



**TURUN
YLIOPISTO**

Herääminen vaihtoehtoisten hyvinvointivaikuttajien sisällöissä korona-aikana

Integratiivinen kirjallisuuskatsaus epäluottamuksen rakentumisesta

Sosiaalitieteiden kandidaatintutkielma

Laatija:
Vy Tram

15.5.2026
Turku

Turun yliopiston laatu järjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Oppiaine: Sosiaalitieteet

Tekijä: Vy Tram

Otsikko: Herääminen vaihtoehtoisten hyvinvointivaikuttajien sisällöissä korona-aikana – Integratiivinen kirjallisuuskatsaus epäluottamuksen rakentumisesta

Ohjaaja: VTT, yliopistonlehtori Johanna Nurmi

Sivumäärä: 37

Päivämäärä: 15.5.2026

Tiivistelmä

Koronapandemian aikana äärioikeistolaiset ja osa vaihtoehtoisista hyvinvointivaikuttajista levittivät samoja salaliittoteorioita ja disinformaatiota koronapandemiasta. He muun muassa esittivät, että koronapandemia olisi salassa toimivan korruptoituneen eliitin huijaus, jonka tarkoituksena oli kontrolloida kansalaisia. Näissä puheissa toistui myös sanoma, jonka mukaan ihmisten tulisi herätä ja taistella pahoja voimia vastaan.

Tässä kandidaatintutkielmassa tarkastellaan, millaisina heräämisen ulottuvuudet ilmenevät vaihtoehtoisten hyvinvointivaikuttajien sisällöissä korona-aikana ja miten herääminen kytkeytyy epäluottamukseen. Tutkielman käsitteellinen viitekehys rakentuu resonoivien heräämisten, salaliittohenkisyys, institutionaalisen epäluottamuksen ja vaihtoehtoisten hyvinvointivaikuttajien käsitteille. Tutkielma pyrkii ymmärtämään, mihin herättiin, millaisia heräämisiä kuvattiin ja millaisissa yhteyksissä herääminen esiintyi vaihtoehtoisten hyvinvointivaikuttajien sisällöissä korona-aikana.

Tutkielma toteutettiin integratiivisena kirjallisuuskatsauksena, jossa analysoitiin kahdeksaa vertaisarvioitua artikkelia sisällönanalyysin avulla. Analyysin perusteella herääminen näyttäytyy moniulotteisena ilmiönä, joka rakentuu neljän keskeisen ulottuvuuden kautta: herääminen kollektiivisena toimintana, herääminen politiikkaan, hengellinen sota heräämisen seurauksena sekä heräämisen tuotteistaminen ja kaupallistaminen.

Tulosten perusteella herääminen toimii sekä yksilöllisenä käännekohtana että laajempaa kollektiivisena tulkintakehyksenä, jonka kautta vaikuttajat jäsensivät ja tulkitsivat ympäröivää maailmaa, omaa toimijuuttaan ja suhdettaan yhteiskunnallisiin instituutioihin. Herääminen kytkeytyy epäluottamukseen salaliittohenkisillä selitysmalleilla, joilla kyseenalaistettiin muun muassa terveysviranomaisten ja valtion asettamien suositusten ja koronatoimenpiteiden tarkoituksperiä. Tulosten perusteella epäluottamuksen ylläpitäminen toimi vaikuttajille myös keinona luoda uskottavaa, autenttista ja luotettavaa henkilöbrändiä, jota hyödynnettiin taloudellisessa toiminnassa.

Herääminen voidaan nähdä laajempaa reaktiona merkittäviin kriiseihin ja jatkumona totuudenjälkeiselle ajalle, jossa vaikuttajien vaihtoehtoiset totuudet rapauttavat tiedollisten auktoriteettien legitimitettä.

Avainsanat: herääminen, resonoivat heräämiset, salaliittohenkisyys, vaihtoehtoiset hyvinvointivaikuttajat, institutionaalinen epäluottamus

Sisällysluettelo

1	Johdanto	4
2	Aiempi tutkimus ja käsitteellinen viitekehys	7
2.1	Aiempi tutkimus	7
2.2	Resonoivat heräämiset	9
2.3	Salaliittohenkisyys	10
2.4	Institutionaalinen epäluottamus	11
2.5	Vaihtoehtoiset hyvinvointivaikuttajat	12
3	Tutkimustehtävä ja -asetelma	14
3.1	Tavoite	14
3.2	Aineisto	14
3.3	Menetelmä	18
4	Heräämisen ulottuvuudet	19
4.1	Herääminen kollektiivisena toimintana	21
4.2	Herääminen politiikkaan	23
4.3	Hengellinen sota heräämisen seurauksena	25
4.4	Heräämisen tuotteistaminen ja kaupallistaminen	27
4.5	Yhteenveto	28
5	Johtopäätökset	31
	Lähdeluettelo	33

1 Johdanto

Yksi heräämisen merkki on, kun kyselette itseltänne: ”Olenko minä hullu vai ovatko kaikki muut hulluja?”

Anthony de Mello, *Havahtuminen*, suom. 1999.

11.3.2020 Maailman terveysjärjestö (WHO) julisti koronaepidemian muuttuneen pandemiaksi, mikä tarkoitti uuden koronaviruksen levinneen maailmanlaajuisesti (Yle 2020). Koronapandemian hillitsemiseksi valtiot ympäri maailmaa ryhtyivät erilaisiin toimenpiteisiin, kuten koulujen sulkemiseen, matkustusrajoitusten asettamiseen, julkisten kokoontumisten kieltämiseen, kontaktien jäljitykseen, hätäinvestointien kohdistamiseen terveydenhuollonlaitoksiin sekä muihin toimenpiteisiin (Hale, Angrist, Goldszmidt, Kira, Pethrick, Phillips, Webster, Cameron-Blake, Hallas, Majumdar & Tatlow 2021). Poikkeuksellinen maailmantilanne aiheutti monessa ahdistusta ja epätietoisuutta.

Pandemian kaltaiset kriisit on liitetty merkityksen ja turvan etsimiseen. Viime vuosina kriisit on liitetty yhä useammin myös salaliittoteorioihin. (Dyrendal & Hestad 2021.) Siksi ei ole yllättävää, että korona-aiheiset salaliittoteoriat alkoivat levitä heti, kun koronaviruksesta alettiin uutisoimaan. Näiden salaliittoteorioiden mukaan koronavirus oli esimerkiksi huijaus tai kiinalaisessa laboratoriossa valmistettu bioase. Tällä tavalla salaliittoteoriat tarjoavat yksinkertaisia selityksiä monimutkaisille tapahtumille esimerkiksi väittämällä niiden olevan salaisen ja vaikutusvaltaisen ryhmän juonia. (Douglas 2021.)

Pandemian aikana äärioikeistolaisesta QAnon-liikkeestä peräisin olevat salaliittoteoriat levisivät myös Yhdysvaltojen ulkopuolelle ja alkoivat risteytyä vaihtoehtoisen hyvinvointikentän kanssa (Baker 2022; Demuru 2022). QAnonin ja vaihtoehtoisen hyvinvointikentän risteytymistä on kutsuttu myös käsitteellä pastelli-QAnon, jolla viitataan erityisesti naispuolisiin Instagram-vaikuttajiin, jotka omaksuivat liikkeen sanoman mutta muokkasivat sitä pehmeämpään, hyvinvointipuheeseen ja visuaaliseen estetiikkaan sopivaan muotoon (Argentino 2021).

Samalla vaikuttajat kritisoivat koronatoimenpiteitä ja esittivät niiden rajoittavan yksilönvapauksia sekä lisäävän valtiollista kontrollia (Mortensen & Kristensen 2023). Vaihtoehtoisten hyvinvointivaikuttajien käyttämässä retoriikassa korostui ajatus siitä, että he ja heidän seuraajansa olivat heränneitä (Heřmanová 2022a). Tämän lisäksi heräämiseen kannustettiin muitakin (Sousa 2024).

Mediassa alettiin kiinnittämään huomiota siihen, että osa vaihtoehtoisista hyvinvointivaikuttajista levitti QAnonin salaliittoteorioita, mikä vahvisti miellelyhtymää näiden kahden ryhmän välillä. Tämän seurauksena hyvinvointialan näkyvät toimijat pyrkivät julkisesti erottautumaan QAnonista. (Baker 2022.) Esimerkiksi Suomessa joogaohjaaja Mia Jokiniva teki tällaisen ulostulon blogissaan ja rohkaisi muitakin mukaan (Jokiniva 2021).

Tässä tutkielmassa tarkastellaan heräämistä ja epäluottamuksen rakentumista vaihtoehtoisten hyvinvointivaikuttajien sisällöissä korona-aikana. Aiheen tarkastelu on tärkeää, sillä esimerkiksi terveysviranomaisiin ja moderniin lääketieteeseen kohdistuva epäluottamus on kasvussa. Samalla valtavirtamedian ajatellaan pimittävän tietoa, eikä sitä pidetä objektiivisena. Salaliittoteoriat tarjoavat vaihtoehtoisia selityksiä yhteiskunnallisille ilmiöille ja haastavat virallisten instituutioiden toimintaa, sillä niihin kohdistuva epäluottamus on lisääntynyt. Salaliittoteoriat sekä asiantuntijoita kohtaan kasvava epäluottamus voivat vaarantaa näiden instituutioiden ja demokratian toiminnan. (Harambam 2021.)

Tutkielman tarkoituksena on aiemman tutkimuskirjallisuuden pohjalta tarkastella, mihin herättiin, millaisia heräämisiä kuvattiin ja millaisissa yhteyksissä herääminen esiintyi vaihtoehtoisten hyvinvointivaikuttajien sisällöissä korona-aikana.

Tutkimuskysymykset ovat: *Millaisina heräämisen ulottuvuudet ilmenevät vaihtoehtoisten hyvinvointivaikuttajien sisällöissä korona-aikana? Miten herääminen kytkeytyy epäluottamukseen?*

Viitekehys rakentuu resonoivien heräämisten, salaliittohenkisyiden, institutionaalisen epäluottamuksen ja vaihtoehtoisten hyvinvointivaikuttajien käsitteille.

Heräämisiä on kuvattu hetkinä, jolloin astutaan salaliittoteorioiden maailmaan, mikä muuttaa tapaa nähdä itsensä ja ympäröivä maailma (Hill. Murphy & Canniford 2026, ks. Barkun 2013; Butter & Knight 2015). Tällaisen kokemuksen myötä yksilö saattaa kyseenalaistaa oman tulkintansa ympäröivästä todellisuudesta ja muiden ihmisten näkemyksistä, kuten johdannossa esitetty lainaus havainnollistaa. Resonoivilla heräämisillä viitataan puolestaan uudelleenmuotoutumisen prosessiin, jossa emotionaaliset, episteemiset ja aktivismin liittyvät vuorovaikutukset yhdessä saavat osallistumaan salaliittoliikkeisiin (Hill ym. 2026).

Salaliittoteorioiden ja uushenkisyyden yhdistymistä on kutsuttu salaliittohenkisyydeksi (engl. *conspirituality*). Tässä ajattelumallissa maailman tapahtumia tulkitaan piilotettujen ja pahantahtoisten salaliittojen seurauksina, ja siihen liittyy piirteitä uushenkisyydestä. (Ward & Voas 2011.)

Vaihtoehtoisella hyvinvointivaikuttajalla viitataan henkilöön, joka tyypillisesti ilman lääketieteellistä tai muuta tieteellistä koulutusta jakaa, markkinoi tai myy sosiaalisessa mediassa hyvinvointiin liittyviä neuvoja, tuotteita tai palveluita osana henkilöbrändiään (O'Brien, Ganjigunta & Dhillon 2024).

Tässä tutkielmassa vaihtoehtoisten hyvinvointivaikuttajien epäluottamus ymmärretään institutionaalisen epäluottamuksena, joka ilmenee siten, että yksilö tai tietty ryhmä ei luota virallisiin instituutioihin kuten tieteeseen, viranomaisiin, mediaan tai valtioon.

Tutkielma alkaa lyhyellä katsauksella aiempaan tutkimuskirjallisuuteen, minkä jälkeen siirrytään käsitteelliseen viitekehykseen, jossa avataan tarkemmin resonoivien heräämisten, salaliittohenkisyyden, institutionaalisen epäluottamuksen ja vaihtoehtoisten hyvinvointivaikuttajien käsitteitä. Kolmannessa luvussa esitellään tutkielman tavoite sekä aineisto ja tutkimusmenetelmä. Neljännessä luvussa tarkastellaan tuloksia eli sitä, millaisina heräämisen ulottuvuudet vaihtoehtoisten hyvinvointivaikuttajien sisällöissä ilmenevät ja miten herääminen kytkeytyy epäluottamukseen. Viimeisessä luvussa esitetään johtopäätökset.

2 Aiempi tutkimus ja käsitteellinen viitekehys

2.1 Aiempi tutkimus

Koronapandemiaa ja sen aikaisia ilmiöitä on tutkittu runsaasti eri tieteenaloilla ja erilaisista näkökulmista. Aiemmassa tutkimuksessa on keskitytty siihen, kuinka pandemia vaikutti sosiaalisen median vaikuttajien toimeentuloon ja sosiaalisen median sisältöön, sekä siihen, millaisia rooleja sosiaalisen median vaikuttajilla oli koronapandemian aikana. Sosiaalisen median vaikuttajat ovat henkilöitä, joilla on tunnistettava henkilöbrändi, sitoutunut seuraajakunta ja kyky vaikuttaa seuraajiensa asenteisiin ja käyttäytymiseen vuorovaikutteisen sisältönsä kautta. Vaikuttavuus ei perustu seuraajamäärään, vaan ennen kaikkea sisältöjen vetoavuuteen, vuorovaikutukseen ja henkilökohtaiseen karismaan. (Reinikainen 2023, 14.)

Koronapandemian aikana erityisesti matkustussisältöä tuottaneet sosiaalisen median vaikuttajat joutuivat sopeutumaan täysin uudella tavalla kriisitilanteeseen, kun matkustusrajoitukset astuivat voimaan eivätkä he voineet enää toteuttaa kaupallisia yhteistöitä samalla tavalla kuin ennen pandemiaa. Tämä tarkoitti kokopäiväisille sisällöntuottajille merkittävää tulonmenetystä ja kiristyneempää kilpailua muiden samalla alalla työskentelevien kanssa. (Fermenía-Serra, Gretzel & Alzua-Sorzabal 2022.)

Muuttunut tilanne ajoi sosiaalisen median vaikuttajat kehittämään ja monipuolistamaan tulonlähteitään entistä aktiivisemmin. Uudenlaisiksi tulonlähteiksi keksittiin esimerkiksi verkkokurssit erilaisiin tarpeisiin, kuten valokuvien muokkaukseen. Sisällöt muuttuivat myös aiempaa arkisemmiksi, pohdiskelevammiksi, henkilökohtaisemmiksi ja tunteellisemmiksi, mikä lisäsi niiden intiimiyyttä ja teki niistä seuraajille helpommin samaistuttavia. Samalla vaikuttajat olivat myös varovaisempia sen suhteen, mitä he julkaisivat esimerkiksi matkailubrändien kanssa tai kuinka he käyttivät huumoria, sillä pandemian pahimpina aikoina koronaviruksen torjuntatoimenpiteet, kuten matkustusrajoitukset, aiheuttivat vastakkainasettelua niitä kannattavien ja vastustavien välillä. (Fermenía-Serra ym. 2022.)

Taloudellisten haasteiden, uuteen tilanteeseen sopeutumisen ja muuttuneiden viestintäkäytäntöjen lisäksi sosiaalisen median vaikuttajilla oli myös erilaisia rooleja koronapandemian kriisiviestinnässä. Osa vaikuttajista halusi selkeästi jättää koronaviestinnän asiantuntijoille ja säilyttää oman sisältönsä arkisena pakopaikkana informaatiotulvasta. Toinen rooli oli kierrättää ja jakaa uudelleen virallisista lähteistä peräisin olevaa tietoa. Näin vaikuttajat tunnustivat oman asiantuntemuksensa puutteen terveysasioissa ja ohjasivat seuraajia virallisen asiantuntijatiedon pariin. Kolmannessa roolissa vaikuttajat edistivät

koronaviestintää tekemällä yhteistyötä esimerkiksi valtion tai kaupungin kanssa. (Fermenia-Serra ym. 2022.)

Idea hyödyntää sosiaalisen median vaikuttajia koronaviestinnässä oli peräisin Suomesta, ja se sai maailmanlaajuisesti huomiota. Suomessa muun muassa hallitus teki yhteistyötä sosiaalisen median vaikuttajien kanssa, jotta virallinen tieto koronaviruksesta saavuttaisi myös nuoret. (Yle 2020.) Vaikuttajat integroivat sisältöönsä luontevalla tavalla esimerkiksi maskien käyttöä, turvavälien pitämistä ja käsienpesua (Fermenia-Serra ym. 2022). Indonesialaisessa tutkimuksessa havaittiin, että sosiaalisen median vaikuttajilla oli positiivinen vaikutus virallisen tiedon levittämisessä korona-aikana (Fathonah, Unde & Farid 2021).

Vaikka koronapandemian edetessä sosiaalisen median vaikuttajien näkyvyyttä osattiin hyödyntää luovalla tavalla, koronapandemian alkuvaiheessa vallitsi hämmennys ja ahdistus, mikä loi kaoottisen tiedonvälitysympäristön. Kontrollin tarve ja epävarmuuden tunteet saivat ihmiset kuluttamaan enemmän sosiaalista mediaa. Lisääntynyt tiedonkulutus piti ihmiset ajan tasalla ja sai heidät toimimaan ennaltaehkäisevästi niin, ettei koronavirus leviäisi enempää. Tästä huolimatta maailman terveysjärjestö (WHO) ilmaisi huolensa infodemiasta eli disinformaation laajamittaisesta leviämisestä. (Malinen & Koivula 2024, ks. Dow ym. 2021; Marzouki ym. 2021.) Sosiaalisesta mediasta tuli sekä keskeinen tiedonlähde että polarisaation ajuri, joka vahvisti hallituksen politiikkaa kritisoivien ääntä. Osa vaihtoehtoisista hyvinvointivaikuttajista kuului siihen ryhmään, joka alkoi myös tuottamaan koronapandemiaan liittyvää sisältöä, jossa he muun muassa kritisoivat ja vastustivat koronatoimenpiteitä sekä levittivät disinformaatiota. (Nurmi, Malinen & Jallinoja 2026.)

Infodemiasta huolimatta Suomessa ja muissa Pohjoismaissa säilyi kansalaisten keskuudessa vahva sosiaalinen ja poliittinen luottamus. Luottamus terveysviranomaisia kohtaan jopa kasvoi, ja terveysasiantuntijoita ja terveydenhuollon ammattilaisia pidettiin luotettavimpina tietolähteinä koronaviruksesta. Samaan aikaan suhteellisen suuri osa suomalaisista ilmaisi epäluottamusta näitä samoja tahoja kohtaan, mikä viittasi yhä polarisoituneempiin asenteisiin. Esimerkiksi 22–31 % suomalaisista ilmaisi jonkin verran epäluottamusta hallituksen koronatoimenpiteitä kohtaan, kun taas 9–14 % suomalaisista epäili toimenpiteitä vahvasti. (Nurmi ym. 2026, ks. Jallinoja ym. 2025; Jallinoja 2021.)

Koronapandemian aikana äärioikeistolaiset ja osa vaihtoehtoisista hyvinvointivaikuttajista jakoivat saman epäluottamuksen institutionaalisia auktoriteetteja kohtaan. Näitä molempia ryhmiä yhdistivät esimerkiksi 5G-verkkoon ja rokotevastaisuuteen liittyvät salaliittonarratiivit. (Baker 2022.) Esimerkiksi Suomessa populistipuolue

Perussuomalaisien kannattajat epäilivät muiden puolueiden kannattajia todennäköisemmin terveysviranomaisia (Nurmi ym. 2026, ks. Jallinoja ym. 2025).

Tässä tutkielmassa keskitytään tarkastelemaan sitä pientä vaihtoehtoisten hyvinvointivaikuttajien ryhmää, joka levitti salaliittoteorioita sekä vastusti koronatoimenpiteitä ja -rokotteita. Seuraavissa alaluvuissa esitellään tutkielman käsitteellinen viitekehys, joka rakentuu resonoivien heräämisten, salaliittohenkisyiden, institutionaalisen epäluottamuksen ja vaihtoehtoisten hyvinvointivaikuttajien käsitteille.

2.2 Resonoivat heräämiset

Aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa heräämiseksi on kuvailtu sitä hetkeä, kun astutaan salaliittoteorioiden maailmaan. Näihin kokemuksiin liittyy äkillisiä oivalluksia, jotka muuttavat tapaa, jolla ihmiset näkevät itsensä ja ympäröivän maailman. (Hill ym. 2026, ks. Barkun 2013; Butter & Knigh 2015) Tutkimuskirjallisuudessa heräämisen prosessiin on viitattu myös pilleröinnillä (engl. *pillling*) tai punapilleröinnillä (engl. *red-pillling*), joka on viittaus *Matrix*-elokuvaan. Pilleröinti liitetäänkin salaliittoteorioihin ja siihen prosessiin, jossa salaliittoteorioista tulee faktoja. Punapilleröinti on äärioikeistolaisissa salaliittoyhteisöissä suosittu vertauskuva epistemologiselle eli tiedolliselle heräämiselle. (Matthew 2025, 1–2.)

Sosiologit Tim Hill, Stephen Murphy ja Robin Canniford (2026) ovat kehittäneet Terence E. McDonnellin resonanssiteoriaan tukeutuen käsitteen resonoivat heräämiset (engl. *resonant awakenings*). Tällä he viittaavat muodonmuutoksen prosessiin, jossa emotionaaliset, episteemiset ja aktivismin liittyvät vuorovaikutukset yhdessä ohjaavat yksilöitä osallistumaan salaliittoliikkeisiin.

Resonoivien heräämisten prosessi alkaa usein emotionaalisen resonanssin kokemuksista, jotka liittyvät tiedollisia auktoriteetteja koskeviin epäilyksiin. Epäilykset voivat saada alkunsa esimerkiksi pettymyksistä virallisia instituutioita kohtaan. Seuraavassa eli episteemisen resonanssin vaiheessa ihmiset alkavat itse etsiä tietoa (engl. *do your own research*) ja hakeutuvat muiden samanmielisten seuraan, jolloin he saavat vahvistusta omille epäilyilleen. Näissä ryhmissä jaetaan kertomuksia, ajatuksia ja tunteita, mikä luo pohjaa samaistumiselle ja yhteisöllisyyden kokemukselle. Nämä sosiaaliset ulottuvuudet voivat puolestaan kannustaa kolmanteen vaiheeseen eli aktivistiseen resonanssiin, jossa uusien ideoiden tuottaminen synnyttää itseään vahvistavan toiminnan ja uskomusten kierteen. Tämä vaihe voi johtaa järjestäytyneeseen toimintaan, jonka tavoitteena on haastaa valtiollisia ja yhteiskunnallisia instituutioita esimerkiksi protestien muodossa. (Hill ym. 2026.)

Tässä tutkielmassa heräämisellä viitataan prosessiin tai kokemukselliseen käännekohtaan, jossa yksilö omaksuu salaliittomaisen maailmantulkinnan ja alkaa jäsentää itseään, muita sekä ympäröivää yhteiskuntaa uudenlaisen totuuden kautta. Herääminen ei siten tarkoita vain yksittäisiin salaliittoteorioihin uskomista, vaan laajempaa maailmankuvallista ja identiteettiin liittyvää muutosta.

2.3 Salaliittohenkisyys

Sosiologit Charlotte Ward ja David Voas (2011) ovat kehittäneet salaliittojen ja uushenkisyyden synteestistä käsitteen salaliittohenkisyys (engl. *conspiritoriality*). Heidän mukaansa niin salaliittoteorioista kuin uushenkisyydestäkin löytyvät seuraavat periaatteet: a) mikään ei tapahdu vahingossa, b) mikään ei ole sitä, miltä näyttää ja c) kaikki asiat ovat keskenään yhteydessä. Samanlaisista periaatteista huolimatta salaliittoteorioiden ja uushenkisyyden välillä on suuri kuilu. Salaliittoteoriat ovat usein pessimistisiä ja konservatiivisia, ja niihin uskovat useimmiten miehet. Tämän lisäksi salaliittoteoriat kytkeytyvät ajankohtaisiin tapahtumiin. Naisvaltaista uushenkisyyttä pidetään taas liberaalimpana, ja siinä korostuu itsetietoinen optimismi. Uushenkisyydessä keskitytään myös enemmän itseen ja henkilökohtaisiin suhteisiin. (Ward & Voas 2011, 103–104.)

Norjalaiset uskontotieteen professorit Egil Asprem ja Asbjørn Dyrendal (2015) ovat kuitenkin kyseenalaistaneet väitteen siitä, että miehet uskoisivat naisia enemmän salaliittoteorioihin, ja esittäneet, että naiset saattavat olla jopa yliedustettuina. He ovat tuoneet myös esille, että salaliittoihin eivät usko pelkästään oikeistolaiset vaan niitä esiintyy eri poliittisista taustoista tulevien ihmisten keskuudessa. Tämän lisäksi he ovat huomauttaneet, että salaliittohenkisyyden juuret ovat syvällä länsimaaisessa esoteerisuudessa ja että se voidaan nähdä luontevana jatkumona tavalle yhdistää vaihtoehtoja tietoa ja maailmanselityksiä. Näin salaliittohenkisyys ei ole uusi tai yllättävä ilmiö, kuten Ward ja Voas ovat esittäneet. (Asprem & Dyrendal 2015, 368–370.)

Salaliittohenkisyys voidaan ymmärtää poliittis-hengellisenä filosofiana, joka perustuu kahteen keskeiseen vakaumukseen. Ensimmäinen on tyypillinen salaliittoteorioille ja toinen on juurtunut uushenkisyyteen: 1) salainen ryhmä hallitsee tai yrittää hallita poliittista ja sosiaalista järjestystä salassa ja 2) ihmiskunta on läpikäymässä tietoisuuden tai tiedostamisen paradigman muutosta, jolloin kohdan 1 tilanteeseen pyritään vastaamaan uuden maailmankuvan mukaisesti. (Ward & Voas 2011, 104.)

Salaliittohenkisyyden avainteemoja ovat muutos (engl. *change*) tai muodonmuutos (engl. *transformation*), jotka kytkeytyvät salaliittoteorioihin, kuten *New World Order* ja

Shadow Government. Nämä totalitaarisina pidetyt varjohallitukset tulisi paljastaa ja syrjäyttää. Salaliittohenkisyttä luonnehtii ajatus siitä, että ihmiset olisivat muuttumassa tietoisiksi ja heräämässä, mikä edistäisi ihmiskunnan siirtymistä uuden paradigman aikaan. (Ward & Voas 2011, 112.)

Salaliittoteoriat perustuvat usein stigmatisoituun tietoon, jota valtavirta ei tunnusta mutta johon vaihtoehtoisissa yhteisöissä uskotaan. Näissä yhteisöissä stigmatisoitua tietoa pidetään todisteena totuudesta, sillä juuri pahantahtoiset voimat yrittävät tukahduttaa totuuden ja estää sitä tulemasta julki. (Barkun 2013, luku 2.) Salaliittohenkisyyden lisäteemana voidaan nähdä totuuden paljastaminen, mikä kulkee läpi liikkeen, jossa totuutta pidetään korkeassa arvossa. Liikkeen kannattajat julistavat ja paljastavat salattua tietoa, he tukevat ilmiantajia ja kampanjoivat hallitusta vastaan, jotta se lopettaisi salailun. (Ward & Voas 2011, 113.)

Salaliittohenkisyudessa voi esiintyä myös tarvetta aitouteen, autonomiaan ja yksilölliseen ilmaisuun sekä kaipuuta hakeutua samanmielisten joukkoon (Halafoff, Singleton & Fitzpatrick 2023). Yhteisö voidaan ymmärtää ennakkoluulottomien ja herkkien yksilöiden ryhmänä, jota yhdistää jaettu tapa tuntea sekä osallistua ja olla maailmassa (Parmigiani 2021, 521).

Tässä tutkielmassa salaliittohenkisyys ymmärretään maailmaa jäsentävänä ja tulkitsevana tapana, jossa salaliittoteoreettinen ajattelu ja uushenkinen merkityksenanto kietoutuvat yhteen. Ajattelumallissa on ominaista käsitys siitä, että yhteiskunnallisia ja poliittisia tapahtumia ohjaa salassa toimiva ryhmä ja että ihmiskunta reagoi tähän uudenlaisen tietoisuuden tai heräämisen kautta, mikä edistää siirtymää uuteen paradigmaan. Näin salaliitoista peräisin oleva poliittinen kyynisyys korvautuu henkiselä optimismilla. (Ward & Voas 2011.)

2.4 Institutionaalinen epäluottamus

Luottamus on yksi demokratian toimivuuden keskeisistä rakennuspalikoista. Demokratia edellyttää kansalaisilta yleistä taipumusta luottaa esimerkiksi muihin ihmisiin ilman odotusta vastavuoroisuudesta. Yleinen luottamus auttaa rakentamaan laajoja, monimutkaisia ja toisistaan riippuvaisia sosiaalisia verkostoja ja instituutioita. Yleinen luottamus liittyy myös lukuisiin demokraattisen kulttuurin perustana oleviin arvoihin, kuten suvaitsevaisuuteen moniarvoisuutta ja kritiikkiä kohtaan. (Lenard 2008, 315.)

Instituutioilla on vahva asema moderneissa demokraattisissa yhteiskunnissa. Näiden instituutioiden tarkoituksena on organisoida yhteiskuntaa, edistää yhteistyötä yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi ja säädellä ihmisten käyttäytymistä. (van Proojien, Spadaro &

Wang 65.) Instituutioiden toimimiseksi tarvitaan luottamusta, mikä edellyttää, että kansalaiset noudattavat vapaaehtoisesti esimerkiksi lainsäädäntöä. Kansalaisten on voitava myös luottaa siihen, että muut noudattavat lakia ja että lainsäätäjät pyrkivät tekemään hyviä päätöksiä. (Lenard 2008, 315.)

Instituutioiden vahvasta asemasta huolimatta luottamus on ollut vuosien varrella koetuksella eri maissa, ja esimerkiksi korona-aikana osa kansalaisista uskoi salaliittoteorioihin, kuten siihen, että instituutiot olisivat käyttäneet koronapandemiaa kansalaisten kontrolloimiseen (van Proojien ym. 2022, 65). Luottamuksen puuttuessa ihmiset saattavat vetäytyä yhteisestä järjestelmästä esimerkiksi lopettamalla vapaaehtoisesti noudattamasta lakia sekä vetäytymällä kaikenlaisesta kollektiivisesta toiminnasta (Lenard 2008, 316).

Epäluottamus voidaan tulkita asenteeksi, joka heijastaa epäluuloa ja kyynisyyttä toisten ihmisten tekoja kohtaan. Sen taustalla voi olla ajan myötä kasaantuneita petetyksi tulemisen kokemuksia, jotka toimivat perustana käsitykselle siitä, ettei muihin ihmisiin voi luottaa. Epäluottamukseen sisältyy oletus siitä, että on todennäköisempää tulla petetyksi kuin että muut toimisivat luotettavasti. Demokratia on vaarassa silloin, kun epäluottamuksesta tulee yhteisössä yleinen asenne. (Lenard 2008, 317.)

Institutionaalinen epäluottamus ja salaliittoteoriat erotetaan toisistaan seuraavasti: epäluottamus viittaa yleiseen tunteeseen, jossa henkilö pyrkii välttämään haavoittuvaa asemaa suhteessa vaikutusvaltaisiin instituutioihin kielteisten odotusten vuoksi, kun taas salaliittoteoriat viittaavat konkreettisiin uskomuksiin siitä, että instituutiot ja niiden yhteyksiin liittyvät toimijat tekevät salassa yhteistyötä haitallisten päämäärien saavuttamiseksi. Institutionaalinen epäluottamus ja salaliittoteoriat ovat kuitenkin merkittävästi yhteydessä toisiinsa, ja niitä yhdistää tarve hylätä yhteiskunnalliset instituutiot. (van Proojien ym. 2022, 65.)

Tässä tutkielmassa vaihtoehtoisten hyvinvointivaikuttajien epäluottamus ymmärretään institutionaalisen epäluottamuksena. Se voi ilmetä esimerkiksi siten, että yksilö tai tietty ryhmä ei luota virallisiin instituutioihin, kuten tieteeseen, viranomaisiin, mediaan tai valtioon.

2.5 Vaihtoehtoiset hyvinvointivaikuttajat

Vaihtoehtoisille hyvinvointivaikuttajille on tyypillistä tarinallistaa oma paranemismatkinsa. Tarina alkaa yleensä siitä, että he eivät koe saavansa apua valtavirtalääketieteestä, minkä seurauksena he hakeutuvat täydentävän ja vaihtoehtoisen lääketieteen (CAM-hoitojen) pariin ja ottavat näin terveytensä ja hyvinvointinsa omiin käsiinsä. Paranemismatkaa ja

elämäntapamuutosta tuodaan esiin sosiaalisessa mediassa visuaalisesti houkuttelevalla tavalla, mikä antaa vaikutelman koetuista hyödyistä. Tämän seurauksena seuraajien määrä kasvaa ihmisistä, jotka haluavat oppia lisää siitä, miten vaihtoehtoisten hyvinvointivaikuttajien elämäntapaa voi jäljitellä. (Baker & Rojek 2020, 390.) Kun vaikuttajat ottavat näin terveytensä ja hyvinvointinsa omiin käsiinsä, he saattavat sisällöissään kyseenalaistaa valtavirtalääketiedettä ja korostaa henkilökohtaisen kokemustiedon merkitystä.

Modernin lääketieteen ja terveystieteiden vastustaminen voi olla vaikuttajille keino rakentaa henkilöbrändiä. Vaihtoehtoiset hyvinvointivaikuttajat saattavat esimerkiksi syyttää lääkeyhtiöitä korruptiosta, jotta he itse näyttäytyisivät luotettavina, autenttisina ja korruptoitumattomina. (O'Brien ym. 2024.) Asemoitumalla tällä tavoin valtavirtalääketiedettä vastaan he vahvistavat omaa tiedollista auktoriteettiasemaansa.

Vaikuttajat voivat näyttäytyä autenttisina, mikä perustuu siihen, että he antavat itsestään kuvan tavallisina ihmisinä, jotka jakavat todellisia ongelmiaan ja muita henkilökohtaisia asioitaan sosiaaliseen mediaan. Heidän tuottamansa sisältö on kuitenkin hyvin valikoitua ja kuratoitua. Tämän lisäksi sosiaalisessa mediassa vaikuttajilla on mahdollisuus kommunikoida suoraan seuraajien kanssa, mikä lisää intiimiyden tunnetta. Näin vaikuttajan ja seuraajan välille syntyy samaistuttavuutta, luottamusta ja läheisyyttä. (Baker & Rojek 2020, 394–395.)

Vaikuttajien suhde seuraajiin voidaan ymmärtää parasosiaalisena suhteena, jolla viitataan yksipuoliseen suhdemuotoon. Parasosiaaliset suhteet perustuvat illuusiolle aidosta ja intensiivisestä ihmissuhteesta, ja ne sisältävät ystävyyden ja ymmärryksen kaltaisia elementtejä. (Aw & Chuah 2021, 148.)

Tässä tutkielmassa vaihtoehtoisella hyvinvointivaikuttajalla viitataan henkilöön, joka tyypillisesti ilman lääketieteellistä tai muuta tieteellistä koulutusta jakaa, markkinoi tai myy sosiaalisessa mediassa terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä neuvoja, tuotteita tai palveluita osana henkilöbrändiään. Vaikuttajan uskottavuus, luotettavuus ja autenttisuus syntyvät siitä, että hänen jakamansa tieto haastaa terveystieteiden suosituksia. (O'Brien ym. 2024.) Vaihtoehtoisiksi hyvinvointivaikuttajiksi voidaan ymmärtää esimerkiksi elämäntapagurut, hyvinvointivalmentajat, joogaopettajat, energiahoitajat, biohakkerit ja holistiset ravintoneuvojat.

3 Tutkimustehtävä ja -asetelma

3.1 Tavoite

Heräämisiä on tutkittu salaliittoteorioiden, äärioikeistolaisuuden ja totuudenjälkeisen ajan näkökulmista jonkin verran (esim. Hill ym. 2026; Matthew 2026; Overwijk & Zeeuw 2023). Heräämisen teemoja tunnistettiin myös vaihtoehtoisten hyvinvointivaikuttajien sisällöissä korona-aikana (esim. Baker 2022; Demuru 2022), mutta aihetta koskevat tutkimukset ovat painottuneet muihin näkökulmiin. Tämä muodostaa tutkimusaukon, sillä vaihtoehtoisten hyvinvointivaikuttajien korona-aikaisia sisältöjä ei ole tarkasteltu kootusti juuri heräämisen näkökulmasta.

Tutkielman tavoitteena on tarkastella aiempia tutkimuksia siten, että tulokulmana on ensisijaisesti herääminen ja siihen kytkeytyvä institutionaalinen epäluottamus. Tavoitteena on jäsentää ja ymmärtää syvällisemmin, mihin herättiin, millaisia heräämisiä koettiin ja millaisissa yhteyksissä herääminen esiintyi vaihtoehtoisten hyvinvointivaikuttajien sisällöissä korona-aikana aiemman tutkimuskirjallisuuden perusteella.

Tutkimuskysymykset:

Millaisina heräämisen ulottuvuudet ilmenevät vaihtoehtoisten hyvinvointivaikuttajien sisällöissä korona-aikana?

Miten herääminen kytkeytyy epäluottamukseen?

3.2 Aineisto

Aineistoa haettiin Volter-, Google Scholar- ja EBSCOhost Sociology Source Ultimate (EBSCO SSU) -tietokannoista. Haut tehtiin 4.–9.3.2026. Aineiston haussa käytettiin pelkästään englanninkielisiä hakusanoja, sillä suomenkieliset sanat eivät tuottaneet ollenkaan tai vain vähän tuloksia. Tämän lisäksi moni suomalainen tutkimus on toteutettu englannin kielellä, minkä perusteella varsinaisessa tiedonhaussa päädyttiin käyttämään pelkästään englanninkielisiä hakusanoja. Eri hakusanoilla löytyi päällekkäisiä tuloksia.

Ensimmäisellä tiedonhakukierroksella käytettiin hakusanoja *conspirituality*, *COVID-19*, *QAnon*, *wellness influencer*, *health influencer* ja *awakening*. Hakuja tehtäessä rajattiin ulos julkaisut, jotka eivät olleet suomen- tai englanninkielisiä, vertaisarvioituja tai tutkimusaiheeseen liittyviä. Osa hakusanoista tuotti runsaasti hakutuloksia, minkä vuoksi

kaikkia tuloksia ei käyty läpi, vaan tarkastelua jatkettiin, kunnes hakutulokset alkoivat selkeästi toistua. Hakutulosten otsikoita silmäiltiin ja niiden perusteella etsittiin tutkimusaiheeseen liittyviä julkaisuja. Tietokannoista valittiin julkaisu tiivistelmän sisällön perusteella. Tiedonhaun tuloksena löytyi yhdeksän potentiaalista vertaisarvioitua artikkelia aineistoon.

Ensimmäisen tiedonhaun jälkeen löydettyjä julkaisuja käytiin tarkemmin läpi lukemalla uudelleen tiivistelmät, silmäilemällä artikkelien sisältöä ja pohtimalla, miten artikkelia voisi soveltaa tutkielmassa. Aineistosta karsittiin yksi artikkeli pois, sillä se ei soveltunut analysoitavaksi. Artikkelissa oli teoreettinen lähestymistapa, jolla pyrittiin paikantamaan sukupuolta salaliittoympäristössä. Ensimmäisellä tiedonhakukierroksella löytyi yhteensä kahdeksan potentiaalista artikkelia aineistoon.

Tässä vaiheessa vaikutti siltä, että aineiston haussa ongelmana olivat käytetyt hakusanat, sillä sopivien tutkimusten löytäminen ei ollut vaivatonta. Tähän asti kerättyjä tutkimusartikkeleita tarkasteltiin hakusanojen näkökulmasta kartoittamalla, millaisia avainsanoja ja ilmiön kannalta merkityksellisiä käsitteitä tutkimuksissa oli käytetty.

Toisella tiedonhakukierroksella käytettiin hakusanoja *The Great Reset, wellness influencer, alt. health influencer, new age, spirituality, pastel QAnon, COVID-19* ja *redpill*. EBSCO SSU -tietokannassa käytettiin lyhyempiä hakusanayhdistelmiä, sillä runsaat yhdistelmät eivät tuottaneet ollenkaan tuloksia. Hakuja kokeiltiin tehdä myös yksinkertaisemmilla yhdistelmillä, mutta nekin eivät tuottaneet juurikaan tuloksia. Tämän tiedonhaun tuloksena löytyi viisi artikkelia lisää, joten aineistoon potentiaalisesti soveltuvia vertaisarvioituja artikkeleita oli nyt yhteensä kolmetoista.

Aineistoa varten saatiin myös kandidaatintutkielman ohjaajan Johanna Nurmen ja hänen kollegoidensa Sanna Malisen ja Piia Jallinojan kirjoittama vertaisarvioitu artikkeli. Näin koossa oli yhteensä neljätoista vertaisarvioitua artikkelia. Tämän jälkeen määriteltiin tarkemmat valintakriteerit ja viimeinen aineiston karsinta tehtiin niiden perusteella.

Aineiston valintakriteerit:

1. tutkimuskohteena ovat vaihtoehtoiset hyvinvointivaikuttajat ja heidän tuottamansa sisällöt eri alustoilla ja formaateissa
2. tutkimuksessa tunnistetaan heräämiseen liittyviä teemoja ja
3. tutkimuksen ajallinen raja on korona-aika.

Näiden kriteerien perusteella aineistoon valikoitui kahdeksan vertaisarvioitua artikkelia.

Taulukko 1. Aineisto. Taulukossa sijainti viittaa tutkimuksen empiirisen aineiston tai tarkastellun ilmiön maantieteelliseen kontekstiin.

Viite	Menetelmä	Sijainti
1. Baker, Alice Stephanie (2022) Alt health influencers: How wellness culture and web culture have been weaponized to promote conspiracy theories and far-right extremism during the covid-19. <i>European Journal of Cultural Studies</i> 25 (1), 3–24. DOI: https://doi.org/10.1177/13675494211062623	Verkkoetnografia	Australia, Iso-Britannia ja Yhdysvallat
2. Barros, R. Sandro & Sandlin, A. Jennifer (2024) Galactic transmissions from tantra bros, pu\$\$y priestesses, red-pilled starseeds, and ayahuasca girls: Decoding the pedagogies of conspiritual life coaching. <i>Review of Education, Pedagogy, and Cultural Studies</i> 47 (5), 661–687. DOI: https://doi.org/10.1080/10714413.2024.2388371	Verkkoetnografia	Yhdysvallat
3. Demuru, Paolo (2022) Qanons, anti-vaxxers, and alternative health influencers: a cultural semiotic perspective on the links between conspiracy theories, spirituality, and wellness during the Covid-19 pandemic. <i>Social Semiotics</i> (32) 5, 588–605. DOI: https://doi.org/10.1080/10350330.2022.2157170	Verkkoetnografia	Yhdysvallat

4. Heřmanová, Marie (2022a) Sisterhood in 5D – Conspirituality and Instagram Aesthetics. <i>M/C Journal</i> 25 (1). DOI: https://doi.org/10.5204/mcj.2875	Verkkoetnografia	Tšekki
5. Heřmanová, Marie (2022b) “We are in control”: Instagram Influencers and the Proliferation of Conspiracy Narratives in Digital Spaces. <i>Slovensky Narodopis</i> 70 (3), 349–368. DOI: https://doi.org/10.31577/SN.2022.3.29	Verkkoetnografia	Tšekki
6. Nurmi, Johanna & Malinen, Sanna & Jallinoja, Piia (2026) Politicisation and polarization of health during COVID-19 – A digital ethnography of alternative health influencers. <i>Journal of Digital Social Research</i> 8 (1), 17–32. DOI: https://doi.org/10.33621/jdsr.v8i148325	Verkkoetnografia	Suomi
7. Moran, E. Rachel & Swan, L. Anna & Agajanian, Taylor (2024) Vaccine Misinformation for profit: Conspiratorial Wellness Influencers and the Monetization of Alternative Health. <i>International Journal of Communications</i> 18, 1202–1224. DOI: https://doaj.org/article/2fb256f2179c4acea428fa815f2b06c7	Verkkoetnografia	Yhdysvallat
8. Sousa, N. Alexandra (2024) Wellness and white power: a fantasy theme analysis of U.S. wellness influencer content and its utilization of white power discourse. <i>Communication Quarterly</i> 72 (4), 361–382. DOI: https://doi.org/10.1080/01463373.2024.2365227	Verkkoetnografia	Yhdysvallat

3.3 Menetelmä

Tutkielma on toteutettu kirjallisuuskatsauksena, joka on tutkimusmenetelmä, jossa tarkastellaan aiempaa tutkimusta ja kootaan sen tuloksia uusien tutkimusten perustaksi (Salminen 2011). Tutkielman toteuttamistavaksi valittiin integratiivinen kirjallisuuskatsaus, sillä tällä katsaustyyppillä voidaan tunnistaa tutkimusaukkoja ja tarkastella, mihin kysymyksiin tutkimus ei ole vielä vastannut. Tässä katsaustyyppissä keskitytään etsimään tutkimuksia ja kirjallisuutta, joiden avulla voidaan kriittisesti yhdistää tutkimusten teoreettisia ja metodologisia lähtökohtia uusien näkökulmien kehittämiseksi. (Vilkkä 2023, 86.)

Tutkielmassa hyödynnettiin aiempaa tutkimuskirjallisuutta käsitteellisen viitekehysten rakentamisessa, jonka kautta analysoitiin aineistoon valittuja vertaisarvioituja artikkeleita. Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin sisällönanalyysiä, jossa keskitytään siihen, mistä asioista, aiheista ja teemoista aineisto kertoo. Laadullinen sisällönanalyysi perustuu koodaukseen, jossa tutkija tunnistaa ja nimeää aineistosta esiin nousevia sisällöllisiä elementtejä. (Kallinen & Kinnunen 2021.)

Sisällönanalyysi eteni tutustumalla aineistoon valittuihin vertaisarvioituihin artikkeleihin lukemalla ne kolme kertaa läpi. Ensimmäisen, kartoittavan lukukerran aikana hahmoteltiin pääpiirteittään tutkimusten sisältöä ja tuloksia. Seuraavalla lukukierroksella tehtiin jo alustavaa teemojen ryhmittelyä sekä merkintöjä tutkimusartikkeleihin. Kolmannella lukukierroksella täsmennettiin alateemojen ryhmittelyä ja tehtiin muistiinpanoja ryhmittelyn perusteella. Tämän jälkeen kirjoitettiin ensimmäinen versio analyysistä, johon saatiin ohjaajalta ja kahdelta opponijalta palautetta. Palautteen jälkeen alkuperäisaineistoon palattiin vielä neljännen kerran, kahta alateemaa täsmennettiin ja tehtiin lisää muistiinpanoja siitä, kuinka herääminen kytkeytyy epäluottamukseen. Tämän jälkeen jo kirjoitettuja tuloksia heräämisen ulottuvuuksista tarkennettiin ja analyysiin lisättiin epäluottamusta koskeva osuus.

4 Heräämisen ulottuvuudet

Tässä luvussa tarkastellaan, millaisena ilmiönä herääminen ilmenee vaihtoehtoisia hyvinvointivaikuttajia käsittelevässä tutkimuskirjallisuudessa. Analyysissä kiinnitettiin huomiota siihen, miten heräämistä kuvataan aineistossa ja millaisissa yhteyksissä se kytkeytyy salaliittohenkisyteen, hyvinvointipuheeseen ja yhteiskunnalliseen epäluottamukseen.

Katsauksen kaikkien tutkimusartikkelien tutkimusmenetelmänä oli verkkoetnografia. Neljä artikkelia kahdeksasta sijoittui pelkästään Yhdysvaltoihin, kaksi Tšekkiin, yksi Suomeen ja yksi kolmeen eri maahan, eli Australiaan, Iso-Britanniaan sekä Yhdysvaltoihin. Sijainti on määritelty tutkimuksen empiirisen aineiston tai tutkimuskohteen alueellisen kontekstin mukaan. Kahdessa tutkimuksessa keskityttiin vain yhden vaikuttajan tuottamiin sisältöihin (Demuru 2022; Heřmanová 2022a). Muissa tutkimuksissa aineisto koostui useamman vaikuttajan sisällöistä. Raportoidut vaikuttajien seuraajamäärät (Heřmanová 2022b; Baker 2022; Sousa 2024; Moran, Swan & Agajanian 2024) vaihtelivat 5 000–389 000 välillä. Tutkimuksissa miespuolisia vaihtoehtoisia hyvinvointivaikuttajia oli naisia huomattavasti vähemmän.

Tutkimusartikkelien perusteella herääminen näyttäytyy moniulotteisena ilmiönä, joka ei ilmene yhtenäisenä tai yksiselitteisenä kääntymiskokemuksena. Sen sijaan se rakentuu useista toisiinsa limittyvistä ulottuvuuksista, jotka kuvaavat heräämisen sosiaalisia, poliittisia, moraalisia ja taloudellisia yhteyksiä. Näiden havaintojen pohjalta aineisto jäsenyi neljään teemalliseen alaluokkaan: herääminen kollektiivisena toimintana, herääminen politiikkaan, hengellinen sota heräämisen seurauksena sekä heräämisen tuotteistaminen ja kaupallistaminen.

Taulukko 2. Tutkimusaineiston teemalliset luokat ja alateeman sisältö.

Yläteema	Alateema	Alateeman sisältö
Heräämisen ulottuvuudet	Herääminen kollektiivisena toimintana	1. Me vastaan he - asetelma, jossa viralliset instituutiot ovat yhteinen vihollinen

		2. Vaikuttajien ja seuraajien välille rakentuneet parasosiaaliset suhteet 3. Ryhmäidentiteetin rakentaminen yhteisen koodatun kielen ja jaettujen tulkintojen avulla 4. Puolien valitseminen koronarokote ja -rajoitustoimenpiteitä koskevissa kysymyksissä
	Herääminen politiikkaan	1. Valtion asettamien suositusten ja rajoitustoimenpiteiden vastustaminen ja tarkoitusperien kyseenalaistaminen 2. Kontrollin palauttaminen oman kehon hoitamisella 3. Naisten poliittinen voimaantuminen 4. Protestointi, kuten mielenosoitukset, boikotointi ja kansalaisaloitteen allekirjoittaminen
	Hengellinen sota heräämisen seurauksena	1. Sankarikertomukset 2. Soturikuvasto

		3. Lapsiaan suojelevat äidit 4. Valtion vastustaminen ja hylkääminen
	Heräämisen tuotteistaminen ja kaupallistaminen	1. Henkilökohtaisen heräämisen tarinan esittely 2. Oman tiedollisen auktoriteettiaseman vahvistaminen kyseenalaistamalla valtavirran tietoa 3. Uhkakuvien luominen, joihin omat tuotteet ja palvelut ovat ratkaisu

Seuraavissa alaluvuissa tarkastellaan näitä heräämisen ulottuvuuksia yksityiskohtaisemmin. Aineiston vaihtoehtoihin hyvinvointivaikuttajiin viitataan alkuperäistutkimuksen mukaisesti nimillä, anonymisoiduilla nimityksillä tai arkkityypeillä. Tulosluvun viimeisessä alaluvussa on yhteenveto siitä, millaisena ilmiönä herääminen aineistossa näyttäytyy ja miten se kytkeytyy institutionaaliseen epäluottamukseen.

4.1 Herääminen kollektiivisena toimintana

Katsauksen muodostamien tutkimusten (Baker 2022; Demuru 2022; Heřmanová 2022a; Heřmanová 2022b; Moran ym. 2024; Nurmi ym. 2026; Sousa 2024) perusteella herääminen näyttäytyy kollektiivisena toimintana, jossa jaettuja tulkintoja, identiteettejä ja vastakkainasetteluja tuotetaan suhteessa muihin. Herääminen on tällöin sosiaalisesti rakentuva ilmiö, jota ylläpidetään yhteisen kielen, yhteisön normien ja sosiaalisen median vuorovaikutuksen avulla.

Selkeimmin heräämisen kollektiivinen ulottuvuus tulee tutkimuksissa (Baker 2022; Demuru 2022; Heřmanová 2022a; Heřmanová 2022b; Moran ym. 2024; Nurmi ym. 2026; Sousa 2024) näkyviin me vastaan he -asetelman kautta. Vaikuttajat pyrkivät luomaan kielen

avulla eroa heränneiden ja lampaiden välille (Baker 2022). Tällainen kielellinen ja symbolinen rajanveto vahvistaa mielikuvaa siitä, kuka on tietoinen ja kuka tietämätön. Samaan aikaan me vastaan he -asetelmaa vahvistetaan myös luomalla yhteinen vihollinen eli valtio, joka pahantahtoisesti pyrkii kontrolloimaan, manipuloimaan ja riistämään kansalaisten vapauden koronarajoitustoimenpiteillä (Baker 2022; Demuru 2022; Heřmanová 2022a; Heřmanová 2022b; Moran ym. 2024; Nurmi ym. 2026; Sousa 2024). Näin asemoidutaan vakiintuneita instituutioita vastaan ja ilmaistaan epäluottamusta kyseenalaistamalla terveysviranomaisten suositusten ja valtion asettamien koronarajoitustoimenpiteiden tarkoitusperiä.

Katsauksen tutkimuksissa (Heřmanová 2022a; Heřmanová 2022b) tunnistettiin vaikuttajien ja seuraajien välille rakentuvan parasosiaalisia suhteita, joissa intiimiyyttä, läheisyyttä ja yhteenkuuluvuutta tuotettiin puhuttelemalla seuraajia esimerkiksi ystävinä tai perheenjäseninä. Tällainen puhuttelu luo vaikutelmaa henkilökohtaisesta ja vastavuoroisesta suhteesta. Esimerkiksi seuraajia saatettiin puhutella sisarkuntana (engl. *sisterhood*), mikä rakentaa mielikuvaa perheenkaltaisesta yhteydestä (Heřmanová 2022a; Heřmanová 2022b). Näin vaikuttajat voivat luoda mielikuvaa emotionaalisesta läheisyydestä ja siten vahvistaa omaa luotettavuuttaan seuraajiensa silmissä.

Heräämisen kollektiivinen luonne tuotiin katsauksen artikkeleissa esille myös sosiaalisen median toimintalogiikoiden kautta. Vaikuttajat kuuluivat samoihin verkostoihin, joissa toisten sisältöjä jaettiin, niihin reagoitiin ja kommentoitiin. (Heřmanová 2022a; Heřmanová 2022b; Moran ym. 2024.) Näin heräämiseen liittyvät tulkinnat rakentuvat laajemmin digitaalisessa ympäristössä, jossa samanmieliset vaikuttajat tuottavat toisilleen näkyvyyttä, uskottavuutta ja yhteisöllistä vahvistusta. Sosiaalisen median alustat toimivat näin myös kollektiivisen heräämisen sosiaalisina ympäristöinä.

Moranin ym. (2024) tutkimuksessa kävi myös ilmi, että yhteisöllistä erityisyyttä ja yhteenkuuluvuutta tuotettiin koodatun sekä alustojen moderointia ennakoivan kielen kautta. Vaikuttajien havaittiin käyttävän vaihtoehtoisia kirjoitusasuja kuten ”five gee” tai ”vacc!ne”, joiden avulla pyrittiin kiertämään mahdollisia sisältörajoituksia, mutta samalla myös viestimään kuulumisesta yhteisöön, jossa on samoja tulkintatapoja (Moran ym. 2024, 1212). Tällainen kielenkäyttö saattoi myös vahvistaa ryhmäidentiteettiä, jossa yhteisö asettui sensuurin kohteeksi joutuviksi totuuden puolustajiksi.

Tutkimusten (Baker 2022; Demuru 2022; Heřmanová 2022a; Heřmanová 2022b; Moran ym. 2024; Nurmi ym. 2026; Sousa 2024) perusteella vaikuttajat eivät kuvanneet pelkästään itseään heränneiksi, vaan he myös kannustivat seuraajiaan liittymään osaksi

heränneiden joukkoa, kyseenalaistamaan valtavirran tietoa, havahtumaan totuuteen ja toimimaan valtioiden asettamien koronatoimenpiteiden vastaisesti. Vaikuttajat tunnistivat, että heidän ajatuksiaan pidetään marginaalisina, mutta useamman ihmisen herätessä ne lakkaavat olemasta salaliittoja (Sousa 2024, 373). Siten herääminen näyttäytyy toimintana, joka vaatii yhä useamman liittymistä vastarintaan. Tällöin vaikuttajat toimivat myös ikään kuin suunnannäyttäjinä, jotka toiminnallaan edesauttavat siirtymistä kohti uuden paradigman aikaa.

Nurmen ym. (2026) tutkimuksessa nousi esille myös vaatimus puolen valitsemisesta koronapandemian rajoitustoimia ja rokotteita koskevissa kysymyksissä. Tällainen asetelma vahvistaa vastakkainasettelua ja aiheuttaa polarisoitunutta ilmapiiriä, jossa yhteisössä jaetusta näkemyksestä poikkeaminen saattaa näyttäytyä lojaalisuuden puutteena. Esimerkiksi suomalaisessa tutkimuksessa vaikuttaja D:n ilmoitus aikeestaan ottaa koronarokote herätti voimakasta kritiikkiä, jossa hänen seuraajansa sekä toinen vaihtoehtoinen hyvinvointivaikuttaja syyttivät häntä petoksesta ja epäjohtonmukaisuudesta (Nurmi ym. 2026, 25). Tämä voi viitata siihen, että herääminen kollektiivisena toimintana saattaa sisältää myös yhteisön sisäisiä vaatimuksia toimia salaliittohenkisten uskomusten mukaisesti.

4.2 Herääminen politiikkaan

Katsauksen tutkimuksissa (Heřmanová 2022a; Heřmanová 2022b; Nurmi ym. 2026) havaittiin, että aiemmin terveyteen ja hyvinvointiin keskittyneiden vaikuttajien sisällöt politisoituivat koronapandemian aikana. Vaikuttajat pyrkivät puolustamaan yksilönvapauksia ja itsemääräämisoikeutta, joiden koettiin olevan uhattuina valtion asettamien koronarajoitusten, -rokotusten ja maskien käyttösuositusten vuoksi (Baker 2022; Demuru 2022; Heřmanová 2022a; Heřmanová 2022b; Moran ym. 2024; Nurmi ym. 2026; Sousa 2024). Tämän lisäksi esitettiin epäilyjä, ettei valtavirtamedia kerro koko totuutta (Heřmanová 2022a; Heřmanová 2022b; Nurmi ym. 2026). Nämä epäilyt viittaavat siihen, ettei valtavirtamedian välittämään tietoon enää luotettu, vaan sen ajateltiin olevan osa laajempaa juonta, jossa totuutta pyritään tarkoituksellisesti salaamaan.

Vaihtoehtoisia hyvinvointivaikuttajia ja heidän seuraajiaan yhdisti jo ennen koronapandemiaa epäluottamus valtiota, lääketiedettä ja -teollisuutta kohtaan, mikä oli saanut heidät hakeutumaan CAM-hoitojen pariin. Ei siis ole yllättävää, että koronapandemian aikana levinneet salaliittoteoriat koronaviruksesta, rokotteista ja rajoitustoimenpiteistä vetosivat vaikuttajiin. (Baker 2022.) Vaikuttajat kyseenalaistivat kovaäänisesti valtion asettamien koronarajoitustoimenpiteiden ja terveysviranomaisten suositusten tarkoituksperiä. Vaikuttajat

esittivät esimerkiksi, että koronapandemian ja rajoitustoimenpiteiden taustalla on globaali eliitti, joka pyrkii kontrolloimaan kansalaisia. (Baker 2022; Demuru 2022; Heřmanová 2022a; Heřmanová 2022b; Moran ym. 2024; Nurmi ym. 2026; Sousa 2024.) Näin vaikuttajien institutionaalinen epäluottamus näyttäytyy salaliittohenkisenä epäluulona valtiota ja terveysviranomaisia kohtaan, joiden epäillään toimivan pahantahtoisesti.

Tutkimusartikkelien (Baker 2022; Barros & Sandlin 2024; Demuru 2022; Heřmanová 2022a; Heřmanová 2022b; Moran ym. 2024) perusteella itsemääräämisoikeutta, yksilönvapauksia ja kontrollia pyrittiin palauttamaan pahantahtoisilta eliiteiltä pitämällä huolta sielusta, henkisyydestä, terveydestä ja immunitetista. Tämän lisäksi viranomaisiin luottaminen nähtiin itsemääräämisoikeudesta luopumisena (Heřmanová 2022b; Sousa 2024; Moran ym. 2024). Vaikuttajille oli tärkeää pysyä autenttisina ja uskollisina itselleen sekä hallita jatkuvasti sitä, mitä keholle tapahtuu (Heřmanová 2022b; Nurmi ym. 2026). Esimerkiksi Heřmanován (2022b) tutkimuksessa vaikuttaja Tanja kuvasi kontrollia seuraavasti: ”Voit aina hallita kehoasi. Et voi kontrolloida sitä, mitä sinulle tapahtuu, mutta voit harjoitella sitä, kuinka suhtaudut siihen.” Heräämiseen liittyy tarve palauttaa päätösvalta itselleen omaa kehoa, elämää ja terveyttä koskevissa asioissa sekä korostaa uusliberalistista yksilönvastuuta.

Heřmanován (2022b) tutkimuksessa nousi esille erityisesti naisten toimijuus ja lisääntynyt poliittinen osallistuminen koronapandemian aikana, sillä sosiaalinen media tarjosi naisille välineitä ja tilaa poliittiselle ilmaisulle. Tutkimuksessa havaittiin, että vaihtoehtoiset hyvinvointivaikuttajat käyttivät retoriikassaan kontrollia metaforana voimaantumiselle ja oman kehon kontrollille yhdessä salaliittohenkisten narratiivien kanssa, joiden kautta jokapäiväisistä aiheista tehtiin poliittisia (Heřmanová 2022b, 363). Tällöin koronapandemia on saattanut olla naispuolisille vaikuttajille innoittava tekijä poliittiselle heräämiselle, jossa käsitys omista vaikutusmahdollisuuksista muuttui myönteisempään suuntaan.

Koronapandemian edetessä ja polarisaation voimistuessa vaikuttajien epäluottamus valtiota ja terveysviranomaisia kohtaan kasvoi. Vaikuttajien mukaan näiden tahojen asettamat koronarajoitustoimenpiteet rikkoivat yksilönvapauksia, perustuslakia ja ihmisoikeuksia. Heidän mukaansa valtion toimet olivat myös totalitaarisia ja uhkasivat demokratiaa. (Heřmanová 2022a; Heřmanová 2022b; Nurmi ym. 2026.) Vaikuttajat kehottivat muun muassa vastustamaan valtion ja terveysviranomaisten asettamia suosituksia ja rajoitustoimenpiteitä (Heřmanová 2022a; Heřmanová 2022b; Moran ym. 2024; Nurmi ym. 2026; Sousa 2024). Esimerkiksi Suomessa vaikuttajat muun muassa kannustivat osallistumaan koronapassia vastustaviin mielenosoituksiin, boikotoimaan yrityksiä, jotka

olivat ottaneet koronapassin käyttöön ja allekirjoittamaan kansalaisaloitteen koronapassia vastaan. Heidän mukaansa koronapassi oli laitonta syrjintää. (Nurmi ym. 2026, 24.) Tämä viittaa siihen, että vaikuttajien herätessä ja epäluottamuksen kasvaessa myös poliittinen osallistuminen ja aktivismi lisääntyivät vaikuttajien maantieteellisen, kulttuurisen ja yhteiskunnallisen kontekstin mukaisesti.

4.3 Hengellinen sota heräämisen seurauksena

Heräämisestä voi seurata hengellinen sota, joka rakentuu poliittisen heräämisen varaan. Erona näissä kahdessa ulottuvuudessa on se, että hengellisessä sodassa poliittinen herääminen muuttuu radikaalimmaksi ja aggressiivisemmaksi valtiovastaisuudeksi, mikä ajaa moraaliseen hyvän ja pahan väliseen kamppailuun, jossa vaikuttajat asemoivat itsensä tarinoiden sankareiksi ja valtion pahaksi viholliseksi.

Vaikuttajien retoriikassa hyödynnettiin salaliittoteorioista ja äärioikeistolaisuudesta peräisin olevaa sotametaforaa, minkä lisäksi QAnonin symbolisia koodeja integroitiin hyvinvointipuheeseen, vaikka he eivät välttämättä muuten tukeneet liikettä (Baker 2022; Demuru 2022; Moran ym. 2024; Sousa 2024). Vaikuttajat saattoivat kutsua itseään satureiksi ja käyttää QAnon-liikkeen käytetyintä aiheuttunutta ”suuri herääminen” (engl. *great awakening*) (Demuru 2022, 596).

Bakerin (2022) tutkimuksessa kävi ilmi, että vaikuttajat asemoivat itsensä moraalisen auktoriteetin asemaan, jossa heidän sankarillisuutensa ilmeni haluna puhdistaa maailma epäoikeudenmukaisuudesta ja pahuudesta, joiden taustalla nähdään salainen ja korruptoinut vaikutusvaltainen eliittiryhmä. Pandemian aikana osa vaikuttajien sosiaalisen median tileistä poistettiin, sillä ne sisälsivät virheellistä tietoa ja rikkoivat yhteisö sääntöjä (Moran ym. 2024; Nurmi ym. 2026). Tilien poistaminen antoi vaikuttajille perusteen esittää sensuuriväitteitä, jotka vahvistivat kuvaa heistä vapautta ja oikeudenmukaisuutta puolustavina sankareina, joita epäoikeudenmukaisesti vainotaan. Vainotun sankarin tarina loi puolestaan uskollisen ja kollektiivisen seuraajakunnan, jonka päämääränä on henkinen herääminen. (Baker 2022.) Alustojen pyrkimys ehkäistä disinformaatiota vahvisti vaikuttajien syytösten uskottavuutta sekä uskomusta siitä, että heillä olisi hallussaan salattua tietoa, jota pyrittäisiin tarkoituksellisesti sensuroimaan. Tämä puolestaan saattoi entisestään lisätä epäluuloisuutta ja institutionaalista epäluottamusta.

Katsauksen tutkimuksissa (Baker 2022; Demuru 2022; Moran ym. 2024; Sousa 2024) nousi esille, kuinka vaikuttajat hyödynsivät retoriikassaan sotakuvastoa sekä kielellisessä että kuvallisessa viestinnässä. Tähän retoriikkaan sekoittui myös terveysneuvoja, astrologiaa ja

henkisyttä (Demuru 2022, 596). Esimerkiksi vaikuttaja Kelly Brogan myi hyvinvointiin liittyvää verkkokurssiaan mainospuheella: ”Olemme hengellisessä sodassa ja kehosi on taistelukenttä” (Baker 2022). Vaikuttaja Christiane Northrup alkoi puolestaan poliittisen heräämisensä jälkeen kutsua seuraajiaan satureiksi tai radikaalin valon satureiksi (engl. *warriors of the radical light*). Vaikuttaja David Avocado Wolfe taas julkaisi Instagramiin kuvan naissoturista, jolla on kypärä päässään ja miekka kasvojensa edessä, ja kuvaan oli lisätty teksti: ”Rakkaus voittaa”. (Demuru 2022, 598.) Tämä havainnollistaa hyvin salaliittohenkisyiden ilmentymää: salaliittoteorioista kumpuava radikaalisuus, väkivaltaisuus ja aggressiivisuus on integroitunut rauhanomaisena ja positiivisena pidettyyn uushenkisyyteen, jossa uskotaan muutoksen voimaan. Näin heräämistä seurannut hengellinen sota ilmeni ristiriitaisesti aggressiivisena ja rauhanomaisena protestina (Demuru 2022).

Sousan (2024) tutkimuksessa lähestyttiin vaikuttajia valkoisen ylivallan diskurssin näkökulmasta ja jaettiin vaikuttajien sisällöt kolmeen kertomukselliseen teemaan: soturiäidit, paramilitaarinen hyvinvointi sekä kotikoulu ja omavaraisuus.

Soturikuvasto yhdistettiin äitiyden moraalisiin velvoitteisiin. Äidit saattoivat kuvata itseään metaforalla ”äitikarhu” (engl. *mama bear*), jolla haluttiin korostaa aggressiivista suojeluviettiä ja sitä, että ensisijaisena suojelunkohteena ovat lapset. Yksi vaikuttajista kuvaili valtion koronarajoitustoimenpiteitä jopa saatanallisiksi rituaaleiksi. (Sousa 2024, 372.)

Paramilitaariseen hyvinvointipuheeseen sisältyi valtion vastustamista ja taisteluun liittyvää metaforista kieltä, jolla kannustettiin muita yhteisön jäseniä mukaan vallankumoukseen. Asiantuntijoita, terveysviranomaisia ja valtiota ei nähty erillisinä instituutioina, vaan niihin saatettiin viitata järjestelmänä tai matrixina, millä luotiin vastakkainasettelua ja yhteinen vihollinen. Taistelu näitä pahoja voimia vastaan vaati jatkuvaa vastarintaa, heräämistä ja linjan pitämistä. Osa vaikuttajista puhui jopa punapilleröinnistä, joka on äärioikeistolaisten suosima vertauskuva heräämiselle. (Sousa 2024, 373; Matthew 2026.)

Kotikoulu- ja omavaraisuusteemoissa ihannoitiin elämäntapaa, jossa voitaisiin elää valtiosta riippumattomana. Tässä hyvinvointi-ideologiassa kotikoulun ja omavaraisuuden ajatellaan olevan yhteydessä vapauteen ja hyvinvointiin, joita pidetään valtion toimien vaarantamina. Kotikoulun ja omavaraisuuden avulla pystyttäisiin irtaantumaan koetusta ideologisesta vaikutusvallasta. (Sousa 2024, 374.) Esimerkiksi yksi vaikuttajista kirjoitti sosiaaliseen mediaan: ”Minä en jaa vanhemmuutta valtion kanssa” (Moran ym. 2024, 1213).

Konkreettisina keinoina lasten suojelemiseksi pidettiin rokottamattomuutta, kotikoulua ja omavaraisuutta, ja niiden avulla äidit pyrkivät ikään kuin palauttamaan itselleen

auktoriteettiaseman ja päätösvallan lapsiinsa. (Moran ym. 2024; Sousa 2024) Näin heräämistä seurannut hengellinen sota voidaan ymmärtää osana laajempaa institutionaalista epäluottamusta, jossa instituutiot koetaan uhkana ja niiden hallinnasta sekä vaikutusvallasta halutaan irtaantua kokonaan.

4.4 Heräämisen tuotteistaminen ja kaupallistaminen

Conspiracy-podcastin juontajan Derek Beresin (2023) aforismi “Watch what they say, and then watch what they sell” kiteyttää osuvasti heräämispuheen ja taloudellisen toiminnan kytköksen. Katsauksen tutkimuksissa (Baker 2022; Barros & Sandlin 2024; Heřmanová 2022a; Heřmanová 2022b; Moran ym. 2024) tunnistettiin heräämisen taloudellinen ulottuvuus ja se, kuinka vaikuttajat hyödynsivät koronapandemiaa, siihen liitettyjä salaliittoteorioita ja disinformaatiota rakentaakseen omaa heräämisen matkaansa. Tätä esiteltiin sosiaalisessa mediassa samalla, kun siitä tehtiin toimeentuloa. Näin vaikuttajat rakensivat itselleen auktoriteettiasemaa ja taloudellista toimintaa kyseenalaistamalla virallisia instituutioita. Valtavirtatiedon jatkuva kyseenalaistaminen ja epäluottamuksen ylläpitäminen toimivat strategiana, joka vahvistaa vaikuttajien omaa asemaa totuuden tulkitsijoina ja luo perustan tuotteiden, palveluiden ja sisältöjen myymiselle seuraajille.

Tutkimuksissa (Barros & Sandlin 2024; Heřmanová 2022a) havaittiin, että vaikuttajat dokumentoivat sosiaaliseen mediaan heräämisen, muodonmuutoksen ja valaistumisen matkaansa. Tällaiset narratiivit ovat voineet vahvistaa vaikutelmaa vaikuttajien ainutlaatuisuudesta ja autenttisuudesta. Henkilökohtaisen heräämistarinan kertominen saattoi myös antaa tukea vaikutelmalle, että vaikuttajilla olisi pääsy salattuun tietoon, joka on vain erityisten valaistuneiden yksilöiden saavutettavissa. Esimerkiksi salaliitto-opettaja Teal Swan on väittänyt joutuneensa lapsena kultin harjoittaman saatanallisen rituaaliväkivallan kohteeksi, minkä hän on liittänyt psyykkisten kykyjensä ja hengellisen ymmärryksensä kehittymiseen (Barros & Sandlin 2024, 676).

Tutkimusten (Barros & Sandlin 2025; Heřmanová 2022a; Heřmanová 2022b; Moran ym. 2024) perusteella koronapandemiasta ja koronaan liittyvistä salaliittoteorioista tuli myös keino markkinoida terveys- ja hyvinvointituotteita ja -palveluita seuraajille. Vaikuttajat saattoivat jakaa sisällöissään samanaikaisesti perhearkeaan, valtiota koskevia epäilyksiä sekä tuotteita tai palveluita mainostavaa sisältöä. Esimerkiksi levittämällä disinformaatiota rokotteista vaikuttajat kannustivat seuraajiaan ostamaan tuotteitaan, kuten raskasmetalleja elimistöstä poistavia suihkeita, eteerisiä öljyjä ja vedensuodattimia. (Moran ym. 2024.) Vaikuttajat uskottelivat seuraajilleen, että fyysinen terveys ja puhtaus ovat henkisen

valaistumisen edellytyksiä ja että heidän tuotteensa ja palvelunsa tarjoavat suojaa sieluun ja kehoon kohdistuvilta uhilta (Barros & Sandlin 2024). Näin vaikuttajat ylläpitivät epäluottamusta virallisia instituutioita kohtaan arkisen sisällön ohessa ja hyödynsivät pandemiaa sekä salaliittoajattelua luodakseen mielikuvaa terveyttä uhkaavista vaaroista, joihin heidän tuotteensa ja palvelunsa esitettiin ratkaisuina ja heräämistä edistävinä keinoina.

Kontrastiksi aineistosta on syytä nostaa esille se, että salaliittoteorioiden ja disinformaation levittäminen ovat voineet aiheuttaa myös tulonmenetystä. Nurmen ym. (2026) tutkimuksessa vaikuttaja A menetti esimerkiksi seuraajia ja ainakin yhden merkittävän kaupallisen yhteistyökumppanin koronapandemian aikana. Tämä voi viitata hyvinvointiyhteisön sisäisiin ristiriitoihin ja siihen, että kaikki terveystuotteet eivät halua assosioitua salaliittoihin ja disinformaatioon. Tällöin vaikuttajat eivät ole ainoastaan hyötynneet kiistanalaisen sisällön tuottamisesta, vaan se on voinut olla myös syy marginalisoida vaikuttaja ja sulkea hänet ulos yhteistyömahdollisuuksista.

4.5 Yhteenveto

Tässä luvussa on tarkasteltu, millaisina heräämisen ulottuvuudet ilmenevät vaihtoehtoisten hyvinvointivaikuttajien sisällöissä koronapandemian aikana sekä sitä, miten se kytkeytyy epäluottamukseen. Katsauksen muodostamien tutkimusten perusteella herääminen ilmenee moniulotteisena ilmiönä, joka rakentuu sosiaalisista, poliittisista, moraalisisista ja taloudellisista ulottuvuuksista. Näitä ulottuvuuksia yhdistää institutionaalinen epäluottamus, joka toimii keskeisenä tekijänä heräämisen rakentumisessa, vahvistumisessa ja laajenemisessa.

Tulokset seuraavat osittain Hillin ym. (2026) kehittämän resonoivien heräämisten käsitteen prosessia. Salaliittohenkiset selitysmallit ovat saattaneet olla vaikuttajille merkityksellisiä tai puhuttelevia, sillä vaikuttajilla ja heidän seuraajillaan on voinut olla jo valmiiksi epäilyjä virallisia instituutioita kohtaan (Baker 2022). Resonoivien heräämisten episteemisessä vaiheessa, jossa vaikuttajat ja seuraajat etsivät itse tietoa, vaikuttajien profiilit ovat voineet toimia yhteisöllisinä kohtaamispaikkoina, joissa vaikuttajat ja seuraajat ovat voineet saada samanmielisiltä vahvistusta omille epäilyilleen (Heřmanová 2022b). Näissä yhteisöissä on luotu yhteistä ryhmäidentiteettiä luomalla me vastaan he -asetelmaa (esim. Baker 2022), jaettu kertomuksia ja tunteita sekä saatu vertaistukea (Heřmanová 2022b), joiden lisäksi ryhmässä on kannustettu kollektiiviseen heräämiseen (Sousa 2024) ja puolen valitsemiseen koronatoimenpiteitä ja -rokotteita koskevissa kysymyksissä (Nurmi ym. 2026). Tällaiset sosiaaliset ulottuvuudet ovat voineet kannustaa resonoivien heräämisten aktivistiseen resonanssin vaiheeseen, jossa uusien ideoiden tuottaminen synnyttää itseään vahvistavan

toiminnan ja uskomusten kierteen. Tämä voi johtaa järjestäytyneeseen toimintaan, jonka tavoitteena on haastaa valtiollisia ja tiedollisia instituutioita esimerkiksi protestien muodossa. (Hill ym. 2026.) Tulosten perusteella protestit näyttäytyivät esimerkiksi vaikuttajien kehotuksina olla noudattamatta koronarajoitustoimenpiteitä (Nurmi ym. 2026), olla käyttämättä maskeja (Sousa 2024), kannustuksena hengelliseen sotaan (Baker 2022; Demuru 2022) ja pyrkimyksenä irtaantua valtiosta (Moran ym. 2024; Sousa 2024).

Tulokset heijastavat salaliittohenkisyydelle tyypillisiä piirteitä. Katsauksessa salaliittohenkisyys ilmenee tapana jäsentää ja tulkita koronapandemiaa salaliittoteorioiden kautta, ja siihen yhdistyy uushenkisyydestä omaksuttu optimistinen usko muutokseen, jonka ajatellaan seuraavan yhä useamman ihmisen heräämisestä.

Tuloksissa salaliittohenkisyys ja institutionaalinen epäluottamus limittyvät toisiinsa tavassa suhtautua epäluuloisesti ja kyynisesti virallisten instituutioiden tarkoitukseen kohtaan. Tätä ilmentää vaikuttajien uskomus siitä, että kaiken taustalla on salainen korruptoitunut ryhmä, joka pyrkii pahantahtoisesti hallitsemaan poliittista ja sosiaalista järjestystä, ja jota vastaan tulisi taistella (esim. Baker 2022; Demuru 2022; Heřmanová 2022a; Heřmanová 2022b; Moran ym. 2024).

Tulosten perusteella epäluottamuksen ylläpitäminen toimi vaikuttajien keskuudessa myös keinona luoda uskottavaa, autenttista ja luotettavaa henkilöbrändiä, jota hyödynnettiin taloudellisessa toiminnassa. Tämän lisäksi vaikuttajat vahvistivat omaa luotettavuuttaan seuraajien silmissä ylläpitämällä parasosiaalisia suhteita (esim. Heřmanová 2022a; Heřmanová 2022b; Moran ym. 2024).

Puolet katsauksen tutkimuksista (Barros & Sandlin 2024; Demuru 2022, Moran ym. 2024; Sousa 2024) sijoittui pelkästään Yhdysvaltoihin, mikä on tehnyt katsauksen tuloksista melko amerikkakeskeisiä. Bakerin (2022) ja Heřmanován (2022b) tutkimuksissa tunnistettiin myös yhdysvaltalaisen QAnon-liikkeen sanomien vaikutus, vaikka vaikuttajat eivät esimerkiksi käyttäneet lainkaan liikkeeseen viittavia aihetunnisteita. Katsauksen muodostavien tutkimusartikkelien perusteella on myös vaikeaa arvioida, missä määrin Yhdysvaltojen ulkopuolisissa maissa toimivat vaikuttajat ovat omaksuneet vaikutteita Yhdysvalloista.

Kolmessa tutkimuksessa (Baker 2022; Demuru 2022; Sousa 2024) vaihtoehtoisia hyvinvointivaikuttajia tarkasteltiin äärioikeistolaisuuden tai valkoisen ylivallan näkökulmasta, mikä on saattanut ohjata tutkittavien valikoitumista. Tämä voi puolestaan luoda vaikutelman, että äärioikeistolaisuus olisi yleistä vaihtoehtoisissa hyvinvointipiireissä. Nurmen ym. (2026) tutkimuksessa puolestaan tutkimuksen vaikuttajat oli pyritty valikoimaan siten, että he

edustaisivat keskenään erilaisia terveys- ja hyvinvointisuuntauksia, jotta vaihtoehtoisen hyvinvointikentän monimuotoisuus tulisi analyysissa näkyväksi. Tässä tutkimuksessa tuotiin myös esille, että on tärkeää tunnistaa vaihtoehtoisen hyvinvointikentän heterogeenisyys, jotta välttyttäisiin turhalta marginalisoinnilta ja leimaamiselta, mikä osaltaan voi lisätä polarisaatiota ja heikentää institutionaalista luottamusta (Nurmi ym. 2026).

5 Johtopäätökset

Tutkielman tavoitteena oli tarkastella, millaisina heräämisen ulottuvuudet ilmenevät vaihtoehtoisten hyvinvointivaikuttajien sisällöissä korona-aikana ja miten herääminen kytkeytyy epäluottamukseen. Tulosten perusteella herääminen rakentuu monitasoisena ilmiönä, jossa yhteisölliset, poliittiset, moraaliset ja kaupalliset ulottuvuudet kietoutuvat yhteen. Epäluottamus ei pelkästään selitä heräämisiä, vaan se on myös keskeinen tekijä, joka mahdollistaa heräämisnarratiivien rakentumisen.

Tutkielman tulokset viittaavat siihen, että herääminen ei ole pelkästään yksilöllinen maailmankuvallinen muutos, vaan se voi olla myös sosiaalisesti rakentuva prosessi, jossa institutionaalinen epäluottamus toimii keskeisenä yhdistävänä tekijänä. Herääminen ja salaliittohenkisyys eivät ole ainoastaan epäluuloisuutta virallisia instituutioita kohtaan, vaan aktiivinen tapa jäsentää ja tulkita ympäröivää maailmaa.

Katsauksen tulokset osoittavat myös, että vaihtoehtoiset hyvinvointivaikuttajat eivät vain jakaneet salaliittoteorioita ja disinformaatiota, vaan he myös muokkasivat ja vahvistivat niitä sosiaalisen median vuorovaikutuksessa. Tämä viittaa siihen, että digitaalinen ympäristö tuottaa ja ylläpitää osittain ilmiötä, jossa tiedollinen auktoriteetti rakentuu perinteisten instituutioiden ulkopuolelle.

Tuloksia voidaan tulkita jatkumona totuudenjälkeiselle ajalle, jota on kutsuttu myös episteemiseksi kriisiksi. Elämme ajassa, jossa totuutta pidetään suhteellisenä ja todisteet ovat korvattavissa vaihtoehtoisilla totuuksilla. (Hoggan-Kloubert & Hoggan 2023, 72–73.) Katsaus osoittaa, että vaihtoehtoiset hyvinvointivaikuttajat tuottavat henkilöbrändiään kyseenalaistamalla viralliset terveyssuositukset ja positioimalla omat tulkintansa vaihtoehtoisiksi totuuksiksi, mikä osaltaan saattaa rapauttaa tiedollisten auktoriteettien legitimitettä.

Tuloksia voisi selittää myös se, että salaliittoteoriat pyrkivät selittämään merkittäviä tapahtumia ja olosuhteita salaisten ja vaikutusvaltaisten ryhmien pahantahtoisina tekoina. Kriisit, kuten koronapandemia, ovat voineet lisätä ihmisten tarvetta tyydyttää uteliaisuuttaan ja välttää epävarmuutta. Tämän lisäksi ihmisille on voinut syntyä tarve palauttaa itselleen uhattuna pidetty turvallisuuden ja kontrollin tunne. Sosiaalisena ulottuvuutena ihmisillä voi myös ilmetä tarve nähdä itsensä ja ryhmänsä myönteisessä valossa. Esimerkiksi tarve tuntea itsensä ainutlaatuiseksi tai kuulua johonkin erityiseen ryhmään voi lisätä salaliittoteorioihin uskomisen todennäköisyyttä. (Douglas 2021, 270–271.)

Tutkielman vahvuutena voidaan pitää sitä, että se kokoaa yhteen eri tutkimuksissa esiin nousseita havaintoja heräämisestä ja niiden välisiä yhteyksiä, mikä auttoi jäsentämään heräämistä moniulotteisena ilmiönä. Tämän lisäksi koronapandemia-aikaan sijoittuva tutkielma on historiallisesti relevantti, sillä se pyrkii jäsentämään ja ymmärtämään sitä, miten ihmiset saattavat toimia poikkeuksellisissa olosuhteissa 2020-luvulla, jossa digitaalinen tiedonvälitysympäristö on hektisempi ja jossa disinformaation leviäminen on nopeaa ja peruuttamatonta.

Tutkielman rajoituksena voidaan pitää sitä, että se perustuu toissijaiseen aineistoon, jolloin analyysi rakentuu aiempien tutkimusten varaan eikä suoraan empiiriseen aineistoon. Toissijainen aineisto sisältää todennäköisesti aukkoja heräämiseen liittyvistä teemoista, sillä aineistoon valittujen tutkimusten tulokulmat eivät olleet alun perin heräämisten tarkastelussa. Lisäksi tutkielman katsausaineiston tarkastelu painottuu suurelta osin korona-ajan yhdysvaltalaiseen kontekstiin, joihin noin puolet katsauksen tutkimuksista sijoittui, mikä tekee tuloksista amerikkakeskeisiä. Tutkielman rajausta ja käytettävissä oleva aika on vaikuttanut myös siihen, kuinka syvällisesti heräämisen kanssa limittyviä ilmiöitä on pystytty tarkastelemaan ja käsittelemään.

Yleisemmällä tasolla tarkasteltuna heräämistä voidaan pitää yhtenä esimerkkinä siitä, miten ihmiset saattavat reagoida merkittäviin kriiseihin. Elämme rauhattomuuden aikaa, jota leimaavat epävarmat tulevaisuudennäkymät ja päällekkäiset kriisit (Sitra 2026). Tällaisina aikoina salaliittouskomukset leviävät, sillä ihmiset kokevat olonsa uhatuiksi, epävarmoiksi ja turvattomiksi (Douglas 2021, 274). Siksi olisikin tärkeää ymmärtää, kuinka ihmisten epäluottamus rakentuu kriisien aikana, jotta niihin voitaisiin löytää ratkaisuja, ja kuinka luottamusta tulevaisuuteen, instituutioihin ja demokratioihin voitaisiin epävarmoina aikoina vahvistaa entisestään. Samalla on olennaista tuottaa tietoa, joka edistää tulevien pandemioiden hallintaa ja viestintää.

Lähdeluettelo

Argentino, Marc-André (2021) Pastel QAnon, Global. *Network on Extremism & Technology* 17.3.2021. <https://gnet-research.org/2021/03/17/pastel-qanon/> (luettu 19.3.2026).

Asprem, Egil & Dyrendal, Asbjørn (2015) Conspirituality Reconsidered: How Surprising and How New is the Confluence of Spirituality and Conspiracy Theory? *Journal of Contemporary Religion* 30 (3), 367–382. DOI: 10.1080/13537903.2015.1081339

Aw, Cheng-Xi Eugene & Chuah, Hui-Wen Stephanie (2021) “Stop the unattainable ideal for an ordinary me!” fostering parasocial relationships with media influencers: The role of self-discrepancy. *Journal of Business Research* 132, 146–157. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.04.025>

Baker, Alice Stephanie (2022) Alt. Health Influencers: how wellness culture and web culture have been weaponized to promote conspiracy theories and far-right extremism during the pandemic. *European Journal of Culture Studies* 25 (1), 3–24. DOI: <https://doi.org/10.1177/13675494211062623>

Baker, Alice Stephanie & Rojek, Chris (2020) The Belle Gibson scandal: The rise of lifestyle gurus as micro-celebrities in low-trust societies. *Journal of Sociology* 56 (3), 388–404. DOI: 10.1177/1440783319846188

Barkun, Michael (2013) Millennialism, Conspiracy, and Stigmatized Knowledge. *A Culture of Conspiracy: Apocalyptic Visions in Contemporary America*. University of California Press.

Barros, R. Sandro & Sandlin, A. Jennifer (2024) Galactic transmissions from tantra bros, pu\$\$y priestesses, red-pilled starseeds, and ayahuasca girls: Decoding the pedagogies of conspiritual life coaching. *Review of Education, Pedagogy, and Cultural Studies* 47 (5), 661–687. DOI: <https://doi.org/10.1080/10714413.2024.2388371>

Beres, Derek & Remski, Matthew & Walker, Julian (2023) *Conspirituality – How New Age Conspiracy Theories Became a Health Threat*. New York: Public Affairs Books.

Demuru, Paolo (2022) Qanons, anti-vaxxers, and alternative health influencers: a cultural semiotic perspective on the links between conspiracy theories, spirituality, and wellness during the Covid-19 pandemic. *Social Semiotics* 32 (5), 588–605. DOI: <https://doi.org/10.1080/10350330.2022.2157170>

De Mello, Anthony (1999) *Havahtuminen*. Suom. Vuokko Rissanen. Helsinki: Like Kustannus.

Dyrendal, Asbjørn & Hestad, Knut (2021) Trust in crisis – Conspiracy mentality, lack of trust and religiosity predicted conspiracy beliefs about COVID-19 in Norwegian sample. *Approaching Religion* 11 (2), 98–114. DOI: <https://doi.org/10.30664/ar.107485>

Dufva, Mikko & Kiiski-Kataja, Elina & Lähdenmäki-Pekkinen, Jenna (2026) Megatrendit 2026. *Sitra* 1.1.2026. <https://www.sitra.fi/julkaisut/megatrendit-2026/> (luettu 16.4.2026).

Douglas, M. Karen (2021) COVID-19 conspiracy theories. *Group Processes & Intergroup Relations* 24 (2), 270–275. DOI: 10.1177/1368430220982068
journals.sagepub.com/home/gpi

Fathonah, Annisa & Unde, Andi Alimuddin & Farid, Muhammad (2021) The Role of Influencers During the Covid-19 Pandemic on Social Media Instagram. *International Journal of Entrepreneurship and Sustainability Studies* 1 (1), 59–70. DOI: 10.31098/ijeass.v1i1.606

Femenia-Serra, Francisco & Gretzel, Ulrike & Alzua-Sorzabal, Aurkene (2022) Instagram travel influencers in #quarantine: Communicative practices and roles during COVID-19. *Tourism Management* 89, 5–9. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2021.104454>

Halafoff, Anna & Singleton, Andrew & Fitzpatrick, Ruth (2023) Spiritual complexity in Australia: Wellbeing and risks. *Social Compass* 70 (2), 243–262. DOI: 10.1177/00377686231162005

Hale, Thomas & Angrist, Noam & Goldszmidt, Rafael & Kira, Beatriz & Petherick, Anna & Phillips, Toby & Webster, Samuel & Cameron-Blake, Emily & Hallas, Laura & Majumdar, Saptarshi & Tatlow, Helen (2021) A global panel database of pandemic policies (Oxford COVID-19 Government Response Tracker). *Nature Human Behaviour* 5, 529–538. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01079-8>

Harambam, Jaron (2021) Against modernist illusions: why we need more democratic and constructivist alternatives to debunking conspiracy theories. *Journal of Cultural Research* 25 (1), 104–122. DOI: 10.1080/14797585.2021.1886424

Heřmanová, Marie (2022a) Sisterhood in 5D – Conspirituality and Instagram Aesthetics. *M/C Journal* 25 (1). DOI: <https://doi.org/10.5204/mcj.2875>

Heřmanová, Marie (2022b) “We are in control”: Instagram influencers and the proliferation of conspiracy narratives in digital spaces. *Slovensky Narodopis* 70 (3), 349–368. DOI: <https://doi.org/10.31577/SN.2022.3.29>

Hill, Tim & Murphy, Stephen & Canniford, Robin (2026) Resonant Awakenings: The Social Lives of Conspiracy Theorists. *Sociology* 60 (1), 135–155. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01079-810.1177/00380385251344483>

Hoggan-Kloubert, Tetyana & Hoggan, Chad (2023) Post-Truth as an Epistemic Crisis: The Need for Rationality, Autonomy, and Pluralism. *Adult Education Quarterly* 73 (1), 3–20. DOI: 10.1177/07417136221080424

Jokiniva, Mia (2020) Joogit QAnonia vastaan. miajokiniva.com 13.10.2020. <https://www.miajokiniva.com/dakiniscripts/2020/10/13/joogit-qanonia-vastaan> (luettu 19.3.2026).

Kallinen, Timo & Kinnunen, Taina (2021) Etnografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/> (luettu 3.3.2026).

Kokkonen, Yrjö & Myöhänen, Ulriikka (2020) WHO: Koronavirusepidemia on muuttunut pandemiaksi. *Yle* 11.3.2020. <https://yle.fi/a/3-11252573#:~:text=Maailman%20terveysj%C3%A4rjest%C3%B6n%20WHO:n%20johtajan%20Tedros%20Adhanom%20Ghebreyesusin%20mukaan%20koronavirusepidemia%20on%20muuttunut%20pandemiaksi> (luettu 17.2.2026).

Lenard, Tamara Patti (2008) Trust Your Compatriots, but Count Your Change: The Roles of Trust, Mistrust and Distrust in Democracy. *Political Studies* 56, 312–322. DOI: 10.1111/j.1467-9248.2007.00693.x

Malinen, Sanna & Koivula, Aki (2024) Cognitive authorities of COVID-19 information: educational differences and outcomes of trust in health experts and social media influencers in Finland. *Information Research* 29 (2), 72–91. DOI: <https://doi.org/10.47989/ir292713>

Matthew, N. Hannah (2025) Pill epistemology. *Journal of Information Technology & Politics*, 1–15. DOI: 10.1080/19331681.2025.2459808

Moran, E. Rachel & Swan, L. Anna & Agajanian, Taylor (2024) Vaccine Misinformation for profit: Conspiratorial Wellness Influencers and the Monetization of Alternative Health. *International Journal of Communications* 18, 1202–1224. DOI: <https://doaj.org/article/2fb256f2179c4acea428fa815f2b06c7>

Mortensen, Mette & Kristensen, Nete Nørgaard (2023) At the Boundaries of Authority and Authoritarianism in the Welfare State: News Coverage of Alt Health Influencers During the Covid-19 Pandemic. *Javnost – The Public* 30 (1), 35–50. DOI: 10.1080/13183222.2023.2168442

Nurmi, Johanna & Malinen, Sanna & Jallinoja, Piia (2026) Politicisation and polarisation of health during COVID-19 – A digital ethnography of alternative health influencers. *Journal of Digital Social Research* 8 (1), 17–32. DOI: <https://doi.org/10.33621/jdsr.v8i148325>

O’Brien, Gabrielle & Ganjigunta, Ronith & Dhillon, S. Paramveer (2024) Wellness Influencer Responses to COVID-19 Vaccines on Social Media: A Longitudinal Observational Study. *Journal of Medical Internet Research* 26. DOI: 10.2196/56651

Orjewijk, Jan & de Zeeuw, Daniel (2023) The New Clarity: Awakening in the Post-Truth Era. *New Formations* 109 (109), 129–146. DOI: 10.3898/NEWF:109.09.2023

Parmigiani, Giovanna (2021) Magic and Politics: Conspirituality and COVID-19. *Journal of the American Academy of Religion* 89 (2), 521. DOI: 10.1093/jareel/lfab053

Pesonen, Mikko (2020) “Kyllä se virkamiehen A-studiossa kertoma viesti on aika kaukana nuorten arjesta” – sen sijaan somevaikuttajaa nuoret kuuntelevat jatkossakin. *Yle* 3.10.2020. <https://yle.fi/a/3-11577794> (luettu 18.3.2026).

Reinikainen, Hanna (2023) Somevaikuttajat ja organisaatioiden strateginen viestintä. *ProCom – Viestinnän ammattilaiset ry* 2023. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/dba9c83e-fbad-48d3-ae48-cab985076ed4/content> (luettu 3.3.2026).

Salminen, Ari (2011) *Mikä on kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasa: Vaasan yliopisto.

Sousa, N. Alexandra (2024) Wellness and white power: a fantasy theme analysis of U.S. wellness influencer content and its utilization of white power discourse. *Communication Quarterly* 72 (4), 361–382. DOI: <https://doi.org/10.1080/01463373.2024.2365227>

Vilkka, Hanna (2023) *Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina*. Helsinki: Art House Oy.

van Proojien, Jan-Willem & Spadaro, Giuliana & Wang, Haiyan (2022) Suspicion of institutions: How distrust and conspiracy theories deteriorate social relationships. *Current Opinion in Psychology* 43, 65–69, <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.06.013>

Ward, Charlotte & Voas, David (2011) The Emergence of Conspirituality. *Journal of Contemporary Religion* 26 (1), 103–121. DOI: 10.1080/13537903.2011.539846