Vai mitä on pakkiksen gurut mieltä?

Omaehtoista yhteisöllistä tiedonrakentamista Pakkotoisto-verkkoyhteisön keskustelupalstalla

Pro gradu –tutkielma
Sanna-Mari Suopajärvi
Mediakasvatus
Kasvatustieteiden tiedekunta
Lapin Yliopisto
Syksy 2013

Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: Vai mitä on pakkiksen gurut mieltä? Omaehtoista yhteisöllistä tiedonrakentamista Pakkotoisto-verkkoyhteisön keskustelupalstalla
Tekijä: Sanna-Mari Suopajärvi
Koulutusohjelma/oppiaine: Mediakasvatus
Työn laji: Pro gradu –työ X Laudaturtyö__ Lisensiaatintyö__
Sivumäärä: 109 + 2 liitettä
Vuosi: 2013

Tiivistelmä:

Pro gradussani tutkin Pakkotoisto-verkkoyhteisön keskustelupalstalla tapahtuvaa tiedonrakentamista. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten ajankohtainen terveyteen ja liikuntaan liittyvä tieto rakentuu verkkokeskusteluissa. Tutkimuskysymykseni ovat: ”Millaista tiedonrakentaminen Pakkotoisto-keskustelupalstalla on?” sekä ”Kenen tietoa Pakkotoisto-keskustelupalstan tiedonrakentamisessa hyödynnetään?” Tutkimukseni nivoutuu ajankohtaiseen yhteiskunnalliseen keskusteluun terveys- ja liikuntabuumista, joka näkyy sekä mediassa että ihmisten arjessa. Internet ja sosiaalinen media ovat tuoneet liikuntaa ja terveyttä koskevaa tietoa ja uskomuksia helposti lähes kaikkien saataville. Mediakasvatuksen tavoitteena on lisätä ihmisten hyvinvointia mediamaailmassa, ja esimerkiksi medialukutaitoon kuuluva tiedon kriittinen arviointi liittyy nyt myös liikuntaan ja terveyteen.

Sovellan tutkimuksessani tiedonrakentamisen teoriaa, jota käytetään yleensä koulutuksen ja opetuksen tutkimuksessa. Yhdistän tähän käytäntöyhteisön käsitteen, joka kuvaa oppimista erilaisten käytäntöjen ympärille syntyvissä yhteisöissä. Näiden lisäksi esittelen tutkimuksen teoreettisessa osuudessa erilaisia tiedon määritelmiä. Tutkimukseni on laadullinen tapaustutkimus, jossa analysoin kuutta Pakkotoisto-keskustelupalstan keskustelua. Aineisto sisältää yhteensä 465 viestiä. Tutkimuksessani luokittelin aineiston analyysiyksiköt kategorioihin, jotka kuvasivat keskusteluissa esiintyvää tietoa sekä keskustelujen tiedonrakentamisprosesseja.

Tutkimuksessa havaitsin, että Pakkotoisto-yhteisön keskustelupalstalla tapahtuvalle tiedonrakentamiselle tyypillistä oli keskustelujen kulun reflektointi, kriittisyys fanaattisia ja yksipuolisia näkemyksiä kohtaan sekä keskustelujen vertaisohjauksen luoma vuorovaikutteisuus. Keskusteluissa oleva tieto koostui suurelta osin keskustelijoiden omista näkemyksistä ja kokemuksista, mutta keskusteluihin tuotiin tietoa tarvittaessa myös ulkopuolisista lähteistä. Hyvin perusteltua, asiallisesti esitettyä tietoa arvostettiin. Tuloksista voidaan päätellä, että tiedonrakentamista voi tapahtua myös oppilaitoksien ja organisaatioiden ulkopuolella omaehtoisesti. Omaehtoisen eli informaalin tiedonrakentamisen haasteet ja

mahdollisuudet poikkeavat kuitenkin formaalista tiedonrakentamisesta, joka on ulkopuolelta ohjattua.

Avainsanat: yhteisöllinen tiedonrakentaminen, käytäntöyhteisöt, verkkokeskustelut

Muita tietoja:

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi X
Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi__
(vain Lappia koskevat)

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO 6
2 TUTKIMUKSEN KONTEKSTI 9
2.1 Medialukutaito ja terveys 9
2.2 Verkkoyhteisöt ihmisten arjessa 13
2.3 Pakkotoisto-keskustelupalsta 17
3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS 20
3.1 Tiedon määrittelyä 20
3.1.1 Tiedon tyypittelyjä 20
3.1.2 Yksilöiden tieto 23
3.1.3 Verkkoyhteisöjen tieto 26
3.2 Käytäntöyhteisöt 29
3.2.1 Käytäntöyhteisöjen määrittelyä 31
3.2.2 Käytäntöyhteisöjen tutkimus 34
3.2.3 Käytäntöyhteisöt verkossa 37
3.3 Tiedonrakentaminen 39
3.3.1 Tiedonrakentamisen määrittelyä 40
2.3.2 Tiedonrakentaminen verkossa 42
3.3.3 Tiedonrakentamisen arviointi ja tutkimus 46
4 TUTKIMUSONGELMA JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN 50
4.1 Tutkimusongelma 50
4.2 Laadullinen tutkimus 50
4.3 Internet-tutkimus 52
4.4 Aineiston keruu 53
4.5 Aineiston kuvaus 56
4.6 Verkkokeskustelujen sisällönanalyysi 57
4.7 Analyysin toteutus 59
5 TULOKSET 62
5.1 Pakkotoisto-keskustelupalstan tiedonlähteet 62
5.1.1 Yksilöiden näkemyksiin perustuva tieto 62
5.1.2 Ulkopuoliset tietolähteet 71

5.2 Tiedonrakentaminen Pakkotoisto-keskustelupalstalla 76
5.2.1 Keskustelun ohjaus 78
5.2.2 Keskustelujen reflektointi 81
5.2.3 Tiedon arviointi 83
5.3 Tulosten yhteenveto 85
6 POHDINTA 92
6.1 Tutkimuksen luotettavuus ja validiteetti 93
6.2 Tutkimuksen eettisyys 95
6.3 Tulevaisuuden näkymiä 97
LÄHTEET 100
LIITTEET

1 JOHDANTO

Länsimaisessa yhteiskunnassa vallitsee kulttuurinen pakkomielle liikuntaan ja ruokavalioon. Uskotaan, että hyvä olo ja hyvä ulkonäkö kulkevat käsi kädessä, ja että fyysinen olemuksemme kuvastaa sisimpäämme. Tällöin esimerkiksi ylipaino ja epäsiisteys ovat merkkejä itsekontrollin puutteesta. Nuoruus, laihuus ja kauneus nähdään menestyksen ilmaisijoina (Freund & McGuire 1991). Ei ole siis ihme, että suhtautuminen ruumiiseen on alkanut muistuttaa suhtautumista autoon tai taloon verrattavaan tuotteeseen, jota tulee jatkuvasti huoltaa ja kiillottaa (Featherstone 1991). Tieteen ja teknologian kehityksen myötä kehoa ei enää tarvitse ottaa annettuna luonnon tuotteena, vaan sitä voidaan muokata samaan tapaan kuin ympäristöäkin (Giddens 1998). Tämä on 2010-luvulla kulminoitunut siihen, että laihdutuskuurit ovat poistuneet muodista ja tilalle on tullut käsite *elämäntapamuutos* ja liikunnan kokeminen elämäntapana (Hintsanen 2006). Hyväkuntoinen, terve ruumis nähdään merkkinä kantajansa hyvästä tavasta elää. Ihannetta tavoitellaan monin eri tavoin, kuten harrastamalla liikuntaa ja huolehtimalla ruokavaliosta.

Tämän ihanteellisen fyysisen olomuodon saavuttamiseen liittyvää tietoa on median ja internetin kasvun vuoksi tarjolla valtavia määriä. Mediassa terveys- ja liikuntabuumi näkyy esimerkiksi fitness-blogien suurena määränä ja viikoittaisina iltapäivälehtien vinkkeinä lihasten kasvattamiseen ja läskin hävittämiseen. Tässä tutkimuksessa perehdyn yhteen tämän liikuntabuumin

ytimessä olevaan keskustelupalstaan, Pakkotoistoon, joka kokonaisuudessaan on yksi Suomen suurimmista urheilu- ja liikunta-aiheisista verkkoyhteisöistä. Pakkotoisto-verkkoyhteisön keskustelupalstalla on viestitelty kuntosaliharjoittelun ja kehonrakennuksen teemoista jo yli kymmenen vuotta.

Samaan aikaan kun internetin keskustelupalstoilla käydään keskusteluja lukemattomista aiheista, opetuksen tutkimuksessa verkkokeskusteluja on kehitetty pedagogiseen käyttöön. Verkko-oppimisessa ongelmanratkaisu- ja tiedonrakentamisprosesseja pidetään tehokkaana opiskelumuotona (ks. esim. Hakkarainen, Lonka & Lipponen 2001; Scardamalia & Bereiter 2006). Tässä tutkimuksessa sovellan verkko-opetukseen liittyvää teoriaa informaalien verkkokeskusteluiden tutkimiseen. Informaaleilla verkkokeskusteluilla tarkoitan omaehtoisia vapaa-ajan verkkoyhteisöissä tapahtuvia keskusteluja, kun taas formaalilla viittaan koulutuksen ja organisaatioiden piiriin kuuluvissa verkkoyhteisöissä tapahtuvaan keskusteluun. Informaaleja verkkokeskusteluja on tutkittu tavallisesti esimerkiksi identiteetin rakentumisen (ks. esim. Laukkanen 2007; Kinnari 2012) ja vertaistuen (ks. esim. Mikkola 2008; Sherman & Greenfield 2012) näkökulmista. Tuon siis näiden keskustelujen tutkimukseen tässä työssä uuden näkökulman. Tämän tueksi sovellan käytäntöyhteisön teoriaa, jonka mukaan oppiminen tapahtuu osallistumalla yhteisöjen toimintaan (Lave & Wenger 1991). Yhteisöissä niiden jäsenet jakavat ja rakentavat tietoa, sekä kehittävät toimintaansa vankassa suhteessa käytäntöön (Wenger 1998; Gray 2004).

Tutkimukseni on tapaustutkimus, joka osallistuu verkkoyhteisöjä koskevan teoreettisen tiedon kartuttamiseen. Tutkimuksellani pyrin vastaamaan kysymyksiin siitä, millaisia voimaharjoitteluun keskittyvän Pakkotoisto-keskustelupalstan tiedonrakentamisprosessit ovat, ja kenen tietoa niissä hyödynnetään. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten ajankohtainen verkossa oleva liikuntaa ja terveyttä koskeva tieto rakentuu. Tämä tuo uutta tietoa, joka liittyy medialukutaidon teoriaan. Mediakasvatuksen tehtävänä on edistää ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia mediamaailmassa muun

muassa lisäämällä ihmisten medialukutaitoisuutta (Kupiainen & Sintonen 2009). Terveyttä ja liikuntaa käsittelevän mediassa olevan tiedon ja uskomusten kriittinen arviointi on tärkeä taito ihmisten hyvinvoinnin kannalta (Nutbeam 2008). Oma motivaationi verkkokeskustelujen tutkimiseen on herännyt aktiivisesta lurkkimisestani, eli keskustelujen lukemisesta ilman osallistumista. Selailen säännöllisesti monia keskustelupalstoja, joista iso osa on liikuntaharrastuksiini liittyviä. Etsin palstoilta tietoa ja muiden kokemuksia, ja olen huomannut keskusteluissa tapahtuvan tiedonrakentamisen olevan kiinnostava ilmiö.

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus, ja aineistonani toimii kuusi Pakkotoisto-palstan keskusteluketjua. Analysoin aineistoni käyttäen laadullista sisällönanalyysia, jolloin muodostan aineistostani eri kategorioita, jotka pyrin tyhjentävästi kuvaamaan. Tutkimukseni luvussa 2 kuvailen tarkemmin medialukutaidon ja terveyden suhdetta, vapaa-ajan verkkoyhteisöjä sekä Pakkotoisto-keskustelupalstaa. Luvussa 3 esittelen tutkimukseni taustalla olevaa ymmärrystä tiedosta, käytäntöyhteisöihin ja tiedonrakentamiseen liittyviä teorioita, sekä aiempia tutkimuksia näistä aiheista. Luvussa 4 esittelen tutkimusongelmani, tutkimukseen valitsemani menetelmät sekä toteutuksen. Sen jälkeen esittelen tutkimuksen tulokset luvussa 5, ja viimeisessä luvussa pohdin tutkimuksen toteutusta ja tuloksia laajemmin.

2 TUTKIMUKSEN KONTEKSTI

2.1 Medialukutaito ja terveys

Maailman terveysjärjestön (WHO) vuoden 1948 määritelmän mukaan terveys on ”täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila eikä pelkästään sairauden poissaoloa” (WHO 1948). Tätä määritelmää on kritisoitu aikojen saatossa paljon, muun muassa koska sen mukaan terveys on lähes mahdotonta saavuttaa. Määritelmää on myös moitittu nykyaikaan sopimattomaksi, sillä sairaudet ovat muuttuneet esimerkiksi ihmisten ruokavalion yleisesti parantuessa, hygieniatason noustessa ja terveydenhuollon kehittyessä. Teknologian kehittyessä myös terveyden määritelmä kaventuu, kun yhä pienemmät poikkeamat voidaan havaita ja niitä voidaan hoitaa. Vanhan määritelmän tilalle on esitetty uutta konseptia, jonka mukaan terveys on ”yksilön kykyä sopeutua ja itse korjata sosiaalisen, fyysisen tai tunne-elämään liittyvän haasteen aiheuttamat häiriöt”. Tämä vaihtoehtoinen määritelmä korostaa yksilön omaa vastuuta valinnoissaan ja terveyden edistämistä sairauksien parantamisen sijaan. Tämän kannalta terveystiedon lisääminen ja terveyttä edistävät asenteet ovat tärkeitä asioita. (Huber, Knotterus & Green 2011; Malmivaara 2011). Suomessa keskeinen kansanterveyttä edistävä toimija on Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. Sen lakisääteisiä tehtäviä ovat mm. ”tutkia ja seurata väestön hyvinvointia ja terveyttä, niihin vaikuttavia tekijöitä ja niihin liittyviä ongelmia, ongelmien yleisyyttä ja ehkäisymahdollisuuksia” sekä ”kehittää ja edistää toimenpiteitä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi ja ongelmien vähentämiseksi” (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2013).

Sen lisäksi että ihmisten terveyttä pyritään edistämään lakisääteisesti, on terveys itsessään kaupan. Tähän liittyy ruumiin tuotteistamisen ilmiö, jossa hyvinvoiva ruumis on kantajansa merkki, jolloin sen ulkomuotoon panostetaan (Featherstone 1991; Giddens 1998). Erinäisiä tuotteita markkinoidaan niiden terveyttä edistävien sivuvaikutuksien avulla, ja toisaalta taas kehitetään aivan

uusia tuotteita, joiden ainoa funktio on parantaa käyttäjänsä terveyttä. Uusin terveyden kaupittelun muoto ovat niin sanotut superfoodit, jotka ovat usein eksoottisia ruoka-aineita, joka sisältävät korkeita pitoisuuksia antioksidantteja ja vitamiineja. Liikunta taas nähdään ratkaisuna terveysongelmiin, mitä se varmasti osaltaan onkin. Mediassa terveys- ja liikuntabuumi nähdään tuotantoyhtiöiden luomana aiheeseen liittyvänä sisältönä. Televisiossa esitetään painonpudotusta käsitteleviä ohjelmia, josta perinteisin lienee amerikkalaislähtöinen *Suurin pudottaja,* ja tuorein *Rakas sinusta on tullut pullukka*. Internetin välityksellä voidaan ostaa ammattilaisten laatimia ruokavalio-ohjeistuksia ja saada osittain vain verkon välityksellä toimivia personal trainer –palveluja.

Kaupallisten toimijoiden ja mediayhtiöiden lisäksi myös tavalliset ihmiset tuottavat internetiin runsaasti terveyteen ja liikuntaan liittyvää sisältöä. Keskustelupalstoilla tiedustellaan kokeneemmilta vinkkejä unelmavartalon saavuttamiseksi, ja uusia fitnessblogeja syntyy jatkuvasti. Aluksi näissä blogeissa fitness-lajeissa kilpailevat henkilöt kuvailivat arkista harjoitteluaan ja ennen kisoja tapahtuvan dieetin kulkua. Kisadieetin aikana urheilijan kehosta hävitetään rasvat ruokavalion ja aerobisen harjoittelun avulla minimiin, jotta lihakset erottuisivat kisassa mahdollisimman hyvin. Kilpailijat itse tiedostavat usein tämän painon vaihtelun haitat (ks. Loikkanen 2013, A-studion artikkeli). Nykyään fitness-blogeiksi identifioituvissa blogeissa ei käsitellä vain kilpailemista, vaan kirjoittajat kuvaavat niissä omaa ”fitness-elämäntapaansa”. Laihuuden tavoittelun ohi on nousemassa trendi, jossa nuoret tavoittelevat mallimaisen laihuuden sijaan lihaksikasta, terveen näköistä vartaloa. Kuitenkin niin sanotun fitness-tiedon lisääntyessä voidaan pohtia sen soveltuvuutta suuremmille joukoille.

Internetiin liittyy riski virheellisen informaation leviämisestä. Erityisesti sosiaalisessa mediassa tiedon liikkuminen on erityisen tehokasta, kun sisältöjä voi lähetellä verkkoyhteisöstä toiseen yksinkertaisten ”jaa”-toimintojen avulla. Verkon välityksellä ihmisten tietoisuuteen kulkeutuu fitness-tiedon lisäksi myös

monia kansallisista suosituksista poikkeavia näkemyksiä liittyen ruokavalioon, liikuntaan ja terveyteen. Esimerkiksi d-vitamiinin annostussuosituksia ja maidon terveysvaikutuksia kyseenalaistavat näkökulmat ovat levinneet verkon välityksellä. Tiedon luotettavuuden ongelma, joka johtuu siitä, että kuka tahansa voi kirjoittaa mitä tahansa, liittyy myös tietoon terveydestä ja liikunnasta.

Liikuntaa ja terveyttä koskevissa verkkokeskusteluissa virheellinen informaatio voi jopa vaarantaa sekä yhteisön jäsenten, että ulkopuolisten lurkkijoiden terveyden, jos he toimivat keskustelupalstalta poimittujen väärien ohjeiden mukaan (Slaughter, Tjora & Sandaunet 2010). Karppaaminen eli vähähiilihydraattinen ruokavalio, jossa hiilihydraateista saatu energia korvataan kovilla rasvoilla, on hyvä esimerkki tällaisesta ilmiöstä. Kyseinen ruokavalio oli valtavan suosittu muutaman vuoden ajan 2010-luvun taitteessa. Syksyllä 2012 Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos julkaisi tutkimuksen, jonka mukaan suomalaisten ”veren kolesterolipitoisuus on kääntynyt nousuun viimeisen viiden vuoden aikana” (THL 2012). Tämän syyksi esitettiin osaltaan juuri karppaamisen suosiota, joka lisäsi kovien rasvojen kulutusta. Karppaaminen onkin ristiriidassa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kansallisten suosituksien kanssa, joissa kehotetaan suosimaan pehmeitä rasvoja, kuten kasviöljyjä. Oli kolesteroliarvojen syy sitten karppaaminen tai jokin muu ilmiö, voidaan tätä pitää esimerkkinä siitä, mikä voima verkkoyhteisöissä leviävällä tiedolla voi olla.

Terveysviestinnän tutkija Sinikka Torkkola toteaa Lääkärilehden artikkelissa (31.8.2012): ”Sosiaalisessa mediassa ei löydy tahoa, jonka kanssa voisi sopia yhteisistä pelisäännöistä”. Virheellinen vertaistieto voidaan nähdä siis uhkana niille, joilla ei ole medialukutaitoa tai terveydenlukutaitoa. Mediakasvatuksen näkökulmasta on tärkeä tietää, kuinka tällaiset uskomukset eri yhteisöissä muodostuvat, jotta medialukutaitoa ja sen opetusta voidaan kehittää. Medialukutaidosta löytyy lukemattomia erilaisia määritelmiä, ja sitä onkin nimetty myös mediakompetensseiksi, mediatajuksi, mediataidoksi ja mediaosaamiseksi. Medialukutaitoa määritellään usein kuvailemalla medialukutaitoista henkilöä, jolloin se nähdään yksilön ominaisuutena

(Lipponen 2007). Myös kriittinen mediakasvatus on osa medialukutaitoa, ja siihen kuuluu Kupiaisen ja Sintosen mukaan ymmärrys taloudellisista ja poliittisista mediaan liittyvistä kytköksistä (Kupiainen & Sintonen 2009). Medialukutaidon yksi edellytys on saavutettavuus, joka edellyttää teknologisia välineitä ja teknisiä taitoja, joiden avulla mediasisältöjen äärelle voi päästä (Kupiainen & Sintonen 2009). Lipponen (2007) on jakanut mediaosaamisen yleiseen mediaosaamiseen sekä paikalliseen ja yhteisölliseen mediaosaamiseen. Tämän näkökulman mukaan yleistä mediaosaamista ovat esimerkiksi opinnoissa hankitut yleispätevät mediataidot, jotka liittyvät median vastaanottoon, tulkintaan ja tuottamiseen. Yhteisöllistä mediaosaamista taas kartutetaan osallistumalla yhteisöihin, jolloin mediaosaaminen kehittyy sellaiseksi, että se soveltuu juuri tietyn yhteisön toimintaan. Esimerkiksi opettajatiimissä toimiminen ja elokuvatyöryhmässä työskenteleminen edellyttävät keskenään erilaista mediaosaamista. Välineet ja toimijuus ovat keskeisessä asemassa yhteisöllistä mediaosaamista tai medialukutaitoa tarkasteltaessa. Yhteisöllisen medialukutaidon tarkastelu ja tutkimus on ollut yleistä medialukutaitoa vähäisempää. (Lipponen 2007.)

Terveyskasvatuksen piirissä käytetään käsitettä terveydenlukutaito. Nutbeam (2008) määrittelee terveydenlukutaidon yksilön taidoiksi hankkia ikäänsä ja tilanteeseensa sopivaa informaatiota erilaisista lähteistä ja huomata erot tiedonlähteiden välillä. Siihen kuuluu myös taito ymmärtää ja henkilökohtaistaa terveyteen liittyvää tietoa, sekä kyky soveltaa sitä yksilön omaksi hyödyksi. (Nutbeam 2008.) Terveydenlukutaidon voikin ajatella olevan eräänlainen medialukutaidon erityinen muoto tai ainakin sille rinnakkainen käsite, sillä molemmissa tiedon hankinta ja arviointi ovat keskeisessä roolissa. Erilaisia tuotteita markkinoidaan yhä enemmän niiden terveysvaikutusten avulla, ja kuluttajan voi olla haastavaa erottaa niin sanottu oikea terveyteen liittyvä tieto ja puhdas mainonta toisistaan. Kriittiselle medialukutaidolle on siis tarvetta myös terveyden näkökulmasta. Tässä tutkimuksessa tarkastelen sitä, miten verkon käyttäjät rakentavat terveyteen ja erityisesti liikuntaan ja ruokavalioon liittyvää tietoa.

2.2 Verkkoyhteisöt ihmisten arjessa

Käsitykset yhteisöistä ja yhteisöllisyydestä ovat muuttuneet aikojen saatossa. Ennen teollista vallankumousta yhteisöjen voitiin katsoa tarkoittavan saman ajan ja paikan yhdistämiä ihmisiä, jotka muodostivat esimerkiksi kyliä ja ruokakuntia. Tämän jälkeen yhteiskunnan muuttuessa myös yhteisöt muuttuivat ja niitä alkoi syntyä työpaikoille, harrastustoiminnan ympärille ja naapurustoihin. Nykyään yhteisöjen uusia muotoja ovat yhteisöt, jotka syntyvät verkon virtuaalisiin tiloihin. (Heinonen 2008.) Verkkoyhteisöjä on ylistetty siitä, että ne tuovat ihmiset toistensa luo ajasta ja paikasta riippumatta. On totta, että enää samanpaikkaisuuden vaatimusta yhteisön muodostumiselle ei ole, mutta verkkoyhteisöihinkin osallistuminen edellyttää olemista jossakin, tavallisesti tietokoneen näytön äärellä. Nykyään tämäkin vaatimus on lieventynyt kannettavien laitteiden käytön lisääntymisen myötä, jolloin yhteisössä voi olla läsnä vaikkapa bussia odottaessa. Silti osallistuminen vaatii aina toimivan verkkoyhteyden, siihen sopivan välineen, kuten tietokoneen, tabletin tai puhelimen, sekä riittävät taidot välineen käyttämiseen. Jo nämä tekijät rajaavat suurimman osan maapallon ihmisistä verkkoyhteisöjen ulkopuolelle. Koko maailman ihmisistä vain noin 35 prosenttia käyttää internetiä (Internet World Stats 2013).

Verkkoyhteisöjä voidaan tyypitellä esimerkiksi niiden toiminnan tarkoituksen (Heinonen 2008), yksityisyyden ja saavutettavuuden, teknologioiden sekä virtuaalisuuden avulla (Brandon & Hollingshead 2007). Heinonen on jakanut verkkoyhteisöt vapaa-ajan verkkoyhteisöihin, sekä työelämän ja koulutuksen verkkoyhteisöihin (Heinonen 2008). Näistä ensimmäiseen ryhmään kuuluvat yhteisöt syntyvät, toimivat ja loppuvat omaehtoisesti ja yksilön valintojen kautta. Toiseen ryhmään kuuluvat yhteisöt taas perustuvat velvoitteisiin, joita työ ja opiskelu asettavat, ja ovat täten ulkopuolelta säädeltyjä. Heinosen mukaan organisaatioiden aloitteesta syntyvien yhteisöjen ensisijaisia toiminnan lähtökohtia ovat tehokkuus, taloudellisuus ja asiantuntijuus. Toissijaisia taas

ovat muun muassa ajanviete, ystävät ja ihmissuhteet. Vapaa-ajan verkkoyhteisöissä taas ensisijainen lähtökohta ovat edellä mainitut, mutta ne voivat muuntua toiminnan kuluessa myös tehokkuuden, taloudellisuuden ja asiantuntijuuden lähtökohdiksi. (Heinonen 2008.) Tutkimukseni teoreettista viitekehystä kuvaavassa osiossa jaottelen yhteisöt informaaleiksi ja formaaleiksi yhteisöiksi. Tällöin informaaleilla tarkoitan Heinosen kuvaamia vapaa-ajan verkkoyhteisöjä, ja formaaleilla työelämän ja koulutuksen verkkoyhteisöjä. Nimitän kaikkia organisaatioiden ja koulutuksen yhteisöjä formaaleiksi, vaikka niidenkin tarkoitus voi olla tukea informaalia vuorovaikutusta (ks. esim. Gray 2004; van Rooyen & Pieterse 2010). Katson tämän informaaliuden olevan vain näennäistä. Perehdyn tutkimuksessani informaalien yhteisöjen toissijaisiin lähtökohtiin, kuten tehokkuuteen ja asiantuntijuuteen.

Verkkoyhteisöjen toiminta on monipuolistunut teknologian ja internetyhteyksien kehittyessä, ja esimerkiksi videokeskustelu ei enää vaadi keskivertoa monimutkaisempaa teknologiaa. Verkon tiloja on jopa verrattu uudeksi virtuaaliseksi kolmanneksi paikaksi, jossa ihmiset kokoontuvat keskustelemaan vapaasti ajankohtaisista aiheista (Soukup 2006). Leijonan osa verkkovuorovaikutuksesta on teknologian ja verkkoyhteyksien kehityksestä huolimatta edelleen kirjoitetussa muodossa (Tanis 2007), suosituimpana asynkroniset keskustelupalstat eli foorumit. Toinen kirjoitetun verkkovuorovaikutuksen muoto on synkroninen viestintä eli erilaiset chat-keskustelut. Synkroninen vuorovaikutus on hetkellistä ja nopeatempoista. Asynkronisessa viestinnässä kullakin keskustelijalla on enemmän aikaa muotoilla ja reflektoida viestejään, mikä voi erityisesti arkaluontoisista aiheista puhuttaessa olla tärkeää. Keskustelupalstojen vastausajat ovat tavallisesti chat-keskusteluja pidempiä ja keskustelut kestävät kauemmin. Keskustelupalstojen viestinnässä on usein piirteitä puhekielestä, ja palstoille voi muodostua aivan omia kielenkäytön kulttuureja, jotka vaihtelevat yhteisöstä toiseen (Heimala-Lindqvist 2010).

Tiedonhankinnassa asynkroniset verkkokeskustelupalstat ovat yksilön kannalta tehokkaita, sillä hän voi osallistuessaan muotoilla ongelmansa tai kysymyksensä omin sanoin ja saada juuri siihen räätälöityjä vastauksia. Toisin on esimerkiksi hakukoneita käytettäessä, jolloin pääroolissa on erityisten hakusanojen muotoilu. Haittapuoli tiedonhankinnassa on vastauksien saamisen epävarmuus ja sen viive, joka voi olla kaksi minuuttia, kaksi päivää tai kaksi kuukautta. (Li, Liao & Lai 2012.) Asynkroniset keskustelut ovat tavallisesti luettavissa keskustelun sammumisen jälkeenkin, ja ne siis voivat toimia tiedonlähteinä myöhemmin. Verkkokeskusteluissa lurkkijoiksi kutsutaan hiljaisia osapuolia, jotka seuraavat keskusteluita mutta eivät osallistu niihin. Joissakin yhteisöissä uusia tulokkaita jopa ohjeistetaan seuraamaan keskustelua ennen osallistumista, jotta he aluksi oppivat yhteisön usein kirjoittamattomat käyttäytymissäännöt ja rikkeiltä vältytään. (Tanis 2007.) Myös koulutuksen kontekstissa järjestetyissä verkko-oppimiskeskusteluissa on havaittu, että opiskelijat selaavat ja lukevat keskustelujen viestejä enemmän kuin osallistumisaktiivisuus antaa ymmärtää (Saadé & Huang 2009). Voidaan siis väittää, että opiskelijat voivat hyötyä keskusteluista, vaikka he eivät olisikaan aktiivisimpia osallistujia. Tällöin verkkokeskusteluissa oppimista voi olla vaikea arvioida. Informaaleissa verkkoyhteisöissä lurkkijoiden ja aktiivisten osallistujien välillä on havaittu erilaisia tapoja käsitellä tietoa (Liao & Chou 2012). Lurkkijoille tärkeää tietoa etsiessä ovat verkoston siteet, vastavuoroisuus, yhteinen näkemys sekä tiedon käytettävyys. Aktiivisille keskusteluun osallistujille taas yhteinen kieli ja luottamus yhteisön jäsenten välillä olivat tärkeitä asioita. (Liao & Chou 2012.)

Informaaleihin verkkoyhteisöihin osallistumiselle on olemassa monenlaisia eri syitä ja lähtökohtia. Heinonen (2008) on jaotellut informaalit verkkoyhteisöt kolmeen eri kategoriaan: peliyhteisöt ja virtuaaliset leikkikodit, seuranhakuyhteisöt, sekä virtuaaliset kriisi-, harrastus-, fani- ja vertaisyhteisöt. Tutkimani Pakkotoisto-foorumin voi laskea kuuluvaksi harrastus- ja vertaisyhteisöihin. Samankaltaisia yhteisöjä ovat myös verkon sosiaaliset tukiryhmät (online social support group), joissa tarjotaan sosiaalista tukea

anonyymiuden turvin esimerkiksi haastavan elämänvaiheen tai sairauden kanssa kamppaileville keskustelijoille (Tanis 2007; Heinonen 2008; Mikkola 2008). Sosiaalista tukea voi olla Taniksen mukaan kahdenlaista: tiedollista ja emotionaalista. Tiedollinen tuki on hänen mukaansa käytännöllistä tietoa, kuten vinkkejä uudenlaisista lääkkeistä, tietoa lakipykälistä ja hoidoista, sekä tarinoita omista tai tuttavien kokemuksista. Emotionaalinen tuki on eläytymistä toisen asemaan, myötätunnon osoituksia ja empatiaa. Emotionaalinen tuki on tärkeää yhteisön jäsenten itsetunnolle ja omiin mahdollisuuksiin uskomiselle. (Tanis 2007.)

Verkkoyhteisöihin osallistumisella on tutkittu olevan myönteisiä vaikutuksia, ja ne ovat voineet saada käyttäjänsä kokemaan jopa voimaantumista (ks. Siivola 2013). Erityisesti nuoret voivat verkossa anonyymisti kokeilla erilaisia identiteettejä, ja verkkoyhteisö voi olla jäsenelleen tärkeä väline vuorovaikutussuhteiden ja verkostojen luomisessa (Salokoski & Mustonen 2007). Näin on esimerkiksi syrjäseutujen nuorilla (Siivola 2013) ja eri vähemmistöjen edustajilla, joilla ei ole riittävästi mahdollisuuksia luoda suhteita oman vähemmistönsä edustajien kanssa asuinalueellaan. Esimerkiksi ulkosuomalaiset ovat kokeneet suomalaisiin verkkoyhteisöihin kuulumisen tärkeänä jo senkin vuoksi, että he saivat siellä käyttää äidinkieltään. (Heinonen 2008.) Sherman ja Greefield (2012) havaitsivat tutkimuksessaan, että vertaisyhteisön tarjoama emotionaalinen tuki ja käytännön neuvot lisäsivät siihen osallistuvien nuorena raskaaksi tulleiden hyvinvointia, kun muiden ikätoverien parissa raskaus saattoi aiheuttaa syrjintää.

Verkkoyhteisöihin liittyy myös riskejä. Yksi näistä on virheellisen tiedon leviäminen, joka voi jopa aiheuttaa vahinkoa tietoa totena pitävälle yhteisön jäsenelle. Monissa yhteisöissä vääriä tietoja myös korjataan sen jäsenten toimesta, mutta se voi tapahtua viiveellä. Liiallinen tukiryhmän parissa vietetty aika voi lietsoa samankaltaisen ongelman parissa painivien henkilöiden keskuudessa eristyneisyyden tunnetta. Jäsenet alkavat uskoa, että he ovat pysyvästi epänormaaleja, ja että tilannetta ei voi eikä kannata yrittää korjata.

Samanmielisten seurassa oleminen voi siis johtaa umpimielisyyteen ja näkökulman kaventumiseen. (Tanis 2007.) Kuten muustakin sosiaalisesta mediasta, voidaan myös keskustelupalstoista käydä keskustelua siitä, onko se vain harvojen temmellyskenttä vai osallistuvatko kaikki demokraattisesti tiedonrakentamiseen. Toisaalta voidaan myös kyseenalaistaa onko kaikkien aktiivinen osallistuminen tarpeen. Verkon käytäntöyhteisöjä tutkittaessa on todettu, että jäsenet eivät aina koe osallistumistaan tarpeelliseksi, vaan he pysyvät lurkkijoina. Esimerkiksi aloittelijat jollakin alalla eivät välttämättä vielä tunne voivansa tarjota yhteisön keskusteluun mitään uutta (Gray 2004; Kimmerle ym. 2013). Samojen teemojen läpikäyminen samalla palstalla eri keskusteluissa uudestaan ja uudestaan voikin saada keskustelujen määrän paisumaan valtavaksi.

2.3 Pakkotoisto-keskustelupalsta

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009 – 2010 mukaan kuntosaliharjoittelu on yksi nopeimmin suosiotaan kasvattavista liikuntalajeista aikuisilla (Kansallinen liikuntatutkimus, 2010). Harrastajia löytyy tutkimuksen mukaan suomesta 713 000, jossa tuolloin uusia harrastajia oli 189 000. Kuntosalilla harjoittelun tavoitteena on tavallisesti kehittää voimaa ja lihasmassaa, mutta toki myös kuntoutus ja aerobinen harjoittelu ovat mahdollisia. Kuntosaliharjoitteluun liittyy yleensä ohjaajan tekemä ohjelma ja mahdollisuus ammattilaisten apuun kuntosalilla. Toisaalta jotkut harrastavat lajia kotona omilla tai taloyhtiön välineillä, jolloin kuntosalityöntekijöiden apua ei ole saatavilla. Lihasten tavoittelemisesta on liikunta- ja terveysbuumin myötä tullut suosittua. Proteiinin merkitys lihasten kasvulle on levinnyt kehonrakennuspiireistä yleiseen tietoon, ja sen seurauksena kaupoissa voidaan usein nähdä tyhjentyneitä rahkahyllyjä.

Pakkotoisto on Suomen kolmanneksi suurin urheiluaiheinen verkkoyhteisö (Wikipedia, luettu 16.12.2013), jonka keskustelupalstalla käsitellään monenlaisia voimaharjoitteluun liittyviä aiheita. Sivusto on ollut olemassa nykyisellä nimellään vuodesta 2003. Sen keskustelupalsta sisältää yli kolme

miljoonaa viestiä ja sillä on yli 70 000 jäsentä (ks. ed.). Tästä voidaan päätellä kuntosali- ja voimaharjoittelijoiden kaipaavan tietoa ja tukea vertaisiltaan, mikä voi johtua siitä, että se on yksilölaji. Esimerkiksi joukkueurheilussa vertaiset ja valmentaja ovat suorituksen aikana läsnä jakamassa tietoa, sekä keskustelemassa lajista ja joukkueen yhteisestä suorituksesta. Kuntosaliharjoittelussa jokainen voi vastata vain omasta kehityksestään. Pakkotoisto-sivuston nimi viittaakin voimaharjoittelussa tehtäviin viimeisiin, kaikki lihassolut äärimmilleen väsyttäviin toistoihin, joita harjoittelija ei yksin pystyisi tekemään osan lihaksista jo luovuttaessa, mutta avustajan keventäessä liikettä tämä onnistuu niissä. Keskusteluissa on nähtävissä jopa vertaistukea, kun yhteisön kannustavat ja motivoivat toisiaan treenaamaan.

Pakkotoistoa on tutkinut aiemmin ainakin Kuikka (2013) sukupuolentutkimuksen näkökulmasta. Hän käytti diskurssianalyysiä rekonstruoidakseen Pakkotoisto-keskustelupalstalla vallitsevaa mieskäyttäjien maskuliinista identiteettiä (Kuikka 2013). Kuikan, kuten allekirjoittaneenkin tutkimuksen sytyttäjänä on ollut tutkijan oma lurkkiminen ja lopulta osallistuminen kyseisen sivuston keskusteluihin. Hän kuvailee Pakkotoiston jäsenistöä asialleen hyvin omistautuneena ja siihen vakavasti suhtautuvana joukkona. Sivustolla erikoislaatuista on miesten osoittama vapaa ihailu toisten miesten vartaloita kohtaan, joka toisessa ympäristössä voitaisiin tulkita homoseksuaalisuudeksi. Hän myös toteaa, että vaikka lihasten koko vaikuttaisi olevan suurin maskuliinisuuden merkki, vertaillaan niitä Pakkotoistolla funktionaalisuuden, kuten penkkipunnerrustulosten kautta. Tämä johtunee verkkoympäristöstä, jossa toisen keho ei ole suoraan nähtävissä ja vertailtavissa. Yleisesti ottaen Pakkotoistolla ylläpidetään perinteisiä kehonrakennuskulttuurin diskursseja, joskin niitä nimimerkkien suoman anonymiteetin turvin yhteisössä loivennetaan. Esimerkiksi homoseksuaalisuutta koskevassa keskustelussa sävy, jolla aiheesta puhuttiin, oli hyväksyvä. Perinteistä maskuliinisuutta edustava palsta antaisi odottaa jotakin aivan muuta. (Kuikka 2013.)

Pakkotoisto-keskustelupalsta on mielenkiintoinen tutkittava tiedonrakennuksen näkökulmasta, koska yhtä aikaa käytössä voivat olla liikuntaan ja ruokavalioon liittyvät erilaiset mielipiteet, näkemykset ja kokemukset, ja toisaalta taas ihmisen ruumiin toimintaa koskeva tutkimustieto. On mielenkiintoista selvittää, kenen tieto keskustelupalstalla on arvostetuinta tietoa: onko se tutkijoiden, lääkäreiden, kilpailijoiden vai kuntoilijoiden tieto? Pakkotoiston lisäksi verkossa löytyy lukuisia muitakin tiloja, joissa voimaharjoittelua ja ruokavaliota koskevia keskusteluita käydään. Pakkotoisto-yhteisön keskustelupalstaa tutkimalla voidaan saada vihjeitä myös muualla tapahtuvan tiedonrakentamisen piirteistä, sekä vertailupohjaa niiden tutkimiselle.

3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Tutkimuksessani tarkastelen Pakkotoisto-yhteisöä käytäntöyhteisönä (community of practice), jonka varhaisin määritelmä on Laven ja Wengerin (1991) käsialaa. Käytäntöyhteisön näkökulmasta tieto on vankassa suhteessa käytännön toimintaan ja oppiminen tapahtuu osallistumalla tähän toimintaan yhteisössä. Pakkotoisto-verkkoyhteisön keskustelupalstalla tapahtuvaa vuorovaikutusta tutkin yhteisöllisenä tiedonrakentamisena, jonka perusperiaate on, että tiedonrakentamiseen osallistuvan yhteisön tieto on enemmän kuin sen jäsenten yhteenlaskettu tieto. Tässä kappaleessa esittelen näihin kahteen käsitteeseen, käytäntöyhteisöön ja tiedonrakentamiseen liittyvää tutkimusta ja teorioita. Ennen sitä esittelen myös erilaisia tiedon määritelmiä, sillä tutkimuskysymykseni kohdistuu siihen, kenen tietoa Pakkotoisto-yhteisön tiedonrakentamisessa hyödynnetään.

3.1 Tiedon määrittelyä

3.1.1 Tiedon tyypittelyjä

Perinteisen tietokäsityksen mukaan tieto on staattista, tallennettua tietoa. Tällainen tieto on löydettävissä esimerkiksi oppikirjoista, verkkosivuilta tai sanakirjoista, joista ne voidaan lukea ja painaa mieleen. Tällöin puhutaan propositionaalisesta tai eksplisiittisestä tiedosta, jolla tarkoitetaan sanallistettua, näkyväksi tehtyä tietoa. Tiedon syvintä olemusta kuvataan usein myös antiikin kreikkaan juurensa ulottavalla määritelmällä, jonka mukaan tieto on hyvin perusteltu tosi uskomus. (Niiniluoto 1996.) Laven ja Wengerin (1991) näkökulmasta tiedon paikka on käytäntöyhteisöissä. Heidän mukaansa tietoa ja tietämistä ei voi olla ilman käytäntöä, johon sitä sovelletaan. Toisaalta tietoa ei ole ilman ihmisiä, jotka tietoa voivat käyttää. Tutkimuksessani pyrin tarkastelemaan sitä, kenen tietoa Pakkotoisto-keskustelupalstalla

hyödynnetään. Tällöin tietoon liittyy selkeästi ihminen tai yhteisö, joka tietää. Tietoon liittyy myös arvostuksia ja vallankäyttöä. Tyypillinen dikotomia on esimerkiksi tiedon jakaminen maalaisjärkeen (common sense) ja tutkimustietoon, jolloin maalaisjärki nähdään heikkona ja tutkimustieto vahvana tietona (Jovchelovitch 2008).

Tiedon ja informaation käsitteitä käytetään usein rinnakkain toistensa synonyymeina, mutta tämän tutkimuksen näkökulmasta näiden välille tehtyjä eroja on syytä esitellä. Brownin ja Duguidin (2002) mukaan kolme seikkaa erottaa tiedon ja informaation toisistaan. Ensiksi informaatio voi olla olemassa ilman ihmistä, mutta tietoon liittyy aina ihminen joka tietää. Toiseksi informaatio voidaan säilöä vaikkapa tietokoneen kovalevylle tai kirjan kansien väliin, mutta tietoon liittyy aina konteksti, josta sitä ei voi irrottaa, siirtää ja tallettaa. Kolmanneksi, tieto vaatii mukauttamista eli assimilaatiota, jolloin se sulatellaan ja omaksutaan. Ihmisellä voi olla mielessään keskenään ristiriitaista informaatiota, mutta hänen tietonsa ei voi olla ristiriitaista. (Brown & Duguid 2002.) Lämsän käytäntöyhteisöihin liittyvän näkökulman mukaan tieto on informaatiota, johon on liitetty kokemus, konteksti, tulkinta ja reflektio. Tieto on valmista sovellettavaksi käytännössä ja päätöksen teossa. (Lämsä 2008.) Niiniluoto taas katsoo, että tieto on informaation alalaji, jonka ehtoja ovat menestys, totuudenmukaisuus ja perusteltavuus. Informaatio voi yksinkertaisimmillaan olla solusta toiseen kulkevia viestejä. (Niiniluoto 1996.)

Tiedolle keskeistä verrattuna informaatioon on sen sosiaalinen konteksti. Tiedosta keskusteltaessa kohdistetaan huomio ihmisiin ja siihen, mitä he tietävät, miten he ovat tietoihinsa päätyneet, ja miten he eroavat toisistaan (Brown & Duguid 2002). Sosiaalinen konteksti on tärkeä, kun pyritään ymmärtämään mitä tietty informaatio voi tarkoittaa ja miksi sillä on merkitystä. Kaikki informaatio ei muutu tiedoksi kaikissa ympäristöissä. (Brown & Duguid 2002.) Scardamalia ja Bereiter (1993; 2006) esittävät, että tieto ei ole vain varastoituneena ihmisten mieliin. Tiedon tilaa voidaan kuvata tietyssä sivilisaatiossa tiettynä aikana ilman, että tiedämme, mitä yksilö tuohon aikaan

tiesi ja ajatteli. Tieto ei myöskään kasaudu, vaan kehittyy. Tieto ei ole koskaan valmista, vaan uudet innovaatiot luovat vain lisää kysymyksiä ja ratkaisemattomia ongelmia. (Scardamalia & Bereiter 2006.)

Kolbin (1984) kokemuksellisen oppimisen teoriaan kuuluu näkemys tiedon kahdesta ulottuvuudesta, jotka ovat henkilökohtainen tieto ja sosiaalinen tieto. Henkilökohtainen tieto on yhdistelmä ihmisen välittömistä, ymmärretyistä kokemuksista sekä sosiaalisesti hankitusta tiedosta. Näistä kumpuavat käsitykset ohjaavat ihmisen toimintaa ja niiden avulla hän selittää omia kokemuksiaan. Sosiaalinen tieto taas on Kolbin mukaan itsenäinen, sosiaalisesti ja kulttuurisesti välittynyt verkosto sanoja, symboleja ja kuvia. Tämä määritelmä muistuttaa aiemmin esiteltyä informaation määritelmää. Kuitenkaan edes tätä sosiaalista tietoa ei käytännössä ole olemassa ennen kuin ihminen tarkastelee ja tulkitsee sitä. (Kolb 1984.)

Sekä yhteisöjen että yksilöiden tieto voidaan jaotella myös eksplisiittiseen ja implisiittiseen tietoon (Nonaka 1994). Eksplisiittinen tieto on tietoa, joka voidaan ilmaista kielen avulla sanoin ja numeroin. Voidaan puhua myös propositionaalisesta tiedosta. (Niiniluoto 1997.) Eksplisiittinen tieto on vain jäävuoren huippu kaikesta hiljaisesta tiedosta, joka voi olla yksilöiden tai yhteisöjen tietoa, mutta joka on vahvasti sidottu toimintaan ja tiettyyn kontekstiin (Nonaka 1994). Parviainen (2006b) kirjoittaa kollektiivisista tietovarannoista, jotka voivat olla joko eksplisiittisiä tai implisiittisiä. Eksplisiittiseen kollektiiviseen tietovarantoon kuuluu esimerkiksi saatavilla oleva tutkimustieto, ja hiljaiseen kollektiiviseen tietovarantoon kieli, teknologia ja tavat. Kollektiiviset tietovarannot ovat yhteisiä, kaikkien saatavilla olevaa tietoa. Hiljainen tieto taas voi olla yksilön tietoa, jota hän toteuttaa omassa toiminnassaan, muttei välttämättä pue sitä sanoiksi. (Parviainen 2006b.) Yhteisöjen hiljainen tieto näkyy näiden toiminnassa, ja käytäntöyhteisön teorian mukaan yksilöt omaksuvat hiljaista tietoa osallistumalla yhteisöjen toimintaan (Lave & Wenger 1991; Wenger 1998).

Bereiterin ja Scardamalian (2006) mukaan on olemassa kahdenlaista tietoa: ymmärtävää tietoa (knowledge of) ja kuvailevaa tietoa (knowledge about). Tämä luokittelu sopii koskemaan nimenomaan yksilöiden tietoa, eli ihmisten käsityksiä maailmasta. Kuvaileva tieto esimerkiksi laskuvarjohypystä voi olla kaikkien saavutettavissa katsomalla sen suorittamista vierestä tai lukemalla siitä kirjasta. Ymmärtävä tieto on kyseessä silloin kun henkilö itse on hypännyt ja tietää miten kyseisessä hetkessä tulee toimia. Jälkimmäinen on tiedon tyypeistä rikkaampi ja kokonaisvaltaisempi. Ymmärtävä tieto saavutetaan parhaiten aitojen ongelmien ratkaisemiseen tähtäävien tiedonrakentamisprosessien kautta. (Bereiter & Scardamalia 2006.) Ymmärtävä tieto voidaankin siis nähdä tietona, joka on tietoa oikeassa kontekstissaan. Ymmärtävän tiedon voi myös ajatella olevan omien kokemusten reflektoinnin kautta saatua tietoa (Kolb 1984). Verkkokeskusteluiden tarkoituksena on usein kokemusten jakaminen ja kokemuksista keskustelu.

3.1.2 Yksilöiden tieto

Ihmisten mielessä oleva tieto on kooste monenlaisia olettamuksia, kokemuksia ja mielipiteitä. Bohm (1996) on kirjoittanut käsityksistä (opinion) pohtiessaan ajattelun ja dialogin syvintä olemusta. Hänen mukaansa ihmisen käsitykset muodostuvat hänen omista kokemuksistaan, muiden sanomista asioista, ja myös sanomatta jättämistä. Käsitykset asioista osaltaan identifioivat ihmistä, ja siksi meillä on taipumus puolustaa niitä. Käsitykset koetaan usein totuuksina huolimatta siitä, että ne voivat olla vain oletuksia, jotka kumpuavat henkilön omasta taustasta. (Bohm 1996.) Näitä käsityksiä voidaan nimittää myös arkitiedoksi tai hiljaiseksi kollektiiviseksi tiedoksi. Tällaiselle tiedolle on tyypillistä, että se on pätevää niin kauan kuin syntyy ongelma, jota ei voida arkitiedon avulla ratkaista. (Parviainen 2006b.) Bohmin mukaan dialogi, jonka avulla päästään käsitysten taustalla oleviin ajatuksiin kiinni, on ratkaisu vääristyneiden oletusten kumoamiseen. Omien näkemysten puolustaminen voi kuitenkin olla hyvin emotionaalista, mikä asettaa dialogille haasteita. (Bohm 1996.)

Bohmin käsitteen ”opinion” kääntäminen suomeksi on haasteellista, sillä sen voi kääntää sekä mielipiteeksi, käsitykseksi että olettamukseksi. Tässä tutkimuksessa oletan, että käsitys on tietoa, jonka ihminen uskoo olevan totta, jolloin muut käsitykset ovat hänen sen hetkisen ymmärryksensä mukaan virheellisiä. Toki käsitykset voivat muuttua oppimisen myötä. Mielipide taas on jotakin, minkä ihminen tiedostaa olevan vain hänen omiin kokemuksiinsa ja tietoihinsa pohjautuva näkemys, joka voi toisella henkilöllä olla toisenlainen ja tämän mielestä yhtä oikea. Kolbin kokemuksellisen oppimisen teorian mukaan ihmisen henkilökohtaiset kokemukset sinällään eivät opeta, mutta kun niitä reflektoidaan kriittisesti, voidaan saavuttaa uutta ymmärrystä (Kolb 1984). Tätä kokemusten kriittistä reflektointia seuraa opetuskontekstissa Kolbin (1984) kokemuksellisen oppimisen mallin mukaan abstrakti käsitteellistämisvaihe, jonka jälkeen luotuja käsitteitä ja malleja kokeillaan käytännössä aktiivisen toiminnan vaiheessa. Aktiivisessa toiminnassa saatuja kokemuksia tämän jälkeen jälleen reflektoidaan, ja oppimisen kehä jatkuu. Kokemuksista voidaan siis oppia ja saada uutta tietoa, jos niitä palataan reflektoimaan, mutta pelkästään toiminnan kautta oppiminen voi olla haastavaa. (Kolb 1984.)

Liikuntaan ja ruokavalioon liittyvän tiedon keskeinen lähde yksittäiselle ihmiselle on tämän oma keho. Esimerkiksi Pelling (2005) esittelee ja pohdiskelee kehoa ja kokemusta ongelmaperustaisen oppimisen lähtökohtina sairaanhoitajien opetuksessa. Hän on havainnut kehon olevan toimiva lähtökohta kysymysten ja ongelmien asettelulle esimerkiksi anatomian ja fysiologian opinnoissa. Kehon tuntemuksista lähtevä ihmisen fysiologian oppiminen pienentää siirtymää käytännön ja teorian välillä. (Pelling 2005.) Parviainen (2006a) kirjoittaa kinesteettisestä tiedosta, ja kuvailee eroa kahden kehoon liittyvän tiedonlajin välillä: ruumista koskevan tiedon ja kehollisen tiedon. Ruumis on tämän määritelmän mukaan biologinen, orgaaninen ja fysiologinen olemassa oleva kokonaisuus, joka toimii siinä ”asuvan” ihmisen tahdosta riippumatta. Ruumiista saadaan tietoa luonnontieteellisen tutkimuksen, kuten havainnoinnin ja mittauksien kautta. Kehollinen tieto taas on tietoa siitä osasta ruumista, jota voidaan hallita, eli kehosta. Kehon voi tuntea aistimuksien avulla, ja kehoa

voidaan hallita ja liikuttaa. Esimerkiksi syöpäkasvaimen kasvu ruumiissa voidaan havaita lääketieteellisten kokeiden avulla ennen kuin ihminen kehollisesti tietää sen olemassaolosta. Ruumis siis toimii tahdostamme riippumatta. (Parviainen 2006a.) Voidaankin siis sanoa, että Pelling (2005) on käyttänyt kehollista tietoa välineenä ruumista koskevan tiedon opettamisessa ongelmaperustaisen oppimisen avulla.

Parviainen (2006a, 74) esittää, että ”kinestesia avaa maailman jos-niin-rakenteena”. Tietty toiminta, kuten juokseminen saa tottumattoman hengästymään, rintaan alkaa pistää ja vatsa menee sekaisin. Liikkeet ja kehon asennot ilmenevät tuntemuksina, joita voi olla haasteellista kuvailla, ja joihin voi yhdistyä kokemukset kivusta ja nautinnosta. Parviainen kirjoittaa osuvasti: ”Tuntemusten ilmeneminen, niiden seuraaminen sekä niihin vastaaminen esimerkiksi hiljentämällä tai nopeuttamalla vauhtia avaavat rikkaan monisyisen maailman” (Parviainen 2006a, 75). Omien tuntemusten reflektointi (Kolb 1984) voi siis saada aikaan tietoa. Tällaisen tiedon ei tulisi olla vain itsen tarkkailua, sillä keho toimii aina toiminnallisessa vuorovaikutuksessa maailman kanssa (Parviainen 2006a). Kuntosaliharjoittelussa tämä voi tarkoittaa esimerkiksi penkkipunnerruksessa levytangon nostotekniikkaa, tietoa sopivasta oteleveydestä ja parhaasta kehon asennosta penkillä.

Kun verrataan kehollista tietoa ja tietoa ruumiista Kolbin jaotteluun henkilökohtaiseen ja sosiaaliseen tietoon, voidaan ajatella, että kehollinen tieto on henkilökohtaista, ja tieto ruumiista sosiaalista tietoa. Kehollisen tiedon ongelma on, että sitä ei perinteisen propositionaalisen tiedon määritelmien mukaan voida kutsua tiedoksi (Parviainen 2006), ennen kuin se kielellistetään. Kehollinen tieto on siis eräänlaista hiljaista tietoa (tacit knowledge) ennen kuin joku muodostaa siitä lauseita, jolloin siitä syntyy propositionaalista tietoa (Niiniluoto 1997) tai eksplisiittistä tietoa (Nonaka 1994). Tämä tieto ei kuitenkaan välity sanallisesti sellaisenaan, sillä sanojen kyky kuvata ihmisen kehollista tuntemusta on rajallinen. Omien kokemusten jakaminen on kuitenkin usein liikunta-aiheisten verkkokeskusteluiden keskeinen toimintatapa, joten

voidaan olettaa, että näihin keskusteluihin osallistuville ihmisille myös muiden kokemukset nähdään merkityksellisenä tiedon lähteenä.

3.1.3 Verkkoyhteisöjen tieto

Internetin käytön nopea kasvu on lisännyt valtavasti saatavilla olevan tiedon määrää, ja tehnyt siitä myös aiempaa kompleksisempaa (Yang & Chen 2008). Brown ja Duguid (2002) esittävät osuvasti kuinka internet voi saada ihmisen tuntemaan itsensä avaruustutkijaksi, joka käy läpi jatkuvaa informaation virtaa saadakseen selville, onko ulkoavaruudessa kuitenkin älyllistä elämää. Internetin tietotulvassa monet asiat voivat vaikuttaa irrallisilta ja merkityksettömiltä. (Brown & Duguid 2002.) Verkossa oleva tieto voi olla lähes mitä tahansa, fiktiivisistä tarinoista, ihmisten kuvailemista kokemuksista tutkimustietoon ja uutisiin, ja se voi olla lähes kenen tahansa verkkoon tuottamaa. Aiemmin esittelemääni verkkoyhteisöjen merkitykseen ihmisten arjessa liittyi riski virheellisen tiedon leviämisestä. Tämä onkin keskeinen huomioitava seikka pohdittaessa kuntosaliharjoiteluun liittyvää tietoa. Millaista tietoa palstalla esitetään, pohjautuuko se kokemuksiin, mielipiteisiin vai tutkimustietoon? Terveyttä koskevaan tietoon liittyy myös vallankäyttöä. Kuka määrittelee, mikä tieto on oikeaa ja hyväksyttyä? Viralliset kotimaiset ja kansainväliset suositukset, jotka pohjautuvat tutkittuun tietoon ihmisen ruumiista, soveltuvat todennäköisesti suurimmalle osalle suomalaisista. Kuitenkaan ne eivät välttämättä sovellu kaikille, esimerkiksi allergiat muuttavat ihmisten ruokavalioita. Toisaalta äärimmäiset, urheilutieteen puolella saadut tutkimustulokset eivät välttämättä sovellu kuntoliikunnan harrastajalle.

Osallistumalla jonkin verkkoyhteisön toimintaan ja siinä tapahtuvaan vuorovaikutukseen, oli se sitten pelimaailmassa tai käsityöyhteisössä, voi olla mahdollista saavuttaa tietoa, jolla on merkitystä ja yhteys johonkin tiettyyn käytäntöön. Esimerkiksi McLuren ja Farajin (2000) tutkimuksessa verkossa olevan ammatillisen käytäntöyhteisön jäsenet kokivat pääsevänsä yhteisön

avulla käsiksi tietoon pelkän irrallisen informaation sijaan. Tuolloin tieto oli sidoksissa ammattialan toimintaan ja sosiaalisiin verkostoihin.

Verkkoyhteisöjen tieto koostuu sekä hiljaisesta että eksplisiittisestä tiedosta (Yang & Chen 2008). Verkkoyhteisön hiljainen tieto voi olla vaikea havaita vain tarkastelemalla yhteisön keskusteluja, sillä sitä omaksutaan osallistumalla yhteisön toimintaan. Hew'n ja Haran (2006) tutkimuksessa luokiteltiin sairaanhoitajien verkon käytäntöyhteisön tieto kirjatiedoksi, käytännön tiedoksi ja kulttuuriseksi tiedoksi. Kirjatiedolla tarkoitettiin esimerkiksi faktoja, yleisiä suosituksia, lakeja ja julkaistuja tutkimuksia. Käytännön tieto taas tarkoitti henkilökohtaisia mielipiteitä, neuvoja ja instituutioiden yleisiä käytäntöjä. Kulttuurisella tiedolla tarkoitettiin tietoa siitä, mitä on olla vaikkapa hoitaja tai palomies. Se kattaa siis ammatin filosofian ja siihen liittyvän vastuun. Kulttuurinen tieto ja osa käytännön tiedosta ovat usein hiljaista tietoa, joista kulttuurinen tieto saavutetaan parhaiten keskustelemalla kokeneempien kanssa ja käytännön tieto tarkkailemalla kokeneempien toimintaa. Näistä tiedonlajeista Hew'n ja Haran tutkimassa sairaanhoitajien verkkoyhteisössä esiintyi vain kirjatietoa sekä käytännön tietoa, sillä kulttuurinen tieto oli taustalla olemassa ilman tarkkaa ilmaisua ja esille nostamista. (Hew & Hara 2006, 305; Hara 2007.) Tämän tutkimuksen kohteena on Pakkotoisto-sivuston verkkokeskustelujen viesteissä nähtävillä oleva tieto, jolloin tutkimus keskittyy eksplisiittiseen tietoon. On kuitenkin muistettava, että Pakkotoisto-keskustelupalstan muodostamassa yhteisössä on taustalla todennäköisesti paljon hiljaista, kulttuurista tietoa liittyen yhteisön toimintaan ja voimaharjoitteluun.

Usein verkkoyhteisöihin osallistumisen tavoitteena on saada vertaistukea ja vertaistietoa. Tiedon verkossa jakamisen avuksi onkin kehitelty erilaisia vertaistietoverkostoja (peer-to-peer, P2P), joiden avulla on pyritty helpottamaan olennaisen eksplisiittisen tiedon etsimistä valtavan tietotulvan äärellä (Yang & Chen 2008). Vertaistietoverkostoille tyypillistä on, että tieto virtaa organisaatioiden välisessä tiimityöskentelyssä, eikä vain organisaatioiden

sisällä. Verkossa olevan eksplisiittisen tiedon lisäksi vertaisverkostot ja sosiaaliset verkostot voivat olla apuna, kun etsitään henkilöitä, jotka tietävät. (Zhuge 2002.) Verkkoyhteisöissä yksilöiden sosiaalinen pääoma ja yksilöiden väliset tiiviit suhteet lisäävät halua jakaa ja vastaanottaa tietoa (Liao & Chou 2012). Vertaistieto koetaan usein esimerkiksi virallista tietoa merkityksellisemmäksi. Muun muassa terveydenhoitoalan ammattilaiset ilmoittavat usein ensisijaiseksi tiedonlähteeksi kollegat ja työtoverit, vaikka virallisia informaation lähteitä on runsaasti tarjolla (Curran & Abidi 2007). Tämä kertoo siitä, että kollegoilta saatu tieto koetaan hyödyllisempänä käytännön toiminnan kannalta.

Smithin ja Stewartin (2012) tutkimassa kehonrakentajien verkkoyhteisössä suurimpien ja lihaksikkaimpien miesten näkemykset ja kokemukset olivat arvostetumpaa kuin virallisten tahojen tieto. Keskusteltaessa harjoittelusta, ravinnosta tai lääkeaineiden käytöstä, ei muodollisella koulutuksella tai opinnoissa karttuneella tiedolla ja osaamisella ei ollut merkitystä. Tosi elämän hard core –kokemuksia siitä, millainen harjoittelu tuottaa hyviä tuloksia, arvostettiin. Niistä myös otettiin oppia. Tätä toimintamallia ylläpitivät ne henkilöt, joilla oli palstalla korkein sosiaalinen status, eli käytännössä suurimmat lihakset todisteena oikeasta tiedosta. (Smith & Stewart 2012.) Samankaltainen yhteisön kapea-alainen ja itseään ylläpitävä tieto vallitsi Kimmerlen ja kumppaneiden (2013) tutkimuksessa raakaruokavaliota noudattavien ihmisten yhteisöstä. Tässä yhteisössä muutamalla yhteisön jäsenillä oli valta osoittaa, millainen tieto on oikeaa tietoa. Nämä ovat esimerkkejä siitä, kuinka verkkoyhteisöissä voidaan oppia myös haitallisia toimintamalleja ja kuinka niiden jäsenten näkökulma voi kaventua (Tanis 2007).

Parviainen (2006a) esittää, että liikunnan ja urheilun parissa ruumista koskeva tieto on usein kehollista tietoa arvostetumpaa. Tämä erilaisin laittein mittaamalla hankittu tieto ihmisen ruumiista määrittää harjoitusohjelmia ja ruokavalioita, jolla tähdätään urheilijan fyysisen suorituskyvyn maksimointiin. Myös uusia kuntoliikuntalajeja kehitellään lähinnä ruumiista koskevaan tietoon perustuen.

Esimerkiksi ”terveyttä edistävällä liikunnalla” tarkoitetaan eittämättä sellaista liikuntaa, joka parantaa mitattavissa olevaa terveyttä, kuten verenpainetta ja rasvan määrää kehossa. (Parviainen 2006a.) Voidaan kuitenkin pohtia, onko ihmisen kokemus ja keholta saadut viestit ohitettava, jos esimerkiksi tutkimuksiin perustuvat suositukset kuitenkin toista väittävät?

Kehonrakennusaiheisia verkkokeskusteluita selatessa toisinaan esiin nousee sarkastinen käsite broscience, jolla tarkoitetaan kehonrakennuspiireissä tyypillistä argumentointia ja usein virheellisiä mutta sitkeitä olettamuksia. Broscience tulee englannin kielen kantasanoista *science* (tiede) ja *brother* (veli), josta puhekielessä käytetään toisinaan lyhennettä *bro*. Tällöin viitataan joko läheiseen ystävään tai oman sosiaalisen ryhmän jäseneen. Broscience eli ”velitiede” on tieteenomaista, mutta sille on tyypillistä perustella tietynlaiset toimintatavat menestyksekkäiden kehonrakentajien saavutuksella. Se onkin eräänlainen kehonrakentajien vertaistiedon muoto. Käsite ei ole virallinen, joten sille ei ole toistaiseksi löydettävissä yleistä määritelmää. Pakkotoisto-sivuston Broscience –aiheisessa keskustelussa eräs yhteisön jäsen toteaa osuvasti: ”Tutkijat ei oo kerenny tutkia kaikkea mitä bodarit on kokeillu” (Pakkotoisto 2013). Broscience-tyylinen tieto voikin olla seurausta siitä, että luonnontieteellinen tieto ruumiista saa kehollista tietoa enemmän arvostusta (Parviainen 2006a). Brosciencen näennäinen tieteellisyys keskustelussa voi tuoda omiin käsityksiin kehonrakennuspiireissä keskusteluissa vakuuttavuutta, jos tutkimustietoa ei ole käytettävissä syystä tai toisesta. Parviainen ennustaa, että mitä enemmän ruumista koskevaa tietoa tuottavia laitteita kehitetään, sitä enemmän ihmiset jättävät huomiotta sen, miten keho vastaa harjoitukseen (Parviainen 2006a).

3.2 Käytäntöyhteisöt

Mediakasvatuksen tieteenalalla ollaan kiinnostuneita myös ihmisten arkisesta mediankäytöstä sekä osallistumisesta, jolloin verkon käytäntöyhteisöjen tutkiminen on tärkeä osa sitä. Käytäntöyhteisön käsitteen loivat 1990-luvun

alkupuolella Lave ja Wenger (1991) kuvatakseen oppimista käytännön toiminnassa koululaitoksen ulkopuolella. 2000-luvulla käsite on kokenut uuden tulemisen yritysten ottaessa sen tiedonhallinnan välineeksi. Asiantuntijuuden tutkimuksessa on alettu ymmärtää yhteisöllisen tiedon merkitys, ja jopa asiantuntijuus itsessään voidaan nähdä yhteisöjen eikä vain yksilöiden ominaisuutena. Lehtinen ja Palonen kiteyttävät käytäntöyhteisöjen merkityksen hyvin: ”Se, että jokin asia tehdään juuri tiettyä tapaa, menetelmää tai laitetta käyttäen, kertoo jonkin toimijajoukon tiedollisista yhteyksistä, yhteisestä kielestä ja tulkintatavoista” (Lehtinen & Palonen 2005, 147). Asioiden oppiminen ei voi tapahtua irrotettuna kontekstistaan, mutta ei vain kopioimalla toisten toimintaakaan. Sen sijaan, että oppiminen nähdään tiedon sisäistämisenä, sen voi ajatella olevan myös lisääntynyttä osallistumista käytäntöyhteisöissä. (Lave & Wenger 1991.) Oppiminen tapahtuu käytännössä ja sosiaalisissa tilanteissa. Kuitenkaan teoria ja käytäntö eivät ole toisistaan irrallisia asioita (Wenger 1998), vaikka käytäntöyhteisöissä korostuukin osallistumisnäkökulma teoreettisten käsitteiden sijaan (Hakkarainen, Lonka & Lipponen 2004).

Jokainen ihminen kuuluu elämänsä aikana useisiin käytäntöyhteisöihin. Vaikka käytäntöyhteisö on melko uusi käsite, on käytäntöyhteisöjä ollut niin kauan kuin on ollut ihmisiä, joilla on yhteinen tavoite. Käytäntöyhteisön muodostavat ihmiset, jotka ovat kiinnostuneet samoista asioista tai tekevät samanlaisia asioita työssään tai harrastuksissaan. Käytäntöyhteisö voi olla villieläimiä vastaan taisteleva heimo, sairaanhoitajien säännöllisesti kokoontuva lounasseurue, tai AA-kerho. (Lave & Wenger 1991; Wenger 1998.) Käytäntöyhteisössä ihmiset ovat säännöllisesti vuorovaikutuksessa keskenään, oppiakseen paremmiksi yhteisessä kiinnostuksen kohteessaan (Lämsä 2008; Lave & Wenger 1991). Lave ja Wenger vertaavat käytäntöyhteisössä oppimista mestari-oppipoika -tyyppiseen oppimiseen, jossa mestarin virkaa toimittaa käytäntöyhteisö ja sen monimutkainen rakenne toimii tulokkaan oppimisresurssina. Osallistuessaan käytäntöyhteisöön oppipoika tai tulokas omaksuu käytäntöyhteisön toimintatapoja ja tietoa ja tulee näin lopulta yhteisön täysivaltaiseksi jäseneksi. (Lave & Wenger 1991.) Käytäntöyhteisöissä

oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa monimuotoisissa sosiaalisissa, fyysisissä ja kulttuurisissa aktiviteeteissa ja toiminnoissa (Ligorio 2001).

3.2.1 Käytäntöyhteisöjen määrittelyä

Käytäntöyhteisöjä on määritelty monin eri tavoin käsitteen yli kaksikymmenvuotisen olemassaolon aikana. Keskeistä on muistaa, että kaikki käytännöt eivät ole yhteisöllisiä, eivätkä kaikki yhteisöt ole käytäntöyhteisöjä (Wenger 1998). Käytäntöyhteisön käsitteen epämääräisyyden on väitetty lisänneen sen käytettävyyttä ja pitkäikäisyyttä (Cox 2005). Käytäntöyhteisöjen teoriaa sovitettiin alun perin käsityöläisammatteihin ja esimerkiksi heimojen tapojen oppimiseen (Lave & Wenger 1991). Brown ja Duguid (2002) kuitenkin esittävät, että oppipoika-mestari -tyylistä toimintaa löytyy myös korkean koulutustason aloilta. Käytäntöyhteisöissä voidaan siis oppia käytännön toiminnan lisäksi myös korkeampia kognitiivisia taitoja ryhmätoiminnoissa ja yhteisön tuella. (Brown & Duguid 2002.) Tämän pohjalta esimerkiksi yliopistojen tutkimustyön ympärillä voi ajatella olevan oma käytäntöyhteisönsä, jossa osa jäsenistä on sen reuna-alueilla liikkuvia maisteriopiskelijoita gradu-tutkielmiensa kanssa, ja professorit taas ovat mestareiden asemassa. Käytäntöyhteisöjen sisällä tieto liikkuu tehokkaammin kuin niiden välillä, sillä yhteisön jäsenillä on yhteisymmärrys käytännöstä, standardeista ja käsitteistä (Lämsä 2008). Orgaanisen käytäntöyhteisön näkökulman mukaan käytäntöyhteisöt syntyvät siksi, että niihin osallistuminen on jäsenille arvokasta. Käytäntöyhteisö ei ala eikä lopu nopeasti, vaan se syntyy pikkuhiljaa kun sille on tarvetta, ja se hiipuu kun sen käyttäjät eivät enää koe sitä arvokkaaksi ja poistuvat yhteisöstä. (Lämsä 2008.)

Cox (2005) on todennut, että johtuen suurista eroista käytäntöyhteisön eri määritelmien välillä, käsitettä käytettäessä on tärkeää suhteuttaa se johonkin sitä koskevista teorioista. Käytäntöyhteisöjä määriteltäessä on usein epäselvää, tarkoitetaanko sillä saman tehtävän äärellä olemista, vai samankaltaisen

tehtävän äärellä olemista. On siis päätettävä, rakentavatko käytäntöyhteisön jäsenet yhdessä samaa venettä vai erikseen samanlaista venettä. (Cox 2005.) Grayn (2004) esittämän määritelmän mukaan kolme asiaa erottaa käytäntöyhteisön muista yhteisöistä. Yksi näistä on se, että käytäntöyhteisön jäsenillä on yhteinen toimiala tai kiinnostuksen kohde, jossa jokaisella on jo heidät muista erottavaa osaamista kyseisellä alalla. Toiseksi jäsenet sitoutuvat toimintaan ja keskusteluun, jossa he ovat vuorovaikutuksessa ja oppivat yhdessä. Lisäksi käytäntöyhteisön jäsenet kokoavat yhteisen kokoelman kokemuksia, tarinoita, parhaita käytäntöjä ja tapoja ratkaista ongelmia. (Gray 2004.) Grayn määritelmä pohjautuu Wengerin kehittämään käytäntöyhteisön määritelmään, jonka mukaan käytäntöyhteisön muodostavat käytäntö, yhteisö, merkitys ja identiteetti (Wenger 1998). Käytännöllä tarkoitetaan toimintaa ja toimintatapoja jotka tuovat yhteisön jäsenet yhteen. Identiteetti ja yhteisön merkitys jäsenilleen rakentuvat osallistumisen kautta. Käytäntöyhteisöissä on monenlaista tietoa, jota sen jäsenet voivat hyödyntää omassa toiminnassaan, ja joka välittyy yhteisen kielen ja toiminnan kautta. Yhteisöissä myös kehitetään tätä toimintaa ja siihen liittyviä käytäntöjä (Lämsä 2008).

Käytäntöyhteisön käsite yhdistetään tyypillisesti aikuisoppimiseen ja työpaikoilla oppimiseen. Osa tutkijoista jopa rajaa käytäntöyhteisön käsitteen ulkopuolelle yhteisöt, joiden taustalla ei ole organisaatiota tai ammatillista toimintaa. Esimerkiksi Hew ja Hara (2006) korostavat, että käytäntöyhteisön erottaa muista yhteisöistä juuri ammatillinen toiminta. Yhteisöllä voi olla yhteinen kiinnostuksen kohde tai vapaa-ajan viettotapa, mutta vasta ammatillisuus tekee siitä käytäntöyhteisön. (Hara & Hew 2006.) Käytäntöyhteisöistä on myös toisinaan eroteltu kiinnostusyhteisön käsite koskemaan verkossa toimivia yhteisöjä (community of interest), joissa jäsenet jakavat saman intohimon tai mielenkiinnon kohteen, mutta eivät ole alan asiantuntijoita tai ammattilaisia. Kiinnostusyhteisöissä yhteinen toiminta ei ole välttämättömyys, vaan yhteinen mielenkiinto johonkin aihealueeseen riittää. Kiinnostusyhteisöä on määritelty käytäntöyhteisöjen alatyypiksi (Cantador & Castells 2010), mutta myös sosiaaliselta sitoutumiseltaan ja kokoontumisiltaan vähäistä tavoitteellisuutta

osoittavaksi käytäntöyhteisön esimuodoksi (Henri & Pudelko 2003). Tässä tutkimuksessa katson, että käytäntöyhteisöjä voi muodostua myös vapaa-ajan toiminnan ympärille, ja jätän kiinnostusyhteisön käsitteen pois. Tätä näkökulmaa tukee viime vuosina syntynyt keskustelu uudesta asiantuntijuudesta, ekspertiisistä, jossa yksilön muodollinen pätevyys, tieteellinen tieto ja professio eivät enää ole keskeisiä ammattitaidon mittareita (Parviainen 2006b).

Vapaa-aika, työ ja opiskelu eivät ole enää selkeästi eroteltavissa toisistaan. Ihmiset ovat aktiivisia tekijöitä myös vapaa-ajallaan ja monet pyrkivät kehittymään paremmiksi esimerkiksi harrastuksissaan. Vahva tietämys omasta harrastuksesta voi jopa johtaa siihen, että siitä tulee aikanaan henkilön ammatti. Pakkotoisto-keskustelupalstan muodostamassa yhteisössä osa jäsenistä voi olla kilpaurheilijoita, valmentajia tai kuntoilijoita, jolloin sen rajaaminen tietynlaiseksi yhteisöksi on haastavaa. Myös ammatilliset henkilöt voivat olla yhteisössä läsnä. Jokainen käytäntöyhteisö on ainutlaatuinen (Dubé, Bourhis & Jacob 2006), ja katson Lämsän (2008) tapaan, että toiminta tekee käytäntöyhteisön – ei ammatti. Toimintaa ei tarvitse myöskään toteuttaa yhdessä, Coxin (2005) mukaan samaa venettä rakentaen, vaan riittää että jokainen käytäntöyhteisön jäsen toteuttaa samankaltaista toimintaa tahollaan ja pyrkii kehittymään siinä.

Käytäntöyhteisöjä voidaan tarkastella useista näkökulmista. Siinä missä ne voidaan nähdä ihmisen kasvun ja kehityksen kehtona, voivat niiden vaikutukset olla myös epäsuotuisia. Haitallisten ja huonojen mallien oppimiseen voivat johtaa esimerkiksi rikolliset ryhmät tai rasistiset ryhmittymät (Hakkarainen, Lonka & Lipponen 2004, 127). Tällaiset ryhmät voivat olla vaarallisia varsinkin verkossa, jossa esimerkiksi kouluampumisia tai muita terroritekoja suunnittelevat henkilöt voivat muodostaa yhteisöjä toimintansa ympärille ja saada sille tukea. Alkuperäistä käytäntöyhteisöjen teoriaa, joka pohjautui alkuperäisyhteisöihin ja perinnekulttuureihin, on myös kritisoitu, koska se ei sovellu nykyiseen tietoyhteiskuntaan. Perinteisissä yhteisöissä tieto ja

käytännöt pysyvät pitkään muuttumattomina, jolloin uutta tietoa ei synny (Hakkarainen, Paavola & Lipponen 2003). Tätä vanhaa määritelmää on kuitenkin laajennettu, ja käytäntöyhteisöt nähdään nykyään myös uusien toimivien käytäntöjen muodostamisen paikkana. Lämsän tutkimuksessa todettiin myös, että ratkoessaan ongelmatilanteita käytäntöyhteisöt luovat uusia käytäntöjä ja uutta tietoa. Uudet, yhteisössä jaetut käytännöt auttavat yhteisön jäseniä parantamaan omaa toimintaansa ja tekemään niistä jopa rutiineja. (Lämsä 2008.) Käytäntöyhteisö voi olla eksklusiivinen ja jättää ulkopuolelleen (Wenger 1998), tai olla yhteiskunnan normien ulkopuolelle asettuneiden muodostama yhteisö (ks. esim. Merriam, Courtenay & Baumgartner 2003). Käytäntöyhteisön edellytyksenä ei enää katsota olevan yhteisymmärrys ja harmonia, eikä jäsenten samankaltaisuus. Ristiriidat ja konfliktit ovat käytäntöyhteisöissä mahdollisia, ja jopa kehityksen edellytys. (Wenger 1998.) Organisaatioiden sisällä eksklusiivinen käytäntöyhteisö voi haitata tai heikentää organisaation tai yhteisön toimintaa. Tieto ei myöskään välttämättä liiku käytäntöyhteisöjen välillä yhtä tehokkaasti kuin niiden sisällä. Tämä tarkoittaa, että organisaatiossa tieto ei välttämättä virtaa eri ammattikuntien edustajien välillä. (Lämsä 2008.)

3.2.2 Käytäntöyhteisöjen tutkimus

Siinä missä käytäntöyhteisön käsitettä 2000-luvulla on kehitelty yrityksien ja organisaatioiden toiminnan tehostamista varten (Cox 2005; Dubé, Bourhis & Jacob 2006), sopii alkuperäinen spontaaniutta ja vapautta korostava määritelmä informaalien vapaa-ajan käytäntöyhteisöjen tarkasteluun. Voidaan ajatella, että spontaanisti ja epävirallisesti kehittyneet käytäntöyhteisöt ovat autenttisia kohteita käytäntöyhteisöjen tutkimiselle (Merriam, Courtenay & Baumgartner 2003, 171). Informaaleihin käytäntöyhteisöihin liittyviä tutkimuksia on tehty esimerkiksi raakaruokavaliota noudattavasta verkkoyhteisöstä (Kimmerle, Thiel, Gerbing, Bientzle, Halatchliyski & Cress 2013) sekä wicca-noidaksi oppimisesta yhteisön avulla (Merriam, Courtenay & Baumgartner 2003). Kuitenkin vapaa-

ajan käytäntöyhteisöjä on tutkittu huomattavasti vähemmän kuin organisaatioiden käytäntöyhteisöjä. Vapaa-ajan käytäntöyhteisö voi muodostua lähes minkä tahansa toimialan ympärille. Toimialalla sinänsä ei ole merkitystä käytäntöyhteisön arvioinnin kannalta, vaan keskeistä on yhteisön toiminta ja sen merkitys jäsenilleen. Organisaatioiden kehittämistä varten tehdystä tutkimuksesta on kuitenkin saatu arvokasta tietoa käytäntöyhteisöjen toiminnasta ja merkityksestä jäsenilleen. Tuloksia voidaan soveltaa myös vapaa-ajan käytäntöyhteisöjen tutkimukseen. Esimerkiksi McLure ja Faraj (2000) ovat todenneet, että ammatillisen käytäntöyhteisön jäsenet arvostivat online-dialogia kysymysten ja vastausten sijaan. Ideoista ja ratkaisuista saatava palaute motivoi osallistumaan yhteisöön ja jäsenet toimivat yhteisössä prososiaalisesti. Yhteisön jäseniä tiedonjakamiseen motivoi vastavuoroisuus ja halu kehittää yhteisöä. (McLure & Faraj 2000.)

Ammatillisuuden ja työn korostuminen näkyy siinä, mihin suuntaan käytäntöyhteisön käsitettä on viety. 2000-luvulla käytäntöyhteisön teoria on suuntautunut lähinnä siihen, kuinka sitä voidaan hyödyntää organisaatioiden johtamisessa ja niiden tiedonhallintatyökaluna (Cox 2005). Suuret kansainväliset yritykset ja organisaatiot ovat innostuneet jälleen käytäntöyhteisön mallin hyödyntämisestä uusien internetsovellusten muodossa (Dubé, Bourhis & Jacob 2006; Ardichvili, Page & Wentling 2003). Tällä tavoitellaan tehokkuutta ja säästöjä, joita online-käytäntöyhteisöt voivat tarjota yrityksille. Käytäntöyhteisöjen valjastaminen ajamaan organisaatioiden omia tavoitteita on kuitenkin haastavaa. Vapaasti ajattelevat käytäntöyhteisöt ovat taipuvaisia erkaantumaan omille teilleen organisaatioiden valmiista strategioista huolimatta (Cox 2005, 535). Dubé, Bourhis ja Jacob muistuttavat, että käytäntöyhteisöt eivät ole aina samanlaisia, mikä tulee ymmärtää kun pyritään muodostamaan, kehittämään ja ylläpitämään niitä organisaatioissa (Dubé, Bourhis & Jacob 2006). Tämä tekee kuitenkin myös käytäntöyhteisöjen tutkimuksesta haasteellista, ja tutkijan tuleekin aina huomioida tutkimansa yhteisön erityispiirteet.

Suomessa organisaatioiden sisäisiä käytäntöyhteisöjä on tutkinut esimerkiksi Lämsä (2008). Hän tutki tiedon hallintaa organisaation sisäisissä, jo olemassa olevissa kasvokkaisissa käytäntöyhteisöissä. Tutkimuksen taustalla oli oletus, että organisaatioiden tehokkuus lisääntyy, kun käytäntöyhteisöjen hiljainen tieto saadaan laajennettua organisaation yleiseksi tiedoksi. Lämsän tutkimuksen mukaan epävirallinen ja sosiaalisesti rakentunut tieto kulkee tehokkaammin organisaation eri tasoille verrattuna viralliseen ja täsmälliseen tietoon. (Lämsä 2008.) Organisaatioiden tiedonhallinnan näkökulmasta on tärkeää, että käytäntöyhteisöjä tuetaan ja niille annetaan mahdollisuus kehittyä vapaasti.

Lämsän mukaan käytäntöyhteisöjen toiminta ei ole ulkopuolisten instituutioiden hallittavissa vaikka ne olisivatkin organisaatioiden sisällä. Hän kuvailee käytännönyhteisöjä ”vapaiksi ja spontaaneiksi, kuin alkukantaiset heimot, jotka ovat luonteeltaan luonnollisia”. (Lämsä 2008, 183.) Kuvaus palaa jonkin verran alkuperäiseen orgaaniseen ja luonnolliseen näkemykseen käytäntöyhteisöstä. 2000-luvulla käytäntöyhteisön tutkimuksissa on tavallista, että organisaation työntekijöille kehitellään käytäntöyhteisö verkkoon, jonka avulla sitten pyritään parantamaan ja edistämään yrityksen tiedonhallintaa (ks. esim. Molphy, Pocknee & Young 2007; Gray 2004; Curran & Abidi 2007). Tämä voi johtaa käytäntöyhteisöjen vääristymiseen, kun kyseisen käsitteen käytön vuoksi spontaaniudesta, epävirallisuudesta ja vapaaehtoisuudesta tuleekin pakko. Monet käytäntöyhteisöt epäonnistuvat siksi, että niistä muodostuu vain uusia normatiivisen kontrollin välineitä. (Cox 2005.) Parviainenkin toteaa, että käytäntöyhteisöjen, ja monet muut kollektiivisen tiedonluomisen mallit on luotu organisaation johdon näkökulmasta, jolloin niitä pyritään hallitsemaan (Parviainen 2006b, 163), vaikka tärkeintä olisi antaa yhteisöille mahdollisuuksia syntyä ja kasvaa. Monet yritykset toimivat nykyään hajautetusti esimerkiksi ostopalvelujen ja vuokratyöntekijöiden vuoksi, eivät me-henkisesti suljettuina kokonaisuuksina (Parviainen 2006b), jolloin yhteisöjen hallinta voi olla mahdotonta.

3.2.3 Käytäntöyhteisöt verkossa

Internet on tullessaan tarjonnut aivan uudenlaiset edellytykset käytäntöyhteisöjen synnylle ja kasvulle. Käytäntöyhteisö käsitteenä on osuva kuvaamaan monia verkkoyhteisöjä, jotka usein kehittyvät jonkun harrastustoiminnan ympärille (Kimmerle, Thiel, Gerbing, Bientzle, Halatchliyski & Cress 2013). Perinteisesti käytäntöyhteisöt on liitetty työssä oppimiseen ja organisaatioiden tiedonhallintaan, mutta vapaa-ajan merkityksen kasvu, sekä työn ja vapaa-ajan sekoittuminen arjessa saa käytäntöyhteisöjä syntymään myös muualle. Käytäntöyhteisön teoria on lähtökohtaisesti ollut teoria oppimisesta ja tiedosta (Lave & Wenger 1991), mikä sallii verkkokeskustelupalstan tutkimisen käytäntöyhteisön näkökulmasta. Kaikki keskustelupalstat eivät ole käytäntöyhteisöjä. Esimerkiksi sellaiset verkkokeskustelut, jotka eivät vaadi rekisteröitymistä ja jäävät hetkellisen kommentoinnin tasolle, eivät näkemykseni mukaan muodosta käytäntöyhteisöä

Käytäntöyhteisön raja-alueet voivat olla hämärät, joten osallistumisen ja ei-osallistumisen erottaminen ja jäsenten laskeminen on usein vaikeaa (Nistor, Schworm & Werner 2012, 775). Verkossa tämä korostuu, sillä vaikka verkkoyhteisöillä voi olla paljon rekisteröityneitä jäseniä, on aktiivisesti osallistuvien määrä usein paljon pienempi. Käytäntöyhteisön jäsen voi myös yhtä aikaa olla aloittelija ja asiantuntija, riippuen mistä toiminnasta on kyse. Hara (2007) on todennut tutkimuksessaan, että verkossa olevat ammatilliset käytäntöyhteisöt ovat tehokkaimpia yhteisöjen käytännön työtä koskevan tiedon välittämiseen. Toisaalta esimerkiksi lakimiehen ammattiin liittyvä kulttuurinen tieto ja ymmärrys ammatillisen identiteetin kehittämisestä välittyvät verkossa heikommin (Hara 2007). Tämä voi johtua kulttuurisen tiedon asemasta hiljaisena tietona, jonka sanallistaminen voi olla haasteellista tai jopa mahdotonta. Se, että kulttuurinen tieto ei näy esimerkiksi keskustelujen viestien sisällössä, ei välttämättä tarkoita sitä ettei se ajan myötä välittyisi yhteisön jäsenille.

Tutkimuksessaan Gray (2004) sovelsi käytäntöyhteisön teoriaa luodakseen verkkoympäristön maantieteellisesti kaukana toisistaan oleville saman projektin parissa työskenteleville koordinaattoreille. Tutkimuksen tuloksena todettiin, että verkkoympäristö toimi käytäntöyhteisön lisäksi myös tärkeänä osana koordinaattoreiden työnkuvan määrittelyä. Tärkeimmäksi käytäntöyhteisöön osallistumisen kokivat ”newbiet” eli aloittelevat koordinaattorit, jotka oppivat yhteisössä enimmäkseen lurkkimalla. Newbiet eivät osallistuneet yhteisön keskusteluihin muutoin kuin neuvoa kysyen, sillä he eivät kokeneet kykenevänsä antamaan muille yhteisön jäsenille vielä mitään. (Gray 2004.) Newbiet edustivat näin ollen reuna-alueiden jäseniä käytäntöyhteisössä (Lave & Wenger 1991; Wenger 1998). Vaikka käytäntöyhteisöjen jäsenet eivät heti osallistuisikaan toimintaan, he voivat silti hyötyä toiminnan tarkkailemisesta, analysoinnista ja keskustelusta (Ligorio 2001, 107). Tällöin niin sanottujen lurkkijoiden toimintakin voidaan nähdä merkityksellisenä, vaikka he ovat passiivisen sivusta seuraajan roolissa.

Kimmerlen ja kumppanien tutkimuksessa sovellettiin käytäntöyhteisön käsitettä verkkoyhteisöön, jonka jäsenet noudattivat äärimmäistä raakaruokavaliota (Kimmerle ym. 2013). Tutkimuksessa selvitettiin, miten tiedonrakentaminen tapahtuu ulkopuolisen asemassa olevassa yhteisössä, jonka jäsenet ovat hylänneet perinteisen lääketieteen ja tavanomaisen ruokavalion. Tutkimuksen mukaan sivustolla ilmeneviä Wengerin muotoilemia käytäntöyhteisölle tyypillisiä toimintatapoja ovat kokemusten tiedustelu, informaation tiedustelu, informaation kartoittaminen ja sen aukkojen paikallistaminen, sekä kehityskeskustelut. Yhteisön jäsenet myös tapasivat toisiaan kasvotusten. Keskustelupalstalla ylläpidettiin voimakkaasti näkemystä raakaruokavalion ylivertaisuudesta terveyden kannalta. Eniten tästä huolehti sivuston ylläpitäjä, joka esiintyi vaihtoehtolääketieteille tyypillisessä parantajan tai gurun roolissa. Yhteisön uudet jäsenet aloittivat osallistumisensa kyselemällä apua ongelmatilanteisiinsa. Vastauksissa kokeneemmat jäsenet ohjasivat heitä oikeaan suuntaan kohti täydellistä raakaruokavalion noudattamista. Jäsenten osallistuminen kasvoi ajan myötä, jolloin aluksi keskustelualueen reuna-alueilla toimineet käyttäjät

vähitellen etenivät osaksi käytäntöyhteisöä ja alkoivat tuoda enemmän esille omia näkemyksiään, tietojaan ja kokemuksiaan. Kysyjät siirtyivät vastaajiksi ja kuuntelijat kertojiksi. (Kimmerle ym. 2013.) Käytäntöyhteisöissä voi tapahtua vallankäyttöä asiantuntijoiden ja noviisien välillä (Hakkarainen, Paavola & Lipponen 2003), kuten Kimmerlen ja kumppaneiden tutkimuksessa. Yhteisön gurut tällöin johtavat tulokkaita niin sanotun oikean tiedon pariin.

3.3 Tiedonrakentaminen

Tutkimuksen toinen keskeinen käsite on tiedonrakentaminen. Tiedonrakentamisesta puhuttaessa keskitytään oppimisprosessiin lopputuloksen sijaan ja dialogi on suuressa roolissa. Olennaista ei ole se mitä on opittu, vaan se kuinka siihen on päädytty. Tällöin oppiminen on ikään kuin tiedonrakentamisen sivutuote. Tiedonrakentamisen käsitteen ovat alun perin kehittäneet Scardamalia ja Bereiter (1993), ja sen tavoitteena on ollut laajentaa asiantuntijuuden ja oppimisen käsitteitä. Scardamalian ja Bereiterin teoretisointi koskee lähinnä oppilaitosten seinien sisällä tapahtuvaa tiedonrakentamista, mutta tiedonrakentamisprosesseja voi tapahtua myös erilaisissa asiantuntijaorganisaatioissa.

Tiedonrakentamista määritellään usein joko kollektiiviseksi, kollaboratiiviseksi, yhteistoiminnalliseksi ja yhteisölliseksi toiminnaksi. Kaikille näille on yhteistä se, että tiedonrakentaminen ei ole pelkästään yksilöiden toimintaa. Tiedonrakentamisen myötä syntyy uutta tietoa, jonka subjektina toimii ryhmä, ei yksilö (Parviainen 2006b). Parviainen (2006b) käyttää myös rinnakkain käsitteitä kollektiivinen tiedonmuodostus ja kollektiivinen tiedonrakentaminen. Tiedonluominen (knowledge creation) on Nonakan ja Takeuchin kehittämä teoria, jonka mukaan uutta tietoa syntyy organisaatioissa hiljaisen ja eksplisiittisen tiedon välisen dialogin myötä (Nonaka 1994). Nonakan ja Takeuchin tiedonluomisen, Bereiterin ja Scardamalian tiedonrakentamisen, sekä Engeströmin ekspansiivisen oppimisen malleilla on paljon yhteistä

(Paavola, Lipponen & Hakkarainen 2004). Tässä tutkimuksessa käytän näistä malleista tiedonrakentamisen käsitettä, jota on sovellettu yleisesti verkko-oppimista käsittelevässä tutkimuksessa. Nykyään tiedonrakentaminen liitetään innovatiivisuuteen, ja sekä yritykset että erilaiset oppimisyhteisöt pyrkivät luomaan tiedonrakentamisen kautta uutta tietoa ja uusia ideoita. Tämä painotus liittynee ainakin Suomessa jopa taloustilanteeseen. Valtion talouden alavireisyyden sekä teollisuuden ja työn muutosten takia tarvitaan uusia, kekseliäitä vientituotteita, jotta kilpailukykymme säilyisi.

3.3.1 Tiedonrakentamisen määrittelyä

Tiedonrakentamisen käsite on saanut inspiraationsa eri alojen asiantuntijoiden toimintatavoista. Bereiter ja Scardamalia sovelsivat organisaatioissa asiantuntijoiden välillä tapahtuvan yhteistyön malleja luokkahuoneopetukseen ja syntyi ajatus siitä, että kouluissa tulisi keskittyä tiedonrakentamisprosesseihin ja aitojen ongelmien ratkaisemiseen sen sijaan, että pyrittäisiin tallettamaan pelkkää käsitteellistä tietoa oppilaiden mieliin. Näkemys pohjautuu sosiokonstruktivistiseen oppimis- ja tiedonkäsitykseen. Se on konstruktivismin osa-alue, joka korostaa tiedon rakentumista kielen avulla ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Bereiterin ja Scardamalian mukaan yksilön oppiminen on yhteisöllisen tiedonrakentamisen sivutuote. (Bereiter & Scardamalia 1993, 2006.) Tiedonrakentamisen prosessissa ovat kuitenkin mukana myös kognitiiviset, sosiaaliset, emotionaaliset ja kontekstuaaliset tekijät. Nämä vaikuttavat mutkikkaasti sekä verkkovälitteisen että kasvokkaisen tiedonrakentamisen kulkuun (Arvaja 2008).

Oppilaitoksissa tapahtuvassa tiedonrakentamisessa tyypillinen toimintatapa on autenttisten ongelmien ratkaiseminen yhteisöllisesti. Tähän toimintaan kuuluvia vaiheita ovat muun muassa tiedon etsintä, osallistuminen sekä tiedon ja oman toiminnan kriittinen arviointi (Lakkala, Paavola, Kosonen, Muukkonen, Bauters & Markkanen 2009). Lakkala ja kumppanit (2009) ovat esitelleet oppimisen

trialogisen mallin, jossa oppijoiden toiminta kohdistuu jonkin yhteisen objektin ympärille, jotka voivat olla esimerkiksi erilaisia tekstejä, malleja, käsitteitä tai käytäntöjä. Näillä objekteilla on olemassa jokin tarkoitus tosielämässä, mikä on harvinaista tavanomaisessa kouluopetuksessa. Ongelman merkitys tiedonrakentamisprosessin laukaisijana on suuri (Valtanen 2005). Poikela ja Poikela ovat nähneet yhteyden Kolbin kokemuksellisen oppimisen syklin ja Nonakan (1994) tiedonluomisen mallin välillä juuri siinä, että ongelma on molemmissa se, joka laukaisee tapahtumaketjun ja saa yksilön toimimaan (Poikela & Poikela 2010).

Kouluopetuksen on löydettävä uusia keinoja vastata niihin odotuksiin, joita työelämä tekijöilleen jo asettaa. Tieto ja osaaminen ovat yhä enemmän yhteisöjen ja verkostojen kuin yksilöiden osaamista, mikä on ristiriidassa koulutuksen yksilöllisyyden kanssa. Koulussa opitut asiat välittyvät heikosti työelämään, jossa tarvitaan tiettyihin toimintaympäristöihin liittyvää ja yhteisöllistä osaamista (Lehtinen & Palonen 2005, 156). Kouluopetus on pysynyt pitkään opettajajohtoisena tiedonvälittämisenä siitä huolimatta, että työelämässä arvostetaan työntekijöiden taitoja soveltaa ja kehittää tietoa. Tiedonrakentamisprosesseissa operoidaan käsitteillä, jotka ovat kuitenkin vankassa suhteessa todellisiin ongelmiin, minkä tulisi johtaa kokonaisvaltaiseen ymmärtävään oppimiseen (Bereiter & Scardamalia 2006). Tiedonrakentamisen malli voidaan nähdä yhtenä siltana kahden oppimisen metaforan välillä, joita ovat tiedon omaksuminen ja osallistuminen. Tiedonrakentaminen on yksi innovatiivisen oppimisyhteisön malli (Paavola, Lipponen & Hakkarainen 2004).

Parviainen (2006b) on hahmotellut asiantuntijatyöhön sijoittuvan tiedonrakentamisen mallia, ja kiinnittänyt siinä huomiota myös yksilön rooliin yhteisöllisessä tiedonrakentamisprosessissa. Hän esittää, että siinä missä tiedonmuodostus ja tiedonrakentaminen voivat olla organisaation sisäistä, voi se olla myös epävirallista ja organisaatiot ohittavaa toimintaa. Tiedonrakentamisessa hyödynnetään kollektiivisia tietovarantoja, joista suuri osa on kulttuuriin ja tapoihin liittyvää hiljaista tietoa, ja osa taas eksplisiittistä

tietoa, kuten tutkimusartikkeleissa olevaa tietoa. Tiedonrakentamisprosessit asiantuntijayhteisössä tapahtuvat näiden tietovarantojen sekä yksilön ja yhteisön vuorovaikutuksessa. Yhteisöllisen tiedonrakentamisen myötä kasvatetaan kollektiivisia tietovarantoja, ja tietoisen toiminnan myötä myös hiljainen tieto voidaan saada eksplisiittiseen muotoon. Jokainen prosessiin osallistuva yksilö tuo siihen osaamisensa ja samalla pääsee käsiksi myös muiden yksilöiden tietoon. (Parviainen 2006b.) Verkkokeskusteluissa nämä tiedonrakentamisprosessit jäävät verkkoon luettaviksi, jolloin ne tallentuvat osaksi myös eksplisiittisiä tietovarantoja.

2.3.2 Tiedonrakentaminen verkossa

Tietokonevälitteistä tiedonrakentamista on tutkittu jo käsitteen lanseeraamisen alkuajoista lähtien. Ensimmäiset kokeilut tietokoneavusteisesta tiedonrakennuksesta Bereiter ja Scardamalia tekivät 1980-luvulla, kun koululuokkien käyttöön kehitettiin verkkoympäristö CSILE (Computer Supported Intentional Learning Environment). He havaitsivat tutkimuksissaan, että verkostopohjainen tietokoneohjelma lisäsi tiedon virtaamista luokassa ja vahvisti sen, että yhteisössä oleva tieto on enemmän kuin kaikki se, mitä yksilöiden mielissä on (Bereiter & Scardamalia 2006, 2010.) Tämä onkin keskeinen ajatus tiedonrakennuksen teorian taustalla. Tiedonrakentamisen järjestäminen verkkokeskustelutiloihin on alusta alkaen ollut luontevaa, koska dialogilla on suuri merkitys tiedonrakentamisprosessissa.

Tiedonrakentamisen ja käytäntöyhteisön mallien välille ovat monet teoreetikot muotoilleet erilaisia kosketuspintoja. Suomessa yhteisöllinen tiedonrakentaminen on nähty oppimista laajasti kuvaavana käsitteenä, joka sisältää sekä käytäntöyhteisöjen osallistumisnäkökulman, että tiedonhankintanäkökulman (ks. esim. Hakkarainen, Lonka & Lipponen 2004; Lakkala, Paavola, Kosonen, Muukkonen, Bauters & Markkanen 2009). Ligoriolla (2001) on samansuuntainen näkemys, jonka mukaan yhteisöllisen tiedonrakentamisen teoria ammentaa myös käytäntöyhteisön teorioista.

Hoadley ja Kilner (2005) jopa esittävät, että teknologian avulla käytäntöyhteisöt voivat muuntua tiedonrakentamisyhteisöiksi, joiden tarkoitus on edistää oppimista. Tiedonrakentamisyhteisöjen keskeiset oppimiseen vaikuttavat tekijät ovat sisältö, keskustelu, yhteydet ja konteksti (Hoadley & Kilner 2005). Pelkän käytännön toimintaan osallistumisen sijaan verkossa olevien käytäntöyhteisöjen tiedonrakentamiseen liitytään käyttämällä käsitteitä, osallistumalla dialogiin, sekä kehittämällä yhteisöä.

Verkossa tapahtuvan yhteisöllisen tiedonrakentamisen erottaa kasvokkaisista tilanteista se, että ihmisten välisessä kommunikoinnissa suurta roolia näyttelevä sanaton kieli jää pois. Tällöin kommunikaatio ja toiminta muuntuvat välineeseen sopiviksi (Hakkarainen 2009). Kasvokkaisissa tilanteissa eleet, ilmeet ja äänenpainot paljastavat henkilöiden suhtautumisen toisiinsa. Tekstipohjaisissa keskusteluissa näiden puutetta voidaan paikata hymiöillä ja suoralla sanallisella viestinnällä, esimerkiksi myönnellen, kehuen tai vastustaen toisia käyttäjiä tai näiden näkemyksiä (Chen, Chiu & Wang 2012). Chen ja kumppanit tutkivat näitä sosiaalisia vihjeitä matematiikka-aiheisissa verkko- oppimiskeskusteluissa. He totesivat, että sekä negatiivisten että positiivisten sosiaalisten vihjeiden käyttöä lisäsivät keskustelijoiden keskinäinen viestien arviointi ja kommentointi. Perustellut näkemykset taas vähensivät sosiaalisten vihjeiden käyttöä. (Chen, Chiu & Wang 2012.) Tulevaisuudessa verkko-oppimiskeskustelujen suunnitteluun uutta näkökulmaa tuo mobiilius, sillä yhä useampi opiskelija kantaa mukanaan älypuhelinta tai tablettitietokonetta, jonka avulla verkkoon pääsy onnistuu myös muualla kuin kotikoneen äärellä.

Garrisonin, Andersonin ja Archerin (1999) oppimisyhteisön mallin mukaan yhteistoiminnallinen oppiminen ja tiedonrakentaminen voi onnistua, jos sen kolme osa-aluetta ovat läsnä. Nämä osa-alueet ovat kognitiivinen, sosiaalinen ja ohjauksellinen läsnäolo. Näiden pohjalta voidaan tutkia ja arvioida verkkoyhteisön toimintaa. Sosiaalisella läsnäololla tarkoitetaan ryhmän koheesiota, yksilöiden mahdollisuutta tuoda omaa persoonallisuuttaan esille välineen suomin keinoin, sekä avointa kommunikointia. Ohjauksellisuuden taas

tulee olla keskustelussa läsnä siten, että ohjaaja tekee yhteenvetoja, suuntaa keskustelun kulkua tai antaa vihjeitä ongelman ratkaisemiseksi. Kognitiivisuudella tarkoitetaan aiheeseen syventymistä, ideoiden yhdistelyä ja ratkaisuun pyrkimistä ja sen saavuttamista. Epäonnistuneissa verkko-oppimiskeskusteluissa on tavallista, että niistä on puuttunut oikeanlainen johtajuus ja ohjaus. Sosiaalinen ja kognitiivinen läsnäolo ovat riippuvaisia opettajan läsnäolosta, jotta voidaan luoda oikeasti kriittinen oppimisyhteisö. (Garrison, Anderson & Archer 1999.) Verkko-oppimiskeskusteluja tutkinut Ke (2012) painottaa kuitenkin opiskelijoiden keskinäisen vuorovaikutuksen merkitystä tiedonrakentamiselle enemmän kuin opiskelija-ohjaaja-vuorovaikutuksen. Ohjaajan roolin haasteena verkko-oppimiskeskusteluissa onkin toimia niin, että dialogi ei jää hänen ja opiskelijoiden väliseksi. Formaalissa verkko-oppimiskeskustelussa ohjaajan tehtävä on tehdä aloitteita, inspiroida, antaa palautetta ja laajentaa keskustelua (Nandi, Hamilton, Chang & Balbo 2012).

Arvaja (2005) on tutkinut väitöskirjassaan kollaboratiivista eli yhteisöllistä tiedonrakentamista yläasteella. Hän näkee yhteisöllisen tiedonrakentamisen vastauksena työelämän haasteisiin, joita ovat esimerkiksi taidot toimia ryhmissä ja neuvotella ratkaisuja ongelmiin (Arvaja 2005, 70). Hänen verkossa tapahtuvaa tiedonrakentamista koskevassa osassa tutkimusta todettiin, että keskusteluissa oppijat lähinnä jakoivat tietoa kritiikittömästi. Vuorovaikutus ja yhteisöllisyys jäivät vähäisiksi. Arvaja perää tutkijoita suhtautumaan kollaboratiivisen tiedonrakentamiseen prosessina ennemmin kuin mittaamaan yksittäisten puheenvuorojen kognitiivista tasoa. Hän korostaa vuorovaikutuksen roolia. Yksittäisten puheenvuorojen tarkastelu voi antaa olettaa, että tiedonrakentaminen on ollut syvällistä, vaikka puheenvuorot ovat voineet olla vain yksilöiden monologeja ja kehittäneet siten vain yksilöiden omaa tietoa ilman kollaboraatiota. (Arvaja 2005.) Yhteisöllisten tiedonrakentamisprosessien tutkimuksessa on siis tärkeää huomioida kuinka keskustelijat kommentoivat ja arvioivat viestejä, eikä vain keskittyä yksittäisten viestien kognitiiviseen tasoon.

Myös Kärnä (2011) on todennut korkeakoulukontekstiin sijoittuvassa tutkimuksessaan, että verkossa tapahtuvaa tiedonrakentamista ongelmaperustaisessa oppimisessa leimasi todellisen dialogin puute. Opiskelijat lisäsivät keskusteluihin faktoihin perustuvia viestejä, joilla ei ollut yhteyttä aiempiin viesteihin tai keskusteluun kokonaisuutena. Nämä viestit sisälsivät enimmäkseen lähteistä toistettua tietoa. Keskustelua edesauttavien kommenttien ja kysymysten määrä jäi pieneksi. (Kärnä 2011.) Kognitiiviset prosessit syntyvät ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, ja myös synnyttävät sitä. Niiden perusluonne on siis sosiaalinen. (Schrire 2006.) Tämän perusteella on ymmärrettävää, että vuorovaikutuksen ja dialogin puute voi heikentää tiedonrakentamista.

Perustava tiedonrakentamista koskeva ajatus on, että prosessin lopputulos on enemmän kuin yksilöiden tietojen ja toiminnan yhteenlaskettu summa. Tiedonrakentamista koskevassa tutkimuksessa ja teoretisoinnissa onkin siirrytty entistä enemmän yksilön toiminnan tarkastelusta katsomaan yhteisöä tiedonrakentamisen subjektina (Parviainen 2006b). Tämä näkyy käsitteen etuliitteissä, sillä lähes aina siitä puhutaan kollaboratiivisena (Arvaja 2005), kollektiivisena (Parviainen 2006b), yhteistoiminnallisena tai yhteisöllisenä toimintana. Kuitenkin esimerkiksi Arvajan (2005) ja Kärnän (2011) tutkimuksissa havaittiin, että yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta on hankala saavuttaa, jos oppilaitoskontekstissa järjestettyihin verkkokeskusteluihin osallistutaan vain vaadittavien suoritusten verran. Tämän suuntaisista huomioista onkin seurannut runsaasti tutkimuksia, joissa on tarkasteltu sosiaalisuuden ja vuorovaikutuksen merkitystä verkon tiedonrakentamisprosesseissa. Sosiaalisuus onkin esimerkiksi usein käytetyn Garrisonin, Andersonin ja Archerin onnistuneen oppimisyhteisön mallissa yksi vaadittava läsnäolon muoto (Garrison, Anderson & Archer 1999; Garrison 2007). Myöhemmin on kuitenkin todettu, että sosiaalisen läsnäolon tulisi olla opetuksellisen ja kognitiivisen läsnäolon lävistävä tekijä eikä erillinen osa-alue (Garrison, Anderson & Archer 2010).

3.3.3 Tiedonrakentamisen arviointi ja tutkimus

Tiedonrakentamista verkkokeskusteluissa on tutkittu lähinnä oppilaitosten verkko-opetuksen näkökulmasta etenkin korkeakouluissa, ja verkko-opinnot kasvattavat suosiotaan (Thompson 2010). Näihin tutkimuksiin liittyy usein tavoite kehittää verkko-opetusta ja sen suunnittelua. Verkkokurssit järjestetään tavallisesti pienryhmäkeskusteluina annetusta aiheesta verkkoalustalla, joka on tarkoitettu opetuskäyttöön. Verkko-opiskelu on tavallisesti suunniteltu tiettyjen rakenteiden ympärille ja ne etenevät tehtävä kerrallaan kohti lopun yhteenvetoa ja reflektointia (Zhao & Jiang 2005). Tällä tavalla varmistetaan keskustelun eteneminen aikataulussa. Oppijoiden osallistumista kontrolloidaan esimerkiksi viestien määrää ja laatua tarkkailemalla. Näiden keskustelun raamien on tutkittu edistävän oppimista (Zhao & Jiang 2005). Informaaleissa verkkokeskusteluissa keskustelun ulkopuolelta asetettuja rakenteita ei ole, eikä ketään ole sidottu keskusteluun. Tällöin voidaan olettaa osallistujien toimivan tehtäväsuuntautuneesti (De Wever, Schellens, Valcke & Van Keer 2005), jolloin he eivät kirjoita viestejään ulkoisen paineen, kuten opintojen suorittamisen vuoksi. Jos keskustelu ei suju toivotulla tavalla, se todennäköisesti lopahtaa käyttäjien hylätessä sen. Tällaiset epäonnistuneet keskustelut painuvat aktiivisten ketjujen alle.

Siihen nähden, että tiedonrakentamisen teoria ammentaa tosielämän asiantuntijoiden ja työyhteisöjen toiminnasta, ja pyrkii soveltamaan opetukseen näiden toimintaa, on haasteellista löytää tutkimuksia informaaleista verkossa tapahtuvista tiedonrakentamisprosesseista. Alan tutkimus on keskittynyt koulujen ja oppilaitosten kurssien järjestettyjen tiedonrakentamisprosessien ympärille. Kuitenkin informaalin tiedonrakentamisen tutkimus voi myös tarjota uusia näkökulmia verkko-oppimiseen ja tiedonrakentamisprosesseihin (Thompson 2010). Ihmisten oppimisen ja tiedonrakentamisen tutkimusta ei pitäisi rajoittaa vain oppilaitosten ja organisaatioiden kontekstiin. Internetin räjähdysmäinen kasvu viime vuosien aikana on tuonut valtavan määrän tietoa

lähes kaikkien saataville, ja todennäköisesti tiedonrakentamisen kaltaista toimintaa tapahtuu myös muualla kuin oppilaitosten alaisuudessa.

Bereiterin ja Scardamalian (2006) mukaan tiedonrakentamisprosessi edellyttää sitoutumista kolmeen asiaan. Ensimmäinen on sitoutuminen edistykseen, mikä erottaa tiedonrakentamisen kahvipöytäkeskusteluista. Tiedonrakentaminen ei ole vain tiedon jakamista tai mielipiteiden purkautumista. Toinen asia on sitoutuminen yhteisen ymmärryksen saavuttamiseen, mikä ei ole sama asia kuin asioista samaa mieltä oleminen. Ristiriidat ja konfliktit ovat siis tiedonrakentamisessa mahdollisia. Kolmas asia on sitoutuminen siihen, että faktapohjaa laajennetaan. Nämä asiat erottavat tiedonrakentamisen muusta oppimisesta ja esimerkiksi tiedon välittämisestä. (Bereiter & Scardamalia 2006.) Keskeistä on myös ymmärrys siitä, ettei tieto ole koskaan valmis. Myös tiedonluomisen näkökulmasta organisaatiossa tapahtuva tiedonrakentaminen edellyttävää yksilötason sitoutumista (Nonaka 1994). Yksilön sitoutumiseen johtavat tämän aikomus, eli kohdistettu suuntautuminen ympäröivään maailmaan, itsenäisyys eli vapaus toimia ja ajatella itse, sekä vaihtelu, jonka vuoksi yksilö muokkaa jatkuvasti uusia vuorovaikutuksen malleja itsensä ja ympäristönsä välille (Nonaka 1994). Parviaisen mukaan organisaatioissa tapahtuvan tiedonrakentamisen tulee olla tavoitteellista ja tietoista toimintaa jonkin ongelman selvittämiseksi (Parviainen 2006b). Verkko-oppimiskeskusteluissa opiskelijoiden sitoutuminen keskusteluun ja yhteisöön ei tapahdu automaattisesti, jolloin ohjaajan toiminnan merkitys korostuu (Nandi, Hamilton, Chang & Balbo 2012).

Yehin (2010) mukaan oppimisyhteisöjä tulisi arvioida osallistumisen ja yhteisöllisyyden näkökulmista. Näiden perusteella oppimisyhteisöt voidaan jaotella neljään tyyppiin: aktiivinen yhteisöllisyys, passiivinen yhteisöllisyys, yksilöllinen osallistuminen ja välinpitämättömyys. Nämä tyypit muodostettiin Yehin tutkimuksessa analysoimalla verkko-oppimiskeskustelussa esiintyneitä rooleja ja vuorovaikutustoimintoja. Parhaiten toimivissa aktiivista yhteisöllisyyttä edustavissa oppimisyhteisöissä yleisiä rooleja olivat ilmapiirin rakentajat ja

näkemysten esittäjät. Tärkein huomio oli kuitenkin, että toimivissa, aktiivista yhteisöllisyyttä edustavissa oppimisyhteisöissä esiintyi monipuolisesti tiedonrakentamisprosessien rooleja ja tapahtui paljon erilaisia toimintoja. (Yeh 2010.) Voidaan siis ajatella, että liian yksipuolisesti, vaikkakin tiedonrakentamisen edellytysten mukaisesti, toimiva yhteisö ei välttämättä ole yhtä onnistunut kuin monipuolinen ja eri rooleissa olevien henkilöiden muodostama yhteisö. Tätä tukee myös ajatus siitä, että eri alojen asiantuntijoiden välillä tapahtuva tiedonrakentaminen organisaatioissa voi olla hedelmällistä (Parviainen 2006b). Oppilaitosten verkko-oppimiskeskusteluissa on myös kokeiltu jakaa opiskelijat eri rooleihin eri keskustelutehtävien aikana, ja roolijaoilla on nähty myönteisiä vaikutuksia tiedonrakentamisprosesseille. Erilaisia rooleja tiedonrakennuskeskustelussa voivat olla esimerkiksi aloittaja, yhteen vetäjä, moderaattori, teoretisoija ja lähteiden etsijä. (De Wever, Van Keer, Chellens & Valcke 2005.)

Garrisonin, Andersonin ja Archerin (1999) oppimisyhteisön malli on yleinen tapa lähestyä verkossa tapahtuvan tiedonrakentamisprosessin arviointia. Ohjauksellinen läsnäolo on oppimisyhteisön muiden toimintojen, eli kognitiivisen ja sosiaalisen läsnäolon onnistumisen kannalta keskeistä (Garrison, Anderson & Archer 1999). Tällöin voidaan kyseenalaistaa, voiko tiedonrakentamista yleensäkään tapahtua informaalissa verkkokeskustelussa ilman ohjausta. Formaalissa tiedonrakentamisessa opettajalle tai ohjaajalle kuuluvat vastuualueet voivat kuitenkin informaalissa tilanteessa hajautua yhteisöjen jäsenille ja ylläpitäjille. Esimerkiksi verkkoyhteisöjen ylläpitäjän asettamat säännöt ja toiminta voivat vaikuttaa keskustelun kulkuun (Matzat 2009). Sääntöjen rikkomisesta voi seurata esimerkiksi erottaminen määräajaksi yhteisöstä. Selkeät säännöt palstoilla ovat erityisen tärkeitä, jos käyttäjäjoukko on monipuolinen ja heidän motiivinsa osallistua keskusteluun ovat kovin erilaiset. Myös verkkoyhteisön aihe-aluetta rajaa toiminta, jonka ympärille se on syntynyt, esimerkiksi Pakkotoiston tapauksessa kuntosaliharjoittelu. Yleiset säännöt voivat osaltaan toimia ohjaajan tavoin, mutta jos käyttäjillä on selkeä yhteisymmärrys keskustelun tavoitteista, eivät säännöt ole välttämättömiä ja

voivat jopa rajoittaa keskustelua. Sivuston ylläpitäjän luomien sääntöjen lisäksi yhteisön jäsenet voivat vaikuttaa tiedonrakentamisprosessin sujumiseen. (Matzat 2009.) Kun on kyse käytäntöyhteisöstä, säännöt ja toimintatavat ovat pitkälti kokeneiden jäsenten ja ylläpitäjien käsissä.

Verkko-oppimiskeskustelujen kognitiivista tasoa arvioidaan tutkimuksissa usein myös niin kutsutulla Bloomin taksonomialla, jonka on kehittänyt Bloom kumppaneineen 1950-luvulla (Blooma, Kurian, Chua, Goh & Lien 2013; Liu & Yang 2011). Tämän taksonomian kehittelyä on viime vuosina jatkettu niin, että kognitiivisten toimintojen lisäksi huomioidaan tiedon tyypit, joita opiskelijat etsivät ja jakavat oppimiskeskustelujen aikana. Blooma ja kumppanit sovelsivat omassa tutkimuksessaan tätä Bloomin taksonomiaa ja lisäsivät siihen myös sosiaalisen ulottuvuuden Garrisonin ja kumppaneiden mallista. Tällöin tiedonrakentamista analysoitiin tiedollisesta, kognitiivisesta ja sosiaalisesta näkökulmasta. (Blooma ym. 2013.) Arvaja ja kumppanit analysoivat verkko-oppimiskeskusteluja sisällön analyysin keinoin, ja kohdistivat analyysin sekä keskustelun viestien sisältämään tietoon, että niiden kommunikatiivisiin toimintoihin. Viestit analysoitiin suhteessa ympäröivään keskusteluun, ei yksittäisinä viesteinä. Tiedonrakentamisen tutkimus saatiin näin kohdistumaan koko prosessiin. Yhteisöllisessä tiedonrakentamisessa koko prosessin ymmärtäminen on kuin yksittäisten viestien kognitiivinen taso. (Arvaja, Salovaara, Häkkinen & Järvelä 2007.)

4 TUTKIMUSONGELMA JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimusongelma

Edellisissä luvuissa olen esitellyt tutkimukseni yhteiskunnallista taustaa, teoreettisia käsitteitä ja aiheeseen liittyvää aiempaa tutkimusta. Tämän tutkimuksen tavoitteena on tarkastella, millaisesta tiedosta ja miten kuntosaliharjoitteluun liittyvä tieto rakentuu Pakkotoisto-sivuston keskustelupalstalla. Tutkimuskysymykseni ovat seuraavat:

1. Millaista tiedonrakentaminen Pakkotoisto-keskustelupalstalla on?
2. Kenen tietoa Pakkotoisto-keskustelupalstan tiedonrakentamisessa hyödynnetään?

4.2 Laadullinen tutkimus

Laadullisen tutkimuksen yleisenä tavoitteena on kuvata elämismaailmaa ja todellista elämää kokonaisvaltaisesti (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009). Perinteisesti tutkimukset on jaoteltu joko laadullisiin tai määrällisiin tutkimuksiin. Tätä jaottelua on kuitenkin kritisoitu, ja nykyään keskustellaan enemmän tai vähemmän laadullisista tai määrällisistä tutkimuksista, ja nähdään nämä erilaiset tutkimukselliset lähestymistavat toisiaan täydentävinä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009). Selvää jakoa näiden välillä ei siis ole välttämätöntä tehdä, vaan laadullinen ja määrällinen tutkimus ovat ikään kuin saman asteikon eri päissä (Hewson & Laurent 2008).

Tämä tutkimus asettuu voimakkaammin laadullisen tutkimuksen piiriin. Määrällisessä tutkimuksessa aineisto perustuu esimerkiksi suuriin kyselytutkimuksiin, mutta laadullisessa tutkimuksessa aineiston otannat ovat pienempiä ja harkinnanvaraisia (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Tämä tutkimus on laadullinen tapaustutkimus, jonka tarkoituksena on saada yksityiskohtaista, intensiivistä tietoa pienestä joukosta ihmisiä tai yksittäisestä tapauksesta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 134). Tapauksena tutkimuksessa on kuusi Pakkotoisto-keskustelupalstan keskusteluketjua. Teen aineistosta myös määrällisiä havaintoja, mutta laadullinen analyysi painottuu. Tapaustutkimusten tuloksia voidaan verrata toisiin tapauksiin, jolloin voidaan saada kattavampaa tietoa. Laadullisessa tutkimuksessa voidaan edetä monin eri tavoin. Perinteisin etenemistapa lienee se, että esimerkiksi yhden suuren teorian tai mallin valossa luodaan hypoteesi, jota testataan empiirisellä aineistolla (Eskola 2001). Tämän jälkeen tuloksia verrataan teoriaan ja arvioidaan, saako teoria tukea juuri kyseiseltä empiiriseltä aineistolta. Koska tässä tutkimuksessa ei ole olemassa vain yhtä suurta teoriaa, jonka avulla aineistoa voisi tarkastella, olen ottanut avuksi useamman pienen teorian. Haaste tällaisessa tutkimuksen teossa on saada aineisto ja teoria keskustelemaan keskenään ilman, että niiden välillä on suurta kuilua. (Eskola 2001.)

Laadullisessa tutkimuksessa tapauksia käsitellään ainutlaatuisina, mikä vaikuttaa aineiston tulkintaan (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009). Laadullisessa tutkimuksessa validiteetin ja reliabiliteetin arviointi poikkeaa määrällisestä tutkimuksesta, ja ne saavat erilaisissa laadullisissakin tutkimuksissa erilaisen muodon (Peräkylä 1997). Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä eli kysymystä siitä, mittaako tutkimus sitä, mitä sen avulla on tarkoitus selvittää. Validiteetti voidaan laadullisessa tutkimuksessa kohdistaa esimerkiksi tutkimukseen valittujen käsitteiden, metodien ja aineiston soveltuvuuteen halutun ongelman ratkaisemiseksi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Validiteetti saa tavallisesti reliabiliteettia enemmän huomiota laadullisen tutkimuksen arvioinnissa. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen luotettavuutta. Laadullisen tutkimuksen reliabiliteettia voidaan lisätä kuvailemalla avoimesti ja rehellisesti esimerkiksi luodut kategoriat ja perustelemalla tutkimuksessa tehdyt valinnat (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tapaustutkimuksen yleistettävyys voi olla haasteellista.

Esimerkiksi tämän laadullisen tapaustutkimuksen perusteella ei voida todeta, että kaikissa yhteyksissä tiedonrakentaminen ja tieto olisivat samanlaisia. Tapaustutkimuksen pohjalta voidaan silti todeta, että siitä saatujen tuloksien kaltaiset ilmiöt voivat olla mahdollisia myös muissa konteksteissa (Peräkylä 1997). Samaa aihepiiriä käsitteleviä tapaustutkimuksia vertailemalla voidaan myös saada laajempaa tietoa jostakin ilmiöstä.

4.3 Internet-tutkimus

Internetin käytön räjähdysmäisesti kasvaessa 2000-luvulla on selvää, että myös tutkijat ovat kasvavassa määrin alkaneet käyttää internetiä tutkimuksen teon välineenä sekä tutkimuksen kohteena. Tämä on tuonut tutkijoille uusia haasteita tutkimusetiikan ja metodologian suhteen. Sosiaalitieteiden parissa internetiä voidaan tutkia historiallisesti ja sosiaalisesti rakentuneena ihmisten luomuksena, mutta se voidaan nähdä myös kasvualustana erilaisten mekanismien ohjaamille välineille ja resursseille, jotka ovat laajalle levinneitä, luotettavia ja standardoituja (Lee, Fielding & Bank 2008). Internet voi tutkimuksen teossa olla kallisarvoinen yhteistyön väline vaikkapa maantieteellisesti kaukana toisistaan oleville tutkijoille. Internet on määrällisen tutkimuksen näkökulmasta kustannus- ja aikatehokas, sillä sen avulla voidaan saada suuria aineistoja nopeasti ja edullisesti. Lisäksi tutkimuksen otantaa voidaan laajentaa esimerkiksi useampiin kansallisuuksiin, ja toisaalta verkon avulla voidaan löytää muuten vaikeasti tavoitettavia pieniä erityisryhmiä laadullisia tutkimuksia varten. (Hewson & Laurent 2008.)

Internetissä on varsinaisen sisältönsä lisäksi monenlaista materiaalia ja dataa, joka on kerättävissä tutkimusaineistoksi. Näiden avulla voidaan tutkia esimerkiksi ihmisten kulkemia digitaalisia polkuja tai erilaisia sosiaalisia verkostoja. Tämä vaatii tutkijoilta aivan uudenlaisten välineiden ja periaatteiden hallintaa. (Lee, Fielding & Bank 2008.) Tämä tutkimus on osa internet-tutkimuksen kenttää, ja katse kohdistetaan juuri sen sosiaalisesti rakentuneeseen puoleen ja sinne tuotettuun sisältöön. Laadullista tutkimusta

tehtäessä internetin mahdollistama anonymiteetti voi esimerkiksi vähentää valta-asetelmia tutkittavien välillä ja voimaannuttaa marginalisoituja ryhmiä. On myös tutkittu, että esimerkiksi verkon välityksellä anonyymisti toteutetuissa haastatteluissa ja kyselytutkimuksissa sosiaalisen suotavuuden vaikutus vastaamiseen voi vähentyä. (Hewson & Laurent 2008.)

Internet-tutkimukseen on usein liittynyt eräänlaista kritiikitöntä uutuudenviehätystä, ja tutkimusmenetelmien muodikkuus on toisinaan ohjannut tutkijoiden toimintaa (Lee, Fielding & Bank 2008). Siitä huolimatta, että edelleen internet ja sosiaalinen media ovat kovassa huudossa, ei niiden tutkimus tai niitä hyödyntävät metodit ole itsessään arvokkaita. Kuitenkin nykyään monet ajankohtaiset ja uudet ilmiöt liittyvät usein sosiaaliseen mediaan tai muihin uusiin teknologisiin välineisiin, jolloin niiden tutkimusta voidaan perustella ajankohtaisuudella. Etenkin mediakasvatuksen piirissä näihin välineisiin kohdistettu tutkimus on perusteltua. Tutkijan on internet-tutkimusta tehdessään hyvä pohtia, miksei tutkimusta voisi toteuttaa myös niin sanotusti offline-tilassa (Hewson & Laurent 2008). Esimerkiksi verkkoyhteisöä tarkasteleva tutkimus voitaisiin toteuttaa myös haastattelemalla sen jäseniä kasvotusten yksin tai ryhmässä. Tämä tutkimus on kohdistunut verkkoyhteisössä tapahtuvaan tiedonrakentamiseen, jolloin aineiston kokoaminen juuri sivustolta on tutkimuskysymyksen kannalta tarkoituksenmukaista. Näin saadaan käsitys siitä, mitä keskusteluissa tapahtuu.

4.4 Aineiston keruu

Pakkotoisto -keskustelupalstaan tutustumiseni alkoi jo muutamaa vuotta ennen tutkimuksen teon alkamista. Ensikosketus tapahtui keskusteluissa innokkaan salilla käyvän ystäväni kanssa vuosia sitten. Hän mainitsi sivuston toisinaan, ja se kuulosti lähinnä isojen ja hölmöjen kehonrakentajien kokoontumispaikalta. Pari vuotta myöhemmin päädyin sivustolle erinäisten liikuntaan liittyvien vaivojen takia, ja sainkin sivustolta lurkkimalla toimivia ohjeita säärikipujen ja

alaselkävaivojen selättämiseksi. Enää ei tarvinnut käyttää Googlea, vaan klikkasin suoraan Pakkotoistolle etsimään tietoa. Sitten aloitin itse kuntosaliharjoittelun, osin fitness-buumin ja Pakkotoiston innoittamina. Päädyin notkumaan sivustolla lähes päivittäin, ja luin mitä erilaisimpia treeniaiheisia keskusteluja. Liityin erään kuntosalin jäseneksi ja sain kaupan päälle ohjaajalta saliohjelman, jota noudatin kiltisti. Pakkotoiston selailu jatkui viihteen ja uteliaisuuden vuoksi, ja idea tutkimuksen aiheeseen oli löytynyt. Seurauksena oli vuoden 2013 ensimmäisen puolikkaan kestänyt Pakkotoiston selailu aineiston valikoinnin merkeissä. Loppukesästä 2013 uskaltauduin itse suunnittelemaan oman saliohjelmani Pakkotoiston ohjeiden perusteella, ja tutkimusaineistoni oli koossa.

Pakkotoisto-palstan keskustelut on jaettu erillisille alueille, joita ovat muun muassa Punttimimmit, Vammat ja lihashuolto, Kilpailut, Kamppailulajit ja Muu urheilu. Valitsin tutkimuksen aineiston kuusi eri keskustelua alueilta Treeni, Ravinto ja Aloittelijat, koska niillä käyty keskustelu koskee perusasioita harjoitteluun liittyen, eikä esimerkiksi kilpalavoille tähtääminen painotu. Tällöin keskustelu koskettaa suurempaa harrastajajoukkoa. Jokaisesta alueesta valitsin kaksi keskustelua. Näiden alueiden keskusteluihin osallistuu kattavasti eri-ikäisiä ja monista eri taustoista tulevia Pakkotoiston jäseniä, jolloin tapahtuu kohtaamisia asiantuntijoiden ja aloittelijoiden välillä.

Keskusteluihin osallistuvilla henkilöillä viestien yhteydessä näkyvät aina yhteisöön liittymisen ajankohta ja lähetettyjen viestien määrä. Näistä keskustelijat voivat nähdä, onko toinen aloitteleva pakkislainen, vai jo kokeneempi ja paljon keskustellut henkilö. Tietoja, jotka vain osalla olivat näkyvillä, olivat muun muassa ikä ja blogikirjoituksien määrä. Sukupuolta ei ole tiedossa, mutta joissakin tapauksissa nimimerkki saattoi viitata sukupuoleen. Viestien persoonallisuus sivustolla oli nähtävissä avatarina, eli jokaiseen viestiin liitettynä vapaavalintaisena kuvana, sekä tekstinpätkänä tai linkkinä lähettäjän viestin alareunassa, joka on ikään kuin allekirjoitus. Nimimerkin, kuvan ja allekirjoituksen avulla keskustelijat voivat tuoda esille omaa persoonallisuuttaan.

Keskusteluissa on jäsenten käytössä myös sosiaalisen median sovelluksille tyypillinen tykkäys-toiminto, jota klikkaamalla voi ilmaista tykkäävänsä kyseisestä viestistä. Tiedonrakentamisen näkökulmasta tärkeä toiminto keskusteluissa oli toisen keskustelijan viestin lainaaminen, jolloin keskustelijan viestiin voitiin vastata lainaamalla sitä tai otetta siitä. Tällöin lainattu viesti tai viestin osa näkyy uudessa viestissä harmaalla pohjalla puhekuplassa. Viestien lainaaminen tekee keskustelujen seuraamisesta helpompaa, sillä niitä käytettäessä voidaan nähdä suoraan, miten viesti kiinnittyy aiempaan keskusteluun. Palstalla oli käytössä myös muutamia hymiöitä. Koska tässä tutkimuksen kohteena eivät ole erityisesti sosiaaliset vihjeet tai persoonallisuuden ilmaisu keskusteluissa, analysoin vain keskustelujen tekstejä ja sisältöä. Sisällytin analyysiin myös lainaukset toisten viesteistä, ja ne on tulos-osiossa esiteltäessä erotettu kursivoinneilla.

Keräsin tutkimuksen aineiston ajalla huhtikuu 2013 – elokuu 2013. Sopivien keskustelujen etsimisessä kriteerejä olivat aktiivisuus tammikuun 2013 ja elokuun 2013 välillä, riittävä pituus, joka mahdollistaisi tiedonrakentamisprosessin syntymisen, sekä sijoittuminen valituille alueille keskustelupalstalla. Pyrin valitsemaan tutkimukseen keskusteluja, jotka olisivat aihepiiriltään erilaisia, jotta saisin mahdollisimman monipuolisen kuvan palstan keskusteluista. Kopioin keskustelut palstalta tekstitiedostoksi. Tässä vaiheessa aineisto näytti vielä sekavalta erinäisine linkkeineen ja teksteineen. Kopioinnin jälkeen siistin aineiston sellaiseen muotoon, ettei siinä ollut enää muuta kuin viestien sisällöt ja nimimerkit. Tämän jälkeen kätkin alkuperäiset nimimerkit niin, että siinä näkyivät vain keskustelu, johon henkilö osallistuu, sekä numero, joka osoittaa, monesko osallistuja nimimerkki keskustelussa on (esim. K7 O16). Näin pystyin suojaamaan tutkimukseen osallistuvien identiteettiä. Itselläni ovat tallessa tiedot siitä, mikä nimimerkki kunkin koodin takana on, joten niihin on mahdollista palata myöhemmin.

4.5 Aineiston kuvaus

Aineistossa olevat keskusteluketjut valikoitiin niin, että ne luovat kattavan ja yleisluontoisen kuvan Pakkotoisto-palstan liikunta- ja ruokavalioaiheisista keskusteluista. Aineisto oli kokonaisuudessaan Word-tekstitiedostona 144 sivua pitkä, kun marginaalit olivat kaksi senttimetriä, fontti Arial 12 ja riviväli yksi. Analysoituja viestejä oli yhteensä 465, ja ne olivat kahdesta sanasta 1471:n sanaan pitkiä. Palstalla käytetty kieli oli erittäin kirjavaa. Viestien sävy vaihteli ronskista kiroilusta rentoon puhekieleen ja jopa asiantuntijamaiseen tekstiin, jossa viljeltiin tieteellisiä käsitteitä ja lukuja.

Taulukko 1 Keskustelujen osallistujien ja viestien lukumäärät

KESKUSTELU	VIESTIEN LKM	OSALLISTUJIEN LKM
1 (treeni)	92	15
2 (ravinto)	78	37
3 (aloittelijat)	26	12
4 (ravinto)	107	39
5 (treeni)	112	59
6 (aloittelijat)	74	24

Keskustelussa 1 aloittaja tiedustelee treeni-osiossa millaisella saliohjelmalla tulisi jatkaa voimapainotteisen, yhteisön jäsenten keskuudessa tunnetun ”starting strength” -ohjelman jälkeen. Ohjelmalla palstalla tarkoitetaan kuvausta siitä, mitkä liikkeet tehdään, kuinka monta sarjaa kyseisiä liikkeitä tehdään, kuinka monta toistoa kussakin sarjassa on ja miten nämä liikkeet jaotellaan eri päiville. Keskustelussa 2 aloittaja ihmettelee ravinto-osiossa, miksi kehonrakentajat usein käyttävät ruokavaliossaan valkoisia viljoja, vaikka ne ovat yleisesti leimattu huonommaksi ravinnoksi kuin esimerkiksi täysjyväviljat. Aloittaja tiedustelee keskustelussa muiden kokemuksia ja mielipiteitä. Vastauksia tulee laidasta laitaan. Keskustelun 3 aloittaja kuvaa aloittelijoiden

osiossa yksityiskohtaisesti oman jaksamisensa loppumista treenissä. Hän tahtoo neuvoja siihen, kuinka voi saavuttaa tavoitteensa mahdollisimman nopeasti ilman loppuun palamista kun aikaa ja motivaatiota treenata löytyy paljon.

Ravinto-osiolla käydyssä keskustelussa 4 aloittaja esittelee erilaisia ruokavaliotyyppejä. Ketjun tarkoituksena on helpottaa palstalla navigointia kun vaihtoehdot löytyvät samasta ketjusta. Vastaajat lisäilevät keskusteluun uusia ruokavalioesimerkkejä oman tietämyksensä mukaan, ja näistä yleisesti keskustellaan ketjussa. Keskustelun 5 aloittajalla ei ollut harrastuskaveria, joka auttaisi tekniikassa, ja hän tiedustelee Pakkotoiston jäseniltä vinkkejä. Omat kokeilut eivät ole onnistuneet. Vastaajat tarjoavat ongelmaan lukuisia ohjeita, ja monet ovat aloittajan kanssa samaa mieltä liikkeen hankaluudesta. Vinkkejä liikkeen oikeaoppiseen suorittamiseen esitellään paljon. Keskustelussa 6 aloittelijoiden osiolla 13-vuotiaaksi joukkueurheilijatytöksi esittäytyvä aloittaja kaipaa vinkkejä kotona harjoitteluun ja ruokavalioon. Hän kuvailee haluavansa erityisesti lihasta ylävartaloonsa ja tahtoo tietää, kannattaako ruokavaliossa käyttää lisäravinteita, esimerkiksi proteiinijuomia.

4.6 Verkkokeskustelujen sisällönanalyysi

Verkkokeskustelut ovat asynkronista viestintää, joka tallentuu verkkoon yleensä myös myöhemmin tarkasteltavaksi. Onkin olemassa eriäviä mielipiteitä siitä, pitäisikö tallentuneiden verkkokeskustelujen analysointi nähdä valmiin dokumentin (vrt. staattiset verkkosivustot) analysointina, vai vuorovaikutuksen ja käyttäytymisen observointina myös silloin, kun observointi ei tapahdu reaaliaikaisesti (Hewson & Laurent 2008). Tämän määrittelyä varmaankin hankaloittaa myös se, että raja staattisen sivuston ja aktiivisen keskustelun välillä ainakin Pakkotoisto -yhteisön keskustelupalstalla on hämärä. Osa

keskusteluista on merkattu sticky-ketjuiksi jotka ovat aina saatavilla, ja osa taas on aktiivisia vain hetken ja painuvat sitten aktiivisempien ketjujen alle.

Tiedonrakentaminen tapahtuu vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa, ei vain henkilöiden mielissä. Viestien sisältö ja konteksti ovat myös tiedonrakentamisprosessin kannalta kriittisessä roolissa, ei niinkään viestien määrä (Yeh 2010). Tiedonrakentamista tutkittaessa verkkokeskustelujen viestin analyysin tulee kohdistua viesteihin kontekstissaan. Pelkkä viestien tarkastelu irrallaan keskustelusta voi johtaa tulokseen, jossa tiedonrakentamisprosessi näennäisesti vaikuttaa syvälliseltä kognitiiviselta toiminnalta, vaikka todellisuudessa kyse on vain yksittäisten henkilöiden monologeista. (Arvaja 2008.) Verkko-oppimiskeskustelujen sisällönanalyysin tekemiselle ei ole olemassa yhtä yhteistä tapaa. Tutkijan on itse tehtävä valintoja esimerkiksi analyysiyksikön määrittelemisen suhteen niin, että ne soveltuvat juuri omaan tutkimukseen. (De Wever, Schellens, Valcke & Van Keer 2006.)

Aineiston analysoimiseksi käytin teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Sisällönanalyysi on analysointimenetelmä, jonka avulla kuvataan tavallisesti tekstipohjaista aineistoa ja nostetaan siitä esiin olennaiset seikat. Sisällönanalyysia voidaan kutsua myös sisällön erittelyksi (Hakala & Vesa 2013), mutta sisällön erittely voidaan myös nähdä kvalitatiivisena tapana tehdä sisällönanalyysia (Tuomi & Sarajärvi 2009). Tällöin aineistoa kuvataan määrällisesti esimerkiksi laskemalla tiettyjen sanojen esiintyvyyttä. Yleensä sisällönanalyysissa suurta aineistoa analysoidaan määrällisesti ja pientä laadullisesti. Laadullisessa sisällönanalyysissa on tavallista luokitella analyysiyksiköt kategorioihin ja kuvata kyseisiä kategorioita tai luokkia. Tässä tutkimuksessa aineisto on kohtuullisen pieni, joten sisällön laadullinen kuvailu painottuu. Esitän aineistosta kuitenkin jonkin verran myös määrällistä informaatiota, jotta lukijan on helpompi hahmottaa aineiston koostumus.

Hakala ja Vesa (2013) esittävät, että verkkokeskusteluita voidaan tutkimusaineistona käyttää ainakin kolmeen tarkoitukseen. Voidaan tutkia

ihmisten toimintaa verkossa, ihmisten käsityksiä ja puhetapoja tietyistä aiheista, tai verkkokeskusteluja ilmiönä itsessään (Hakala & Vesa 2013, 218). Asynkronisia verkkokeskusteluita voidaan myös järjestää kohdistetusti tutkimuksen tekoa varten annetusta aiheesta, jolloin tutkittavat tietävät osallistuvansa tutkimukseen. Kuitenkin laadullisessa tutkimuksessa tavoitellaan usein luonnollista aineistoa, jolloin omaehtoisen verkkokeskustelun tutkiminen voi olla tarkoituksenmukaisempaa (Hewson & Laurent 2008). Tässä tiedonrakentamista ja käytäntöyhteisöjä koskevassa tutkimuksessa tutkin verkkokeskusteluja ilmiönä itsessään, mutta toisaalta myös ihmisten toimintaa siellä. Ilmiönä tarkastelun näkökulman tutkimukseen tuo käytäntöyhteisön käsite, mutta tiedonrakentaminen taas on toimintaa, jota ihmiset verkossa harjoittavat. Keskustelut ovat syntyneet itsestään, eikä tutkijalla ole ollut niiden kulkuun vaikutusta.

4.7 Analyysin toteutus

Aineiston analyysi oli tutkimuksessa haasteellinen työvaihe, johon kuului paljon erilaisia valintoja. Pyrin tässä kuvaamaan tämän työvaiheen mahdollisimman selkeästi, vaikka intensiivisen työskentelyn aikaisia tunteita ”selkeä” ei ole osuvin kuvaamaan. Analyysiyksikön aineistossani muodosti aina ajatuskokonaisuus, jolloin yhdestä keskustelupalstan viestistä saattoi syntyä joko yksi tai useampia analyysiyksiköitä. Analyysiyksiköiden pituus vaihteli parista sanasta useiden lauseiden mittaisiin kokonaisuuksiin. Yksi analyysiyksikkö saattoi kuulua useampaan eri kategoriaan. Ensimmäisenä luokittelin aineiston tietoon ja tiedonrakentamiseen liittyviin yksiköihin, jotka olivat analyysini kaksi yläkategoriaa. Tämä analyysin ensimmäinen vaihe oli lähinnä apuväline varsinaiseen tutkimusaineistoon perehtymiselle ja toinen työvaihe sen jälkeen, kun olin kopioinut keskustelut verkosta tekstitiedostoiksi tietokoneelleni.

Sisällönanalyysissa ensimmäiset luomani kategoriat syntyivät karkeasti sen perusteella, mitä oletin aineistosta löytäväni ja mitä olin omaksunut tähän mennessä lukemistani tutkimuksista ja kirjallisuudesta. Nämä luokat olivat vielä epäjohdonmukaiset ja karkeat, ja ohjaajan kanssa käyty keskustelu johti siihen, että aineisto päätyi toiselle kategorisointikierrokselle. Tässä vaiheessa tutkimuksen teoreettiset käsitteet muodostuivat selkeämmiksi, ja sain johdettua luokittelun osittain teoriaosuudesta ja osittain siitä, mitä edellisellä – joskin osin epäonnistuneella – analyysikierroksella aineistosta havaitsin. Tämä analyysin eteneminen kuvastaa hyvin sitä, kuinka teoriaohjaava sisällönanalyysi on jatkuvaa vuoropuhelua aineiston ja teoreettisen viitekehyksen välillä (Tuomi & Sarajärvi 2009).

Analyysin toisella kierroksella järjestelin muodostamia luokkiani uudelleen. Jätin aiemmin esitellyt kaksi tutkimuskysymysten mukaista yläkategoriaa käytettäviksi sellaisenaan, ja loin niiden alle alakategoriat. Ensiksi jaoin keskusteluissa esiintyneet tiedon tyyppejä edustavat analyysiyksiköt kahteen yläkategoriaan, yksilöiden tieto ja ulkopuoliset tietolähteet. Yksilöiden keskusteluun tuoma tieto oli suuri ryhmä, joten siitä syntyi toinen tietoa koskeva yläkategoria. Toinen yläkategoria, ulkopuoliset tietolähteet, sisälsi kaiken muun tiedon, joka voidaan nähdä esimerkiksi osana Kolbin (1984) sosiaalista, verkostoitunutta tietoa ja Parviaisen (2006b) kuvaamia kollektiivisia tietovarantoja. Ulkopuolisten tietolähteiden kategoriaan kuuluneissa analyysiyksiköissä tiedon esittäjä liittää tiedon alkulähteeksi jonkin muun tietovarannon kuin oman ajattelunsa ja kokemuksensa.

Informaalien verkkoyhteisöjen toiminnan ensimmäisen vaiheen lähtökohdat ovat sosiaalisia, kuten ajanviete ja tuttavuuksien solmiminen. Toisen vaiheen lähtökohtia taas olivat esimerkiksi tehokkuus ja asiantuntijuus (Heinonen 2008). Tässä tutkimuksessa olivat tarkastelun kohteena nämä toisen vaiheen lähtökohdat keskustelulle, jolloin tarkastelin Garrisonin ja Andersonin oppimisyhteisön mallia (1999) mukaillen keskustelujen kognitiivista ja ohjauksellista läsnäoloa. Sosiaalisen läsnäolon jätin pois, koska se ei ole edellä

mainitsemani tyypittelyn mukaan kiinnostavaa. Sosiaalisuutta verkkoyhteisöissä on tutkittu runsaasti, ja sosiaalinen läsnäolo informaaleissa yhteisöissä on lähes itsestään selvää. Sosiaalisen ulottuvuuden analysointi olisi myös paisuttanut tutkielmaani liikaa. Hyödynsin kategorioiden luomisessa väljästi myös Kärnän tutkimuksessaan käyttämää luokittelua (Kärnä 2011, 122), mutta jätin verkkokeskusteluissa tarjottua tietoa koskevat kategoriat pois, koska käsittelin niitä tutkimuksessani omana kysymyksenään. Tiedonrakentamisen alakategorioina toimivat analyysissani näistä johtaen ohjauksellisuus, toiminnan reflektointi ja tiedon arviointi. Nämä jaoin vielä pienempiin kategorioihin, jotka määrittelivät tarkemmin sitä, kuinka ohjauksellisuus, reflektointi ja arviointi ilmenevät keskustelussa.

5 TULOKSET

5.1 Pakkotoisto-keskustelupalstan tiedonlähteet

5.1.1 Yksilöiden näkemyksiin perustuva tieto

Pakkotoisto-keskustelupalstan yksilöiden tieto pohjautui näiden omiin kokemuksiin, mielipiteisiin ja käsityksiin harjoittelusta ja ruokavaliosta. Alla olevassa taulukossa on kootusti esitetty kategoriat, niitä edustavat ilmaisut ja niiden lukumäärät, eli kuinka monta analyysiyksikköä edusti kyseistä ilmaisua.

Taulukko 2 Yksilöiden tieto kategorioittain

KATEGORIA	ILMAISU KESKUSTELUSSA	LUKUMÄÄRÄ
Kokemukset	Toiminnan kuvailu	58
	Tuntemusten kuvailu	30
	Tuloksien kuvailu	14
	Virheiden kuvailu	9
Mielipiteet	Mielipide, ”mielestäni”	23
Käsitykset	Väittämä	77
	Neuvot	33
	Asiantuntijapuhe	14
	Tietoisku	16

Kokemukset

Kokemuksellisen tiedon kategoriaan sijoittuivat analyysiyksiköt, joissa henkilöt kuvailivat ja jakoivat kokemuksiaan erilaisista ruokavalioista ja tavoista harjoitella. Kokemuksien kuvailuissa esille nousivat kolme tapaa kuvata

kokemuksia: *toiminta, tuntemus* ja *tulos.* Toiminnan kuvauksissa yksilö kertoo esimerkiksi kuinka on harjoitellut, millaisia liikkeitä tehnyt ja millaista ruokavaliota noudattanut. Nämä kuvaukset ovat usein konkreettisia ja käytännöllisiä, ja ne olivatkin kokemusten kuvailuista suurin ryhmä. Kokemuksista puhuttaessa kuvailtiin kehollisia tuntemuksia, joita jokin toiminta saa aikaan.

Kehollisten tuntemuksien tarjoaman tiedon lisäksi esitettiin konkreettisia, usein mitattavissa olevia tuloksia, joita toiminnalla on saatu aikaan. Näitä olivat esimerkiksi ruumiin painon vaihtelut, lihasten kasvu tai voimatasojen nousu, jolloin toiminnan seurauksena voitiin nostaa suurempia painoja. Kaikissa kokemus-kategorian analyysiyksiköissä ei tullut esille kaikki nämä osa-alueet. Keskusteluissa esiteltiin henkilön itsensä kohdalla toimineita ratkaisuja tilanteisiin ja ongelmiin, joita harjoittelun aikana oli ilmennyt. Hedelmällistä kokemusten reflektointia keskustelussa tapahtui kun keskustelijat kuvailivat oman historiansa aikana tekemiään virheitä, kuten esimerkiksi pitkään noudatettu harjoitusohjelma, joka ei lopulta kuitenkaan tuntunut omalta, tai hiilihydraatiton ruokavalio joka aiheutti väsymystä. Tämä muistuttaa Kolbin kokemuksellisen oppimiseen liittyvää reflektoinnin vaihetta joka voi jopa tuottaa uutta tietoa ja saada aikaan oppimista (Kolb 1984).

Toiminnan kuvauksissa keskustelijat kertoivat, mitä ovat itse tehneet ja miten. Tähän saatettiin liittää kuvaus siitä, miltä kyseinen toiminta tuntuu joko suorituksen aikana tai sen jälkeen. Toiminnan ja sen aikaansaaman kehollisen tuntemuksen kuvaukset saattoivat liittyä sekä esimerkiksi noudatettuun ruokavalioon että tiettyyn harjoitukseen. Esimerkiksi etukyykyn tekniikan kuvaaminen verkkokeskustelussa haastoi keskustelijat kielellisesti ilmaisemaan omaa toimintaansa. Keskustelijat kuvailevat moninaisin sanakäänteinen raajojen asentoja ja liikeratoja oman toimintansa pohjalta.

. tangon

? Älä luovuta vielä. Aloita hakemaan sitä oikeaa kohtaa ihan pienillä painoilla. (K5 O3)

Ite teen aina sekä etu- että takakyykyt ihan pohjaan. Eikä ole ollut polvissa ongelmia. Liikkuvuudestahan se on kiinni pääseekö ihan alas suht suoralla selällä, mutta venyttelemällä liikkuvuus paranee. Kyllä mulla polvet menee polvilinjan yli. (K5 O40)

Tekniikkakeskusteluissa tuntemuksien kuvaus on tietoa siitä, missä lihaksessa liike tuntuu ja mihin se ”ottaa”. Ruokavaliokeskusteluissa se taas saattoi liittyä vatsan hyvinvointiin ja fyysiseen jaksamiseen. Kehon tuntemuksia kuvatessa keho on toiminut keskustelijoiden tiedonlähteenä siitä, mitkä ruokavaliot ja tekniikat toimivat. Myös oman toiminnan aiheuttamaa kipua kuvattiin ja keskusteluissa oli selvästi nähtävissä, että on olemassa sekä positiivista että negatiivista kipua. Esimerkiksi polte lihaksessa ja lihaksen kipeytyminen harjoittelun seurauksena on positiivinen asia, joka kertoo toiminnan tehokkuudesta, mutta kivut nivelissä ja selässä taas ovat pahasta. Tuntuman kuvailussa keho toimii tiedon lähteenä. Tuntuman ja toiminnan kuvaus lähestyvät Parviaisen kuvailemaa kehollista tietoon liittyvää jos-niin-rakennetta (Parviainen 2006a). Jostakin toiminnasta on seurannut henkilölle tietynlainen kehollinen tuntemus.

Joo olen laskenut kalorit, ja tosiaan syönyt valtavat kasat he-vi-kamaa. Ei jaksa edes nousta rappusia, pää on pöhnäinen, ei saa nukuttua, ja maha jumittaa. Kun pidän kalorit samoina, mutta korvaan osan ruuista puurolla ja ruisleivällä, niin elämä alkaa taas toimia (K2 O24)

Sekä tuntuman että toiminnan kuvailun haasteellisuus näkyy viesteissä epävarmuutena. Seuraavassa esimerkissä kirjoittaja ilmaisee epävarmuutta esimerkiksi polvensa tuntemuksia kohtaan muotoilemalla lauseen kysymykseksi. Tämä voi kuvata ruumiista koskevan tiedon suurta arvostusta verrattuna kehollisen tietoon (Parviainen 2006). Jos polven painetta olisi objektiivisesti mitattu esimerkiksi laitteilla, olisi ilmaisutapa voinut olla toisenlainen: ”Polveen tulee enemmän painetta”.

Enemmänkin mulla sattuu jos jätän kyykyn "puoliväliin" tai voimannosto syvyyteen. Silloin polveen jotenkin tuntuu tulevan

> enemmän painetta? Ja koska kyykky on lyhempi niin tangossa on enemmän rautaakin? (K5 O40)

Oman toiminnan kuvaaminen ja sillä saavutetut tulokset voitiin esitellä todistusaineistona jonkin tietyn näkemyksen, ruokavalion tai harjoittelutavan puolesta. Esimerkiksi harva- ja monijakoisten ohjelmien paremmuuteen keskittyvässä keskustelussa saavutetut tulokset olivat valttia. Keskustelijat puolustivat joko harva- tai monijakoista ohjelmaa sillä, että he itse olivat saavuttaneet hyviä tuloksia juuri toisella näistä.

> Niinno, ite treenannu 7kk 4 jakosella, ja rinnanympärykseen tullu 14cm lisää ja penkkiin 75-80kg. Läskiä on varmasti, ja paljon, mut on pakosti tullu myös lihasta. Ite oon ainakin esimerkki aloittelijasta jolla toimii siis ihan se "pumppaushomobodaus" treeni, niinku täällä sanotaan kaikkia muita jotka tekee muuta reeniä ku painonnostoa tai 1 jakosia voimaohjelmia. Et joo, kyllä sitä tulosta tulee sillä monijakosellakin, korvien välistä on kiinni se homma. (K1 O13)

Tulokset olivat niin sanottua ruumista koskevaa tietoa, jota voidaan mitata luonnontieteellisin keinoin (Parviainen 2006), tässä tapauksessa mittanauhan ja levypainojen lukemien avulla. Konkreettiset saavutetut tulokset olivat aineistossa kuitenkin jopa yllättävän pienessä roolissa, verrattuna esimerkiksi Smithin ja Stewartin tutkimukseen (2012). Kuikka (2013) oli kuitenkin omassa tutkimuksessaan havainnut myös, että Pakkotoisto-yhteisössä nimenomaan konkreettiset tulokset ovat esimerkiksi ulkonäköä suuremmassa roolissa.

Etukyykky-nimisen liikkeen opetteluun keskittyvässä keskustelussa tuloksien sijaan tuntemus on se, jolla keskustelujen perusteella on merkitystä. Vaikka nostettavien painojen määrä ei ole erityisen suuri, on liikkeen aiheuttama tuntemus hyvä, minkä vuoksi nähtiin, että etukyykkyä kannattaa tehdä. Halutunlainen tuntemus oli siis myös yksi kehityksen edellytys.

> Tänään menetin etukyykkyneitsyyteni tangolle ja kahdelle 15 kilon kiekolle. Tuntui yllättävän hyvältä ja luontevalta. Välillä halusi tanko vieriä olkapäiden yli lattialla, mutta kyynärpäiden ylöspäin nosto korjasi uhkaavan tilanteen. Tuntui kyllä että vaikuttaisi enemmän etureisiin kuin normi kyykky, vaikka siis teinkin ihan vauvapainoilla. (K5 O37)

Osa esitellyistä kokemuksista oli myös kuvauksia keskustelijoiden itse tekemistä virheistä. Keskustelijat kertoivat esimerkiksi omista virheellisistä, usein yksipuolisista tavoistaan harjoitella ja suhtautua harjoitteluun tai ruokavalioon. Kuvauksista kävi ilmi, että monet keskustelijat kokivat oppineensa pois yksipuolisista käsityksistä, minkä seurauksena asioita on alettu katsoa avoimemmin.

> Tiiän ku oon tehny sitä itekin. Voi mennä tsekkaan mitä oon mussuttanu aiemmin paleohöyryissäni viljoista kun en ole tiennyt paskaakaan mistään. Hävettää, ja nykyään on sentään järjenkäyttö matkassa ravintoasioissa ja niiden miettimisessä. (K2 O11)

Mielipiteet

Mielipiteet ilmaistiin aineistossa selkeästi ja tarkoituksenmukaisesti. Kun jokin väittämä ilmaistiin keskustelussa mielipiteenä, se teki väittämästä pehmeämmän ja antoi mahdollisuuden muille, jopa vastakkaisille mielipiteille. Mielipidettä kuvaavissa analyysiyksiköissä oli nähtävissä aina mielipidettä kuvaava ilmaus, kuten ”mun mielestä, mielestäni, IMO (in my opinion), mun henkilökohtainen mielipide on”, ja niin edelleen.

> Mun mielestä ajatusmaailma, jossa etsitään jatkuvasti jotain "parasta treenijakoa/ohjelmaa" on kyllä aika hölmö, koska toinen juttu voi toimia jossain tilanteessa ja/tai jollain henkilöllä paremmin kuin toisella. Ja joskus taas toisinpäin. (K1 O9)

Muiden argumenttien puuttuessa saattoi väittämän mielipiteen aseman korostaminen auttaa välttämään väittelytilannetta. Mielipiteiden vastakkaisuus toisinaan tiedostettiin ja hyväksyttiin, toisten mielipiteisiin vaikuttaminen ei aineiston perusteella vaikuttanut tärkeältä. Mielipide nähtiin henkilökohtaisena asiana, ei yleisenä totuutena. Kärkkäille mielipiteille tosin kaivattiin toisinaan selityksiä. Mielipiteiden ilmaisussa oli kuitenkin usein pohdiskeleva sävy, jossa saatettiin vertailla eri näkökulmia omaan mielipiteeseen. Toisaalta mielipiteenilmausta käytettiin keskustelussa niin sanottuna viimeisenä sanana, jolloin ilmaistiin, että oma mielipide on mikä on, eikä se tule keskustelujen

myötä muuttumaan. Esimerkiksi seuraavassa kirjoittaja ilmaisee oman mielipiteensä, vertaa sitä ”pakkiksen gurujen” mielipiteeseen ja jättää kyselijät valitsemaan oman tiensä.

> - - Tottakai voi suositella myös salitreeniä, mutta itsekin olen sitä mieltä, että kasvuikäisen ei kannata punttitreeniä aloittaa nettiopastuksen ja youtube-treenien avulla vaan kyllä jonkun kokeneen valmentajan tai vastaavan kannattaa katsoa liikeradat ja tekniikat läpi. Ja vaikka Pakkiksen gurut on kuinka sitä mieltä, että tuossa iässä voi ja kannattaa treenata jo kovaa, niin itse kyllä aloittaisin kohtuullisen varovasti raskaampien rautojen kanssa. (K6 O23)

Käsitykset

Henkilökohtaiset käsitykset olivat aineiston analyysissa suuri ja haasteellinen kategoria luokitella. Keskusteluun tuodut käsitykset edustavat laajimmillaan keskustelijan henkilökohtaista tietoa, joka on omaksuttu sosiaalisesti ja omien kokemuksien kautta (Kolb 1984). Käsityksiä löytyi keskusteluista luonnollisesti yhtä paljon kuin keskustelijoitakin, ja jokainen keskustelija esitteli omia käsityksiään tosina. Niille ei haettu tukea ulkopuolisista tiedonlähteistä, ei omista kokemuksista eikä niiden roolia henkilön omina mielipiteinä korostettu. Käsitysten todenperäisyyden ja luotettavuuden arviointi on niiden lukijoiden ja muiden keskustelijoiden käsissä. Käsitys-kategoriasta löytyi kuitenkin selkeästi erilaisia tapoja ilmaista keskustelijoiden henkilökohtaista tietämystä, ja näitä olivat neuvot, asiantuntijapuhe, tietoiskut ja väittämät. Väittämät olivat näistä selvästi suurin kategoria.

Neuvot-kategorian analyysiyksiköissä ongelmien esittäjille annettiin konkreettisia omien käsitysten mukaisia ohjeita. Neuvot ovat keskustelijoiden näkemyksiä parhaista mahdollisista tavoista toimia kysyjän esittelemän ongelmatilanteen tai haasteen edessä. Neuvojen muoto vaihteli hyvin konkreettisista ja yksityiskohtaisista ohjeista yleisiin esityksiin siitä, miten kannattaa harjoitella, syödä tai levätä. Neuvot ovat hyvin sidoksissa käytännön toimintaan, jonka ympärille yhteisö on syntynyt.

> Alaselkä kaarelle. Paino enemmän kantapäille, pitäs olla koko jalalla. Nyt olet luultavasti paino varpaila, jollon paino alkaa viemään sinua eteen ja korjaat sen selälä. Jos nuo ei auta, venytä olletikki pohkeita.
> Ja rintaa eteen ja persettä pystyyn. Jos nuokaan ei auta, levennä aavistus jalkojen asentoa. (K5 O44)

Asiantuntijapuhe oli aineistossa erityisen kiinnostava tapa esitellä omia käsityksiä asioista. Viesteissä ei ollut viitteitä tieteellisiin tutkimuksiin tai lähteisiin, mutta niihin oli sisällytetty hankalasti ymmärrettäviä vieraskielisiä sanoja. Tällaisen ilmaisutavan tavoitteena saattaa olla saada oma väittämä vaikuttamaan uskottavammalta ja vakuuttavammalta. Toisaalta viestit ovat rakenteeltaan puhekielisiä ja sisältävät karkeita ilmaisuja, vaikka osa sanavalinnoista oli tieteellisiä. Kirosanat ja tieteelliset käsitteet samassa lauseessa luovat ristiriitaisen vaikutelman.

> Miten voit verrata maltoa ja täysjyväriisiä keskenään, toinen on hidasta hiilihydraattia ja toinen teollisesti puhdistettua sokeria jossa ei ole paskaakaan, eli zero määrä vitamiineja tai kivennäisaineita.
>
> Nimi maltodekstriini tulee maltoosista ja dekstroosista. Dekstroosi eli maltoosi eli mallassokeri on disakkaridi, joka muodostuu kahdesta glukoosimolekyylistä.Glukoosi eli rypälesokeri (C6H12O6), on yksi yleisimmistä sokereista. Dekstriinit ovat tärkkelystä lyhyempiä sokeriketjuja. (K2 O35)

Asiantuntijapuhe muistuttaa kehonrakennuspiireille tyypillistä broscience-käsitettä, joka viittaa piirien näennäisen tieteelliseen tietoon, jolle ei kuitenkaan löydy tukea muualta kuin kehonrakentajien omista kokeiluista. Asiantuntijapuheessa sanavalinnat ja käsitteet ovat voimannoston ja kehonrakennuksen harrastajille tuttuja, mutta ulkopuoliselle teksti voi vaikuttaa täysin käsittämättömältä.

> Optimaaliseen hypertrofiaan päästään voimalle perustetulla treenaamisella sekä metaboliseen väsytykseen perustetulla treenaamisella. 4- jakoisessa ohjelmassa optimaalinen frekvenssi natulle on aivan liian pieni joka tapauksessa. (K1 O12)

Asiantuntijapuhe, broscience, voidaan nähdä äärimmäisenä kuntosaliharrastajien yhteisen kielen muotona, joka helpottaa keskinäistä vuorovaikutusta, mutta voi tehdä käytäntöyhteisöstä myös eksklusiivisen (Wenger 1998).

Tietoiskut olivat asiantuntijapuhetta selkeämpiä kieliasultaan, mutta kuitenkin asiantuntevasti kirjoitettuja ajatuskokonaisuuksia. Tietoiskut erottuivat muusta keskustelusta pituutensa vuoksi, ja ne esiintyivät usein joko irrallisina kokonaisuuksina ympäröivästä keskustelusta tai suorina vastauksina kysymykseen. Niissä asiat ovat käsitelty helposti ymmärrettävässä muodossa. Tietoiskuja esiintyi eniten niin sanotussa sticky-ketjussa ruokavalioista, jonka tarkoituksena oli koota yhteen tietoa erilaisista ruokavalioista. Tietoiskut käsittelivät usein aihettaan monipuolisemmin kuin pelkät yksittäiset toteamukset, ja olivat muodoltaan kirjoitelmamaisia. Tietoiskun taustalla ei aina ollut ulkopuolista tietoa, joten ne edustavat muotoilustaan huolimatta kirjoittajansa henkilökohtaisia käsityksiä aiheesta. Tässä esimerkki paleodieettiä koskevasta tietoiskusta:

> **Paleodieetti**:
>
> Eli ns ”kivikautinen/luolamiehen ruokavalio” tarkoittaa sitä, että syödään ruokia, joita ihminen on syönyt kivikaudella, ennen maanviljelystä. Kivikautisten ruokavalio syntyi siis metsästämällä, kalastamalla ja keräilemällä. Tämä ei tarkoita sitä, että teidän tarvisi virittää jalkajousenne ja pilkkinne, sekä kaivaa mustikankerääjä kaapista syödäksenne jotain, vaan tarkoitus on välttää kaikkea teollisesti käsiteltyä ja maanviljelyksen avulla tuotettua ruokaa (viljat, sokerit, maitotuotteet) jne.
>
> Saattaa ehkä kuullostaa hyvinkin samalta, kuin VHH, mutta ei kuitenkaan noudata samaa kaavaa. Paleodieetillä ei ole rajattu mitään tiettyä makrojakaumaa, mutta kaikki foorumin salijantterithan tietävät proteiinin tärkeyden
> Eli: Syöt sitä, mitä voisit itse kuvitella metsästäväsi, kalastavasi tai kerääväsi luonnosta. (K4 O1)

Palstalla olevat keskustelut, joissa on paljon tietoiskuja, voivat olla yhteisöön hakeutuville kallisarvoisia apuvälineitä. Niissä on tiivistetysti paljon tietoa

keskustelupalstan aiheisiin liittyen. Palstalla aloittelijoita kehotetaankin usein tutustumaan ”stickyiksi” asetettuihin ketjuihin ennen uusia keskustelunavauksia, jolloin varmistetaan peruskäsitteistön hallinta kaikkien yhteisön jäsenten kesken. Käytäntöyhteisön muodostumiselle keskeinen tekijä on yhteinen kieli (Wenger 1998), mikä tekee tiedon virtaamisesta sujuvaa. Näin voidaan myös välttää samojen kysymysten esiintymistä palstalla kerta toisensa jälkeen.

Väittämät muodostivat aineistoon valtavan massan erilaisia näkemyksiä ja tietoa, jonka yksilöt toivat osaksi käytäntöyhteisön yhteisöllistä tietoa. Suuri osa väittämistä oli aineiston perusteella kirjoittajan omiin tietoihin ja päättelyyn pohjautuvia yhteenvetoja, jotka eivät tuoneet keskusteluun tietoa muualta kuin tämän omista käsityksistä.

> Jalkapallossa voimasta on kyllä hyötyä. Jaloissa kun on voimaa niin pystyy juoksemaan kovempaan ja myös potkaisemaan kovempaa. Ja yläkropassa kun on voimaa niin pystyy suojaa palloa paremmin jne. Eli kyllä se perus salitreeni on suotavaa melkein minkä lajin harrastajalle vaan. (K6, O5)

Aineistossa olevien keskustelujen käsityksiin pohjautuva tieto on verrattavissa esimerkiksi Parviaisen (2006b) esittelemään arkitietoon tai maalaisjärkeen. Nämä käsitykset voivat olla toimivia niin kauan, kuin joku kyseenalaistaa ne, tai kun ne eivät enää riitä ratkaisemaan eteen tulleita ongelmia. Tällöin tarvitaan uutta tai toisenlaista tietoa, jota haetaan ulkopuolisista lähteistä.

5.1.2 Ulkopuoliset tietolähteet

Aineistossa esiintyi yksilöiden omien tietojen lisäksi tietoa, joka pohjautuu muista tietolähteistä etsittyyn tietoon. Alla olevassa taulukossa 3 on esitelty nämä tietolähteet ja niiden esiintyminen aineistossa.

Taulukko 3 Ulkopuoliset tietolähteet kategorioittain

KATEGORIA	LUKUMÄÄRÄ	ESIMERKKI
YLEISTYKSET	39	Ihmisryhmän toiminta, yleinen ajattelutapa
ASIANTUNTIJAT	25	Lääkärit, alan asiantuntijat, arvostetut yhteisön jäsenet
MUU TIETOLÄHDE	23	Blogi, verkkokeskustelupalsta kirjallisuus, verkkosivusto
ESIMERKKITAPAUKSET	21	Tuttavat, menestyneet urheilijat, yhteisön jäsenet
TUTKIMUKSET	20	Viittaus tutkimukseen, linkki tutkimusartikkeliin
KUVAT JA VIDEOT	18	Youtube, dokumentti, valokuva

***Taulukko 3: Ulkopuoliset tietolähteet: aiheen vierestä 10 analyysiyksikköä, koski välineiden ostomahdollisuuksia*

Yleistykset

Yleistykset ovat yhteisöllistä, sosiaalista tietoa, jota voitiin käyttää sekä tukena omalle käsitykselle tai esimerkkinä siitä, mikä on yleinen käsitys riippumatta henkilön omasta käsityksestä. Yleistykset saattoivat koskea jonkin tietyn

urheilulajin harrastajia, tietyn ammatin edustajia tai jopa tietyn maan tai maanosan kansalaisia. Niissä myös vedottiin siihen, mitä enemmistö eli ”monet” tai ”suurin osa ihmisistä” tekee tai ajattelee. Keskustelussa voitiin esimerkiksi esittää väittämä, jota vahvistettiin sillä, että jokin tietty ihmisryhmä tekee tai ajattelee kyseisellä tavalla. Tällöin ikään kuin suuren joukon uskomus tai toiminta on merkkinä siitä, että jokin toiminta tai ajattelutapa on oikein.

> Kyllä varmaan useimmat huippubodarit treenaa monijakoisella, mutta muut huippu-urheilijat aina painijoista jääkiekon pelaajiin treenaa harvajakoisella. (K1 O27)

> Japanissa syödään ainakin reilusti valkoista riisiä, mutta elinikä on silti ollut perinteisesti korkealla. Eiköhän suurin osa kokisi ton muinaisen ruokavalion sijasta ihan samanlaista hyvää fiilistä kun jättäis vaan ne einespaskat pois ja söis täyspainoisesti kasviksia, riisiä, kalaa, kanaa, juureksia jne. (K2 O23)

Yleistyksissä voitiin myös kärjistää jonkin tietyn joukon toiminta vääränä. Esitetty käsitys saatettiin myös tuomita vääräksi sillä, että se nimettiin jonkin vähemmän arvostetun ryhmän ajatukseksi. Esimerkiksi esitettiin joidenkin ruokavaliofanaatikoiden tietoa, mutta itse kuitenkin irtisanouduttiin siitä. Osasta yleistyksiä syntyy vaikutelma, että kirjoittaja ei itse pidä tätä yleistä tai jonkin ihmisjoukon käsitystä tai toimintatapaa juuri oikeana, vaikka se onkin yleisesti hyväksytty tieto, jonka mukaan toimitaan.

> Jos lukee näiden paleotyyppejen juttuja niin vähintäänkin 90% ihmisistä on gluteenille yliherkkiä. Nämä paleo/superfood bloggaajat vaikuttavat olevan muutenkin vähän sekaisin. On se kumma jos vesikin pitää hakea lähteestä, koska hanavesi ei ole puhdasta. Niiden juttuja kun lukee niin taatusti masentaa ja tuntuu, että mitään ei saa syödä tai tehdä. (K2 O27)

Esimerkkitapaukset

Esimerkkitapaukset olivat aineistossa tyypillinen tietovaranto. Se on ikään kuin toisen käden tietoa yksilöiden henkilökohtaisista kokemuksista, mikä tekee siitä myös sosiaalista tietoa. Esimerkkitapaukset olivat esimerkiksi nähtyjä ja kuultuja tarinoita tai jopa videoita ja dokumentteja ihmisistä kehonrakennus- ja

voimannostopiireissä. Esimerkkitapauksetkin olivat tietoa, joka toimii keskustelijoiden käsitysten tukena, koskien esimerkiksi harva- ja monijakoisten harjoitustapojen eroja. Esimerkkitapaus voi olla esimerkiksi kehonrakentaja tai palstalta tuttu harrastaja, joka on tietyllä ohjelmalla saavuttanut hyviä tuloksia. Myös vaikkapa nuorena aloittanut voimannostaja, voi esimerkkitapauksena todistaa sen, että painoharjoittelu sopii myös nuorille. Esimerkit toimivat argumentoinnissa päinvastoin kuin yleistykset; yksi hyvä esimerkkitapaus voi näennäisesti vahvistaa sen, että muidenkin kannattaa toimia tietyllä tavalla. Yleistyksissä suuren joukon toiminta taas voi ohjata yksilönkin toimintaa.

> Kyllä nuo naturaalit suomen ja mailman huipulla vetävät lähes jatkuvasti 4- ja 5-jakoisella, Hulkilla on tällä hetkellä 5-jakoinen käytössä, Wilenius on myös tahkonut lihansa pääasiassa monijakoisilla ja niinpä nuo naturaalien MM-tason kaverit näyttävät mailmallakin tekevän. (K1 O15)

Esimerkkitapaukset ovat yhteisön tarinoita, joista otetaan myös oppia. Muiden kokemukset voivat olla yhtä merkittävä tietovaranto tiedonrakentamisessa kuin omat henkilökohtaiset kokemukset. Yhteisössä kaikkien tuntemat tietyt tarinat ovat käytäntöyhteisöjen merkityksellistä tietoa (Wenger 1998).

Asiantuntijat

Palstalla esiteltiin ja lainattiin myös asiantuntijoiden käsityksiä ja tietämystä keskusteltavista aihepiireistä. Näihin viitattiin esimerkiksi lainaamalla tai linkittämällä keskusteluihin otteita näiden blogeista tai artikkeleista. Viittaukset saattoivat olla myös epämääräisempiä, jolloin vedottiin esimerkiksi näiden asiantuntijoiden sanomisiin. Mielenkiintoista oli, että palstalla yhtäläisessä asiantuntijan asemassa olivat alan muodollisten asiantuntijoiden, kuten lääkäreiden ja liikuntatieteen ammattilaisten, tiedot, sekä esimerkiksi pitkän harjoittelutaustan myötä osaamistaan kartuttaneiden henkilöiden ja yhteisössä vankkaa tietämystä osoittaneiden jäsenten tiedot. Analyysissa oli luontevaa asettaa nämä samaan kategoriaan. Hyviä tuloksia harjoittelussa saavuttaneet vertaiset olivat siis tiedoiltaan arvostettuja. Voidaankin sanoa, että asiantuntijat, jotka ovat yhteisön jäseniä, ovat Pakkotoisto-käytäntöyhteisön keskeisiä

jäseniä, joiden tietoja yhteisön reuna-alueiden osallistujat hyödyntävät (Wenger 1998; Lave & Wenger 1991).

> Ainakin jto:n mukaan selän yleisen kehityksen kannalta leuanvedoissa tärkeää on juurikin vetää liikkeen loppuun asti, mieluiten tanko rintaan. (K1 O23)

Tutkimukset

Asiantuntijoiden lisäksi keskusteluissa lainattiin ja viitattiin tieteellisiin tutkimuksiin ja niiden tuloksiin. Tällaiseen tietoon liitettiin usein linkki tai muut lähdetiedot, jotka mahdollistavat lukijoiden pääsyn tutustumaan aineistoon myös itse. Tarkkojen viittausten lisäksi esitettiin tutkimustietoon pohjautuvia väittämiä, ilman tarkempaa määrittelyä, mihin tutkimukseen tai tutkimuksiin väite pohjautuu. Epämääräinen tutkimuksiin viittaus muistutti osittain myös henkilökohtaisten käsitysten asiantuntijapuheenomaista ilmaisua.

> Nykyajan vertaisarviotu data kertoo, että 3h välein syöminen ei ole millään tavalla optimaalisempaa kuin esim. 5h välein syöminen. (Olettaen, että proteiinit eivät tule pelkästään whey-proteiinista. On uusia tutkimuksia, joissa väitetään 3h välein syömisen olevan optimaalisempaa kuin pitemmät välit, mutta ne on lisäravinteista tehtyjä tutkimuksia eivätkä päde mm. lihaan) (K1 O12)

Suosituin tietokanta, jonka tutkimuksiin viitattiin, oli PubMed., joka sisältää verkossa saatavilla olevaa biomedikaalista tutkimustietoa ja kirjallisuutta. Tutkimustieto keskusteluissa edustaa mitattavissa olevaa tietoa ruumiista (Parviainen 2006b), jota pyritään hyödyntämään omassa harjoittelussa ja ruokavalion suunnittelussa. Osa tutkimustietoon pohjautuvista viesteistä muistutti jopa akateemista kirjoitustyyliä:

> Pohjoismaisen ruokavalion noudattaminen parantaa muun muassa veren rasva-arvoja ja insuliiniherkkyyttä, sekä alentaa verenpainetta hyperkolesterolimiasta kärsivillä (lähde), sillä voi olla hyviä vaikutuksia sydän- ja verisuonisairauksien synnyssä (lähde), ja se voi alentaa kuolleisuutta (lähde) (K4 O10)

Kuvat ja videot

Keskusteluissa yhtenä tiedon havainnollistajana toimivat erilaiset kuvat ja videot. Videot olivat suurimmalta osin linkkeinä tai upotettuina, ja haettu videopalvelu YouTubesta. Kuvia käytettiin keskustelussa huomattavasti videoita vähemmän. Videoiden avulla havainnollistettiin esimerkiksi jonkin liikkeen suoritustapaa. Painoharjoittelun sopivuudesta nuorille koskevassa keskustelussa esitettiin useita videoita lapsista ja nuorista, jotka videoilla enemmän tai vähemmän mallikkaasti tekevät kyykkyä, maastavetoa ja penkkipunnerrusta. Videot sisälsivät myös haastatteluja ja asiantuntijoiden näkemyksiä, sekä erilaisista ruokavaliosta innostuneiden henkilöiden tarinoita. Videoiden linkittämisen yhteydessä keskustelijat lyhyesti kertoivat videon sisällöstä ja mahdollisesta kohdasta, jossa videon olennainen asia tulee esille.

> Tämä ei koske pelkkää raakaruokadiettiä kuitenkaan. Vähärasvainen kasvispohjainen dietti madaltaa kolesterolia tehokkaasti. Jenkeissä tällaista diettiä puffaa John McDougal -niminen tohtori. Ainakin mainosvideolla ihmiset kertoo dramaattisista vaikutuksista tossa 7 minuutin kohdalla: (K4 O9)

Muut tietolähteet

Asiantuntijoiden lausuntojen ja tutkimusten lisäksi tiedonlähteinä käytettiin myös monipuolisesti muita verkon tietovarantoja. Näitä olivat esimerkiksi Pakkotoisto-sivuston muut keskusteluketjut, toisten keskustelupalstojen keskustelut, blogitekstit, johonkin aihepiiriin keskittyneet verkkosivustot, Wikipedia sekä Fineli, joka on Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen ylläpitämä elintarvikkeiden koostumustietopankki. Yhden kerran aineistossa viitattiin myös kirjallisuuteen, mikä voi kuvata sitä että kun keskustellaan verkossa, ovat myös verkon kautta saatavilla olevat tietolähteet keskeisessä roolissa.

5.2 Tiedonrakentaminen Pakkotoisto-keskustelupalstalla

Taulukossa 4 (s. 76) on esitetty aineiston tiedonrakentamiseen liittyvät ylä- ja alakategoriat kootusti. Taulukossa on määrällisesti esitetty eri kategorioiden esiintyvyys aineistossa, sekä valittu esimerkeiksi niitä edustavat analyysiyksiköt suoraan aineistosta. Taulukosta voidaan havaita, että eniten aineistossa esitettiin erilaisia kysymyksiä, sekä reflektoitiin yksilön omaa toimintaa keskustelussa.

Taulukko 4 Tiedonrakentamisen kategoriat

	KATEGORIA	LKM	ESIMERKKI
KESKUSTELUJEN OHJAUS	Tiedustelu	53	Selittäisitkö nyt vielä, miten 4-jakoinen body-ohjelma EI olisi parempi lihasmassan kannalta kuin voimanosto-ohjelma? (K1 O10)
	Perustelujen kysyminen	33	Selittäisitkö nyt vielä, miten 4-jakoinen body-ohjelma EI olisi parempi lihasmassan kannalta kuin voimanosto-ohjelma? (K1 O10)
	Tarkentava kysymys	24	Toivottavasti syöt kouluruokaa myös? (K6, 017)
	Suora ohjaus	20	Jos nuori tyttö kysyy vinkkejä kotitreeniin, ei liene mahdotonta antaa niitä siihen. (K6 O23)
	Ongelman asettelu	14	Minkälaista diettiä suosittelisitte 17v "miehen alulle" joka on käynyt nyt 8kk salilla. Ihan vaa ylimääräistä rasvaa pois kehosta En oikee ymmärrä noista kaikenmaailman dieteistä... et mikä niistä ois paras. (K4 O25)
KESKUSTELUJEN REFLEKTOINTI	Oman toiminnan reflektointi	55	Kyllä, vedin hieman mutkia suoriksi. Mutta pointti oli, että aika mahdoton todistaa aukottomasti ruoan vaikutusta ikään. (K4 O10)
	Yhteisön toiminnan reflektointi	45	Miks pitää aina tulla liukuhihnalta samat neuvot viis veisataan kuka kysyy neuvoa ja mitä kysyy. (K6 O8)
	Vertaisten toiminnan arviointi	19	…Sinulle on näköjään pakkomielle lihaksen tuhoamiseen yhdessä treenissä,, ja kaikki toisenlainen harjoittelu ei voi tuottaa tulosta. (K1 O18)
TIEDON ARVIOINTI	Tiedon laadun arviointi	34	Samalla jehvellä on tubessa muutenkin hyviä filmejä (K5 O58)
	Tiedon vertailu	19	Saattaa ehkä kuulostaa hyvinkin samalta kuin VHH, mutta ei kuitenkaan noudata samaa kaavaa. (K4 O1)
	Tiedon luotettavuuden arviointi	18	Mistäs noistakin tietää kuka on noikin tutkimukset rahoittanut. (K2 O29)
	Tiedon merkityksen arviointi	16	Ei näitä poikkeustapauksia tosin kannata katella, mutta summa summarum… (K6 O4)

5.2.1 Keskustelun ohjaus

Koska Pakkotoiston keskusteluissa ei ole ohjaajaa tai opettajaa, joka kontrolloisi keskusteluja, tapahtui keskusteluissa vertaisohjausta. Garrisonin, Andersonin ja Archerin (1999) oppimisyhteisön mallin mukainen ohjauksellinen läsnäolo oli keskusteluissa mukana. Se näkyi keskusteluissa monenlaisina toimintoina: ongelman asetteluna, keskustelua ohjaavina kommentteina, perustelujen ja selitysten kysymisenä, tarkentamisena, sekä tiedusteluna, jolloin kysyttiin aivan uutta keskustelun aiheeseen liittyvää asiaa. Toki myös palstan säännöt ohjaavat keskustelun kulkua. Ne esimerkiksi kieltävät mainostamisen ja kehottavat merkitsemään lähdeviitteet lainatessa tekstiä muualta.

Ongelman asettelut sijoittuivat tyypillisesti keskustelun ensimmäiseen viestiin, joka toimi ikään kuin keskustelun tehtävänantona, jonka yleensä oppilaitosten verkko-oppimiskeskusteluissa on ohjaajan asettama. Lisäksi keskustelujen edetessä yhteisön jäsenet saattoivat esitellä uusia ongelmatilanteita, jotka koettiin aiheeltaan sopiviksi esittää juuri kyseisessä keskustelussa. Ongelmien asetteluissa kuvattiin oma lähtötilanne, ja lopuksi esitettiin kysymys tai avunpyyntö muille yhteisön jäsenille. Lisäksi ongelma voitiin asettaa koskemaan jotakin yleisluontoista asiaa, joka aloittajaa askarrutti. Näitä olivat esimerkiksi valkoiset viljat osana ruokavaliota, sekä erilaiset dieettivaihtoehdot. Ongelman asettelu on myös informaaleissa keskusteluissa tärkeä osa keskustelua, mutta tässä aineistossa niin sanottuja epäonnistuneita ilman vastauksia jääneitä aloitusviestejä tai muutaman viestin mittaisia keskusteluja ei ole mukana. Yhteistä aineiston ongelman asettaville aloitusviesteille olivat selkeys, yksityiskohtaisuus ja riittävät taustatiedot.

Ongelman asettelua seurasi usein joukko tarkentavia kysymyksiä, jotka auttavat yhteisön jäseniä asetettujen ongelmien selvittämisessä. Tarkentavien kysymysten tärkein funktio oli ratkaista aloittajan tai muun keskustelijan esittämä ongelmatilanne. Niiden avulla voitiin saada lisää tietoa esitetyistä väitteistä ja tilanteista.

> Onko ketjun aloittaja voimailumielellä vai bodausmielellä matkassa ? Kumpi on tärkeämpää, voima vai lihasmassa ? Sitä mukaan sitten ohjelmat. Voimaohjelmista en osaa sanoa oikein mitään, mutta jos bodata haluat, niin kannattais ihan jotain 4-jakoisen kokeilua tossa vaiheessa harkita. Näin, jos siis lihasten kasvatus ensisijainen ajatus... (K1 O9)

> Irtoaako sulla kantapäät maasta ilman koroketta?
> (K5 O23)

Tarkentavat kysymykset yhdessä selitysten ja perustelujen kysymisen kanssa veivät keskusteluja eteenpäin. Selityksiä ja perusteluja vaadittiin tavallisesti esitetyille väitteille, joita muut keskustelijat eivät hyväksyneet sellaisenaan. Nämä vaatimukset esitettiin yleensä hyvin kärkkäästi, ja niissä osoitettiin kriittisyyttä perustelemattomia ja epäuskottaviksi koettuja väitteitä kohtaan. Perusteluja tivatessa haluttiin esimerkiksi tietoa siitä, mistä väitteen esittäjän on ”saanut päähänsä” jonkin ajatuksen. Perusteluja kysyttäessä usein lainattiin toisen keskustelijan tekstistä tietty osa, jolle kaivattiin perusteita tai selitystä.

> *toki on ollut tutkimuksia että salireeni jotenkin aiheuttaisi pituuskasvussa häiriötä mutta tiedä sitten*

> Olisi mukava nähdä yksikin tutkimus jossa näin on todettu. Pitkälti pelkkää bullshittiä. (K6 O11)

> Vedit taas tuon perustelun että monijakoisella pystytään korjaamaan heikkoja kohtia. Selittäisitkö miten tätä ei voida tehdä myös harvajakoisella? (K1 O18)

Keskusteluissa myös tiedusteltiin paljon keskustelun yleiseen aiheeseen liittyviä, mutta ei varsinaisesti mihinkään edelliseen viestiin kohdistettuja kysymyksiä. Niissä voitiin kysyä esimerkiksi kokemuksia ja tietoa. Tiedustelut myös veivät keskustelua eteenpäin tuoden niihin uusia näkökulmia ja ajatuksia.

> Energia määrän vaikutus on selvä, mutta tässä kiinnostaa enemmän lisääntyykö kehon rasvaprosentti pluskaloreilla ja vastaavasti palaako rasva eli kiristyykö kun olen plus miinus nolla kaloreilla? (K4 O23)

Suuri määrä erilaisia kysymyksiä niihin annettuine vastauksineen tekivät keskusteluista vuorovaikutteisia, mikä poikkeaa esimerkiksi Kärnän (2011) ja Arvajan (2005) tutkimuksista. Aineistoa analysoidessa vuorovaikutteisuuden

vaikutelma syntyi siitä huolimatta, että sosiaalisuutta ei tutkittu tässä omana alueenaan. Tämä johtunee keskustelijoiden aidosta halusta tietää ja oppia keskusteltavasta asiasta, ei ulkoisesta paineesta, joka koulutuksen ja työelämän verkkoyhteisöissä usein on läsnä. Henkilöt, jotka eivät ole motivoituneita, eivät yksinkertaisesti osallistu keskusteluihin. Erilaiset kysymykset veivät keskustelua eteenpäin ja syvensivät sitä. Uudet kysymykset ja esitetyt ongelmat saattoivat myös aktivoida hiljentyneitä keskusteluita. Tätä kutsutaan yleisesti keskustelupalstoilla aiheen ”nostamiseksi”. Esimerkiksi etukyykkytekniikkaa koskeva keskustelu oli hiljainen huhtikuusta 2012 tammikuuhun 2013, kun keskustelu jatkui jälleen uuden aloituksen myötä.

Keskustelua ohjaavat viestit koskivat usein keskustelun ja yksittäisten viestien sisältöä ja sävyä. Esimerkiksi kolmetoistavuotiaan tytön kuntosaliharrastukseen annetut ohjeet saivat monilta yhteisön jäseniltä kritiikkiä, ja keskustelussa kehotettiin useaan otteeseen muita huomioimaan kysyjän ikä. Tämän yhteydessä vaihdettiin mielipiteitä siitä, tulisiko palstalle asettaa ikäraja. Palstan ylläpitäjille kohdistettiin myös viestejä hyvänä pidetyssä dieettiketjussa, jossa ehdotettiin sen asettamista niin sanotuksi sticky-ketjuksi. Hyvin aggressiivisen sävyisten viestien kirjoittajia kehotettiin rauhoittumaan, eikä räyhäämistä hyväksytty palstalla.

> Jos omasta mielestä se 1 tai 2-jakoinen on se paras, niin ei sitä nyt tarviihe olla heti hyökkäämässä muiden kimppuun jos joku kehottaa HARKITSEMAAN toisenlaista jakoa. (K1 O9)

Keskustelua ohjaavissa kommenteissa myös määriteltiin sitä, mistä meneillään olevassa keskustelussa ollaan lähtökohtaisesti puhumassa. Aiheessa pysyminen koettiin siis myös tärkeänä yhteisössä. Keskustelua ohjaavista viesteistä on toisinaan nähtävissä, että viestin kirjoittaja ennakoi tyypilistä keskustelun kulkua Pakkotoisto-palstalla, ja pyrkii muuttamaan sen suuntaa ajoissa.

> Jos jätetään toi "sopiiko voimatreeni junnuille" keskustelu siihen että "jos tykkäät niin voit tehä" ennenkun sitä on parin päivän päästä

> sivutolkulla ja ehkä jollain ois vastattavaa alkuperäiseenkin kysymykseen. (K6 O6)

Ohjauksen vaikutus keskustelun kulkuun oli kuitenkin lähinnä tilannetta rauhoittava, eikä sen suuntaa kokonaan muuttava. Toisaalta yhteisön sisäisen ohjauksen merkityksestä ei voi tämän aineiston perusteella tehdä vankkoja johtopäätöksiä, sillä siitä ei voi nähdä paljonko, ja minkälaisia viestejä on jäänyt kirjoittamatta muiden keskustelijoiden kehotusten tai palstan sääntöjen vuoksi.

5.2.2 Keskustelujen reflektointi

Keskustelujen toiminnan reflektointi kohdistui keskustelun kulkuun, yksilöiden toimintaan siinä, sekä koko Pakkotoisto-keskustelupalstaan. Reflektoinnille tyypillistä oli, että jos keskustelu sujui jouhevasti, ei siihen tarvinnut kiinnittää huomiota, jolloin sitä ei kommentoitu juurikaan. Tämän vuoksi yhteisön toiminnan reflektointi oli enimmäkseen sävyltään kriittistä ja myönteiset kommentit keskustelujen kulusta olivat harvinaisia. Jos joku yhteisön jäsen koki keskustelun menevän pieleen, alettiin keskustelujen kulkua kommentoida ja arvioida. Omaa toimintaansa keskustelijat reflektoivat toisinaan jo oman viestin yhteydessä, tai toisinaan jälkikäteen selvittääkseen omia tarkoitusperiään ja syitä, miksi ovat kirjoittaneet tietyllä tavalla tietystä asiasta.

> Viestin tarkoitus ei niinkään ollut ottaa kantaa siihen kannattaako ketjun aloittajan lähteä salille vai ei, mua vaan yleisesti risoo kun jopa treeniaiheisilla foorumeilla netissä näkee jatkuvasti noita täysin perusteettomia väitteitä siitä, kuinka voimaharjoittelu on auttamatta vaarallista vielä kasvaville nuorille. (K6 O6)

Reflektoinnissa ei pureuduttu siihen, kuinka keskustelua ja siinä toimintaa voitaisiin itse tai yhteisössä kehittää ja tehdä paremmaksi, enimmäkseen osoitettiin yhteisön toiminnan huonoja puolia. Oman toiminnan reflektoinnissa tuotiin usein esille se, että keskustelija itse tiedostaa oman käsityksensä vajavaisuuden, epäselvän ilmaisutapansa tai sen, että kirjoitettu viesti menee ohi aiheen, eli ”offtopiciksi”. Yhteisön toiminnan reflektointi laajeni joissakin viesteissä jopa koko voimailu- ja kehonrakennusharrastuksen tilan arvioinniksi.

> Tuo fanaattisuus paistaa läpi monen kommenteista eikä oikeastaan olla edes valmiita keskustelemaan eri harjoitustapojen soveltamisesta ja niiden hyödyistä harjoittelusta. Kehonrakennuksessa aika moni vetää samantyyppistä treeniä vuodesta toiseen ajattelematta kokonaisuutta. Tällöin yleensä nostetaan joku yksi harjoitustapa jalustalle ja tahkotaan sillä eteenpäin ilman että avataan silmät todellisuudelle. Onneksi nykyaikana nuoret ottavat oppia myös toisista lajeista joissa tutkimukset ovat laadullisesti ja laajuudeltaan ihan eri tasolla kuin kehonrakennuksessa. (K1 O18)

Edellisessä esimerkissäkin mainittu fanaattisuus, sekä kapeakatseisuus ruokavalioiden ja harjoittelun suhteen synnyttivät useita kriittisiä kommentteja koskien yhteisössä tapahtuvaa keskustelua. Näin tapahtui etenkin kahdessa keskustelussa, joista toisessa käytiin kiivasta sananvaihtoa siitä, kuinka joidenkin yhteisön jäsenten mielestä Pakkotoisto -yhteisö tarjoaa samat ohjeet 13-vuotiaalle tytölle ja 40-vuotiaalle miehelle ajattelematta sen kummemmin, voivatko ohjeet soveltua molemmille. Toisessa moni- ja harvajakoisten ohjelmien paremmuudesta kiistelemiseen edenneessä keskustelussa taas yhteisön jäsenet moittivat kumpaakin joukkoa liiallisesta fanaattisuudesta yhden toimintatavan puolesta. Positiivista kommentointia yhteisön ja yksilöiden toiminnan suhteen tapahtui eniten dieetti-ketjussa, johon koottiin yhteen tietoa eri ruokavaliosta. Tätä ketjua kehuttiin hyväksi ja tarpeelliseksi, ja ketjun aloittaja sai kiitosta. Ketju olikin sävyltään asiallinen ja se sisälsi paljon neutraalisti ilmaistua tietoa, joka koostui sekä keskustelijoiden omista käsityksistä, että muista tietolähteistä kootusta tiedosta.

> Iso kiitos näistä dietti ehdotuksista! Velocity diet otti eniten silmään, ja ensiviikolla taidan laittaa koetukselle! Iso kiitos! (K4 O34)

5.2.3 Tiedon arviointi

Keskustelijat arvioivat aineistossa esiintyvää tietoa monista eri näkökulmista. Tiedon arviointi kohdistui nimenomaan keskusteluihin tuotuun sisältöön, ei keskustelujen kulkuun. Erilaisia käsityksiä ja keskusteluun tuotuja tietoja vertailtiin. Keskustelussa esitetyn tiedon luotettavuutta arvioitiin, ja myös arvioitiin sen merkitystä keskustelun ja Pakkotoisto-yhteisön kontekstissa. Aineistossa yksilöt vertailivat omia käsityksiään ja kokemuksiaan muuhun keskusteluissa esiintyvään tietoon ja muiden keskustelijoiden kokemuksiin. Myös eri tietolähteiden tietoja esimerkiksi ruokavalioista voitiin vertailla keskenään. Muualta etsittyä tietoa voitiin verrata keskustelussa aiemmin esiintyneeseen tietoon. Vertailussa etsittiin enimmäkseen tietojen samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia.

> Kyseinen linkki ei ole ihan suoraan Paleoruokavalio, mutta melkein identtinen ja paras/informatiivisin ketju tätä ruokavaliota suorittaessa. (K4 O1)

Tiedon luotettavuutta arvioitaessa keskustelijat pureutuivat esimerkiksi toistensa argumentointiin ja perusteluihin, jos niitä ei pidetty uskottavina. Esimerkiksi maailmalla menestyneiden kehonrakentajien tapoja harjoitella ei nähty toimivana argumenttina siitä, mikä harjoitusohjelma toimii. Keskustelijoiden mukaan näille on tyypillistä dopingin käyttö, joka muuttaa mahdollisuuksia kehittyä ja palautua.

> Nuo sinun perustelut siitä miksi monijakoinen on parempi ovat aika huvittavia. Noista mainitsemistasi henkilöistä ainakin Savolainen on kertonut avoimesti käyttäneensä kiellettyjä aineita (ei tarkoita että toiset mainitsemasi henkilöt olisivat käyttäneet) ja siten treeniä ei voi mitenkään vertailla natujen treeneihin. Palautuminen nyt vain on natuna ihan eri tasolla kuin roinaajilla. (K1 O18)

Ulkopuolisista tietovarannoista hankittua tietoa pohjustettiin usein mainitsemalla omilla, luottamusta lisäävillä havainnoilla lähteestä, ja vakuuteltiin tiedon uskottavuutta. Näin oikeutettiin oman tietolähteen tarjoaminen keskusteluun.

> Tällä videolla MS-tautiin sairastunut lääkäri kertoo siitä, miten koki elämänmuutoksen, kun alkoi syödä paleo-ruokavalion mukaisesti. Mitkään lääkkeet eivät auttaneet, mutta ruokavalion muutos toi elämän takaisin.
> http://www.youtube.com/watch?feature...&v=KLjgBLwH3Wc
> Ja on fiksu nainen ja tutustunut asiaan tieteellisten tutkimustenkin pohjalta. (K4 O20)

Keskustelijat kommentoivat viesteissään toisinaan myös sitä, miten hyvin jokin tieto soveltuu yhteisön parissa hyödynnettäväksi tai ylipäätään keskustelun aihepiiriin. Tällöin arvioidaan tiedon merkitystä. Esimerkiksi raakaravinto -dieettiä pidettiin soveltumattomana kuntosaliharrastajalle vähäisen proteiinin saannin vuoksi. Viljattoman ruokavalion puolestapuhujien historiaan liittyviä perusteluita taas moitittiin kaukaa haetuiksi. Myös esimerkiksi lasten voimaharjoittelua koskevassa keskustelussa eräs keskustelija totesi, että erään keskustelijan linkittämän videon poikkeustapaukset eivät ole yleistettävissä.

> Tuo väite, että "Maanviljely aloitettiin 10 000 vuotta sitten, jonka jälkeen sairaudet ovat räjähtäneet käsistä" on kyllä hieman kaukaa haettu. Samalla myös tupakka, alkoholi, lisäaineet, muovit ja sähkö/säteilyt ovat yleistyneet. Niillä on varmasti osa tekijänsä asiassa, ainakin suurempi kuin viljoilla. Mainitsin jo ylempänä, että viikon olin ilman mitään viljoja ja mitään eroa en huomannu missään. Onneksi tämän aamun sai aloittaa taas kaurapuurolla. Suosittelen kuitenkin koittamaan viljatonta ruokavaliota JOS kärsit ruuansulatus vaivoista. (K2 O7)

Tiedon laadun arviointi oli arvioinnin muodoista suppein ja pinnallisin, sillä keskustelijat nimesivät ajatukset ja tiedot usein vain joko hyviksi tai huonoiksi, eikä perusteluita esitetty juurikaan. Arviointi oli enimmäkseen positiivista, hyviä tietolähteitä kehuttiin, mutta kovinkaan paljon perusteluita näille arvioille ei esitetty. Toisten näkemyksiin kohdistuvat positiiviset kommentit olivat lyhyitä ja ytimekkäitä.

> O20:lta hyvä idea, jotta treenataan pikkupainoilla tekniikkaa kuntoon useampana päiväna viikossa! (K5 O19)

Kahdessa viestissä tyrmättiin puhdasruoka.fi –foorumeilta keskusteluun tuotu tieto hyvin napakasti, mikä saattoi johtua ennakkoluuloista tällaisia ruokavalioita

noudattavia henkilöitä kohtaan. Tässäkin on nähtävillä Pakkotoiston jäsenten epäluuloinen suhtautuminen ääri-ilmiöihin, joihin esimerkiksi raakaruokailijat palstalla luokitellaan.

> Fakta: en ikinä avaa linkkiä, joka johtaa jonnekin puhdasruoka.fi-foorumille. (K4 O5)

Tiedon laadun suppeat, usein positiiviset arvioinnit voivat johtua siitä, että keskustelijoiden kohdatessa mielestään epäluotettavaa tai huonoa tietoa, siitä seurasi myös muunlaisia toimintoja kuin pelkkä huonoksi tiedoksi arviointi. Epämääräiselle tiedolle saatettiin antaa mahdollisuus kysymällä väitteelle perusteluja ja tarkentavia kysymyksiä. Pelkkää perinpohjaista yksittäisen tiedon objektiivista arviointia tapahtui vähän. Positiivisten kommenttien yksipuolisuuden taustalla voi olla samankaltaisia syitä kuin keskustelujen reflektoinnin taustalla: hyviä viestejä tai tietoja ei tarvitse erikseen tarkastella ja vain epäkohtiin puututaan.

5.3 Tulosten yhteenveto

Aineiston analyysin perusteella voidaan todeta, että Pakkotoisto-keskustelupalstan tiedonrakentamisessa hyödynnetään tietoa monenlaisista eri lähteistä. Suurimmassa roolissa määrällisesti ovat yksilöiden erilaiset mielipiteet, näkemykset ja kokemukset, joita jaetaan ja joista keskustellaan, ja siksi niistä oli luontevaa muodostaa kokonainen oma yläkategoriansa. Keskusteluissa sanallistetaan eri tavoin omia kokemuksia ja tietoja, jotka ilman asialle omistautunutta keskustelupalstalla toimivaa yhteisöä voisivat jäädä hiljaisen, implisiittisen tiedon tasolle. Palstalle kirjoitetut kokemukset ja tuntemukset, joita tietynlaisesta harjoittelusta tai ruokavaliosta keskustelijoilla on seurannut, muokkaantuvat kirjoitusprosessissa kinesteettisestä kehon tiedosta ja implisiittisestä kollektiivisesta tiedosta eksplisiittiseksi, muidenkin saatavilla olevaksi tiedoksi (Parviainen 2006a; Niiniluoto 1997; Nonaka 1994). Yhteisössä tapahtuvassa keskustelussa tieto on sidottu käytännön toimintaan ja yhteisöön,

jonka jäsenet toimintaa harjoittavat (ks. Wenger 1998). Tällöin tieto on valmiiksi hyödynnettävissä, eikä pelkkää informaatiota, kuten käytäntöyhteisön jäsenet olivat McLuren ja Faraj'n (2000) tutkimuksessa kokeneet. Voidaan puhua myös kuntosaliharjoittelijoiden vertaistiedosta.

Keskusteluissa tapahtuva kokemusten jakaminen muistuttaa myös Kolbin (1984) kokemuksellista oppimista. Keskustelun aloittajan antamaan aiheeseen liittyvät jaetut kokemukset tarjoavat sanallistettuina mahdollisuuden reflektoida niitä, ja luoda niiden pohjalta jopa uutta tietoa, jota yhteisön jäsenet tahollaan voivat kokeilla käytännössä. Kokemuksia tietolähteenä ei arvioitu keskustelussa juurikaan, mikä voi johtua niiden henkilökohtaisesta luonteesta. Kuitenkin niitä esiteltiin ja kommentoitiin paljon, ja ne toimivat ikään kuin keskustelun polttoaineena. Verrattuna kouluopetuksessa sovellettuun kokemuksellisen oppimiseen, Pakkotoisto-keskustelupalstalla oppimista ohjaavat yksilön omat tarpeet ja halu oppia lisää omasta harrastuksesta.

Aineiston perusteella Pakkotoisto-palstan tiedonrakentamiselle tyypillistä oli kriittinen suhtautuminen erityisesti yksilöiden erilaisiin perusteettomiin väittämiin ja joihinkin ulkopuolisiin tietolähteisiin, kuten toisiin keskustelupalstoihin. Esimerkkitapauksia, jotka ovat ikään kuin toisen käden kokemuksellista tietoa, arvosteltiin tiedonlähteenä, etenkin jos kyseessä oli kilpaileva kehonrakentaja, jonka ”naturaaliutta” eli doping-aineiden käyttämättömyyttä ei voida todistaa. Hyväksytyintä, vähiten kritiikkiä kohdannutta tietoa olivat perustellut yhteisön jäsenten näkemykset, asiantuntijoiden tieto, sekä tutkimustieto. On mielenkiintoista, että asiantuntijoiden – joita saattoivat olla lääkärit ja kauan harjoitelleet henkilöt – tiedot olivat tasaveroisessa asemassa tutkimustiedon kanssa. Tämä voi johtua esimerkiksi voimaharjoitteluun liittyvän tutkimustiedon määrästä. Sekä palstan jäsenten että ulkopuolisten tiedonlähteiden tietoa, joka oli äärimmilleen vietyä ja joiden edustajat olivat kiihkeästi puolustamassa asiaansa, eivät nauttineet suurta arvostusta. Yksipuolisia näkemyksiä, fanaattisuutta ja liian voimakkaita ilmaisuja ei katsottu palstalla hyvällä. Mahdollisesti tämän seurauksena palstalla omien näkemystenkin ilmaisun

tehokeinona käytettiin asiantuntijapuhetta muistuttavaa ilmaisutapaa, brosciencea, jolloin omalle viestille saatiin asiallinen ja tieteellinen sävy.

Aineistossa Pakkotoisto-palstan keskustelijat reflektoivat toimintaansa ja kritisoivat yhteisössä esiintyviä yksipuolisia näkemyksiä harjoitteluun ja ruokavalioon. Keskustelijat korostivat sitä, että kaikille eivät sovellu samat ohjeet, vaan siihen vaikuttavat muun muassa henkilön elämäntilanne, ikä ja urheilutausta. Analyysissa ilmeni, että Pakkotoisto -palstalla suvaitaan myös yhteisön suurien linjojen vastaiset mielipiteet, jos ne ovat asiallisesti perusteltuja. Pakkotoisto vaikuttaakin aineiston perusteella olevan yhteisönä suvaitsevampi ja avoimempi, kuin esimerkiksi Kimmerlen ja kumppaneiden (2013) tutkima raakaruoka-yhteisö, tai Smithin ja Stewartin (2008) tutkima kehonrakentajien yhteisö. Näissä aiemmin tutkituissa verkkoyhteisöissä tiedon määrittelivät palstan ylläpitäjät tai muuten korkean statuksen omaavat henkilöt, mutta tällaista ei aineistossa perusteella ollut nähtävissä, vaan ylläpitäjä pysyi poissa keskusteluista. Nämä havainnot Pakkotoistosta ovat linjassa Kuikan (2013) huomioiden kanssa, joiden mukaan palstalla suhtauduttiin hyväksyvästi myös esimerkiksi homoseksuaalisuuteen, vaikka palsta sinänsä vaikuttaa ylläpitävän stereotyyppistä maskuliinisuutta.

Käytäntöyhteisöjen toimintaan kuuluvat myös ristiriidat ja erimielisyydet, ja ne ovat jopa yhteisöjen kehityksen edellytys (Wenger 1998). Pakkotoisto-keskustelupalstan muodostamassa yhteisössä ei aineiston perusteella vallitse yhteisymmärrys oikeasta tiedosta, ja juuri nämä kriittiset äänenpainot voivatkin johtaa yhteisön ja sen tiedon kehittymiseen. Toisinaan keskustelut etenivät väittelyiksi kahden erilaisen näkemyksen välillä, kuten harva- ja monijakoisten harjoitusohjelmien kannattajien välillä tapahtui. Usein juuri omiin näkemyksiin ja kokemuksiin pohjautuvien perusteluiden jäädessä riittämättömiksi keskustelijat etsivät tietoa muista tietolähteistä, kuten tutkimuksista ja auktoriteeteilta. Käytäntöyhteisöissä keskeistä onkin parhaiden käytäntöjen ja niihin liittyvän tiedon kehittäminen (Lämsä 2008), jota Pakkotoiston keskusteluissa aineiston perusteella tapahtuu.

Pakkotoiston keskustelupalstalla tapahtuviin tiedonrakentamisprosesseihin yksilöt siis tuovat sekä oman osaamisensa, että ulkopuolisista tietolähteistä etsittyä tietoa. Yhteisön tiedonrakentamisesta löytyy yhtymäkohtia Nonakan ja Takeuchin tiedonluomisen malliin (Nonaka 1994), sillä verkkokeskusteluissa aiemmin hiljainen, käytäntöön sidottu tieto muuntuu eksplisiittiseksi, kun esimerkiksi omaa harjoittelua kuvaillaan. Aineistossa keskustelijoiden omien tietojen jäädessä riittämättömiksi, he etsivät keskusteluihin tietoa muista, hyvin monipuolisista lähteistä. Tämä muistuttaa myös Parviaisen kuvailemaa asiantuntijatyöhön liittyvää kollektiivista tiedonrakentamista (Parviainen 2006b), jossa vuorovaikutuksessa ovat yksilöllinen tietämys ja kollektiiviset tietovarannot.

Vapaa-ajalla tapahtuvaan kuntosaliharjoitteluun liittyvissä keskusteluissa ammatin ja koulutuksen statuksiin kiinnittyvät tiedolliset hierarkiat ovat piilossa, ja vain keskustelujen tapahtumilla ja tiedon esitystavalla on merkitystä. Asiantuntijoiden näkemyksiä tuodaan keskusteluun välillisesti, esimerkiksi viittaamalla tutkimuksiin tai artikkeleihin. Viralliset, ammatilliset asiantuntijat eivät ole keskusteluissa kuitenkaan ainoita tiedollisia auktoriteetteja. Asiantuntijan statusta muistuttava asema on myös muutamalla harvalla keskusteluissa mainitulla Pakkotoisto-yhteisön jäsenellä. Nämä jäsenet ovat osoittaneet omaavansa toimivaa tietoa ja saavuttanut harjoittelullaan hyviä tuloksia. Keskusteluissa on huomattavissa erilainen suhtautuminen keholliseen tietoon ja tietoon ruumiista (Parviainen 2006a). Keskusteluissa omat käsitykset puettiin toisinaan asiantuntijapuhetta muistuttavaan kieliasuun, jolloin ne saatiin kuulostamaan uskottavammalta kuin miltä pelkkä kokemuksien tai kuulopuheiden kautta hankittu tieto olisi. Omia kokemuksia ja mielipiteitä kuvailtiin paljon, mutta niitä sisältävien viestien sävy saattoi olla epävarma, kun taas tieteellistä tietoa esitettiin vahvana tietona. Arkitiedon ja tutkimustiedon dikotomiaa voidaan siis havaita myös Pakkotoiston keskusteluissa.

Garrisonin, Andersonin ja Archerin (1999; 2007) onnistuneen oppimisyhteisöön malliin kuuluva kognitiivinen läsnäolo ilmeni aineistossa tiedon arviointina ja

toiminnan reflektointina. Näistä kuitenkin toiminnan reflektointi korostui enemmän, ja varsinainen tiedon arviointi oli vähäisempää, joskin sitäkin selkeästi tapahtui. Osassa keskusteluja väittely siitä, mistä palstalla oikeastaan ollaan puhumassa ja kenelle, vei paljon tilaa. Esimerkiksi näkemyserot siitä, onko voiman vai lihasmassan tavoittelu keskeistä aiheuttivat paljon ristiriitoja. Toisaalta dieetti-keskustelu, jonka tehtävänä oli tiedon yhteen kokoaminen, säilyi pitkälti ristiriidattomana. Tässä keskustelun ongelman asettaminen oli prosessin näkökulmasta onnistunut, sillä keskustelijat tiesivät toiminnan tavoitteen ja vastasivat siihen. Ongelman asettaminen on tiedonrakentamisen onnistumisen kannalta tärkeä vaihe (Valtanen 2005).

Ohjauksellinen läsnäolo (Garrison, Anderson & Archer 1999) oli keskusteluissa läsnä siitä huolimatta, että varsinaista ohjaajaa keskusteluissa ei ollut. Keskusteluissa tapahtui omaehtoista vertaisohjaamista. Ongelmien asettelujen ja kysymysten lisäksi yhteisön jäsenet omaehtoisesti vahtivat keskustelun asiallisena ja aiheessa pysymistä. Tarkentavat kysymykset loivat keskusteluihin luontevaa vuorovaikutuksellisuutta. Kiivaiden ja vihamielisten kommenttien kirjoittajia rauhoiteltiin. Toisten toimintaan puututtiin jos nämä osoittivat huonoa käytöstä. Palstan säännöt todennäköisesti ohjasivat keskustelujen kulkua, mutta aineistossa sitä ei näkynyt, koska rikkomuksiakaan ei tapahtunut.

Tulosten perusteella infomaalit tiedonrakennusprosessit kohtaavat erilaisia haasteita kuin formaali tiedonrakentaminen esimerkiksi oppilaitosten verkkokursseilla. Informaaleja verkkokeskusteluita voi tulosten perusteella vaivata päämäärättömyys ja se, ettei keskusteluista tehdä niin sanottuja loppuyhteenvetoja, jotka ovat keskeinen osa koulutuksessa toteutettua formaalia tiedonrakentamista. Voidaankin pohtia, tulisiko palstan ylläpitäjän ohjeistaa yhteisön jäseniä omatoimisesti vetämään keskustelua yhteen, vai riittääkö, että keskustelut etenevät omalla painollaan. Informaaleille käytäntöyhteisöille on tyypillistä, että ne syntyvät ja hajoavat omia aikojaan (Lämsä 2008), eikä niille ulkopuolelta asetetut pakotteet tutkitusti edistä niiden toimintaa (Cox 2005). Tärkeintä yhteisöjen onnistumisen kannalta on tilan ja

tuen antaminen niille. Yhteisön itsensä toimesta ainakin Pakkotoisto-yhteisön keskustelut pysyivät kutakuinkin raiteillaan.

Pakkotoisto-palstalla voidaan nähdä toteutuvan erilaisia medialukutaidon osa-alueita, kuten tiedon kriittistä arviointia, tuottamista ja tiedon etsintää (Kupiainen & Sintonen 2009). Informaaleissa keskusteluissa tiedon oikeellisuuden tarkistaminen on kuitenkin keskustelijoiden vastuulla ohjaajan tai opettajan puuttuessa. Vaikka tietoa arvioidaan kriittisesti ja vertaillaan erilaisia näkemyksiä toisiinsa, ei tulos välttämättä ole todenmukainen. Toisaalta keskustelupalstan pirstaleinen, eri lähteistä rakennettu tieto voi kuvastaa todellisuutta enemmän, kuin yksi saavutettu yhteinen näkemys. Pakkotoiston keskusteluissa myös suosittiin tutkimustiedolla perusteltuja, asiallisia ja suvaitsevaisia näkemyksiä, joten sieltä löytyvää tietoa voitaneen pitää kohtuullisen luotettavana. Tämä toiminta voidaan myös nähdä yhteisön omana, paikallisena medialukutaitona (Lipponen 2007). Tiedon etsiminen keskusteluista on erilaista, kuin muista eksplisiittisen tiedonlähteistä, kuten tietokirjoista ja staattisilta verkkosivustoilta, sillä pirstaleinen tieto löytyy keskusteluketjuiksi tallentuneesta yhteisön vuorovaikutuksesta.

Informaalissa tiedonrakentamisessa on havaittavissa myös positiivisia piirteitä verrattuna formaaliin tiedonrakentamiseen. Näitä ovat tiedon kriittinen arviointi sekä vuorovaikutus, jota luo suuri määrä kysymyksiä ja vastauksia keskusteluissa. Kriittinen suhtautuminen tietoon poikkeaa formaalien tiedonrakentamisprosessien kulusta, joissa usein oppimistehtäviä suoritetaan vain tietoa jakaen (Arvaja 2008; Kärnä 2011). Omaehtoisissa verkkokeskusteluissa oppimisen haaste, mutta myös mahdollisuus, on ohjaajan kontrollin puute. Aineistossa käytiin paljon keskustelua tiedonrakentamisen kulusta, eli siitä, mitä ongelmaa oikeastaan ollaan ratkaisemassa ja miten. Toisaalta tämä keskustelu vei aikaa varsinaiselta tiedonrakentamiselta, mutta se voi olla yhteisön yhteisen toiminnan kehittymisen kannalta tärkeää. Aineistossa reflektoitiin myös yhteisön omia, tyypillisiä tapoja ratkaista ongelmia ja antaa

ohjeita. Näitä moitittiin toisinaan yksipuolisiksi, sillä ne noudattivat samaa kaavaa riippumatta kysyjän tilanteesta, iästä ja kokemuksesta.

Myös tavat kerätä tietoa ulkopuolisista lähteistä erottavat formaalin tiedonrakentamisen ja informaalin tiedonrakentamisen toisistaan. Informaaleissa keskusteluissa uusia tietolähteitä, kuten tutkimusartikkeleita tai videoita etsitään siinä tapauksessa, että yhteisössä jo oleva tieto ei riitä. Sen vuoksi ulkopuolisten tietolähteiden määrä on yksilöiden esittämää tietoa pienempi. Tämä esimerkiksi korkeakouluopetuksessa tapahtuvassa tiedonrakentamisessa tuskin toimisi, vaan tiedonrakentamisprosessin ohjaaja todennäköisesti edellyttäisi tieteellisten lähteiden käyttöä. Toisaalta kuitenkin esimerkiksi työelämäsuuntautuneessa ongelmalähtöisen oppimisen mallissa tieteellisten lähteiden lisäksi myös työelämän toimijat ja muut asiantuntevat henkilöt ovat varteenotettavia tiedonlähteitä (ks. Poikela & Poikela 2010), joten Pakkotoisto-yhteisön monipuoliset lähteet kuvastavatkin ehkä asiantuntijamaista toimintaa enemmän kuin formaalit verkko-oppimiskeskustelut.

6 POHDINTA

Tässä tutkimuksessa olen tarkastellut Pakkotoisto–keskustelupalstan keskusteluja tiedonrakentamisen ja siinä hyödynnetyn tiedon näkökulmasta. Tulosten perusteella voidaan todeta, että suurinta arvostusta palstalla nauttivat hyvin perustellut käytäntöön liittyvät, palstan asiallisten jäsenten näkemykset, erilaisten asiantuntijoiden näkemykset, sekä tieteelliseen tutkimukseen perustuva tieto. Moninaiset kokemusten kuvailut toivat keskusteluissa harjoitteluun liittyvää hiljaista tietoa näkyväksi (Nonaka 1994), ja reflektion kautta näistä voitiin myös oppia (Kolb 1984). Tiedonrakentamisessa kritiikkiä kohdistui eniten tietoon, jonka esittäjiä tai esitystapaa leimaa fanaattisuus ja äärimmilleen viedyt näkemykset. Palstalla pyrittiin vertaisohjauksen avulla ohjaamaan keskustelijat huomioimaan tiedonrakentamisprosessissa ihmisten yksilölliset ominaisuudet liikunnan harrastajina, sekä pitämään keskustelut aiheessa ja asiallisena.

Tutkimuksen alkupuolella esitellyn tiedonrakentamisen teorian näkökulmasta Pakkotoisto-verkkoyhteisön keskustelupalsta poikkeaa formaaleista tiedonrakentamiskeskusteluista verkossa. Koulutuskontekstissa sosiaalisuus ja vuorovaikutteisuus ovat olleet tavallisesti haastavia saavuttaa, ja toiminta on ollut kritiikitöntä tiedonjakamista (ks. Kärnä 2011; Arvaja 2005). Pakkotoiston keskusteluissa kuitenkin viljellään paljon lisäkysymyksiä ja kommentteja koskien monenlaista esitettyä tietoa, mikä vie keskustelua eteenpäin. Keskusteluissa esitettyä tietoa myös arvioidaan, reflektoidaan yhteisön toimintaa keskusteluissa. Pakkotoisto-yhteisön keskustelujen kulku muistuttaa Parviaisen (2006b) hahmotteleman kollektiivisen asiantuntijuuden mallia, mutta omat reunaehtonsa sille asettavat verkkoympäristö sekä osallistumisen ja toiminnan omaehtoisuus.

6.1 Tutkimuksen luotettavuus ja validiteetti

Tutkimukseni kohdistui suomalaisittain jäsenmäärältään suureen verkkoyhteisöön, mutta aineisto rajoittui siinä kuuteen keskusteluketjuun. Tutkimus on siis tapaustutkimus, jota ei voida yleistää koskemaan kaikkia kuntosaliharjoitteluun liittyviä yhteisöjä, eikä edes koko Pakkotoisto -palstaa. Tämä siitä huolimatta, että pyrin valitsemaan aineistoon aihepiiriltään monipuolisia keskusteluja. Havainnot antavat kuitenkin viitteitä siitä, minkälaista keskustelua voi Pakkotoisto-palstalla tai muillakin samankaltaisilla sivustoilla olla. Tuloksen voivat myös toimia keskustelun avaajana suomalaisten informaalien verkkoyhteisöjen tutkimuksen kentällä. Myös erilaisten verkkoyhteisöjen ylläpitäjät voivat saada tuloksista uusia ajatuksia yhteisön keskustelujen ohjaamiseen.

Koska tutkin Pakkotoisto-yhteisöä käytäntöyhteisönä, on oltava näyttöä siitä, että Pakkotoisto-yhteisö täyttää käytäntöyhteisön kriteerit. Tämä vahvistaa tutkimukseni validiteettia (Hew & Hara 2004). Wengerin (1998) määritelmän mukaan käytäntöyhteisön luovat kolme tekijää: käytäntö, yhteisö, merkitys ja identiteetti. Pakkotoiston jäsenten yhteinen käytäntö on voimaharjoittelu, jonka tavoitteena on rakentaa lihaksikas, voimakas ja hyväkuntoinen keho kuntosali- tai kehonpainoharjoittelun avulla. Pakkotoisto-verkkoyhteisössä jäsenet kokoontuvat keskustelemaan voimailusta, jakamaan tietoa ja kokemuksia sekä selvittelemään kohtaamiaan ongelmatilanteita. Tämä muodostaa yhteisön. Kokoontuessaan yhteisöön yhteisön jäsenet luovat merkityksiä toiminnalleen, joita yhteisön ulkopuoliset eivät välttämättä ymmärrä. Pakkotoiston jäsenet saavat yhteisöstä tukea omalle identiteetilleen, esimerkiksi huomattavan lihaksikkaita henkilöitä ihaillaan yhteisössä, kun taas yhteisön ulkopuolella samaa henkilö voidaan pitää outona ja poikkeavana. Yhteisön jäsenet kutsuvatkin toisiaan tuttavallisesti ”pakkislaisiksi”.

Tutkimuksessani tutkittavat eivät ole tietoisia viestejä kirjoittaessaan siitä, että niitä tullaan käyttämään osana tutkimustani. Tämä tekee viestinnästä autenttista

eikä tutkimuksen teko vaikuta tapahtumien kulkuun. Tämän voi nähdä tutkimuksen luotettavuutta lisäävänä tekijänä. Lisäksi kaikki osallistujat kirjoittavat keskusteluihin vapaaehtoisesti, niissä ei ole osallistumisen pakkoa kuten verkkokursseilla. Tutkijana minun on huomioitava omat asenteeni, kokemukseni ja ennakko-odotukseni tehdessäni tätä tutkimusta. Tutkimuksen teon yhtenä motivoijana olivat omat kokemukseni Pakkotoisto -palstan lurkkijana sekä kokemukset siitä, että olen saanut palstalta paljon käyttökelpoista tietoa kuntosaliharjoittelua ja ruokavaliota varten. Jouduin tutkimuksen aikana useaan otteeseen muistuttamaan itseäni siitä, että en ole hakemassa tällä tutkimuksella vahvistusta omille kokemuksilleni, vaan pyrkimässä mahdollisimman totuudenmukaiseen tulokseen. On kuitenkin ymmärrettävä, että henkilö, jolla on palstalta negatiivisia kokemuksia, voisi saada tutkimuksesta hyvin erilaisia tuloksia. Täydellinen objektiivisuuden saavuttaminen on etenkin laadullisen tutkimuksen teossa mahdottomuus, sillä tutkija ei voi asettua itsensä ulkopuolelle (Hirsjärvi, Mustonen & Sajavaara 2009). Tämän vuoksi pyrinkin kuvaamaan oman suhteeni Pakkotoisto -yhteisöön, jotta tuloksia tulkitessa lukija voi ottaa sen huomioon.

Tutkimukseen olisi voinut tuoda lisää arvoa tuomalla esille yhteisön jäsenten tai palstan lurkkijoiden näkökulmaa esimerkiksi haastattelemalla näitä. Tässä tutkimuksessa katse on kohdistettu vain siihen, mitä aineistoon valikoituneissa keskusteluissa tapahtuu. Käytäntöyhteisön näkökulmaa olisi voinut vahvistaa esimerkiksi sosiaalisten verkostojen analyysilla, kuten Kimmerlen ja kumppaneiden (2013) verkon käytäntöyhteisön tutkimuksessa oli tehty. Tällöin voitaisiin saada parempi kuva siitä, kuinka monet yhteisön jäsenet esimerkiksi ovat sen ytimessä ja millaista käyttäytyminen yhteisön reuna-alueilla on. Kuitenkin verkkokeskusteluihin kohdistetun sisällönanalyysin avulla sain vastaukset muotoilemiini tutkimuskysymyksiini. Muuhun verkossa tapahtuvan tiedonrakentamisen tutkimukseen nähden jouduin pohtimaan paljon sitä, jätänkö sosiaalisen läsnäolon ja sosiaalisten vihjeiden tutkimisen kokonaan pois. Vuorovaikutuksen ja sosiaalisuuden rooli on kuitenkin tiedonrakentamisessa keskeistä. Kuitenkin esimerkiksi Garrison ja kumppanit (2010) ovat todenneet, että sosiaalisuus tulisi nähdä kognitiivisen ja

ohjauksellisen läsnäolon lävistävänä tekijänä eikä yksittäisenä osana keskustelua. Vuorovaikutus ja sosiaalisuus ilmenivätkin tässä aineistossa vuoropuheluna tietyn aihepiirin tiimoilta, vaikken niitä varsinaisesti tutkinut.

Tässä tutkimuksessa informaalien verkkoyhteisön tutkimiseen sovelsin muun muassa käytäntöyhteisöjen, koulumaailman tiedonrakentamisen ja jopa organisaatioiden tiedonhallinnan piiristä tulevia käsitteitä. Kaikista näistä löytyi yhtymäkohtia verkkoyhteisön tutkimiseen, mutta mikään niistä ei sopinut siihen sellaisenaan. Käytäntöyhteisön käsite (Lave & Wenger 1991) sopi kuvaamaan yhteisön muodostumista toiminnan ympärille ja oppimista yhteisöön osallistumisena, tiedonrakentaminen (Bereiter & Scardamalia 2006) sopi osaltaan kuvaamaan keskustelun kulkua ja Parviaisen (2006b) kollektiivisen asiantuntijuuteen kuuluvat kollektiiviset tietovarannot ja yksilöllinen tietämys sopivat kuvaamaan tietoa, jota yhteisössä käytetään. Erilaisia synteesejä näiden välillä on tehty aiemminkin (ks. esim. Hakkarainen, Lonka & Lipponen 2004), mutta ne on usein sijoitettu koulutuksen ja oppilaitosten kontekstiin. Koen onnistuneeni tutkimuksessa hyödyntämään näitä käsitteitä hyvin siihen nähden, että valmista mallia sovellettavaksi ei ollut, tai en sitä ainakaan onnistunut löytämään.

6.2 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimusta tehdessäni olen noudattanut hyvää tieteellistä käytäntöä parhaani mukaan. Olen pyrkinyt rehellisyyteen, huolellisuuteen ja tarkkuuteen kuvatessani tutkimuksen toteuttamista ja tuloksia, ja kunnioittanut aiempien tutkijoiden työtä teoreettisessa osuudessani. Se, että olen koonnut aineistoni verkon välityksellä, on asettanut tutkimuksen eettisyyden ja tutkittavien aseman erityisen pohdinnan alle. Verkossa olevan materiaalin helppo saatavuus ei takaa sitä, että sitä voisi vapaasti käyttää tutkimuksen aineistona. Seuraavassa esittelen, kuinka huomioin tutkittavat verkon välityksellä toteutetun tutkimukseni teossa.

Verkossa olevaa kirjoittelua tutkimusaineistona on verrattu esimerkiksi lehtikirjoituksiin (Eynon, Fry & Schroeder 2008). Keskustelupalstan viestit ovat saatavuudeltaan yhtä julkisia kuin vaikkapa mielipidekirjoitukset lehdessä, ainakin jos ne nähdäkseen ei tarvitse rekisteröityä verkkoyhteisön jäseneksi. Verkkokeskusteluissa voidaan esiintyä omalla nimellä tai nimimerkin takana, mikä voi sekoittaa tutkijan ajattelua. Vaikka kirjoittajat toimivat näennäisesti nimimerkin suojassa, voi heidän henkilöllisyytensä olla muun yhteisön tiedossa tai ainakin helposti selvitettävissä sähköpostiosoitteiden tai viestien tarkan lukemisen kautta. On myös huomattava, että nimimerkin takana osallistuminen verkkoyhteisön toimintaan voi olla tärkeä osa tutkittavan elämää, jolloin myös tämän nimimerkkiä vahingoittava toiminta on epäsopivaa. (Eynon ym. 2008.) Ihmisten elämä on kokonaisuus, eivätkä kaikki erottele offline- ja online-minuuttaan. Keskustelupalstoille kirjoittajat eivät välttämättä koe kirjoittavansa koko maailmalle palstojen julkisuudesta huolimatta. He voivat suunnata viestinsä vain tietylle yhteisölle tai jopa vain tietylle käyttäjälle. Myös viestien sisällön arkaluontoisuus voi kertoa jotakin siitä, kuinka suurelle yleisölle kirjoittaja on viestinsä tarkoittanut. Internetistä kerättyä aineistoa tutkittaessa on olennaista ottaa huomioon tutkimuksen konteksti: millainen juuri tämä tutkittava aineisto on ja mitä se tarkoittaa eettisesti. Yhtä säännöstöä ei voida soveltaa kaikkiin verkkoaineistoihin. (Eynon ym. 2008.)

Pakkotoiston keskustelijat toimivat nimimerkein, mutta ne eivät silti suojaa heidän identiteettiään, sillä ainakin osan osallistujista identiteetti on yleisesti tiedossa. Toisaalta tutkimani viestit ovat julkisia, ja myös muiden kuin Pakkotoistoon rekisteröityjen käyttäjien nähtävillä, lukuun ottamatta Vip-osiota, johon osalla käyttäjistä on pääsy. Vip-osion keskusteluja en kuitenkaan tutkinut. Pakkotoisto-sivuston ohjeiden Käyttäjän vastuu -osiossa sanotaan: ”Käyttäjä sitoutuu olemaan esittämättä vaatimuksia Pakkotoistoa kohtaan lähettämäänsä aineistoon liittyen. Käyttäjä on tietoinen ja hyväksyy, että Pakkotoisto voi halutessaan ilman vastuuta ja korvausvelvollisuutta julkaista aineiston kokonaisuudessaan tai osan siitä ja liittää lähetettyä aineistoa tai sen osia

johonkin muuhun aineistoon, palveluun tai tuotteeseen” (Siren 2013). Tämän sitoumuksen sivuston käyttäjät ovat sivustolle rekisteröityessään hyväksyneet, jolloin Pakkotoistolla on oikeudet näiden yhteisössä tuottamaan sisältöön. Kysyin sähköpostitse luvan tutkimuksen teolle Pakkotoiston ylläpitäjältä Mike Sireniltä, ja sain myöntävän vastauksen yhden muistutuskerran jälkeen.

Pyrin lisäämään tutkittavienkin tietoisuutta tutkimusten teosta aloittamalla ylläpitäjän luvalla Ilmoitukset -osiossa uuden keskustelun, jonka aloitusviestissä esittelin itseni, ja ilmoitin kerääväni aineistoa kolmelta eri osiolta. Viestissä annoin yhteystietoni, ja kerroin, että yhteisön jäsenillä on mahdollisuus kieltää heidän viestiensä käyttö tutkimuksessa. Lupasin myös, että lisään lähettämäni viestin perään linkin valmiin tutkimuksen verkkoversioon, jolloin tutkittavilla on mahdollisuus antaa työstä palautetta. On muistettava, että kaikkien aineistooni valittujen keskusteluketjujen kaikki keskustelijat eivät välttämättä kyseistä viestiä ole lukeneet, eivätkä kaikki enää tutkimuksen teon aikana välttämättä ole aktiivisia yhteisön jäseniä. Ilmoitusviestillä oli Pakkotoiston tilastojen mukaan ajalla 5.8.2013 – 19.11.2013 2211 lukukertaa, mutta viestiin ei tullut yhtään kommenttia enkä saanut yhtään kieltävää sähköpostiviestiä. Aineistoon valittujen ketjujen kriteerinä oli vain aktiivisuus ajalla tammikuu 2013 – heinäkuu 2013, on niistä osa aloitettu jopa vuosia aiemmin. Tulosten kuvailussa suojelen tutkittavien henkilöllisyyksiä niin, etten mainitse työssä heidän nimimerkkejään. Voitaneen kuitenkin olettaa, että keskusteluihin kirjoittavat henkilöt todennäköisesti tiedostavat viestien kohtuullisen julkisuuden. Tutkimieni keskustelujen aiheet eivät ole erityisen arkaluontoisiakaan. Näihin pohjaten saatoin todeta, että tarkempi identiteettien suojaaminen ei ole tarpeen (ks. esim. Laukkanen 2007).

6.3 Tulevaisuuden näkymiä

Aineistossa esiintynyt ruokavalioon ja liikuntaan liittyvä tieto kuljetettiin eräänlaisen seulan läpi, ja sitä arvioitiin palstalla. Verkkoyhteisö tiedonlähteenä ei siis tarjoa vain yhtä tietoa, vaan samasta lähteestä tiedon etsijä voi löytää

useita eri näkökulmia ja perusteluja näiden puolesta. Tämä voi tiedon etsijän näkökulmasta olla sekä haaste että mahdollisuus. Jatkotutkimuksessa olisikin mielenkiintoista ottaa esille Pakkotoisto-yhteisön lurkkijoiden näkökulma. Tämän tutkimuksen aineistona toimi vain materiaali, joka on palstalla sellaisenaan nähtävissä. Lurkkijoiden ja muidenkin yhteisön jäsenten näkökulman esiin tuominen voisi syventää yhteisön tarkastelua käytäntöyhteisönä ja tuoda näkyväksi esimerkiksi sitä hiljaista tietoa, joka yhteisön toiminnassa on varmasti jollakin tavalla mukana. Suuri osa verkon käyttäjistä todennäköisesti osallistuu vähemmän kuin tarkkailee. Olisi mielenkiintoista tietää, mitä tällaiset käyttäjät kokevat saavansa irti tallentuneesta verkkovuorovaikutuksesta, johon he eivät kuitenkaan aktiivisesti itse osallistu. Millaisia medialukutaitoja tällainen toiminta vaatii?

Mediakasvatuksen näkökulmasta palstalla on nähtävissä osoituksia keskustelijoiden medialukutaidoista. Keskusteluissa tapahtui esimerkiksi verkosta etsityn tiedon kriittistä arviointia, tiedon hankintaa ja netiketin, eli verkon käytöstapojen noudattamiseen puuttumista. Tulosten pohjalta voidaan jatkaa Lipposen (2007) pohdintaa siitä, onko medialukutaitoisuus pelkästään yksilön ominaisuus ja kokoelma yksilön hallitsemia taitoja, vai voiko se olla myös yhteisöllistä. Medialukutaito voitaisiin nähdä yhteisön ominaisuutena, kuten asiantuntijuuden ja osaamisenkin usein nähdään. Tällöin esimerkiksi verkkoyhteisöjen medialukutaito voisi liittyä juuri kyseisen palstan aihepiiriin ja toimintaperiaatteisiin, ja se myös kehittyisi osallistumalla yhteisöihin käytäntöyhteisöjen mallin mukaan (Wenger 1998). Esimerkiksi Pakkotoiston-keskustelupalstan muodostamassa yhteisössä medialukutaitoon kuuluisi keskeisesti myös terveydenlukutaidon piirteitä, joihin liittyy terveyteen liittyvän tiedon henkilökohtaistamisen taito (Nutbeam 2008). Pakkotoisto-keskustelupalstan jäsenetkin korostivat yhteisöä koskevissa kriittisissä kommenteissaan sitä, että kaikille samat ohjeet eivät sovi sellaisenaan.

Terveyteen ja hyvinvointiin liittyvän väärän, jopa haitallisen tiedon leviämisen riskiä tämä yhteisöjen medialukutaitoisuus voisi lieventää. Erityisen haitallisina

on nähty yhteisöt, jotka sulkevat muun maailman pois ja noudattavat yhtä totuutta kritiikittömästi. Yhteisön sisällä uudet ja erilaiset näkökulmat voivat aiheuttaa ristiriitoja, mutta ne voivat myös johtaa yhteisön kehittymiseen, minkä vuoksi niiden kitkeminen ei yhteisön näkökulmasta ole kannattavaa. Verkkoyhteisöjen medialukutaitona voitaisiin nähdä niiden pyrkimys kehitykseen. Luonnollisesti kuitenkin yhteisössä täytyy tietää sen toiminnan tavoitteet ja fokus, joiden puitteissa keskusteluja käydään (Matzat 2009). Pakkotoisto on tämän tutkimuksen perusteella jopa yllättävän rationaalinen, ”jalat maassa” toimiva yhteisö. Tämä voi johtua sen yli kymmenvuotisesta historiasta, jonka aikana on ilmestynyt useita erilaisia ruokavalioon ja liikuntaan liittyviä muoti-ilmiöitä, jotka syntyvät ja häviävät nopeasti. Tämän hetken terveys- ja liikuntabuumi joka ihannoi fitness-elämäntapaa, on voinut nostaa Pakkotoiston laajempaa suosiota hetkellisesti. Todennäköisesti sen ydinjäsenet kuitenkin jatkavat yhteisössä toimintaa muotivirtausten mentyä menojaan.

Kuten tässä tutkimuksessa on todettu, erilaiset formaalit ja informaalit verkkoyhteisöt ovat kasvava osa ihmisten arkea, ja niitä voi syntyä monenlaisten toimintojen ja aihealueiden ympärille. Sosiaalisten suhteiden ja kontaktien luominen on yhteisöjen yksi tärkeä toiminta-alue informaaleissa yhteisöissä, mutta niissä myös jaetaan ja rakennetaan tietoa. Vapaa-ajan, koulutuksen ja työelämän rajojen hämärtyessä tarvittaisiin lisää teoriaa ja tutkimusta ihmisten omaehtoisesta yhteisöllisestä toiminnasta ja tiedonrakentamisesta verkossa.

LÄHTEET

Ardichvili, A., Page, V. & Wentling, T. 2003. Motivation and barriers to participation in virtual knowledge-sharing communities of practice. Journal of Knowledge Management, 7 (1), 64–7.

Arvaja, M. 2005. Collaborative knowledge construction in authentic school contexts. Jyväskylä: Institute for Educational Research.

Arvaja, M., Salovaara, H., Häkkinen, P. & Järvelä, S. 2007. Combining individual and group-level perspectives for studying collaborative knowledge construction in context. Learning and Instruction, 17 (4), 448–459.

Brandon, D. P. & Hollingshead, A. B. 2007. Categorizing on-line groups. Teoksessa: A. Joinson, A., McKenna, K., Postmes, T. & Reips, U-D. (toim.) The Oxford handbook of internet psychology. Oxford: Oxford University Press, 105–120.

Brown, J. S. & Duguid, P. 2002. The social life of information. Boston: Harvard Business School Press.

Blooma, M. J., Kurian, C. J., Chua, A. Y. K., Goh, H. L. G. & Lien, N. H. 2013. Social question answering: Analyzing knowledge, cognitive processes and social dimensions of micro-collaborations. Computers & Education, 69 (1), 109–120.

Bohm, D. 1996. On dialogue. Lontoo: Routledge.

Cantador, I. & Castells, P. 2010. Extracting multilayered communities of interest from semantic user profiles: Application to group modeling and hybrid recommendations. Computers in Human Behavior, 27 (4), 1321–1336.

Chen, G., Chiu, M. M. & Wang, Z. 2012. Predicting social cues during online discussions: Effects of evaluations and knowledge content. Computers in Human Behavior, 28 (4), 1497–1509.

Cox, A. 2005. What are communities of practice? A comparative review of four seminar works. Journal of Information Science, 31 (6), 527–540.

Curran, J. A. & Abidi S. S. R. 2007. Evaluation on an online discussion forum for emergency practitioners. Health Informatics Journal, 13 (4), 255–266.

De Wever, B., Schellens, T., Valcke, M. & Van Keer, H. 2005. Roles as structuring tools in online discussion groups: The differential impact of different roles on social knowledge construction. Computers in Human Behavior, 26 (1), 516–523.

De Wever, B., Schellens, T., Valcke, M. & Van Keer, H. 2006. Content analysis schemes to analyze transcripts of online asynchronous discussion groups: A review. Computers & Education, 46 (1), 6–28.

Dubé. L, Bourhis, A. & Jacob, R. 2006. Towards a typology of virtual communities of practice. Interdisciplinary Journal of Information, Knowledge and Management, 7 (1), 69–93.

Eskola, J. 2001. Laadullisen tutkmuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-kustannus, 133–157.

Featherstone, M. 1991. The body in consumer culture. Teoksessa: Featherstone, M., Hepworth, M. & Turner, B. S. (toim.) The body: Social process and cultural theory. Lontoo: SAGE Publications Ltd, 193–196.

Freund, P. E. S. & McGuire M. B. 1991. Health, illness and the social body. A critical sosiology. New Jersey: Prentice Hall.

Garrison, D. R., Anderson, T. & Archer, W. 1999. Critical inquiry in a text-based environment. Computer Conferencing in Higher Education, 2 (2–3), 87–105.

Garrison, D. R. 2007. Online community of inquiry review: Social, cognitive, and teaching presence issues. Journal of Asynchronous Learning Networks, 11 (1), 61–72.

Garrison, D. R., Anderson, T. & Archer, W. 2010. The first decade of the community of inquiry framework: A retrospective. Internet and Higher Education, 13 (1-2), 5–9.

Giddens, A. 1998. The third way. The renewal of social democracy. Cambridge: Polity.

Gray, B. 2004. Informal learning in an online community of practice. Journal of Distance Education, 19 (1), 20–35.

Hakala, S. & Vesa, J. 2013. Verkkokeskustelut ja sisällön erittely. Teoksessa: Laaksonen, S-M., Matikainen, J. & Tikka, M. Otteita verkosta - Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. Tampere: Vastapaino, 216–244.

Hakkarainen, K., Lonka, K. & Lipponen, L. 2001. Tutkiva oppiminen - Järki ja tunteet oppimisen sytyttäjinä. Helsinki: WSOY.

Hakkarainen, K., Paavola, S. & Lipponen, L. 2003. Käytäntöyhteisöistä innovatiivisiin tietoyhteisöihin. Aikuiskasvatus, 21 (1), 4–13.

Hakkarainen, K. 2009. A knowledge-practice perspective on technology-mediated learning. Computer-Supported Collaborative Learning, 4 (1), 213–231.

Hara, N. 2007. Information technology support for communities of practice: How public defenders learn about winning and losing in court. Journal of American Society for Information Science & Technology, 58 (1), 76–78.

Hara, N. & Hew K. F. 2006. Identifying factors that encourage and hinder knowledge sharing in a longstanding online community of practice. Journal of Interactive Online Learning, 5 (3), 297–316.

Haythornthwaite, C. 2007. Social networks and online community. Teoksessa: Joinson, A., McKenna, K., Postmes, U. & Reips U.-D. (toim.) The Oxford handbook of internet psychology. Oxford: Oxford University Press, 121–137.

Heimala-Lindqvist, R. 2010. Internetkielen variaatio ja sen funktiot Rautaneito-keskustelupalstalla. Suomen kielen pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kielten laitos.

Heinonen, U. 2008. Sähköinen yhteisöllisyys – Kokemuksia vapaa-ajan, työn ja koulutuksen yhteisöistä verkossa. Pori: Kulttuurituotannon ja maisematutkimuksen laitoksen julkaisuja XIV.

Henri, F. & Pudelko, B. 2003. Understanding and analyzing activity and learning in virtual communities. Journal of Computer Assisted Learning, 19 (4), 474–487.

Hewson, C. & Laurent, D. 2008. Research design and tools for internet research. Teoksessa: Fielding, N., Lee, R. M. & Blank, G. The Sage handbook of online research methods. Lontoo: SAGE Publications Ltd.

Hintsanen, J. 2006. Liikunta elämäntapana ja itsen projektina. Filosofian pro gradu –tutkielma. Tampereen yliopisto. Matematiikan, tilastotieteen ja filosofian laitos.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hoadley. C. M. & Kilner, P. G. 2005. Using technology to transform communities of practice into knowledge-building communities. ACM SIGGROUP Bulletin, 25 (1), 31–40.

Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L., van der Horst, H. ym. 2011. How should we define health? British Medical Journal, 343 (7817).

Jovchelovitch, S. 2008. The rehabilitation of common sense: Social representations, science and cognitive polyphasia. Journal for the Theory of Social Behavior, 38 (4), 431–448.

Ke, F. 2013. Online interaction arrangements on quality of online interactions performed by diverse learners across disciplines. Internet and Higher Education, 16 (1), 14–22.

Kimmerle, J., Thiel, A., Gerbing, K-K., Bientzle, M., Halatchliyski, I. & Cress, U. 2013. Knowledge construction in an outsider-community: Extending the communities of practice concept. Computers in Human Behavior, 29 (3), 1078–1090.

Kinnari, J. 2012. Humanistien identiteetti ja jäsenyys Suomi24-foorumin verkkokeskustelussa. Suomen kielen pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kielten laitos.

Kolb, D. A. 1984. Experiential learning. New Jersey: Prentice Hall.

Kuikka, E. 2013. Maskuliinisuuden pakkotoistoa Pakkotoisto.com –keskustelufoorumilla. Teoksessa: Korsisaari, E-M. (toim.) Pakkotoistosta queer-kumoukseen. Tutkielmia sukupuolista ja seksuaalisuuksista. Sukupuolentutkimuksen aineopintoseminaarin artikkelit 2013. Helsinki: Helsingin yliopisto, 60–76. Saatavilla www-muodossa:

http://www.helsinki.fi/sukupuolentutkimus/oppiaine/julkaisut/sukupuolentutkimus_aineopintoseminaari2013_pdf.pdf (Luettu 17.12.2013).

Kupiainen, R. & Sintonen, S. 2009. Medialukutaidot, osallisuus, mediakasvatus. Helsinki: Palmenia Helsinki University Press.

Kärnä, M. 2011. Virtuaalinen tiedonrakennuksen tila ongelmaperustaisen oppimisen tukena. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Lakkala, M., Paavola, S., Kosonen, K., Muukkonen, H., Bauters, M. & Markkanen, H. 2009. Main functionalities of the knowledge practices environment (KPE) affording knowledge creation practices in education. Proceedings of the 9th International Conference on Computer Supported Collaborative Learning, 297–306. Saatavilla www-muodossa: http://www.helsinki.fi/science/networkedlearning/texts/Lakkala_et_al_2009_KPE_cscl09.pdf (Luettu 4.12.2013).

Laukkanen, M. 2007. Sähköinen seksuaalisuus. Tutkimus tyttöydestä nettikeskusteluissa. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Lave, J. & Wenger, E. 1991. Situated learning: Legitimate peripheral participation. Cambridge: Cambridge University Press.

Lee, R. L., Fielding. N. & Bank, G. 2008. The internet as a research medium: An editorial introduction to The Sage handbook of online research methods. Teoksessa: Lee, R. L., Fielding. N. & Bank, G. (toim.) The Sage handbook of online research methods. Lontoo: SAGE Publications Ltd, 3–20.

Lehtinen, E. & Palonen, T. 2005. Kognitio, käytäntö ja kulttuuri: Lintubongarin pidempi oppimäärä. Teoksessa: Eteläpelto, A. & Tynjälä, P. (toim.) Oppiminen ja asiantuntijuus: Työelämän ja koulutuksen näkökulmia. Helsinki: WSOY, 146–159.

Li, Y-M., Liao, T-F. & Lai, C-Y. 2012. A social recommender mechanism for improving knowledge sharing in online forums. Information Processing and Management, 48 (5), 978–994.

Liao, S. & Chou, E-Y. 2012. Intention to adopt knowledge through virtual communities: Posters vs lurkers. Online Information Review, 36 (3), 442–461.

Ligorio, M. B. 2001. Integrating communication formats: Synchronous versus asynchronous and text-based versus visual. Computers & Education, 37 (1), 103–125.

Lipponen, L. 2007. Yleisestä mediaosaamisesta paikalliseen ja yhteisölliseen mediaosaamiseen. Teoksessa: Kynäslahti, H., Kupiainen, R. & Lehtonen, M. (toim.) Näkökulmia mediakasvatukseen. Helsinki: Mediakasvatusseuran julkaisuja 1/2007, 51–59.

Lämsä, T. 2008. Knowledge creation and organizational learning in communities of practice: An empirical analysis of a health care organization. Oulu: Oulu University Press.

Matzat, U. 2009. A theory of relational signals in online groups. New Media & Society, 11 (3), 375–394.

McLure, M. W. & Faraj, S. 2000. ”It is what one does” - Why people participate and help others in electronic communities of practice. Strategic Information Systems, 9 (2–3), 155–173.

Merriam, S. B., Courtenay, B. & Baumgartner, L. 2003. On becoming a witch: Learning in a marginalized community of practice. Adult Education Quarterly, 53 (3), 170–188.

Mikkola, A. 2008. Internetin keskustelupalstat, informaali oppiminen ja vertaistuki. Kasvatustieteen pro gradu – tutkielma. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden laitos.

Molphy, M., Pocknee, C. & Young, T. 2007. Online communities of practice: Are they principled and how do they work? In ICT: Providing choices for learners and learning. Proceedings Ascilite Singapore 2007. Saatavilla www-muodossa: http://www.ascilite.org.au/conferences/singapore07/procs/molphy.pdf (Luettu 4.12.2013).

Nandi, D., Hamilton, M., Chang, S. & Balbo, S. 2012. Evaluating quality in online asynchronous interactions between students and discussion facilitators. Australasian Journal of Educational Technology, 28 (4), 684–702.

Niiniluoto, I. 1996. Informaatio, tieto ja yhteiskunta. Filosofinen käsiteanalyysi. Helsinki: Hallinnon kehittämiskeskus. Oy Edita Ab. (5. täydennetty painos.)

Nistor, N., Schworm, S. & Werner, M. 2012. Online help-seeking in communities of practice: Modeling the acceptance of conceptual artifacts. Computers & Education, 59 (2), 774–784.

Nonaka, I. 1994. A dynamic theory of organizational knowledge creation. Organization Science, 5 (1), 14–37.

Nutbeam, D. 2008. The evolving concept of health literacy. Social Science and Medicine, 67 (12), 2027–2078.

Parviainen, J. 2006a. Meduusan liike – Mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa. Helsinki: Gaudeamus.

Parviainen, J. 2006b. Kollektiivinen tiedonrakennus asiantuntijatyössä. Teoksessa: Parviainen, J. (toim.) Kollektiivinen asiantuntijuus. Tampere: Tampere University Press, 155–187.

Pelling, S. 2005. Keho ongelmankäsittelyn lähtökohtana. Teoksessa: Poikela, E. & Poikela, S. (toim.) Ongelmista oppimisen iloa. Ongelmaperustaisen pedagogiikan kokeiluja ja kehittämistä. Tampere: Tampere University Press, 317–333.

Peräkylä, A. 1997. Reliability and validity in research based on transcripts. Teoksessa: Silverman, D. (toim.) Qualitative research. Theory, method and practice. Lontoo: SAGE Publications Ltd, 201–220.

Poikela, E. & Poikela, S. 2010. Ongelmaperustainen pedagogiikka eilen, tänään ja huomenna. Kasvatus & Aika, 4 (4), 91–120.

Saadé, R. G. & Huang, Q. 2009. Meaningful learning in discussion forums: Towards discourse analysis. Issues Informing Science and Information Technology, 6 (1), 87–98.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavilla www-muodossa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus (Luettu 21.11.2013).

Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin. Katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja –säätelyn käytäntöihin. Helsinki: Mediakasvatusseuran julkaisuja 2/2007.

Scardamalia M. & Bereiter, C. 1993. Surpassing ourselves: An inquiry into the nature and implications of expertice. Chicago: Open Court Publishing Company.

Scardamalia, M. & Bereiter, C. 2006. Knowledge building: Theory, pedagogy, and technology. Teoksessa: Sawyer, K. (toim.) Cambridge handbook of the learning sciences. New York: Cambridge University Press, 97–118.

Scardamalia, M. & Bereiter, C. 2010. A brief history of knowledge building. Canadian Journal of Knowledge Building, 36 (1), 1–16.

Schrire, S. 2006. Knowledge building in asynchronous discussion groups: Going beyond quantitative analysis. Computers & Education, 46 (1), 49–70.

Sherman, L. E. & Greenfield, P. M. 2012. Forging friendship, soliciting support. A mixed method examination of message boards for pregnant teens and teen mothers. Computers in Human Behavior, 29 (1), 75–85.

Siivola, J. 2013. Hyvän mielen verkko: fenomenografinen tutkimus yläkoululaisten käsityksistä online-minuuden voimaannuttavuudesta. Mediakasvatuksen pro gradu – tutkielma. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta.

Slaughter, L., Tjora, A. & Sandaunet , A-G. 2010. Technology-enhanced health communities – Research on the use of social computing applications by both the sick and the well. Teoksessa: Zaphiris, P. & Ang, C. S. (toim.) Social computing and virtual communities. New York: CRC Press, 91–120.

Smith, A. C. T. & Stewart, B. 2012. Body perceptions and health behaviors in an online bodybuilding community. Qualitative Health Research, 22 (7), 971–985.

Soukup, C. 2006. Computer-mediated communication as a virtual third place: Building Oldenburg's great good places on the world wide web. New Media & Society, 8 (3), 421–440.

Tanis, M. 2007. Online social support groups. Teoksessa: Joinson, A., McKenna, K., Postmes, U. & Reips U.-D. (toim.) The Oxford handbook of internet psychology. Oxford University Press, 139–153.

Thompson, T. L. 2010. Work-learning in informal online communities: Evolving Spaces. Information, Technology & People, 24 (2), 184–196.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.

Yang, S. J. H. & Chen, I. Y. L. 2008. A social network-based system for supporting interactive collaboration in knowledge-sharing over peer-to-peer network. International Journal of Human-Computer studies, 66 (1), 36–50.

Yeh, Y-C. 2010. Analyzing online behaviors, roles and learning communities via online discussions. Educational Technology & Society, 13 (1), 140–151.

Valtanen, J. 2005. Ongelma ongelmaperustaisessa oppimisessa. PBL – Ongelmista oppimisen iloa. Ongelmaperustaisen pedagogiikan kokeiluja ja kehittämistä. Tampere: Tampere University Press, 211–239.

Van Rooyen, I. J. & Pieterse, V. 2010. Differences in educational value of formal and informal discussion forums. SACLA: Southern African Computer Lecturer's Association 2010, 1–7. Saatavilla www-muodossa: http://web.up.ac.za/ecis/SACLA2010PR/SACLA2010/Papers/SACLA013.pdf (Luettu 4.12.2013).

Wenger, E. 1998. Communities of practice. Learning, meaning and identity. New York: Cambridge University Press.

Zhao, J. & Jiang. Y. 2010. Knowledge construction through discussion forum in a blended learning environment. Lecture Notes in Computer Science 6248, 395–406.

Zhuge, H. 2002. A knowledge-flow model for peer-to-peer team knowledge sharing and management. Expert Systems with Applications, 23 (1), 23–30.

Yleistajuiset lähteet

Internet World Stats 2013. Usage and population statistics. Saatavilla www-muodossa: http://www.internetworldstats.com/stats.htm (Luettu 17.12.2013).

Loikkanen, J. 2013. Yle Uutiset artikkeli: Fitness-kupla puhkesi – syömishäiriö ja aineenvaihdunnan ongelmia. Saatavilla www-muodossa: http://yle.fi/uutiset/fitness-kupla_puhkesi_syomishairio_ja_aineenvaihdunnan_ongelmia/6723009 (Luettu 25.11.2013).

Malmivaara, A. 2011. Pääkirjoitus: Hallitusohjelma sopusoinnussa uuden terveyden määritelmä kanssa. OPTIMI – Terveys ja Sosiaalitalouden Uutiskirje 4/2011. Saatavilla www-muodossa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/organisaatio/rakenne/yksikot/terveys_ja_sosiaalitalous/optimi/2011/paakirjoitus3 (Luettu 3.12.2013).

Opetusministeriö 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009 – 2010. Saatavilla www-muodossa: http://www.sport.fi/kirjasto/teos/kansallinen-liikuntatutkimus-2009-2010-aikuiset (Luettu 17.12.2013).

Pakkotoisto.com 2013. Broscience-aiheinen keskustelu. Saatavilla www-muodossa: http://www.pakkotoisto.com/ravinto/115931-broscience/ (Luettu 17.12.2013).

Riski, U. 31.8.2012. Uutinen: Käänsikö karppaus kolesterolikäyrän? Lääkärilehti. Saatavilla www-muodossa: http://www.laakarilehti.fi/uutinen.html?opcode=show/news_id=12355/type=1- (Luettu 9.11.2012).

Siren, M. 2013 Pakkotoisto.com Info. Verkkosivuston mediakortti ja keskustelupalstan säännöt. Saatavilla www-muodossa: http://www.pakkotoisto.com/ilmoitukset/89636-pakkotoisto-com-info/ (Luettu 17.12.2013).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Organisaation kuvaus. Saatavilla www-muodossa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/organisaatio (Luettu 17.12.2013).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012. Tiedote: FINRISKI 2012 -tutkimus: Väestön kolesterolitaso nousussa vuosikymmenien laskun jälkeen. Saatavilla www-muodossa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=30737 (Luettu 9.11.2012).

WHO 2006. Constitution of the World Health Organization. Basic Documents, Forty-fifth edition. Saatavilla www-muodossa: http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf (Luettu 4.12.2013).

Wikipedia 2013. Artikkeli: Pakkotoisto.com. Saatavilla www-muodossa: http://fi.wikipedia.org/wiki/Pakkotoisto.com. (Luettu 16.12.2013).

Liite 1 Tutkimuslupapyyntö Pakkotoisto-sivuston ylläpitäjälle

Hei!
Olen viidennen vuoden mediakasvatuksen opiskelija Lapin yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnasta. Teen mediakasvatuksen pro gradu -tutkimustani siitä, miten tiedonrakennus tapahtuu verkon liikunta-aiheisissa käytäntöyhteisöissä ja millaista niillä esiintyvä tieto liikunnasta ja ruokavaliosta on. Tällaisen tutkimuksen teko on tärkeää, koska ihmiset etsivät kasvavassa määrin tietoa ja ratkaisuja käytännön ongelmiin erilaisista verkkoyhteisöistä. Tutkimus on osa maisterin opintojani.

Tutkimustani varten pyytäisin lupaa käyttää Pakkotoisto-verkkosivuston keskustelupalstan threadeja tutkimukseni aineistona. Valitsisin aineiston keskustelualueilta ”Treeni”, ”Ruokavalio” ja ”Aloittelijat”.

Käsittelen tutkimusaineiston luottamuksellisesti ja niin, ettei siitä aiheudu sivustolle tai verkkosivuston käyttäjille haittaa. En paljasta tutkimuksessani kirjoittajien nimimerkkejä. Mainitsen tutkimuksessa, että aineisto on kerätty Pakkotoisto -sivustolta.

Valmiin työn voin toimittaa teille luettavaksi - riittää, että annatte luvan vastaamalla tähän viestiin. Vastaan myös mielelläni lisäkysymyksiin gradua koskien!

Keväisin terveisin,
Sanna-Mari Suopajärvi
sasuopaj@ulapland.fi
040-7491489

Liite 2 Ilmoitus Pakkotoisto-keskustelupalstalla

Aihe: ilmoitus tutkimusaineiston keruusta (Miken luvalla)

Moi!

Olen kasvatustieteiden opiskelija Lapin yliopistosta ja teen pääaineeseeni mediakasvatukseen pro gradu -tutkimusta aiheesta ”Kuntosaliharjoittelua koskeva tiedonrakennus Pakkotoisto-käytäntöyhteisössä” (työnimi). Tutkimus on osa maisterin opintojani.

Kerään tutkimuksen aineistoni Pakkotoiston keskustelupalstan osioista Treeni, Ravinto ja Aloittelijat. Tämä tarkoittaa sitä, että analysoin noin kuutta keskustelua näiltä alueilta ja käytän gradussani lainauksia keskusteluista. Aineistoon päätyvien viestien kirjoittajille ei koidu tutkimukseni teosta haittaa, enkä mainitse gradussani viestien kirjoittajien nimimerkkejä.

Jos joku pakkislainen ei kuitenkaan halua että hänen viestinsä ovat osana graduani, minuun voi ottaa yhteyttä sähköpostitse osoittella sasuopaj@ulapland.fi. Vastaan mielelläni myös muihin gradua koskeviin lisäkysymyksiin.

Mukavaa alkusyksyä kaikille ja treeni-intoa!

T. Sanna-Mari S.

PS. Hamassa tulevaisuudessa laitan valmiin gradun verkkoversioon linkin tämän viestin perään.