

Tartu Ülikool  
Sotsiaalteaduste valdkond  
Ühiskonnateaduste instituut  
Ajakirjanduse ja kommunikatsiooni õppekava

Johanna Maria Mertsina  
**Sotsiaalse surve avaldumise tajumine Eesti tervise- ja fitnessblogides**  
Bakalaureusetöö

Juhendaja: Mari-Liis Madisson, PhD

Tartu 2017

# SISUKORD

<b>SISSEJUHATUS</b> .....	<b>3</b>
<b>1. TEOREETILISED JA EMPIIRILISED LÄHTEKOHAD</b> .....	<b>6</b>
1.1 Blogimine .....	6
1.1.1 Blogi olemus.....	6
1.1.2 Mikroblogimine.....	7
1.1.3 Videoblogimine .....	8
1.2 Tervis ja fitness kui omavahel seotud mõisted .....	9
1.3 Blogi liigid: tervise- ja fitnessblogid.....	9
1.3.1 Tervise- ja fitnessblogide maastik Eestis .....	11
1.4 Sotsiaalne toetus tervise- ja fitness-blogosfääris .....	12
1.4.1 Seos sotsiaalse toetuse ja surve vahel.....	12
1.5 Tajutav surve blogimises .....	13
1.5.1 Surve välimusele .....	15
1.5.2 Surve blogimisele .....	16
1.5.3 Surve privaatse info avaldamisele .....	17
1.6 Uurimisküsimused .....	19
<b>2. METODOLOOGIA</b> .....	<b>20</b>
2.1 Valim.....	20
2.2 Andmekogumismeetod .....	22
2.3 Andmeanalüüsi meetod.....	23
<b>3. TULEMUSED</b> .....	<b>26</b>
3.1 Sotsiaalse surve tajumine Eesti tervise- ja fitnessblogide kogukonnas .....	26
3.1.1 Tajutav surve ja selle osalised .....	26
3.1.2 Sotsiaalse surve erinevate vormide avaldumise tajumine .....	30
3.2 Tajutava sotsiaalse surve mõju blogijatele ja nende blogitegevusele.....	33
3.2.1 Tagasiside mõju blogijale .....	36
3.3 Blogijate viisid sotsiaalse survega toimetulekuks.....	38
<b>4. JÄRELDUSED JA DISKUSSIOON</b> .....	<b>43</b>
4.1 Järeldused.....	43
4.2 Diskussioon.....	48
4.3 Edasised võimalikud uurimissuunad.....	51
4.4 Meetodi kriitika.....	52
<b>KOKKUVÕTE</b> .....	<b>55</b>
<b>SUMMARY</b> .....	<b>57</b>
<b>KASUTATUD KIRJANDUS</b> .....	<b>59</b>
<b>LISAD</b> .....	<b>67</b>
Lisa 1. Intervjuu kava 1 .....	67
Lisa 2. Intervjuu kava 2 .....	69
Lisa 3. Koodipuu.....	72
Lisa 4. Näidisintervjuu.....	73

## SISSEJUHATUS

Interneti kui virtuaalse, inimesi kaasava keskkonna võimalused ja kättesaadavus on kiires arengus. See pakub sarnaste huvidega inimestele ühtset kohtumispaika ning ei sõltu ajalistest ja asukohalistest piirangutest (Baym 1997: 103). Internet moodustab Wellmani (2001: 228) sõnul keeruka ühiskonna, defineerides seda „inimestevahelistest sidemetest koosneva võrgustikuna, mis tagab seltskondlikkuse, otsitava informatsiooni, sotsiaalse kuuluvustunde ja toe.” Samuti tagab see laiema, kiirema ja otsesema tee igasuguse tagasiside andmisele (Wellman 2001: 228). Tagasiside alla võib lugeda lisaks tekstilistele ja sõnalistele märkustele ka hoiakud, kalduvused, arvamused ja hinnangud. Sääraste tegurite levikuga käib paratamatult kaasas ka sotsiaalne surve, mille olemus ja mõju sõltub tugevalt surve osapoolte suhtest ja enesekindlusest (Smith 2010: 177).

Üks tagasisidestatav tegevus internetis on 1990. aastate lõpus levima hakanud blogimine (Herring jt 2005: 2), mis sarnaneb oma põhimõttelt paberkandjal peetavate päevikute pidamisele, ent on enamasti internetis avalik ja kättesaadav ning tagab lugejale võimaluse kommentaaride kujul tagasisidet anda (Carlson 2015: 24). Päevikutüüpi blogidega kaasneb autori eneserepresentatsioon, mida Ko ja Kuo (2008: 2) on mõistnud kui „indiviidi suhtlemist teistega jagamise eesmärgil, kasutades enda kohta käivat informatsiooni, sealhulgas mõtteid, tundeid ja kogemusi.” Childi jt (2009: 2081) läbilaskvuse teooria viitab sellele, et mida rohkem on inimene ennast avanud blogi auditooriumile, seda enam on teda võimalik auditooriumi poolt positiivselt ja negatiivselt survestada.

Käesoleva bakalaureusetöö raames uurin ma tajutavat sotsiaalset survet Eesti tervise- ja fitnessblogosfääris, selle tajutavat mõju uurimisalustele blogidele ning blogijate võimalusi ja viise survega toimetulekuks. On oluline uurida sotsiaalset survet just tervise teemalise blogosfääri raamistikus, kuna tervis, füüsiline vorm ja sellest tulenev mentaalne heaolu on peamised põhjused, miks inimesed lähevad sotsiaalset tuge otsima veebipõhistest sotsiaalvõrgustikust, sealhulgas blogidest (Oh jt 2013: 2072; Hwang jt 2010: 2). Sotsiaalse toe otsimine võib jällegi survestada toe pakkujaid. Antud töö üheks eesmärgiks on jõuda selgusele, millistes olukordes ja tingimustes

ning millest sõltuvalt tunneb blogija kui sotsiaalse toe tagaja end auditooriumi poolt survestatuna. Sotsiaalsed survet on uuritud palju nii üldiselt blogimises kui mujal valdkondades, ent konkreetselt tervise- ja fitnessblogimise aspektist sellele veel lähenetud ei ole.

Tervise- ja toitumisteemalise informatsiooni üleküllus tänapäeval võib mõjutada muuhulgas ka veebikeskkonnas paiknevate samateemaliste algatuste mõjukust. Juhul, kui blogipidamise puhul on blogija vastuvõtlik oma auditooriumile, on oluline uurida, kumb – kas blogiautor või –lugeja – omab lõppkokkuvõttes arutatava teema üle rohkem võimu. Kui blogipidaja on vastuvõtlik igasugusele tagasisidele, on oht, et ta hakkab enda blogi kujundama vastavalt blogi publiku eelnevatele reaktsioonidele. Sellest tuleneb aga probleem, et blogipidaja ehk enamasti pädevam osapool arutletavast temast, võib hakata oma edastavat sisu modereerima vastavalt sellele, millist sotsiaalset toetust ta loodab saada ning millisest survest üritab ta hoiduda. See aga annab auditooriumile ehk survestajale võimaluse manipuleerida blogiautoriga ja üldiselt blogiga. Probleem võib tekkida siis, kui sõnaedastajaks ja arvamuslimidriks kujuneb blogi auditoorium, kes teostab seda nõrgemaks osapooleks jäänud blogiautori blogilehe.

Antud bakalaureusetöö raames viin läbi kvalitatiivse uuringu, kus intervjuueerin kümmet Eesti blogimaastikul tegutsevat tervise- ja fitnessblogijat. Bakalaureusetöö eesmärgiks on saada ülevaade Eesti tervise- ja fitnessblogijate poolt tajutud sotsiaalse surve olemusest, sealhulgas survestajatest ning surve avaldusmisviidest. Samuti püüan mõista, milline on tajutava surve mõju uurimisalustele blogijatele ning üritan kaardistada blogijate viisid ja võimalused survega toimetulekuks.

Varasemalt on Eestis uuritud isiklike blogide puhul väärtusi (Rosenberg 2016), millest mõningaid selgunud terminaali- ja instrumentaalväärtusi saab võrrelda ka tervise- ja fitnessblogide väärtustega. Kaljuvee (2015) uurimuse tulemused toetavad hüpoteesi, et kujuteldav auditoorium kui survestaja mõjutab tugevalt blogijaid ning blogitegevust. Uuritud on ka sotsiaalse survega ja kehaga rahulolematuse vahelist seost mõjutavaid tegureid (Piirsalu 2008), mida saab seostada tervise- ja fitnessblogides esinevate praktikatega.

Käesolev bakalaureusetöö koosneb neljast suuremast osast: teoreetiline ja empiiriline osa, metoodika, tulemuste esitus ning järeldused ja diskussioon. Esimeses osas keskendun bakalaureusetöö teema paremaks mõistmiseks ülevaatlikele teoreetilistele ja empiirilistele lähtekohtadele. Sellele järgnevad uurimisküsimused, mis toetavad ja suunavad uuritavat teemat ning millele otsin vastust töö käigus. Töö teises osas seletan bakalaureusetöö raames läbi viidud uuringu metoodikat ning tutvustan valimit. Kolmandana esitlen uurimise käigus leitud tulemusi. Seejärel täiendan tulemusi põhjendatud järelduste ja ülevaatliku diskussiooniga. Keskendun ka meetodi kriitikale ning analüüsin, kuidas saaks töö teemat edasi uurida. Lõpus esitan ka kokkuvõtte kõige olulisematest punktidest, mis uuringu jooksul selgusid.

Antud bakalaureusetöö on edasiarendus minu seminaritööst „Sotsiaalse toetuse roll Eesti tervise- ja fitnessblogide praktikates”, mis valmis 2017. aasta jaanuaris. Seminaritöös keskendusin üldiselt sotsiaalse toetuse uurimisele Eesti tervise- ja fitnessblogosfääris, ent tundsin, et teema on liiga lai ja sellest tulenevalt otsustasin bakalaureusetöös uurida sotsiaalse toetuse ühte konkreetset aspekti – sotsiaalset survet. Kolm esimest valimiliiget osalesid minu seminaritöös ning nendega on läbi viidud pisut erinev intervjuu kui järgneva seitsme uurimisalusega. Sõltuvalt töö fookuse muutmisest, koostasid ka uue intervjuukava antud töö jaoks, ent see sarnaneb piisavalt seminaritöö intervjuukavaga (leitav töö lõpust, Lisa 1), et ka esimese kolme intervjuueeritava andmed oleks teemakohased antud töös.

# 1. TEOREETILISED JA EMPIIRILISED LÄHTEKOHAD

Käesolevas peatükis annan ülevaate üldistest mõistetest „blogi” ja „blogimine”, keskendudes veebipõhise päeviku kontseptsioonile ning selle seosele tervise- ning fitnessalaste teemade presenteerimisel Eesti blogimaastikul. Samuti räägin lähemalt sotsiaalsest survest ja selle olemusest blogosfääris. Peatüki viimases osas on esitatud uurimisküsimused.

## 1.1 Blogimine

Blogi nimetus tuleneb algselt ingliskeelsest sõnast *weblog* ehk veebilogi. Blogid on pidevalt uuendatavad veebilehed, mille sisu (tekst, pildid, helifailid jms) täiendatakse regulaarselt ning on tavaliselt esitatud ümberpööratud kronoloogilises järjestuses (Herring jt 2004: 1). Schmidt (2007: 1409) alusel on blogilugejatel tavaliselt võimalus kommenteerida igat individuaalset postitust ja iga postitus on tuvastatav konkreetse veebilingiga ehk URL-iga. Kommentaarid ja tekstisisesed viited teistele allikatele blogipostituses kujundavad kokku ühtse võrgustiku omavahel seotud blogidest, mida nimetatakse blogosfääriks (Schmidt 2007: 1409).

### 1.1.1 Blogi olemus

Blogide algupära on tekkinud huvide jagamisest ja iseseisvalt sisu tootmisest veebimaastikul. Esimesed blogijad olid teadlikud veebikasutajad, kes tavaliselt töötasid disainerite või programmeerijatena tehnoloogiavaldkonnas (Miller ja Sheperd 2004: 7). Blogimine kui veebipõhine tegevus hakkas tugevamalt arenema 1999. aastal, kui loodi esimene tasuta blogimistarkvara (Herring jt 2005: 2). Tänapäeval on blogidamine ja tekstitootmine veebis lihtne, kuna selleks on olemas mitmeid lihtsustatud veebikeskkonnas leitavaid blogimistarkvarasid (blogspot.com, wordpress.com, tumblr.com jt). Samuti on need üldjuhul tasuta ning kättesaadavad kõikidele interneti kasutajatele.

2007. aastal loodud Eesti blogikataloogi blog.tr.ee alusel on aprill 2017 seisuga Eesti registreeritud 8709 blogi (Blog.tr.ee: Blogikataloog). 2013. aastal lisandus juurde ka teine blogikataloog Eesti Blogid, kus on 2017. aasta aprilli seisuga registreeritud 1268

blogi (Eesti Blogid: Blogid). Mõlemat blogikataloogi sirvides selgus, et populaarseim blogikeskkond Eesti blogijate seas on Blogspot, sellele järgneb WordPress. Blogspoti keskkonda on algajale blogijale lihtsam kasutada, ent WordPress tagab rohkem võimalusi blogi kujundamiseks (Blogger vs...2017)

Ajaveebi s.o personaalse kodulehekülje algne definitsioon viitab ühe konkreetse inimese loodud ja ülal peetud veebilehele, kus ta on fokuseeritud oma idee ja huvide representeerimisele (Herring jt 2005: 4). Tänapäevaks on aga blogimaastik oluliselt laienenud, blogipidamiseesmärke on lisandunud ning seetõttu on juurde tekkinud mitmeid erinevaid blogiliike, nagu näiteks mikroblogimine (Facebookis ja Twitteris) ning videoblogimine ehk *vlog*'imine, mis toimub enamasti YouTube'i platvormil. Rettberg (2008: 9-17) on nimetanud kolm blogitüüpi: isiklik blogi, vahendusblogi ja teemablogi. Blogipäevik, mis kuulub isikliku blogi kategooriasse, sisaldab pidevalt uuendatavat eneseväljenduslikku sisu, mida esitatakse tavaliselt vastupidise kronoloogilise järjestusena ja tuleneb traditsioonilisest käsitsi täidetavast päevikust, mida on juba varasemalt seostatud naistega (Herring jt 2004: 8-12). Käesolev bakalaureusetöö keskendubki just blogipäeviku tüüpi blogide uurimisele.

### ***1.1.2 Mikroblogimine***

Viimaste aastate jooksul on populaarsust kogunud mikroblogimine, mille suurimaks ja tuntumaks kanaliks saab pidada Twitterit. Mikroblogimine on vaheaste blogimise ja tavapärase sotsiaalmeediategevuse hulgas (Kaplan ja Haenlein 2011: 107), kuna pikkade esseede kirjutamise tavapära blogides on teisenenud kandunud sama idee edastamiseni lühikese ning tabava lause abil (Ebner ja Schiefner 2008: 156). Traditsiooniliste blogide ja mikroblogide erinevus tuleneb McFedries'i (2007: 84) sõnul sellest, et esimeste peamine eesmärk on kajastada esseesid ja mõtteavaldusi, kuid mikroblogimist iseloomustab rohkem uute ja vahetute teadaannete postitamine. Mitmed blogijad kasutavad mikroblogimist võimalusena viidata enda uutele blogipostitustele, samuti tuuakse mikroblogimisega välja blogipostituste peamised ideed.

Vaadeldes Eesti tervise- ja fitnessblogijaid, tegelevad mikroblogimisega enamik neist. Enimlevinumaks kanaliks on Facebook, kuhu on blogiautorid teinud enamjaolt enda blogi nimelise fännilehe ning mille kaudu juhitakse inimeste tähelepanu enda uuele blogipostitusele, kasutades selleks tabavaid ja kaasavaid lauseid. Näiteks on Merilin Taimre (tervise- ja fitnessblogi *paljasporgand.ee* autor) oma blogi Facebooki fännilehel (Facebook: Paljas Porgand) 2016. aasta detsembris viidanud oma viimati ilmunud blogipostitusele nii:

*„Paljud kasutavad kohvi ergutajana ning fitness-maailmas isegi pre-workoutina. Kuidas see aga meie treeninguid mõjutab? Kellel tasub enne trenni kohvi juua ja kellel mitte? Vastused leiate blogist.”*

Peamist mikroblogimiskanalit Twitterit Eesti tervise- ja fitnessblogijate hulgas eriti ei kasutata. Enamikel blogijatel blogiteemaline Twitteri kasutaja puudub ning näiteks blogi *fitloora.com* kasutaja FITLOORA viimane „säuts” pärineb 2015. aasta maikuust (Twitter: FITLOORA).

### ***1.1.3 Videoblogimine***

Tavapärasest tekstipõhisest blogimisest on välja arenenud videoblogimine ehk ingliskeelse nimetusega *vlogging*. Videoblogijad jagavad enda salvestatud videomaterjali sotsiaalmeediakanalites nagu Youtube ja Vimeo. Sinna hulka saab lugeda ka Snapchati, mille üheks funktsiooniks on vahetult enne postitamist filmitud lühiklippide tegemine ja postitamine (Verstraete 2016: 106). Snapchati saab pidada mikro- ja videoblogimist kombineerivaks sotsiaalmeediakanaliks. Erinevalt tekstipõhisest blogimisest, võimaldab videoblogimine blogijal tänu videomeediumi funktsioonidele end vahetumalt ja külluslikumalt esitleda (Aran jt 2014: 1).

Mitmed Eesti tervise- ja fitnessblogijad peavad lisaks enda tavapärasele blogile ka videoblogi. Enamjaolt on blogijad kasutanud sotsiaalmeedias sama nime, mis on nende blogi pealkiri, mille alusel saab neid pidada blogi toetavateks kanaliteks. Regulaarselt ilmuvate postitustega blogiteemalist videoblogi peavad Eesti tervise- ja

fitnessblogijate seast Merilin Taimre ehk Paljas Porgand (*paljasporgand.ee*) ja FITLOORA (*fitloora.com*).

## 1.2 Tervis ja fitness kui omavahel seotud mõisted

Erinevalt füüsilisest aktiivsusest, viitab traditsiooniline fitnessi definitsioon mitmekülgsel ja funktsionaalsele kehalisele võimekusele, kuid hõlmab endas ka psühholoogilisi ja tervisega seotud aspekte (Ortega jt 2008: 1). EKI Keelenõuande alusel tähendab võõrsõna fitness<sup>1</sup> vormisolekut; sportlikku ja tervislikku eluviisi. Et antud mõistet paremini mõista, saab sellega seonduva tähendusvälja jaotada kaheks arusaamaks. Esmalt tähendab fitness tervise korrasolekut, sealhulgas ka mentaalset heaolu, kuid teisalt mängib olulist rolli ka füüsiline võimekus ja väljanägemine (Caspersen jt 1985: 128). Mõistet ei saa kohaldada kellelegi või millelegi, kui puudub üks kahest eelmainitud komponentidest.

Seetõttu käivad mõisted „tervis” ja „fitness” tihti koos, täiendades ja täpsustades üksteise definitsiooni. Blogimaastikul saab tervise- ja fitnessblogi mõistet lahutades pidada terviseblogisid ja fitnessblogisid eraldiseisvateks. Vaid fitnessblogid kipuvad kalduma üksnes spordiblogide valdkonda, jättes tähelepanuta selle mõju tervisele. Samuti kuulub terviseblogide hulka ka mitmeid kokandus- ja söögiblogisid, millest puudub jällegi füüsilise aktiivsuse osa. Vaadeldes Eesti blogimaastikul olevaid tervise- ja fitnessblogisid, kuulub igasse sellisesse blogisse nii füüsilise tegevuse kui ka tervisliku toitumise osa, erinevus on vaid selles, milline osakaal sellel kahel aspektil ühe konkreetse blogi raames on.

## 1.3 Blogi liigid: tervise- ja fitnessblogid

Foxi ja Lenharti uuringu (2006: 2) alusel on spordil, konkreetsetel huvidel ja tervisel põhinevad blogid ühed populaarseimad terves blogosfääris. Tudengid ja teised ülikooliealised noored arvavad internetti viie kõige usaldusväärsema allika hulka, kust saada tervisealast informatsiooni (Dart 2008: 565). Need faktid viitavad asjaolule, et

---

<sup>1</sup> EKI Keelenõuanne: Võõrsõna tähendus <http://keeleabi.eki.ee/index.php?leht=4&act=2&vld=27>

tervisealasel informatsioonil on veebikeskkonnas oluline roll tänu suure huvi ja kerge kättesaadavuse tõttu.

2010. aastal ilmunud blogiteemalisest uuringust (Ekdale jt 2010: 218) selgus, et kolm peamist põhjust, miks inimesed blogi on loonud, on pingete maandamine, enda mõtete ülesmärkimine ja uute ideede genereerimine. Kuna blogimine on internetis levinud tänaseks üle 15 aasta, võib blogipõhiseid kirjutusi ja tekste leida väga mitmetel erinevatel teemadel. Üheks selliseks eraldiseisvaks valdkonnaks saab pidada tervise- ja fitnessblogisid.

Tervise- ja fitnessblogide üks peamine ning levinuim blogikontseptsioon on *fitspiration* ehk fitnessinspiratsiooni edastamine jälgijaskonnale (Boepple jt 2016: 132). *Fitspiration*-stiilis blogide ja veebilehtede eesmärk on inimesi läbi trenni ja toitumisega seotud motiveerivate piltide ning tekstide innustada elama tervislikku ja sportlikku elu. Kuulsa fitnessblogija Kayla Itsinesi sõnul (2016) on tervislik inimene see, kes on õige toitumise ja elustiili kaudu saavutanud hea vormi, mentaalse tugevuse ja enesekindluse. Tervisealase informatsiooni üleküllusele viitab uudne, moehaiguste alla liigitatud toitumishäire ortoreksia, mille all kannatava inimese kinnismõtteks on saanud tervislik toitumine, keelates täielikult enda jaoks tema füüsilist vormi ohustava toidu tarbimise (Sánchez ja Rial 2005: 66)

Boepple'i jt (2016: 134) uuringust on selgunud, et 92 protsenti naistest, keda on selliste veebilehtede piltidel kujutatud, on saledad ja vastavad kulutuuri põhistele ilustandarditele. Samuti selgus, et peamiseks postitatud piltide eesmärgiks on n-ö "enne ja pärast" salenemist tehtud fotod, kus piltide autor presenteerib end peale kaalulangust tugevama, saledama ja tervislikuna, soovides teisi selle läbi inspireerida.

Mõiste „*fitspiration*” viitab inspiratsioonile ja see omakorda kaasamisele. Blogija Gina Harney (The Fitnessista: About) defineerib tervise- ja fitnessblogimist kui võimalust jagada teistega oma igapäevategevuste hulgas ka omapäraseid, kiireid treeningharjutusi ja söögiretsepte. Stoveri (2014: 2) alusel ei saa aga fitnessblogimist pidada pelgalt vaid lõbusaks, murevabaks tegevuseks, vaid see mängib olulist rolli blogipubliku mõjutamises ning naiste hääle mõju tugevdamises meie ühiskonnas. Seega saab fitnessblogimist pidada kaasamise, inspireerimise ja mõjutamise

eesmärgiga tegevuseks, mis toimub veebikeskkonnas ning on presenteeritud peamiselt naiste poolt, kes edastavad lugejatele tervislikule eluviisile viitavaid postitusi.

### ***1.3.1 Tervise- ja fitnessblogide maastik Eestis***

Vaadeldes 2016. aasta Eesti Blogi Auhindade (eba.marimell.eu: EBA 2016 tulemused) poolt kümneks parimaks spordiblogiks ning tervise- ja kaalulangetusblogiks nimetatud blogisid, on kõikide nende autorid naised ning otseselt või kaudselt fookuseeritud kaalulangetamisele ja isikliku arengu kajastamisele. Seeläbi saab Eesti blogimaastikul tegutsevaid tervise- ja fitnessblogisid liigitada samuti blogipäeviku hulka. Antud bakalaureusetöös olen Eesti tervise- ja fitnessblogide all määratlenud *online*-päeviku stiilis blogisid, kus sisu autor kirjeldab lugejatele enda teekonda tervislikuma eluviisi poole *fitspiration*-stiilis, olgu see siis regulaarse trennitemise, kontrollitud toitumisharjumuste või nende kombinatsiooni kaudu.

Käesolevas bakalaureusetöös olen vaatluse alla võtnud blogijad, kes alustasid enda blogiteekonda kaalulangetajatena või soovisid enda keha juures midagi muuta. Sääraste blogide puhul olen töös fookusesse võtnud nii spordiblogid kui ka toitumis- ja terviseblogid. Antud töös olen teadlikult tähelepanuta jätnud toidu- ja retseptiblogid, mis ei ole fookuseeritud n-õ tervisliku elustiili teekonna läbimisele. Samuti ei kuulu uurimise alla üksnes spordile keskenduvad blogid, mis ei pööra tähelepanu sellega kaasneva trenni mõju kirjeldamisele inimese füüsilise ning mentaalse heaolu aspektist. Kui võtta vaatluse alla nii spordi- kui ka toitumisblogijad, kelle algseks blogipidamiseesmärgiks oli muu põhjus kui enda kehaga tegelemine, oleks tervise- ja fitnessblogide mõiste liialt üldistatud, uurija jaoks raskendatud ning see võib ohustada uurimisteema fookusest kõrvalekaldumist ning häirida selle sügavamalt mõistmist. Samuti on Eesti enim loetud ja populaarseimad (eba.marimell.eu: EBA 2016 tulemused) tervise- ja fitnessblogide üldine määratlus selline, mis hõlmab endas nii füüsilise aktiivsuse, toitumise kui ka üldise heaolu aspekte.

Tuginedes eespool toodud definitsioonidele ning tervise- ja fitnessblogide omapärale, kuuluvad antud bakalaureusetöös uurimise alla tervise- ja fitnessblogid<sup>2</sup> kui üldjuhul tagurpidi kronoloogilises järjestuses ilmuvate postituste eestikeelsed veebilehted ehk blogipäevikud, mille autor(id) pretendeerivad kaalulangetusele ja tervislikule eluviisile fokuseeritud sisu, tuginedes enamasti nende enda kogemustele. Antud uurimuse puhul on oluliseim aspekt see, et valimisse kuuluksid blogid, mis on loodud sarnase eesmärgiga.

## **1.4 Sotsiaalne toetus tervise- ja fitness-blogosfääris**

Sotsiaalne toetus tähendab kõige algsema definitsiooni järgi informatsiooni, mis aitab inimesel uskuda, et ta on armastatud ja temast hoolitakse, et teda austatakse ja väärtustatakse ning mis tagab talle mingis kindlas sotsiaalses võrgustikus kuuluvustunde (Cobb 1976: 300). Sotsiaalse toetuse olemasolu tagab USA *online*-meditsiini- ja nõustamisveebilehe Mayo Clinic (Mayo Clinic: Stress Management) sõnul toetuse saajale kuuluvustunde, enese suurema väärtustamise ning turvatunde. Sotsiaalse toetuse võrgustik koosneb tavaliselt lähedastest inimestest (sõbrad, perekond), eakaaslastest ning sarnaste huvidega inimest.

### ***1.4.1 Seos sotsiaalse toetuse ja surve vahel***

Arvestades sotsiaalse toetuse mitmekülgsust, saab selle olemust ja toimimist liigitada Manuel Barrera (1986: 415-417) teooria alusel kolme suuremasse kategooriasse: sotsiaalne kuuluvus, tajutav sotsiaalne toetus ning ettemääratud sotsiaalne toetus. Esimese, sotsiaalse kuuluvuse puhul, toimib sotsiaalne toetus inimese ning tema lähedaste vahel. Seda saab omakorda mõõta kahel viisil: vaadeldes inimese suhteid oma perekonna, abikaasa ja sõpradega ning hinnates inimese suhteid nendega, kellega jagab ühiseid tööülesandeid või huve. Tajutav sotsiaalne kuuluvus viitab aga indiviidi alateadlikule kindlustundele, mille puhul ta tunneb, et on ümbritsetud teiste, toetavate inimestega. Ettemääratud sotsiaalne toetus läheneb teemale käitumisviiside

---

<sup>2</sup> Eesti Blogi Auhindade 2016. aasta arvestuse alusel (eba.marimell.eu: EBA 2016 tulemused) on Eesti parimateks tervise- ja kaalulangetusblogiks fitloora.com (3704-st hääletas 1132), sellele järgnevad paljasporand.ee (3704-st 673) ja v6idan-kaotades.blogspot.com.ee (3704-st 506).

kirjeldamise aspektist, pannes fookusesse toetuseesmärgid ja –žestid nagu näiteks tagasiside andmine ja selle põhjused (Barrera 1986: 415-417). Blogi puhul toetavad blogiautori sotsiaalset kuuluvust lisaks perele ja sõpradele ka tema lugejad, jälgijad ning fännid.

Olukordades, kus sotsiaalne toetus tavaliselt esineb, võib ilmned ka sellele mitmeti mõistetav nähtus – sotsiaalne surve. Sotsiaalne surve avaldub, kui üks või mitu inimest rõhutavad oma kriitikas konkreetse indiviidi mingit aspekti, tavaliselt on selleks tema füüsilise välimuse või mentaalse heaoluga seotud ebakindlused. Sellise rõhumise puhul tunneb inimene end survestatuna ning see võib omada nii positiivset kui negatiivset efekti tema käitumise ning heaolu puhul (Stice jt 2003: 108-109). Eriti aktuaalne on antud nähtus tervise- ja kaalulangetusteemade puhul, sest Stice'i jt (2003: 108) uuringule toetudes kaasneb sotsiaalne surve siis, kui kritiseeritakse inimese kaalu ja välimust ning soovitatakse ennast ilustandardite kohaselt parandada. Sotsiaalset survet tajutakse nii otseselt kui kaudselt – märkused ja kriitika kellegi suunas viitavad otsesele ning kultuurilised ilustandardid ja eeskujud omakorda kaudsele survele (Stice jt 2003: 109).

### **1.5 Tajutav surve blogimises**

Mida populaarsemaks ja avalikumaks saab blogi, seda rohkem on see avatud igasugusele survele, mis omakorda paneb blogijaid ümber hindama enda panust sotsiaalse toe loomisesse ning kalduma kõrvale enda algsetest kavatsustest kajastada blogimisega midagi üksnes isiklikku. Smith (2010: 177) on sellist käitumismalli nimetanud blogija autonoomsuseks, mille puhul tunneb ta tugevat üleolekut ja omandiõigust sisuloome puhul. Sellise staadiumi saavutavad Smithi (2010: 177) sõnul vaid üksikud blogijad, sest enamik blogijaid murduvad suureneva sotsiaalne surve all, koormates enda blogi üleliigse informatsiooniga ja peletades sellega eemale suure osa lugejatest.

Blogimises võib peamisteks survestajateks pidada blogilugejad. Brzozowski jt (2009: 69) uuringus osalenud blogijad väitsid, et ainult siis nad saavad kindlad olla, et keegi nende blogipostitusi loevad, kui lugeja võtab vaevaks sellele reageerida kommentaari

vms tagasiside kujul. Probleem tekib juhul, kui blogija tajub lugejapoolset tunnustust vaid tagasiside vormis, survestades blogijat ja lastes tal kujundada vale arusaama enda blogi väärtusest.

Kuna blogija enamasti ei tea täpselt, kes on tema blogi lugejad, on blogi lugejaskond blogija jaoks kujuteldav auditoorium. Elkind ja Bowen (1979: 39) on kujuteldavad auditooriumit kirjeldanud kahe omadusega, mida saab kohaldada ka blogimisele: esiteks on see auditoorium keskendunud tema omadustele ja tegevustele ning teiseks on see lugejaskond selline, keda blogija tajub ohuna, kui ta on näidanud end mingisugusest negatiivsest küljest. Kujuteldava auditooriumi mõistet saab kohaldada ka tervise- ja fitnessblogidele, mille puhul auditoorium on keskendunud blogija teemakohasele blogisisule ning kõnealustele tegevustele.

Sotsiaalset survet tajutakse enim siis, kui tunnetatakse, et teine osapool eeldab või ootab mingisugust konkreetset käitumist teatud olukorras. Tavapäraistes käitumispraktikatest lähtudes, hoolimata sotsiaalsest survest, vastavad inimesed oma käitumisega teise osapoole ootustele ja sellega väheneb tajutav surve ja sellest tulenev pinge (Wallace jt 2005: 219). Antud teooria on kohaldatav ka blogija ja blogilugeja vahelisele suhtele, mille puhul blogija tajub blogilugeja eelistusi käitumisele. Kui blogija vastab oma tegude või kirjutistega blogilugeja ootustele, ei taju enam blogija niivõrd suurt survet lugeja poolt, sest on teadlik tema eelistustest ja oskab nende kohaselt tegutseda.

Blogimine võib aga vabastada inimesi muudest ühiskondlikes tegevustest tingitud survest. Nardi, Schiano ja Gumbrecht (2004: 228) uuringust selgus, et häbelikumad ja introvertsemad blogijad peavad blogisid tugikanaliteks, mille kaudu avalikkusele edastada oma mõtteid ja ideid, mida nad otse kõneledes ei julgeks öelda. Blogid vabastavad neid survest suhelda inimestega silmast-silma, vahendades muidu suhtlemise teel edastavat informatsiooni blogiteksti kaudu. Uuringus (Nardi jt 2004: 228) osalenud liikmed mainisid, et blogimine on justkui monoloogi pidamine, milles teised osapooled ei saa vahele segada ja see aitab neil kirjutada avatumalt ning pingevabamalt avalikkusele.

Marwick ja Boyd (2010: 11) on arutlenud Twitteri kui mikroblogimise keskkonna puhul selle üle, kuidas kujuteldav auditoorium mõjutab *tweet*'imist ehk Twitteris „säutsumist”. Kuna mikroblogimine ja antud töös vaatluse all olev tavablogimine toimib sarnaste põhimõtete alusel, saab Marwicki ja Boydi (2010: 11-12) ideid seostada ka tervise- ja fitnessblogimisega. Nimelt mõjutab enim blogimist blogija peas konstrueeritud auditooriumi hinnang. Enamasti üritatakse luua sotsiaalsete normide alusel sisu, mis ei ole vulgaarne, ei avalda liigselt privaatseid detaile ja kannab edasi mingisugust väärtust. Sellist sisu luuakse kujuteldava auditooriumi aimatavatel eelistustel. Selline liigne kujuteldava auditooriumi arvamusele tuginemine viitab aga probleemile, mille puhul sisu looja ei kajasta alati tegelikku ennast, vaid kujundab mehaaniliselt tõeste faktide abil endast kuvandi, mis ei pruugi tema tegeliku olekuga täielikult ühtida (Marwick ja Boyd 2010: 11). Sellest tulenevalt tajutakse pingestatut enesebrändimise ja autentsuse vahel, kuna auditoorium ootab enda poolt jälgitud kuulsuselt eraelulise sfääri paljastamist (Marwick ja Boyd 2010: 124).

### ***1.5.1 Surve välimusele***

Naiste suhtlusringkondades ja sotsiaalsetes võrgustikes on pidevaks jututeemaks nende keha, millega seondult jagatakse omavahel kaalulangetamisnippe ja tervisenõuandeid (Britton jt 2006: 247). Sellist tüüpi jutte ja suhtlust on Nichter ja Vuckovic (1994: 110) nimetanud rasvumisteemaliseks vestluseks (*fat talks*), mida peetakse omaseks negatiivset kehapilti omavate naistele. Rasvumisteemalise vestluse alla kuulub ennast ja enda keha halvustav jutt, mida peetakse vaheldumisi eakaaslaste ringkonnas (Nichter ja Vuckovic 1994: 109). Säärast tüüpi juttu saab seostada sotsiaalse survega, mis survestab vestluse osalisi keskenduma oma keha negatiivsetele osadele ja see omakorda võib mõjuda nende enesekindlust kahandavalt.

Nichteri (2000: 13) uuringust selgus, et teismeliste tüdrukute arvates on sõbrannadega enda keha ja välimuse üle kurtmise puhul vaikimine justkui viide asjaolule, et nad peavad oma keha ideaalseks ja teistest paremaks. Säärane arusaam võib kehtida ka blogimises, mille puhul avatakse lugejatele teadlikult enda ebatäiuslikkust ja haavatavust. Ka siin on tugev seos sotsiaalse survega, mis viitab taaskord keha

ebatäiuslikustele keskendumisele ja võib omakorda kulmineeruda ebakindluse aina suurema kasvamisega.

Enese objektistamine (*self-objectification*) kaasneb naistel tavaliselt enda kehaga seonduva ärevusega, kuna see nõuab neilt pidevat keha jälgimist ja hindamist (Gapinski jt 2003: 378). Fredrickson jt (1998) on leidnud, et enese objektistamine ehk oma kehaliste omaduste väärtustamine ja vaimsetest väärtustest esiletõstmine, aitab kaasa ebakindluse tekkele naistes ja paneb neid kehast kõneledes tundma end alandatuna, süüdlase ja rumalana. Enese objektistamise korral vaatab ennast justkui läbi sotsiaalselt kontrueeritud läätse, esitades endale pidevalt hinnangulisi küsimusi nagu „kuidas ma välja näen?” ja „kuidas ma end tunnen?”. Sellist käitumist on Fredrickson ja Roberts (1997: 175-176) nimetanud krooniliseks enese järelevalveks, mille puhul naine pidevalt monitoorib ja valvab enda füüsilist välimust. Kuna enese objektistamise peamiseks eesmärgiks on näidata enda keha ja välimust parimast võimalikust küljest ning võimalikult perfektsena, kasvab keha objektistamisega ka surve kohaldada enda välimust vastavalt ühiskonna normidele ja ootustele.

### ***1.5.2 Surve blogimisele***

Lovinki (2013: 9) sõnul on blogimine on edevuse kirjapanemise vorm. Ta nendib, et blogidel, millel puuduvad lugejapoolsed kommentaarid ja muu tagasiside, pole ka reaalsel eesmärki ja olulisust meie ühiskonnas. Lovink (2013: 9) vihjab, et kohutav tõde on see, et tänapäeval on meie ühiskonnas rohkem blogijaid kui blogilugejaid. See aga omakorda avaldab survet blogijale blogida nii, et tema sisu paistaks teiste konkurentide seast välja ning et seda saadaks edu. See aga omakorda survestab kaudselt blogijate peamist blogimistingimust – kirjutada otse ja siiralt. Smithi (2010: 176) uuringust selgus, et blogijad peavad blogi isiklikuks meediumiks, mis tagab vabaduse eneseväljendusele, tutvuste loomisele ja arvamuse avaldamisele. Blogijad väitsid, et nad blogivad, sest nad hoolivad millestki ja blogi aitab kaasa eneseteostusele. Blogijad tunnevad, et on enda blogiga väga tugevas ühenduses ning see on justkui nende tõelise mina peegelpilt.

Smithi uuringust (2010: 176) ilmnes, et blogijad tunnevad tihti survet kirjutamisele ja postitamisele. Kõnealused blogijad väitsid, et liigse surve all kipuvad blogijad enda blogi “tapma” üleliigse postitamisega. Säärane surve väljendub blogijate valmisolekus enda lugejaid teenida ja pakkuda neile ainulaadseid blogitekste. Üks uuringus (Smith 2010: 176) osalenud blogija väljendas survet hirmuga, mainides, et kui ta ei blogi regulaarselt ja jätab kirjutamisele pikema vahe, kaotab ta enda blogi jälgijaid ja sellega blogi populaarsust. Tervise- ja fitnessblogimisega kaasneb tihtipeale keha presenteerimine fotodel, mis võib omakorda jätta mulje, et blogijad tunnevad end mugavalt sääraseid pilte postitades. Bale'i (2011) uuringust selgus, et seksuaalne enesekindlus hõlmab endas ka treenitud kehaga naiste poolalasti poseeritud piltide postitamist ning seda tegevust peetakse vähem häbiväärseks, kui “halva” ja treenimata keha omamist. Sellest saab järeldada, et fitnessiga tegelevatelt naistelt eeldatakse sääraseid pilte ning see omakorda survestab eriti neid naisblogijaid, kes selliseid pilte tegelikult postitada ei taha.

### ***1.5.3 Surve privaatse info avaldamisele***

Eraeluline informatsioon on blogimise puhul miski, mida tihtipeale peetakse privaatseks ning seetõttu ei soovita seda või mingit osa sellest avalikkusele edastada. Child jt (2009: 2081) on kaardistanud kolm viisi, millega mõõta privaatse informatsiooni edastamise kogust ja põhjuseid:

1. Läbilaskvus (*permeability*) viitab avalikust tehtud info koguselistele mõõtmetele. Läbilaskvuse reguleerimiseks seab blogija endale tavaliselt tehnilised piirid blogis, mis piiravad avalikkuse ligipääsu privaatsele informatsioonile. Säärased piiranguid on abiks soovimatu sotsiaalse survega toimetulekuks. Samuti mõjutab blogija enda blogi läbilaskvust ka olenevalt edastatava info kontrollimisest. Kui blogija jätab teadlikult mõnest teemast rääkimata, on blogi läbilaskvus väiksem, ent kui blogija avab enda mõttemaailma, vaatepunkte jm täielikult lugejale, on tema blogi sellest tulenevalt ka läbilaskvam. Kui blogi läbilaskvus on suur, ei ole blogija enda blogile palju piiranguid seadnud, kuna ei taju auditooriumi poolt üleliigset ja soovimatut survet.

2. Omandiõigus (*ownership*) on justkui läbilaskvuse järgmine aste, kuna see termin tuleb kasutusele vaid nende inimeste hulgas, kellele algne autor on enda informatsioonile ligipääsu lubanud. Selle aspekti puhul tunnetab info autor, et teised ligipääsenud isikud omavad mingit osa ja õigust informatsioonile. Mida rohkem privaatset informatsiooni avaldab autor teistele, seda rohkem usaldab ta neid, et see ei leviks edasi inimesteni, kellele see info mõeldud ei ole. Inimestelt, kellele ta infole ligipääsu pole andnud, tajub blogija säärast negatiivset survet ja ootusi blogimisele, millele tema blogisisu ei vasta. Infole ligipääsu omaval inimesel on selles tulenevalt ka suurem omandiõigus informatsioonist. Antud aspekti puhul usaldab info avaldaja omandiõigusega inimest, et see tema kohta käivaid privaatseid detaile tervele avalikkusele ei levitaks.
  
3. Seostamine (*linkage*) sarnaneb omandiõiguse andmisega, ent selle punkti puhul valib informatsiooni autor veelgi hoolsamalt inimesed, kes infole ligipääsu saavad. Enamasti käib privaatse informatsiooni seostamine inimeste vahel, kellel on ühised huvid, probleemid või väga sarnased vaatenurgad mingile teemale. Blogiautor seostab oma privaatse infoga vaid neid inimesi, kelle arvamusest ta tugevalt hoolib ning samal ajal tunnetab, et jagab nendega sarnaseid seisukohti mingil teemal. Seostamine toimub siis, kui blogija kõneleb enda blogis mingisugusest terviseprobleemist ja lubab ligipääsu sellele tekstile vaid neil inimestel, kes omavad sarnast probleemi või oskavad antud teemal asjatundlikult kaasa rääkida. Seostamise puhul eeldab blogija infole ligipääsetavatelt emotsionaalset tuge ja kuuluvustunnet. Seostamine on tugevalt seotud sotsiaalse toetusega, ent surve aspekt tuleb juurde siis, kui privaatne info levib nendeni, kes selle sisu ei mõista või ei nõustu. Sel juhul võivad need inimesed hakata blogijat survestama enda arvamuste ja nõuannetega, kuid konkreetselt seostamise puhul soovib blogija säärasest survest hoiduda.

Eesti tervise- ja fitnessblogide puhul saab täheldada erinevaid privaatsuse astmeid sõltuvalt sellest, kui palju fotosid postitatakse ning kui paljastavalt on seal enda keha presenteeritud. Samuti erineb see blogitekstide puhul, milles mõni blogija

räägib ausalt ja otse tundlikest teemadest nagu kehakaal ja ebaõnnestumised, ent mõni blogija hoidub sellest.

## **1.6 Uurimisküsimused**

Antud bakalaureusetöö eesmärgiks on mõista, kuidas Eesti tervise- ja fitnessblogijad oma praktikates sotsiaalse surve avaldumist ja rolli tajuvad. Sealhulgas loodan kaardistada survestajad ja surve objektid ning mõista surve avaldumise erinevaid vorme uuritava blogijaskonna kontekstis. Samuti pean oluliseks uurida seda, milline on surve tajutav mõju uuritavas blogosfääris ning mida teevad uuritavad blogijad selleks, et survega toime tulla.

Lähtuvalt töö eesmärkidest, olen püstitanud kolm uurimisküsimust, mille puhul esimest küsimust toetab lisaks paar alaküsimust. Toetudes andmetele, loodan intervjuude käigus leida vastused kõigile kolmele uurimisküsimusele.

- 1. Kuidas tajutakse sotsiaalse surve olemust Eesti tervise- ja fitnessblogimise kogukonnas?**
  - Kes on survestajad? Kes on surve objektid?
  - Kuidas tajutakse sotsiaalse surve avaldamise võtteid/ erinevaid vorme?
  
- 2. Milline on tajutav sotsiaalse surve mõju uurimisalustele ja nende blogitegevusele?**
  
- 3. Milliseid võimalusi näevad uurimisalused blogijad sotsiaale survega toimetulekuks?**

## 2. METODOLOOGIA

Käesolevas peatükis annan ülevaate bakalaureusetöö uurimuse valimi moodustamisest ja selle koosseisust. Lisaks leiab siit peatükist andmekogumiseks ja –analüüsimiseks kasutatud meetodite tutvustuse.

### 2.1 Valim

Käesolevas bakalaureusetöös kasutasin eesmärgipärase valimi metoodikat, mis on omane kvalitatiivsele uurimusele (Payls 2008) ning mis laseb uurijal koostada valimi lähtuvalt oma kogemustest ja eriteadmistest uurimisteemaga seonduvatest gruppidest (Õunapuu 2012).

Samuti kasutasin uurimuses lumepallivalimit, mille puhul leiab uurija esimesed sobivad inimesed, kes juhatavad edasi järgmiste uuritavate juurde (Rämmer 2014). Selle meetodi puhul külastasin ma juba teadaolevaid valimisse kuuluvaid blogisid ning need juhatasid mind omakorda teiste sarnaste ja potentsiaalsete uurimisaluste blogideni. Lisaks töötasin läbi ka Eesti Blogi Auhinnad 2016 (eba.marimell.eu: EBA 2016 tulemused) spordiblogide ning tervise- ja kaalulangetusblogide kategooriatesse kuuluvad blogid. Et blogijate väärtushinnanguid ja blogipidamiseesmärke mõista ning valimisse koondada võimalikult sarnased blogid ühetimõistetavate tulemuste saamiseks, olen valimisse sobivaid blogisid hinnanud all tooduna järgmiselt.

Blogi esmane eesmärk ja sellega seonduv teema peab olema suunatud kaalulangetusele või muule rahulolematusele enda välimusega ning tervislikule eluviisile. Sellise kitsenduse olen teinud eeldusega, et sotsiaalse toetuse ja surve mõju ning olemus on väga olenev sõltuvalt blogi pidamise eesmärgist ning liigsed erinevused võivad ohustada uurimust ebatäpsete tulemustega. Lisaks peab blogil olema üks kindel ja teadaolev autor, kes loob peamise osa blogi sisust ning omab kontrolli blogitegevuse üle. Selline kitsendus on tehtud seetõttu, et antud uurimus keskendub blogijate kui indiviidide uurimisele, välistades sellega mitmeliikmelise ühistegevuse, mille puhul ei ole võimalik uurida blogija kui konkreetse isikuga olemust. Samuti peab blogi olema kirjutatud eesti keeles, kuna antud töö keskendub konkreetselt Eesti blogosfäärile, seal hulgas Eesti ühiskonnas levivatele sotsiaalsetele harjumustele blogikeskkonnas. Pidasin oluliseks jälgida valimi koostamise puhul, et

blogi autor oleks teinud blogisse viimase sissekande vähemalt kuu aega enne intervjuu läbiviimist, et tagada uuritava blogi relevantsus ja aktiivne blogistaatus.

Viimaks jälgisin, et valimisse sobivad blogid vastaksid täielikult peatükist „1.3.1 Tervise- ja fitnessblogide maastik Eestis” leitavale tervise- ja fitnessblogi definitsioonile. Valimisse kuulub kümme tervise- ja fitnessblogi ning valimi lõpliku koosseisu määras blogiautorite nõusolek uuringus osalema. Kõik valimisse kuuluvate blogide autorid osutasid juhuslikult naisterahvasteks, nende hulka kuulub viis blogi, kes on keskendunud läbi kaalulangetuse ka sporditulemuste parandamisele, lisaks on neli blogi, kes keskenduvad üldisele tervislikule elustiilile läbi regulaarse harrastusspordi ja toitumise ning üks blogi, kes kombineerib enda blogis kõik eelnimetatu ning teeb pisteliselt ka muid elustiilipostitusi.

Kokkuleppel uuringus osalenud blogijatega, olen töös jätanud uuritavad isikud anonüümseks ning nad on andnud nõusoleku läbiviidud intervjuude salvestamiseks ja töötlemiseks. Intervjuud viisin valimiliikmetega läbi Skype'i kõne või silmast-silma kohtumise teel ning leppisin eelnevalt kohtumised intervjuueeritavatega kokku Facebooki'i või meili teel. Intervjuud toimusid ajavahemikus jaanuar - aprill 2017, nende keskmine pikkus oli 40 minutit, sealhulgas kõige lühem 25 minutit ja kõige pikem ligi tund aega ja 15 minutit. Silmast silma kohtumisi oli viis ning Skype'i teel läbiviidud intervjuusid samuti viis.

Antud töös kasutasin lühendeid B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7, B8, B9 ja B10, mis tähistavad uuringus osalenud blogiautoreid. Tähises sisalduv number viitab sellele, mitmes intervjuueeritav uurimisalune blogija andmete kogumisel oli. Tähises sisalduv täht “B” viitab intervjuueeritavale kui blogijale/blogi autorile. Blogide eristamiseks ja nende eripära paremaks tajumiseks olen esitanud ka blogi autori ja blogi vanuse ning blogilehe vaatamiste arvu 2017. aasta veebruari seisuga. Olenevalt blogija kasutatavast statistikakanalist või –programmist, olen andmed esitanud täpsete või umbmääraste arvudega. Blogilehe vaatamiste arvu ülevaateks valisin veebruari just seetõttu, et üks blogijatest ei omanud ülevaadet sellele järgnevate kuude statistikast. Lähtuvalt blogidega lähemalt tutvumisest, olen subjektiivse hinnanguna lisanud iga uuringus osalenud blogija eristamiseks ka konkreetse valdkonna, mille hulka saab kõnealust blogi tänase seisuga nimetada.

<b>KOOD</b>	<b>SUGU</b>	<b>VANUS</b>	<b>Blogilehe vaatamiste arv (veebuar 2017)</b>	<b>BLOGI VANUS</b>	<b>BLOGI VALDKOND</b>
<b>B1</b>	Naine	19	28 409	2 aastat	terviseblogi
<b>B2</b>	Naine	24	4849	4 aastat	spordiblogi
<b>B3</b>	Naine	28	~ 13 000	1,5 aastat	terviseblogi
<b>B4</b>	Naine	24	139 412	3 aastat	elustiiliblogi
<b>B5</b>	Naine	34	2815	4,5 aastat	spordiblogi
<b>B6</b>	Naine	25	6643	3,5 aastat	spordiblogi
<b>B7</b>	Naine	24	~ 4000	2,5 aastat	spordiblogi
<b>B8</b>	Naine	27	5722	6 aastat	spordiblogi
<b>B9</b>	Naine	28	24 046	4 aastat	terviseblogi
<b>B10</b>	Naine	29	9858	1,5 aastat	terviseblogi

Tabel 1. *Valimi koosseis*

## 2.2 Andmekogumismeetod

Antud bakalaureusetöö tugineb kvalitatiivsele uurimisviisile, mille käigus tegeletakse kõnealuse sisu süvaanalüüsiga (Laherand 2008), viies saadud andmed eelnevate teooriate ja uurimisküsimustega vastavusse (Kukk 2012). Kvalitatiivses uuringus uuritakse nähtusi nende loomulikus keskkonnas ning püütakse tõlgendada nende tähenduste kaudu, mida inimesed neile annavad (Denzin ja Lincoln 2000: 3).

Andmekogumismeetodina olen käesolevas bakalaureusetöös kasutanud standardiseerimata intervjuusid, mille puhul on intervjuueeritaval võimalik vastata küsimustele täiel määral oma sõnadega (Lepik jt 2014) ja selle plussiks võib osutada see, et intervjuueeritav räägib endast ja teemast rohkem kui uurija on suutnud ennustada (Hirsijärvi jt 2005: 192-193). Kvalitatiivse uurimusele kohaselt on uurimismeetod interaktiivne ja humanistlik, mille käigus taotletakse uuritavate aktiivset osalust (Creswell 2003: 181-183). Intervjuuga andmete kogumine annab

uuritavale võimaluse väljendada enda võimalikult vabalt ja annab talle tähendust loova rolli (Laherand 2010: 178). Uuringus olen kasutanud poolstruktureeritud intervjuu metoodikat, toetudes intervjuu käigus eelnevalt koostatud intervjuu kavale. Samas küsisin ma intervjuueeritavatelt täpsustavaid, intervjuu kavast puuduvaid küsimusi, et kõnealust teemat paremini mõista ja/või fookuses hoida. Intervjuudele eelnevalt koostatud kavas lähtusin püstitatud uurimisküsimustest, jagades need erinevatesse teemaplokkidesse ning täiendasin neid teemakohaste lisaküsimustega. Bakalaureusetöö intervjuu kava võib leida töö lõpus olevatest lisadest (Lisa 2).

Esimeses intervjuu kava plokis on sissejuhatavad küsimused, mille alusel blogijat hiljem teiste anonüümseks jäävate uurimisaluste blogijate seast eristada. Teise plokki kuuluvad küsimused toetavad esimest uurimisküsimust, aidates mõista ning kaardistada sotsiaalse surve olemust Eesti tervise- ja fitnessblogide kogukonnas. Samuti on eesmärgiks esimese ploki küsimustega saada ülevaade survestajatest ja surve objektidest ning sotsiaalse surve erinevatest vormidest. Kolmandas plokis on küsimused, mis toetavad teist uurimisküsimust, mõtestades lahti tajutava surve mõju uurimisalustele. Viimane, neljas plokk sisaldab küsimusi, mis aitavad vastata kolmandale uurimisküsimusele, sealhulgas mõista uuritavate blogijate toimetuleku viise ja võimalusi sotsiaalse surve puhul.

### **2.3 Andmeanalüüsi meetod**

Andmeanalüüsi meetodina olen antud bakalaureusetöös kasutanud kvalitatiivset sisuanalüüsi, mille käigus püüan saada ülevaate uuritavast tekstist kui tervikust (Kalmus jt 2015). Olles kogunud tekstilised andmed intervjuudest, võimaldab kvalitatiivne sisuanalüüs keskenduda teksti peamistele, tõenäoliselt vastuvõtu seisukohast olulistele tähendustele (Kalmus jt 2015).

Esmalt transkribeerisin ma intervjuud ehk muutsin salvestatud jutu tekstiks ja andsin sellele kirjaliku kuju (Laherand 2010: 279). Sellele järgnes protsess, mis on iseloomulik kvalitatiivse sisuanalüüsile ja mille puhul üritasin tõlgendada subjektiivsete tekstiandmete sisu süstemaatilise liigendamisprotsessi ehk kodeerimisega (Hsieh ja Shannon 2005: 1278). Seega saab kodeerimist nimetada teksti kokkuvõtmiseks ja sellest vajaliku mõtte kasutamist tulemuste kirjutamisel

(Laherand 2008). Kuna andmetest otsisin vastuseid uurimisküsimustele, mida saab toetada eelnevalt loodud teooriaga, ent soovisin paremini mõista teksti looja mõttemaailma ning toetada vana teooriaga uusi saadud järeldusi, on töös kasutatud induktiivselt deduktiivse kodeerimise meetodit (Kalmus jt 2015). Andmete (s.o intervjuude) lahtimõtestamiseks ja analüüsimiseks kasutasin andmete kodeerimismeetodit.

Kodeerimisprotsessi hõlbustamiseks ja selle põhjalikkuse tagamiseks kasutasin antud töös MAXQDA12 kodeerimisprogrammi. Seal lõin esmalt erinevaid koode nagu näiteks „tagasiside mõju blogijale”, „blogijatevaheline suhtlus”, „raskused”, „blogija lähedaste suhtumine blogitegevusse”, „motiveerivad tegurid” jne. Peale esmaste koodide loomist hakkasin koode koondama, paigutama ja juurde lisama suurematesse, uurimisküsimustest tuletatud kategooriatesse. Ülevaade koodipuust, mis koondab endas kodeerimisprotsessis loodud koodid ja koodikategooriad, on leitav lisadest (Lisa 3).

Esimene uurimisküsimusest lähtuv peamine analüüsikategooria on **tajutava surve olemus**. See koondab enda alla kategooriad, mis viitavad uuritavate blogijate poolt tajutud surve omapärale, avaldumisvormile, samuti survestajatele ja surve objektidele. Näiteks võib tuua alakategooriad nagu „blogilugeja”, „tagasiside”, „suhtlus blogijate vahel”, „edastatavad väärtused”, „eeskujud” jne. Mitmed eelnimetatud kategooriad sisaldavad endas veel täpsustavaid lisakategooriaid ja need on loodud juhul, kui jäi silma koodikategooria mitmesugune ja erinäoline esinemine analüüsitud tekstides.

Teine peamine koodikategooria on **tajutava surve mõju**. Sellest kategooriast leiab väiksemaid alakategooriaid, mis viitavad tajutava surve positiivsete ja negatiivsetele mõjudele, blogimist motiveerivatele ning pärssivatele teguritele ning annab ülevaate blogija suhtumisest mõjutajatesse. Teise kategooriasse kuuluvad alakategooriad nagu näiteks „tagasiside mõju blogijale”, „blogimist motiveerivad tegurid” ja „blogi esmane ajend”. Sarnaselt eelmisele peakategooriale, leidub ka selle alakategooriatel mitmeid lisakategooriaid uuritava aspekti täpsustamiseks.

Kolmas ja viimane teemakategooria on **tajutava survega toimetulek**. Selle kategooria eesmärgiks on viidata analüüsitud tekstide aspektidele, kus on teemaks

blogija seatud piirangud surve käitlemiseks, tegevused ja muud viisid survega toimetulekuks ja palju muud. Sellesse kategooriasse kuuluvad alakategooriad nagu „piirangud” (lisakategooriad „endale (blogijale)”, „blogilugejale”), „blogija toimetulek tagasisidega”, „blogija identiteet” ja „blogija ootused blogilugejale”.

### **3. TULEMUSED**

Selles peatükis tutvustan kümne valimiliikmega läbi viidud süvaintervjuude tulemusi. Peatükk on vastavalt uurimisküsimustele jaotatud kolmeks teemapeatükiks. Esimene teemapeatükk mõtestab lahti tajutava sotsiaalse surve olemuse Eesti tervise- ja fitnessblogide kogukonnas. Sealhulgas üritan määratleda surveobjektid ja surveobjektid uuritavas kontekstis. Teises teemapeatükis räägin sotsiaalse surve mõjust Eesti tervise- ja fitnessblogijatele ning blogi praktikatele. Kolmandas teemapeatükis annan ülevaate uuritavate blogijate tajutavatest võimalustest ja viisidest sotsiaalse survega toimetulekuks.

#### **3.1 Sotsiaalse surve tajumine Eesti tervise- ja fitnessblogide kogukonnas**

Analüüsitud intervjuudest selgus, et tajutav sotsiaalne surve Eesti tervise- ja fitnessblogosfääris avaldub peamiselt blogilugeja ja blogiautori vahel. Samas ilmnes intervjuudest, et blogijad tajuvad survet ka teistelt blogijate ning väliste ja neist sõltumatute tegurite poolt. Sotsiaalse surve avaldumine ja selle omapära sõltub enamasti sellest, milline on blogija ja blogilugeja vaheline suhe ning mis kanali kaudu surve avaldamine toimub. Kuna surve avaldumise vorme on erinevaid, ilmnes intervjuudest, et blogijad tajusid nii negatiivset kui positiivset survet.

##### ***3.1.1 Tajutav surve ja selle osalised***

Intervjuudes mainiti mitmeid tegureid, mille puhul tuntakse ennast kui blogiautorit survestatuna. Tegemist on üldiste teguritega, nagu näiteks sotsiaalmeedias levima hakanud kehakuvandiga seotud trendid. Blogi jälgijaskonna kasvamisest tulenevat survet tajusid blogijad hirmuäratavana, kuna ei osanud eeldada, mis see neile täpsemalt kaasa toob.

*B10: „Vaata praegu on ka see, et Instagramis ja igal pool on, et tee trenni ja söö korralikult, siis inimesed ei mõtle seda enda jaoks läbi”*

B2: „Ma nagu, kui ma märkasin ükshetk, et ka mingid numbrid onju kasvasid, et siis ma olin nagu ohoh, mis toimub, aga mul ei olnud aimugi, nagu ühtepidi ma hakkasin hästi kartma seda jama /.../”.

Vaadeldes intervjuudest selgunud tajutavat survet, baseerub see suurel hulgal blogilugejate eeldustel blogija ja tema tegevuste kohta ning survele nende eeldustele vastata. Sellest tulenevalt saab järeldada, et uuringus osalenud blogijad tajusid ühe suurima survestaja grupina blogilugejat. Otseselt blogilugejat survestajaks ei nimetatud, küll aga viidati mitmetele blogilugeja tegevustele, mille tõttu blogija tajus end survestatuna. Mitmel korral ilmnis intervjuudest, et blogija tajus, et blogi auditoorium eeldab neilt regulaarset ja sagedast blogimist ning vastasel korral talitamine mõjub nende blogile ja blogitegevusele negatiivselt.

B8: „Siis ma pean välja mõtlema, mida kirjutada, et see lugejaskond natukenegi püsiks, et neil oleks midagi lugeda, et see on minu jaoks kõige rohkem, kõige raskem, et seda regulaarsust nagu hoida ja seda püsivust hoida.”

B9: „Ma tunnen sellist sundi, et nagu ma peaksin kirjutama, sest no ma ei taha seda pikka vahet jätta ja siis kuidagi, tegelikult on see, et kui blogis on paus, siis teised on et ahah, selge see /.../”.

Paaril korral tuli intervjuudes esile ka see, et uuritavad blogijad tundsid end survestanuna seoses oma kehakaaluga. Nad tundsid, nagu blogilugeja eeldaks neilt, et kaalulangetus- ja/või spordiblogile kohaselt tegelevad nad enda keha parendamisega, sealhulgas kaalulangetamisega. Seetõttu tundsid nad end survestatuna, justkui nad ei tohiks kaalus juurde võtta.

B1: „/.../ sest ei taha väga blogisse kirjutada, et kuule võtsin nüüd jälle 3 kilo juurde, vaid tahad ikka kirjutada, et järjest paremaks läheb.”; „See ongi üks nagu pahupooltest, et sa tahad koguaeg nagu parimat, siis sul ongi nagu tunne, et nüüd äkki ma võtan kilo juurde, et mida nüüd teised arvavad sellest /.../”.

Intervjuudest ilmnis ka seda, et blogija tajus survet kirjutamiseks teemadel, millest ta teadlikult enda blogi puhul hoidub. See väljendus peamiselt blogilugeja liigset huvi

ülesnäitavate kommentaaride puhul. Selliste teemade hulka kuuluvad eraelu ja muude privaatsete detailide jagamine, mis ei ühti blogi üldise temavaldkonnaga.

B4: *„Ma tegingi ühe postituse ka oma eraelust, et sinna ma kirjutasin siuksed teemad, millest ma veel olen nõus rääkima, mis siiski mind puudutavad väga isiklikult /.../ Et eks see olegi jah, et mida sa ei räägi, siis see pakub huvi.”*

Pistelisel mainiti intervjuudes ka reklaami, sponsoreid ja koostööpakkumisi, mille puhul märgiti ära surve, mis on seotud sooviga enesekuvandit säilitada ehk selles kontekstis blogija kui mõjutajarollis oleva inimese tajutav surve, mis paneb neid vastu võtma vaid neid koostööpakkumisi, mis ühtivad nende blogi temavaldkonnaga. Vastasel juhul tunnetati blogi omapära kadumist, enda sõna nõrgenemist ja liigselt kommertslikuks muutumist, millest üritatakse hoiduda.

B10: *„Minu jaoks ei ole oluline reklaam ja see kommertslikkus, et mind võibolla ennast isegi häiriks natukene see, noh mul on küll mõned tillukesed sponsorid.”*

Blogilugeja kui ühe peamise survestaja karakter tundus intervjuude lõikes üsnagi samasugune. Intervjuudest selgus, et uuritavad blogijad tajuvad enda stereotüüpse lugejana enamasti naist, vanuses 20-35 ning olulise aspektina toodi välja see, et tema ajend blogisse tulemiseks on peamiselt enda kehaga rahulolematuse või soov selle juures midagi muuta. Mainiti ka korduvalt, et eeldatavasti on keskmine lugeja pereema, kes soovib kaalu langetada. Mõni blogija mainis ära ka meessoost lugejaskonna enda blogis, kuid see on vähemuses võrreldes naislugejatega. Tihti võrdlesid blogijad tajutavat auditooriumit iseendaga, viidates sellele, et siis on lugejal suurem võimalus nendega samastuda. Blogijate sõnul loob samastumine mingi teatud vastastikuse toe ning paneb neid tundma väärtuslikuna.

B9: *„Mul on jäänud mulje, et niukene keskmine lugeja on ka 25-35 vanuses, tal on lapsed, kes on ka oma kaaluga mingil perioodil või hetkel siis ummikus või tahaks alla võtta või ühesõnaga, midagi on tema keha juures, mis talle ei meeldi ja ta on teinud või ta proovib jõuda selle spordini, mingil moel, et jah, ma arvan selline, et kes oskab samastuda.”*

B10: *“Ma arvan et on siukene 20-35 aastane peamiselt naine, kuigi ma olen ka näinud et mul on meessoost lugejaid, suure tõenäosusega nad on pigem siukesed, kes ei ole ma arvan täiesti vormis ja täiesti rahul oma eluga /.../”*

B5: *„/.../ lugejate hulgas oli neid, kes kaasa elasid onju või siis tahtsid ka kaalust alla võtta. Et sa ikka nagu loed ja huvitud sellest, millega sa suudad ennast samastada.”*

Samuti selgus intervjuudest, et ka teist sarnast blogijat tajutakse kaudselt survestajana. Sarnasel teemal blogija kui survestaja rolli mõtestasid intervjuueeritavalt väga erinevalt lahti, mille puhul mõned tunnetasid neid konkurentidena, kuid enamik intervjuueeritavaid tunnetasid teisi blogijaid kui positiivseid ja motiveerivaid surve avaldajaid. Enamasti tunnetati sama valdkonna blogijatelt toetust ning mainiti, et spordi- ja terviseblogijad hoiavad kokku ning nende vahelised suhted on enamasti soojad. Mainiti, et käiakse koos spordiüritustel ning elatakse seal üksteisele kaasa, mitte ei üritata üksteisega võistelda.

B6: *„Alateadlikult võibolla onju, et kindlasti on mingid sellised asjad, et sa vaatad, et oh et, nüüd ta hakkas nii tegema või nüüd tal läheb nii hästi, et midagi sellest, et siis mõtled ka et oo äkki ma võiks ka nii proovida”*

B8: *„Jah, meil ei ole selliseid suuri draamasid ja igasuguseid üksteisest ületrumpamisi nagu on teistes, näiteks elulistes blogijates ja niiöelda nendes kuulsates nimeses, et sellessuhtes on meil jah hästi rahulik ja kokkuhoidev ja sõbralik selline kogukond.”*

Kuna blogilugeja ei ole vaid blogijale võõras inimene, selgus intervjuudest, et blogijad tajuvad kaudset survet ka enda lähedastelt, nagu perelt ja headelt sõpradelt. Hoiakud surve osas erinesid mitmel moel, kuna paari blogija sõnul olid nende kõige lähedasemad inimesed, nagu näiteks ema või elukaaslane, algul nende blogi suhtes skeptilised, mis omakorda aga intuiitiivselt suunas neid endale blogikirjutamise- või jagamise puhul piiranguid seadma.

B3: *„Et mu abikaasa arvas et mul on depressioon, et ta nagu väga algul ei toetanud seda, arvas et see on nagu mingi negatiivne asi või väljund, mida ma teen.”*

B9: „*Ema on selline, kes väga ei armasta tähelepanu ja sellist oma eraelu asjade väga laiali laotamist, et sellesmõttes seoses temaga on mul hästi paljudel teemadel kindel nagu keeld peal, millest ma ei kirjuta, et ma alati mõtlen selle üle, et kas ta nagu kiidaks selle heaks või mitte, mitte ma ei kirjutaks sellepärast, et ma tean et talle ei meeldiks, aga lihtsalt ma kirjutan siis..võibolla ma ei kirjuta nii süvitsi, kui ma muidu kirjutaksin.*”

Samas väitsid paar blogijat intervjuudes, et nende lähedaste tajutav toetus nende blogimitegevuse osas on üksnes toetav ning kaasaelav.

B10: „*Sessuhtes mu ema on hullult uhke mu üle, et igakord ütleb, et issand ma ei jõua ära imestada, et sa nagu nii paljude asjadega tegeleda jõuad /.../*”

Paari intervjuueritud blogija hulgas jäi kõlama ka lähedaste poolne üsnagi ükskõikne hoiak. Selle hoiaku puhul tunnetati, et nende lähedased aktsepteerivad nende blogi ja ei pea selle pidamist mingil viisil ebasobivaks, ent mingit otsest kaasaalamist ja kiitmist sellega ei kaasne.

B2: „*Me nagu väga palju ei räägi sellest nagu perega näiteks, no jah, ma aegajalt räägin, et teen seda, aga nad ei näidanud väga suurt mingit toetust.*”

Sellest tulenevalt ei saa konkreetselt väita, et blogijate lähedaste hoiak nende blogitegevuse suhtes on üdini positiivne ja toetav või vastupidi, vaid see sõltub iga perekonna ja muu blogija jaoks lähedase inimese omapärast.

### ***3.1.2 Sotsiaalse surve erinevate vormide avaldumise tajumine***

Intervjuudest selgus, et kanal, mille kaudu tajuti survet, on internet. Seda võib seletada asjaoluga, et uuritavad blogid on kättesaadavad just interneti vahendusel ning peamine interaktsioon toimub samas keskkonnas. Konkreetsemate survekanalitena

tajuti blogikommentaariumit, Facebooki *chat*'i ja sealsete postituste kommentaariumit ning e-maili.

B1: „*No esiteks on blogikommentaarium, kus on päris pikad diskussioonid mõnel teemal /.../ no Facebooki tegin endale eelmisel aastal alles, kui aasta oli blogi olnud juba umbes, siis ma tegin alles Facebooki lehe blogile, et nüüd on ka seal tulnud tagasisidet ja kommentaare.*”

Samas on ilmnes intervjuudest, et mõnel korral on blogijad tajunud survet ka silmast-silma kohtumisel, kui blogilugeja positsioonis olev isik on öelnud midagi, mis on blogijat mingil viisil survestanud. Selliseid olukordi tuleb enamasti ette just blogija ja tema lähedase (pereliikme või sõbra) vahel, mis täiendab eelnevat alapeatükki, viidates sellele, et survestajaks saab olla lisaks regulaarsele ning blogija jaoks võõrale lugejale ka lähedane inimene.

B9: „*Sest ma tean, et mu emale see väga ei meeldi, aga samas jälle mu tädi ja tädi pere selles mõttes näevad seda kui saavutust, et kui mul on mingid koostööd ja mul on palju lugejaid või...aga jah, ema on sellesmõttes selline, kes ütleb, et ma pigem ei blogiks.*”

Intervjuudest saab järeldada, et blogijad tajuvad end enamasti survestatuna blogilugeja tagasiside puhul, mida saab omakorda jaotada nii positiivseks kui negatiivseks. Üldmulje põhjal saab väita, et positiivset tagasisidet esineb blogikeskkonnas rohkem kui negatiivset.

B6: „*Ütleme nii, et valdav enamus kommentaare on ikka positiivsed, tavaliselt need on kaks äärmust, kas need on sellised lühikesed, toetavad või sellised pikad romaanid, et kus suudetakse minuga mingil tasandil samastuda või mis iganes, et enamus kindlasti on positiivsed.*”

Samas toodi välja ka, et suur osa kriitikat ja negatiivseid kommentaare on suunatud nende välimusele, arvestamata blogija hetke olukorda ja põhjuseid. Näiteks mainisid mitu blogijat, et kommenteeritud on nende sünnitusjärgset välimust, eeldades, et fitnessblogile kohaselt peab blogija alati vormis olema.

B8: „On tulnud hästi palju negatiivseid kommentaare, et ma olen saanud siin peale sünnitust, kui ma oma noorema tütre ära sünnitasin siin 2 aastat tagasi, siis ma näiteks sain kommentaare oma välimuse kohta, et ma pärast sünnitust ei olnud kohe supervormis, et mul keegi kommenteeris pea iga postituse alla, et mul on näiteks kole kõht.”

Positiivset tagasisidet jaotasi intervjuueeritavad veel üldistades toetavateks ja kiitvateks kommentaarideks, millest esimese puhul nähti väärtust ja tunnetati sotsiaalse toe aspekti, ent viimast peeti võrdlemisi tühiseks. Enamasti peeti toetavaks tagasisideks igasuguseid põhjalikke, kirjeldavaid ja motiveerivaid lugusid, kus lugeja jagas oma õnnestumisi ja rõõme blogijaga. Kiitvad kommentaarid on blogijate sõnul pelgalt paarisõnalised komplimendid nagu näiteks „Nii ilus oled!”, mis blogija pikemas perspektiivis suhteliselt ükskõikseks jätab.

B5: „ Väga toetav, et tihti antakse nõu, kui ma küsin seal ja mille iganes kohta.”

B10: „Et siis ma mõtlengi, et okei mis siis onju, et kui keegi ütleks mulle, et sa näed hea välja, see ei muuda minu enesehinnangut kuidagi paremaks.”

Intervjuudest selgus ka see, et negatiivsetest kommentaaridest eristati kriitilisi kommentaare, mis osadele erinevalt negatiivsetest kommentaaridest meeldisid ja neid väärtustati.

B4: „Mulle meeldivad kritiseerivad kommentaarid, seepärast, et need on alati põhjendatud ja seal tekib mingi arutluskäik.”

Intervjuudest ilmnas, et mitte kõik negatiivsed kommentaarid ei oma negatiivset efekti blogijate heaolule. Tühisemaid või viisakalt põhjendatud negatiivseid kommentaare ei panda tähele või peetakse hoopiski tänuväärseks.

### 3.2 Tajutava sotsiaalse surve mõju blogijatele ja nende blogitegevusele

Eelnevas tulemuste peatükis selgus, et uuritavad blogijad tajuvad nii negatiivset kui positiivset sotsiaalset survelt. Seetõttu saab seda pidada mitmekülgseks sotsiaalseks nähtuseks, mis olenevalt oma konkreetsest avaldumisviisist mõjutab ka surve objekte väga erinevatel viisidel.

Vaadeldes sotsiaalse toetuse mõju, selgus intervjuudest, et ka säärast toetust saab pidada positiivselt survestavaks. Tajutavat mõju avaldab see blogijate sõnul enesehinnangule, kuid ei ajenda neid otseselt midagi nende blogitegevuses muutma.

*B5: „Ei no, loomulikult sa oled ise ka naine, kui keegi sulle ütleb kümme korda, et issand sa näed täna nii ilus välja, et loomulikult tõstab suu kõrvuni, et aga ma ei tea kas see mu blogitegevust mõjutab. Ma ei tea...võibolla mitte, võibolla natukene.”*

Intervjuudest selgus mitmeid erinevaid tegureid ja survestajaid, keda blogijad tajusid survestavana ning kellest lähtuvalt nad enda blogi teadlikult või alateadlikult kujundasid. Mitmel korral mainiti blogi esteetilist välimust, mille alla kuulub “ilusate” piltide postitamine, ropendamisest hoidumine ja blogivälimuse korrashoidmine. Intervjuude põhjal ei ilmnenu, et need tingimused sõltuks tugevalt välisest survestajast, pigem rõhuti just enda rahulolu tagamisele blogimise puhul ja väga kaudselt ning üldiselt mainiti ka blogi auditoriumi eeldatavate ootuste rahuldamisele.

*B5: „Ma üritan teha küll ilusaid pilte, aga mitte sellest lähtuvalt, et kellegil teisel on need ilusad pildid, vaid sellepärast, et endal oleks ilus vaadata ja teistel ka oleks minu blogi ilus vaadata.”*

Intervjuudest selgus, et sportimine või kaalulangetusega tegelemine ehk peamised blogipidamisajendid ei sõltu enamasti välistest teguritest ja survestajatest. Eriliselt jäi kõlama intervjuudes osalenud spordiblogijate ühtivad väited, et sporti teevad nad vaid iseenda jaoks ja kellegi teisega sellel alal konkureerimisel ning võistlemisel pole mõtet.

B5: „*Vaata, mina leian, et selliseid asju ei saa teha teistele, vaid ainult endale, et kui sa jooksed noh ennast puruks, sellepärast, et ma ei tea, parandada mingit enda tulemust, siis selline spordi tegemine ei ole jätkusuutlik, et ka selline blogimine ei ole jätkusuutlik, et ma teen enda asja täpselt nii hästi, kui ma oskan ja kui ma olen tubli, siis ma olen endaga rahul ja teine kord ma ei ole tubli, et noh, mis siis ikka, et selliseid asju ei saa teha kellelegi teisele, et sa pead sportima ainult enda pärast, sa pead suutma ise ennast motiveerida.*”

Intervjuudes osalenud blogijad on kõik oma blogiteekonnas mingil ajaperioodil tegelenud kaalulangetusega ja mõned tegelevad neist siamaani ning intervjuudest selgus, et kuigi nad tunnetavad ühiskonna survet olla peenike ja vormis, tegelevad nad kaalulangetuse ja muu blogis kajastatavaga vaid ise enda teekonna jälgimiseks, laskmata mõjutada ennast välistest teguritest.

B8: „*Ma pigem hakkasin ise enda jaoks seda tegema, et see et ta on sellises väikeses kontekstis on suureks paisunud, see on mulle täielik üllatus, et pigem see oli enda jaoks jah, ja siis oli puhtalt ainult kaalulangetuse jaoks.*”

Samuti jäi intervjuudest kõlama see sama sõltumatuse ja vaid iseenda jaoks blogimise aspekt siis, kui teemaks tuli blogi alustamise ajend. Läbivalt mainisid intervjuueeritavad blogijad, et blogi hakkasid nad pidama vaid iseenda jaoks ning mitte kellegi teise soovitusel või ajendil. Samuti ei osanud mitmed neist eeldada, et nende blogile tekib auditoorium.

B1: „*Ei ma tegelikult, noh põhimõte oli tegelikult, et ma tahaksin endale jäädvustada seda teekonda, mingeid läbielamisi, et hiljem oleks mul endal hea lugeda, tegelikult ma olen vahel ka enda postitusi läbi lugenud, et mis ma sellel hetkel tundsin, et, ja siis tuli sinna nagu lugejaskond.*”

Kui kõnelesime intervjuueeritavate blogijatega motiveerivatest teguritest, mida võib seostada positiivse sotsiaalse survega, mainiti taaskord enamuses seda, et motivatsioon blogipidamiseks peab tulema iseenda seest ja välistele teguritele keskendumine ei ole jätkusuutlik.

B5: „*Need välised motivaatorid ei ole jätkusuutlikud, et kõik peab tulema sinu enda seest /.../*”

Sealhulgas mainiti, et blogima motiveerib neid iseenda progressi jälgimine ja selle sõnadesse panemine, kuid mingil moel osutab neile tuge ja ajendab edasi blogima ka tajutav lugejaskond, kellele nad kirjutavad.

I2: „*Ma ei ole oma teekonnaga veel valmis saanud, selle terviseaga, see on veel kestev teekond ja nagu on justkui mida jagada, aga ongi minu jaoks ikkagi see teadmine, et minu kirjutatust võib kellelegi kasu olla.*”

Küll aga mainisid uuritavad blogijad intervjuudes, et nad peavad raskeks blogipostituste regulaarset kirjutamist ja selleks aja leidmist. Samuti on blogijatel vahel raske leida motivatsiooni, et kirjutada põnev, sisutihe tekst, kui neil parasjagu kirjutamistuju ei ole. Samas sõltuvad motivatsioon, teksti sisutiheduse kriteeriumid ning postitamise „pakilisus“ palju blogijast, tema tajutavast auditooriumist ja tegeliku auditooriumi käest saadud tagasisidest.

B4: „*Võtmaks selle aja, et saada kogu materjal kokku, sinna hulka käib siis nagu pildimaterjal, kõik tekst ja informatsiooni leidmine ja kõige nagu kokku korjamine, reaalse blogipostituse kokkusaamine /.../*”

B8: „*Ma ei ole tegelikult väga selline, kes viitsiks, ma nüüd sunnin küll ennast tegema, aga ma ei viitsi näiteks teha nädala kokkuvõtteid ja mulle meeldib kirjutada siis, kui mul on millestki kirjutada, kui ma tunnen, et ma saan millestki kirjutada, aga kui ma niimoodi teeks, mul tuleks võibolla 1-2 postitust ainult kuus ja niiet ma natukene pean ennast sundima.*”

Kuigi tunnevad blogijad survet teha postitusi regulaarselt, ei juhindu nad enamasti sellest survest ning blogivad ikka nii, nagu neil mugav on, tajudes survet vaid kaudselt ja pidamata seda ülioluliseks.

### **3.2.1 Tagasiside mõju blogijale**

Eelmisest tulemuste peatükist selgus, et blogilugeja tagasiside on kõige levinum ja otsesem sotsiaalse surve avaldumisviis. Nagu ka eelnevalt mainitud, märkisid ka tagasiside puhul intervjuueeritavad ära nii positiivseid kui negatiivseid aspekte tagasiside puhul.

Kui võtta aga esmalt vaatluse alla suurema osa tagasisidest edastava grupi – blogijale võõrad inimesed, ilmnes intervjuudest mitmeid erinevaid seisukohti nende tagasiside osas ning selle seotusega sotsiaalse survega. Solvavate ja ebaviisakate kommentaaride puhul, millest blogija ei tunne end puututatuna või mida nad ei suuda tõsiselt võtta, on neil üsnagi sarnane seisukoht. Säärane negatiivne kommentaar esmalt läheb neile küll hinge, kuid pikemas perspektiivis ei lase nad ennast ja enda enesekindlust sellest mõjutada.

*B6: „Vahel ajab see mind ikka täiega närvi, et ma mõtlen nagu, et kuidas sa saad nii rumal olla (naerab), aga noh, vahel on lihtsalt see, et vaatad ja naerad, et noh, okei /.../”*

Küll aga selgus intervjuudest, et väga negatiivne, solvav postitus, mis puudutab blogija eraelu ja isiklike detaile, mõjutab blogijat küll. Selliseid kommentaare peetakse väga ebameeldivateks ning blogijad tajusid, et need löövad hetkeks nende enesekindluse ja –kontrolli kõikuma, kuid see, kuidas sellest kommentaarist taastuda ning kuidas see mõjutab neid pikemas perspektiivis, sõltub oluliselt sellest, kui palju on blogija enda kallal tööd teinud, et mitte teha säärastest kommentaaridest välja.

*B2: „/.../ „Siis sa oled nagu üsna hellas olukorras, mistõttu see kaalulangetamine ei ole üldse nii kerge teema emotsionaalselt minu jaoks ka, et siis need olid küll sellised, et mingi suva, nutad korraks patja, et ah ma ei teegi, nagunii ma olengi paks ja siis mõjutab küll jah seda enesekindlust ja viimase aja isikliku elu pihta käivad sellised salgavad kommentaarid, nagu mul oli küll selline mõte, et okei, ma panen selle blogi kinni /.../”*

Sellest tulenevalt mainisid paar blogijat, et blogiteekonna vältel on nad vaimselt palju arenenud ja õppinud vaatama mööda negatiivsest tagasisidest, võtmata seda liialt hinge ja laskmata sellel enda enesekindlust mõjutada. Säärane areng on toimunud nii, et blogija on hakanud mõistma, et tegelikult ei oma selline tagasiside tema jaoks suurt kaalu. Samas mainiti, et sellistest kommentaaridest mööda vaatamise õppimine on olnud pikk protsess.

B10: *„Viimasel ajal aina vähem [laseb B10 end negatiivsetest kommentaaridest mõjutada], et ma olen ennast vaimselt väga palju arendanud ja ma saan nagu aru, et positiivne olemine on nagu, see teeb elu palju lihtsamaks, ütleme nii, et kui keegi ütleks, et see on halvasti kirjutatud, siis see ei anna mulle mitte midagi juurde, kui ma ennast halvasti siis tunnen, et see on muidugi väga pikk protsess olnud /.../”*

Samas selgus intervjuudest, et negatiivsest tagasisidest eraldatakse kriitiline tagasiside, mis võib pealtnäha negatiivne tunduda, ent mõjub enamikele uuritavatele blogijatele mõtlemapanevalt ning see ei mõju nende enesehinnangule halvasti. Paar intervjuueeritavat mainisid ka, et tihti paneb konstruktiivne kriitika neid mõtlema, et ehk on kommenteerijal jutul iva ja neil on tõesti arenemisruumi ära märgitud aspektide puhul.

B1: *„Kui keegi kritiseerib midagi, siis ma võtan seda alati kui konstruktiivset kriitikat, et võibolla ongi kuskilt ennast parandada, et ma nagu kunagi ei pahanda selle üle kui teistel on teine arvamus /.../”*

Tagasiside, mida intervjuus osalenud blogijad nimetasid toetavaks ja positiivseks või blogilugeja otsesed pöördumised tekitavad blogijates tunde, et neid usaldatakse ja neist on kellelegi kasu.

B6: *„No kui kirjutab mingi sellise toetava kommentaari või vahel ka e-maili, siis, noh see paratamatult on selline warm fuzzy feeling kuskil kõhus, et noh, et ma teen seda küll endale, aga kellelgi teisel on sellest kasu, see on ikkagi hea tunne, see liigutab paratamatult.”*

B9: „Üldjuhul need kirjad, mis tulevad, on kas mingisugused abipalved ja see tekitab siukse tunde, et noh äkki saan ma siis abiks olla ja see ikka kergitab enesehinnangut, et keegi tahab mu abi saada /.../”

Intervjuudest selgus, et blogijad tajuvad suurt toetust teistelt sama valdkonna blogijatelt ühiste tegevuste ja ürituste käigus ning seda peeti läbivalt motiveerivaks ning see tekitab blogijates hea tunde.

B2: „Ja üldse tegelikult ma olen niisama blogi kaudu leidnud nagu ühe tuttava, sõbranna, kes on täiega lahe, blogi kaudu just, et kui ma seda pump'i paberit tegin, siis mul oli vaja neid treenitavaid ja siis ta tuli kohale ja ta on hästi tore, et selles mõttes.”

Blogijate vahelist toetust kinnitab ka asjaolu, et paljud intervjuueeritavad on leidnud palju tuttavaid blogide kaudu, väites, et samadel teemadel blogijad kommenteerivad tihedalt üksteise blogisid ning seekaudu leitakse palju tutvusi.

### **3.3 Blogijate viisid sotsiaalse survega toimetulekuks**

Kuna korduvalt on käesolevas peatükis viidatud asjaolule, et sotsiaalne surve tervise- ja fitnessblogosfääris on mitmetasandiline nähtus, selgus ka intervjuudest, et blogijad näevad ja rakendavad erinevaid viise, kuidas sotsiaalse survega toime tulla. Üks suurem nii positiivse kui negatiivse survega toimetuleku viis on blogijate jaoks piirangute seadmine. Piiranguid seatakse nii blogilugejatele kui ka endale, hoidudes teadlikult teemadest, mille puhul tajutakse soovimatult kaasnevat sotsiaalset survet.

Intervjuudest selgus, et piirangud, mida blogijad endale blogimise puhul seavad, puudutavad enamasti nende eraelu ja arusaamasid sobimatust blogisisust. Läbivalt mainiti intervjuudes, et blogides hoidutakse perest ja muudest sarnastest isiklikest detailidest kirjutamisest, kuna nendega kaasnevad ebameeldivad kommentaarid ja auditooriumi liigne huvi nende eraelu vastu. Selgus, et auditooriumit huvitab blogija eraelu, kuid kui blogija neile infot avalikustama hakkab, võib blogilugeja selles siiski pettuda, kui blogija peaks otsustama sarnast infot piirata või täielikult välja jätta

hilisemates postitustes. Samuti on eraeluline informatsioon selline, millele on blogi auditooriumil kerge hinnanguid anda. Et eelnimetatud pettumusest ja hinnangutest hoiduda, on seab blogija erinevate piirangute enda ja blogilugejate vahele barjääri.

B4: *„Ma ei taha väga oma eraelu puudutada, et kuna ma pidasin reisiblogi, siis see oli nagu väga otseselt minu ja mu tollase kaaslase elust, siis inimesed löid meist siukse pildi ja nad eeldasid teatud asju /.../ et see hakkas mind nii häirima, et inimesed olid nagu pettunud minus /.../ pigem hoian eraelu lihtsalt natukene eraldi.”*

Samuti selgus intervjuudest, et mitmed blogijad hoiuvad liigselt paljastavate piltide postitamisest ning tubakatoodete ja alkoholi reklaamimisest, kuna peavad seda sündsusetuks just seetõttu, et säärane eneserepresentatsioon ei sobi nende blogialase ja tööalase kuvandiga.

B9: *„99,9% kindlalt ma ei pane enda blogisse üles endast ei bikiinides ega aluspesus pilte /.../ ma ei tee seda, sest ma olen õpetaja ja minu meelest ei ole nagu eetiline endast aluspesus või siis ka bikiinides, vahet pole, paljastavaid pilte panna.”*

B7: *„Ütleme, et alkoholi ja tubakat kindlasti ei reklaami.”*

Intervjuudest selgus ka, et blogijad seavad endale piiranguid iseenda ja blogimise vahelise barjääri seadmiseks. Paar blogijat väitsid, et nad üritavad enda reaalsel elu ja blogimist lahus hoida, näiteks ei blogita teadlikult mõnel konkreetsel päeval, et mitte liialt end blogimisega siduda.

B4: *„Näiteks eile ma ei teinud ühtegi postitust, mitte midagi, ma nautisin lihtsalt pühapäeva, olin niiõelda mina ise, et...jah, lihtsalt siis, kui ma tunnen, et mul on vaja aega vabaks võtta /.../”.*

Intervjuude põhjal saab väita, et blogijad näevad enda ja blogilugeja vahelise barjääri seadmise võimaluseks blogikommentaariumi modifitseerimist. Selle puhul esines vastakaid arvamusi, kus mõned blogijad väitsid, et kuigi ilmub kommentaar esmalt neile nähtavale enne, kui nad selle blogilehele üles lasevad, lubavad nad siiski igasugused kommentaarid enda lehele. Samas väitis mõni blogija, et ta vaatab enne

kommentaari üle ja liiga negatiivse tagasiside puhul ta seda enda blogis avalikuks ei tee.

B10: „*Ma olen saanud küll negatiivseid kommentaare, aga ma ei ole mitte kunagi ühtegi ära kustutanud, ma olen kõik avalikuks pannud.*”

B8: „*Ma olen jätnud avaldamata, kui keegi kommenteerib või ütleb halvasti mu laste kohta /.../*”

Kui uurisin blogijatelt intervjuude käigus, kuidas nad suhtuvad sellesse, et neid seostatakse nende blogiga, ilmnisid üsnagi sarnased hoiakud. Enamikke uurimiseluseid blogijaid ei häiri, et inimesed kutsuvad neid nende bloginimede järgi, tulevad vestlema blogiteemadel või tunnevad neid ära nende blogi tõttu.

B10: „*Mulle tundub, et see [B10 bloginimetus] kasvab välja ikkagi nagu brändiks, mis olen mina, et selles mõttes mulle tundub, et nad on ikkagi, nad kasvavad üheks ja mind ei häiri see, mul ei ole vaja olla eraldi [B10 blogija pärisnimi].*”

Mõned intervjuueeritavad väitsid, et nende seostamine blogiga võtab algul kohmetuks, kui tegemist on võõra inimesega, kuid otseselt ebameeldivaks nad sellist seostamist ei pea.

B9: „*Mingis vestlusringis on see teemaks tulnud, siis üldjuhul ma olen natuke kohmetu /.../*”.

Blogilugeja osutatud otsese survega ehk tagasisidega toimetulekuks näevad blogijad olenevalt surve olemusest erinevaid võimalusi. Läbivalt ilmnes intervjuudest, et negatiivseid kommentaare üritatakse mitte tõsiselt võtta ja neist välja teha, kuna nad ei taha teadlikult lasta blogilugejatel ennast mõjutada. Tihti üritatakse negatiivse kommentaari puhul näha selle positiivset külge, eeldades, et kommentaari autor kadestab neid või midagi säärast.

B3: „*Mõni ütlebki, et nii ei ole ilus kirjutada, no ära loe siis. Ja siis ma kirjutangi järgmistes postitustes, et ära siis loe kui ei sobi ja lasen samamoodi edasi.*”

B4: „Kui nagu reaalselt mõelda, et inimene võtab selle aja ja tuleb kommenteerima mingit mõttetut kommentaari, siis nad kas tegelikult kadestavad sind või millegipärast tahavad sulle halvasti öelda, et ma pigem võtan seda nende poolt komplimendina.”

Samas ilmnes intervjuudest, et tugevalt negatiivsete kommentaaride puhul, mis tahes tahtmata on blogijale salvavad, teadvustatakse endale, et tegemist on liigselt negatiivse kommentaariga. Sääraste kommentaaride puhul esmalt toimub solvumine ja halvasti tundmine, ent siis mõtlevad blogijad kommentaari üle järgi ning enamasti mõistavad, et ei tasu endast välja minna ning lasta end sellest mõjutada. Ka selliste kommentaaride puhul otsivad ja ka leiavad blogijad selle midagi, mis neile tegelikult endale kasuks tuleb.

B8: „Eks ta natukene ikka hinge torkab, aga ma püüdsin nagu sellest väga palju üle olla, et ma ei...lasin ühest kõrvast sisse, teisest välja ja korrutasin iseendale, et ma alles sünnitasin ja mul ei ole kiiret kuskile ja ma olen ühe korra juba hakkama saanud, küll ma teist korda ka saan ja võtsin endale eesmärgid ja hakkasin tööle pigem, et ma pöörasin selle negatiivse nagu positiivseks enda jaoks, et mitte ma ei lasknud ennast alla lükata sellest, vaid ma hakkasin enda kallal rohkem nagu tööle.”

Tagasisidet, mida intervjuueeritavad ei pea solvavaks või muul viisil ebameeldivaks, väärtustavad uurimisalused blogijad väga ning üldjuhul üritatakse ka säärase surve avaldajale vastata või mingil moel tänu üles näidata.

B4: „Alguses ma vastasin kõikidele kommentaaridele ja seda ma teen siia maani, kuni see kommentaar on põhjendatud /.../ ma näitan välja ikka, et mind reaalselt huvitab ja ma võtan selle aja ja vastan neile.”

Vastakaid arvamusi intervjuueeritavate seas ilmnes siis, kui teemaks tuli blogilugejate nõuannetega arvestamine. Ükski blogija ei väitnud, et üritab igat nõuannet või märkust kuulda võtta ja hiljem oma blogis kohaldada, ent mitmed neist väitsid, et mõistliku nõuande puhul nad kaaluvad seda ning on valmis blogilugejat kuulda võtma.

B10: „Ma võtan arvesse, aga ma ei võta nii, et oh davai, see on nüüd minu uus blogipostitus või et oh tänks idee eest vaata, et ma pigem ikka kirjutan selle järgi, kuidas mul endal süda ütleb.”

Eraldi toodi intervjuudes veel paaril korral välja tingimus, et nõuannet võetakse kuulda siis, kui nõuandja on usaldusväärne või blogija tajub neid mingis konkreetses valdkonnas professionaalina.

B9: „Ma üldjuhul Googledan ära et mis nimi on, et kui ta ikkagi on seotud mingite jooksvõistlustega või ta ajad on olnud nagu minust tunduvalt paremad, siis minu jaoks on ta minust pädevam inimene, siis ma võtan seda arvesse.”

Kui eelnevalt on intervjuude põhjal välja toodud sotsiaalne surve, mis blogiga paratamatult on kaasnenud ning blogijad ei ole otseselt seda eeldanud blogilugejalt, siis intervjuudes mainiti mitmel korral, et blogijad on blogiauditooriumilt mingil perioodil enda blogitegevuses eeldanud tähelepanu, konkreetsemalt postituste *like* 'e ja blogilugeja kiitust.

B6: „Kui sa ikkagi blogid ja avalikult kirjutad, siis noh, kuskil peab olema võibolla mingi see tükk, mis tahab mingit tähelepanu või on edev või mis iganes või noh ongi see, et tahad saada mingit sellist kinnitust, et mille iganes kohta.”

B10: „Ma tegin alguses need blogipostituste pildid teadlikult sellised, mis kutsuks blogi lugema, et siis ma nagu ootasin küll *like* 'e, et oli ju ikkagi see point, et mida rohkem *like* 'e saada, seda rohkem sa inimestele meeldid onju.”

Seega saab intervjuude põhjal väita, et blogiauditooriumilt eeldatakse rohkem blogi algusaegadel, kuid aja möödudes harjuvad blogijad enda lugejaskonna suhtumisega ära, kuna teavad lugejate tavapärast reaktsiooni nende blogitegevusele.

## **4. JÄRELDUSED JA DISKUSSIOON**

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks on mõista, milline on tajutava sotsiaalse surve olemus Eesti tervise- ja fitnessblogides, millist mõju avaldab see uurimisaluste blogide praktikatele ning milliseid võimalusi näevad blogijad survega toimetulekuks.

Selles peatükis antakse ülevaade peamistest andmetest kogutud järeldustest ning võrreldakse seda varasemalt esitatud teoreetiliste ja empiiriliste seisukohtadega. Järeldused on esitatud vastavalt uurimisküsimustele. Samuti diskuteeritakse uurimistöö laiemate tähenduste ja võimaluste üle ning esitletakse meetodi kriitika. Peatüki lõpetab arutelu edasiste uurimisvõimaluste üle.

### **4.1 Järeldused**

Selles alapeatükis antakse vastused kõikidele kolmele uurimisküsimusele, toetudes tulemustest järelduste tegemiseks eelpool toodud teooriat.

#### **Kuidas tajutakse sotsiaalse surve olemust Eesti tervise- ja fitnessblogimise kogukonnas?**

Sotsiaalse surve olemust Eesti tervise- ja fitnessblogides tajutakse nii positiivsetelt kui negatiivsetelt teguritelt. Ka Stice'i jt (2003: 108-109) sõnul võib sotsiaalne surve olenevalt selle eripärast ja seosest surve objektidele erinevalt mõjuda. Blogijad tajuvad survet blogi auditooriumilt, mille puhul on oluline eristada blogijale võõrast lugejat, blogijale lähedast inimest ning teist blogijat. Barrera (1986: 415-417) on eristanud sotsiaalse toetuse mõju inimesele tema lähedaste ja tööalaste tuttavatel vahel. Seda teooriat saab seostada ka sotsiaalse surve tajumisega blogijate hulgas, mille puhul on eristatav lähedase inimese ja võõra inimese surve mõju blogijale. Seost kinnitab asjaolu, et antud uuringus selgus, et blogija tajus iga eelnimetatud blogi auditooriumi rühma puhul erinevat survet ning sellest olenevalt on survele blogijale ja blogi tegevusele tihti mitmekülgne mõju. Et selgitada põhjalikumalt surve olemust, on tarvis esmalt avada intervjuudest selgunud survekanaleid.

Peamiseks survekanaliks blogi puhul on blogilugeja tagasiside. Seda on võimalik edastada kommentaaride, e-mailide ja silmast silma vestluse puhul. Tagasiside on oluline, kuna Brzozowski jt (2009: 69) uuringus osalenud blogijad väitsid, et vaid tagasiside põhjal tajuvad nad mingisugust lugejaskonda. Minu uuringus osalenud blogijad tõid näiteid mitmesugustest tagasisidetest, kuid kõige enam survet tajuvad nad pikkade, toetust avaldavate ja ülimalt solvavate kommentaaride puhul. Toetavate kommentaaride puhul tajuvad blogijad end arvamusiidrina, ent see tekitab neis kohusetunnet blogida regulaarselt ning mitte valmistada blogilugejale pettumust. Blogijate enesetunnetust arvamusiidrina toetab Smithi (2010: 176) uuringust selgunud tõsiasi, et blogijad võtavad sõna teemadel, mille puhul tunnevad nad end kindlalt ja tajuvad selle puhul eneseväljenduse vabadust. Solvavaid kommentaare peetakse ebameeldivaks ning tajutakse ka, et need mõjutavad nende enesekindlust. Eelnimetatud kommentaarid ja muud säärast laadi tagasiside on ajendanud blogijaid võtma vastu teadlikke otsuseid, mis aitab neil survega paremini toime tulla ning seda kergemini hallata.

Teise survekanalina tajuvad blogijad hägusalt blogi auditooriumi arvamust ja ootusi, kuid sellest puudub tihti otsene tagasiside. Smithi (2010: 176) uuringust selgus ka asjaolu, et blogijad tajuvad survet kirjutamisele ja postitamisele. Teooriat toetab see, et minu uurimuses osalenud blogijad tajuvad, et blogilugeja eeldab neilt regulaarset postitamist, vastasel juhul tunnetas blogija enda lugejaskonna kadumist ja blogi vastu huvi hääbumist. Säärased hirmud on Smith (2010: 176) oma uurimuses selgelt ka välja toonud, mainides, et tema uuritud blogijad kartsid blogi populaarsuse kahanemist juhul, kui nad piisavalt tihedalt blogipostitusi ei tee.

Samuti tajutakse tugevat survet eraeluliste detailide avaldamisele. Seda seostati blogilugeja aina kasvavat huvi teemade vastu, millest blogija teadlikult hoidub. Sellist survet peavad blogijad ebameeldivaks ja soovimatuks. Child jt (2009: 2081) on selgelt eristanud kolm etappi, mil määral ja miks blogija privaatset informatsiooni avalikkusele edastab. Selle tähelepaneku alusel avaldab blogija seda enam eraelulisi detaile, mida lähedasem suhe, tugevam usaldus ja positiivsem eelnev kogemus blogija ning infosaaja vahel on. Teooriat toetab tulemustest selgunud tõsiasi, et mida ebameeldivamaks peavad blogijad enda lugejate reaktsiooni säärase info avaldamisele, seda vähem nad sarnast materjali järgmisest postitustes avaldavad.

Blogijad tajuvad ka, et auditoorium eeldab neilt püsivalt head füüsilist vormi tulenevalt nende blogi peamistest eesmärkidest – kaalulangetus ja sportimine. Sellise survega võib kaasneda Fredricksoni ja Robertsi (1997: 175-176) poolt defineeritud krooniline enese järelvalve, mille puhul monitoorib ja valvab inimene pidevalt enda füüsilist välimust. Gapinski jt (2003: 378) teooria alusel saab keha pidevast jälgimisest ja hindamisest tulenevat ärevust seostada keha objektistamisega. Tajudes end toe osutajatena, tunnevad blogijad, et on loonud platvormi, millel lugejad saavad abi enda muredele, saavad samastuda ning leiavad mõttekaaslasi. Nardi jt (2004: 224) on leidnud, et introvertsemad blogijad tajuvad blogisid tugikanalitena, milles toimub vastastikune toe avaldamine. Sellest tulenevalt tajuvad aga minu uuringus osalenud blogijad survet tagada blogilugejatele piisavalt head lugemismaterjali ja avatud kommentaariumi olemasolu, et toeplatvorm saaks eksisteerida.

Kõige enam survet tajuvad blogijad võõrastelt lugejatelt. Seda võib seostada blogija ja blogilugeja vaheliste sidemete puudumisega, mis võiks pärssida teatud informatsiooni jagamist omavahel. Sidemete puudumisel ei tea blogija täpselt, kes on blogi konkreetne lugeja ning seetõttu saab blogi lugejaskonda nimetada kujuteldavaks auditooriumiks (Elkind ja Bowen 1979: 39). Peamiselt peetakse enda blogi stereotüüpseks lugejaks 20-35 aastast naisterahvast, kes soovib kaalu langetada või leida blogist midagi, millega suudab samastuda. Samal teemal blogivaid inimesi tajutakse toesisikutena ning otsest mõju avaldavat survet blogijad nende puhul ei taju. Pigem mainiti üksteise toetamist blogitegevuses, mis neid mingil viisil ei survesta. Sellist toetus viitab USA *online*-meditsiini- ja nõustamisveebilehe Mayo Clinic (Mayo Clinic: Stress Management) poolt defineeritud kuuluvustunde, enese suurema väärtustamise ning turvatunde tekkele. Teiste valdkondade blogijate osas jäävad uuritavad blogijad ükskõikseks. Lähedaste inimeste puhul nagu vanemad, elukaaslane jt, tajutakse nad keskpärasest toetust. Blogi algusaegadel tajusid nad aga pahameelt nende kõige lähedasematelt, mis mõjus neile survestavalt.

### **Milline on tajutav sotsiaalse surve mõju uurimisalustele ja nende blogitegevusele?**

Blogilugejate eeldused ja ootused blogijale, nagu näiteks eraelu avamine blogitekstides, poolalasti poseeritud piltide postitamine, regulaarne postitamine ja

vormis püsimine, mida saab seostada Stice'i jt (2003: 109) defineeritud kaudsete surveteguritega, on tajutavad survestajad, millest blogija end liialt mõjutada ei lase. Enamasti ei tulda blogilugeja soovidele vastu, kui on tegemist teemaga, mille puhul blogija sõna võtta ei taha. See aga erineb Smithi (2010: 177) teooriast, mille alusel murduvad enamik blogijaid surve all, hakates blogi liigse informatsiooni postitamise n-ö "tapma".

Minu uuringust selgus, et kõige rohkem arvestab blogija ootusega blogida regulaarselt, kuna tajub selles isiklikke huve, nagu näiteks blogilugejaskonna hoidmine jms. Tajutud ootustest survestatuna mainisid blogijad, et nendele ootustele on kohati raske vastu tulla. Samas ilmnes uuringus, sarnaselt Wallace'i jt (2005: 219) teooriale, et tavapäraistes käitumispraktikates, hoolimata survestavast kohustusest, soovivad mõlemad osapooled teineteise ootustele vastata. Minu uurimusest selgus samuti, et tajutav surve tekitab neile intuiivselt kerget stressi, kuna soov vastu tulla blogilugeja ootustele ja tegelik reaalsus ei ühti tihtipeale.

Vaadeldes tagasiside mõju blogijale, ilmnes, et pikaajalisem mõju on üldjuhul toetaval, positiivsel tagasisidel, millest puudub surve aspekt. Ebaviisakas, solvav kommentaar mõjutas blogijate sõnul neid algul väga, sealhulgas nende enesekindlust enda keha ja blogi kvaliteedi suhtes. Nichteri ja Vuckovici (1994: 110) sõnul saab säärast suhtumist nimetada rasvumisteemaliseks vestluseks, millega kaasneb sotsiaalselt survest tulenevalt negatiivne kehale ja välimusele keskendumine.

Selline konkreetne tagasiside survestas neid mõtlema viiside peale, kuidas survega toime tulla, ent pikemat ja püsivat mõju see neile ei avaldanud. Kriitilise tagasiside puhul tajutakse üllatuslikult survet, mis ajendas neid enda blogitegevuse ja väärtuste üle tõsisemalt järele mõtlema ning mainiti ka uute eesmärkide püstitamist. Motiveerivalt ja edasiviivalt mõjub blogijatele ka kaasblogija toetus. Säärased hoiakud aga välistavad Marwicki ja boydi (2010: 11) seletatud sotsiaalsete normide alusel blogipostituste loomist, mille puhul blogija on konstrueerinud enda peas blogilugeja hinnangu ja sellest lähtuvalt hoidub liialt vulgaarse ja eraelulise informatsiooni avaldamisest.

## **Milliseid võimalusi näevad uurimised blogijad sotsiaale survega toimetulekuks?**

Peamise nii positiivselt kui negatiivselt mõjuva survega toimetuleku viisina näevad blogijad piirangute seadmist nii endale kui blogilugejale. Blogilugejad kehtestavad ennast blogitekstide kirjutamise puhul ning hoiduvad eraelulistel teemadel kõnelemisest, sest tajuvad, et suudavad niiviisi ka soovimatu huvi ja surve detailide avaldamisele ära hoida. Enamasti hoidutakse perekonnast, lastest, elukaaslastest ja elukoha kohta informatsiooni avaldamisest. Piirangutega kontrollib blogija edastatavat infot ning Child jt (2009: 2081) on defineerinud läbilaskvust kui mõõdikut sellele, kui palju avab blogija ennast lugejale. Mida suurem on blogi läbilaskvus, seda rohkem on blogija avaldanud sealenda eraelulisi detaile.

Kuigi tajuvad blogijad survet välimusele ja tunnetavad, et blogilugejad ootavad neilt enda keha avalikustava info ning piltide avaldamist, selgus intervjuudest, et enamasti siiski välditakse liigselt paljastavate fotode postitamist blogisse. Põhjus, miks säärast survet tajutakse, võib seostada Brittoni jt (2006: 247) teooriaga, et välimust ja keha kujutavate postituste tegemist peetakse tavapäraseks ja seetõttu eeldatakse seda ka teemakohastelt blogijatelt. Samas selgus minu uuringust, et endast paljastavate piltide postitamist peetakse sündsusetuks ning mainiti, et see tooks neile kaasa soovimatu tähelepanu ja kuvandi tööalases keskkonnas. Sellest tulenevalt ei saa lähtuvalt Bale'i (2011) uuringust pidada uuritud blogijaid seksuaalselt kuigivõrd enesekindlaks, kuna see hõlmaks endas treenitud kehagaga poseeritud piltide pidevat postitamist.

Et surve regulaarsele postitamisele ja üldiselt muu seonduv surve blogimisele ei kurnaks blogijat liigselt üle, lähtuvad nad enamasti arusaamast, et kui blogimine hakkab nii palju aega nende elus hõivama, et neil ei jää muuks tegevusteks mahti, jätavad nad blogimise hetkeks tahaplaanile ja tegelevad pakilisemate asjadega. See hoiak räägib omakorda vastu Smithi (2010: 176) uuringust selgunud asjaolule, mille puhul ei suuda blogija tõmmata selget piiri enda ja blogilugeja vajaduste vahel ning külvab blogi liigse informatsiooniga üle, lootes vastata igal tingimusel lugeja ootustele.

Konkreetselt teadlikke ja määratletud piiranguid iseendale blogimisharjumuste puhul rohkem aga minu uurimuses osalenud blogijad välja ei toonud, samas on enamik blogijaid seadnud blogilugejale kommentaariumis piiranguid. Peaaegu kõikide blogijate blogis ilmub kommentaar esmalt vaid neile nähtavale ja nad saavad otsustada, kas nad teevad selle avalikuks või mitte. Umbes pooled blogijad väitsid, et kuigi on neil see piirang peal, lasevad nad tegelikult kõik kommentaarid üles, tundmata end liialt puudutatuna kommentaaridest. Kommentaaride avalikustamine viitab blogilugeja usaldamisele, mida Child jt (2009: 2081) on defineerinud blogilugejale omandiõiguse osutamist blogija poolt. Paar minu uurimuses osalenud blogijat väitsid, et jätavad kõige koledamad kommentaarid avalikustamata, sest tunnevad, et need vaid kahandaksid nende blogi väärtust ja kommenteerijate nimi ei vääri blogikommentaariumis figureerimist. Koledate kommentaaride all nimetati konkreetselt solvanguid nende ja lähedaste vastu, roppusi ja teisi õelaid ütlusi.

Blogijad mainisid, et enamasti on nende reaalne isiksus ning blogis esinev isiksus täiesti üks ja sama ning seetõttu ei eksisteeri neil n-õ „kahte isiksust”. Seega ei pruugi neil toimuda pingestatud ning lugeja hinnangust kujundatud enesebrändimist, mille puhul blogi puhul loodav arusaam blogijast ei puugi tihtipeale ühtida tema reaalsuse olekuga (Marwick ja Boyd 2010: 11; 24). Minu uuringust, selgus et kui vahel läheneb mõni võõras blogilugeja või tuttav uuringus osalenud blogijatele just nende blogi pärast, võtab see blogijaid esmalt kohmetuks, kuid siis mõistetakse, et inimene läheneb talle mitte vaid tema blogi pärast, vaid reaalsest huvist tema vastu, mille blogi talle kaasa on toonud.

## 4.2 Diskussioon

Tervise- ja fitnessblogimist võidakse tihtipeale pidada pelgalt idealiseeritud ja ilustandarditel põhinevaks tegevuseks, mille peamiseks eesmärgiks on *fitinspiration*-tüüpi (Boepple jt 2016: 132) sisu levitamine. Sel juhul jäetakse tähelepanuta see, mis toimub n-õ blogi „lavataguses” ehk mida soovib blogipidaja ise blogimisega saavutada. Uuringust selgus, et suurem osa *fitinspiration*-tüüpi blogide autorid on naised ning see viitab Stoveri (2014: 2) teooriale, et fitnessblogimine tugevdab naiste sõnajõudu meie ühiskonnas ja loob platvormi ühiste probleemide jagamiseks.

Eesti kontekstis saab tervise- ja fitnessblogide puhul blogimist pidada küll hobiks, kuid selles kajastatavad teemad hõlmavad blogija elustiilivalikuid ja harjumusi. Kui võrrelda uuringus osalenud Eesti blogijate blogiväljundeid ja maailma populaarseimad (Brewer 2016) terviseblogijaid nagu Kayla Itsines, The Greatist ja Deliciously Ella, jääb silma mõningaid erinevusi. Välismaised, suurema jälgijaskonnaga blogid on tugevalt rõhku pannud blogi üdisele väljanägemisele ning inimeste motiveerimisele. Samas saab uuringu valimisse kuulunud blogisid vaadeldes ja intervjuu tulemusi analüüsides väita, et Eesti tervise- ja fitnessblogid on tugevalt enesereflektiivsed.

On oluline mõista, et kuivõrd selgus minu uurimusest, et Eesti tervise- ja fitnessblogijad ei pelga enda blogides kajastada enda teekonna negatiivseid aspekte ning tihtipeale tehakse postitusi täpselt iseenda arusaama järgi, lähtumata muudest eeskujudest, ei saa neid võrrelda globaalselt tuntust kogunud *fitinspiration*-tüüpi (Boepple jt 2016: 132) blogidega. Paljud välismaised tervisele orienteeritud blogid sarnanevad just *fitinspiration*-tüüpi blogidega. Samas ei saa väita, et Eesti tervise- ja fitnessblogimaastik on täielikult eraldiseisev ning erinev ülemaailmselt tuntud fitnessblogidest.

Minu uurimuses osalenud blogijate puhul, kes on meie ühiskonnas rohkem tuntud ning nende blogidel on suurem jälgijate hulk, hakkab siiski silma *fitinspiration*-tüüpi blogijate eneserepresentatsiooni ja mainekujunduse stiil. Kui väiksema lugejatehulgaga terviseblogija on tugevalt keskendunud enda teekonna kajastamisele, tehes seda vahetult ja ilustamata, on näha, et populaarsemad blogid on teadlikumalt tegelenud ühtse stiiliga fotode ja regulaarse teksti postitamisega. Samuti võib väita, et tuntumad blogid rõhuvad rohkem kvaliteetsete, poseeritud fotode postitamisele, mis lähtuvad Boepple'i jt (2016: 132) teooriale toetudes fitnessblogidele omastest ilustandarditest. Tuginedes Casperseni jt (1985: 128) defineeritud mõistele fitnessist, mille puhul mängib olulist rolli füüsilise võimekuse omamine ja väljanägemisele rõhumine, saab väita, et populaarsemates tervise- ja fitnessblogides on poseeritud fotodega tugevamalt keskendutud enda treenitud keha ning üldise väljanägemise presenteerimisele. Seda võib viidata Fu, Liu ja Wangi (2008: 676) loodud seosele, et mida populaarsem on blogi, seda suurema avaliku tähelepanu all see on ning seda suuremat tähtsust see teiste blogide hulgas omab. Olles pälvinud avalikkuse

tähelepanu, on see justkui eeskujuks ja näiteks, milline on üks hea tervise- ja fitnessblogi ning seda saab pidada suureks surveaspektiks blogijatele.

Oluliselt vähem tehakse seda väiksema populaarsusega blogides, kus blogide autorid postitavad pilte täielikult enda heaolust lähtuvalt või hoopiski hoiduvad endast fotode üleslaadimisest. Seda väidet toetab ka minu uurimusest selgunud tõsiasi, et enamus blogijaid ei soovi endast liigselt paljastavaid fotosid üles laadida, kuna peavad seda sündsusetuks, eirates blogilugejate tungivat huvi ja soovi säärase fotode postitamise osas. Kuigi on töös läbivalt tervise- ja fitnessblogisid mõistetud sarnaste väärtuste ja põhimõtetega ning neid on defineeritud ühtsena, võib neid mõtteliselt ka eristada. Populaarsemaid, suurema jälgijaskonnaga blogisid, kes on suurt rõhku pannud kvaliteetsete, nende keha presenteerivatele fotodele, sarnanedes mingil määral *fitpiration*-tüüpi blogidega, saab liigitada fitnessblogideks. Väiksema tuntusega blogijad, kes sealhulgas peavad blogi peamiselt vaid iseenda jaoks ning on tugevamalt enesereflektiivsemad, ei järgi niivõrd palju fitnessi põhimõtteid ja seega ei saa neid seostada fitnessblogijatega, vaid pigem saab neile anda terviseblogija tiitli.

Käesolevas töös on palju räägitud blogilugeja tagasisidest kui olulisest survetegurist. Uurimuse käigus viidati palju kommentaaride positiivsele ja negatiivsele mõjule blogijate heaolule ning blogipraktikatele, kinnitades Stice'i jt defineeritud (2003: 108-109) sotsiaalse surve põhimõtet. Silmnähtavalt väiksemat mõju täheldati aga kaudse surve poolt, mille puhul tajuti ühiskonna ja lugejate ootusi ning eeldusi blogimisele. Seega võib sotsiaalset survet pidada üheks oluliseks blogi kujundamise aspektiks. Omades niivõrd suurt mõju blogimispraktikatele, tekib küsimus, kas sotsiaalse surve olemasolu saab pidada pigem probleemseks või edasiviivaks osaks blogides. Kui võtta vaatluse alla minu uurimuses selgunud asjaolu, et blogilugejad rõhuvad tugevalt blogijate eraelule, survestades neid enda uudishimuga, ei allu blogijad siiski liialt säärasele survele ning seega ei saa seda ka probleemiks pidada.

Probleem tekib siis, kui surve mõjutab blogija heaolu või ta alateadlikult laseb survele kujundada enda blogimispraktikaid. Minu uurimusest ilmnes, et ebaviisakad kommentaarid paratamatult tekitavad blogijates pahameelt ja ebakindlust nii enda välimuse kui blogimise osas. Positiivne on see, et kuigi mainiti kommentaaride negatiivset survet, ei täheldatud nende pikaajalist ja pöördumatu mõju. Kui uurimusest oleks selgunud, et blogilugeja surve, sealhulgas kommentaarid ja muu

tagasiside on ajendanud blogijaid kardinaalselt muutma enda blogimisharjumusi, saaks sotsiaalset survet nimetada blogitegevust juhtivaks aspektiks. Kas see roll kujutab endas probleemi või mitte, sõltub esmalt sellest, kas surve olemus on pigem positiivne või negatiivne ning kas see, mil moel surve blogitegevust kujundab, on blogiautori poolt ka reaalselt hallatav. Võrreldes minu uurimuses osalenud blogijate blogipraktikate suhestumist survega ja Marwicki ja boydi (2010: 11-12) poolt kirjeldatud blogide kujunemist auditooriumi ootuste järgi, pole minu uurimuses osalenute hulgas sotsiaalne surve niivõrd suureks probleemiks, kui on see Marwicki ja boydi (2010: 11-12) sõnul. Seega kuigi on sotsiaalsel surveel jõud tervise- ja fitnessblogisid kujundada, ei saa seda käesolevale uurimusele toetudes oluliseks probleemiks pidada, kuna blogijad on teadlikud selle mõjust ning oskavad sellega ennast liialt mõjutamata laskmata toime tulla.

Sotsiaalne surve on tihedalt seotud sotsiaalse toetusega, kuna mida rohkem avab blogija end auditooriumile, seda suurema tähelepanu ta pälvib ning selle kaudu tuge omandab (Ko ja Kuo 2008: 6). Kuna blogijad ei täheldanud pikaajalist surve mõju endale ja oma blogile, saab väita, et blogijate eneserepresentatsioon avalikkusele ei kujuta suuri ohte ning võib neile pakkuda hoopiski mentaalset ja moraalselt tuge. Avalik diskussioon käib teemal, kas sotsiaalsest toetust saab mõista kui tõsiselt võetavat abitegurit psühholoogiliste probleemide lahendamisel (Cohen ja Wills 1985: 310). Seega kujuneb sotsiaalse surve olemus ja mõju blogijale vastavalt sellele, kui vastuvõtlik ta sellele on ja kuidas ta sellele reageerib. Antud töös ei saa sotsiaalset survet pidada probleemseks ning parimal juhul võib sellega kaasneda toe aspekt, millel on jõud omada positiivset efekti blogija heaolule.

### **4.3 Edasised võimalikud uurimissuunad**

Käesolevas bakalaureusetöös olen keskendunud konkreetset sotsiaalse surve olemuse ja mõju uurimisele tervise- ja fitnessblogide kontekstis. Usun, et sotsiaalne surve on laialdane ja mitmetasandiline mõiste, mille paremaks mõistmiseks on oluline seda uurida mitmest erinevast aspektist. Sellest tulenevalt saaks mõiste avamiseks uurida survet teistel teemadel kirjutavate blogide hulgas, et kaardistada surve avaldumise erinevaid viise.

Antud töös ilmnes, et peamiseks survekanaliks on blogilugeja tagasiside, sealhulgas blogikommentaarium. Sellest lähtuvalt keskendusin töös palju kommentaaride mõju uurimisele, kuid sotsiaalse surve mitmekülgsuse aspekti arvestades, tuleks sama põhjalikult keskenduda ka kõikidele muudele surve osadele. Põhjalikum sotsiaalse surve uurimine blogimises tuleks kasuks nii erinevate käitumisharjumuste lahtimõtestamisel kui üldiselt blogi olemuse paremalt mõistmisel.

Selleks, et sotsiaalset survet paremini lahti mõtestada, oleks huvitav uurida seda ka blogilugejate seisukohast. Esmalt sarnase fookusega, nagu käesolev uurimus, suheldes blogilugejatega ja uurides neilt täpsemalt, mis ajendab neid kujundama teatud ootusi ning eeldusi blogijatele. Kuna Stice jt (2008: 108-109) on loonud seoseid sotsiaalse surve ja toetuse vahel, tuleks kasuks uurida kas ja millist sotsiaalset survet tajuvad blogilugejad blogijatelt, et mõista, kas sotsiaalne surve ja sotsiaalne toetus on alati omavahel seotud või on blogide puhul surve siiski eraldiseisev aspekt.

Vaadeldes blogisid ilma sotsiaalse surve aspektita, tuleks kasuks minna veelgi enam süvitsi tervise- ja fitnessblogide olemuse uurimisega. Käesolevas töös ilmnes mõningaid erinevusi blogide vahel, sõltuvalt sellest, kas nad on fokusseeritud rohkem spordile, kaalulangetusele või on kombineeritud mõlemast. Samuti jäi silma erinevusi populaarsemate ja väiksema lugejaskonnaga blogide vahel, mis omakorda viitab asjaolule, et tegemist on samuti väga mitmekihilise ja erikujulise blogimisvaldkonnaga. Süüvides rohkem tervise- ja fitnessblogide erinevatesse suunitlustesse ja vormidesse ning kaardistades sotsiaalse surve erinevaid aspekte, oleks võimalik blogikultuur ja sellega kaasnevad käitumismallid mitmel tasandil lahti mõtestada.

#### **4.4 Meetodi kriitika**

Kvalitatiivsete uuringute puhul võib probleemiks tekkida saadud andmete vale tõlgendamine uurija poolt. Eriti ohustab see probleem latentse sisu lahtimõtestamist. Vale tõlgendamine võib töö viia tegelikust teemafookusest kõrvale ning selle raames keskendutakse ebaolulistele uurimisprobleemidele. Samas võimaldab see avastada tekstist (s.o intervjuudest) asju, mida esmapilgul tähele ei pandud või mis seal otseselt ei avaldu (Kukk 2012).

Käesoleva bakalaureusetöö puhul pean semistruktureeritud intervjuude läbi viimist õigeks andmekogumismeetodiks. See võimaldas mul tutvuda mitmeti mõistetavate, ent uurimuse puhul ülioluliste mõistetega nagu „sotsiaalne surve” ja „survega toimetulek” ning mõtestada need intervjuu küsimustes intervjuueeritavale lahti. Samas olid toetavad, intervjuu kavast välja jäänud küsimused olulised intervjuueeritavale põhiküsimuse mõtte selgitamiseks ja piisava informatsiooni saamiseks.

Tundsin, et enim raskusi ilmnis mul intervjuueeritavale sotsiaalse surve mõiste selgitamisega. Kuna mõiste on laialdane, kuid on minu töö puhul kohaldatud kindlasse konteksti, oli mõiste mõtte avamine intervjuu käigus keerukas ning tekkis oht, et intervjuueeritav mõistab seda valesti. Seetõttu üritasin intervjuu kava koostades vältida mõiste „sotsiaalne surve” kasutamist ning püstitasin küsimused selle mõistega kaasnevate väljundite mõju, omaduste jms kohta. See ohustas aga blogijapoolse suhtumise otsust tõlgendamist sotsiaalse surve kohta ning võis olla juhitud uurija arusaamast.

Samuti tekkis raskusi silmast-silma kohtumise või Skype’i kõne teel läbi viidavate intervjuude kokkuleppimisega, eriti populaarsemate ja avalikkusele rohkem tuntud blogijatega. Esines intervjuust keeldumisi ja uurija pöördumiste ignoreerimist, mistõttu pidin lumepalli meetodit rakendades juba valimisse kuuluvate blogides põhjalikult ringi vaatama, et sealt leida teise sarnase blogija kontakti. Sellest hoolimata moodustus lõplik valimi koosseis ilma suuremate probleemideta ning koosseisu kuuluvatel osapooltel ei tekkinud uurimise vältel mingeid pretensioone.

Kuigi on uurimises kasutatud induktiivselt deduktiivse kodeerimise viisi, oli andmetest kogutud latentset sisu kohati raske lahti mõtestada ja hallata. See võib tuleneda uurimuse keskse mõiste „sotsiaalne surve” mitmemõttelisusest. Kohati võib mõistet pidada ka abstraktseks, kuna see nähtus on miski, mis ei võta aset füüsilisel kujul, vaid on määratletud inimestevahelise suhtluse teel. Laiaulatuslikust mõistest tingituna kogunes andmetega palju latentset sisu, mille lahtimõtestamine ja seostamine varasemate teooriatega oli minu jaoks üsnagi ajakulukas.

Sotsiaalse surve mõiste abstraktsuses tajusin ohtu esitada kallutatud ja eelarvamustega küsimusi intervjuu ajal. Seda seetõttu, et mina mõistan sotsiaalset toetust ühel kindlal viisil, ent kui intervjuueeritav lisab enda jutuga informatsiooni, mis minu arusaamadega ei ühti, võib tekkida diskussioon ja erimeelsused mõiste ühtse mõistmise teemal. Diskussioon võib intervjuu fookust kallutada uurimisteemalt kõrvale ning juhtida ebaoluliste teemade üle arutlemisele.

Intervjuudes tekkis kohati raskusi sotsiaalse surve mõiste mitmekülgsede tähendusnüansside teadvustamisega. Tihti oli intervjuu fookus vaid blogijate kommentaaridel ning tagasisidel, jättes tähelepanuta muud tajutavad surveväljundid ja -viisid. See omakorda raskendas mitmekülgselt tulemuste esitlemist.

Suurimaks probleemiks intervjuude puhul pean ma diskussiooni tekkimist, milleni juhtisid intervjuu kavast välja jäänud küsimused. Üldiselt on arutelu intervjuude puhul hea, sest see võimaldab mul paremini mõista intervjuueeritava mõttemaailma ja hoiakuid, ent antud uurimuse puhul kippusid intervjuudes tekkinud arutelud kalduma teemaväliseks ja liialt filosoferivateks. Samuti oli abstraktse moega arutelude kodeerimine hilisemas andmeanalüüsis suureks raskuseks ning isegi kodeerimisprogrammi abiga oli kodeerimisprotsess pikk. Dilemmasid tekkis siis, kui pidin transkriptsioonides looma koode blogijate poolt kirjeldatud tagasiside ning kommentaaride kohta, sest kohati oli raske teha vahet blogija suhtumisest kommentaari ja blogija poolt tajutud kommentaari mõjust temale.

## KOKKUVÕTE

Sotsiaalne surve on tegur, mis kaasneb eneserepresentatsiooniga seonduvate tegevustega, sealhulgas blogimisega. Mida populaarsem ja avalikkusele kättesaadavam on blogi, seda rohkem on see ka avatud igasugusele survele (Smith 2010: 177). Lisaks tajutavale survele blogida, avaldub tervise- ja fitnessblogides ka surve välimusele, mille puhul blogijad tunnevad vastavalt enda blogi valdkonnale esineda avalikkuse ees alati parimas füüsilises vormis, mida Gapinski jt (2003: 378) on seostanud enese objektistamisega, mis Fredricksoni jt (1998) sõnul aitab kaasa ebakindluse tekkele ja enese alavääristamisele.

Käesolevas bakalaureusetöös võtsin vaatluse alla Eesti blogimaastikul tegutsevad tervise- ja fitnessblogid, keskendudes sealhulgas sotsiaalse surve aspektile, uurides selle olemust ja mõju antud kontekstis. Esmalt kogusin eelteadmisi ja informatsiooni tervise- ja fitnessi, samateemaliste blogide ja sotsiaalse surve kohta eelnevalt ilmunud uurimustest ja teooriatest ning lõin empiirilistele lähtekohtadele tuginevad seosed kõigi kolme eelnimetatud aspekti vahel. Antud uurimuses viisin läbi kümme semistruktureeritud süvaintervjuud Eesti tervise- ja fitnessblogimaastikul tegutsevate blogijatega, kelle hulka kuulus üksnes spordi-, tervise- kui ka elustiiliblogijaid. Et uurimus püsiks fookuses ja intervjuude tulemused oleks samaväärsed, pidasin oluliseks järgida valimi koostamisel põhimõtet, et blogija oleks alustanud blogiteekonda kaalulangetajana või sooviga muuta midagi enda välimuses.

Töö raames püstitatud uurimisküsimuste abil otsisin vastust sellele, kuidas ning millisena tajuvad uuritavad tervise- ja fitnessblogijad sotsiaalset survet, sealhulgas kes on survestajad ning millised on peamised surveviisid. Samuti soovisin teada saada, kuidas mõjutab tajutav surve blogijaid ja nende blogitegevust ning milliseid võimalusi nad näevad survega toimetulemiseks. Intervjuudest kogutud andmed kinnitasid, täiendasid ning mõnel korral ka lükkasid ümber eelnevalt kogutud teoreetilised ja empiirilised seisukohad, ent nende kooslus moodustas tervikliku uurimuse.

Intervjuude tulemustest selgus, et uurimuses osalenud Eesti tervise- ja fitnessblogijad tajuvad sotsiaalse surve puhul nii positiivset kui ka negatiivset efekti endale ja oma blogitegevusele. Kõige rohkem tajuti survet blogija jaoks võõralt blogilugejalt, kes avaldas enim otsest survet nii positiivsete kui negatiivsete kommentaaride näol, mida

enamasti postitatakse blogikommentaariumisse. Samas täheldati ka kaudset survet, mida tajuti blogilugejate eelduste, ootuste ja hinnangute puhul nende blogitegevusele. Tajutud ootuste ja eelduste puhul peeti survestavaks ka seda, et tihtipeale oli blogija jaoks raske või isegi võimatu nendele ootustele vastata. See asjaolu aga hirmutas blogijad, pannes neid kartma, et kui nad ei suuda blogilugeja soovidele vastata, kaotab lugeja huvi tema blogi vastu.

Hoolimata sellest, et negatiivset, solvava alatooniga tagasiside puhul tajusid blogijad kõige suuremat mõju enda healole, ei peetud selle mõju pikaajaliseks ning laastavaks. On oluline mainida, et mitmed uurimuses osalenud blogijad on blogiteekonna jooksul õppinud vaatama mööda säärasest tagasisidest, laskmata sellel aina vähem ennast ja blogitegevust mõjutada. Survega toimetulekuks rakendavad uuritud blogijad ka erinevaid piiranguid, mis on seatud nii endale kui blogilugejatele. Töös ilmnes Childi jt (2008: 2081) privaatsusteooriaga ühtiv asjaolu, et mida rohkem usaldab blogija enda lugejaid ning mida vähem on tal nendega negatiivseid kogemusi, seda rohkem avab blogija neile ennast ning seda altimalt jagab ta neile detaile enda eraelust.

Sotsiaalne surve on blogimise puhul tegur, mida blogija saab ise kontrollida ning lähtuvalt antud tööst ka alateadlikult teeb seda. Sellest tulenevalt ei kujunda sotsiaalne surve Eesti tervise- ja fitnessblogisid blogijatest sõltumatult ja ei kujuta endas suuremat probleemi. Kui uurida sotsiaalset survet blogilugejate aspektist, keskendudes nende eesmärkidele ja motiividele tagasiside andmisel ning ootuste kujundamisel, oleks võimalik surve olemust ning mõju veelgi paremini mõista ja defineerida. Samuti oleks põnev viia läbi sarnane uurimus teise valdkonna blogide hulgas, et teada saada kas ning millisel moel erineb sotsiaalse surve olemus ja avaldumine erinevate blogide lõikes.

Lõpuks tahaksin tänada enda juhendajat, Mari-Liis Madissoni, kes oli mulle väga suureks abiks nii seminaritöö kui käesoleva bakalaureusetöö koostamisel. Tema kommentaare, märkusi ja nõuandeid arvesse võttes valmis minu bakalaureusetööst ühtne, põhjalik ja terviklik uurimus.

## **SUMMARY**

### **The occurrence of perceptible social pressure in Estonian health and fitness blogs**

Social pressure is one of the most important factors when it comes to self-presentation in blogging. The blogger is opened to any kinds of social pressure and it is usually in correlation with the popularity and the availability of the blog (Smith 2010: 177). In addition to the perceptible pressure to blog, health and fitness bloggers may feel pressurized to always look fit. Gapinski et al (2003: 378) have referred to it as self-objectification, which according to Fredrickson et al (1998) may lead to severe insecurities and self-discrimination.

In this current bachelor's thesis, I observed Estonian health and fitness blogs, focusing more on the social pressure aspect and learning the nature of it and its impact on blogs. At first, I studied information and previous theories about health and fitness, blogs and social pressure. To make any empirical conclusions, I considered all previously named aspects. I carried out ten semi-structured interviews with different Estonian health and fitness bloggers. To keep the focus of this study and to get comparable results from the interviews, it was important for me to interview only these bloggers, who started their blogging journey, because they wanted to lose weight or change something about their body and appearance.

With the help of three research questions, I was hoping to find out how does Estonian health and fitness bloggers perceive social pressure, who are the one's who indicate pressure the most and what are the main ways to pressurize someone. I also tried to learn what effects does social pressure have on bloggers and their practices and how do they cope with it. The results from interviews confirmed, complemented and sometimes disproved the previously gathered theoretical and empirical material, but the combination of previous texts and new results combined a new, improved information.

It occurred from the interviews that the bloggers perceive social pressure to have both a positive and a negative effect on them. They felt that a blog reader who is a stranger

to them, is the one who pressurizes them the most by leaving positive and negative blog comments. They also perceive indirect pressure that they defined as blog follower's hopes and expectations to their blogging habit. Bloggers mentioned that they are sometimes incapable of responding to those expectations and therefore they feel constantly pressurized to blog and are afraid to lose their followers.

Despite the fact that bloggers perceive the most pressure from negative and offensive blog comments, they did not mention having its long-term effect on their well-being. It is important to mention, that several bloggers, who took part of my study, have learned to look past these comments and feedback, managing the pressure and not letting it redundantly affect them. Bloggers set boundaries to blog readers and to themselves to cope with the pressure. Conformably to Child's et al (2008: 2081) privacy theory, it appeared from my study that the more the bloggers trust their followers and the less they have any negative experience with them, the more they open up and share private details with the followers.

According to my study, social pressure is a factor that the blogger is able to subconsciously control. Therefore, social pressure does not have the power to independently form and manage blogs and blogger has the control over it. To study social pressure from the blog followers' aspect, focusing on their aims and motives when giving feedback and forming expectations, it might be possible to understand and define the concept of social pressure even better. It would be interesting to carry out a similar study among other blogs, to learn if the essence of social pressure stays the same throughout different blogs and what other variations does it have.

## KASUTATUD KIRJANDUS

1. Aran, O., Biel, J. I., Gatica-Perez, D. (2014). *Broadcasting oneself: Visual Discovery of Vlogging Styles*. Kasutatud 15.01.17  
[http://publications.idiap.ch/downloads/papers/2013/Aran\\_IIIEETMM\\_2013.pdf](http://publications.idiap.ch/downloads/papers/2013/Aran_IIIEETMM_2013.pdf)
2. Bale, C. (2011). *Exploring young people's perceptions of the impact of sexualised media on their sexual health: a qualitative study*. Doktoritöö. University of Sheffield.
3. Barrera, M. (1986) Distinction Between Social Support Concepts, Measures, and Models. *American Journal of Community Psychology*, 14(4), 413-445.
4. Baym, N. K. (1997). Interpreting soap operas and creating community: Inside an electronic fan culture. In S. Kiesler (toim.). *Culture of the Internet* (lk 103-120). Mahweh, NJ: Lawrence Erlbaum.
5. Blogger vs Wordpress comparison – which is right for you? (2017) *Make a websitehub.com*. Kasutatud 30.04.2017 <https://makeawebsitehub.com/blogger-vs-wordpress/>
6. *Blog.tr.ee: Blogikataloog (2017)*. Kasutatud 03.01.2017  
<http://blog.tr.ee/pages/static/blogs.jhtml>
7. Boepple, L., Ata, R. N., Rum, R. ja Thompson, J. K. (2016). Strong is the new skinny: A content analysis of fitspiration websites. *Body Image*, 17, 132-135.
8. Brewer, T. (2016). Top 10 Women's Health and Fitness Blogs You Should Follow. *The Trend Spotter*. Kasutatud 17.01.17  
<https://www.thetrendspotter.net/2015/12/top-10-womens-health-and-fitness-blogs-you-should-follow.html>

9. Britton, L. E., Martz, D. M., Bazzini, D. G., Curtin, L. A. ja LeaShomb, A. (2006). Fat talk and self-presentation of body image: Is there a social norm for women to self-degrade?. *Body Image*, 3(3), 247-254.
10. Brzozowski, M. J., Sandholm, T. ja Hogg, T. (2009). Effects of feedback and peer pressure on contributions to enterprise social media. *ACM 2009 international conference on Supporting group work* (lk 61-70). ACM.
11. Carlson, M. (2015). Finding Health and Happiness the Write Way: Blogging as Self-Care Within Student Affairs and Higher Education. *Shades of Transition*, 36(5), 23-30.
12. Caspersen, C. J., Powell, K. E. ja Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
13. Child, J. T., Pearson, J. C. ja Petronio, S. (2009). Blogging, communication, and privacy management: Development of the blogging privacy management measure. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 60(10), 2079-2094.
14. Cobb, S., 1976. Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300-314.
15. Cohen, S. ja Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.
16. Creswell, J. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed method approaches*. Thousand Oaks: Sage.
17. Dart, J. (2008). The Internet as a source of health information in three disparate communities. *Australian Health Review*, 32 (3), 559–569.
18. Denzin, N. ja Lincoln, Y. (2000) Introduction: The discipline and practice of

- qualitative research. *Handbook of qualitative research. Second edition* (lk 1-29). Thousand Oaks: Sage.
19. *eba.marimell.eu: EBA 2016 tulemused*. (2016). Kasutatud 24.04.2017  
<http://marimell.eu/eba-2016-tulemused/>
20. Ebner, M. ja Schiefner, M. (2008). Microblogging-more than fun. *Proceedings of IADIS mobile learning conference*, Algarve (lk 155-159).
21. *Eestiblogid.ee: Blogid* (2017). Kasutatud 03.01.2017  
<http://eestiblogid.ee/blogid>
22. Ekdale, B., Namkoong, K. ja Fung, T. K. F. (2010). Why blog? (then and now): exploring the motivations for blogging by popular American political bloggers. *New Media & Society* 12(2), 217–234.
23. Elkind, D. ja Bowen, R. (1979). Imaginary audience behavior in children and adolescents. *Developmental Psychology*, 15, 38-44.
24. *Facebook.com: Paljas Porgand*. (2016). Kasutatud 13.01.17  
<https://www.facebook.com/paljasporgand/?fref=ts>
25. Fox, S. ja Lenhart, A. (2006). Bloggers: A portrait of the Internet's new storytellers. *Pew Internet & American Life Project, 19*. Kasutatud 24.04.2017  
<http://www.pewinternet.org/files/old-media/Files/Reports/2006/PIP%20Bloggers%20Report%20July%2019%202006.pdf.pdf>
26. Fredrickson, B. L. ja Roberts, T. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173–206.
27. Fredrickson, B. L., Roberts, T., Noll, S. M., Quinn, D. M., ja Twenge, J. M. (1998). That swimsuit becomes you: Sex differences in self-objectification,

- restrained eating, and math performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 269–284.
28. Fu, F., Liu, L., ja Wang, L. (2008). Empirical analysis of online social networks in the age of Web 2.0. *Physica A: Statistical Mechanics and its Applications*, 387(2), 675-684.
29. Gapinski, K. D., Brownell, K. D. ja LaFrance, M. (2003). Body Objectification and “Fat Talk”: Effects on Emotion, Motivation, and Cognitive Performance. *Sex Roles*, 48, 377-388.
30. Harney, G. (2013). About. *The Fitnessista*. Kasutatud 19.12.2016  
<http://fitnessista.com/about/>
31. Herring, S. C., Kouper, I., Scheidt, L. A., ja Wright, E. L. (2004). Women and children last: The discursive construction of weblogs. In *Into the blogosphere: Rhetoric, community, and culture of weblogs*.
32. Herring, S., Scheidt, L.A., Wright, E. ja Bonus, S. (2005). Weblogs as a bridging genre. *Information Technology & People*, 18(2), 142-171.
33. Hirsijärvi, S., Remes, P. ja Sajavaara, P. (2005). *Uuri ja kirjuta*. Tallinn:Medicina.
34. Hsieh, H.-F. ja Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research*, 15, 1277-1288.
35. Hwang, K. O., Ottenbacher, A. J., Green, A. P., Cannon-Diehl, M. R., Richardson, O., Bernstam, E. V. ja Thomas, E. J. (2010). Social support in an Internet weight loss community. *Int J Med Inform*, 79, 1-18.
36. Kaljuvee, K. (2015). *Eesti sotsiaalmeedia mikrokuulsuste kasutatavad tähelepanu pälvimise strateegiad*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut.

37. Kalmus, V., Masso, A. ja Linno, M. (2015). *Tartu Ülikool: Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas: Kvalitatiivne sisuanalüüs*. Kasutatud 10.01.17 <http://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys>
38. Kaplan, A. M. ja Haenlein, M. (2011). The early bird catches the news: Nine things you should know about micro-blogging. *Business Horizons*, 54, 105-113.
39. Ko, H. C. ja Kuo, F. Y. (2008). *Can blogging enhance subjective well-being through self-disclosure?*. Kasutatud 13.01.17 [http://ir.lib.cyut.edu.tw:8080/bitstream/310901800/10883/1/20080818\\_Hsiu-ChiaKo.pdf](http://ir.lib.cyut.edu.tw:8080/bitstream/310901800/10883/1/20080818_Hsiu-ChiaKo.pdf)
40. Kukk, A. (2012). *Temaatiline analüüs ja kvalitatiivne sisuanalüüs*. Kasutatud 16.01.17 <https://prezi.com/jcdtscy9soge/temaatiline-analuus-ja-kvalitatiivne-sisuanaluus/>
41. Itsines, K. (2016). Whad Does Being Healthy Means?. *Kayla Itsines Blog*. Kasutatud 17.01.17 <https://www.kaylaitsines.com/blogs/education/95810182-what-does-being-healthy-mean>
42. Laherand, M-L. (2010). *Kvalitatiivne uurimisviis*. Tallinn: Sulesepp.
43. Lepik, K., Harro-Loit, H., Kello, K. Linno, M. Selg, M. ja Strömpl, J. (2014). *Tartu Ülikool: Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas: Intervjuu*. Kasutatud 10.01.17 <http://samm.ut.ee/intervjuu>
44. Lovink, G. (2013). Introduction: The Pride and Glory of Web 2.0 *Zero comments: Blogging and critical internet culture* (lk 9-13) . Routledge.
45. Marwick, A. E. ja boyd, d. (2010) I Tweet Honestly, I Tweet Passionately: Twitter Users, Context Collapse, and the Imagined Audience. *New Media Society*, 1-21. doi: 10.1177/1461444810365313

46. Mayo Clinic: *Stress management: Social support*. Kasutatud 05.01.17  
<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/social-support/art-20044445?pg=1>
47. McFedries, P. (2007). Technically speaking: All a-twitter. *IEEE spectrum*, 44(10), 84-84.
48. Miller, R. C. ja Sheperd, D. (2004). Blogging as Social Action: A Genre Analysis of the Weblog. *Into the blogosphere: Rhetoric, community, and culture of weblogs*, 18(1), 1-24.
49. Nardi, B. A., Schiano, D. J. ja Gumbrecht, M. (2004). Blogging as social activity, or, would you let 900 million people read your diary?. In *Proceedings of the 2004 ACM conference on Computer supported cooperative work* (pp. 222-231). ACM.
50. Nichter, M. (2000). *Fat talk*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
51. Nichter, M. ja Vuckovic, N. (1994). *Fat Talk: Body Image among Adolescent Girls*. In N. Sault (toim.), *Many Mirrors: Body Image and Social Relations* (lk 109-131). Rutgers, NJ: Rutgers University Press.
52. Oh, H. J., Lauckner, C., Boehmer, J., Fewin-Bliss, R. ja Li, K. (2013). Facebooking for health: An examination into the solicitation and effects of health-related social support on social networking sites. *Computer in Human Behaviour*, 29, 2072-2080.
53. Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J. ja Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32, 1-11.

54. Piirsalu, T. (2008). *Tajutud sotsiaalse surve, sotsiaalse toetuse ja kehaga rahulolematuse vahelist seost mõjutavad tegurid*. Magistripjekt kliinilises psühholoogias. Tartu Ülikool, Psühholoogia Instituut.
55. Rettberg, J. W. (2008). *Blogging*. Cambridge: Polity Press.
56. Rosenberg, B. (2016). *Väärtuste uurimine Eesti populaarsemates isiklikes blogides*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut.
57. Rämmer, A. (2014). Valimi moodustamine. Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas. Kasutatud 25.04.2017 <http://samm.ut.ee/valimid>
58. Sánchez, F. G., ja Rial, B. R. (2005). Orthorexia nervosa. A new eating behavior disorder?. *Actas Esp Psiquiatr*, 33(1), 66-68.
59. Schmidt, J. (2007). Blogging Practices: An Analytical Framework. *Journal of Computer-mediated Communication*, 12(4), 1409-1427. doi: 10.1111/j.1083-6101.2007.00379.
60. Smith, B. G. (2010). The evolution of the blogger: Blogger considerations of public relations-sponsored content in the blogosphere. *Public Relations Review*, 36(2), 175-177.
61. Stice, E., Maxfield, J. ja Wells, T. (2003). Adverse effects of social pressure to be thin on young women: An experimental investigation of the effects of “fat talk”. *International Journal of Eating Disorders*, 34(1), 108-117.
62. Stover, C. M. (2014). *Elements of a sensibility: Fitness Blogs and Postfeminist Media Culture*. Magistritöö. Texase Ülikool.
63. *Twitter.com: FITLOORA*. (2015). Kasutatud 13.01.17  
<https://twitter.com/fitloora>
64. Verstraete, G. (2016). It's about Time. Dissapearing Images and Stories in

Snapchat. *Image & Narrative*, 17(4), 104-113.

65. Wallace, D. S., Paulson, R. M., Lord, C. G. ja Bond Jr, C. F. (2005). Which behaviors do attitudes predict? Meta-analyzing the effects of social pressure and perceived difficulty. *Review of General Psychology*, 9 (3), 214-227.
66. Wellman, B. (2001). Physical Place and Cyberspace: The Rise of Personalized Networking. *International Journal of Urban and Regional Research*, 25(2), 227-252.
67. Õunapuu, L. (2012). *Valimi koostamise meetodid: Ettekavatsetud valim*. Kasutatud 13.01.17  
[http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/27764/valimi\\_koostamise\\_meetodid.html](http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/27764/valimi_koostamise_meetodid.html)

## LISAD

Sellest peatükist leiate lisad nagu intervjuu kavad, koodipuu ja intervjuude transkriptsioonid millele eelnevalt töös viidatud on.

### Lisa 1. Intervjuu kava 1

#### *Seminaritöös kasutatud intervjuu kava*

##### Uurimisküsimused:

- Millist rolli mängib sotsiaalne toetus tervise- ja fitnessblogimises?
- Kas ja kuidas mõjutab sotsiaalne toetus blogi pidamist?
- Kuidas näeb välja sotsiaalne toetus tervise- ja fitnessblogijate lähedaste ja lugejaskonna poolt?
- Kuidas suhtub tervise- ja fitnessblogija saadud sotsiaalsesse toetusesse?

##### **I plokk** - *Millist rolli mängib sotsiaalne toetus tervise- ja fitnessblogimises?*

- Mis oli põhjus, miks alustasid blogi pidamist?
- Kui kaua oled enda blogi pidanud?
- Kas pead oluliseks, et blogis oleks olemas avatud kommentaarium?
- Milline roll on blogilugeja sõnal (nt kommentaaril kommentaariumis) Sinu järgmiste blogipostituste kujunemisel?

##### **II plokk** - *Kas ja kuidas mõjutab sotsiaalne toetus blogi pidamist?*

- Kas võtad arvesse blogilugejate poolt tehtud kommentaarides esinevaid soovitusi/märkusi? Kui jah, milliseid väärtustad enim?
- Kas publiku kommentaarid mõjutavad või on kuidagi mõjutanud Sinu enesekindlust blogipidamise osas? Kui jah, too palun võimaluse korral paar näidet.
- Kuidas kirjeldad enda emotsioone, mida on blogilugejate tagasiside sinus tekitanud?
- Ma jaotan blogilugejate toetusžestid paari erinevasse alagruppi: 1. like'd,

share'id ja kommentaarid Facebookis blogi fännilehel ja mujal; 2. sisukas ja konstruktiivne tagasiside kommentaaride/kirjade näol Sinu isikliku omapära/väljanägemise kohta; 3. blogiklikkide ja -külastuste arv; 4. n-ö suust-suhu liikuv arvamus sinu blogi kohta; 5. meediakajastus Sinu/Su blogi kohta.

Millised punkte pead eriti oluliseks esmalt enda blogi edukuse ja teisalt enda tegeliku rahuolu tagamiseks?

### **III plokki** - *Kuidas näeb välja sotsiaalne toetus tervise- ja fitnessblogijate lähedaste ja lugejaskonna poolt?*

- Kas ja kuidas toetasid sinu lähedased inimesed (pere, sõbrad) blogi loomise alguses?
- Kas lähedaste toetus ja hoiak sinu blogi suhtes on tänaseks muutunud ning kui jah, siis mil moel?
- Kuidas ja milliste kanalite kaudu oled saanud tagasisidet enda blogi lugejatelt?
- Kas omad ülevaadet sellest, kes on Sinu blogi stereotüüpne lugeja?

### **IV plokki** - *Kuidas suhtub tervise- ja fitnessblogija saadud sotsiaalsesse toetusesse?*

- Mis on Sinu blogi puhul edasiviiv jõud ehk mis motiveerib Sind blogimisega regulaarselt tegelema?
- Kuidas suhtud enda blogi lugejate tagasisidesse?
- Millist toetust ootad Sa enda blogilugejatelt ja kas see ühtib reaalsusega?

## **Lisa 2. Intervjuu kava 2**

### *Bakalaureusetöös kasutatud intervjuukava*

#### **Uurimisküsimused**

1. Kuidas tajutakse sotsiaalse surve olemust Eesti tervise- ja fitnessblogimise kogukonnas?
  - Kes on survestajad? Kes on surve objektid?
  - Kuidas tajutakse sotsiaalse surve avaldamise võtteid/ erinevaid vorme?
2. Milline on tajutav sotsiaalse surve mõju uurimisalustele ja nende blogitegevusele?
3. Milliseid võimalusi näevad uurimisalused blogijad sotsiaalse survega toimetulekuks?

#### **Sissejuhatus**

- Tutvustan ennast, enda töö eesmärgi; seletan intervjuu käiku ja küsimusi; tutvustan intervjuueeritavale anonüümsusprintsipi;
- Seletan intervjuueeritavale sotsiaalse surve üldist olemust ja selle mõiste tähendust, toon teemakohaseid näiteid ja viin teda kurssi uuritava sotsiaalse nähtusega;
- Võimaldan intervjuueeritaval küsida täiendavaid küsimusi.

#### **I plokk – Sissejuhatav osa**

- Kui vana sa oled?
- Kui kaua oled sa enda blogi pidanud?
- Kui tihti sa blogipostitusi teed?

#### **II plokk – Tajutav sotsiaalne surve ja selle olemus Eesti tervise- ja fitnessblogimise kogukonnas**

- Kuidas suhtuvad sinu lähedased inimesed (pere, sõbrad) sinu blogitegevusse?

- Kas lähedaste suhtumine sinu blogimisse on su blogiteekonna jooksul muutunud ning kui jah, siis mil moel?
- Kuidas suhtud teadmisesse, et blogis avaldad infot avalikkusele ja see on kõigile kättesaadav?
- Mis on sinu blogi puhul edasiviiv jõud ehk mis motiveerib sind blogimisega tegelema?
- Kas võtad millestki eeskuju enda blogimise puhul? Kui jah, siis millest?
- Millisena tajud enda blogi lugejaskonda?
- Milliseid peamisi väärtusi soovid oma blogis lugejatele edastada?
- Milline on sinu suhe teiste blogijatega?
- Mida pead blogimise puhul kõige raskemaks?
- Millest hoidud kindlasti blogimise puhul?
- Kuidas kirjeldad blogilugejate käitumist sinu ja su blogi suhtes?

### **III plokk** – *Tajutava sotsiaalse surve mõju*

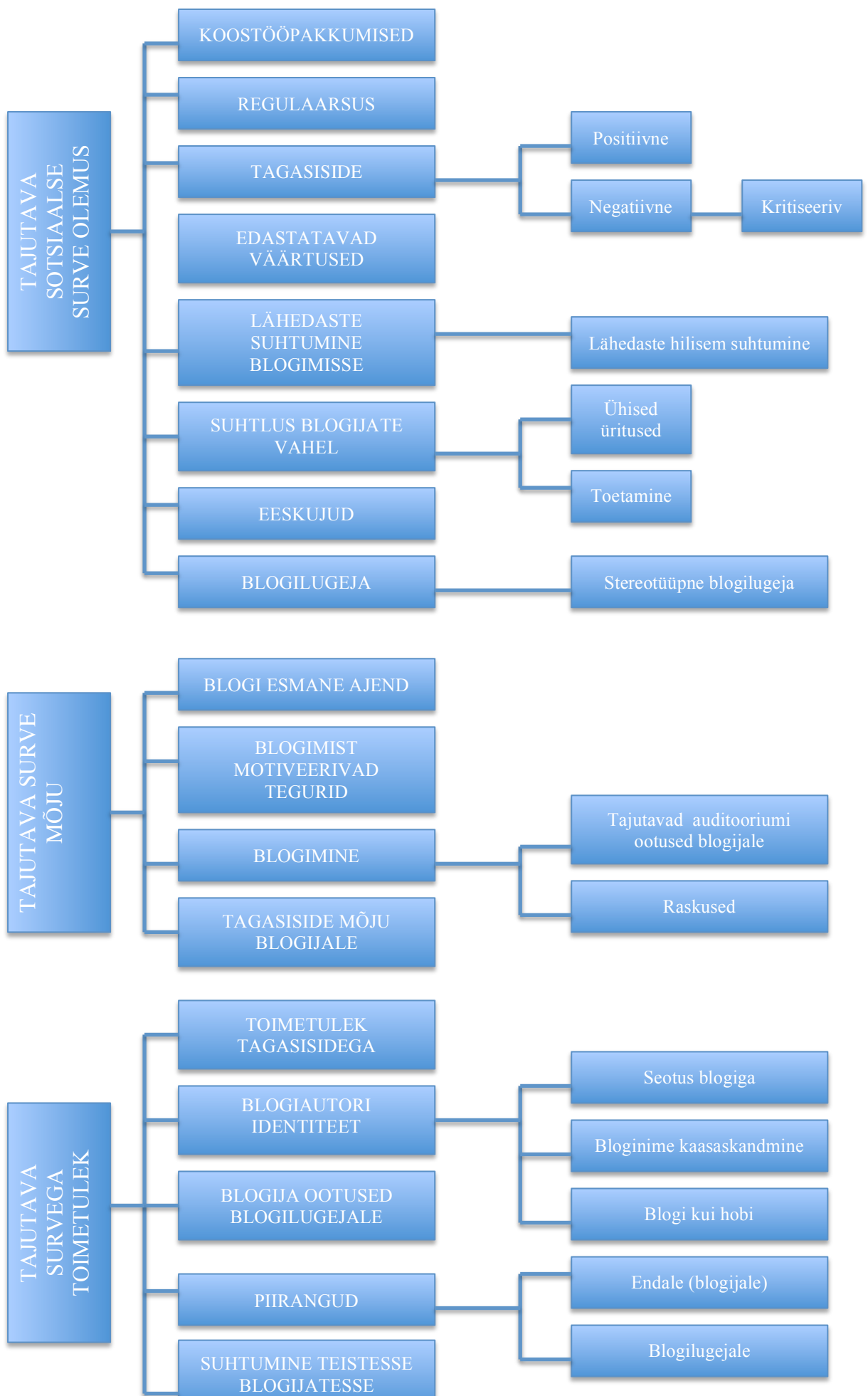
- Millist mõju sa tunnetad, et blogilugeja sulle avaldab?
- Millist mõju sa tunnetad, et avaldab sulle teine sama valdkonna blogija?
- Kuidas suhtud blogilugejate tagasisidesse?
- Milline roll on blogilugeja sõnal/arvamusel Sinu järgmiste blogipostituste kujunemisel?
- Kas publiku kommentaarid mõjutavad või on kuidagi mõjutanud Sinu enesekindlust blogipidamise osas? Kui jah, too palun võimaluse korral paar näidet.
- Kuidas suhtud sellesse, et mõned inimesed seostavad sind sinu blogiga?
- Kuidas kirjeldad enda emotsioone, mida on blogilugejad sinus tekitanud?
- Millist toetust ootad sa enda blogilugejatelt ja kas tegelikult toetus vastab su ootustele?

### **IV plokk** – *Sotsiaalse survega toimetulek*

- Kuidas käitunud ebameeldiva tagasiside (kommentaar, otsene arvamus/ütlus) puhul?
- Millist muljet/arusaama sa soovid blogilugejale endast jätta? Miks?

- Kuidas sa hindad, kui palju sa oled enda blogiga igapäevaselt seotud? Kas seda on rohkem või vähem kui sooviksid?
- Milliseid piire sead endale blogimise puhul?
- Milliseid piire sead blogilugejatele sinu blogi puhul?

### Lisa 3. Koodipuu



## Lisa 4. Näidisintervjuu

**Kõigi 10 intervjuu täismahus transkriptsioonid on CD-ga lisatud paberversioonis töö lõppu.**

**Intervjuu valimiliikmega B9**

**18. aprill 2017**

**Skype, 36min**

**Intervjueerija (Johanna, edaspidi J): Tere!**

**B9 (Intervjueeritav, edaspidi I9):** Ma ei kuule sind väga hästi. Ma arvan, et see on mu enda arvuti viga. Oota korra, ma lähen toon endale kõrvaklapid, ma kuulen veidi paremini siis äkki.

J: Okei, okei. Nii, kas sa kuuled mind paremini?

I9: Väga hästi.

J: Okei, väga hea. Ma loodan, et sind ei häiri, kui ma siin kodustes riietes olen. Aga mul on väga hea meel, et sa olid minuga nõus intervjuus osalema, et ma ei mäletagi, kui palju ma ennast sulle tutvustasin, aga ma õpin Tartu Ülikoolis ja praegu on mul käsil 3. kursus ja ma õpin ajakirjanduse ja kommunikatsiooni erialal, aga lõputööd ma kirjutan rohkem sellisest psühholoogilisemast küljest, kus ma uurin siis tervise ja spordiblogide, noh nende hulgas seda sotsiaalset survet, ehk seda, mis neid survestab blogimise puhul, mis neid survestab tegema seda, mida nad teevad, vähemalt seda, mida nad blogis kajastavad, suhteliselt lai teema, aga ma kuidagi üritan seda määratleda intervjuude kaudu.

I9: Okei.

J: Ja siis seda ka, et kui see intervjuu nüüd tehtud saab, siis kõik see jääb anonüümseks, et see jutt mis me räägime, selle ma küll transkribeerin ehk siis kirjutan wordi faili tekstiks, aga igalpool kus on sinu nimi või mis iganes, mille järgi oleks võimalik sind ära tunda, et selle ma jätan välja, et siis nagu kõik on anonüümne, niiet võid julgelt kõigest rääkida minuga. Vot. Aga on sul äkki endal mingeid küsimusi mulle?

I9: Ei vist ei ole...kui palju intervjuusi sa üldse kokku teed?

J: Ma kokku teen 10 ja sina oled üheksas ja homme on mul viimane kümnes ja et ongi neli blogi ongi mul täitsa spordiblogid, paar tükki on rohkem nagu toitumise omad ja ülejäänud ongi sellised elustiili ja kaalulangetusblogid, kus on nagu kõike, nii sporti, toitumist jne.

I9: Okei.

J: *Aga alustame siis äkki? Et ma vaatasin su blogist, et sa oled 28-aastane, eksju?*

I9: Jaa.

J: *Okei, aga kaua sa oled enda blogiga tegelenud?*

I9: Ee, selle konkreetse blogiga ma alustasin 2014, ei 2013 jah, 2013, aga eelnevalt ma olen ka bloginud, aga siis ma blogisin mingi 2 aastat ja siis ma vahepeal nagu lõpetasin ära ja tegin uue.

J: *Aa, aga mille kohta su see eelmine blogi oli?*

I9: Oli ka kaalulangetuse kohta, aga see oli äkki aasta 2009 kuni 2011 ja siis ma täpselt samamoodi pärast esimest last siis võtsin kaalust alla palju ja siis ma pidasin blogi.

J: *Okei, aga tohib küsida, miks sa selle siis pooleli jätsid ja uue blogi tegid?*

I9: Siis ma vahepeal sain teise lapse ja mul oli väga kiire aeg, kuidagi kadus see motivatsioon ära või...nagu ma ei saanud selles seda, mida ma algselt sain ja siis nagu ei olnud nagu pointi.

J: *Ammendas ennast nagu?*

I9: Jah, jah siis lihtsalt mingi hetk tuli uuesti see tuhin, et kirjutaks.

J: *Okei. Nüüd see siis juba 4 aastat peaaegu?*

I9: Jah, 13. juuni saab 4 aastat täis.

J: *Oo, okei, aga ma vaatasin sinu blogi ka ja siis mulle jäi silma sealt eksju see, et sa teed nädala kokkuvõtteid ja sellele veel lisaks postitusi, et kui tihti sa neid blogipostitusi teed, kas need ilmuvad mingi teatud regulaarse aja tagant või sa teed suhtselt suvalt, no v.a need nädala postitused siis?*

I9: Suht suvalt, et ma kirjutan täpselt siis, kui ma tahan, et selles samas mõttes ma jällegi nagu üritan hoida nagu mingit sellist järjepidevust, et ei jääks väga pikka pausi.

J: *No kui pikk paus on siis väga pikk paus?*

I9: No kui nad tulevad järjest kaks nädala kokkuvõtet, see on juba pikk paus mu jaoks.

J: *Et nädalas ilmub sul vähemalt kaks postitust?*

I9: Vähemalt, noh, pigem isegi rohkem.

J: *Okei, lähme siis nüüd nagu veits võibolla isiklikemate küsimuste juurde, et kõigepealt ma küsiks seda, et kuidas suhtuvad sinu lähedased, näiteks su pere ja sõbrad, sinu blogimisse?*

I9: Tegelt see on selline teema, millest me väga ei räägi. Sest ma tean, et mu emale see väga ei meeldi, aga samas jälle mu tädi ja tädi pere selles mõttes näevad seda kui saavutust, et kui mul on mingid koostööd ja mul on palju lugejaid või...aga jah, ema on sellesmõttes selline, kes ütleb, et ma pigem ei blogiks.

J: *Aga miks see nii võib olla?*

I9: Ta on selline, kes väga ei armasta tähelepanu ja sellist oma eraelu asjade väga laiali laotamist, et sellesmõttes seoses temaga on mul hästi paljudel teemadel kindel nagu keeld peal, millest ma ei kirjuta, et ma alati mõtlen selle üle, et kas ta nagu kiidaks selle heaks või mitte, mitte ma ei kirjutaks sellepärast, et ma tean et talle ei meeldiks, aga lihtsalt ma kirjutan siis..võibolla ma ei kirjuta nii süvitsi, kui ma muidu kirjutaksin.

J: *Aga ta siis ikka loeb su blogi?*

I9: Loeb, jah, ta nüüd alles hiljuti tegi Facebooki ka endale, nüüd jälgib veel rohkem.

J: *Okei, aga on see suhtumine kas siis ema poolt või siis kellegi teise lähedase poolt nagu muutunud ka, et ema suhtumine on vist suhteliselt sama koguaeg...?*

I9: Kusjuures ema on isegi muutunud selles osas isegi rohkem positiivsemaks, et alguses oli ta ikka suht nii et, no põhimõtteliselt me ei rääkinud sel teemal, aga ma sain aru, et talle ei meeldi see, aga lihtsalt peale seda, kui ütleme, et mul rohkem selles mõttes, no see sportajakirja kolumn tuli, et ma kirjutan ajakirja ka, et noh, sellised asjad tulid juurde, et siis sa nagu näed, et see ei ole niisama ah ma pläkutan kuskil niisama netis, et noh, et sellest on ikka mu enda jaoks mingit kasu ka.

J: *Mhm, et see reaalselt nagu huvitab sind ja nagu ei ole niisama...okei, aga kuidas sa sellesse suhtud, sellesse teadmisesse, et tegelikult sinu blogi on eksju avalikkusele täiesti kättesaadav, et kas sa nagu sead endale mingisuguseid piiranguid sellest sõltuvalt?*

I9: Ee, noh, eks nad niimoodi periooditi ole erinevad piirangud, et vahete vahel ma täiega tunnetan seda, niiöelda avalikkuse silma rohkem, mingitel perioodidel vähem, näiteks on üks teema, millest ma enam ei kirjuta, on laste kaalud, et kuna ma olen selle koha pealt päris mitu korda saanud väga sapiseid kommentaare ja mul on nagu esimese lapsega olnud sünnist saadik olnud hästi suured kaaluprobleemid ja ma olen käinud nagu arstide vahet ja uurinud asja, aga noh ma põhimõtteliselt olen sellest ka enda blogis kirjutanud, endokrinoloog on mulle öelnud, et tal on geenides see, et see ei ole ülesöömine või midagi, et aga noh, kui ma sellest kirjutan, siis keegi üldjuhul ei hakka sellest tagant lugema, et oi näed aasta tagasi ta kirjutab, et tal on see probleem ja ma ei näe põhjust, et ma peaks iga kord uuesti kirjutama, siis ma olen saanud mitu korda kommentaare, et oled oma lapse paksuks söötnud ja istud aint seal arvutis ja siis ma võtsin nagu otsuse vastu, et ma enam selle teema kohapealt ei kirjuta ja samamoodi mis teine asi on, et 99,9% kindlalt ma ei pane enda blogisse üles endast ei bikiinides ega aluspesus pilte, sellised asjad, mida mõned mõtlevad, et vahet pole, ujumas käid ikka, aga ma ujumas ka ei käi bikiinidega, et noh, ma ei tee seda, sest ma

olen õpetaja ja minu meelest ei ole nagu eetiline endast aluspesus või siis ka bikiinides, vahet pole, sama paljastavaid pilte panna.

*J: Mhm, arusaadav ja, okei, aga nüüd tulles selle blogikirjutamise juurde otsesemalt, et kui sa mõtled selle peale, mis sind kõige rohkem motiveerib blogi kirjutama või mis on see edasiviiv jõud?*

I9: Üks on kindlasti see, et sa saad end tühjaks kirjutada, oleneb muidugi teemast, kas hea või halva emotsiooniga, teine on see tagasiside mis sa saad, et ma olen ikkagi väga palju toetust saanud läbi selle ja mu teekond on suht kivine ja künklik olnud, et just see, et kui sa kirjutad, siis ongi see, et kasvõi et kui sa kirjutad, et mul on kõik nii kehvasti, siis keegi kirjutab, et tead ma olin ka selles olukorras ja nii ja naa tegin ja läks paremaks, et keegi ei ütlegi, et see läheb üle, aga tegelikkuses see aitab hästi palju, annab nagu tuge.

*J: Jah, okei. (räägin enda seminaritööst, sotsiaalsest toetusest), seda on hästi hea kuulda, et on toetav kogukond, kes blogi loeb.*

I9: Jah, ma ütlen, et see minu blogis ongi olnud kõik negatiivsed kommentaarid, kogemused olnud selle poisi kaaluga ja ühe korra oli mingisugune teema vist veel, siis ma nagu...aga jah, siis ei ole olnud väga selliseid sapiseid kommentaare või kuigi minu kaalunumber on ka seinud nüüd praktiliselt mingi 9 kuud põhimõtteliselt sama koha peal, kuigi muud näitajad on muutunud, aga samas noh, see kes vaatab kaalu, võib öelda et hull kaalulangetamisblogi noh (naerab).

*J: No vähemalt et ise ennast hästi tunnend, suva mis need teised arvavad eksju.*

I9: Jah. Seda on küll, sellesmõttes on küll blogi hea, et mu enesehinnang või sellesmõttes selline taluvustase ütleme, on tohutult muutunud, et kui ma alustasin blogi, siis ma olin nagu hästi vaikne ja hästi tagasihoidlik ja selline noh, tõsiselt hall hiireke, et sellesuhtes mingis mõttes on see teadmine, et noh kõik teavad, et ma kirjutasin, et aa tead, ma käisin hommikul kaalu peal, ma kaalusin mingi 79 kilo onju, et see number ei tähenda enam mulle mitte midagi või keegi ütleb mulle selle kohta, ou vaata kuule kui paks sa oled, siis nagu, ma ei tea, ma on kuidagi selle blogimisega nii palju arenenud vaimselt, et ma võiksin täiesti ilma solvumistundeta öelda, et sorri, kui ma sinu jaoks siuke olen, aga ma ise olen endaga täiesti rahul.

*J: Mhm, no ja see ongi tegelikult kõige peamine, tegelt see on jumala imekspandav, et no ma tunnen küll, kui keegi peaks mulle kirjutama, et kuule alanda enda kaalu või sa näed nii paks välja või sa noh, mida iganes negatiivset, siis mul oleks küll endal kohe selline tunne, et oeh, miks ma üldse midagi teen, et siuke tagasilööks oleks see..et jah, mul tegelt sarnane küsimus oli tulemas ka nüüd, et sa vastasid täitsa ära sellele. Vot, aga kas sa võtad muidu kellestki või mingisugusest teatud kindlast blogist või mingist muust asjast blogimise puhul eeskujuna ka või sa teed seda täitsa nagu nii nagu sulle endale tundub?*

I9: Ma teen seda suhteliselt niimoodi, et ma mõtlen kui see ei tule nii, nagu mina, siis ta ei tule õigesti, et ühele sobib see niiöelda minu variant ja teisele ei sobi ja kolmas vaatab niisama loeb ja nii nagu tahab, aga selle mõttega, et kui hakata kellegi teise asju järgi tegema, siis ta tuleb ikka selline feik, et ta ei tule sisemisest õigest asja.

*J: Ei tule nii vahetu ja otse südamest, okei, aga kui nüüd vaadata sinu blogilugejaid, millisena sa nagu tajud seda blogi lugejaskonda, kas sa omad kindlat arusaama, kes on sinu stereotüüpne blogilugeja näiteks?*

I9: Kui ma vaatan nüüd neid kommentaare, ma mingit osa inimesest ikkagi tean, kes seal kommenteerivad, ongi need teised blogijad, meil on mingi siuke kuuik enamvähem, kes loevad kõiki ja siis kommenteerivad ka, aga et mul on jäänud mulje, et niukene keskmine lugeja on ka 25-35 vanuses, tal on lapsed, kes on on ka oma kaaluga mingil perioodil või hetkel siis ummikus või tahaks alla võtta või ühesõnaga, midagi on tema keha juures, mis talle ei meeldi ja ta on teinud või ta proovib jõuda selle spordini, mingil moel, et jah, ma arvan selline, et kes oskab samastuda.

*J: Mhm, okei.*

I9: Vaata mul hästi palju, hästi tihti ongi see põhikommentaar, et issand sa kirjutad ju täpselt nagu minust, et umbes sama, need emotsioon, et söömisega, et kui ma kirjutan oi kella seitsmeni suutsin nagu täiesti okei olla, kavast kinni hoida ja siis käib mingi nõks ja siis järgmised kaks tundi leiad ennast külmkapi ukse vahelt (naerab), see on tavaline ja siis ongi et sa täpselt saad aru, mis ma mõtlen.

*J: Ja siis on nagu hea leida keegi kirjutamas sellest, et tal juhtus sama asi onju.*

I9: Mhm, täpselt.

*J: Okei, aga on sul nagu mingid kindlad põhimõtted või väärtused või mingisugused tõekspidamised, mida sa nagu enda lugejatele tahad edastada ka enda blogis või sa kirjutad lihtsalt nii, nagu sa mõtled, nii nagu tekst tuleb?*

I9: See on, et see enesearmastus, see enesehinnangu tõstmine, et tegelikult see ei ole üldse oluline, msi teised arvavad sust, et ma ütlen, muidugi minul on sellesmõttes hea rääkida, et isegi siis kui ma kaalusin seal mingi 110 kilo, mis on minu tippkaal, et ma ei ole kunagi peeglist vaadanud ja mõelnud et issand kui rõve ma olen või issand kui jube, ma ütlen selle kohta, et olen küll suur, aga noh, mis ikka, vähemalt mul on kena naeratus või noh, sellesmõttes ma olen alati leidnud endas midagi positiivset, lihtsalt kui alla võtta, siis seda positiivset on rohkem, et just seda nagu rõhutada, et leia endas see mingi, et ära jää keskendumale sellele, et sul on võibolla tselluliiti 10 kilo.

*J: Ja see on nii hea omadus, et enda puhul ainult positiivset näha, sest enamus inimesi võivad olla ükskõik kui peenikesed või mis iganes, aga nad ikka leiavad endast ikka aina rohkem, ikka mingisuguseid väikseid vigu.*

I9: Täpselt.

*J: Okei, aga sa enne nagu natuke mainisid ka, et teil on mingisugune blogijate kuuik, ma tahtsingi küsida, et milline su suhe on teiste blogijatega?*

I9: Sellesmõttes on hästi, või noh, läbi blogimise ma olen leidnud endale hästi palju selliseid tuttavaid, kellega spordiüritustel saame kokku ja siis seal Facebooki selles chatis suhtleme igapäevaselt ja see toetus nagu teiste blogijate poolt on hästi suur.

*J: Mhm ja need on just need spordiblogijad ja sama teema blogijad eks?*

I9: Jah ja üks on täpselt selline, kellel on 3 last ja meil laste vanused ka enamvähem klapivad kuidagi juhuslikult ja see on ka see kellega me eelmine sügis jooksin poolmaratoni, et läksimegi koos jooksuma ja jooksimegi ühes ja samas tempos ja see ongi see, et keegi kes on samade vigastustega olnud või siis on jälle hea rääkida, et kui mul oli tallaarteri rebestus, siis öeldi, et kuule soovita, mis harjutusi ma peaks tegema, et kuhu minna, kus ta ise käis ja noh, selles suhtes on hea niukene, tekivad nagu uued tutvused läbi selle.

*J: Mhm, jaa, okei, ma olen ka seda kusjuures teistelt blogijatelt kuulnud, et nad on ka mainunud, et tegelikult see blogijate kogukond on hästi kokkuhoidev.*

I9: Mhm.

*J: Ee, okei, aga mida sa kõige raskemaks pead blogimise puhul?*

I9: Neid perioode, kus läheb täiega metsa nagu, ongi kas tõuseb kaal või noh, siis ma süön ka rohkem või mingi ongi hästi raske periood ja siis samas ma tunnen sellist sundi, et nagu ma peaksin kirjutama, sest no ma ei taha seda pikka vahet jätta ja siis kuidagi, tegelikult on see, et kui blogis on paus, siis teised on et ahah, selge see, just see nagu et kui sul on tunne, et ma pean seda nüüd kuidagi moodi seda halba asja kirja panema, aga kuidas sa paned, et aa istusin kolm päeva, sõin ainult küpsiseid.

*J: Ei ole nagu mingit motivatsiooni või mingit infot mida tahaks jagada eksju.*

I9: No täpselt, et võtakski kätte ja teeks mingi muu üldhariva postituse, aga noh enamasti need üldharivad tulevad ka siis kui sa oled selles mingi motivatsiooniringis, et siis on see et oh kirjutaks sellest, sellest, aga kui ongi see, et kui nädal aega sa tegelikult istud diivanil ja närid mingit küpsist ja vahid telekat, siis nagu ei tule muid teemasid, millest kirjutada, siis on nagu et õõh, kõik teavad nagunii, et ma istun siin ja peaks nagu midagi kirjutama, aga jah...(naerab).

*J: Siuke järjepidevus võibolla jah...*

I9: Jah...

*J: Okei, aga sellest me nagu natukene enne rääkisime ka vist, et millest sa hoidud blogimise puhul, et noh, sa ütlesid, et sa ei pane neid pilte onju ja ei räägi laste kaalust ja...on äkki veel midagi?*

I9: Ütleme et kui tõesti on mingi väga suur murrang olnud, siis ongi niukene postitus, et nii ma kirjutan selle ära ja rohkem seda teemat ma ei kommenteeri ja üldjuhul ma ei lase ka neid kommentaare läbi, kui ei ole lihtsalt et okei, väga hästi või..et kui jah mingisugune väga negatiivne on, siis ma lihtsalt neid läbi ei lase, et noh, selle tõttu ma panin ka kommentaaridele selle niiöelda ülevaatamise peale, et muidu nad läksid automaatselt kõik, aga seoses sellega ma panin selle peale, et noh ei ole vaja.

*J: Kes teab, mida keegi sinna võib kirjutada, eksju.*

I9: Jah.

J: *Okei, aga kas sa tunnetad, kui sulle neid kommentaare kirjutatakse või äkki sulle on otse kirjutatud mingisugust tagasisidet Facebooki või meilile, et millist mõju sa tunnetad, et blogilugeja sulle nagu avaldab, et kas ta kuidagi mõjutab sinu heaolu või tujusid ka kuidagi?*

I9: Üldjuhul need kirjad, mis tulevad, on kas mingisugused abipalved ja see tekitab siukse tunde, et noh äkki saan ma siis abiks olla ja see ikka kergitab enesehinnangut, et keegi tahab mu abi saada või see ongi see, et keegi samastub, siis on jälle see, et okei, võibolla ta siis saab sellest lohutust või mingit toetust, et vaata ma olen olnud umbes samasuguses olukorras ja kui ma selle kirja panen, et ta on saanud sellest midagi.

J: *Jah, et sa tunned, et teised tunnetavad sind kui mingisuguse arvamuslimidrina ka?*

I9: Jah.

J: *Okei, aga kas kui näiteks blogilugeja või keegi nagu soovib sulle või annab nõu või teeb mingi märkuse, et kuule tead, et järgmises postituses sa võiksid selles kirjutada või sa võiksid nagu kuidagi üldse niimoodi teha, et kas sa võtad nagu selliseid arvamusi või ettepanekuid arvesse ka tavaliselt?*

I9: Kui keegi nagu kirjutab, et sa võiksid sellest kirjutada, siis ma neid üldjuhul üritan kasutada ja kirjutada, aga ütleme need trenni ja toitumissoovitused, see oleneb täiesti, kes soovib, kui tuleb mingi anonüümne, siis ma üldjuhul mõtlen selle peale küll, et aitäh, aga üldjuhul mitte, aga mul on mõned kindlad inimesed küll, näiteks Margit Partei blogi, ma tean kes on näiteks hästi pikalt jooksnud ja et kui tema on mulle näiteks kirjutanud, ma olen ise teinud postituse, et aa ma olen plaaninud sellist treeningkava teha ja ta on kirjutanud, et kuule vaheta need päevad ära või lisa selline trenn või võta just maha, siis selliseid soovitusi ma võtan väga arvesse, sest ma tean, et ta on kogenum kui mina ja ta oskab soovitada, et see olenebki nüüd täpselt kes seda niiöelda kommenteerib.

J: *Jah, no ega igat anonüümset kommentaari ei saagi väga tõsiselt võtta.*

I9: Sellesmõttes ongi, et kui ta nagu paneb juba nime ja kui ma inimest ise ei tea ja ei ole ka kirjutanud, et aa ma olen tegelikult nii palju trenni juba teinud, siis ma üldjuhul Googledan ära et mis nimi on, et kui ta ikkagi on seotud mingite jooksvõistlustega või ta ajad on olnud nagu minust tunduvalt paremad, siis minu jaoks on ta minust pädevam inimene, siis ma võtan seda arvesse.

J: *Okei, selge, me enne tegelt natuke rääkisime ka sellest, et kui keegi kommenteerib midagi või küsib sult nõu, et siis see nagu annab tõe su enesekindlusele eksju, et kui keegi midagi negatiivset kommenteerib, siis sa pigem nagu ei võta seda hinge?*

I9: Ei jah, ma ütlen, minu jaoks on konkreetselt üks selline kommentaar olnud, mille üle ma olin tõsiselt endast terve päeva väljas, see oligi siis kui poisi kaalu kommenteeriti ja millest lähtuvalt ma olen blogis ka teatud muudatused teinud, aga see oli nagu rünnak nagu lapse vastu, et kui keegi minu kaalu kohta ütleb, see mind absoluutselt ei koti.

J: *Arusaadav ja, kui on mingi lapse või teise lähedase vastu, siis on eriti nõme tegelikult. Okei, aga noh, kindlasti sul on olnud niimoodi, et mõni tuttav või lähedane seostab sind sinu blogiga või mainib sind, et sa pead seda blogi ju, et kuidas sa sellesse suhtud, et sind nagu seostatakse sinu blogiga?*

I9: Kui me oleme nagu mingi, noh mingis vestlusringis on see teemaks tulnud, siis üldjuhul ma olen natuke kohmetu, sest minu jaoks on see niukene, see pole nagu nähtav maailm, see on minu virtuaalmaailm, siis kuidagi mina seda kunagi teemaks kuskil ei võta, et oh mul on blogi, nüüd ma kirjutasin seal seda või et kuule vaata sinna või...noh muidugi see ei ole mingi tabuteema, et jumala eest ärge rääkige, aga natukene võtab mind kohmetuks, et mul on olnud kaks olukorda viimati, et ükskord üks tuttav meesterahvas tunnistas mingi istumise lõpuks, et tead, et ma loen su blogi ja ma elan sulle täiega kaasa, aga ma ei julge kommenteerida, aga tea, et ma loen ja teine oli siis, kui ma käisin sellel Nike' treeningpäeval, siis mul oli see blogipluus seljas ja siis keegi oli et oo tsau [B9 nimi]! Ja siis mul oli nagu tõsiselt kohmetu tunne ja siis ta oli nagu et mis sa paned siis nii ilmselge pluusi selga noh, aga ma ei osanud arvata, et keegi tuleb kohe niimoodi...mitte et see halb on, aga lihtsalt ei oska reageerida jah.

J: *Okei. Mul mõned küsimused tegelt jumala korduvad, sest tegelt sa oled need siin muu jutu sees juba ära vastanud, aga kui sa enda blogi löid, kas sa nagu ootasid, et sulle tuleb sellele blogile ka mingi kindel lugejaskond, kes hakkab kommenteerima, kas sa ootasid ka mingit toetust publiku näol või sa lihtsalt hakkasid seda enda jaoks tegema?*

I9: Tegelikult alguses mingi kaks aastat ma ei reklaaminud enda blogi mitte kuskil, ma kirjutasin ka hästi väikesele lugejaskonnale, ma põhimõtteliselt kirjutasin ainult iseendale, konkreetselt, ma teadsin et keegi loeb ja et ta on avalik, ta on kättesaadav, aga ma kirjutasingi ainult iseendale, sest siis ma üldse ei oodanudki, sest siis oli et päevas oli 100 lugemist, siis ma olin nagu vaaau, et mis toimub onju, aga ise ka aru ei saanud, et noh, praegu tekib sama reaktsioon, kui mul seal neli või viis tuhat on, et oh jess, aga ma alustasin lihtsalt, et ma saaks ennast tühjaks kirjutada ja mingismõttes dokumenteerida seda teekonda, et mul on seal blogis ka niimoodi eraldi leht, et minu teekond piltidest, et sinna ma niimoodi jooksvalt üritan iga kuu või üle kahe kuu panna pilte, et nagu tekiks selline ajatelg, et milline ma siis läbi aastate välja olen näinud.

J: *Mhm, okei, selge. Aga see võib kõlada küll, et mis sa nüüd endast umbes arvad, aga tegelt ma üldse ei mõtle seda nii, et kas sa nagu soovid mingit kindlat muljet või arusaama ka endast blogis jätta või nagu näida mingisugune teatud moodi või su blogipostitused on pigem sellised, kus sa lihtsalt kirjutad, mis sa arvad ja siis las see lugeja ise järeldab sellest, mida ta tahab ja arvab sinust mida ta tahab?*

I9: Ma ei oska niimoodi öelda, selle mõttega, et eks kõik me tegelikult üritame mingisugust kuvandit endast tekitada, et võibolla ongi see, et kuigi mul on ka neid kehvasid perioode, siis ma tahaks näidata seda, et tegelikult see trenn või toitumise korrigeerimine ei ole tegelikult niivõrd raske, et tegelt see on täiesti tehtav täiesti tavalisele töötavale, õppivale 3 lapse emale, et ma olengi tavaline inimene ja sina tavaline inimene suudaksid ka seda, kui sa natukene võibolla seal mingitest vabandustest välja roniksid või siis noh, lihtsalt tekiks see mulje, et ma olen tavaline

inimene, kellega saaks nagu samastuda, see kõik on tehtav, et see ei ole tegelikult midagi nii utoopiliselt rasket või ma ei ole hakkama saanud mingi erilise kangelasteoga, et ma jõuan trenni või ma jõuan koolis ja tööl samal ajal ka käia.

*J: Mhm, et mõnele võib tunduda, et aa see kaalulangetamine ja üldse toitumise jälgimine tundub nii raske ja võimatu, et tuua seda vetis inimese lähedasemaks.*

I9: Ja kuna mul on nagu hästi palju kommentaare, et issand kuidas sa jõuad, et sul on töö ja sul on kool ja sul on lapsed ja siis sa pead veel trenni tegema ja süüa ka tegema, et koristama pead ja aiamaajandust teed ja majaremont ka veel, et noh, sellesmõttes hästi palju tuleb...muidugi sa ei jõua, kui sa ei planeeri, et sa pead ise lihtsalt endale ajagraafiku ette planeerima, et mul on ka perioode, kui ma ei planeeri, siis ma ei jõuagi midagi tehtud, tuleb lihtsalt paika panna asjad ja see ei ole nagu mingisugune eriti suur tegu või suur saavutus, kui sa oma aega planeerid.

*J: Okei, aga kuidas sa hindad seda, kui palju sa tegelikult oma blogiga igapäevaselt oled seotud, et kas sa mõtled sellele igapäev või sa mõtled sellele ainult siis, kui sa seda blogipostitust ka reaalselt hakkad kirjutama?*

I9: Igapäev, raudselt, isegi kui ma käin trennis või jooksen ja ma näen, et sellest võiks kirjutada, see nagu genereerib kuskil taustal koguaeg või kui mingi äge olukord on, siis noh, enam ma näiteks oma isiklikku Facebooki praktiliselt ei kasutagi, et kui mul mingi mõte on, siis ma panen oma blogi Facebooki, sest et kui keegi paneb like'i mu sinna lehele, siis ma eeldan, et ta on huvitatud mu käekäigust.

*J: Mhm, et nii igapäevaselt on tegelikult kuskil mõttes see?*

I9: Jaa, ikka iga päev.

*J: Mhm, okei, selge. Tead mu viimased küsimused ongi et milliseid piire sa sead endale ja milliseid piire pead blogilugejatele, aga tegelt nendele me juba vastasime ära ka päris mitme punkti juures, et mulle tundub, et me oleme kõik need siuksed ametlikud küsimused nagu ära katnud siin praegu, et mul on tunne, et ma sain väga head vastused sinult. (räägime minu bakalaureusetöö ajakavast). Vot, aga kuule suur aitäh sulle veelkord, et sa olid nõus osalema ja ma soovin sulle kõike head.*

I9: Sulle ka.

*J: Olgu, aitäh, jaa, tsau!*

I9: Tsau.

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Johanna Maria Mertsina

(sünnikuupäev: 31.08.1995)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose **Sotsiaalse surve avaldumise tajumine Eesti tervise- ja fitnessblogides**,

mille juhendaja on Mari-Liis Madisson,

1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 29.06.2017