ulkopuolelle ja keskittynyt liikuntasovellusta käyttävien liikuntajulkaisemiseen ja verkkoyhteisöllisyyteen. Näin olen tehnyt, koska haastattelut eivät osoittaneet tutkittavien julkaisevan liikkumiseensa liittyviä päivityksiä muutoin kuin liikuntasovellusten välityksellä. Ilman liikuntasovellusta tehtyjen liikuntapäivitysten merkitystä liikunta-aktiivisuuden lisääjänä on syytä pohtia lisää. Tämän tutkimuksen tulokset ja sitoutumisen kulmakivet (kuva 8) antavat kuitenkin jo viitteitä siitä, että liikunnan julkaiseminen ilman liikuntasovellusvälitteisyyttä ei riitä lisäämään liikunta-aktiivisuutta pitkällä aikavälillä yhtä merkittävästi kuin liikuntasovelluksen välityksellä tehty julkaiseminen. Liikuntasovelluksen puuttuminen vaikeuttaa ensinnäkin liikunnan mittaamista, kokonaisliikuntamäärän tallentamista ja pitkäjänteisen liikuntatavoitteen konkretisoitumista, jolloin teknologiavälitteinen palaute tavoitteen edistymisestä jää puuttumaan ³⁹⁴. Tämä vähentää mielenkiintoa säännölliseen suoritusten julkaisemiseen ja heikentää näin yhteisön vuorovaikutusta, sitoutumista liikuntajulkaisemiseen sekä verkkoyhteisöön. Lisäksi sovelluksen tarjoaman automaatti-

³⁹³ Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus 2010–2014.

³⁹⁴ Tämä viittaa Locken ja Lathamien havaintoon, jonka mukaan palaute ja tavoite yhdessä ovat enemmän kuin pelkkä tavoite (2002).

datan puute hankaloittaa verkkoyhteisön jäsenten keskinäistä suoritusten vertailua ja kilpailua, minkä olen tässä tutkimuksessa todennut olevan yksi liikuntamotivaatiota lisäävä tekijä liikuntajulkaisemisen kontekstissa.

Havaintoni ovat kohdistuneet tässä tutkimuksessa erityisesti pieniin ja vahvasidoksiin liikunnan verkkoyhteisöihin. Olen sivunnut myös liikuntapäivitysten julkaisemista laajoissa Facebook-ympäristöissä. Tämä pohdinta on jäänyt kuitenkin vähemmälle johtuen siitä, että aineistossani keskeiseksi osoittautui liikuntajulkaiseminen pienille lähiyhteisöille. Tutkimukseni perusteella on kuitenkin selvää, että Facebook-liikuntajulkaisemisen motiivit ja painotukset eroavat lähiyhteisölle julkaisemisen vastaavista. Muun muassa individualistisiksi koetut piirteet – itsen esittäminen, verkkoidentiteetin rakentaminen, itsetunnon vahvistaminen ja kilpaileminen – korostuvat liikuntajulkaisemisessa päivitysten julkisuusasteen kasvaessa.

Aineistoni olisi tarjonnut mahdollisuuksia useisiin eri tutkimussuuntiin ja -ratkaisuihin. Kiinnostavia näkökulmia olisivat olleet muun muassa erilaisten puhetapojen tutkiminen liikuntajulkaisemisen kontekstissa sekä sukupuolisten erojen tarkastelu.

Aiemmat Facebook-tutkimukset³⁹⁵ ovat tuoneet esiin eroja naisten ja miesten verkkososialisuudessa. Liikuntajulkaisemisessa miehet ovat omien havaintojeni perusteella aktiivisempia kuin naiset. Olen kuitenkin rajannut liikuntajulkaisemisen sukupuolisen tarkastelun tämän tutkimuksen ulkopuolelle, minkä vuoksi useat kiinnostavat seikat ja havainnot ovat jääneet tältä osin selvittämättä.

Tutkimukseni on keskittynyt verkkoyhteisöllisyyden merkitykseen suomalaisten aktiivisesti liikkuvien aikuisten liikunnan harrastamisessa ja todennut sen liikunta-aktiivisuutta lisääväksi ja itseään ruokkivaksi lisävoimaksi pitkällä aikavälillä. Yksi liikuntajulkaisemiseen kannustava tekijä on sosiaalisen pääoman hankinta verkkoympäristössä³⁹⁶. Sosiaalinen pääoma on avainsana, kun pohditaan liikuntajulkaisemisen verkkoyhteisöjen yleistä merkitystä. Markku T. Hyypän mukaan me-henki synnyttää sosiaalista pääoma, joka edelleen lisää terveyttä ja pitkäikäisyyttä. Tämä perustuu siihen, että sosiaaliset tekijät ovat osa ihmisen terveyden kokonaisuutta, johon lisäksi kuuluvat fyysiset ja psyykkiset tekijät sekä ihmisen oman elämän päämäärät. Liikuntaharrastuksen hyötyvaikutukset ovatkin tässä suhteessa kaksivaikutteiset. Liikunta lisää sekä ihmisten fyysistä että henkistä hyvinvoin-

³⁹⁵ Papacharissi et al. 2011.

³⁹⁶ Hyypä 2011.

tia. Liikuntajulkaiseminen voi tämän tutkimuksen perusteella synnyttää sosiaalista pääomaa ja lisätä siten ainakin liikuntajulkaisijoiden henkistä hyvinvointia. Näin ajateltuna liikuntajulkaisemisen verkkoyhteisöllisyys ja sosiaalinen pääoma ovat keskeisiä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tekijöitä.

Tulevaisuudessa liikuntajulkaisemisen verkkoyhteisöjen merkitys ihmisten hyvinvointiin tuskin vähenee. Teknologian sosiaaliset ominaisuudet kasvattavat edelleen merkitystään ihmisten arjessa ja ihmiset tulevat yhä enemmän jakamaan henkilökohtaista hyvinvointiin liittyvää tietoa saavuttaakseen tavoitteensa ³⁹⁷. Tämä antaa olettaa, että liikuntasovellusten ja liikuntajulkaisemisen merkitys suomalaisten liikunnan harrastamisessa kasvaa edelleen.

Tutkimukseni perusteella liikuntajulkaiseminen ja sitä kautta mahdollisesti saavutettu yhteenkuuluvuus tukevat liikuntaharrastuksen jatkumista pitkällä aikavälillä. Tämän vuoksi liikuntapäivityksiä ei pidä pitää vain liikuntajulkaisijoiden nettipröystäilynä ³⁹⁸. Sen sijaan toiminta on nähtävä yhtenä itsen motivoinnin ja liikuntaan sitouttamisen tapana. Tässä tapauksessa liikuntajulkaiseminen on yhtä arvokasta kuin vaikkapa reaali maailman ryhmäliikunta tai maratonkavereiden lenkkiseura.

³⁹⁷ McGrath 2013, 244–245.

³⁹⁸ Laura Hossin kolumni Yle Uutisten verkkosivuilla 28.8.2014 (Hossi 2014).

LÄHTEET

Internetosoitteet tarkistettu 12.2.2015, ellei toisin mainita. Haastatteluaineiston nauhoitteet ja litteroinnit sekä Sports Tracker -liikuntapäivityksistä koostuvan havainnointiaineiston tulosteet tekijän hallussa.

Tutkimusaineisto:

Haastatteluaineisto:

Kahdeksan liikuntasovelluksia käyttävän henkilön teemahaastattelut ja niiden litteroinnit. Lokakuu 2014. Tekijän hallussa.

Verkkosivut:

Sports Tracker -verkkosivut ja sivustolle jaetut liikuntapäivitykset 3.-23.1.2014. Aineisto kerätty 3.-23.1.2014. <<http://www.sports-tracker.com/#/explore>>. Web-sivu muuttunut aineiston keräämisen, tallentamisen ja tulostamisen jälkeen. Tulosteet tekijän hallussa.

Aikalaiskirjallisuus:

Hossi, Laura: *Näkökulma: Somekuntoilu – ärsyttävää pröystäilyä vai tavoitteellista liikumista?* Yle 28.8.2014.

<yle.fi/uutiset/nakokulma_somekuntoilu__arsyttavaa_proystailya_vai_tavoitteellista_liikumista/7435167>. (23.9.2014).

Verkkopalvelut:

Endomondo 23.10.2014. <<https://www.endomondo.com/>>. (13.2.2015).

Google Play 23.10.2014. <<https://play.google.com/store/apps>>. (13.2.2015).

HeiaHeia 23.10.2014. <<http://www.heiaheia.com/>>. (13.2.2015).

Sports Tracker 5.3.2014. <<http://www.sports-tracker.com/>>. (13.2.2015).

Kansalaisen Karttapaikka. Maanmittauslaitos, 2014. <<http://kansalaisen.karttapaikka.fi>>. (13.2.2015).

Tutkimuskirjallisuus:

Ahtinen et al. 2008a: Ahtinen, Aino & Isomursu, Minna & Huhtala, Ykä & Kaasinen, Jussi & Salminen, Jukka & Häkkinä, Jonna. "Tracking Outdoor Sports – User Experience Perspective." *Ambient Intelligence. Lecture Notes in Computer Science*. Emile Aarts et al. (Eds). Springer Berlin Heidelberg, 2008, 192-209.

<link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-540-89617-3_13#>. (13.2.2015).

Ahtinen et al. 2008b: Ahtinen, Aino & Blom, Jan & Rahmiah, Shruti & Isomursu, Minna: "Design of Mobile Wellness Applications: Identifying Cross-Cultural Factors." *OZCHI 2008 Proceedings of the 20th Australasian Conference on Computer-Human Interaction: Designing for Habitus and Habitat*. ACM, New York, USA, 2008, 164–171. doi>10.1145/1517744.1517798, <<http://dl.acm.org/citation.cfm?id=1517798>>. (13.2.2015).

Alasuutari, Pertti: *Laadullinen tutkimus 2.0*. 4. uudistettu painos. Vastapaino, Tampere, 2011.

Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus. Perustulokset 2010–2014. Verkkojulkaisu. <<http://www.thl.fi/ath>>. (2.3.2015).

Aro, Jari: "Yhteisöllisyys ja sosiaalinen side." *Yksilöllinen yhteisöllisyys. Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen*. Toim. Seppo Kangaspunta. Tampere University Press, Tampere, 2011, 35–60.

Bacon, Jono: *The art of community*. Second edition. O'Reilly Media, Sebastopol, USA, 2012. <http://artofcommunityonline.org/Art_of_Community_Second_Edition.pdf>

Blatterer, Harry: "Social Networking, Privacy, and the Pursuit of Visibility." *Modern Privacy. Shifting boundaries, new forms*. Harry Blatterer & Pauline Johnson & Maria R. Markus (eds.). Palgrave. Houndmills, 2010, 73–87.

Bourdieu, Pierre: *Sosiologian kysymyksiä*. Suom. J. P. Roos. 2. painos. Osuuskunta Vastapaino. Tampere, 1987.

Burke, Moira & Settles, Burr: "Plugged in to the Community: Social Motivators in Online Goal-Setting Group." In *Proceedings of 5th International Conference on Communities & Technologies*. ACM Press, NY, USA, 2011, 1-10. DOI=10.1145/2103354.2103356. <<http://doi.acm.org/10.1145/2103354.2103356>>.

Choi, Wonchan & Stvilia, Besiki: "Use of Mobile Wellness Applications and Perception of Quality." In *Proceedings of the 76th ASIS & T Annual Meeting: Beyond the Cloud: Rethinking Information Boundaries*. Article No. 148. American Society for Information Science, Silver Springs, MD, USA, 2013. <<https://www.asis.org/asist2013/proceedings/submissions/posters/115poster.pdf>>.

Consolvo, Sunny & Everitt, Katherine. & Smith, Ian. & Landay, James A: "Design requirements for technologies that encourage physical activity." In *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. ACM Press, 2006, 457–466. Doi>10.1145/1124772.1124840. <<http://doi.acm.org/10.1145/1124772.1124840>>.

Consolvo, Sunny & Klasnja, Predag & McDonald, David W. & Landay, James A: *Goal-Setting Considerations for Persuasive Technologies that Encourage Physical Activity*. In *Proceedings of the 4th International Conference on Persuasive Technology*. Article no. 8. ACM, NY, USA, 2009. Doi>10.1145/1541948.1541960.

<<http://dl.acm.org.ezproxy.utu.fi:2048/citation.cfm?id=1541948.1541960&coll=DL&dl=ACM&CFID=479882712&CFTOKEN=71859153>>. (17.2.2015).

Eskola, Jari: "Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta." *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Toim. Juhani Aaltola & Raine Valli. 2. korjattu ja täydennetty painos. PS-Kustannus. Jyväskylä, 2007, 159–183.

Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana: "Teemahaastattelu: Opit ja opetukset." *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I*. Metodien valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Toim. Juhani Aaltola & Raine Valli. PS-Kustannus, Jyväskylä, 2007, 25–43.

Fritz, Thomas & Huang, Elaine M. & Murphy, Gail C. & Zimmermann, Thomas: *Persuasive Technology in the Real World: A Study of Long-Term Use of Activity Sensing Devices for Fitness*. In *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. ACM, NY, USA, 2014, 487–496. Doi>10.1145/2556288.2557383.

<<http://dl.acm.org.ezproxy.utu.fi:2048/results.cfm?h=1&cfid=479882712&cftoken=71859153>>. (17.2.2015).

Goffman 2012a: Goffman, Erving: "Jalansija." *Vuorovaikutuksen sosiologia*. Suom. Kaisa Koskinen. Alkup. julkaisuvuosi 1979. Vastapaino. Tampere. 2012, 261-300.

Goffman 2012b: Goffman, Erving: "Vuorovaikutusjärjestys" *Vuorovaikutuksen sosiologia*. Suom. Kaisa Koskinen. Alkup. julkaisuvuosi 1983. Vastapaino. Tampere. 2012, 301–348.

Golbeck, Jennifer: "The more people I meet, the more I like my dog: A study of pet-oriented social networks on the Web." *First Monday*, 16, 2 – 7, 2011.

<<http://journals.uic.edu/ojs/index.php/fm/article/view/2859/2765>>. DOI:10.5210/fm.v16i2.2859.

Granovetter, Mark: "The Strength of Weak Ties." *American Journal of Sociology* 78, 6, 1973, 1360–1380. <https://sociology.stanford.edu/sites/default/files/publications/the_strength_of_weak_ties_and_exch_w-gans.pdf> (13.2.2015).

Grönfors, Martti: "Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä." *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I*. Toim. Juhani Aaltola & Raine Valli. PS-Kustannus. Jyväskylä, 2007, 151–167.

Hakala, Juha T: "Menetelmällisiä koetuksia." *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I*. Metodien valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Toim. Juhani Aaltola & Raine Valli. PS-Kustannus. Jyväskylä, 2007, 12–24.

Hagger, Martin S. & Rentzelas, Panagiotis & Chatzisarantis, Nikos L. D: "Effects of individualist and collectivist group norms and choice on intrinsic motivation." *Motivation and Emotion*. 38, 2, 2014, 215–223. DOI=10.1007/s11031-013-9373-2.
<http://espace.library.curtin.edu.au/R?func=dbin-jump-full&local_base=gen01-era02&object_id=199542>.

Heinonen, Ulla: *Sähköinen yhteisöllisyys. Kokemuksia vapaa-ajan, työn ja koulutuksen yhteisöistä verkossa*. Turun yliopisto, Kulttuurituotannon ja maisemantutkimuksen laitoksen julkaisuja 14. Pori, 2008. <<https://oa.doria.fi/handle/10024/39380>>.

Hintikka, Kari A: "Sosiaalinen media – yhteisö vai verkosto?" *Yksilöllinen yhteisöllisyys. Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen*. Toim. Seppo Kangaspunta. Tampere University Press, Tampere, 2011, 114–139.

Hirsjärvi, Sinikka & Hurme, Helena: *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus, Helsinki, 2011.

Hyyppä, Markku T: "Elinvoimaa yhteisöstä." *Tieteessä tapahtuu* 8, 2011. 15–18.
<http://ojs.tsv.fi/index.php/tt/article/view/4639> (7.4.2014).

Häyrynen, Simo: *Suomalaisen yhteiskunnan kulttuuripolitiikka*. Minerva Kustannus Oy, Jyväskylä, 2009.

Isomäki, Hannakaisa & Lappi, Tiina-Riitta & Silvennoinen, Johanna: "Verkon etnografinen tutkimus." *Otteita verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät*. Toim. Minttu Tikka. Osuuskunta Vastapaino, Tampere, 2013, 150–169.

Jokisaari, Markku: "Työelämään siirtyminen. Vuorovaikutusta tavoitteellisen toiminnan, sosiaalisen pääoman ja työelämän välillä." *Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatio-psykologian perusteet*. PS-Kustannus, Jyväskylä, 2002, 67–83.

Kangaspunta, Seppo: "Traditionaalista yhteisöstä verkkoyhteisyyteen." *Yksilöllinen yhteisöllisyys. Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen*. Tampere University Press, Tampere, 2011, 15–34.

Kangaspunta, Seppo & Aro, Jari & Saastamoinen, Mikko: "Epilogi: Yhteisyyden jatkumo." *Yksilöllinen yhteisöllisyys. Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen*. Tampere University Press, Tampere, 2011, 245–266.

Kansallinen Liikuntatutkimus 2009–2010. Aikuisliikunta. SLU:n julkaisusarja 6, 2010. Suomen Kuntoliikuntaliitto. 2010. <<http://www.sport.fi/kirjasto/teos/kansallinen-liikuntatutkimus-2009-2010-aikuiset>>. Lisätty 29.11.2013.

Kari, Tuomas: *Liikuntateknologia kilpasuunnistajan harjoittelun ohjaajana ja motivaattorina*. Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto, Tietojenkäsittelytieteiden laitos, Jyväskylä, 2011. <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-2011112511729>>.

Korkiakangas, Eveliina & Taanila, Anja & Jokelainen, Jari & Keinänen-Kiukaanniemi, Sirkka: "Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät eri-ikäisten naisvoimistelijoiden kuvaamina." *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 46, 2, 2009, 95-108. <<http://ojs.tsv.fi/index.php/SA/article/view/2407/2585>>.

Laaksonen, Salla-Maria & Matikainen, Janne & Tikka, Minttu: "Tutkimusotteita verkosta." *Otteita verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät*. Toim. Minttu Tikka. Osuuskunta Vastapaino, Tampere, 2013, 150–169.

Locke, Edwin A., & Latham, Gary P: Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57, 9, 2002. 705–717. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>. (17.2.2015).

Malinen, Sanna & Nurkka, Piia: "The role of community in exercise: Cross-cultural study of online exercise diary users." *In Proceedings of the 6th International Conference on Communities and Technologies*. ACM, NY, USA, 2013, 55-63. doi>[10.1145/2482991.2483006](http://dx.doi.org/10.1145/2482991.2483006). <<http://dl.acm.org/citation.cfm?id=2483006>>.

McGrath, Michael J. & Ni Scanail, Cliodhna: "Wellness, Fitness and Lifestyle Sensing Applications." *Sensor Technologies Healthcare, Wellness and Environmental Applications*. Michael J. McGrath, Ireland, 2013, 217-246. <http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4302-6014-1_10/fulltext.html>. (11.9.2014).

Metsämuuronen, Jari: "Pienten aineistojen tilastollinen testaaminen." *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*. Toim. Juhani Aaltola & Raine Valli. PS-Kustannus. Jyväskylä, 2007, 213–235.

Miettinen, Anssi & Mäkinen, Esa: "Hiki haussa." *Helsingin Sanomat*, Helsinki, 19.1.2014.

- Mustonen, Essi: *Sykemittarin käytön vaikutukset kuntoilijan liikuntasuhteeseen*. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylä, 2013. <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201309192324>>.
- Mäenpää, Marjo: *Co-created Mobile Narratives*. Doctoral thesis. Department of Cultural Production and Landscape Studies, Digital Culture. Annales Universitatis Turkuensis B 361, Turku, 2013. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-5357-8>>.
- Mäkinen, Tomi & Valkeinen, Heli & Borodulin, Katja & Vasankari, Tommi: "Fyysinen aktiivisuus." *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011*. Toim. Seppo Koskinen & Annamari Lundqvist & Noora Ristiluoma. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 68/2012, Tampere, 2012, 55–58. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf?sequence=1>. (14.9.2014).
- Nielsen, Jakob: *The 90-9-1 Rule for Participation Inequality in Social Media and Online Communities*. Nielsen Norman Group. 9.10.2006. <<http://www.nngroup.com/articles/participation-inequality/>>. (2.3.2015).
- Nieminen, Hannu & Pantti, Mervi: *Media markkinoilla: johdatus joukkoviestintään ja sen tutkimukseen*. Vastapaino. Tampere. 2012.
- Noppari, Elina & Uusitalo, Niina: "Kavereita verkossa ja sen ulkopuolella. Näkökulmia nuorten verkkoyhteisöllisyyteen." *Yksilöllinen yhteisöllisyys. Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen*. Toim. Seppo Kangaspunta. Tampere University Press, Tampere, 2011, 140–166.
- Nupponen et al. 2012a: Nupponen, Heimo & Penttinen, Seppo & Pehkonen, Mikko: "Koulumenestys, liikuntanumero ja vanhempien ammatit aikuisiän liikunta-aktiivisuuden ennustajina." *Koululaisesta nuoreksi aikuiseksi: aikuisiän liikunnallisuuden ennusteita*. Toim. Heimo Nupponen & Seppo Penttinen. Turun yliopisto. Turku, 2012, 45–88.
- Nupponen et al. 2012b: Nupponen, Heimo & Pehkonen, Mikko & Penttinen, Seppo: "Koululiikunnan tehostaminen ja aikuisiän liikunta-aktiivisuus, -motiivit ja -kokemukset." *Koululaisesta nuoreksi aikuiseksi: aikuisiän liikunnallisuuden ennusteita*. Toim. Heimo Nupponen & Seppo Penttinen. Turun yliopisto. Turku, 2012, 89–145.
- Nurmi, Jan-Erik & Salmela-Aro, Katariina: "Modernin motivaatiopsykologian perusta ja käsitteet." *Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatiopsykologian perusteet*. PS-Kustannus, Jyväskylä, 2002, 10–27.
- Ojala, Jarno & Saarela, Johan: "Understanding Social Needs and Motivations to Share Data in Online Sports Communities." *In Proceedings of the 14th International Academic*

MindTrek Conference: Envisioning Future Media Environments. ACM, NY, USA, 2010, 95–102. Doi>10.1145/1930488.1930508.

Oksanen, Juha: *Missä ovat parhaat liikuntareitit?* Teholaskennalla lisäarvoa sijaintipohjaisiin palveluihin. Paikkatietomarkkinat 5.11.2013.

<http://supra.fgi.fi/docs/Oksanen_PTM2013.pdf>. (13.2.2015).

Papacharissi, Zizi & Mendelson Andrew: "Toward a new(er) sociability: uses, gratifications and social capital on Facebook." *Media perspectives for twenty-first century*. Papat-hanassopoulos, Stylianos. Routledge. Great Britain. 2011, 212–230.

Poikselkä, Piritta: "Liikkuvat sosiaalisen median palvelut." *Yhdessä ja liikkeellä. Mobiili sosiaalinen media*. Toim. Jaakko Suominen & Jari Multisilta & Marjo Mäenpää. Kulttuuri-tuotannon ja maisemantutkimuksen koulutusohjelma. Julkaisu n:o 21. Pori, 2010, 147–160. <<http://www.doria.fi/handle/10024/62911>>.

Preece, Jenny: "Sociability and usability: Twenty years of chatting online." *Behavior and Information Technology Journal*, 20, 5, 2001, 347-356.

<<http://www.deeprooted.ca/suncoast/Shared%20Documents/Portal%20Research/Sociability-Usability2001.pdf>>.

Preece, Jenny: "Online communities: Researching sociability and usability in hard to reach populations." *Australasian Journal of Information Systems*, 12/2004, North America. 2004, 146–152. <<http://journal.acs.org.au/index.php/ajis/article/view/132/112>>. (3.2.2015).

Rheingold, Howard: *The virtual community. Finding Connection in a Computerized World*. Minerva. London, Great Britain. 1995.

Rheingolf, Howard: *Mobiilijoukot. Seuraava yhteiskunnallinen kumous*. Suom. Lauri Mäkelä. LIKE. Helsinki. 2003.

Rousseau, Denise M: "Psychological and Implied Contracts In Organizations." *Employee Responsibilities and Rights Journal* 2, 2, 1989. 121–139. Business Source Complete, EBSCOhost. <<http://connection.ebscohost.com/c/articles/17990628/psychological-implied-contracts-organizations>>.

Ryan R. and Deci E: "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being." *American Psychologist* 55, 1, 2000, 68–78. Doi. 10.1037//0003-066X.55.1.68. <<http://psycnet.apa.org/journals/amp/55/1/68/>>.

Seppänen, Janne: *Visuaalinen kulttuuri: teoriaa ja metodeja mediakuvan tulkitsijalle*. Vastapaino. Tampere, 2005.

Solja, Jussi: *Sports Tracker. Älypuhelimien urheilutietokoneesta yhteisölliseksi reittikartta-palveluksi*. Seminaari internet- ja mobiilipohjaisista pyöräily-, vaellus- ja melontareittien, -retkien ja -matkojen suunnittelu- ja toteutuspalveluista 15.2.2012.

<<http://www.lamk.fi/ofetela/tapahtumat/Documents/Jussi%20Solja%20pienen-netty.pdf>>. (10.2.2014). Web-osoite ei enää toiminnassa. Aineisto tekijän hallussa.

Stragier, Jeroen & Mechant, Peter: "Mobile fitness apps for promoting physical activity on Twitter: the #RunKeeper case." In *Etmaal Van De Communicatiewetenschappen, Proceedings*, 2013. <<http://hdl.handle.net/1854/LU-3129098>>.

Suomen virallinen tilasto (SVT): *Väestön tieto- ja viestintätekniiikan käyttö*. Internetyhteydet ja internetin käyttö. Tilastokeskus. Helsinki, 2011.

<http://www.stat.fi/til/sutivi/2011/sutivi_2011_2011-11-02_kat_001_fi.html>.

(15.9.2014).

Suomen virallinen tilasto (SVT): *Väestön tieto- ja viestintätekniiikan käyttö*. Tilastokeskus. Helsinki, 2013. <http://www.stat.fi/til/sutivi/2013/sutivi_2013_2013-11-07_tie_001_fi.html>. (15.9.2014).

Suominen, Jaakko: "Johdanto: Mielihyvä etualalle." *Tietokoneen takapuoli - Kirjoituksia teknologisesta mielihyvästä*. Verkkokirja. 2007.

<<https://jaasuo.wordpress.com/tietokoneen-takapuoli/johdanto-mielihyva-etualalle/>>.

(26.1.2015).

Tuomi, Jouni & Sarajärvi Anneli: *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 10. uudistettu laitos. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki, 2013.

Turtiainen, Riikka & Östman, Sari: "Tavistaidetta ja verkkoviihdettä. Omaehtoisten verkkosisältöjen tutkimusetiikkaa." *Kulttuurituotanto. Kehykset, käytäntö ja prosessit*. Toim.

Maarit Grahn & Maunu Häyrynen. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, Helsinki, 2009, 336-358.

Turtiainen, Riikka & Östman, Sari: "Verkkotutkimuksen eettiset haasteet: Armi ja anoreksia." *Otteita verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät*. Toim. Minttu Tikka. Osuuskunta Vastapaino. Tampere. 2013, 49–67.

Ulvilan Ura 2015. Verkkosivusto. <<http://www.ulvilanura.fi/massi/>>. (2.3.2015).

Valli, Raine: "Kyselylomaketutkimus." *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I*. Toim. Juhani Aaltonen & Raine Valli. PS-Kustannus. Jyväskylä. 2007, 102–124.

Vickey, Theodore & Breslin, John: "A Study on Twitter Usage for Fitness Self-Reporting via Mobile Apps." *AAAI Spring Symposium Series*. North America, 2012.
<<http://www.aaai.org/ocs/index.php/SSS/SSS12/paper/view/4272/>>.

Walker Rettberg, Jill: *Seeing Ourselves through Technology. How we use Selfies, Blogs and Wearable Devices to See and Shape Ourselves*. Palgrave Macmillan. 2014.
<<http://www.palgraveconnect.com/pc/doifinder/10.1057/9781137476661>>.

Wallin, Anna & Saaranen-Kauppinen, Anita & Rosenberg, Sini & Eskola, Jari: Liikun, siis jaan? Nuorten käsitykset liikuntapäiväkirjan jakamisesta sosiaalisessa mediassa. *Liikunta & Tiede* 51, 6, 2014. 78–84.

Wenger, Etienne & McDermott, Richard & Snyder, William M: *Cultivating communities of practise: A guide to managing knowledge*. Harvard Business School Press. Boston. 2002.

Wu, Mike & Ranjan, Abhishek & Truong, Khai N: "An Exploration of Social Requirements for Exercise Group Formation." In Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems. ACM, NY, USA, 2009, 79–82.
doi>10.1145/1518701.1518714. <<http://dl.acm.org/citation.cfm?id=1518714>>.

Ylen aamu-tv: Tänään otsikoissa 6.2.2015. Gajatri Studiosin toimitusjohtajan Tiina Ziliacuksen haastattelu hyvinvointiteknologian ja terveyspelien aikaistilanteesta ja tulevaisuuden näkymistä. To: Jenni-Maarit Koponen. T: Yle TV1/Jukka Niva. E: 6.2.2015. – Videon pituus 39 min. Haettu Yle Areenasta 12.2.2015.
<<http://areena.yle.fi/tv/2398735>>.

Östman, Sari: *Avaudutaan arjesta. Suomalaisnaisten Internet-elämäjulkaiseminen ja maskuliinisuuden esittämisen keinot*. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto, 2007.
<<https://smostm.files.wordpress.com/2007/11/avaudutaan-arjesta.pdf>>. (13.2.2015).

Östman, Sari: Elämäjulkaiseminen – omaelämäkerrallisten traditioiden kuopus. *ELORE*, 15, 2, 2008. Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura ry, 2008.
<http://www.elore.fi/arkisto/2_08/ost2_08.pdf>. (13.2.2015).

LIITTEET

Liite 1. Haastattelujen kooditaulukko.

| Koodi | Haastattelun nro | Liikuntajulkaisija / Ei-julkaisija | Sukupuoli | Ikä | Käytetyt liikunta-sovellukset | Harrastetut liikuntalajit |
|--------|------------------|------------------------------------|-----------|-----|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| H1EN34 | 1 | Ei-julkaisija | Nainen | 34 | Endomondo, Sports Tracker | Kotijumppa, juoksu |
| H2EN29 | 2 | Ei-julkaisija | Nainen | 29 | Sports Tracker | Kuntosali, jumppa kävely, juoksu, ratsastus |
| H3EM27 | 3 | Ei-julkaisija | Mies | 27 | Sports Tracker | Sulkapallo, salibandy, lentopallo, jääkiekko, juoksu, kävely, hiihto |
| H4EM34 | 4 | Ei-julkaisija | Mies | 34 | Endomondo | Kotifitness, juoksu, lentopallo, hiihto, maastopyöräily, rullaluistelu |
| H5LN27 | 5 | Liikuntajulkaisija | Nainen | 27 | Sports Tracker, HeiaHeia | Kävely, jumppa, ratsastus, suunnistus, hiihto |
| H6LN37 | 6 | Liikuntajulkaisija | Nainen | 37 | Sports Tracker | Kävely, pyöräily, ratsastus, jumppa |
| H7LM37 | 7 | Liikuntajulkaisija | Mies | 37 | Sports Tracker, HeiaHeia | Juoksu, kuntopiiri, kahvakuula, salibandy, jääkiekko |
| H8LM39 | 8 | Liikuntajulkaisija | Mies | 39 | Sports Tracker, Polar Flow | Juoksu, sauvakävely, hiihto, pyöräily |

Liite 2. Teemahaastattelurunko.

| PÄÄTEEMAT | Teemaan liittyviä alakysymyksiä |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Liikunnan harrastaminen | <p>Harrastushistoria?</p> <p>Liikuntatavat? (lajit, määrä, harjoituspäiväkirja)</p> <p>Liikunnan tavoite?</p> <p>Liikuntaan vaikuttavat tekijät? (motivoivat ja estävät tekijät)</p> <p>Teknologian käyttö liikunnassa? (sykemittari, puhelin yms.)</p> <p>Kaverien merkitys liikunnan harrastamisessa?</p> |
| Yleinen verkkopalvelujen käyttö | <p>Mitkä verkkopalvelut?</p> <p>Verkkopalvelujen käyttötavat ja -useus?</p> <p>Toiminta verkkopalveluissa? (anonyymi, omalla nimellä, sisällöntuottaja, sivusta seuraaja)</p> |
| Liikuntasovellusten käyttö | <p>Sovelluskäytön aloitus?</p> <p>Käyttötavat? (yksityinen/yhteisöllinen käyttö, käytön aaltoilevuus/säännöllisyys, sovellus/sovellukset, lajit)</p> <p>Sovelluskäytön syyt ja miksi ei käytä aina?</p> <p>Sovelluskäytön merkitys liikuntaharrastuksessa?</p> |
| Liikuntajulkaiseminen | <p>Julkaisemisen aloitus?</p> <p>Julkaisutavat, julkaisemisen säännöllisyys, vaihtelevuus ja valikoivuus?</p> <p>Julkaisutiheys?</p> <p>Julkaisemisen sisällöt?</p> <p>Julkaisemisen syyt?</p> <p>Ei-julkaisemisen syyt?</p> <p>Päivitysten kohdeyleisöt/-yhteisöt?</p> <p>Julkaisemisen aikaansaama palaute ja vuorovaikutus?</p> <p>Oman julkaisemisen merkitys liikunnassa?</p> <p>Palautteen merkitys liikunnassa?</p> |
| Suhtautuminen muiden liikuntapäivityksiin | <p>Muiden päivitysten lukeminen, seuraaminen ja kommentointi?</p> <p>Muiden päivitysten herättämät tunteet?</p> <p>Muiden päivitysten merkitys liikuntaharrastuksessa?</p> <p>Mielikuva julkaisijoista/ei-julkaisijoista?</p> |
| Verkkoyhteisöllisyyden kokemus ja merkitys liikuntaharrastuksessa | <p>Verkkoyhteisöllisyys? (jäsenten väliset siteet, suhteet, vuorovaikutus, vastavuoroisuus ja aktiivisuus, yhteisön koko, velvoittavuus)</p> <p>Me-henki ja yhteenkuuluvuuden tunne? (keiden kanssa, mistä tunne syntyy)</p> <p>Verkkokavereiden merkitys liikuntaharrastuksessa?</p> |

Haastateltavien taustatiedot: ikä ja sukupuoli.

Liite 3. Esimerkki sisällönanalyysin analyysitaulukosta.

Taulukko havainnollistaa haastatteluaineiston käsittelyä yhden teeman, liikuntajulkaisemisen motiivien, osalta.

Alkuperäisilmaisut ovat analyysin koodausyksiköitä (tiettyyn kysymykseen vastaavia ajatussisältöjä).

| Esimerkkejä alkuperäisilmaisuista | Pelkistetyt ilmaukset | Alaluokka | Yläluokka | Pääluokka |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Mää saan sanna niille työkavereille, että ny mä sen juoksin. | Julkaisemalla voi näyttää, että pystyy. | Suorituskyvyn esittely julkaisemalla. | Näyttämisen halu | Itsen esittäminen |
| Jos mulla olis ollu Sports Trackeri sillon, kun mä oon hiihtäny jotain Pirkan hiihtoo, ni kyl mä sen olisin varmasti julkassu, ihan vaan sillä, että repikää tästä. | Liikuntajulkaiseminen Facebookissa on näyttämistä muille. | | | |
| Ne (ei-julkaisijat) ei koe sitä mitenkään semmosena, että itsetunnon takia tarvis niitä jaella. | Julkaiseminen kohottaa itsetuntoa. | Itsetunnon kohottaminen | Verkkoidentiteetin rakentaminen ja muokkaaminen | |
| No hei, sitä ihailuahan siinä silloin haetaan, sitähän. | Ihailun hakeminen. | | | |
| Sitä mieltis sitä 20 minsan lenkkii, että kehtaaks sen laittaa vai aatteleeks joku, että onpa se ollu laiska, ku se on tehnyt vaan noin pienen lenkin. | Haluaa näyttää julkaisemalla vain hyviä suorituksia, häpeää huonoja. | Itsen esittäminen hyvässä valossa | | |
| Et mä laitan yhen ehkä 200 suorituksesta sinne Facebookiin, kyllähän se sillon pitää olla vähän THE-jotain mulle. | Suoritusten valikointi niin, että Facebookissa näkyvät vain hyvät ja erityiset suoritukset. | | | |
| No ohan se sitä itsetehostamista. Jos mä haluan siellä elvistellä, että mä oon juossu maratonin, ni kyllähän läheiset kaverit sen tietää, että se on tuolla juoksemassa. | Itsetehostaminen ja elvistely julkaisemalla. | Huomion herättäminen yleisellä | Huomion herättäminen | |
| Kyl mä itekki sain silloin jossain kohtaa inboxiin palautetta jostain Sports Tracker jutusta, et onks pakko koko ajan mainostaa, että harrastaa liikuntaa, ku häntä vituttaa, ko ei itte harrasta. Mutt siitä tulee tietysti taas semmonen, et ilman muuta sen pistän sinne. | Haluaa ärsyttää, herättää huomiota ja kateutta julkaisemalla. | Huomion herättäminen muita ärsyttämällä | | |
| Ohan siinä semmonen pieni kilpailuvietti, et sun on vähän juostava pidemmälle ku toinen ja vähän lujempaa. | Julkaisemalla voi kilpailla ja motivoida itseä liikkumaan. | Itsen motivointi kilpailemalla, esittäminen parempana | Itsen esittäminen kilpailemalla ja vertailemalla | |
| Mulla on se lajivalmentaja ja se on mulla Facebook-kaverina, ni oon sitte jakanut semmoset, mitä on sovittu. | Julkaisemisesta sovittu valmentajan kanssa. | Julkaiseminen osana harjoitusohjelmaa | Julkaiseminen tavoitteellisen harjoittelun apuna. | Itsen motivointi liikuntatavoitteeseen |

| | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Siis HeiaHeiaan tietysti laittaa kaiken, jotta se niinku näyttää hyvältä ja sä saat mahdollisimman paljon niitä suorituksia. | Julkaisee, jotta pääsee tavoitteeseen, että saa mahd. paljon suorituksia. | Julkaiseminen apuna tavoitteen saavuttamisessa. | Julkaiseminen tavoitteeseen pääsemisen motivaattorina. | |
| HeiaHeiassa syy julkaista on se, et se laskee, miten paljon mä oon liikkunut. | Julkaiseminen HeiaHeiassa konkretisoi tavoitteen ja havainnollistaa sen edistymistä. | | | |
| Se (julkaiseminen) on vähän niinku toinen maali. Eka on se, et tulee kotiin, toinen on se, et mä merkkään Heiaheiaan sen ja sitte ku mä nään, että prosentit nousee, ni kyllä se tuntuu hyvältä. | Julkaiseminen osa suoritusta ja tavoitteeseen pääsyä, havainnollistaa tavoitteen edistymistä. | | | |
| Sit ku osa porukasta tiesi koko ajan, että minkä takia mä vedän tukkaputkella joka päivä, ihan sama sattaako mitä taivaalta, ni mentiin... | Julkaiseminen tekee tavoitteen julkiseksi. Julkisuus saa lähtemään lenkille huollakin ilmalla. | Julkisuus tavoitteeseen sitouttajana/motivoijana. | Julkaiseminen tavoitteeseen sitouttajana. | |
| | | | | |
| Ohan se kiva, että tavallaan nyt kun huomaa, että saa niitä kannustuksia ja huomaa, että nää niinku käyttää tätä ja lukee näitä ja ne on kiinnostuneita siitä, että kaikki niinku tekkee jotain. | Tieto siitä, että muut lukee päivityksiä, saa julkaisemaan. | Odotus yhteisön jäsenten kiinnostuksesta omia liikuntapäivityksiä kohtaan. | Vuorovaikutuksen ja sosiaalisuuden halu | Sosiaalisen pääoman kerryttäminen |
| Mun mielestä oletusarvo on, et siel ei vaan niinku kaveerata, vaan et heitä myös kiinnostaa, et mitä mä teen. | Kiinnostus toisten suorituksista. | | | |
| Peukutan sitä, et he on tehny jotain, minkä he on kokenut julkaisemisen arvoiseksi. | Vastavuoroinen tykkääminen toisten suorituksista | Vastavuoroisuuden ja palautteen odotus | | |
| Kaveri kuittaa, et se on nähny, että mä oon tehny jotain ja sit se kuittaa siihen jotain. Se on vähintäänkin mukavaa. | | | | |
| Jos siä ois tää meidän juoksukaverit, jos ne nyt saadaan sinne houkutelua mukaan, ni sit mä varmaanki oikeen niinku odottaisin niiltä kommentteja. | Palautteen toive liikuntapäivityksistä | | | |
| Haluttiin kavereille piikitellä, että kävin muuten lenkillä, et ootko sä käynny. | Piikitely, kiusoittelu | Keskinäinen huumori, | Keskinäinen avunanto ja | |
| Itse asiassa joku meistä laitto sinne semmosen lyhkäsen lenkin, minkä se oli vetänyt autolla. Sitten se narahti siitä. | Vitsailu | hyvän mielen jakaminen yhteisölle | hyvän mielen jakaminen | |
| Jossain kohtaa meillä oli turkulaisten kavereitten kanssa kisaaki siitä, että jos et sää menny tänään lenkille, ni se toinen jo lisäs, että mikäs nyt on, ku ei oo käyty juoksemassa. | Leikkimielinen kisa | | | |
| Tietysti, jos sä teet jotain tosi extreme, et sullon siä yhtäkkiä vaikka kiipeily, ni sit joku vois vaikka kiinnostua, et missä oot ollu tai oliko kivaa. | Vinkkien ja neuvojen antaminen | Tiedon jakaminen yhteisölle | | |