

Lectio praecursoria

Hyvinvointia ruokabloggaamisesta: Ruokabloggaaminen myönteisen toimijuuden ja ruokasuhteen ilmaisijana

Riikka Partanen

Kunnioitettu kustos, arvoisa vastaväittäjä, hyvät kuulijat täällä ja verkossa. Minulla on ilo ja kunnia tänään esitellä teille väitöstutkimukseni, joka käsittelee bloggaamista. Tutkimukseni sijoittuu kasvatuspsykologian ja mediakasvatuksen rajapintaan, sillä tarkastelen, miten digitaalisen median käyttäjälähtöinen ympäristö voi tukea toimijuutta ja hyvinvointia.

Väitöskirjani nimi on Hyvinvointia ruokabloggaamisesta: Ruokabloggaaminen myönteisen toimijuuden ja ruokasuhteen ilmaisijana. Lähtökohta tälle tutkimukselle oli havainto siitä, että ruokaan liittyvät kysymykset eivät ole pelkästään ravitsemustieteellisiä, vaan linkittyvät nykypäivänä yhä enenevässä määrin myös mediaan. Monelle meistä ruoka on keskeinen osa identiteettiä, mutta se tarjoaa nykyään myös esimerkiksi mahdollisuuden tuottaa ja kuluttaa viihdettä.

Tämän tutkimuksen avain on siis ruoasta kirjoittaminen verkossa. Sitä kutsutaan ruokabloggaamiseksi. Muita suosittuja ja ajankohtaisia verkkokirjoittamisen aiheita ovat esimerkiksi lifestyle ja sisustus. Tieteellisessä mielessä kiinnostus on viimeisen viiden vuoden aikana kohdistunut esimerkiksi muodista, vanhemmuudesta ja identiteetin rakentamisesta bloggaamiseen.

Tutkimuksessani ruokabloggaamiseen linkittyy kiinteästi kaksi muuta käsitettä, ruokasuhte ja toimijuus. Kerron seuraavaksi lyhyesti, mitä käsitteet tarkoittavat ja miten ne liittyvät tutkimuksessani yhteen.

Ruokabloggaaja on siis ihminen, joka voi esimerkiksi julkaista verkossa itse kehittämiään ruokaohjeita ja arvioida uusia ravintoiloita tai ruokatuotteita. Usein ruokabloggaaja myös julkaisee valokuvia ja videoita tai muuta

ruokaan liittyvää visuaalista sisältöä. Ruokabloggaamiseen liittyy yhteisöllisyys: ruokablogin lukijat voivat esimerkiksi kommentoida ruokabloggaajan verkkosisältöjä tai jakaa omia kokemuksiaan ruokaohjeista.

Halusin tutkimuksessani tutkia tarkemmin, minkälainen ruokasuhte ruokabloggaajilla on. Ruokasuhte tarkoittaa siis ihmisen suhdetta ruokaan. Jokaisella meistä on omanlaisensa ruokasuhte, joka sisältää esimerkiksi sekä ruokaan liittyvät tunteet, ajatukset ja asenteet että ruokakäyttäytymisen ja ruokatottumukset. Hyvä ruokasuhte on usein joustava, myönteinen ja tasapainoinen, kun taas kielteinen ruokasuhte voi liittyä esimerkiksi tiukkoihin rajoituksiin, syömisen hallinnan menetykseen tai syyllisyyden tunteisiin syömisen yhteydessä.

Toimijuudella tarkoitetaan ihmisen kykyä ja mahdollisuuksia toimia, tehdä valintoja ja vaikuttaa omaan elämäänsä sekä ympäristöönsä. Toimijuus rakentuu jokaisen ihmisen omien valmiuksien, motivaation ja identiteetin sekä kulttuuristen ja yhteiskunnallisten tekijöiden vuorovaikutuksessa. Halusin tutkimuksessani tarkastella, minkälaista toimijuutta bloggaajat ruokabloggaamisesta saavat.

Ruokabloggaaminen, ruokasuhte ja toimijuus yhdistyivät luontevasti, kun tutkimuksen pääkysymykseksi asetettiin: Miten suomalaiset ruokabloggaajat ymmärtävät ruokabloggaamisensa roolin ruokasuhteissaan, omassa toimijuudessaan sosiaalisessa mediassa sekä hyvinvoinnin ilmentäjänä yleisemmin?

Halusin tutkimukseeni voimavarakeskeisen näkökulman, joten oli luontevaa valita yhdeksi tutkimusta ohjaavaksi teoriaksi PERMA-teoria. PERMA-teoria on positiivisen psykologian perustajan Martin Seligmanin kehittämä malli, joka selittää, mistä tekijöistä ihmisen hyvinvointi rakentuu (Seligman, 2011). PERMA-teorian mukaan hyvinvointiin liittyy positiivisia tunteita, tekemisen iloa, hyviä ihmissuhteita, merkityksellisyyttä ja onnistumisen kokemuksia.

Toisena teoriana tutkimuksessani on Blockin ynnä muiden ruokahyvinvoinnin teoria (2011), jonka mukaan ruokahyvinvointi ei synny vain siitä, mitä syömme, vaan myös siitä, millaisia kokemuksia, merkityksiä ja suhteita ruoka tuo elämäämme. Ruokahyvinvoinnin osa-alueet

ovat ruokasosialisaatio, ruokataidot, ruoan saatavuus ja saavutettavuus, ruokamarkkinointi ja -viestintä sekä ruokapolitiikka ja sääntely. Teoria korostaa, että ruoka on ihmiselle kokonaisvaltainen hyvinvoinnin lähde. Ruokahyvinvoinnin teoria siis tarkastelee hyvinvointia ruoan ja ruokakulttuurin kautta, kun taas PERMA-teoria tarkastelee hyvinvointia laajasti koko elämän tasolla.

Mikäli ihminen pääsee toimimaan ja osallistumaan yhteiskunnassa oman kiinnostuksensa mukaan, voi sillä olla vaikutusta hänen kokeemukseensa omasta hyvinvoinnistaan. Kolmantena teoriana tutkimuksessani on Albert Banduran (2006) sosiaaliskognitiivinen teoria, joka muistuttaa, että ihminen oppii muilta ihmisiltä ja ympäristöstään, mutta hän ei ole pelkkä oppien vastaanottaja. Hänellä on kyky valita, soveltaa ja muuttaa sekä omaa että ympäristönsä toimintaa.

Ruokabloggaajat esimerkiksi valitsevat, mitä ja miten he kirjoittavat ruoasta ja he tuottavat jatkuvasti uutta tietoa ruokaan liittyen. He kirjoittavat aiheista, jotka koskettavat heitä ja joita he pitävät mielenkiintoisina. He ovat tämän hetken suomalaisen ruokakulttuurin tallentajia ja tulkkeja. Heillä on kuitenkin myös mahdollisuus vaikuttaa lukijoidensa ruokaan liittyvään toimintaan. Ruokabloggaajat ovat siis nykyaikaisia ruokavaikuttajia sosiaalisessa mediassa.

Tutkimukseni koostuu kolmesta osatutkimuksesta eli artikkelista ja se on monimene- telmäinen. Tässä tutkimuksessa monimene- telmällisyydellä tarkoitetaan kolmea erilaista tutkimusmenetelmää ja kahta tutkimusaineistoa. Päätin hyödyntää monimenetelmäisyyttä, sillä havaitsin, että yksi menetelmä ei riitä moniulot- teisen tutkimusilmiön tarkastelussa. Tutkimus- menetelminä käytin netnografiaa, teoreettista sisällönanalyysiä ja diskurssianalyysiä.

Valinta pohjautuu sosiaaliseen konstruk- tionismiin. Tässä tutkimuksessa ajattelen sen tarkoittavan sitä, että se, miten puhumme ja kirjoitamme asioista, luo sen todellisuuden, jossa elämme (– esimerkiksi hyvinvointi tai terveellinen ruoka määrittyvät aina kulttuurin ja kielen kautta). Näin ollen, tässä tutkimuksessa ruokasuhte ja toimijuus eivät näyttäydy objek- tiivisina tosiasioina, vaan ne rakentuvat jatku- vasti ruokabloggaajien kohtaamisissa, kielen-

käytössä ja toiminnassa ja niistä on mahdollista rakentaa erilaisia käsityksiä. Tässä tutkimuksessa minä tutkijana osallistun tähän tiedonmuodostuksen prosessiin vahvasti. Tavoittelin tutkimuksellani yhtä uskottavaa ja hyvin perusteltua tulkintaa tutkimusilmiöstä.

Ensimmäisessä osatutkimuksessa kysyin, miten ruokabloggaajien ruokasuhte rakentuu suomalaisissa ruokablogeissa. Lähestymistapana oli netnografia. Netnografiaa hyödyntävä tutkija tarkastelee ihmisten toimintaa verkossa. Netnografian tutkimusaineistoja voivat olla esimerkiksi Facebook-ryhmät, Instagram tai TikTok. Tässä osatutkimuksessa tutkimusaineistona olivat 16 bloggaajan blogikirjoitukset yhdeltä kuukaudelta eli marraskuulta 2017. Tulosten perusteella ruokabloggaajien ruokasuhte rakentuu ruokaan ja syömiseen liittyvistä arvoista, ennakkoluulottomasta asenteesta, moniaistisista ruokakokemuksista ja ruokamais-toista sekä sosiaalisuudesta, kuten oman lapsen kanssa leipomisesta.

Hyödynsin monimenetelmäisyyden perättäistä muotoa, jossa ensimmäisen tutkimusaineiston keräämisen ja analyysin pohjalta suunnitellaan toinen tutkimusvaihe, jossa kerätään toinen tutkimusaineisto. Ensimmäisen osatutkimuksen perusteella halusin tietää, millaisena ruokabloggaajat näkevät toimijuutensa kuvatessaan suhdettaan ruokaan blogeissaan. Toisena tutkimusaineistona minulla oli sähköpostikysely, jonka lähetin ruokabloggaajille toukokuussa 2021. Siihen vastasi 19 ruokabloggaajaa. Halusin tämän toisen tutkimusaineiston keräämisellä ja analysoimisella syventää tulkintaa ja vahvistaa ymmärrystä tutkimusilmiöstä.

Analysoin sähköpostikyselyn vastauksia teoreettisella sisällönanalyysillä. Se tarkoittaa, että analyysin lähtökohtana oli ennalta määritetty teoria. Tässä tutkimuksessa oli Albert Banduran sosiaaliskognitiivinen teoria toimijuudesta, joka ohjasi etsimään bloggaajien vastauksista kuvauksia toimijuudesta aikomuksellisuuden, ennakkoinnin, reaktiivisuuden ja itsereflektion avulla. Analysoin siis, miten ruokabloggaajien vastaukset heijastivat teorian eri ulottuvuuksia eli toimijuuden lähtökohtia.

Toisessa osatutkimuksessa keskeisiä tuloksia bloggaajien aikomuksellisuudesta olivat lukijoiden inspiroiminen ja suomalaisen ruokakult-

tuurin monipuolistaminen. Ennakointi liittyi esimerkiksi kokkaamisesta syntyvään nautintoon ja muiden ilahduttamiseen ruoalla. Reaktiivisuus ilmeni esimerkiksi ruokaan liittyvien kokemusten uudelleen elämisenä. Itsereflektion ruokabloggaajat liittivät esimerkiksi ruokasuhteen kehittämiseen ja vastuullisuuteen.

Kolmannessa osatutkimuksessa kysyin, minkälaisia diskursseja ruokabloggaajat tuottavat hyvinvoinnistaan ja suhteestaan ruokaan. Kolmas tutkimusmenetelmä oli diskurssianalyysi. Analysoin sen avulla sekä blogikirjoituksia että sähköpostikyselyn vastauksia. Diskurssianalyysissä keskityin siis siihen, miten hyvinvoinnin eri ulottuvuuksista puhuttiin tutkimusaineistossa. Käytin Martin Seligmanin PERMA-teoriaa linssinä, joka auttoi näkemään tietynlaisia piirteitä tutkimusaineistossa. Analysoin siis esimerkiksi sitä, miten ruokabloggaajat kirjoittivat myönteisistä ruokaan liittyvistä tunteista.

Voidaan sanoa, että PERMA-teoria oli suodatin ja tekemäni diskurssianalyysi paljasti, mitä ruokabloggaajien blogikirjoitukset ja kyselyvastaukset kertoivat hyvinvoinnista PERMA-suodattimen läpi siivilöitynä. Tuloksina syntyi viisi diskurssia, jotka kuvasivat ruokaan ja ruoanlaittoon kohdistuvia myönteisiä tunteita, sitoutumista, ihmissuhteiden vaalimista yhdessä syömisessä ja yhteisen ruoanlaiton kautta, ruokatoiminnan merkityksellisyyttä sekä onnistumisia keittiössä ja bloggausuralla.

Tutkimustuloksia tarkasteltaessa on hyvä pitää mielessä, että tutkimuksen aineistonkeruu on kokonaisuudessaan tehty aikana ennen tekoälyä, eikä se ole vaikuttanut blogikirjoituksen sisältöihin tai kyselyvastauksiin. Tutkimus saattaisi olla merkittävästi erilainen, mikäli aineistonkeruu tehtäisiin esimerkiksi tänä vuonna. Tekoälystä voi pian tulla uusi normaali, kuten mobiililaitteista tuli 2000-luvun alkupuolella. Tekoälyä voidaankin jo nyt hyödyntää monin tavoin ruokabloggaamisessa, kuten myös monessa muussa arkipäiväisessä askareessa. Parhaillaan elämmekin historiallisesti tarkasteltuna eräänlaista murrosvaihetta.

Luen esimerkin tutkimusaineistoni blogikirjoituksesta, jossa bloggaaja muistelee bloginsa alkuaikoja. Sen avulla saa käsitystä tutkimusaineistossa kuuluvista äänistä ja tarinoista:

”Muistan vieläkin, miten hämmäntynyt olin siitä, että lukijat ihan oikeasti tekivät ruokaa reseptieni mukaan! Kuulostaa ehkä hassulta, mutta en ihan oikeasti tullut ajatelleeksi miten paljon vaivaa täytyy nähdä reseptien kirjoitusasuun, raaka-aineiden mittoihin ja reseptien viilaamiseen, jotta ne varmasti toimivat muidenkin keittiössä. Vanhoja reseptejä lukiessa huomaa myös, miten reseptienkirjoitustaitoni ovat kohentuneet. [...] Olen taustaltani aivan samanlainen tavallinen kotikokki kuin kaikki lukijanikin, joten reseptit ovat olleet aina helposti lähestyttäviä. En paasaa blogissa eläinten oikeuksista, vaan kirjoitan mieluummin juuri nyt parhaimmillaan olevista sesonkikasviksista ja muista mielenkiintoisista raaka-aineista.”

Tutkimukseni keskeisin väite on, että ruoasta bloggaaminen vahvistaa erityisesti ruokaan liittyvää toimijuutta ja myönteistä ruokasuhdetta. Ruokabloggaaminen voi myös edistää bloggaajien hyvinvointia. Tutkimukseni tarjoaa tietoa kahdesta myönteisen ruokasuhteen ulottuvuudesta, tiedollisesta ja tunnepohjaisesta ulottuvuudesta. Tiedollisesta ulottuvuudesta esimerkkeinä ovat ruokabloggaajien uppoutuminen uusien asioiden oppimiseen, ruokabloggaamisen kokeminen itselle merkityksellisenä toimintana sekä saavutukset, kuten uusien taitojen kehittäminen. Tunnepohjaisesta ulottuvuudesta tunnistin teemoja, kuten ruokailo ja yhteiset hetket ruoanlaiton ja syömisen äärellä. Tulokset korostavat sitä, että ruokabloggaajien myönteinen ruokasuhte linkittyy voimakkaasti heitä ympäröivään todellisuuteen ja muihin ihmisiin ja on alati kehittyvä.

Havaitsin ruokabloggaajien jakavan ruokaan ja syömiseen liittyviä tarinoita osana digitaalista itseilmaisua ja elämäjulkaisemista. Ruokabloggaaminen tuottaa uudenlaista ruokakulttuurista perintöä, joka on digitaalista ja jaettavaa. Digitaalinen media on muuttanut tapaa, jolla ihmiset kertovat itsestään, osallistuvat yhteiskuntaan ja rakentavat kulttuurisia merkityksiä. Mediakulttuurin näkökulmasta ruokabloggaamisella vaikutetaan aktiivisesti siihen, miten ruokaan liittyvää toimintaa nykyhetkessä

toteutetaan – ei pelkästään heijasteta sitä.

Tutkimuksen johtopäätöksenä esitän, että ruokabloggaajien ruokaan liittyvä hyvinvointi ei ole erillään muista elämänalueista. Tutkimus osoittaa, miten monin tavoin ruoka voi olla läsnä eri elämänalueilla ja lisätä toimijuutta. Tutkimuksessa esimerkiksi sosiaaliset suhteet korostuivat ruokabloggaajille merkittävänä hyvinvointia lisäävänä tekijänä. Tulokset tukevat myös käsitystä, että hyvä medialukutaito voi vahvistaa toimijuutta ja osallisuutta yhteiskunnassa sekä tukea hyvinvointia.

Huomionarvoista on, että tulosten perusteella ruokabloggaaminen liittyy myös oppimiseen. Bloggaajat kuvasivat itseään uteliaina ja itseohjautuvina oppijoina, jotka etsivät tietoa, kokeilevat uusia asioita ja jakavat oppimistuloksiaan blogeissaan. Näin he antavat myös lukijoille mahdollisuuden vertaiskokemiseen ja -oppimiseen. Mahdollisuus on merkittävä nykyaikana, jossa sosiaalinen media ja mobiililaitteet ovat aina läsnä ja tarjoavat työkaluja oppimiseen ja opiskeluun.

Tutkimuksessani esitän, että ruokablogit voivat toimia – eivät vain viihteen tai reseptien lähteinä, vaan myös oppimisympäristöinä, joissa pohditaan ja muokataan suhdetta ruokaan, tuetaan omaa ja toisten hyvinvointia ja osallistutaan ruokakulttuurin rakentamiseen. Ehdotankin tutkimuksessa, että ruokablogit tunnistettaisiin mahdollisuudeksi ohjattuun oppimiseen erityisesti, jos tavoitteena on myönteisen ruokasuhteen kehittäminen. Tutkimukseni tarjoaakin ajatuksen siitä, miten sosiaalista mediaa voitaisiin hyödyntää sekä kasvatuksessa että hyvinvoinnin tukemisessa.

Tutkimukseni on tervetullut lisä vähemmän tutkitusta aiheesta, sillä uusien oppimisympäristöjen tunnistaminen on nykypäivänä tärkeää. Lapset ja nuoret varttuvat maailmassa, jossa teknologiat ovat kaikkialla vahvasti läsnä, ja niitä käytetään vapaa-ajan, viihteen, tiedonvälityksen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen tarpeisiin. Teknologiakeskeisyys vaikuttaa nykyihmisten oppimistarpeisiin, oppimisvaatimuksiin ja oppimisodotuksiin.

Kun tutkimuksessa tunnistetaan, missä oppimista tapahtuu, koulutuspolitiikka ja opetus suunnitelmat voivat huomioida nämä ympäristöt. Tämä kaventaa eriarvoisuutta oppimisessa

ja tunnustaa erilaisia oppimisen tapoja. Uudet oppimisympäristöt avaavat myös mahdollisuuksia pedagogiselle kehittämiselle ja voivat tarjota yksilöille välineitä osallistua yhteiskuntaan.

Väitöskirjani on teoreettisesti ja metodologisesti perusteltu vastine yhteiskunnalliseen ravitsemuskeskusteluun, jossa usein korostuvat elintapasairaudet ja niiden kustannukset. Tutkimukseni on merkittävä, koska se tuo lisää tietoa myönteisen ruokasuhteen ulottuvuuksista ja esittää ruokablogit mahdollisuutena oppimisympäristöksi, jota voisi soveltaa esimerkiksi myönteisen ruokasuhteen kehittämiseen. Tuloksia voi hyödyntää paitsi hyvinvointiin ja sosiaaliseen mediaan liittyvässä tutkimuksessa, myös ravitsemukseen liittyvässä opetuksessa ja ohjauksessa.

Tutkimukseni haastaa pohtimaan myös voisiko ruokablogeistakin tuttu myönteinen ruokapuhe auttaa ihmisiä tekemään itselleen sopivia ruokavalintoja. Voisiko ruoasta myönteisesti viestiminen olla tehokkaampi keino tukea kansanterveyttä kuin kiellot, varoitukset tai esimerkiksi makeisvero? Näen, että myönteisellä ruokapuheella on mahdollisuus tasapainottaa yhteiskunnallista ruokakeskustelua, vahvistaa yksilöiden toimijuutta ja ymmärrystä ruoasta sekä edistää kestäväää ja hyvinvointia lisäävää ruokakulttuuria Suomessa. Myönteistä ruokapuhetta olisikin mielestäni tulevaisuudessa tärkeä tutkia lisää.

Lähteet

Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 164–180.

Block, L. G., Grier, S. A., Childers, T. L., Davis, B., Ebert, J. E. J., Kumanyika, S., Laczniak, R. N., Machin, J. E., Motley, C. M., Peracchio, L., Pettigrew, S., Scott, M., & Bieshaar, M. N. G. G. (2011). From nutrients to nurturance: A conceptual introduction to food well-being. *Journal of Public Policy & Marketing*, 30(1), 5–13. <https://doi.org/10.1509/jppm.30.1.5>

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: The visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Riikka Partasen kasvatopsykologian ja media-kasvatuksen väitöskirja ”Wellbeing from Food Blogging: Food Blogging as an Expression of Positive Agency and Relationship with Food” tarkastettiin Lapin yliopistossa yliopistossa 12.9.2025. Vastaväittäjänä toimi Sirkku Kotilainen (Tampereen yliopisto) ja kustoksena Satu Uusiautti (Lapin yliopisto).