

”TERVEENÄ TAIVAASEEN”

Hyvinvointi, ikääntyminen ja wellness-kuluttaminen 50-65-vuotiaiden kokemuksena

Elina Lahtiola
Pro gradu-tutkielma
Sosiologia
Yhteiskuntatieteiden ja
filosofian laitos
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2017

TIIVISTELMÄ

”TERVEENÄ TAIVAASEEN”

Hyvinvointi, ikääntyminen ja wellness-kuluttaminen 50-65-vuotiaiden kokemuksena

Elina Lahtiola

Sosiologia

Pro gradu-tutkielma

Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos

Jyväskylän yliopisto

Ohjaaja: Terhi-Anna Wilska

Kevät 2017

Sivumäärä: 84 sivua

Tutkielman tarkoituksena on tarkastella myöhäiskeski-ikäisten, 50-65-vuotiaiden kokemuksia omasta hyvinvoinnistaan sekä sitä, miten he hyvinvointia tavoittelevat. Selvitetään myös, minkälaisia kokemuksia 50-65-vuotiailla on wellness-kuluttamisesta. Näiden näkökulmien pohjalta on mahdollista tarkastella myös sitä, miten ikääntyminen näyttäytyy osana hyvinvointipuhetta. Tutkimuksen teoreettiset lähtökohdat perustuvat hyvinvoinnin, ikääntymisen ja kuluttamisen aikaisempien tutkimusten ja teorioiden tarkastelulle. Tarkoituksena on pohtia, miten näiden kolmen ilmiön suhde näyttäytyy 50-65-vuotiaiden ikäryhmässä. Tutkimuksen analyysimenetelmänä käytetään teoriaohjaavaa sisällönanalyysia, jossa teoreettisella viitekehysellä tuetaan aineiston monimuotoisuutta. Tutkimuksen aineisto koostuu syksyllä 2015 kerätystä, yhteensä kahdeksasta fokusryhmähaastattelusta. Aineisto kerättiin osana Jyväskylän yliopiston koordinoimaa DIGI50+ hanketta ja Peurunka-projektia.

Tutkielman tulokset esitetään sisällönanalyysissä muodostuneiden teemojen perusteella. Ensimmäinen sisällönanalyysin teema vastaa kysymykseen siitä, miten hyvinvointi koetaan 50-65-vuotiaana. Toinen teema vastaa kysymykseen miten hyvinvointia tavoitellaan, ja kolmas teema keskittyy konkreettisemmin siihen, miten 50-65-vuotiaat kuluttavat omaan hyvinvointiinsa. Toisen ja kolmannen teeman kysymyksistä muodostuneet alaluokat noudattelevat hyvinvoinnin määritelmän kolmiulotteisuutta, jossa hyvinvointi määrittyy 50-65-vuotiaalle fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena tasapainona. Aineiston analyysi ja tulokset jäsentyvät näiden kolmen ulottuvuuden ympärille, jolloin tarkastellaan sitä, minkälaisia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia hyvinvoinnin tavoittelun ja kuluttamisen keinoja haastateltavat esittävät.

Tutkielman tulokset osoittavat, että 50-65-vuotiaat kokevat hyvinvoinnin elämänmittaisena projektina, jossa oleellista ei ole hyvinvoinnin täydellisyyden tavoittelu vaan tasapainon etsiminen. Oma ikääntyminen tiedostetaan osana hyvinvoinnin kokemusta ja siihen pyritään fyysisin, psyykkisin ja sosiaalisin keinoin varautumaan. Erityisesti se keskittyy oman rajallisuuden ymmärtämiselle näillä kolmella osa-alueella. Hyvinvointiin kuluttaminen perustuu 50-65-vuotiaana perustarpeiden ympärille, eikä sillä pyritä hakemaan erottautumista muista. Hyvinvointiin kuluttamista perustellaan erityisesti terveydellisiin syihin nojautuen, eikä hyvinvoinnin tavoittelu välttämättä vaadi kuluttamista ollenkaan. Ulkonäkökeskeinen hyvinvointiin kuluttaminen on 50-65-vuotiailla vaatimatonta ja keskittyy myös vain peruspalveluihin. Tulokset myös osoittavat, että wellness on 50-65-vuotiaalle yleisesti melko tuntematon konsepti, joka lopulta määritellään pinnallisena hyvinvointiin kuluttamisena.

Avainsanat: Hyvinvointi, ikääntyminen, terveys, wellness-kuluttaminen, keski-ikä, teoriaohjaava sisällönanalyysi

Sisällys

1 Johdanto	2
2 Ikääntyminen ja hyvinvointi	4
2.1 Ikä käsityksistä: vanheneminen ennen ja nyt	4
2.1.1 Näkökulmia ikääntymiseen.....	6
2.1.2 Keski-ikä elämänvaiheena	9
2.2 Hyvinvointi oletuksena ja kokemuksena.....	14
2.2.1 Hyvinvoinnin määritelmä.....	17
2.2.2 Terveys elämänarvona	19
2.2.3 Wellness-vallankumous	22
3 Hyvinvoinnin kaupallistuminen	26
3.1 Kulutuskeskeisten elämäntyylien nousu	28
3.1.1 Nautintojen ja elämysten maailma	30
3.2 Tutkimuksia ikääntyvien kuluttamisesta.....	33
3.3 Ikääntyvä ruumis ja kuluttaminen	35
4 Tutkimuksen suorittaminen ja metodologia	40
4.1 Tutkielman aineisto osana DIGI50+ hanketta ja Peurunka-projektia	40
4.2 Analyysimenetelmänä teoriaohjaava sisällönanalyysi	42
4.2.1 Sisällönanalyysin kolmivaiheinen prosessi.....	44
4.3 Aineiston ja menetelmän luotettavuus sekä rajallisuus	47
5 Tutkimusaineiston analyysi ja tulokset	49
5.1 Hyvinvoiva ihminen on tasapainoinen	49
5.2 Miten hyvinvointia tavoitellaan?.....	52
5.2.1 Aktiivisuuden tavoittelu	52
5.2.2 Rentoutumisen tavoittelu	54
5.2.3 Sosiaalisuuden tavoittelu.....	56
5.3 Miten hyvinvointiin kulutetaan?	57
5.3.1 Aktiivisuuteen kuluttaminen	58
5.3.2 Rentoutumiseen kuluttaminen.....	60
5.3.3 Sosiaalisuuteen ja elämyksiin kuluttaminen	61
5.4 Wellness-tietämättömyys	64
6 Yhteenveto	68
6.1 Hyvinvoinnin etsiminen ja löytäminen	68
6.2 Ikääntymisen kokemukset osana wellness-kuluttamista	70
7 Pohdintaa ja keskustelua	73
7.1 Tulevaisuuden näkymiä.....	78
Lähdeluettelo	81

1 JOHDANTO

Wellness-kuluttamisella tarkoitetaan hyvinvointikokemukseen perustuvaa kuluttamista, jossa korostuu yksilön vastuu itsestään. Hyvinvointia määrittää yhtenä tärkeänä osana terveys, jonka voidaan ajatella muodostuneen elämäntyyliseksi, joka pyrkii jatkuvaan tavoitteluun kohti terveellisempää elämää. Nykypäivän modernia yhteiskuntaa määrittää nuoruusideologia, jonka vallitseva kauneusihanne on yhtä kuin nuoruus. Vauriassa kulutusyhteiskunnissa elämäntyylisiä leimaakin ikääntymisen merkkien ehkäisy ja tarkkailu (Kinnunen 2008, 87) jolloin voidaan ajatella, että hyvinvointi määritellään myös näiden tavoitteiden mukaan.

Nuoruusideologia ja -ihanne määrittävät nyky-yhteiskuntien ajamaa ajatusta aktiivisesta tai onnistuneesta ikääntymisestä, joka joidenkin määritelmien mukaan tarkoittaa nuoruuden fysiologisten ja aktiivisen elämäntavan ylläpitämistä mahdollisimman pitkään (Bowling 2005, 6). Ikääntyessä ihmisen terveys ei luonnollisesti ole enää itsestäänselvyys, jolloin ikääntyvistä muodostuu yksi wellness-palveluiden ja -tuotteiden merkittävimmistä kohderyhmistä. Taustalla tässä onkin se kulutuskulttuurinen ajatus, että ikääntyminen on ongelma, jota pyritään ehkäisemään tiettyjä hyödykkeitä kuluttamalla.

Tutkielmassa tarkastellaan sitä, miten hyvinvointi kokemuksena määrittyy ikääntyvillä, 50-65-vuotiailla myöhäiskeski-ikää elävillä suomalaisilla. Tutkielmassa selvitetään myös, miten ikääntyminen mahdollisesti näyttäytyy osana hyvinvoinnin kokemusta ja miten nämä kokemukset näyttäytyvät wellness-kuluttamisessa.

Tutkielman tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten 50-65-vuotiaat määrittävät hyvinvoinnin ja miten sitä tavoitellaan?
2. Miten ikääntyminen määrittyy hyvinvointipuheessa?
3. Miten kokemukset hyvinvoinnista ja ikääntymisestä näyttäytyvät hyvinvointikuluttamisessa?

Tutkimuskysymyksiin pyritään vastaamaan syksyllä 2015 kerätyn haastatteluaineiston pohjalta. Tutkimusmetodina käytetään kvalitatiivista teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Analyysi rakentuu tutkimusaineiston pohjalta muodostuneiden hyvinvointia määrittävien teemojen ympärille. Erilaiset hyvinvoinnin olemusta avaavat teemat määrittävät muun

muassa sitä, miten hyvinvointia tavoitellaan ja miten siihen kulutetaan 50-65-vuoden iässä. Pohditaan aineiston ja teorian valossa sitä, miten hyvinvoinnin olemus määrittyy siihen kuluttamiseen ja sen tavoittelun näkökulmasta, sekä miten ikääntyminen tai kokemus ikääntymisestä siihen vaikuttavat. Tutkielma rakentuu teoriaohjaavasti, jossa keskeisimmät teoreettiset lähtökohdat ovat ikääntymistä ja hyvinvointia yhdistäviä ja niiden kaupallista suhdetta tutkivia näkökulmia. Ikääntymistä, hyvinvointia ja kuluttamista yhdistäviä ilmiöitä lähestytään erilaisten aikaisempien tutkimusten, sekä teorioiden ja sosiaalisten rakenteiden kautta. Sosiologisesta näkökulmasta tutkielma pyrkii avaamaan ja kyseenalaistamaan käsityksiä hyvinvoinnista ja ikääntymisestä sekä niitä yhdistävästä wellness-ilmiöstä.

Tutkielmaa lähdetään taustoittamaan kahden teoriakokonaisuuden pohjalta. Toinen puoli teoriasta käsittelee ikääntymistä ja hyvinvointia ilmiönä, toinen yhdistää hyvinvointiin kuluttamisen näkökulmaa. Aluksi tarkastellaan ikääntymistä osana ihmisen elämänkaarta ja keski-ikää erityisenä elämänvaiheena. Sen jälkeen pohditaan sitä, mitä osia hyvinvointiin kuuluu ja miten se yleisellä tasolla määritellään. Kolmannessa luvussa käsitellään hyvinvoinnin kaupallista ja kulutuksellista puolta ja pohditaan, miten kuluttaminen muotoutuu osaksi hyvinvoinnin tavoittelua ikääntyessä. Neljännessä luvussa esitellään tutkielman aineiston taustalla vaikuttanut DIGI50+ hanke ja Peurunka-projekti sekä avataan tutkielman metodologiset lähtökohdat. Viidennessä luvussa analysoidaan tutkielman haastatteluaineistoa sekä esitellään aineiston perusteella muodostuneet hyvinvointiin ja siihen kuluttamiseen liittyvät teemat. Lopuksi esitellään tutkielman johtopäätökset ja pohditaan tulosten perusteella muun muassa sitä, mitä hyvinvointi 50-65-vuotiaille merkitsee nyt ja tulevaisuudessa. Lisäksi pohditaan sitä, miten ikääntyvät haluavat kuluttaa omaan hyvinvointiinsa ja miten ikääntyminen tulisi tähän peilaten ottaa huomioon esimerkiksi tulevaisuuden wellness-palveluita suunniteltaessa.

2 IKÄÄNTYMINEN JA HYVINVOINTI

Hyvinvoinnin määrittely eri ikävaiheissa elämänkaaren aikana on vaikeaa, sillä siihen liittyy monia subjektiivisia ja kollektiivisia näkökulmia. Hyvinvoinnin kokeminen perustuu siihen, miten elämisen perustarpeet ovat kohdallaan, mutta tärkeitä ovat myös syyt joiden perusteella yksilö kokee elämänsä merkitykselliseksi ja mielekkääksi eli elämisen arvoiseksi. Keskustelu siitä mitä hyvinvointi on, miten se näkyy, ja miten sitä pitäisi tavoitella, on monella tapaa mielenkiintoinen jokseenkin myös ristiriitainen. Hyvinvointi nähdään sen subjektiivisuuden lisäksi myös yhteiskunnallisena normatiivisena oletuksena. Siitä puhutaan jopa valistuksenomaisesti.

Elämme maailmassa jossa väestö ikääntyy entisestään hyvinvoinnin lisääntyessä. Ikääntyessä kokemusta hyvinvoinnista voidaan tavoitella eri tavoin kuin aikaisemmin nuoruudessa. Terveystä huolehtiminen ja itsensä terveeksi kokeminen on suomalaisille tärkein lähtökohta hyvinvoinnin kokemisessa. Ikääntymistä tarkastellaan usein ensisijaisesti sen biologisista lähtökohdista, jolloin se nähdään terveyttä rappeuttavana ja yleistä jaksamista heikentävänä ilmiönä. Oman terveyden parantamisen ja sitä kautta hyvinvoinnin kokemisen lisäämisen tavoittelusta on muodostunut merkittävä kuluttamisen aalto. Tästä syystä wellness-alan markkinat ovatkin lähteneet räjähdysmäiseen kasvuun. Paul Pilzerin (2007) mukaan voidaan puhua jopa wellness-vallankumouksesta. Koska ikääntyvän väestön kasvu nähdään yhteiskunnallisesti ensisijaisesti riskinä, sen ympärille lietsotaan paniikkia (Pike 2011, 211). Elleivät ikääntyvät onnistu saavuttamaan aktiivista ”onnistunutta ikääntymistä” heidät nähdään yleisesti riskinä sekä yhteiskunnalle että itselleen. Wellness-ala on tässä suhteessa huomannut markkinarakonsa, jolloin wellness-palveluita ja -tuotteita on ryhdytty myymään ehkäisemään hyvinvoinnin ja terveyden heikkenemiseen liittyviä pelkoja.

2.1 Ikä käsityksistä: vanheneminen ennen ja nyt

Vanhemman iän luonne on hyvinvointivaltioiden kehittymisen myötä muuttunut merkittävästi. Muun muassa ikääntyville suunnatut etuudet ja palvelut ovat lisääntyneet. Palveluiden ja etuuksien lisääntyminen voidaan ajatella kehittyvien ja vaurastuvien länsimaiden pakollisena toimenpiteenä väestön ikärakenteen muuttuessa. Eläkejärjestelmän kehittyminen on yksi hyvä esimerkki siitä, miten vanhuuteen ja ikääntymiseen suhtautuminen on vuosien saatossa muuttunut. Otto von Bismarck esitteli ensimmäisen valtioperusteisen vanhemman iän eläkkeen 1870-luvulla Saksassa, jonka jälkeen muut

valtiot kuten Uusi-Seelanti, Australia ja Iso-Britannia seurasivat esimerkkiä seuraavien muutamien vuosikymmenten aikana. Vuoteen 1930 mennessä useimmilla kehittyneillä ja teollistuneilla valtioilla oli valtioperusteiset eläkkeet miehille. Eläkkeen ottaminen valtion tukijärjestelmään mukaan takasi sen, että ikääntyminen sai vakiintuneen aseman yhteiskunnassa. Näin eläköitymisestä muodostui pikkuhiljaa standartisoitunut osa elämäntapaa ja osa normatiivisia sosiaalisia rakenteita. (Higgs 2012, 9-11.)

Vaikka ikääntyville suunnatut etuudet ja palvelut ovat lisääntyneet, vanhenemista fokusoidaan vielä edelleenkin sekä kansantaloudelliseksi että yksilölliseksi ongelmaksi. Ikääntymiseen ja vanhempiin sukupolviin suhtautuminen alkoi muuttua modernisaation myötä. Sosiologi Donald Cowgill kehitti teorian siitä, miksi ikääntyvät ikään kuin uudelleenarvioitiin modernisaation prosessissa. Uudelleenarvioinnissa ikääntyvät asettuivat negatiiviseen valoon ja heitä luonnehti erityisesti subjektiivinen ja sosiaalinen haurastuminen. Siihen vaikuttivat muun muassa terveys- ja talousteknologian muutokset ja kasvu. Koska terveysteknologia ja -palvelut kehittyivät, myös syntyvyys kasvoi ja kuolleisuus väheni. Tästä seurasi vanhempien ikäluokkien runsas kasvu, jolloin myös kilpailu työpaikoista kasvoi eri sukupolvien välillä. Teknologian ja talouden kehittymisen myötä koneet korvasivat monien ihmisten työpaikat. Lisäksi kaupungistumisen myötä ikääntyvät jäivät muita helpommin maaseudulle, jolloin syrjäytymisen riski kasvoi entisestään. (Atchley 2000, 46-47.) Tähän peilaten ikääntyvät menettivät suuren osan vallastaan ja statuksestaan yhteiskunnassa modernisaatioprosessin myötä. Kansantaloudellisesta näkökulmasta ikääntyvät ovat yksi suurimpia valtion varojen kuluttajia, sillä heillä erilaisten palveluiden tarve on suuri.

Nykyisen modernin uusliberalistisen mallin mukaan omasta itsestä huolehtimisen merkitys on kasvanut, jolloin hyvinvoinnista ja kunnossa pysymisestä on tullut nykypäivän kulmakiviä, josta yksilö on iästä riippumatta aina itse vastuussa. Ajatellaan, että myös ikääntyvällä on velvollisuus ja vastuu itsestään ja omasta pärjäämisestään. (Pike 2011, 210.) Tämä liittyy ajatukseen ”onnistuneesta ikääntymisestä”, joka ajatellaan normatiivisesti yksilön tavoitteena. Onnistunut ikääntyminen saavutetaan aktiivisella elämänsenteellä, riittäväällä kuntoilulla ja itsestä huolehtimisella (Bowling 2005, 216). Ikääntyminen jaetaan siis kahteen, ”hyvään” ja ”huonoon” ikääntymiseen, jolloin taustalla tässä ajattelumallissa on oleellisena osana yhteiskunnan hyvä (Pike 2011, 211-212).

2.1.1 Näkökulmia ikääntymiseen

Ikääntymisen tutkimuksen vaiheet ovat moninaiset. Ikääntymistä on tarkasteltu niin psykologisista, biologisista kuin sosiologisistakin näkökulmista. Tony Dunderfeltin (1998, 229-240) mukaan ihmisen elämänkaareen liittyy sekä biologinen, yhteiskunnallinen, psykososiaalinen ja individuaalinen näkökulma, jossa kukin ohjaa yksilön elämää eteenpäin hieman eri tavoin. Myös sosiaaligerontologia mielletään yhtenä yleisen gerontologian eli ”vanhuustieteen”, osa-alueena (Jyrämä 2014, 276). Jotta ikääntymistä voisi ymmärtää ja tulkita mahdollisimman tarkasti, sitä pitää tarkastella monitieteellisesti erilaisista lähtökohdista käsin.

Historiallisessa biolääketieteelliseen näkökulmaan painottuvassa tarkastelussa ikääntymistä on lähinnä pidetty taakkana sekä yksilölle että yhteiskunnalle, jolloin sitä on lähtökohtaisesti pyritty parantamaan tai siihen liittyviä ongelmia on pyritty ratkaisemaan. Aluksi ikääntymistä tarkasteltiin vain sen biologisista ja lääketieteellisistä lähtökohdista käsin, mutta pian huomattiin, että merkityksellisempää oli tarkastella sitä sen sosiaalisten ominaisuuksien kannalta (Powell & Chamberlain 2012, 48).

Ikääntymisen sosiaaliset teoriat juontavat juurensa sosiaalipsykologiasta, joka lähestyi ikääntymistä muun muassa aktiivisuuden sekä tyytyväisyyden näkökulmasta. Ikääntyessä ihmisen aktiivisuuden ajatellaan heikkenevän fyysisen toimintakyvyn myötä, jolloin myös tyytyväisyyden elämän eri osa-alueilla oletetaan heikentyvän. Ensimmäinen teoria-aalto ajoittui 1940-luvun lopulta 1960-luvulle, jolloin ikääntyminen nähtiin ongelmallisena sekä yksilöllisellä että yhteiskunnallisella tasolla. Kun teoria alkoi kehittyä 1970-luvulta 1990-luvulle, fokus siirtyi enemmän yksilötasolta yhteisölliselle tasolle. Yksilöt alettiin nähdä aktiivisina toimijoina osana yhteiskuntaa. Kun ikääntymistä tarkastellaan aktiivisesti sosiaalisista, kulttuurisista ja kulutuksellisista näkökulmista käsin, se nähdään aiempaan verrattuna positiivisempänä kokemuksena. (Phillips, Ajrouch & Hillcoat-Nallemby 2010, 204-206.)

Jason L. Powell ja John Martyn Chamberlain (2012) määrittävät ikääntymistä erityisesti sen sosiaalisten ominaisuuksien ja teorioiden kautta. He lähestyvät ikääntymistä sosiologialle ominaisen toimija-rakenteen dilemman kautta, jonka mukaan sosiaaliset konstruktiot ovat hyvin tehokkaita määrittelemään yksilöä ja kollektiivista identiteettiä (mt. 46). He tekevät jaon modernien ja postmodernien sosiaalisten teorioiden välille, joiden perusteella he tarkastelevat, rakentavat ja problematisoivat ikääntymistä. Biologiset näkökulmat

rappeutumisesta ja heikentymisestä ikääntyessä ovat monelta osin kuitenkin hyvin dominoiva näkökulma myös ikääntymisen sosiaalisissa teorioissa, ja sitä pidetään oletusarvoisena lähtökohdana ikääntymistä tarkasteltaessa.

Erik H. Eriksonin mukaan ikääntyminen on psyykkinen, fyysinen sekä sosiaalinen prosessi jossa kaikki nämä osa-alueet vaikuttavat ja linkittyvät toisiinsa (Erikson 1968; Dunderfelt 1998, 243). Ikääntymisen sosiaalista luonnetta tuleekin tarkastella suhteessa siihen, miten se linkittyy sekä yksilöön itseensä että ympäröivään todellisuuteen. Ikääntymiseen liittyy ympäristöön kietoutuvia murroskohtia ja siirtymävaiheita, joilla on vaikutusta siihen miten yksilö kokee elämänsä siitä eteenpäin. Ikääntyminen on ympäristön ja yksilön sekä rakenteiden ja toimijoiden, vastakkaista vuorovaikutusta. Se on siis prosessi jota jatkuvasti tuotetaan, uusinnetaan sekä muutetaan. (Jyrkämä 2014, 276-277.)

Ikääntyessä ihminen myös kohtaa erilaisia elämänmuutoksia ja sopeutuu niihin. Muutoksia tapahtuu yksilön sosiaalisessa asemassa, perhe- ja ihmissuhteissa, fyysisessä olemuksessa, terveydentilassa ja ajan kokemisessa. Se miten näihin muutoksiin reagoidaan, on yksilöllistä ja vaatii usein jonkinlaista valmistautumista. Suhtautumiseen vaikuttavat yksilön psyykkiset, sosiaaliset ja terveydelliset voimavarat sekä aiemmat elämäkokemukset. Muutosten onnistunut kohtaaminen perustuu niiden tunnistamiseen ja niiden hyväksymiseen. (Malassu, Ruth & Saarenheimo 1988, 208.)

Sosiaaligerontologian ikääntymiseen liittyvissä teorioissa lähestymistavat ikääntymiseen eroavat muun muassa sen suhteen miten ne suuntautuvat yhteiskunta- ja yksilötasolle. Niissä kaikissa on kuitenkin kyse ikääntymisen sosiaalisten näkökulmien tarkastelusta. Powellin ja Chamberlainin (2012) mukaan modernit sosiaaliset teoriat käsittelevät ikääntymistä lähinnä sen funktionaalisista lähtökohdista kuten aktiivisuus- ja irtaantumisteorioiden kautta, jolloin ikääntyvät helposti lokeroidaan melko kapeaan marginaaliin. Teorioiden pääpiirteitä on syytä tarkastella, sillä ne auttavat ymmärtämään sitä, miten ikääntymistä on lähestytty ja lähestytään edelleen. Teorioiden tarkastelu auttaa ymmärtämään myös sitä, millaisia oletuksia ne luovat puhuttaessa ”hyvästä tai onnistuneesta ikääntymisestä”.

Yksilöihin suuntautuvia teorioita ovat muun muassa irtaantumisteoria, aktiivisuusteoria ja jatkuvuusteoria. Irtantumisteoria lähestyy ikääntymistä funktionaalisesti siten, että ikääntyvät irrottautuvat useista sosiaalisista rooleistaan tullessaan vanhemmiksi tai jonkin suuren murroksen seurauksena esimerkiksi eläköityessään tai leskeytyessään. Powellin ja Chamberlainin (2012, 49) mukaan vanha ikä fokusoidaan tällöin niin sanottuna

”roolittomana roolina”. Jos irtaantuminen on vapaaehtoista ja toivottua, on seurauksena yksilötasolla koettava ”hyvä” vanheneminen. Irrottautuminen on kuitenkin väistämätöntä ja se nähdään hyvin universaalina ja normaalina ikääntymisen tuloksena. Irtaantumisteorian rinnalle kehittyi samoin funktionaalis-strukturaalista paradigmaa noudattaen aktiivisuusteoria, jonka mukaan ikääntyviä tulisi pitää mahdollisimman kauan aktiivisina toimijoina osana yhteiskuntaa. Aktiivisuusteorian mukaan hyvään vanhenemiseen johtaa ainoastaan se, että yksilö ylläpitää aktiivista elämäntapaansa ja sopeutuu vastaantuleviin roolimenetyksiin. Jatkuvuusteoria puolestaan perustelee ikääntymistä siten, että yksilön vanhetessa nuoruudessa opitut elämäntyyli, tavat ja tottumukset jatkuvat myös myöhemmässä iässä. Hyvän vanhuuden saavuttamiseksi yksilön täytyy siis hyväksyä se, että vanhojen opittujen tapojen tilalle täytyy oppia omaksumaan uusia tapoja sekä taitoja. Jatkuvuus voi siis tarkoittaa sekä muuttumattomuutta että kehitystä, joko muutoksiin sopeudutaan tai sitten ei. (mm. Powell & Chamberlain 2012, 48-50; Jyrkämä 2014, 287-298.)

Modernisaatioteoria sekä ikästratifikaatioteoria keskittyvät enemmän ikääntymiseen liittyviin yhteiskunnallisiin näkökulmiin. Modernisaatioteorian mukaan ikääntyvien status yhteiskunnassa heikentyy jatkuvasti sen mukaisesti, miten yhteiskunta kehittyi, teknologistuu ja teollistuu. Modernisaatioteorian keskiössä on siis aikamme historiallinen kehitys. Ikästratifikaatioteorian mukaan ikääntymistä tarkastellaan yhteiskunnan taloudellisten ja poliittisten rakenteiden puitteissa eli tartutaan siihen, miten ikääntyminen ja yhteiskunta ovat yhteenkietoutuneet ja samalla mahdollisesti kerrostuneet. (Jyrkämä 2014, 301-303.) Sekä modernisaatio- että ikästratifikaatioteorian keskiössä on ajatus siitä, että yksilön yhteiskunnallinen asema ja tehtävä aktiivisena toimijana osana yhteiskuntaa hiljalleen heikentyvät ja lopulta häviävät kokonaan. Suurin fokus moderneissa näkökulmissa ikääntymiseen on Powellin ja Chamberlainin (2012, 51-52) mukaan siinä, että ne keskittyvät erityisesti ikääntymisen ja taloudellisten rakenteiden väliseen suhteeseen.

Kaikkia näitä teorioita kuitenkin yhdistää pyrkimys yksilötasoiseen sekä yhteisötasoiseen tyytyväisyyteen. Eli pohdintaan siitä, miten ikääntyminen koetaan onnistuneeksi sekä yksilöllisesti että yhteisöllisesti. Sosiaaligerontologiassa ”onnistuneen ikääntymisen” konseptin historia on pitkä. Konseptin yleisenä ideana on kannattaa sekä edesauttaa muutoksia yksilöllisessä toiminnassa. Sanotaan, että muutokset vievät kohti yksilöllisiä ja sitä kautta yhteisöllisiä onnistumisen kokemuksia vanhuudessa. Onnistunut ikääntyminen tarkoittaa siis kokonaisvaltaista hyvinvointia ja onnistumisia terveyden kokemisessa sekä

aktiiviseen sosiaaliseen elämään sitoutumisessa. (Phillips ym. 2010, 209-210.) Onnistunut ikääntyminen voidaan siis nähdä pyrkimyksenä ja tietynlaisena toiminnan motiivina. Voidaan sanoa, että yhteiskunta luo onnistuneeseen ikääntymiseen kuuluvia piirteitä joita yksilön tulisi saavuttaa. Sosiologiassa ikuinen näkökulma onkin toimija-rakenne -dilemma josta tätäkin yksilöllisen onnistuneen ikääntymisen sekä mahdollista yhteiskunnan vaikuttamisen suhdetta voidaan ammentaa.

2.1.2 Keski-ikä elämänvaiheena

Ikävaihe ja elämänvaihe voidaan nähdä toisistaan erillisinä elämän jaksoina, sillä ne eroavat käsitteellisesti toisistaan. Ikävaihe erottelee yksilöt kronologisen iän mukaan, kun elämänvaihe tuo yhteen esimerkiksi saman elämäntapahtuman samanaikaisesti jakavat tai jakaneet ihmiset (Marin 2014b, 21). Elämänvaihe ja ikävaihe ovat kuitenkin yhteydessä toisiinsa. Eri ikävaiheissa usein koetaan yhteisiä ja kokemuksellisia elämänvaiheita. Keski-ään alkuvaiheessa on usein normatiivista perustaa perhe, nuoruudessa puolestaan opiskellaan ja muutetaan pois kotoa. Nykyään näiden rajojen voidaan kuitenkin sanoa olevan häilyviä ja jopa katoavaisia. Esimerkiksi opiskelu aloitetaan nykyään yhä enemmän myös aikuisiässä ja vanhuuden ”rajaikkää” nostetaan. Jaoteltaessa ihmisiä ryhmiin voidaan ajatella, että kronologisella iällä on yhä vähemmän merkitystä nyky-yhteiskunnassa verrattuna elämänvaiheelliseen jakoon.

Kulttuurisen järjestelmän ja siinä vallitsevien kulttuuristen ihanteiden mukaan yksilöt pyrkivät muokkaamaan omaa elämäntapaansa eri elämänvaiheissa. Ikääntyessä ihmisellä on edessään suuri määrä erilaisia roolimutoksia jotka vaativat uudenlaista sopeutumista tilanteisiin. Roolimutokset tapahtuvat erilaisten elämänvaiheiden mukaan ja se miten kivuliaalta tai kivuttomalta muutos uuteen tuntuu, riippuu pitkälti siitä miten yksilön minäkäsitys on sidoksissa yksilön hallussaan pitämiinsä rooleihin esimerkiksi työelämässä tai perheessä. Esimerkiksi naisilla, jotka ovat sopeutuneet perinteisiin naisen rooleihin, saattaa lasten kotoa lähtö aiheuttaa identiteetin muuttumisen, sillä lapset ja perhe ovat siihen asti määritelleet vahvasti identiteetin perheenäitinä ja huolehtijana. (Malassu ym. 1988, 214.)

Peter Laslett esitteli ensimmäisenä termin ”kolmas ikä” sosiaaligerontologian kentälle 1980-luvun puolivälissä. Termillä hän tarkoittaa aikaa työnteon ja muiden velvollisuuksien, sekä vanhuuden välissä. Kolmas ikä on aikaa, jolloin yksilö on vielä niin sanotusti voimissaan ennen vanhuuden fyysisen toimintakyvyn heikkenemistä, ja aikaa jolloin pakolliset

velvollisuudet elämässä, kuten työ tai perhe, alkavat hellittää. Laslettin ajatus kolmannesta iästä määrittyy pitkälti siten, mitä muutoksia yksilö kokee siihen siirryttäessä, ja miten niistä selviydytään. Laslettin mukaan se on ikään kuin elämän ”uusi taso”. Enemmän sosiologista näkökulmaa edustavat Chris Gilleard ja Paul Higgs, joiden mukaan kolmas ikä tulisi nähdä enemmän kulttuurisessa tilassa jossa ikääntyminen ilmentyy. (Gilleard & Higgs 2005; Phillips ym. 2010; Higgs 2012.)

Sosiologiassa elämäntulkinto nähdään vahvasti vaiheina, joissa merkittävässä roolissa ovat elämän eri sosiaalisuuden aspektit. Kolmas ikä sijoittuu ennen niin sanottua neljättä ikää. Erottelu näiden kahden välillä voidaan karkeasti tehdä niin, että neljäs ikä tarkoittaa ”vanha-vanhaa” kun taas kolmas ikä määritellään ”nuori-vanhaksi”. (Phillips ym. 2010, 213-214.) Ajatellaan, että kun yksilö on nuori-vanha, hän ei ole vielä saavuttanut vanhuutta eikä sen tuomia ongelmia. Kolmannen iän ajatellaan alkavan siitä, kun yksilö siirtyy eläkkeelle. Joillekin se tapahtuu melko varhaisessa vaiheessa noin 50-vuotiaana ja joillekin vasta 65-vuotiaana (Marin 2014b, 20).

Marjatta Marinin (2014b, 21-23) mukaan nykypäivän tavoitteeksi on tullut pitkä elämä ilman pitkää vanhuutta. Erityisesti keski-ikää pyritään pidentämään ja paineet tuottaa siihen yhä enemmän nuorekkuutta ja viriiliyttä ovat kasvaneet. Tämä on yhteydessä siihen, kuinka keskimääräinen elinikä on noussut 1900-luvun aikana lähes 30 vuotta Yhdysvalloissa ja Länsi-Euroopassa. (mt. 21-23.) Marin (mt. 20) toteaa, että keski-ikä on aikaa joka sijoittuu nuoruuden ja vanhuuden väliin, ikäjaksona sen voidaan ajatella olevan aikaa 40-65 ikävuosien välissä. Kolmas ikä on näinollen sen loppupuolella aluillaan tai jo alkanut. Keski-iän tutkimukseen on kiinnitetty huomattavasti vähemmän huomiota kuin nuoruuden ja vanhuuden tutkimukseen, sillä sen ajatellaan olevan aikaa kahden sitä suuremman ja merkittävämmän elämänvaiheen välissä. Keski-ikä ei kuitenkaan ole pelkkä välivaihe. Keski-ikä on pisimpään kestävä ajanjakso ihmisen elämässä ja siihen liittyy merkittäviä muutoksia ja murroskohtia.

Katja Kokon ja Lea Pulkkinen pitkäikäisyyttä tutkimuksessa (2010) tarkasteltiin suomalaisten keski-ikäisten (noin 50-vuotiaiden) elämän eri osa-alueiden muutoksia. Yhtenä huomiona tutkimuksessa tehtiin, kuinka 50-vuoden ikä ei tuonut merkittäviä muutoksia elämäntapa- ja elämäntilanteisiin aikaisempiin aikuisuuden vaiheisiin verrattuna. Terveystieteen ajateltiin olevan toimintakyvyn tärkein edellytys ja perhe elämän keskipiste. Keski-ikässä yksilöt usein saavuttavat korkeimman asemansa ja kantavat suurimmat velvollisuutensa, jolloin nämä

kokemukset ja vastuun kerryttämät taidot muokkaavat edelleen keski-ikäisen psykologisia ominaisuuksia kuten identiteettiä, luovuutta, henkisyyttä ja viisautta (mt. 3). Eriksonin psykososiaalisen kehitysteorian mukaan keski-ikäisen kehitystehtäviin ja muutoksiin kuuluu luovuuden ja tuottavuuden ylläpitäminen, jolloin huolena saattaa olla lamaantuminen esimerkiksi työelämässä. Voimavarana Erikson pitää huolenpitoa, joka erityisesti kehittyy tässä iässä niin itseään kuin toisiakin kohtaan, toisaalta sen vastavoimana on lamaantuminen ja siitä aiheutuva itsekeskeisyys tai velvollisuuksien hylkääminen. Keski-ikässä velvollisuudet voivat aiheuttaa myös voimakkaita ahdistuksen tunteita. (Erikson 1968; Dunderfelt 1998, 245-246.)

Voidaan sanoa, että jokaisella yksilöllä on kronologisen iän lisäksi oma kognitiivinen ikänsä. Kognitiivinen ikä on monessa määrin ylittänyt merkitykseltään kronologisen iän. Kognitiivinen ikä kertoo sen mitä yksilö tuntee enemmän kuin miltä yksilö kronologisen iän puolesta näyttää. Kognitiivinen ikä edustaa tietynlaista jatkuvasti rakentuvaa ja muuttuvaa itse-konseptia. Tutkimusten mukaan kognitiivinen ikä määrittyy usein siten, että yksilö tuntee olevansa noin 10 vuotta nuorempi kuin mitä kronologisen ikänsä mukaan on. (Catterall & Maclaran 2001.) Voidaan ajatella, että keski-ikäisen kynnyksellä kognitiivisen iän kokeminen korostuu. Kognitiivinen ikä on yhteydessä myös oman ruumiin kokemiseen, johon liittyvät toiveet nuorekkaan olemuksen säilyttämisestä. Nuorekkaan ruumiin ajatellaan olevan jonkinlainen merkki siitä, että on vielä kykenevä toimimaan sekä itsensä että muiden hyväksi ja että kokee itsensä hyödylliseksi ja tarpeelliseksi. Kognitiivisen iän kokemiseen keski-ikässä on yhteydessä paradoksaaliset käsitykset keski-ikäisen ”kriiseistä”.

”Keski-ikäisen kriisi” on vakiintunut termi jossa kohtaavat toisaalta ruumiin fyysiset ongelmat ja mielen sopeutumattomuus niihin. Keski-ikä elämäntilanteena vaatii paljon uusia psyykkisiä valmiuksia ja sosiaalisia taitoja vanhenemiseen liittyvän ahdistuksen kestämiseksi. Kriisiin liittyy tietynlainen murrosvaiheiden paine joita keski-ikässä koetaan. Perhe-elämä, avioliitto ja vakiintunut talous ovat joitakin niistä piirteistä mitä keski-ikässä saavutetaan tai pyritään saavuttamaan. Keski-ikäisiltä odotetaan sopeutumista nykyiseen palkkatyön yhteiskuntaan sekä kykyä huolehtia itsestään ja perheestään taloudellisesti. Koska keski-ikä on nuoruuden ja vanhuuden välissä, sen ajatellaan olevan myös aikaa jolloin nuoruuden unelmat ovat takanapäin ja vanhuuden vaivat edessä. Näihin liittyy keski-ikässä koettavat tunne-elämäkriisit, jotka liittyvät elämäntilanteisiin joissa tunnetaan erilaista painetta ja stressiä. Jos näihin muuttuviin elämäntilanteisiin sopeutuminen epäonnistuu, seurauksena ovat ahdistavat tunnekokemukset pelosta ja surusta, joihin liittyy muun muassa

oman ajan rajallisuuden tajuaminen. Erilaiset tapahtumat keski-ikäisen elämässä muistuttavat tästä kuten omien vanhempien kuolema, oman ruumiin muutokset tai lasten muutto kotoa pois. (mm. Myyrä 1988, 195; Marin 2014a, 225-228 & 241.) Erilaisista kriiseistä selviytyminen ja niiden kohtaaminen ajatellaan siis olevan merkittävä osa keski-ikäisen elämänvaihetta.

Keski-ikässä aikaperspektiivit ja niihin suhtautuminen muuttuvat. Aikaperspektiivien muuttuessa on välttämätöntä, että oppii hyväksymään kuoleman lähestymisen välttämättömyyden. Tämän välttämättömyyden ymmärtämiseen liittyen muidenkin muutosten ymmärtäminen helpottuu. Omassa ruumiissa ja sen toiminnoissa tapahtuu muutoksia jotka keski-ikässä aiheuttavat monelle ahdistusta ja ovat osa keski-ikässä koettavaa kriisiä. Naisilla pelot saattavat liittyä vaihdevuosien lähestymiseen ja miehillä seksuaalisuuden katoavaisuuteen vanhetessa. Puolustuskeinoina näihin ruumiin fyysisiin ja psyykkisiin muutoksiin käytetään usein monenlaisia ruumiillisuuden korvikkeita, kuten uuden asunnon tai auton hankinta, tai runsas kosmetiikan tai vaatteiden kuluttaminen. Näillä kuluttamisen keinoilla pyritään pääsemään eroon siitä todellisuudesta, että oma keho vanhenee. Moni nainen ajattelee vanhenemista merkinä hedelmällisyyden vähenemisestä ja viehätysvoimansa katoavaisuudesta, jolloin esimerkiksi erilaiset laihduttamis- ja kehonmuokkausmenetelmät kasvattavat yhä enemmän suosiotaan. (Myyrä 1988, 197-198.)

Myöhäisessä keski-ikässä myös ajankäyttö on erilaista kuin aiemmin, sillä vapaa-aikaa on enemmän. Myöhäisessä vaiheessa aikuisuutta, kun ollaan siirtymässä kohti eläkeikää, perheeseen liittyvät velvollisuudet vähenevät ja aikaa jää enemmän itselle. Vallitsee vakaa vaihe elämässä niin työn kuin perheenkin suhteen. Keski-ikässä uhat ja mahdollisuudet voivat siis olla olemassa samanaikaisesti tai erikseen, toisille ne ovat kriisien ja ajanpuutteen aikaa, toisille päinvastoin (Marin 2014a, 245.) Keski-ikä on siis aikaa täynnä valintoja ja muutoksia. Muutokset voidaan nähdä kriiseinä kohti vanhuutta, tai ne voidaan nähdä tilaisuutena jolloin oma-aika lisääntyy ja jotkin velvollisuudet vähenevät. Keski-ikään liittyvät oletukset ja erilaiset kehitystehtävät määrittävät myös pitkälti sitä miten oman elämän merkityksellisyys ja tarkoituksellisuuden tunne koetaan.

Elämän tarkoituksellisuuden tunne viittaa siihen miten oma elämä koetaan mielekkääksi. Se viittaa koettuun elämän tarkoitukseen yksilöllisellä tasolla, jolloin se on hyvin konkreettinen jokaista ihmistä koskettava olemassaolon peruskysymys. Eksistentiaalisen turhauman tilan seurauksena elämä koetaan tarkoituksettomana. Tällöin elämänhalu vähenee, mistä voi

seurata apatiaa, kyllästymisen ja väsymyksen tunteita. (Read 2013, 245.) Elämän tarkoituksellisuuden tunteen kokemista lisäävät muun muassa erilaiset rooliodotukset, toisaalta sitä voivat horjuttaa erilaiset roolimutokset.

Keski-iässä yksi oleellisimmista elämän tarkoituksellisuuden tunteen edellytyksistä on työ ja työn mielekkääksi kokeminen. Kodin ja perheen jälkeen työ onkin aikuiselle tärkein elämänaalue (Kokko & Pulkkinen 2010, 40). Keski-ikään usein sijoittuvat suurimmat elämänaikaiset taloudelliset paineet, joten työ on hyvin tärkeä osa keski-ikäisen elämää (Myyrä 1988, 202). Se saattaa vaativuudessaan aiheuttaa kriisejä ja ahdistuneisuutta ja myös sen menettämällä on suuri merkitys. Työn menettäminen tai siinä epäonnistuminen voi keski-iässä olla suuri kolaus sekä yksilölle itselleen että lähiympäristölle. Myös työn ja perheen yhteensovittaminen voidaan keski-iässä kokea haastavaksi, sillä molemmat ovat tässä ikävaiheessa hyvin oleellinen ja tärkeä osa elämää. Työ vie useiden keski-ikäisten mielestä enemmän sellaista aikaa, joka haluttaisiin mieluummin suunnata perheelle (Kokko & Pulkkinen 2010, 47).

Myös omien lasten aikuistuminen saattaa keski-iässä aiheuttaa ristiriitaisia tunteita. Lasten kasvaessa ja muuttaessa pois kotoa monelle tulee tarve määrittellä oma parisuhteensa uudestaan sillä isän ja äidin rooli ei ole enää parisuhteessa keskiössä. Myös lasten kasvamista ja kehitystä seurattaessa vanhemmat joutuvat kohtaamaan omaan seksuaalisuuteensa ja ruumiiseensa liittyvät ongelmat ja ristiriidat. On jopa tavallista että vanhemmat kadehtivat samaa sukupuolta olevaa lastaan tämän kokemuksista. (Myyrä 1988, 198-199) Keski-iässä yhtenä suurena kehityksellisenä tehtävänä on omien lasten kasvattamisen lisäksi omista vanhemmista huolehtiminen. Tähän liittyy roolimutokset jolloin omasta vanhemmasta, joka aikaisemmin on ollut huolehtija, tuleekin huolehdittava. Omien vanhempien hoitaminen ja hoidon järjestäminen saattaa aiheuttaa vaikeita tunteita, sillä se jälleen muistuttaa omasta vanhenemisestä. Se saattaa myös johtaa uudenlaiseen riippuvuussuhteeseen vaikka aikuisuudessa näistä luuli jo päässeensä irti. (Myyrä 1988, 201.)

Ikääntyessä merkityksellisten ihmissuhteiden merkitys korostuu läpi elämänkaaren. Aikuisen minätunne on elämänkaariteorioiden mukaan aina pitkälti yhteydessä senhetkisiin ihmissuhteisiin. Ihmissuhteiden sisäisten muutosten tapahtuessa ja kehittyessä on ikääntyvälle erityisen tärkeää pyrkiä säilyttämään suhteiden vastavuoroisuus, eli riippuvuuden ja riippumattomuuden sekä antamisen ja saamisen tasapainon säilyttäminen.

Molemmat osapuolet ymmärtävät toistensa vaihtelevat itsenäisyyden ja toisaalta riippuvuuden tarpeet. (Malassu ym. 1988, 212-213.)

Erilaiset representaatiot keski-ikästä ovat lähtöisin ympäröivästä maailmasta, mutta usein ne kuitenkin ovat vailla tieteellistä pohjaa. Elämänvaiheiden paradoksit ovat yhteydessä elettyyn aikaan, jolloin yksilö kokee painetta suoriutua tietystä elämänvaiheesta tietyllä tavalla. Keski-ikässä voidaan ajatella, että hyvinvoinnin saavuttamiseen vaaditaan erilaisia saavutuksia kuten toimiva parisuhde- ja perhe-elämä sekä yleinen aktiivinen elämäntapa. Marinin (2014a, 245-246) mukaan aikuiset pyrkivät pysymään mahdollisimman kauan niin sanotussa ”nuoruusaikuisuudessa” joka mielletään vapaana ja unelmia täynnä olevana aikana, ”kultaisena aikana”, jolloin ollaan vielä terveitä ja työssäkäyviä. Hyvinvointiin ja terveyteen panostaminen sekä niihin kuluttaminen ovat suosituimpia nuoruudessa kiinnipysymisen keinoja. Näiden tavoitteiden ja velvollisuuksien saavuttaminen voidaan kokea kuitenkin myös ongelmaksi jopa turhauttavaksi.

2.2 Hyvinvointi oletuksena ja kokemuksena

Elämme hyvinvointiyhteiskunnassa jossa lähtökohtana on kansalaisten ja valtion yhteistyö yhteisen hyvinvoinnin tason saavuttamiseksi. Hyvinvointia pidetään jokaisen kansalaisen velvollisuutena ja tavoitteena. Puhe hyvinvoinnista on usein normatiivista ja valistuksellista. Hyvinvointiyhteiskunta vaatii selviytyäkseen ja olemassaolonsa perusteeksi tiettyjä normatiivisia standardeja (Kettunen 2015.) Se miten yksilöllinen hyvinvointi määritellään, voidaan ajatella hieman ristiriitaisena. Hyvinvoinnin kokemus lähtee yksilöstä itsestään, mutta se miten hyvinvoinnin rajat ja ”säännöt” yhteiskunnallisesti määrittyvät vaikuttavat myös yksilön sisäiseen käsitykseen hyvinvoinnista. Kuten Ulrich Beck ja Elisabeth Beck-Gernsheim (2002) toteavat, modernissa maailmassa yksilön vastuu itsestään kasvaa. Tällöinkään ei kuitenkaan sovi unohtaa sanaton oletusta vastuullisesta kansalaisuudesta. Voidaan sanoa, että hyvinvointi on yksilöllinen kokemus joka kumpuaa yhteisistä olettamuksista.

Beckin ja Beck-Gernsheimin (mt.) mukaan maailmamme on siirtynyt refleksiiviseen moderniin, jota leimaavat jatkuva epävarmuus ja kasvavat riskit. Refleksiivisen modernin syntymiselle olennaisin syy on yksilöllistyminen, johon liittyy ajatus toiminnan ja valintojen vapaudesta sekä vapauden tuomista epävarmuuksista ja riskeistä. Jokaisella elämän osa-alueella vaaditaan päätöksentekoa, joista yksilöllillä on itsevastuu. Se tarkoittaa vapautta ja liikkuvuutta valintojen ristipaineessa, joissa yksilön toiminnan täytyy olla nopeaa.

Yksilöllistyminen on Beckin ja Beck-Gernsheimin (mt.) mukaan tasapainottelua vapauden ja vastuun suhteen, jossa yksilö elää sopimusten ja valintojen keskellä niin arjen, perheen, työn, vapaa-ajan kuin arvojenkin suhteen. Vaikka elämä on muuttunut yksilölliseksi, yhteisöllisyys ei häviä, vaan se perustuu entisten traditioiden sijaan ennemminkin vastavuoroisuuteen. Jokaisen yksilön on oltava valintojen vapaudesta huolimatta sosiaalisesti valppaana. Riskien hallitsemiseksi yksilöiden on osattava muodostaa myös erilaisia sosiaalisia ja poliittisia yhteisöjä. (Beck & Beck-Gernsheim 2002.) Yhteisöjen ja ryhmien muodostuminen voi kuitenkin joissain tapauksissa johtaa syrjäytymiseen, jolloin toisin tekevät tai ajattelevat jätättyvät ulkopuolelle.

Vaikka jokaisella on velvollisuus ja vapaus olla vastuussa itsestään, toiminnassa ja päätöksissä on huomioitava myös yhteiset rutiinit ja velvollisuudet. Yhteiskunta pyrkii luomaan yhteisiä sosiaalisia rutiineja ja velvollisuuksia, joiden mukaan yksilöt luovat itse omia elämänpolkujaan ja muokkaavat omaa elämänpolitiikkaansa. Beck ja Beck-Gernsheim (mt.) kuvaavat biografiaa eli elämäntarinan käsitettä selventääkseen eroa perinteisen ja modernin ajan välillä. On siirrytty normaalibiografiasta tee-se-itse biografiaan, jolloin yksilön on otettava henkilökohtainen vastuu oman elämänsä suunnasta. Normaalibiografiassa yhteisöt takasivat turvallisen ympäristön, joissa yksilöllisten halujen sijaan korostettiin yhteisiä päämääriä. (Beck & Beck-Gernsheim 2002.) Rutiinit ja velvollisuudet ovat osa tee-se-itse biografiaa kuitenkin niin, että jokaisen ajatellaan olevan oman onnensa seppiä.

Powell ja Chamberlain (2012) määrittävät ikääntymisen postmodernia rakentumista muun muassa ikääntyvän ruumiin, vallan ja riskin konseptin kautta. Ikääntyminen riskiyhteiskunnassa nähdään haasteena, sillä riskeistä on tullut entistä hankalampia hallita itse vastuun kasvaessa. Valtiolliset hoivainstituutiot ovat hyvinvointiyhteiskunnassa edelleen vastuussa kansalaisistaan vaikka tee-se-itse biografian mukaan rakenteellinen riippuvuus on vähentynyt. Tämä vaatii markkinavoimaa ja laajaa valtiollista suunnittelua, jolloin siihen voidaan liittää myös Michel Foucaultin ajatus hallinnollisuudesta. Hallinnollisuus liittyy vallan konseptiin, jossa yksilö on professionaalisen eli vallan eliitin kohteena.

Erik Allardt (1976, 28-29) mukaan hyvä yhteiskunta edellyttää tiettyjen arvojen omaksumista. Kun hyvinvointi asetetaan yhteiskunnan päätavoitteeksi, siihen liittyy oletus siitä, että tiettyjä sosiaalisia arvoja on pyrittävä noudattamaan. Allardt mukaan hyvinvointiarvot perustuvat runsaaseen ja monitasoiseen tietoon ajankohtaisesta

keskustelusta, elintasosta, tarpeista ja toiveista. Sosiaaliset arvot pyrkivät tiedon perusteella huomioimaan yksilön ja yhteisön yhteiset perustarpeet ja toiveet. Oletuksena on, että yhteiset arvot pyrkivät edistämään erityisesti kansalaisten hyvinvointia, tätä voidaan kuitenkin tarkastella myös toisenlaisesta näkökulmasta.

Arttu Saarinen, Suvi Salmenniemi ja Harri Keränen (2014) toteavat, että valtio näyttäytyy kansalaisille niin sanottuna ”henkisenä valmentajana” jonka tehtävä on kannustaa vastuulliseen kansalaisuuteen. Vastuullisen kansalaisen kuvaa luodaan yhteisöllisenä tavoitteellisenä päämääränä, jolloin yksilö tekee vastuullisia ja hyviä valintoja. Toisaalta huonot, päinvastaiset valinnat korostavat vastuuttomuutta ja saamattomuutta osana yksilön identiteettiä. Saarisen, Salmenniemen ja Keräsen mukaan valtion perimmäinen peruste hyvinvoinnille on mahdollisimman hyvän kilpailukyvyn saavuttaminen, minkä edellytyksenä ovat hyvinvoivat kansalaiset. Heidän mukaansa hyvinvointivaltion käsite saa näin ollen uuden muodon, jossa tärkeintä onkin valtion hyvinvointi kansalaisten sijaan. Tämä oletamus esittää mielenkiintoisen foucaultilaisen näkökulman sille, miten yksilöt toisaalta ovat vastuussa itsestään ja toiminnastaan, mutta toimivat tietämättään valtion asettamien tavoitteiden mukaisesti. (ks. esim. Powell & Chamberlain 2012, 89.) Tästä näkökulmasta Saarisen, Salmenniemen ja Keräsen mukaan valtiokin ajattelee tee-se-itse biografian mukaisesti itseään, jolloin kansalaiset ovat pelinappuloita parhaan mahdollisen kilpailukyvyn saavuttamiseksi. Nämä kilpailukykyiset hyvinvoinnin tavoitteet näkyvät arjessamme joka puolella, muun muassa kulutustottumuksissamme ja vallitsevissa kulutustrendeissä.

Nousevaksi terveys- ja hyvinvointikuluttamisen suunnaksi nykypäivänä on tullut fitness-kuluttaminen. Fitness-kuluttamisessa ja ruumiiseen kuluttamisessa mielihyvää ei välttämättä haeta itse harjoittelusta vaan sitä seuraavista asioista kuten tunteesta syyllisyydestä vapaasta kuluttamisesta (Smith Maquire 2007, 147). Syyllisyyttä ei tunneta, sillä hyvinvointiin ja terveyteen kuluttaminen on yleisesti hyväksyttävä ja suositeltava elämänarvo.

Tuomaisen, Myllykankaan, Elon ja Rynänen (1999, 67-68) mukaan hyvinvoivassa yhteiskunnassa, jonka pitäisi teoreettisesti olla yhtäläisten mahdollisuuksien kenttä, sairaan elämä voi muodostua itsetuntoa vaurioittavaksi, sillä sairaus tai heikkous yhdistetään tuottamattomuuteen ja sitä kautta vääräksi ja kartettavaksi. Menestymisen tavoittelu saattaa kärjistyä koko elämää koskettavaan terveyden palvomiseen, jolloin selvänä tavoitteena on elämä ilman sairauksia ja heikkouksia. Tuomaisen ym. (mt. 68) mukaan, tämä ei kuitenkaan

anna valmiuksia siihen mikä kaikilla on edessä, eli vanhenemiseen ja sitä kautta terveyden hiljaiseen heikentymiseen. Beckin ja Beck-Gernsheimin mukaisessa modernissa maailmassa elämäntyyliessä korostuvat velvollisuus ja vastuu omasta itsestä, jossa valintojen kirjo on valtava. Tässä valintojen ja riskien maailmassa itsekriittisyys korostuu, jolloin yksilöiden on jatkuvasti tutkiskeltava ja rakennettava itseään. Itsensä rakentamisesta tulee elämän mittainen projekti, jonka seurauksena terveydestä ja hyvinvoinnista tulee osa jopa pakonomaista tarpeiden tyydytystä.

2.2.1 Hyvinvoinnin määritelmä

Hyvinvointi on ilmiönä moninainen, sillä siihen voidaan liittää sekä objektiivista näkökulmaa että subjektiivista onnellisuuden kokemusten ja tyytymättömyyden näkökulmaa. Hyvinvointi usein käsitetään vain aineellisista resursseista koostuvaksi, mutta todellisuudessa se on paljon enemmän. Sen keskiössä ovat arvoluokat: elintaso, yhteisyysuhteet ja itsensä toteuttaminen. (Allardt 1976, 9.) Hyvinvoinnin ja onnellisuuden määrittely pohjautuu tässä yhteydessä sosiologi Erik Allardtin (1976) käsitykseen hyvinvoinnin ulottuvuuksista.

Erik Allardtin (1976) mukaan, tietynlaiseen elämäntapaan liittyy kaikkinaan kolme hyvinvoinninulottuvuutta, joiden saavuttaminen vaatii työtä. Hyvinvointia edistävään tarpeiden tyydyttämiseen tarvitaan riittävän hyväksi koettu elintaso, riittävästi ihmiskontakteja eli yhteisyysuhteita sekä itsensä toteuttamisen mahdollisuus eli vapaus vaikuttaa erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä. Allardt jakaa nämä kolme ulottuvuutta yhteensä kahteentoista osatekijään, joiden laatimisen lähtökohtana on erityisesti tarpeentyydytys, mutta tärkeää on myös huomata kuinka nimenomaan yhteisyys ei liity pelkästään yksilöllisiin ominaisuuksiin. Elintason (*having*) ulottuvuuden osatekijöitä ovat tulot, asumistaso, työllisyys, koulutus ja terveys. Yhteisyysuhteiden (*loving*) ulottuvuuden tekijöitä ovat paikallisyhteisyys, perheyhteisyys ja ystävyysuhteet. Itsensä toteuttamisen (*being*) muotoja ovat puolestaan arvonanto eli statusasema, korvaamattomuus, poliittiset resurssit sekä mielenkiintoiseksi koettu vapaa-ajan tekeminen.

Hyvinvoinnin aste voidaan määritellä tarpeentyydytyksen asteen mukaisesti. Tarpeilla tarkoitetaan perustarpeita joiden tyydyttäminen koetaan välttämättömyytenä, tarpeiden tyydyttämättä jättäminen puolestaan tarkoittaisi huononevia olosuhteita. Onnellisuus sen sijaan kuvastaa enemmän subjektiivista elämys- ja kokemustunnetta joka liittyy siihen miten yksilöt itsensä kokevat ja tuntevat erilaisissa tilanteissa. Hyvinvointi ajatellaan pysyvämpänä

kuin onni, sillä siihen liitetään vahvemmin ulkoisia syitä. Onnellisuuteen liittyy puolestaan hetkellisyys ja katoavaisuus. Vaikka hyvinvointi on objektiivisempi kokemus kuin onnellisuus, ovat ne silti vahvasti kytköksissä toisiinsa. (Allardt 1976, 32-33.) Tarpeentyydytys on kytköksissä myös siihen, miten yksilö kokee itsensä. Jotkut tarpeet eivät ole vain aineellisia, vaan myös näkymättömiä kuten rakkaus tai solidaarisuus. Tietyt tarpeet voivat olla sellaisia, että niiden tyydytys on riippuvainen yksilön omistamista resursseista (*having*), tai tarve voidaan ajatella siten kuinka yksilö käyttäytyy suhteessa muihin ihmisiin (*loving*), tai tarpeen tyydytys voidaan määritellä sen perusteella mitä yksilö on suhteessa yhteiskuntaan (*being*) (Allardt 1976, 37-38).

Tarkastelu tulee aloittaa siitä, miten hyvinvoinnin kulmakivenä voidaan pitää fysiologisia tarpeita. Kaikki tarvitsevat elääkseen vettä, ruokaa, lämpöä ja happea. Elintason tarpeilla on tietty ensisijaisuus, joka pyritään välittömästi korjaamaan jos siinä ilmenee puutteita. Alhainen elintaso vaikuttaa tietysti yksilön käyttäytymiseen, mutta samalla myös koko sosiaaliseen organisaatioon. Elintasonon liittävillä tarpeilla on kuitenkin merkittäviä eroavaisuuksia. On eri asia elää jatkuvasti nälkärajan tuntumassa tai verrattain jatkuvassa yltäkylläisyydessä. Elintason osatekijät voidaankin jakaa tarve- ja preferenssialueeseen, jossa tarvealue vastaa sitä minimiä, jota erilaista sekä tieteellisistä että yhteiskuntapoliittisista syistä jokaisen katsotaan tarvitsevan. Keinotekoiset tarpeet puolestaan voidaan lukea kuuluvaksi preferenssialueeseen, jolloin tarvetta saattaa ohjailta muun muassa erilaiset muoti-ilmiot. (Allardt 1976, 39-42.) Perustarpeita voidaan siis ajatella olevan hyvin erilaisia. Se, minkä jokainen kokee tarpeelliseksi ja välttämättömäksi osaksi hyvinvointiaan on pääasiassa subjektiivista. Tähän vaikuttavat monet asiat, jolloin monet tarpeet ovat myös hyvin muunneltavia ja muuttuvia.

Yksilöillä on perustavanlaatuinen tarve kuulua johonkin ryhmään, johonkin sosiaalisten suhteiden verkostoon. Yksilölle on tärkeää kokea kuuluvansa johonkin, olla osa jotain ja tuntea yhteisyyttä. Kyse on yleisessä mielessä rakkaussuhteesta, jossa yksilö sekä antaa että vastaanottaa rakkautta. Kun vastaanottavan ja antavan suhde on symmetrinen, voidaan puhua yhteisyydestä. Yhteisyys on merkittävä resurssi ja tarve hyvinvoinnintavoittelussa, sillä se auttaa yksilöitä toteuttamaan paremmin myös muita arvoja. (Allardt 1976, 42-43.) Yhteisyyden kokeminen auttaa yksilöä pysymään kiinni yhteisössään. Yhteisön jäsenenä yksilö tuntee itsensä tärkeäksi, jolloin kasvaa tarve myös tehdä asioita tämän yhteisön puolesta.

Hyvinvoinnin ja onnellisuuden kokemisessa tärkeää on myös se, miten tuntee voivansa toteuttaa itseään suhteessa ympäristöön ja muihin toimijoihin. Tähän liittyy se, miten yksilö kokee itsensä korvaamattomana, miten saa osakseen arvonantoa, millaisia mahdollisuuksia on harrastuksiin ja vapaa-ajan toimintaan tai yhteiskunnallisesti mahdollisuuksia poliittiseen osallistumiseen (Allardt 1976, 47). Nämä kaikki liittyvät siihen, miten yksilöllä on tarve päästä toteuttamaan itseään ja saada siitä vastaavasti palautetta sekä arvostusta. Hyvinvointiarvona itsensä toteuttamisen tarve on hyvin merkittävä, sillä ilman merkityksellistä tekemistä tai ajanvietettä elämää on vaikea kokea mielekkääksi. Tekemisen ja toiminnan puutteen sekä sosiaalisen eristäytymisen välillä vallitseekin vahva yhteys (Allardt 1976, 48).

Yhteenvetona voidaan sanoa, että Allardt'n määritelmään hyvinvoinnista liittyy sekä sen psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset ominaisuudet, jolloin hyvinvointi on hyvin kokonaisvaltainen ja dynaaminen olemisen muoto.

2.2.2 Terveys elämänarvona

Elinajanodote sekä ikääntyvien toimintakyky ovat kohentuneet merkittävästi viime vuosikymmeninä. Menneiden vuosikymmenien vertailussa Tilastokeskuksen tekemän tutkimuksen (SVT) mukaan mediaani kuolinikä miehillä vuonna 2014 oli 75,5 vuotta ja naisilla 85,0 vuotta, kun se vuonna 1980 oli miehillä 68,2 ja naisilla 75,4 vuotta. Vuosien 2000 ja 2001 aikana toteutetun Terveys-2000 kyselytutkimuksen mukaan, suomalaisista työikäisistä kaksi kolmesta ja eläkeläisistä joka kolmas tunsi terveytensä hyväksi tai melko hyväksi (Aromaa & Koskinen 2002). Tämä kertoo siitä, kuinka ihmisten kiinnostus omaa hyvinvointiaan ja terveyttään kohtaan on viime vuosikymmenten aikana kasvanut merkittävästi.

Terveyden kulttuurinen korostuminen alkoi Suomessa voimistua 1980-luvulta lähtien yleisenä trendinä niin kutsutun *terveily*-ilmiön muodossa (*healthism*), jolloin myös panostus omaan ruumiiseen kasvoi merkittävästi (Puuronen 2013, 92). Terveydestä ja terveellisyydestä muotoutui länsimaisen kulttuurin tärkein metafora (Wilska 2004, 249). Voidaan sanoa, että terveys määrittää nykypäivänä subjektiivista modernia identiteettiä, jolloin terveyden kokeminen ja terveeltä näyttäminen määrittää ihmistä itseään ja on merkki hyvästä kansalaisuudesta. Terveys tietoisuudesta on tullut 2000-luvulla kasvavissa määrin väistämätön osa elämää. (Crawford 2006, 402 & 415).

Suomalaiset ovat hyvin yksimielisiä siitä, että terveys on nykypäivän tärkein elämänarvo. Hyvinvointivaltion periaatteen myötä Suomeen on luotu kattava julkinen terveydenhuollon järjestelmä. Suomalaiset ovat kaiken kaikkiaan itse hyvin aktiivisia terveytensä vastuullisia ylläpitäjiä. Ylläpito sisällyttää kaikenlaisen terveyteen liittyvän tiedon omaksumisen kuten terveystieteiden lukemisen, ehkäisevien toimintojen kuten rokotusten päivittämisen sekä terveiden elämäntapojen puolesta puhumisen. Instituutioissa, kuten kouluissa, on normatiiviset sääntömääräiset terveystarkastukset ja esimerkiksi lähes jokainen suomalainen työntekijä on oikeutettu jonkinasteiseen työterveyshuoltoon. Suomalainen maltillinen kansanluonne on kuitenkin hillinnyt terveystieteen muuttumista ylettömäksi terveysintoiluksi ja terveyden palvonnaksi, jonka kääntöpuolia ovat muun muassa liiallinen itsensä tarkkailu sekä terveysbisnes. (Niiniluoto 2003, 1859.) On mielenkiintoista kuitenkin pohtia, onko näitä liiallisen terveysintoilun piirteitä jo nähtävissä nyky-yhteiskunnassa. Onkin hyvin mahdollista, että myös hyvätahtoinen terveyspolitiikka voi johtaa terveyspoliittisiin ylilyönteihin (mt. 1859).

Medikalisaatiolla tarkoitetaan lääketieteen ja lääkärin toimien yhä kasvavaa merkitystä länsimaisissa yhteiskunnissa, jolloin hyväksi koettu terveys saa osakseen suurta arvostusta kansalaisten keskuudessa. Tähän yhtenä syynä on ollut muun muassa lääketieteen ja lääketeknologian nopea kehitys. Maailman terveysjärjestön määritelmän mukaan terveys on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tasapainoinen tila, eikä siihen liity pelkästään jonkin sairauden parantaminen tai ehkäiseminen. Tarkoittaako tämä kuitenkin sitä, että ilman fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista tasapainoa terveys ei ole täydellinen? Toisenlainen ajatus terveyden riittävästä kokemisesta puoltaa sitä, että terveen ihmisen tulee kaikissa suhteissa olla lähellä ikä kautensa normien mukaista keskiarvoa, jolloin myös pienet puutteet sallitaan. Tärkeintä kuitenkin olisi määritellä terveys realistisesti niin, että jokainen voisi ottaa sen osaksi omaa elämänpolitiikkaansa. (Niiniluoto 2003, 1857-1860.)

Parantunut terveys on seurausta muun muassa yleisen elintason noususta sekä yhteiskunnan yleisistä arvo- ja elämäntapamuutoksista. Terveyden kokeminen ajatellaan osana hyvinvointia, ja se nähdään nykyään kokonaisvaltaisena kokemuksena huomioiden myös sen sosiaaliset piirteet. (Laaksonen & Silventoinen 2011, 11-12.) Nyky-yhteiskunnassa hyvinvoinnin tavoittelusta ja terveyden ylläpitämisestä ja kehittämisestä on tullut uudenlainen elämänarvo. Hyvinvointi ja hyväkuntoisuus nähdään sekä velvollisuutena että tietynlaisena statussymbolina. (Grenman, Räikkönen & Wilska 2014.) Terveys ajatellaan sosiaalisesti legitimiinä ja yksilöllisenä vastuuna johon liittyy moraalisia konnotaatioita. Se

on jotain mitä jokaisen pitäisi tehdä ja huolehtia. Sairaus tai huonokuntoisuus saatetaan nähdä seurauksena huonoista henkilökohtaisista valinnoista ja se luo mielikuvaa epäonnistumisesta. (Smith Maguire 2007, 41 & 47.) Jotkin kriitikot pitävätkin medikalisaation vaarana liiallista holhousta, sillä se voi aiheuttaa liiallisten paineiden asettamista sekä itselle että toisille (Niiniluoto 2003, 1861). Ilkka Niiniluodon (2003) mukaan terveyden ei pidä tarkoittaa sitä, että pitäisi jatkuvasti maksimoida tyytyväisyyttä tai olla jatkuvasti maksimaalisen onnellinen, vaan se tarkoittaa harmonista hyvinvointia joka toteutuu vaihtelevasti ja yksilöllisesti eri ihmisillä, eri tavoilla. Robert C. Atchley (2000, 85) puolestaan kuvaa täydellistä terveyttä sosiaalisen, fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kokemuksena, jolloin yksilöt kokevat olevansa eloisia ja virkeitä seurauksena hyvin toimivasta ruumiista ja mielestä.

Terveyteen siis liittyy ajatus hyvästä olost, niin psyykkisesti, fyysisesti kuin sosiaalisestikin. Terveys on tärkeä osa hyvinvoinnin kokemista kaikissa ikäryhmissä ja elämänvaiheissa. Ikääntyessä terveyden ylläpitäminen saa suuremman merkityksen, sillä iän mukana myös keho vanhenee. Nykyisen yhteiskunnan terveysihanteena on säilyttää vahva ja energinen elämänasenne ja keho kuten nuoruudessa. Terveyden heikkeneminen ja ikääntyminen limittyvät vahvasti toisiinsa, jonka seurauksena ikääntyminen saattaa aiheuttaa pelon ja ahdistuksen tunteita. Monet saattavat kokea ikääntymisen epämiellyttävänä juuri sen takia, että siihen liitetään usein terveyden heikentyminen sekä sen seurauksena jonkinasteinen sosiaalinen ulossulkeutuminen.

Ikääntymistä ja terveyttä tarkasteltaessa jätetään usein kuitenkin huomioimatta ne, jotka ovat hyvin virkeitä ja aktiivisia ikääntyneitä. Esimerkiksi ruokakaupassa emme niinkään kiinnitä huomiota virkeisiin ikääntyneisiin vaan huomiomme keskittyy niihin, jotka liikkuvat hitaammin tai vaivalloisesti kassajonossa tai palvelutiskillä. (Atchley 2000, 76.) Ilmiönä tämä kertoo siitä, kuinka terveys nähdään merkittävänä osana yksilön kyvykkyyttä toimia. Yleisen tason huomio kiinnittyy niihin jotka jollaintavalla poikkeavat siitä mitä heiltä odotetaan. Terveyden kokemiseen liittyykin pelko siitä, miten yksilö sosiaalisessa valossa nähdään ja mitä hänestä ajatellaan.

Tähän liittyy myös pelko siitä, kuinka fyysisen viehättävyyden ajatellaan heikkenevän ikääntyessä. Ajatellaan, että on tärkeää pyrkiä pitämään huolta ulkonäöstään muun muassa erilaisia kauneuspalveluja käyttämällä ja itseään eritavoin ehostamalla. Suurimmat syyt kauneuskirurgiaan hakeutumiselle keski-ikässä tai myöhemmin, ovat tunne paremmin työssä

pärjäämisestä ja avioliitossa pärjäämisestä sekä yleiset sosiaaliset asenteet ulkonäköä kohtaan. (Atchley 2000, 83-84.) Fyysiset muutokset kuten rypyt kasvoissa, harmaantuneet hiukset tai keskivartalon pyöristyminen eivät ole toiminnallisesti tärkeitä, mutta niillä on sitäkin suurempi symbolinen merkitys, sillä ne merkitsevät yksilön vähemmän viehättävään sosiaaliseen kategoriaan eli vanhojen ihmisten kategoriaan (Atchley 2000, 90). Niillä jotka vaalivat terveyttään ja ulkoista olemustaan, ajatellaan olevan sanomaton oikeus olla kovia niitä kohtaan jotka ottavat ilmeisiä terveystriskejä tai eivät pidä itsestään huolta (Tuomainen ym. 1999, 79). Tuomaisen ym. (1999, 80-81) mukaan on mahdollista, että terveysarvot nousevat yhteiskunnassa joskus niin suuriksi, että se olisi verrattavissa radikaaliin uskonnolliseen yhteisöön joka sulkee muista poikkeavat yksilöt ulkopuolelle.

Terveyden ja sen kokonaisvaltaisen ylläpitämisen tavoitteita pyritään saavuttamaan monin keinoin. Lisääntynyt kiinnostus terveyttä kohtaan on kanavoitunut vahvasti kulutukseen, jolloin terveydenkin on mahdollista saada hyödykkeen muoto. Tällöin palveluiden tuottajat uskottelevat, että jotain on pahasti vialla, jolloin ainut hoitokeino siihen on kuluttaminen. (Tuomainen ym. 1999, 70.) Wellneksestä ja siihen kuluttamisesta on tullut yksi hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämisen keino. Wellness pitää nähdä terveyden tapaan kokonaisvaltaisena, yksilöiden tunteisiin ja toimintaan vaikuttavana ilmiönä. Wellness-palveluita myydään ehkäisemään terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä pelkoja, sillä Tuomaisen ym. (mt. 70) mukaan inhimillinen hätä ja pelko ovat helpoimpia rahastamisen keinoja.

2.2.3 Wellness-vallankumous

Hyvinvointiin kuluttaminen ajatellaan moraalisesti oikeutetuksi silloin, kun sen ajatellaan parantavan oloa tai ehkäisevän sairauksia tai muita vaivoja jotka vaikeuttavat jokapäiväistä elämää. Taloudellisten ulottuvuuksien vaikutus näkyy kuitenkin yhä enemmän yhteiskunnissa siten, miten sairauden raja on liukunut ja hälventynyt lievempään suuntaan. Rajan hälventyminen näkyy erityisesti sellaisten ominaisuuksien kohdalla, jossa sairauden ja normaalin raja on enemmän sopimuskysymys. Näissä sopimuskysymyksissä olennaista on se, että ”sairas” ihminen on valmis maksamaan saamastaan palvelusta. Esimerkiksi monen plastiikkakirurgin mielestä löystyvä iho tai iän tuomat rypyt ovat sairauksia jotka vaativat korjaamista, vaikka niitä on ennen pidetty normaaleina iän tuomina vanhenemisen muutoksina. Suuntauksena on, että ennen normaaleina pidettyjä oireita aletaan pitämään ”sairauksina” pohtimatta kuitenkaan sitä, onko kyseessä terve reagointi muuttuviin

elämäntilanteisiin. (Tuomainen ym. 1999, 73.) Wellness on yhtenä uutena käsitteenä tuonut tämän ”rajan hälventymisen” -ilmiön enemmän näkyviin. Wellness-kuluttaminen on nostanut terveyteen ja hyvinvointiin kuluttamisen uudelle, entistä näkyvämmälle tasolle. Tällöin myös hyvinvoinnin kokeminen ja siihen suhtautuminen on muuttunut.

Wellnekseen liittyy monenlaisia haaroja ja sitä voidaan lähestyä monesta näkökulmasta, kuten wellness-palveluiden ja -tuotteiden näkökulmasta tai pelkästään wellness-kokemuksen näkökulmasta. Wellness-palveluiden tarkoituksena on tuoda parempaa oloa ja parempaa hyvinvointia, ja siksi wellness-kulutuksesta on tullut yksi nousevista kulutustrendeistä länsimaisissa terveyttä ja hyvinvointia ihannoivissa yhteiskunnissa. Wellness-palvelut kattavat monia hyvinvoinnin osa-alueita joissa pohjimmaisena oletuksena on pyrkimys terveempään olemukseen ja hyvään oloon. Wellneksellä ei ole suomen kielessä vastinetta ja siksi se on vielä monelle melko tuntematon käsite, ja voi antaa eri ihmisille erilaisia mielleyhtymiä. Miia Grenman, Juulia Räikkönen ja Terhi-Anna Wilska (2014) määrittelevät wellneksen kokonaisvaltaisena näkemyksenä terveydestä, jonka keskiössä on yksilön vastuu itsestään ja omasta hyvinvoinnistaan. Wellness voidaan siis nähdä vapaavalintaisena elämäntapana, josta yksilö huolehtii tietoisesti. (Grenman ym. 2014.) Esimerkiksi kuntosalijäsenyyksien hankkiminen sekä niihin sitoutuminen tai säännöllinen hieronnassa käyminen ovat esimerkkejä wellness-palveluihin hakeutumisesta ja wellness-kokemuksesta. Wellness on yksi nykypäivän elämäntavoista, joka näkyy merkittävästi arkipäivän kulutusvalinnoissa esimerkiksi erilaisten hyvinvointipalveluiden käytössä tai liikunta-harrastuksissa (Suontausta & Tyni 2005).

Hyvinvointitekijät ovat hyvin subjektiivisia ja hyvinvoinnin kokeminen vaihtelee paljon muun muassa eri elämänvaiheiden mukana. Hyvinvoinnilla ja wellneksellä on ideologinen merkitysero, jossa wellnekseen liittyy ajatus hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuudesta. Wellnessiin liittyy fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tasapaino (Suontausta & Tyni 2005). Esimerkiksi uudet lenkkikossut voivat tuoda sekä fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvää oloa. Käytössä ne kohottavat kuntoa, ne tuntuvat fyysisesti paremmilta kuin edelliset ja niillä voi olla sosiaalisia vaikutuksia kun ystävän kanssa lenkille lähtö tuntuu helpommalta. Toisaalta wellness voi liittyä toisentyypiseen henkiseen ja sitä kautta fyysiseen ja sosiaaliseen hyvään oloon esimerkiksi erilaisia rentoutumisen keinoja harjoitettaessa. Näillä keinoilla wellness-markkinat kasvattavat myyntiään ja suosiotaan jatkuvasti. Wellness ei tarkoita ainoastaan hyvinvointipalveluiden kuluttamista, vaan se voi olla myös sisäinen kokemus henkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta tasapainosta.

Kokemuksen saavuttamista kuitenkin usein tehostetaan tiettyjä tuotteita tai palveluita kuluttamalla.

Yksilöiden kasvanut tietoisuus kokonaisvaltaisen terveyden tärkeydestä omassa hyvinvoinnissaan ja tietoisuus hyvinvoinnista elämänarvona on johtanut hyvinvointitoimialan ja wellness-kuluttamisen räjähdysmäiseen kasvuun. Pilzerin (2007) mukaan voidaan puhua jopa wellness-vallankumouksesta. Hyvinvointia ei voida tässä tapauksessa ajatella pysyvänä tilana, vaan se on jatkuvasti aktiivinen ja vaatiikin siksi jatkuvaa ylläpitoa (Grenman ym. 2014). Pilzer (2007) puhuu kuitenkin siitä, kuinka wellness pitäisi ajatella irrallaan lääketieteellisestä sairauksien hoitamisesta tai parantamisesta, jossa terveys nähdään hyvin fysiologisena. Wellness-palvelut ovat luonteeltaan proaktiivisia jotka tarjoavat palvelujaan ja ideologiaansa myös terveille ihmisille, jotka haluavat tuntea olonsa vieläkin terveemmiksi ja kauniimmiksi, ja sitä kautta ennaltaehkäistä mahdollisia sairauksia (Pilzer 2007). Voidaan ajatella, että terveyteen liittyvässä kuluttamisessa, terveys toimii yläkäsitteenä joka jakaa kuluttamisen reaktiiviseen sairaanhoitoalaan ja proaktiiviseen wellness-alaan. Wellness-ala on yhteydessä hyvinvoinnin kokemukseen ja siitä oppimiseen, kun taas sairaanhoitoala keskittyy lääketieteelliseen sairaanhoitoon eli sairauksien oireiden sekä merkkien tunnistamiseen ja parantamiseen. Tällöin wellness-alassa on juuri olennaista se, että yksilön oma vastuu korostuu hyvinvoinnin lisäämisessä. (Grenman & Rääkkönen 2013, 40.)

Vaikka kaikki wellness-kulutus on hyvinvointiin tähtäävää kulutusta, kaikki hyvinvointikulutus ei välttämättä ole wellness-kuluttamista. Wellnekseen voidaan myös liittää ajatus jostain ekstrasta eli ylimääräisestä mielihyvästä. Wellness-kuluttamiseen liittyy usein jokin merkityksellinen tunnekokemus. Wellness voi olla muun muassa hemmottelua ja nautintoa sekä korkean laadun tavoittelua, jolloin erityisesti kuluttamisen rooli kasvaa. Wellness-kulutus voi osana elämäntapaa parhaimmillaan mahdollistaa transformaation, eli kuluttaminen voi johtaa selvästi havaittaviin yksilöllisiin fyysisiin, henkisiin ja sosiaalisiin muutokokemuksiin (Grenman ym. 2014). Wellness-kuluttamiseen liittyvien terveyshyötyjen ja muutokokemusten saavuttamisen lisäksi sillä voidaan tavoitella myös yksilöllisiä huippuhetkiä eli optimaalisia hyvinvoinnin elämyksiä. Elämyksellisyydestä ja näistä huippu kokemuksista on tullut myös merkittävä osa wellness-tuotetta, sillä kuluttajat tavoittelevat yhä enemmän nautintoa ja moniaistisia elämyksiä kaikessa kuluttamisessaan (Grenman ym. 2014, 54).

Wellness-ajattelusta on nykyään tullut globaali multimiljoonabisnes, joka on levinnyt hyvin monelle elämän osa-alueelle. Kuluttaja- ja mediateollisuus ovat alkaneet myydä sanaa ”terveys” luodessaan valtavan määrän uusia tuotteita ja informaatiota (Smith Maguire 2008, 43). Suuret maailmanlaajuiset yritysketjut ovat omaksuneet wellness-ajattelun osaksi omaa toimintaansa, esimerkiksi McDonalds otti tuotevalikoimaansa vuonna 2005 hedelmä- ja pähkinäsalaatin ja muita terveellisimpiä vaihtoehtoja perinteisten hampurilaisaterioiden sijaan ja Wal-Mart avasi ensimmäisen luomutuote-myyvälänsä vuonna 2006, jolloin samalla myös muiden hyvinvointituotteiden tuotevalikoimaa kasvatettiin merkittävästi (Pilzer 2007). Vastaavanlainen muutos näkyy myös monen muun suuren yritysketjun toiminnassa ja mediamainonnassa. Media ja mainonta ovatkin tuoneet omalla tavallaan hyvin selvästi esiin wellness-alaan konstruoidun ajatusmaailman.

3 HYVINVOINNIN KAUPALLISTUMINEN

Nykypäivän lisääntyneen vapaa-ajan ja kasvaneiden kulutusmahdollisuuksien takia on osuvaa sanoa, että kuluttamisesta on länsimaisen postmodernin ajan hengen mukaisesti muodostunut elämäntapa. Elämme keskellä kulutuskulttuuria, jossa kuluttamisen tulee tuottaa emotionaalista mielihyvää ja lupauksia erilaisten haaveiden ja unelmien saavuttamisesta (Featherstone 2007). Hyvinvoinnin voidaan sanoa kaupallistuneen, ja kaupallistumisen johdosta arki täyttyy lupauksista sekä tavoitteista jotka ohjaavat kuluttamista ja pitävät otteessaan.

Mainonnalla on merkittävä rooli siinä, miten hyödykkeisiin tai palveluihin liitetään erilaisia mielikuvia muun muassa kauneudesta, eksoottisuudesta, halusta ja siitä, mitä on tavoitteellinen hyvä elämä. Kulutus- ja mediakulttuurille ominaista on se, että se pystyy luomaan symbolisia mielikuvia erilaisia kulutushyödykkeitä kohtaan. (Featherstone 2007.) Onkin mielenkiintoista, että valtaosa kauneudenhoitotuotteista myydään ja mainostetaan yli 45-vuotiaiden kohderyhmälle (Wilska 2004, 241-242). Symbolisesti luoduilla merkityksillä luodaan mielikuvia tuotteesta, joiden kautta muodostuu olettamuksia myös niiden käyttäjistä. Tietyille tuotteelle luodaan piirteitä ja ominaisuuksia joita yksilöiden on mahdollista saavuttaa tuotetta ostamalla. (Featherstone 1991, 174.)

Tästä näkökulmasta tietämisen ja tiedostamisen konteksti nousee tärkeäksi ominaisuudeksi eli tieto siitä, mitkä ovat uusia sekä sosiaalisilta ja kulttuurisilta merkityksiltään tärkeitä kuluttamisen tapoja tai tuotteita (Featherstone 2007). Nykyisessä postmodernissa kulutuskulttuurissa markkinoiden yleisin myyntivaltti on nuorekkuuden ja nuoruusimagon myyminen. Mainonta kohdistuuikin nuorten lisäksi kognitiivisesti nuoriin eli niihin vanhemman sukupolven edustajiin joiden oletetaan tavoittelevan nuorekasta imagoa. (Wilska 2004, 243-244.)

Ikäryhmittäisessä kuluttamisessa huomataan, että eri ikäryhmille myydään erilaisia mielikuvia siitä, millainen on ja miltä näyttää hyvinvoiva ihminen. Tuotteita myydään niihin luotujen mielikuvien perusteella siten, minkälaisia ikäryhmittäisiä tarpeita ne edustavat. Rajat näiden tarpeiden suhteen ovat kuitenkin yhä enemmän hälventyneet. Tähän liittyy myös ajatus siitä, miten nuoruudessa eli ”kultaisessa ajassa” kiinnipysymisen tuntuu monelle olevan tärkeää, joten esimerkiksi 40-vuotias saattaa käyttää samanlaisia vaatteita kuin parikymppinen (Wilska 2004, 249). Kuluttamisen taustalla onkin monia yksilöllisiä ja henkilökohtaisia merkityksiä, joiden mukaan kuluttamista oikeutetaan ja perustellaan.

Merkitysten takia tuotteen tai asian käyttöarvo ei ole koskaan sosiaalisesti neutraali, koska se on aina integroitunut johonkin sosiaaliseen ryhmään jotka muodostavat sille oman merkityksensä (Ilmonen 2011, 37).

Hyvinvoinnin tärkeänä osana on subjektiivinen kokemus omasta kehosta. Kokemukset ruumiista ja siihen kuluttamisesta ovat muuttuneet ajan myötä paljon. Esimerkiksi 1800-luvulla vaatteilla pyrittiin ensisijaisesti kätkemään keho kun taas nykyinen kulutuskulttuuri pyrkii näyttämään kehon luonnollisen muodon, jopa esittelemään sitä (Featherstone 1991, 177). Esimerkiksi mainosten ihannekuviissa nainen kuvataan usein hoikkana, nuorena ja kauniina (Wilska 2004, 250), joka luo mielikuvaa yhteisistä tavoitteellisista ja päämäärällisistä hyvinvoinnin olettamuksista. Taina Kinnunen (2008, 31) tekee tutkimuksessaan huomion siitä, kuinka kauneuskirurgiaan hakeutuvien potilaiden esisijainen ja tärkein motiivi määrittyy normaaliuden, ei niinkään kauniin ulkonäön tavoittelulle. Nuoruudesta on siis tullut kulttuurissamme normaaliuden määre, jolloin vanhenemisen merkit koetaan epätoivotuiksi (mt. 31). Kauneuskirurgian suosio on Kinnusen (mt. 11) mukaan kasvussa Suomen lisäksi myös muualla maailmassa.

Nykypäivänä kuluttajia ohjaillaan ja rohkaistaan yhä useammin identifioitumaan tietyn fitness-klubin habituksen, urheilu-lehden lukijan profiilin tai personal trainerin elämäntyylin mukaan. Voidaan ajatella, että hyvinvoinnin markkinoilla kuluttajalla ei oikeastaan ole mahdollisuutta luoda omaa identiteettiään ja persoonallisuuttaan vallitsevien markkinoiden läpi. (Smith Maguire 2007, 195.) Jenna Koskelan (2014, 42) tutkimuksessa huomattiin, että hyvinvointiin liittyvässä fitness-, laihdutus- tai muussa ruumiinmuokkaukseen liittyvässä mainonnassa kuluttajat nähdään haavoittuvina ja erityistä apua tarvitsevina, jolloin mainonta ottaa ikään kuin personal trainerin roolin ja tarjoaa tukeaan kuluttajille.

Hyvinvointi ja ruumis sekä niihin kuluttaminen ovat sekä sosiaalisesti että yksilöllisesti ohjautuvia haluja. Kuluttamisen taustalla voidaan ajatella olevan tunneperäinen kokemus halusta ja nautinnosta. Halun subjektiivinen muodostuminen johtuu muun muassa yhteiskunnan ja median luomista mielikuvista. Iän tuomat rypyt, harmaantuvat hiukset ja löystyvä iho pitäisi taistella osaksi energisen ruumiin ylläpitoa ja yksilöllistä olemusta erilaisen kosmetiikka-, fitness- ja vapaa-ajan teollisuuden avulla. (Featherstone 1991, 178.)

Postmodernissa yhteiskunnassa ruumiiseen suhtautuminen perustuu jatkuvaan uudelleen muokkaamiseen ja rakentamiseen. Mitä enemmän ruumista pyritään muokkaamaan sitä epävarmemmaksi tullaan siitä mitä se todellisuudessa on. Feministisestä näkökulmasta

tarkasteltuna naisen ruumis nähdään usein seksuaalisena objektina, mutta ikääntyessä seksuaalisuuden ajatellaan häviävän. Erityisesti naisille suunnatut kosmetiikkamarkkinat myyvät tietoisuutta nuoruuden häviämisestä, joka luo itsessään sosiaalista arviointia ja eriarvoistumista siitä, kuka näyttää nuorelta ja kuka ei. (Powell & Chamberlain 2012, 55-56)

Kaj Ilmosen (2011, 182) mukaan naisten on helpompi ylittää feminiinisen ja maskuliinisen kuluttamisen raja-aitoja, sillä naisten on yhä useammin nyky maailmassa astuttava myös miesten maailmaan muun muassa työelämässä, mutta nykyään myös hyvinvoinnin ja ruumiin muokkauksen saralla. Nykyään myös naisille on muodostunut uudeksi ideaaliksi ruumiinkuvaksi miesten tavoin kiinteä ja lihaksikas ruumis. Ainoa ero siinä, miten miehille ja naisille suunnattu markkinoitu ruumis eroaa, on se että naisilla ruumiin tulee olla lihaksikkuuden lisäksi myös muodokas. (Koskela 2014, 36 & 42.)

3.1 Kulutuskeskeisten elämäntyylien nousu

Kuluttamisella voidaan ilmaista kuuluvuutta johonkin sosiaaliseen ryhmään, sillä voidaan ilmentää haluttua statusta ja habitusta tai siihen voidaan liittää elämyksellisyyttä, aineetonta kuluttamista. Yhteistä näille on, että kuluttaminen tuottaa aina jonkinlaista subjektiivista mielihyvää. Nykyisen postmodernin ajanhengen mukaisesti kuluttamisestakin on tullut yksilöstä itsestä lähtöisin oleva ja vapaa itseilmaisun keino. Individualisaatiosta ja sitä kautta erilaisten kulutustyylien noususta on aikojen saatossa muodostunut uusia sosiaalisuuden muotoja jotka lisäävät muun muassa sosiaalista koheesiota eri ihmisryhmien välillä.

Kuluttaminen on kytköksissä siihen, miten ihminen haluaa tai pyrkii ilmaisemaan tiettyä elämäntyyliä tai elämänlaatua. Elämäntyylin korostamisessa pyrkimyksenä on muista erottautuminen ja itsensä identifioiminen. Muun muassa Thorstein Veblen tunnetaan tutkimuksestaan Amerikan keskiluokasta 1900-luvun lopulla, jossa hän tarkasteli elämäntyyliin kuluttamista status-näkökulmasta. Veblen (2007) puhuu muun muassa kerskailevasta kuluttamisesta jolla hän korostaa sitä, kuinka esimerkiksi vaatetuksen pääasiallinen tavoite oli osoittaa tiettyä varallisuutta. Veblen kutsuu tällaista ryhmää joutilaaksi luokaksi. Joutilaan luokan status oli tarkoituksenmukainen osoitus varallisuudesta, jolloin sen ajateltiin luovan yleistä arvostusta. Myös Pierre Bourdieu (1984) tunnetaan kuluttamiseen liittyvän symboliikan tutkimuksista, joissa hän puhuu tavaroiden sisältämistä erinäisistä kulttuurisista merkityksistä. Bourdieun (mt.) mukaan yhteiskunnissa käydään erilaisilla sosiaalisilla kentillä jatkuvaa kamppailua pääomista, joiden avulla

pyritään erottautumaan muista kentillä toimijoista. Kuluttamisen avulla tällainen erottautuminen nähdään mahdollisena. Esimerkiksi Bourdieun (1985, 159) mukaan tietty urheilulaji, jota voidaan pitää ”eliitin” eli ylempiluokkaisten harjoittamana lajina, saa osakseen distinktiivoittoa johon myös sen mielenkiinto ja suosio perustuu.

Veblenin ja Bourdieun käsityksiä kuluttamisen merkityksestä elämäntyylien identifioimiseen voidaan soveltaa myös nykypäivään. Muinoin elämäntyyli oli sosialisointiloma itsestäänselvyys, nykyään se on mahdollisuus lukuisiin vaihtoehtoihin. Aiemmin kuluttamista ohjailivat tavat ja tottumukset, jolloin noudatettiin sosiaalisesti opittuja sääntöjä. Perheellä ja vanhemmilla, niin sanotulla ”perityllä sosialisointilla” oli paljon vaikutusta siihen miten kuluttaminen määräytyi (Ilmonen 2011). Kuluttaminen tapahtui perinteisesti siten, mikä koettiin kullekin ikäryhmälle sopivaksi. Se mikä nuorilla sukupolvilla nähtiin sosiaalisesti sopivaksi kuluttamiseksi, ei ollut yhtä sopivaa iäkkäämpien sukupolvien keskuudessa. Ajan kulumisen myötä ajatuksen voidaan nähdä muuttuneen. Voidaan sanoa, että sukupolvien ajatukset kuluttamisesta korjaantuvat ellettävän ajan mukaan, ja muuttuvat iän mukaan.

1900-luvulla eläneiden suomalaisten sukupolvien elämä oli liikunnan ja yleisen fyysisen aktiivisuuden suhteen hyvin erilaista kuin nykypäivän sukupolvella. Aikaisemmin fyysinen aktiivisuus oli kaikille itsestäänselvää, jopa pakon sanelemaa. Lapset osallistuivat jo varhaisessa vaiheessa perheen yhteisiin kotitöihin ja kouluun mentiin usein kävellen tai hiihtäen. Liikkuminen oli oleellinen osa elämää ja arkea, sitä sen enempiä erittelemättä. Nykyään on siirrytty harrastuskulttuurien piiriin ja eletään elämysyhteiskunnan aikaa, joka näkyy myös ihmisten arvoissa ja asenteissa. Elämäntavat perustuvat yksilön omiin valintoihin, koskivat ne sitten liikkumista tai liikkumattomuutta. Oleellista on se, että aikaisemmille sukupolville muodostuneiden perinteiden murtuessa, nykyihmiselle aktiivinen elämäntapa kytkeytyy vahvasti vapaavalintaiseen elämäntyyliin. 2000-luvulla liikkumiselle ja fyysisen kunnon ylläpitämiselle onkin muodostunut hintalappu. (Salasuo & Ojajarvi 2013, 176-178.)

Kuluttaminen 2000-luvulla on muuttunut, ja muuttuu yhä suuremmaksi ja globaalimmaksi. Markkinat ja tuotevalikoimat kasvavat, jolloin myös uusia haluja kuluttamiseen syntyy. Postmodernit kaupungit rakentuvat kuluttamisen ympärille, erilaisia virikkeitä on joka puolella ja erottautumisen mahdollisuus on kasvanut. (Featherstone 2007.) Powellin ja Chamberlainin (2012, 64-65) mukaan postmodernit rakentumiset ikääntymisestä keskittyvät

pitkälti siihen miten ikääntyvä keho ja ruumis määrittyvät muun muassa vallan eri suhteiden kautta. Vaikka vallan voidaan ajatella siirtyneen postmodernissa ajassa ensisijaisesti kuluttajalle itselleen (mt. 68), yhteiskunta luo toiminnalle edelleen normatiiviset raamit. Postmodernissa mielessä ruumiille annetaan sekä sen materiaalinen arvo että symbolinen merkitys. Kinnusen (2008, 115) mukaan ikääntyville muodostuu niin sanottu ruumiillinen julkinen identiteetti, jolloin ikääntyvää ei nähdä persoonana vaan stereotyyppisesti ikäryhmänsä edustajana.

Powellin ja Chamberlainin (2012, 70) mukaan, länsimaisissa yhteiskunnissa nuorista ja lapsista tulee yhä enemmän aikuisten kaltaisia ja aikuisista lasten kaltaisia. Monet sosiaalitieteilijät puhuvat ”samankaltaisuuden kulttuurista”, joka kuvaa kuluttamisen suhteen sitä kuinka erilaiset ryhmät, kuten sukupolvet, samankaltaistuvat ollessaan vuorovaikutuksessa keskenään. Teini-iässä olevat nuoret ottavatkin kulutuksessaan Wilskan (2008, 47) tutkimuksen mukaan, yllättävästi vaikutteita vanhemmistaan. Tiivistetysti voidaan sanoa, että vaikka elämäntyyli ovat kuluttamisen suhteen muuttuneet vapaavalintaisiksi itseilmaisun keinoiksi, ja erottautuminen muista on helpompaa, niin samankaltaisuutta tavoitellaan siitä huolimatta. Samankaltaisuutta voidaankin tavoitella puolin ja toisin. Kuluttajiksi sosiaalistutaan monella tavalla ja hyvin erilaisissa kulutustilanteissa (Wilska 2008, 47).

3.1.1 Nautintojen ja elämysten maailma

Nautinnon kokemukset ovat hyvin oleellinen osa kuluttamisen prosessia. Tunneperäisten kokemusten perusteella tuotetta tai palvelua joko kulutetaan lisää tai ei ollenkaan. Tämä on postmodernin elämysyhteiskunnan yksi tunnusomaisimpia piirteitä, jossa esimerkiksi shoppailusta on muodostunut monivaiheinen elämys ja kokemus (Featherstone 2007).

Campbell puhuu siitä, kuinka moderneista kuluttajista on tullut moderneja hedonisteja, jotka ovat niin sanottuja kuvitteellisen nautinnon etsijöitä. Yksilöt luovat kuvitteellisia fantasioita joita kiinnittävät kulutettaviin objekteihin. Todellinen kulutus on siis suurilta osin tulos ”henkisestä” hedonistisesta ajattelusta. Modernilla hedonismilla tarkoitetaan siis nautintoihin heittäytymistä, joka on kytköksissä tunneperäiseen kokemukseen elämyksen laadusta. (Sassatelli 2007, 17; Ilmonen 2007, 104-105.) Campbell tekee eron traditionaalisen ja modernin hedonismin välillä siten, että perinteisestä poiketen modernille hedonismille ominaista on nautintojen yltäkylläisyyden sijasta nautintojen etsiminen. Perinteisessä hedonismissa kytee ajatus halun aiheuttamasta tyydytyksen tunteesta jolloin nautiskelija ei

etsi yhtä nautintoa vaan useampia, esimerkiksi mässäilyn tai ylenpalttisen shoppailun muodossa. Modernin hedonistin ei ole välttämättä tarpeellista turvautua yhteenkään konkreettiseen nautinnon kohteeseen, vaan ennemminkin kuvitelmiin. Perinteinen hedonisti puolestaan on täysin riippuvainen mielihyvän lähteestä, jolloin tarpeentyydytys on ainoastaan mahdollinen. Konkreettisesti kuluttamisessa modernille hedonistille erityisen tärkeää on kuluttamiseen liittyvä elämys ja sen laatu. (Ilmonen 2007, 102-104.) Modernille hedonistille merkityksellistä on siis kulutukseen liittyvä mielikuvitus, jolloin nautintoa koetaan jo ennen itse kuluttamista.

Elämyksellisyys ja nautinnon kokeminen voidaan ajatella toistensa synonyymeinä. Elämyksiä ja kokemuksia on kuluttamisen suhteen tarkasteltu lähinnä matkailututkimuksessa (ks. esim. Saarinen 2002; Räikkönen 2007), mutta vähemmän sosiaalitieteissä. Matkailun tutkimuksessa kuluttajille luvataan erityisiä kokemuksia ja elämyksiä, joihin liitettävät mielikuvat ja haaveet vaikuttavat ostopäätökseen matkaa valittaessa (Räikkönen 2007, 27). Hyvinvoinnin kokemisen tarkastelussa elämyksellisyys tarkoittaa aineetonta kuluttamista kokemuksista, jotka tuottavat subjektiivista hyvää oloa. Elämyksellisyyden kokemus voidaan ajatella olevan yksi esimerkki modernista hedonismista. Saarisen (2002, 5) mukaan elämykset ovat vahvasti psykologisoituneet, jolloin elämys tarkoittaa vahvaa monin eri aistein saatavaa kuvaa fyysisestä maailmasta. Elämys on aiemmin ajateltu tarinallisena niin sanottuna elämän sisältönä tai elämäkertaa kuvaavana, mutta nykyään se ajatellaan enemmän hetkellisenä ja tilannesidonnaisena (mt. 5).

Elämystuotanto on vahvasti sidottu aikaan ja paikkaan (Saarinen 2002, 8-9). Elämyksiä koetaan tietyssä paikassa ja tietyssä hetkenä, jolloin tilanne koetaan merkitykselliseksi. Elämystuotanto ja markkinat perustuvat yksilöiden kokemukseen ja ne on suunniteltu palvelemaan tiettyä kuluttajaryhmää ja heidän tarpeitaan. Elämystuotteiden elinikä onkin juuri tästä syystä lyhyt, sillä ne ovat hyvin yksilöllisiä ja henkilökohtaisia. Elämykset voivat olla tuotteita tai ne voivat olla omia kokonaisuuksia ilman kohteellisia objekteja, ne kuitenkin vaativat aina yksilön mukanaoloa sekä tapahtumaan osallistumista. (Saarinen 2002, 8; Räikkönen 2007, 31.)

Vaikka elämykset ovat yksilöllisiä, ne ovat kuitenkin kytköksissä sosiaaliseen ja kulttuuriseen ympäristöön. Seija Tuulentie (2002, 87) vertaa elämyksen syntyä leikkisästi rakastumiseen, sillä koskaan ei voi tietää kehen rakastutaan, vaikkakin joitain kulttuurisia

säännönmukaisuuksia siitä on mahdollista löytää. Sitä mistä yksilöt löytävät elämyksellisyyttä ei voi täysin ennustaa, sillä ne liittyvät siihen miten ihminen itseään ja omaa identiteettiään rakentaa. Ympäristöstä määräytyy usein esimerkiksi se, mitä pidetään kollektiivisesti luksuksena. Muun muassa luksus voi tuottaa jollekin elämyksellisyyden tunnetta. Luksuksella voi olla vaikutusta myös siihen, miten ihminen rakentaa identiteettiään ja statustaan. Luksus- ja statuskuluttaminen ovatkin monesti yhteydessä toisiinsa.

Yleisesti mielletty käsitys luksuskuluttamisesta tarkoittaa jonkin ainutlaatuisen ja ylellisen tuotteen tai palvelun kuluttamista. Siihen on liitetty ajatus tuotteen korkeasta hinnasta ja sitä kautta myös korkeammasta laadusta. Ilmosen (2007) mukaan, luksus on nykyään hienostuneempi versio jostain arjen hyödykkeestä. Oleellista on, että luksus ei ole luksusta jos siihen ei pysty liittämään jotain erityistä käyttöarvoa, sen pitää siis tuottaa jonkinlaista aistimellista mielihyvää (Ilmonen 2007, 363). Ylellisyystuote on jotain sellaista mitä kaikilla ei ole, jolloin siitä saattaa tulla keino statushakuiseen kuluttamiseen. Jotain tuotetta ostamalla tai palvelua kuluttamalla halutaan siis ilmaista jotain ”erityisyyttä” itsessä tai ilmaista tiettyä elämäntyyliä. Jussi Nyrhinen ja Terhi-Anna Wilska (2012) toteavat, että aikaisempaan käsitykseen siitä mikä miellettiin luksukseksi eli ylellisyystuotteeksi, on nykyään tullut käsityksellisiä muutoksia. Statushakuiseen luksuksen ohelle on tullut käsitys ylellisyydestä joka kattaa ajatuksen autenttisuudesta ja elämyksellisyydestä. Elämyskuluttamiseen voidaan siis liittää myös ajatus luksuskuluttamisesta, sillä se on usein jotain mikä mielletään harvinaiseksi ja ainutlaatuiseksi.

Nyrhisen ja Wilskan tutkimuksen (2012) mukaan, materialistisen ja statushakuiseen kuluttamisen rinnalle on kehittynyt vastuullisen kuluttamisen muoto, joka korostaa erityisesti kuluttamiseen liittyvää elämyksellisyyttä. Vastuullinen kuluttaminen tarkoittaa myös omaan itseen liittyvää vastuullisuutta, jolloin siihen liittyy terveyteen ja hyvinvointiin panostaminen. Tässä kulutustyyliässä ei painotu niinkään tuotteen tai palvelun rahallinen arvo tai sen näyttävyys, vaan siihen liitetään ajatus ainutkertaisuudesta ja autenttisuudesta. Ilmosen (2007, 367) mukaan luksus on myös jotain sellaista mielihyvää mitä halutaan yleisesti. Jos elämyksellisyyttä ja elämyksiä tarkastellaan yhtenä luksuksen kategoriana, ajatus yleisestä haluttavuudesta ei pidä yksiselitteisesti paikkaansa. Luksus voi tässä merkityksessä tarkoittaa eri ihmisille erilaisia asioita.

Mike Featherstonen (2007) mukaan, yhtenä piirteenä postmodernismille on muutoksien kokeminen jokapäiväisessä elämässä erilaisten ryhmien ympäröimänä, jotka muodostavat

identiteettiään muun muassa erilaisten symbolisten, merkityksellisten kulutustapojen ja kulutushyödykkeiden avulla. Postmodernin kuluttamisen tapoja voidaan havainnollistaa esimerkiksi erilaisten tutkimusten avulla. Tutkimukset kertovat mihin suuntaan kuluttamisen voidaan yleisesti olettaa suuntautuvan. Postmoderniin kuluttamiseen liittyvä nautinnon ja elämyksellisyyden kokeminen liittyy postmodernin kulttuurin hyvinvointi- ja terveysarvoihin, jossa nautinto linkittyy yleisten ideologioiden saavuttamisen ja tavoittelemisen tunteeseen.

3.2 Tutkimuksia ikääntyvien kuluttamisesta

Ikääntyviä ei pitäisi nähdä stereotyyppisesti nuoria huomattavasti passiivisempina kuluttajina, vaan pikemminkin päinvastoin. Ikääntyvillä ja varttuneilla on nykyään suuremmat tulot, parantunut terveydentaso ja enemmän vapaa-aikaa kuin ennen. Lisäksi kuluttamisesta on nykyään tullut tuotteellisesti edullisempää kuin ennen, aineeton ja aineellinen kulutus on lisääntynyt. Ikääntyvät voivat paremmin ja heillä on suurimmat resurssit kuluttamiseen, siksi he ovatkin hyvin tärkeä ja varteenotettava kuluttajaryhmä nyky-yhteiskunnassa. Myöhemmästä elämästä onkin muotoutunut uudenlainen, enemmän hajautunut sekä moniulotteisempi sosiaalinen kenttä myös kuluttamisen suhteen. (Hyde ym. 2009, 98-100.) On kuitenkin ristiriitaista kuinka nykypäivän kulutus- ja mediakulttuurissa, esimerkiksi mainoksissa tai tv-ohjelmissa esiintyvät, ovat nuoria tai ainakin nuorekkaan habituksen omaavia. Tämä on yhteydessä siihen, kuinka ikääntyvien kuluttamisesta on monissa määrin muodostunut nuoruuden ulkoisten tunnusmerkkien ostamista. (Wilska 2004, 253-254.)

Sosioemotionaalisen valitsemisen teoria korostaa ajan merkitsevyyttä siinä miten ihmiset asettavat sosiaalisia päämääriään. Aikaan perustuva horisontaalinen näkökulma korostuu ihmisten asennoitumisessa siihen, mitkä päämäärät nähdään muita tärkeämmiksi ja mitä tavoitteita halutaan tavoitella. Kun aika nähdään rajallisena, ihmiset näyttävät olevan enemmän nykyhetkeen orientoituneita. Tällöin tyydytystä etsitään enemmän nykyhetkestä ja sen hetkistä sosiaalisista suhteista. Ihmiset jotka näkevät ajan ekspansiivisena ovat enemmän tulevaisuuteen orientoituneita, jolloin he keskittyvät enemmän siihen, mitä he vielä voivat kokea ja mistä he voivat nauttia myöhemmin. Ihmiset joilla aikakäsitys on eteenpäin suuntautunut, ovat omistushaluisempia ja uutuuden haluisia. Ikääntyvillä aikuisilla monesti on rajallinen näkemys ajan horisontista ja heidän sosiaaliset tavoitteensa ovat nykypäivä orientoituneita. He haluavat maksimoida emotionaalisesti positiivisia ja

merkityksellisiä kokemuksia yhdessä heille läheisten ihmisten kanssa. Toisaalta myös muiden hyvinvointi nähdään tärkeänä. Tällä on paljon vaikutusta myös kulutuskäyttäytymiseen. (Drolet & Lau-Gesk & Williams & Jeong 2010, 53-57.)

Michael Hurdin ja Susann Rohwedderin tutkimuksessa (2010, 46) ikääntyvän väestön kuluttamistottumuksista huomattiin, kuinka 50+ vuotiailla kuluttaminen ei vähene vaan kuluttamisen kohteet muuttuvat siirryttäessä keski-ikästä vanhuuteen. Tutkimuksessa huomattiin, että väestön ikääntyessä kuluttaminen keskittyy ruuan, kuljetuspalveluiden ja lomien sijaan enemmän terveydenhuoltoon sekä lahjojen antamiseen kuten hyväntekeväisyyteen. Hurdin ja Rohwedder tekevät kuitenkin ennustuksen siitä, että jos ikääntyvä väestö jatkaa vaurastumistaan kuten tähänkin asti, niin vapaa-ajan aktiviteetteihin kuluttaminen tulee lisääntymään entisestään, ja erilaisiin matkailu-aktiviteetteihin tullaan panostamaan enemmän. Tämä kertoo sosioemotionaalisen valitsemisen teorian mukaan hyvin siitä, kuinka ikääntyville tärkeäksi kuluttamisen motiiviksi nousee itseensä kuluttamisen lisäksi myös muita varten kuluttaminen ja nykyhetkessä eläminen.

Simon Biggsin, Chris Phillipsonin, Rebecca Leachin ja Anne-Marie Moneyyn tutkimuksessa (2007) englantilaisten ikääntyvien, myöhäiskeskä-ikä elävien, eli vuonna 1940 ja 1950 syntyneiden (*engl. "baby boomers"*) kulutusstrategioista huomattiin, kuinka heillä on tarve ylläpitää tasapainoa sekä nuorekkaan että "kypsän" identiteetin välillä. Tutkimuksessa havaittiin, että erityisesti ulkonäköön liittyviin kohteisiin, kuten vaatteisiin, dieetteihin ja kuntoiluun kuluttamisen suurimpana motiivina oli oman ikä-identiteetin manipuloiminen ja erityisesti sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen nuorempiin sukupolviin. Ikäryhmä koki samaistuvansa enemmän nuorempiin sukupolviin kuin vanhempiin, mutta he tekivät eron kuitenkin kumpaankin. Heille oli tärkeää pysyä nuorekkaana olemukseltaan, mutta "kypsänä" asenteiltaan ja ajatuksiltaan. Ikääntyvien, erityisesti keski-ikäisten kuluttamisessa voidaan siis tämän tutkimuksen perusteella ajatella, että heidän kuluttamisensa peilautuu ulkoisesti nuoruuden säilyttämisen kriteereihin toisaalta muuttamatta sisäistä minuutta.

Terhi-Anna Wilskan (2002) tutkimuksessa suomalaisten kulutusidentiteeteistä huomattiin, että vastoin modernin ajan itse rakentamisen ja erottumisen luonnetta, suomalaiset eivät ajattele kuluttamista kovinkaan tärkeänä osana omaa identiteettiään. Tämä kertoo toisaalta vaatimattomasta kansanluonteesta joka suomalaisiin liitetään. Toisaalta voidaan ajatella, että suomalaisille kuluttamisen täytyy olla rationaalisesti perusteltua, jotta se koetaan

hyväksyttäväksi. Wilska (2002, 209) toteaa, että vähemmän huomiota kohdistetaan niihin, jotka ovat kuluttamisen suhteen rutinoituneita ja rationaalisia. Ikääntyvien ja myöhäiskeskäikäisten kuluttamisesta tekee mielenkiintoiseksi juuri se, kuinka toisaalta kuluttamisen taustalla voidaan havaita monenlaisia ulkoisen ja sisäisen identiteetin rakennusvälineitä, mutta toisaalta sitä ei välttämättä haluta sanoa ääneen.

3.3 Ikääntyvä ruumis ja kuluttaminen

Sosiologiassa ruumista ja ruumiillisuutta on tarkasteltu ja teoretisoitu monista eri näkökulmista. Ikääntymistä tarkasteltaessa ruumiin eri merkitykset ja rakentumiset muodostuvatkin erityisen oleellisiksi näkökulmiksi, joiden kautta subjektiivista ja kollektiivista suhtautumista ruumiiseen on helpompi hahmottaa.

Shilling (2003, 37 & 62) jakaa ruumiin tarkastelun kahteen: luonnolliseen ruumiiseen ja sosiaalisesti rakentuneeseen ruumiiseen. Luonnollinen ruumis on ruumiin sosiaalista rakentumista edeltävä näkökulma, ja se keskittyy ruumiin biologiseen kyvykkyyteen. Luonnolliset näkökulmat ruumiista ovat kärjistyesti sitä mieltä, että ruumiin kyvykkyys ja rajoitteet määrittävät yksilön ominaisuuksia, sekä synnyttävät sitä kautta myös sosiaalisia, poliittisia ja taloudellisia suhteita joilla elämisen mallit määrittyvät. (mt. 37.) Sosiologiassa ruumiin tarkastelu keskittyy kuitenkin erityisesti sen sosiaaliseen rakentumiseen, jonka mukaan ruumis on jollain tavalla muotoutunut, rajoittunut ja keksitty yhteiskunnan toimesta. Muun muassa Michel Foucaultin, Mary Douglasin ja Pierre Bourdieun tutkimukset ja teoriat edustavat tätä ruumiin sosiaalista rakentumista. (mt. 62.)

Sosiologiassa ruumiin perimmäinen ja klassinen ajatus perustuu kurin ja vallan määreisiin (Shilling 2003, 26). Historiallisessa tarkastelussa ruumis on määrittynyt aina sekä kantajansa että ympäröivän yhteiskunnan kuvana, jolloin se mikä määrittää kansaa määrittää myös koko yhteiskuntaa (mt. 26-27). Kuri sisäistyy siis teknologiaksi joka ottaa ruumiin haltuunsa ja muokkaa elämäntyyliä. Michel Foucault tarkastelee ruumiin kurinpitomuotoja ja vallan suhdetta teoksessaan *Tarkkailla ja rangaista* (2014) muun muassa biovallan termin kautta. Biovalta on Foucaultin mukaan yksi vallankäytön menetelmistä joka kohdistuu ruumiiseen. Biovalta määrittää, tuottaa, kategorisoi, moralisoi ja luo ”kuuliaita” ruumiita. Sen päämääränä on siis tuottaa kurinalainen ruumis joka noudattaa yhteiskunnan normeja ja seuraa niitä. Biovallan keinoja voidaan ajatella olevan esimerkiksi mediamainonta tai terveystietoisuus. Biovalta näyttäytyy siis kurinpidon diskurssina, eli se ikään kuin näkymättömästi määrittää mikä on oikein ja luonnollista, yhteiskunnan normien mukaista ja

tavoiteltavaa. Foucault toteaa, että biovalta ei ole yhtä kuin laki, eli se ei perustu pakkoon, se on normalisoivaa valtaa joka ei rankaise, mutta valvoo tarkasti. Normalisoituminen onkin Foucaultin teorian mukaan vallan yksi merkittävimmistä instrumenteista.

Powell ja Chamberlain esittelevät teoksessaan *Social welfare, aging and social theory* (2012, 99-102) postmodernistisia näkemyksiä ja rakentumia ikääntymisestä ja liittävät tähän Foucaultilaisen termin ”oman itsen teknologia”, joka voidaan ajatella oman ruumiin teknologiaksi. Tällä tarkoitetaan sitä kuinka yksilöiden täytyy nykyisessä postmodernissa yhteiskunnassa jatkuvasti luoda ja kehittää itseään ja omaa persoonallisuuttaan itsetietämyksen kautta, jota kuri määrittää. He liittävät tähän foucaultilaisen termin hallinnollisuudesta, jolla Foucault viittaa siihen, kuinka valtaan liittyy toimijoiden välinen tiivis suhde, jolloin tuottavuutta ilmenee vain kun sitä ympäröi jonkinasteinen kontrolli. Hallinnollisuus ja oman itsen teknologiat kulkevat käsi kädessä siten, että hallinta luo valtaa, jota sovelletaan oman itsen rakentamiseen.

Teoksessaan *Seksuaalisuuden historia* (2010) Foucault käsittelee tiedon ja vallan suhdetta ruumiillisuuteen ja seksuaalisuuteen modernissa länsimaisessa yhteiskunnassa. Foucaultin mukaan (mt.) länsimaisessa yhteiskunnassa säädelään ja tarkkaillaan kansalaisten ruumiita, siihen liittyviä nautintoja ja haluja erilaisten seksuaalisuutta määrittelevien eli tietoa tuottavien järjestelmien avulla. Tämä ei kuitenkaan tapahdu suorina kieltoina tai raakana voimana kuten traditionaalisissa yhteiskunnissa, vaan määrittyy ennemmin ”itsensä vaalimisena”. Foucault siis tarkastelee sitä, kuinka moderni maailma on muuttunut hyvin seksuaalisuuskeskeiseksi, jolloin se laajenee käsitteellisesti rajaamaan yksilöitä seksuaalisina subjekteina ja identiteetteinä. Seksuaalisuutta säännöstellään Foucaultin mukaan kuitenkin erikoisella tavalla, sillä vaihtamisen sijaan siitä pitää puhua aina ja kaikkialla. Tällöin ”itsestä huolehtiminen” nousee välttämättömäksi elämäntaidolliseksi periaatteeksi (Foucault 2010, 316). Itsestä huolehtiminen on foucaultilaisittain myös eräs biovallan muoto, jolloin tiedon ja kontrollin muovaaman seksuaali-identiteetin avulla tuotetaan kuuliaita ruumiita. Seksuaalisuuden diskurssi siirtyi kauemmaksi subjektiivisesta ruumista, ja keskittyy nyt enemmän lisäämään sosiaalisen ruumiin hyvää kuntoa (Shilling 2003, 68).

Mary Douglasin teoriassa pääteema keskittyy siihen kuinka sosiaalinen ruumis hillitsee sitä miten fyysinen ruumis koetaan ja hahmotetaan. Tällöin nämä kokemukset ja hahmotelmat itsessään ylläpitävät erityistä kuvaa yhteiskunnasta. (Shilling 2003, 65.) Douglas erottaa

teoksessaan *Puhtaus ja vaara* (2000) puhtauden ja lian symbolisena esimerkkinä siitä, kuinka ihmisyhteisöt ja kulttuurit ottavat ympäröivän todellisuuden haltuunsa ja jäsentävät sitä. Koska ruumis voidaan nähdä myös yhteisön symbolina, sen järjestäytymistä täytyy tarkkailla. Douglasin mukaan poikkeavuudet tai erilaisuus edustavat sitä ”likaa” jotka saattavat vaarantaa yhteisön järjestystä, jolloin yksilö tuottaa tätä normalisointia myös omaan ruumiiseensa josta siis pyrkii karsimaan erilaisuuden ja osoittaa näin kuuluvansa sosiaaliseen yhteisöön. Yksilö pitää itsensä kurissa jotta yhteiskunta pysyisi järjestyksessä. (mt.) Esimerkiksi kosmetiikkateollisuus perustuu pitkälti puutteellisuuksista muistuttamiseen. Ihon rypistymisestä, näppyloistä ja liikkakiloista on päästävä eroon keinolla millä hyvänsä, jolloin niiden voidaan ajatella tässä yhteydessä edustavan symbolista likaa.

Mike Featherstone (1991, 171) puhuu siitä, kuinka ruumiin kunnossapito sekä ulkonäkö kuluttamiseen perustuvassa kulttuurissa voidaan jakaa kahteen kategoriaan: sisäiseen ja ulkoiseen kategoriaan. Sisäinen ruumis edustaa yksilöllistä huolta terveydestä ja muista ruumiin optimaalisista toiminnoista, esimerkiksi pyrkimyksistä välttää sairauksia kuluttamisen avulla. Ulkoiseen ruumiiseen liittyy ajatus ulkonäöstä sekä ajatus liikkeestä ja ruumiin kontrollista sosiaalisissa tilanteissa. Ulkoinen ruumis nähdään siis sisäistä ruumista paljon hedonistisempänä. Sen avulla pyritään olemaan huomion keskipisteenä ja sosiaalisesti esillä. Kuten muun muassa Foucault ja Douglas sen esittävät, ruumis on itseilmaisun keino, jolla on merkitystä oman itsen yhteiskuntaan sovittamisessa. Ihmisten täytyy kysyä itseltään, mikä minä olen ja mitä minusta ajatellaan?

Roberta Sassatellin (2010, 144-145) mukaan kulutuskulttuurin yhtenä suurena osana on kiinteän tai kunnossa olevan ruumiin (*fit body*) kulttuuri, joka rakentuu erilaisten symbolisten merkitysten varaan. Sassatellin mukaan kunnossa olevan ruumiin kuvaa rakennetaan ja merkityksellistetään kuntosaleilla sekä niiden asiakkaiden että henkilökunnan puolesta. Ruumiiseen liittyy siis tietynlaisia ideaaleja, jolloin salikortin ostaminen on kuin ostaisi unelman täydellisyydestä ja muokkautuvuuden mahdollisuudesta (mt. 152). Tällöin parhaaksi mittariksi siitä, miltä näyttää hyvinvoiva ihminen nousee se, että yksilö on hyvässä kunnossa ja omaa hyvän fyysisen ulkonäön (mt. 160). Pierre Bourdieun teoria ruumiin sosiaalisesta rakentumisesta perustuu ruumiin ylläpitämään symboliseen arvoon. Tällä tarkoitetaan sitä, että ruumiin osallisuus työntekoon ei ole sen ainut tehtävä, vaan sillä on mahdollisuus luoda symbolista valtaa, statusta ja erottautumisen muotoja jotka ovat olennaisia erilaisten resurssien haalimiselle erilaisilla sosiaalisilla kentillä. (Shilling 2003, 111.)

Bourdieu (1984) mukaan erottautumista muista haetaan muun muassa erilaisten pääomien kautta, yhteiskunnallisilla kentillä taistellen. Bourdieu mukaan kentillä haalittavat pääomat jakautuvat kahteen, taloudelliseen ja symboliseen pääomaan joka puolestaan jakautuu edelleen kulttuuriseen ja sosiaaliseen pääomaan. Kulttuurisen pääoman Bourdieu määrittää ensinnäkin ruumiillistumisena. Se on pääomaa joka määrittyy ja näyttäytyy ruumiissa, se voi esimerkiksi olla niiden tietojen ja taitojen omaksumista joilla haetaan korkeampaa statusta tietyillä elämän osa-alueilla, tai se voi objektivoitua erilaisiksi omistettaviksi tavaroiksi. Yhtenä kulttuurisen pääoman kenttänä voidaan ajatella olevan fitness-kulttuurin kenttä jolla pääomaa ja etulyöntiasemaa pyritään muihin nähden jatkuvasti kasvattamaan, esimerkiksi ruumiin muokkaamisella. Toisaalta kentällä voi haalia kulttuurista pääomaa kasvattamalla statustaan esimerkiksi tiettyjä tavaroita hankkimalla, esimerkiksi fitness-kentällä monet eri tuotemerkit sisältävät erilaisia merkitys- ja käyttöarvoja. Kentällä toimiessaan yksilöt muodostavat itselleen habituksen joka ilmentää kentällä opittuja normeja ja fyysisiä sekä psyykkisiä ominaisuuksia. Elämäntyyli ovat Bourdieu mukaan habituksen systemaattisia tuotoksia (mt. 172). Ruumiin ikääntyessä voidaan Bourdieulaisittain ajatella, että kunnan heiketessä, myös asema kentällä muuttuu.

Ruumiiseen liittyvää kuluttamista on valtava kirjo ja se voi liittyä muun muassa erilaisiin dieetteihin, vartalon tavoitteelliseen hoikentamiseen, liikunnalliseen harjoitteluun tai kosmeettisiin vartalon säilyttämisen tuotteisiin. Kaikilla näillä on markkinoinnillinen tavoite myydä ideaa ruumiin ulkonäön merkityksestä. Markkinat tarjoavat ikään kuin suunnitelmia näiden tuotteiden avulla, joista yksilöt saavat vapaasti valita itselleen sopivimmat strategiat. Nämä markkinat korostavat kuvaa siitä, kuinka ruumis edustaa nautinnon ja itseilmaisun välinettä. (Featherstone 1991, 170.)

Yhtenä esimerkkinä ulkonäkökeskeisyydestä on viime vuosikymmenien aikana muuttunut suhtautuminen fitness-kulttuuria kohtaan. Se on muotoutunut kolmessa vaiheessa, josta ensimmäinen sijoittui 1970-luvulle kun uudet ”terveysklubit” eli kuntosalit ilmestyivät. Näillä klubeilla oli mahdollista ensimmäistä kertaa harrastaa ruumiin muokkaamista kuten painonnostoa ja voimistelua. Toisessa vaiheessa 1980- ja 1990-luvuilla kun kaupallinen kuntosaliteollisuus kasvoi, fitness kasvoi suureksi osaksi yksilöllistä elämäntyyliä ja se alkoi näkyä yhä enemmän myös mediassa. Siitä kasvoi vallitseva trendi. Kolmannessa vaiheessa 1990-luvulta eteenpäin fitness-elämäntyylistä muodostui ammatti. Personal trainerin palvelut tulivat mahdollisiksi massoille ja keskiluokalle. Fitness-teollisuudesta tuli jotain sellaista joka oli kaikille avoin ja mahdollinen. (Smith Maguire 2008, 4-5.) Nykypäivän

malli siis sisältää ajatuksen siitä, että jos pitää huolta ruumiistaan, eli länsimaisen mallin mukaan ruumis on hoikka, henkilö nähdään kulttuurisesti positiivisten ominaisuuksien kuten huolellisuuden ja vastuullisuuden omaavana. (Koskela 2014, 37.) Ikääntyvät ovatkin ruumiiseen liittyvän bisneksen helppo kohde.

Michelle Hannah Smirnovan tutkimuksessa (2012) naisille suunnatuista kosmetiikkamainoksista vanhemmat naiset konstruoidaan vanhan iän ”uhreiksi” jotka hakevat apua kosmetiikan, kuten anti-ageing tuotteiden avulla. Kosmetiikkamainokset antavat Smirnovan mukaan sekä lupauksia että normalisoivat odotuksia ikuisesta nuoruudesta, jonka ikääntyvät naiset pyrkivät saavuttamaan. Mainoksilla on Smirnovan mukaan kolme tehtävää, ensiksikin luoda lupauksia ikuisesta nuoruudesta, toiseksi luoda luottamusta, jolloin tuotteisiin kätkeytyvä tiede määrittyy taikuutena eli eräänlaisena ”lääkkeenä” sairauden (tässä tapauksessa vanhenemisen) parantamiseen ja kolmantena velvollisuuden määrittäminen siitä, että kuten terveyskin, nuoruus on tavoiteltavaa ja ihailtavaa. Monet mainokset assosioivat ikääntymistä sairautena käyttäen ilmaisia kuten ”korjata” tai ”ratkaista”, viitaten silloin siihen, että ikääntyvässä kehossa on jotain vikaa (mt. 1241). Smirnovan tutkimuksen mukaan kulttuurissa, jossa tavoitteellisuus ja päämäärätietoisuus ovat tärkeitä arvoja, on sopivaa ja jopa suositeltavaa, että naiset investoivat itseensä, ruumiisiinsa ja kasvoihinsa. Samoin anti-ageing tuotteiden mainontaa tutkinut Kirsten Ellison (2014) toteaa, kuinka mainosten kautta ihmisten nykyiset visiot iättömästä täydellisyydestä muodostuvat, vahvistuvat ja ehdollistuvat tietyn tuotteen, esimerkiksi voiteen kautta. Myös Ellisonin mukaan mainontaan sisältyy ajatus taikuudesta, taianomaisesta muutoksesta kohti toivottua tulosta eli ”iätöntä kauneutta”.

4 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN JA METODOLOGIA

4.1 Tutkielman aineisto osana DIGI 50+ hanketta ja Peurunka-projektia

Tämä tutkielma kytkeytyy Jyväskylän yliopiston koordinoimaan monitieteelliseen DIGI50+ hankkeeseen, jossa tavoitteena oli auttaa elinkeinoelämää hyödyntämään paremmin myöhäiskeski-ikäisten, noin 50–65-vuotiaiden kuluttajien potentiaalia asiakkaina digitalisoituvissa palveluympäristöissä. Digi50+ hanke toteutettiin yhteistyössä yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitoksen, kauppakorkeakoulun, Agora Centerin sekä terveystieteiden laitoksen kanssa. Hanke tutki sitä, miten varttuneiden kuluttajien arki, elämänvaiheiden muutokset, arvot ja tunteet voidaan paremmin huomioida palveluntarjonnassa. Hanke tarkasteli sitä, miten palveluja tulisi muotoilla eri-ikäisten asiakkaiden tarpeita vastaaviksi digitaalisten ja fyysisten palveluympäristöjen yhdistelmissä. Kaupallisen tiedon lisäksi tutkittiin myös yhteiskunnallisesti tärkeitä kysymyksiä, kuten sitä miten palvelut ja niiden muotoilu vaikuttavat eri ikäryhmien hyvinvointiin. Osana DIGI50+ hanketta toteutettiin myös erillisenä hyvinvointiin keskittyvä Peurunka-projekti. Tämän tutkielman aineisto on kerätty osana Peurunka-projektia.

Peurunka-projektissa tarkasteltiin 50-65-vuotiaiden kuluttajien arvostuksia, asenteita ja kulutustottumuksia liittyen hyvinvointiin ja wellness-palveluihin. Projektissa tutkittiin myös, miten 50-65-vuotiaat suhtautuvat digitaalisiin laitteisiin ja palveluihin osana wellness-kuluttamista. Tutkimuksen tarkoituksena oli syventää ymmärrystä 50-65-vuotiaista asiakkaista wellness-palveluiden kuluttajina ja tarjota konkreettisia kehitysehdotuksia wellness-palveluiden markkinointiin ja asiakaspalveluun. Projekti toteutettiin yhteistyössä kylpylähotelli Peurungan kanssa, jonka asiakaskunnasta projektin aineisto kerättiin. Tässä tutkielmassa on aineistona käytetty samoja fokusryhmähaastatteluja jotka Peurunka-projektin puitteissa kerättiin syksyn 2015 aikana.

Tutkielman aineisto koostuu yhteensä kahdeksasta teeman mukaisesta fokusryhmähaastattelusta. Haastattelun etuna verrattuna muihin tiedonkeruumenetelmiin on se, että siinä voidaan joustavasti kuunnella vastaajia ja tarvittaessa esittää lisäkysymyksiä, tai keskustelun harhautuessa ohjata se jälleen oikeaan suuntaan. Haastattelutilanteissa vastauksia on mahdollista selventää ja syventää. Haastattelut ovat teemahaastatteluja, joiden tyypillinen piirre on se, että aihepiirit eli teema-alueet on etukäteen valmiiksi hahmoteltu, mutta kysymysten tarkka järjestys ja muoto puuttuvat. Teemahaastattelu on siis puolistrukturoitu menetelmä. (Hirsjärvi & Hurme 1980, 50; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara

1997, 201 & 204-205.) Ryhmähaastattelutilanteessa tämä koettiin parhaaksi haastattelutekniikaksi, sillä näin oli helppo palata takaisin oleellisiin teemoihin niissä tilanteissa joissa keskustelu harhautui.

Teemahaastattelut toteutettiin ryhmissä, joissa useimmat haastateltavista tunsivat toisensa jo etukäteen. Ryhmistä kaksi muodostuivat kuitenkin toisilleen tuntemattomista henkilöistä. Useimmat haastateltavista osallistuivat Peurungassa yhteiseen KELA:n kuntoutusjaksoon, jolloin heillä oli ollut aikaa tutustua toisiinsa. Tämä vaikutti oleellisesti siihen millaisiksi haastattelutilanteet muodostuivat. Tutkimuksen teemoista keskusteltiinkin avoimessa ja rennossa ilmapiirissä. Ryhmäkeskusteluissa keskustelu usein keskittyy sen ympärille, mikä yksilöille on yhteistä ryhmän jäsenenä. Ryhmätilanteissa tarkasteltava kulttuuri on tilanteessa jo valmiiksi ”läsnä” koska paikalla on useampi ryhmän edustaja. Tutkijan on ryhmätilanteissa mahdollista nähdä ja kuulla sellaista mikä ei ole yksilöhaastatteluissa mahdollista, kuten niitä termejä tai hahmottamistapoja joiden puitteissa ryhmä toimii ja ajattelee kulttuurisena ryhmänä. (Alasuutari 2011, 151-152.) Ryhmäjaon perusteena oli tässä tutkimuksessa ikä. Haastattelutilanteissa kuitenkin huomattiin, että useimmat ryhmät olivat myös saman ammattiryhmän edustajia, johtuen ryhmälle yhteisestä kuntoutusjaksosta. Tämän ei kuitenkaan koettu vaikuttavan tuloksiin siitä miten haastateltavat kokevat hyvinvoinnin tai siihen kuluttamisen ja ikääntymisen.

Haastattelut suoritettiin kylpylähotelli Peurungan kokoustiloissa, joissa haastateltavat sijoittuivat ympyrämäiseen muodostelmaan. Tämä koettiin haastateltavien sijoittumisen puolesta parhaaksi, sillä siten haastateltavat näkivät hyvin sekä toisensa että haastattelijat, ja näinollen saivat paremman keskusteluyhteyden muihin ryhmän jäseniin. Näin keskustelua syntyi paremmin haastateltavien välille ilman, että haastattelija joutui keskeyttämään tai ohjaamaan keskustelua jatkuvasti.

Jokaisessa ryhmässä haastateltavia oli kahdesta kahdeksaan henkilöä. Muutamat henkilöt olivat iältään vuoden tai kaksi alle, tai vuoden päälle kohdeikäryhmän. Nuorin oli 48-vuotias ja vanhin 66-vuotias. Haastattelujen edetessä todettiin kuitenkin, että tällä ei ole tutkimuksen tulosten kannalta merkitystä. Vuoden tai parin poikkeama iässä ei tuonut esiin eroavaisuuksia haastateltavien vastauksissa. Yhteensä haastateltavia oli 41 kappaletta. Heistä 27 oli naisia ja 14 miehiä. Haastatteluaineisto kerättiin syksyn 2015 aikana, elokuusta joulukuun alkuun. Haastattelut suoritettiin kylpylähotelli Peurungassa: 26.8., 17.9., 14.10.,

29.10., 26.11. ja 2.12.2015. Jokainen haastattelu kesti vähintään noin 50 minuuttia ja enintään noin 75 minuuttia. Litteroitua haastatteluaineistoa kertyi yhteensä 196 sivua.

Aineiston riittävyys huomattiin kylläntymisen eli saturaation kautta. Saturaatio tapahtuu silloin kun uudet tapaukset eivät tuota enää mitään tutkimusongelman kannalta uutta tietoa. Aineiston määrä on kvalitatiivisessa tutkimuksessa pitkälle tutkimuskohtainen; vastauksia tarvitaan juuri sen verran kuin on aiheen kannalta välttämätöntä. Aineistoa on ikään kuin olemassa tietty määrä joka tuo esiin tutkimuskysymysten kannalta merkittävän teoreettisen tuloksen. (mm. Hirsjärvi ym. 1997, 181; Eskola & Suoranta 2008, 62-63.) Aineiston kylläntyminen oli huomattavissa kun samat hyvinvoinnille annetut määritteet ja sen saavuttamisen tavat alkoivat säännöllisesti toistumaan lähes kaikissa vastauksissa.

4.2 Analyysimenetelmänä teoriaohjaava sisällönanalyysi

Tutkielman tutkimuskysymyksiin pyritään vastaamaan laadullisen teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen, johon sisältyy ajatus siitä, että todellisuus on moninainen ja dynaaminen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tätä monimuotoisuutta pyritään tarkastelemaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi ym. 1997, 161.) Tarkasteltavana oleva ilmiö ja tutkimuskysymykset kytkeytyvät olemassa olevaan ja tässä tutkielmassa esiteltyyn teoreettiseen viitekehykseen. Teoreettinen viitekehys luo lähtökohtia sille todellisuudelle jota tutkielman empiirinen aineisto selittää tai kyseenalaistaa. Tutkielman tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten 50-65-vuotiaat määrittävät hyvinvoinnin ja miten sitä tavoitellaan?
2. Miten ikääntyminen määrittyy hyvinvointipuheessa?
3. Miten kokemukset hyvinvoinnista ja ikääntymisestä näyttäytyvät hyvinvointikuluttamisessa?

Aineistoa lähestytään tutkimuskysymysten mukaan siten, että siitä erotellaan niitä merkityksiä ja kokemuksia joita 50-65-vuotiaat ikääntyvät suomalaiset miehet ja naiset antavat hyvinvoinnille, sekä miten he sitä tavoittelevat ja miten he siihen kuluttavat. Vastauksista näihin kysymyksiin huomataan miten ikääntyminen välittyy ja näyttäytyy osana hyvinvoinnin kokemuksia. Analyysi rakentuu tutkimuskysymysten ympärille teoriaohjaavasti, eli aineistoa tarkastellaan sen omilla ehdoilla, mutta luokittelu tapahtuu olemassa olevan teorian valossa.

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen siitä, miten 50-65-vuotiaat määrittelevät hyvinvointia ja miten he sitä tavoittelevat, pyritään vastaamaan sisällönanalyysin ensimmäisellä ja toisella tasolla. Kokemukset hyvinvointikuluttamisesta puolestaan määrittävät analyysin kolmannella tasolla. Haastateltavien kokemukset omasta ikääntymisestä oli analyysissä muodostuneiden tasojen kautta havaittavissa osana monisävyistä hyvinvointipuhetta ja keskustelua. Tutkimuskysymyksiin pystyttiin parhaiten vastaamaan sisällönanalyysin avulla, sillä se pyrkii järjestämään aineiston tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta kuitenkaan sen sisältämää informaatioita. Sisällönanalyysi pyrkii siis kuvaamaan aineiston sisältöä sanallisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 106-108)

Sisällönanalyysin avulla aineistosta tulkitaan erilaisia teemoja, joiden avulla aineistosta saadaan muotoiltua lopulta selkeä ja hallittu kokonaisuus. Sisällönanalyysi perustuu tulkintaan, jossa empiirisestä aineistosta edetään kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 112). Sisällönanalyysillä toteutetuissa tutkimuksissa on osin kyse maailmasuhteesta, jossa tutkija tarkastelee todellisuutta ikään kuin ulkopuolelta. Totuus on siis sen tuottamista, miltä kokonaisnäkyminen ja tutkittavat suhteessa siihen näytävät. Osa sisällönanalyysillä toteutetuista tutkimuksista perustuu maailmasuhteeseen, jossa oleellista on näkymättömyyden ymmärtäminen. (mt. 104). Näkymättömyyden voidaan ajatella olevan kiinni tutkittavien kokemuksissa ja suhtautumistavoissa, joista juuri ollaan kiinnostuneita. Ryhmähaastatteluisissa tutkijan on Alasuutarin (2011, 152) mukaan mahdollista nähdä ja kuulla sellaista mikä yksilöhaastatteluisissa ei olisi mahdollista kuten niitä termejä, käsitteitä tai hahmottamistapoja joiden puitteissa kyseinen ryhmä toimii ja ajattelee kulttuurisena ryhmänä. Tässä suhteessa sisällönanalyysillä ymmärrettävä näkymättömyyden tutkiminen tulee ryhmähaastatteluisissa hyvin esiin. Haastattelut ovat siis kulttuurisia tilanteita, jossa ryhmälle ominaiset merkitykset ilmenevät.

Jouni Tuomi ja Anneli Sarajärvi (2009, 108-118) esittelevät kolme sisällönanalyysiä kuvaavaa aineistomenettelytapaa, poiketen perinteisestä kaksinapaisesta jaosta. Karkea jako sisällönanalyysin menettelytapojen välille voidaan tehdä teorialähtöisen ja aineistolähtöisen sisällönanalyysin välille, kun taas kolmas tapa pyrkii yhdistämään kahta edellistä.

Deduktiivisessa eli teorialähtöisessä sisällönanalyysissä olemassa olevaa teoriaa testataan ja vahvistetaan empiirisen aineiston avulla. Tällöin analyysiä ohjaa jokin teema ja se pohjautuu aikaisempaan teoriaan. Induktiivisessä eli aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä ilmiöstä ei

ole olemassa paljon teoreettista tietoa, jolloin tutkimusaineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aineistosta etsitään tutkimuskysymysten kannalta oleellimmat ilmaukset ja pelkistetään ne esimerkiksi aineiston jaottelulla. Teoriaohjaava eli abduktiivinen sisällönanalyysi on puolestaan ikään kuin näiden kahden välimuoto, jossa analyysissä lähdetään liikkeelle aineiston ehdoilla, mutta lopulta aineiston ilmaisut liitetään osaksi teoreettista viitekehystä. Ero tulee esiin abstrahoinnin vaiheessa, jolloin empiirinen aineisto liitetään osaksi teoreettisia käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 112-119; Silvasti 2015.) Tutkielman analyysi siis kytkeytyy teoriaan siten, että aineistotulkintojen tueksi haetaan selityksiä olemassa olevasta viitekehystä, kuitenkin nojautumatta siihen täysin.

Lähtökohtana teoriaohjaavalle sisällönanalyysille on, että aineiston koodausta voi vapaasti ohjata tutkijan tieto, esimerkiksi teoreettinen viitekehys, mutta koodiluettelo kuitenkin elää prosessin mukana (Silvasti 2015). Aineistosta tehdyille havainnoille siis etsitään teoriasta tukea ja vahvistusta. Tutkielman aineiston koodaus on tapahtunut kolmivaiheisessa prosessissa, jonka tuloksena siitä on muodostettu hallittu ja jäsenneily kokonaisuus. Aineiston pelkistäminen on tapahtunut aineiston ehdoilla, jonka jälkeen analyysi on rakennettu tutkielman teoriaan kiinnittyvästi.

4.2.1 Sisällönanalyysin kolmivaiheinen prosessi

Matthew Milesin ja Michael Hubermanin (1994, 246-250 & 261-262) mukaan, aineistolähtöisen laadullisen tutkimuksen eteneminen on mahdollista jakaa pääpiirteisesti kolmeen vaiheeseen, joiden avulla laadullisesta aineistosta muotoutuu lopulta yhtenäinen ja hallittu kokonaisuus. Ensimmäinen vaihe on aineiston pelkistäminen eli redusointi. Pelkistämällä tarkoitetaan, että litteroidusta aineistosta karsitaan tutkimukselle kaikki epäolennainen pois. Sen jälkeen aineisto klusteroidaan eli ryhmitellään. Ryhmittelyssä aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä, jolloin aineisto tiivistyy sitä mukaa kun yksittäiset tekijät sisällytetään yleisempiin käsitteisiin. Ryhmittelyssä muodostuvat teemoja ilmentävät luokat, jotka jäsentävät kunkin teeman sisältöä. Viimeiseksi analyysin tuloksena muodostuvat teoreettiset käsitteet eli tapahtuu abstrahointi. Nämä käsitteet pyrkivät vastaamaan tutkielman tutkimuskysymyksiin, ja sitä kautta laajentamaan näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109-112.) Tässä tutkielmassa on pyritty karkeasti noudattelemaan tätä Milesin ja Hubermanin laadullisen tutkimuksen kolmivaiheista prosessia. Tässä tutkielmassa sisällönanalyysi on

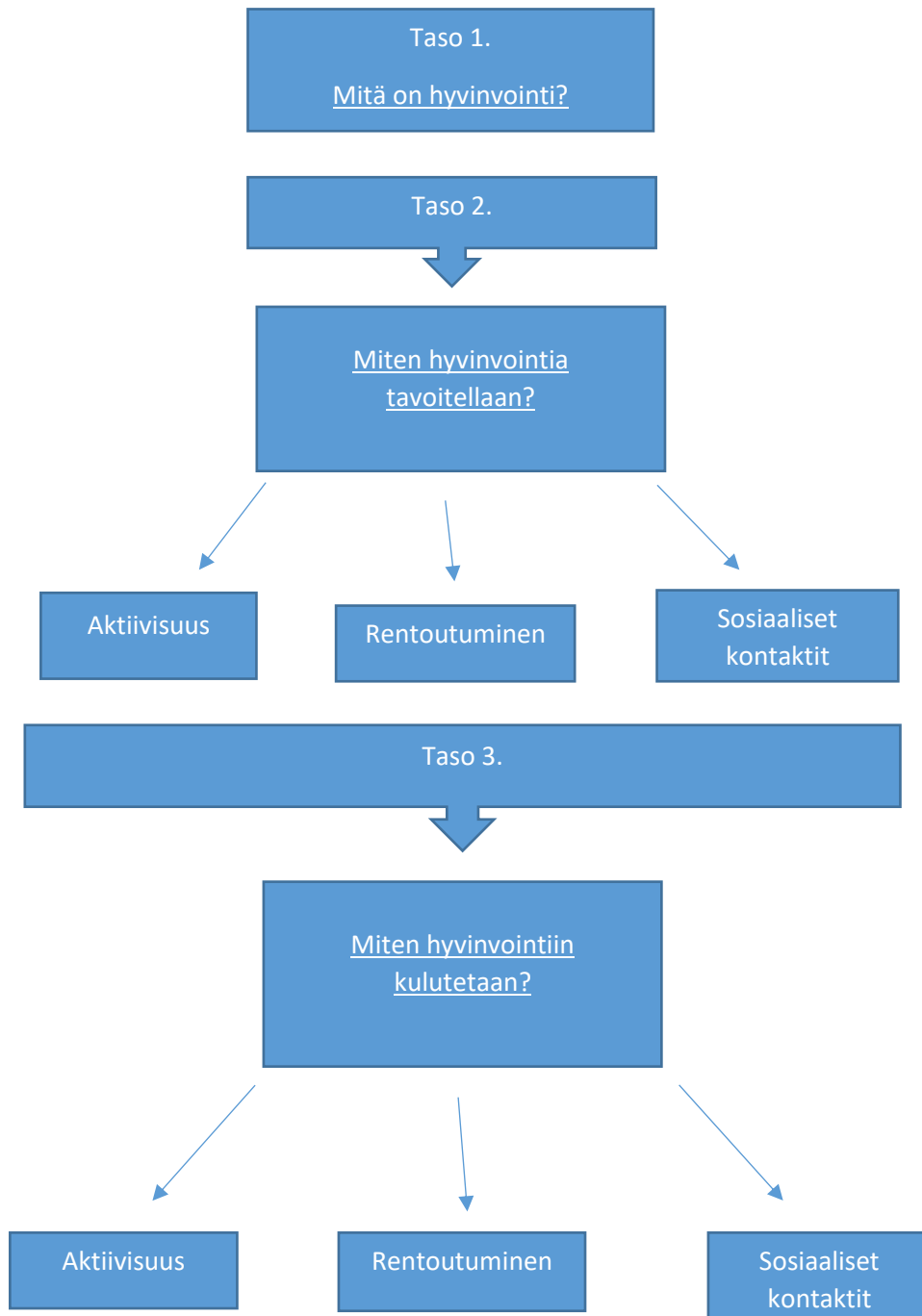
toteutettu vastaavasti kolmessa vaiheessa, jossa prosessi etenee mallin mukaisesti vaiheittain tutkittavan ilmiön ja tutkimuskysymysten puitteissa.

Tässä tutkielmassa jokainen analyysin vaihe pyrkii muokkaamaan aineistoa yhä enemmän hallittavammaksi, ehyemmäksi kokonaisuudeksi. Aineiston tarkastelu aloitettiin hahmottelemalla aineistosta kolme teemaa, joiden pohjalta analyysi rakennettiin. Teemoittelussa usein painotetaan sitä, mitä kustakin tarkasteltavana olevasta teemasta on sanottu (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93). Teemat määrittyvät tässä tutkielmassa kysymyksinä joihin fokusryhmähaastatteluista lähdettiin etsimään vastauksia. Teemat etsittiin aineistosta yksitellen ja eroteltiin toisistaan värikoodein. Värikoodein merkittiin kaikki puheenvuorot ja kommentit, joissa kyseistä tarkastelun kohteena olevaa teemaa pohdittiin. Tämä vaihe vastaa siis aineiston pelkistämistä eli redusointia (ks. Tuomi & Sarajärvi 2009, 109). Tämän jälkeen kaikki puheenvuorot ja kommentit oli mahdollista jakaa kunkin teeman alle, ja edelleen jatkaa niiden sisällön luokittelua. Luokittelulla aineisto siis uudelleen ryhmiteltiin eli klusteroitiin.

Kysymykset eli analyysiteemat määrittyvät tässä tutkielmassa tasoina, joista aina ylempään vastattua voidaan siirtyä seuraavalle, alemmalle tasolle. Kuvio 1. havainnollistaa, miten analyysin tasot tässä tutkielmassa muodostuivat. Ensimmäinen taso määrittää ensimmäisen teeman, jolla haetaan vastausta kysymykseen *mitä on hyvinvointi*. Toinen taso eli toinen teema syventyy hyvinvoinnin olemukseen kysymällä mitkä asiat tuovat hyvää oloa eli *miten hyvinvointia tavoitellaan* ja kolmas teema eli kolmas taso siirtyy enemmän konkreettiselle tasolle kysymällä *miten hyvinvointiin kulutetaan*.

Jokaista teemaa tarkasteltaessa huomattiin, kuinka haastateltavien puheenvuoroista erottui selkeä ja johdonmukainen linja, jonka perusteella teemojen alaluokat oli mahdollista rakentaa. Viimeisenä analyysiprosessin vaiheena luokat abstrahoitettiin eli näille luokille pyrittiin muodostamaan toisistaan eroavat, mutta myös toisiinsa liittyvät teoreettiset käsitteet. Abstrahoinnissa huomattiin, että analyysi noudattelee teoriaohjautuvaa linjaa, sillä hyvinvoinnin tavoittelun ja siihen kuluttamisen kategoriat määrittyivät aikaisemman tiedon perusteella hyvinvoinnin määritelmän mukaisesti kolmeen alaluokkaan (ks. Tuomi & Sarajärvi 2009, 115). Toisella ja kolmannella tasolla hyvinvoinnin tavoittelun ja hyvinvoinnin kuluttamisen tavoista muodostuneet luokat syventyvät kysymysten tarkasteluun kukin hieman eri näkökulmasta, mutta kuitenkin toisiinsa kytkeytyneinä.

KUVIO 1. Aineistoanalyysin tasot eli teemat



4.3 Aineiston ja menetelmän luotettavuus sekä rajallisuus

Keskeisin tieteellisen menetelmän vaatimus on tietenkin sen luotettavuuden arviointi, jota on syytä tarkastella koko tutkimusprosessin ajan kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Hirsjärven ja Hurmeen mukaan teemahaastattelun luotettavuuden arvioinnin yhtenä piirteenä on se, miten hyvin tutkija pystyy muodostamaan teoreettista viitekehystä vastaavia muuttujia ja miten hyvin tutkittavien maailmankuva pystytään tavoittamaan. Näiden tulisi tietenkin vastata mahdollisimman hyvin todellisuutta. (Hirsjärvi & Hurme 1980, 142 & 144.)

Laadullisen tutkimuksen todellisuutta tarkasteltaessa tutkijan on oleellista tiedostaa oma objektivisuutensa. Tutkijan täytyy tarkastella, suodattuuko tutkimuksen toteutus ja tulkinta tutkijan omien kehysten läpi. Puolueettomuuden tarkasteleminen on osa luotettavuuden arviointia tutkimusta tehdessä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 135-136.) Puolueettomuutta on tässä tutkielmassa noudateltu siten, että analyysi on pyritty rakentamaan aineiston ehdoilla haastateltavien keskusteluun pohjautuen. Myös haastattelutilanteet pyrittiin rakentamaan siten, että keskustelu olisi tutkittavien teemojen rajoissa mahdollisimman avointa ilman, että tutkija ohjailee keskustelua liikaa.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu oleellisesti toisaalta myös muiden tutkimustulosten kunnioittaminen ja niiden huomioon ottaminen omaa tutkimusta tehdessä. Puutteellinen viittaaminen aikaisempiin tutkimustuloksiin tai teorioihin voi johtaa harhaanjohtavaan raportointiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 133.) Koska tässä tutkielmassa yhdistyvät aineistolähtöinen ja teorialähtöinen analyysitapa, otetaan huomioon sekä aineiston monimuotoisuus että ilmiöön kytkeytyvät aikaisemmat tutkimukset.

Ryhmähaastatteluja on kritisoitu siitä, että haastateltavat eivät ehkä halua puhua avoimesti omista asioistaan tai avata omia mielipiteitään muiden kuullen. Saatetaan ajatella, että puhe voi jäädä pinnalliseksi myöntelyksi. (Alasuutari 2011, 153.) Toisaalta pitää tarkastella asiaa myös siitä näkökulmasta, kuinka ryhmäkeskustelu mahdollistaa yksilökeskustelua paremmin tuottamaan erilaisia näkökulmia aiheista, joita muutoin pidetään itsestäänselvyyksinä. Ryhmäkeskustelun avulla voidaan tuottaa hyvin erilaisia diskursseja, sillä näkökulmia on usein yhtä paljon kuin haastateltaviakin. (mt. 155.) Alasuutari kuitenkin muistuttaa (mt. 155), että riippumatta siitä, kuinka luonnollisesti ryhmän jäsenet vaihtavat ajatuksiaan, heidän kulttuurinsa ei ole kuitenkaan koskaan suoraan havainnoitavissa vaan se liitetään aina johonkin kehykseen. Aineisto ei siis koskaan ole yhtä kuin tutkimuskohde vaan se mitä aineistosta nähdään ja kuullaan ovat johtolankoja ja todisteita tuloksia esitettäessä.

Näin ollen ryhmähaastatteluihin aineistona liittyy aina tietynlainen rajallisuus ja tutkijan oma tulkinnanvaraisuus. Tätä tulkinnanvaraisuutta on käytettävä harkiten ja perustellen.

On myös hyvä arvioida tutkielman aineiston riittävää monimuotoisuutta siinä suhteessa miten monimuotoista otosta haastateltavat edustavat. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 85-86) toteavat, että laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin vaan lähinnä antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle. Siksi heidän mukaansa onkin tärkeää, että tutkimuksen kohteena olevat henkilöt tietäisivät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon, ja että haastateltavien valinta on tässä suhteessa harkittua. Tässä tutkielmassa aineisto koostuu kohdeikäryhmään sopivista miehistä sekä naisista, jolloin tulkinnat tutkittavasta ilmiöstä eivät määrity sukupuolisidonnaisesti. Tässä tutkielmassa ei tarkastella sukupuolien välisiä eroja hyvinvoinnin tulkinnoista vaan niitä pohditaan yleisellä tasolla. Riittävänä kriteerinä sille, että haastateltavilla olisi tarpeeksi tietoa tutkittavasta ilmiöstä, on se että he kaikki kuuluvat ikänsä puolesta kohderyhmään. Koska hyvinvoinnin ja ikääntymisen kokemukset ovat subjektiivisesti määrittyviä, jokaisella haastateltavalla on tarpeeksi tietoa siitä miten he itse kokevat oman hyvinvointinsa tai miten siihen kuluttavat.

5 TUTKIMUSAINEISTON ANALYYSI JA TULOKSET

5.1 Hyvinvoiva ihminen on tasapainoinen

Haastateltavat olivat lähes kaikki sitä mieltä, että hyvinvoivan ihmisen tunnistaa tasapainoisesta olemuksesta ja elämänasenteesta. Tällä tarkoitettiin sitä, että hyvinvoiva ihminen on fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti tasapainossa, kuitenkin korostaen sitä, että tasapaino on jokaiselle hyvin omakohtainen kokemus:

”Se keho ja mieli, mulla ainaki se tasapainossa molemmat et on, on fyysinen puoli kunnossa ja sit on myös se psyykinen puoli kunnossa, et sit on hyvinvoiva” –Nainen, 61

”—et en mä nyt ainakaan osaa mennä sanomaan että kaikki te näytätte ihan hyvinvoivilta mutta mistäs mä tiedän että ootteks te hyvinvoivia vai ette, että aika omakohtainen kokemus että” –Nainen, 54

Tasapainon tunnetta määriteltiin siten, miten se näkyy ulospäin iloisuutena ja hymyileväisyytenä. Tasapaino tarkoitti monelle onnellisuutta, ja sitä puolestaan määrittelivät monet konkreettiset asiat joiden kunnossa pitämiseen liittyi tiettyjä vaatimuksia. Vaikka tasapainoa kuvailtiin ensisijaisesti henkisenä, omakohtaisena kokemuksena siihen liittyi myös tiettyjä odotuksia joita ilman tasapainoa on vaikea saavuttaa.

”Kun ihminen on tasapainossa elikkä sen perhe, raha, työ, fysiikka, kunto, kaikki on kunnossa niin silloin se on hyvinvoiva...silloin sillä on suupielet ylöspäin” –Mies, 55

Monelle tasapaino tarkoittaa siis oman elämän hallintaa sekä omien sisäisten tuntemusten ja kokemusten ymmärtämistä ja hyväksymistä. Korostetaan, että ulkoisella fyysisellä olemuksella ei ole niin suurta merkitystä:

”Että ei haittaa jos on vähän ylipainoinen tai vaikka alipainoinen kunhan on tasapainoinen” –Nainen, 60

”Joo määki mietin että voihan sitä olla hyvinvoiva vaikka ois sitä fyysistä vammaa, mutta että jos kokee että pärjää sen homman kanssa” –Nainen, 54

Toisaalta fyysisyyden merkitys korostuu monissa kommentteissa, joissa kysytään miltä hyvinvoiva ihminen näyttää ulospäin:

”—fyysisesti niin hyvässä kunnossa että jaksaa tehdä työtä, ja jaksaa myöskin nauttia vapaa-ajasta” –Nainen, 53

”Pirteä ja jaksaa tehdä kaikkea, harrastaa” –Nainen, 58

”Huolehtii itestään ja pystyy muistaki vähän huolehtimaan” –Mies, 60

Hyvinvoinnista puhuttaessa fyysisen kunnan ja olemuksen merkitys on kaksijakoinen, toisaalta sitä vähätellään ja siitä puhutaan omakohtaisesti siten, kuinka ulkoisella olemuksella ei ole väliä. Toisaalta ulkoista olemusta korostetaan siten, että silloin ihminen huolehtii itsestään eli jaksaa tehdä työtä ja harrastaa sekä on sosiaalinen ja pirteä.

Hyvinvoinnin määritelmä määrittyy siis aineiston perusteella *tasapainaisuuden* käsitteen alle, jolloin tasapainolla viitataan henkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen tasapainoon. Henkinen tasapaino näkyy ulospäin iloisuutena ja pirteän olemuksen myötä hymynä. Fyysinen tasapaino oman itsensä tuntemisena ja hyväksymisenä, kuitenkin siten, että jaksaa olla aktiivinen. Sosiaalinen tasapaino korostuu siinä miten sosiaalisuuden ominaisuus kuvastuu myös ulospäin, se kuuluu ikään kuin oleellisena osana hyvinvoivan ihmisen olemukseen.

[Vastauksia kysymykseen millainen on hyvinvoiva ihminen?]

”Tyytyväinen itseensä” –Nainen, 59

”Semmonen innostuva ihminen” –Nainen, 61

”Tasapainossa sisäisesti ja ulkoisesti” –Mies, 62

Vaikka hyvinvoinnin todetaan useaan otteeseen näkyvän ulospäin, sillä ei silti varsinaisesti tarkoiteta ylenpalttista ulkoista ehostautumista. Puhutaan luonnollisuudesta ja siitä kuinka tasapainoista oloa ei saavuteta liiallisella yrittämisellä.

”Mun mielestä se näkyy nimenomaan sillai [ulospäin näkyvä hyvinvointi] et hän on luonnollisesti ja tasapainoinen ittensä kaa, et se jos joku on niinku teennäisesti tehny ittestään niinku siis kauniiks, ni mun mielestä se ei oo niinku hyvinvoiva ihminen ku sil on niinku keinotekosesti sitte tehty se ulkonen” –Mies, 55

Seuraavassa esimerkissä käytiin keskustelu tv-formaatista *Ten years younger*, joka herätti keskustelua siitä, kuinka nykypäivän nuoruuden ihannoinnin malli tuntuu monelle vastenmieliseltä. Ohjelman tarkoituksena on muokata muun muassa kauneusleikkausten ja

muiden hoitojen sekä uuden hius- ja vaatetyylin avulla erilaisia ihmisiä nuoremman näköisiksi.

”Vähän vastenmielistä minusta” –Nainen, 55

”Kauheeta” –Nainen, 57

”Niinku se ei oo tervettä” –Nainen, 60

”Niin että keinotekosta” –Nainen, 49

”Nuoruutta ihannoidaan” –Nainen, 61

”Eikö voi olla ikäsensä näkönen?” –Mies, 59

Vaikka hyvinvointia määritellään tasapainoisuuden tunteen kautta, ja vaikka sen ajatellaan olevan jokaisen omakohtainen kokemus, itsensä liiallinen ehostaminen ja esimerkiksi kauneuskirurgia tuomitaan melko jyrkästi. Tasapainoa ei tässä suhteessa tarkastellakaan enää omakohtaisesti vaan enemmän erilaisten olettamusten ja mielikuvien perusteella. Vaikka tasapainoisuuden yhtenä osana on fyysinen olemus, tutkittaville se ei kuitenkaan tarkoita itsensä liiallista ehostamista tai *”keinotekoista”* olemusta. Pyrkimyksenä on pysyä *”ikäisensä näköisenä”* eli itsensä näköisenä.

Puhe ylipainosta ja ruumiin muokkaamisesta näkyvät kuitenkin haastateltavien keskusteluissa useaan otteeseen. Vaikka esimerkiksi kauneuskirurgia osana hyvinvointia tuomitaan melko jyrkästi, seuraavasta keskustelusta käy ilmi se, kuinka ruumiin ulkonäkö edelleen määrittäyty oleellisena osana hyvinvointia. Keskustelussa haastateltava nainen on kertonut aiemmin tilanteesta, jossa oli ollut ulkona syömässä ja kuinka on myöhemmin potenut siitä huonoa omatuntoa, mutta ihmettelee nyt mistä se johtuu. Tähän yksi ryhmän mieshaastateltavista vastaa seuraavasti:

”Nii...mää aattelin sitä lähinnä, että tota niin niin, sä oot...no suoraan sanotaan niin pikkusen ylipainonen” [tauco keskustelussa]

”Et se morkkis tulloo siitä” [tauco keskustelussa]

”Nii...se tuloo niinku pikkuhiljaa. Mä oon nyt pudottanu puolen vuoden aikana viis, kuus kiloo painoo ja nyt mä oon ihannepainossa. 79 ja 80, siihen väliin...83 jos se menee niin sit pitää niinku herätyskellot soida ja pitää syöttöä pienentää” –Mies, 60

Paino määrittänyt tässä siis hyvinvointiin vaikuttavana asiana jota pitää tarkkailla. Mieshaastateltavan automaattinen oletus oli, että syömisen jälkeinen pahaolo johtuu naisvastaajan ylipainosta.

Kysymykseen siitä, mitä hyvinvointi tutkittaville tarkoittaa, vastauksissa korostuu hyvinvoinnin kolmiulotteisuus. Kuten Allardt (1976) määrittää, hyvinvoinnin ulottuvuudet voidaan karkeasti jakaa kolmeen elintason, yhteisyyssuhteiden ja itsensä toteuttamisen kautta. Hyvinvointi on siis psyykkisten, fyysisten ja sosiaalisten ominaisuuksien summa. Psyykkisiä hyvinvoinnin ominaisuuksia kuvaavat oma käsitys itsestä johon liittyy myös Allardtin itsensä toteuttamisen ulottuvuus. Fyysiseen hyvinvointiin liittyy ajatus omasta terveydestä ja sen tärkeydestä, joka on kytköksissä Allardtin elintason saavuttamisen osana hyvinvointia. Sosiaalinen ulottuvuus hyvinvoinnista linkittyy Allardtin määrittelemien yhteisyyssuhteiden saavuttamiseen.

5.2 Miten hyvinvointia tavoitellaan?

Toisella tasolla haetaan aineistosta vastausta siihen, mitkä asiat tuottavat hyvää oloa eli *miten hyvinvointia tavoitellaan*. Ensin aineistosta haettiin kaikki ne puheenvuorot jotka vastasivat tähän kysymykseen. Sen jälkeen näistä puheenvuoroista muodostettiin kolme erilaista yläkäsitettä sille, miten hyvinvointia tavoitellaan, eli jaoteltiin asiat jotka tuovat hyvää oloa kolmeen erilaiseen kategoriaan. Nämä yläkäsitteet ovat toisistaan eroavia, mutta myös toisiinsa liittyviä luokkia, jotka ovat *aktiivisuus, rentoutuminen ja sosiaaliset kontaktit*. Huomataankin, että luokat noudattelevat hyvinvoinnin määritelmän kolmijakoisuutta. Aktiivisuus hyvinvoinnin tavoittelussa kuvaa hyvinvoinnin fyysistä tasapainoa, rentoutuminen hyvinvoinnin henkistä tasapainoa ja sosiaaliset kontaktit hyvinvoinnin sosiaalista tasapainoa. Seuraavaksi tarkastellaan sitä, miten eri luokissa kukin hyvinvoinnin tavoittelemisen keino määrittänyt sisällöllisesti ja mitä erilaisia näkökulmia niihin sisältyy.

5.2.1 Aktiivisuuden tavoittelu

Lähes kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että liikunta ja erilaiset liikuntaharrastukset tuottavat hyvää oloa ja ovat osa omaa hyvinvointia. Liikunta ja liikkuminen mainittiin selvästi useimmin, ja sitä pidettiin suurella arvolla hyvinvointia tavoiteltaessa.

”---että mun on pakko liikkua että mä pysyn siinä tasapainossa---” –Nainen, 58

Liikkumisen tavoista erityisesti tanssi mainittiin useasti. Tanssimisessa harrastuksena korostui erityisesti sen liikunnallinen puoli, mutta myös siihen liittyvä psyykkinen mielen aktiivisuus. Tanssiminen tarjosi haastateltaville siis sekä ulkoista että sisäistä aktiivisuutta.

”---mä oon ainaki yrittänyt toteuttaa niitä asioita mistä mä todella tykkään, esimerkiksi tanssiminen ja kaikki tämmönen” –Nainen, 54

”Kropalle ja mielelle jotain tekemistä” –Nainen, 55

”Tanssi ja liike” –Nainen, 53

”No musiik-, joo mä kuuntelenki sujuvasti musiikkii, tanssi on semmonen rentoutumisen muoto mitä mä täälläki teen. Tulee juotuu huomattavasti vähemmän kaljaa ku tanssii.” –Mies, 65

Liikunnalla oli haastateltavien puheessa merkittävä yhteys yleiseen kyvykkyyteen ja pystyvyyteen, ja sitä kautta myös psyykkiseen hyvään oloon. Liikunta oli tapa ikään kuin mitata kokemusta omasta pystyvyydestä ja erilaisten mahdollisuuksien rajoista. Liikunta on tässä mielessä siis psyykkinen tunne aktiivisuudesta.

”---Kyl mä niinku tavottelen parempaa fyysistä kuntooa, ja sit mä ajattelen et sit niinku taas tää psyykkinen puoliki paranee---” –Mies, 60

”---olen nyt täällä voinu olla altaassa ja se on tuottanu mulle niinku oikeesti todella hyvää oloa että kun mä pystyn tähän! MÄ PYSTYN TÄHÄN, se on mulle hyvinvointia, että mä pystyn ja mä OIVALLAN että mä pystyn---” –Nainen, 57

Liikunnasta puhuttiin myös tietynlaisena pakkona, eräänlaisena keinona selviytyä elämässä eteenpäin vielä useita vuosia. Se näyttäytyykin eräänlaisena vanhuuteen varautumisen keinona ja on ikään kuin ensisijainen vaatimus hyvälle ja pitkälle elämälle.

”Mä oon ajatellu että mun pitää jaksaa vähintään kaksikymmentä vuotta viel täst eteenpäin tanssii ja humpata” –Mies, 60

Liike ja liikkuminen määritellään tärkeäksi hyvinvoinnin tavoittelun keinoksi, sillä ne nähdään oleellisina elämässä kiinni pysymisen keinoina. Aktiivinen elämäntapa takaa myös aktiivisen ja pitkän elämän. Liikunnan ajatellaan olevan merkittävä terveyden edistäjä ja ylläpitäjä, ja siksi se on, kuten Smith Maguire (2008, 41) myös toteaa, yksilöllinen vastuu ja velvollisuus.

5.2.2 Rentoutumisen tavoittelu

Aktiivisuuden vastapainona yhtenä selkeänä hyvinvoinnin tavoittelun keinona määrittyivät rentoutuminen sekä sen suhteen erilaiset henkiset ja ruumiilliset tavoitteet. Eniten hyvinvointia tavoiteltiin luonnon äärellä istuskellen ja sitä katsellen. Hyvinvoinnin tavoittelu määrittyi käsiteltävissä olevaan hetkeen, hyvään tunteeseen ja rentoutumiseen.

”Seku istuu takkatulen ääressä, ni siinä on semmonen hyvä seesteinen olo” –Nainen, ikä 59

”Siis, mökillä istut ja katsot järvelle” –Mies, 59

”Meen illalla lämmittää saunan ja katon kaunista auringonlaskua taikka sitte ku lintuja tulee siihen...ihan tuommosia pieniä asioita” –Nainen, 54

”Oman asunnon terassilla --- ku istun siinä poltan tupakkaa, katon täysikuuta---ja sininen hetki talvella” –Nainen, 65

Luonnossa olemisella ja metsässä liikkumisella on haastateltavien puheessa merkityksellistä toisaalta myös aktiivisuuden tavoittelu, mutta yhtä tärkeää on luonnon ja metsän tuoma hyvä psyykinen tunne. Metsään lähtemisessä korostuu, kuinka haastateltaville on tärkeää olla välillä yksin. Metsään lähdetään nauttimaan omasta rauhasta ja luonnosta.

”---että mulla niinku sielu huutaa niinku että metsään, metsään, metsään, että tulee niinku ihan semmonen että ULOS---” –Nainen, 59

”Mun taas pitää päästä järvelle, se on se minun metsä” –Nainen, 53

”---metsä on tärkeä tämmösen rauhottumisen paikka” –Mies, 62

”Mää otan raivaussahan olkapäälle ja lähden metsään ja oon sielä sen muutaman tunnin” –Mies, 55

”Minä lähden metsälle ja kalalle missä saa olla omassa rauhassa” –Mies, 57

”Ja kyllähän tän ikäsille, kun itekin kun oon melkein oon mettässä syntyny niin se luonnossa olemisenhan sehän on aina hyvä juttu” –Nainen, 55

Hyvinvoinnin tavoittelussa yksi merkittävä näkökulma oli se, että siihen riittävät yksinkertaisetkin asiat. Haastateltavat korostivat, että hyvinvoinnin saavuttamiseksi riittää kun perusasiat on kunnossa. Perushyvinvointiin kuuluu haastateltavien mukaan muun muassa hyvä uni ja ravinto.

”---perushyvinvointi johonka liittyy hyvä uni ja syöminen---” –Mies, 55

”Nukkumalla, syömällä, perusasiat” –Nainen, 50

Perustarpeiden tyydyttämisellä halutaan korostaa sitä, kuinka hyvinvoinnin tavoittelu tai sen saavuttaminen ei vaadi ihmeellisiä keinoja. Perusasioiden ollessa kunnossa on mahdollista saavuttaa sisäinen mielenrauha siitä, että pystyy pärjäämään arjessa. Perusasioihin liittyy oleellisesti myös fyysisen kunnan ja terveyden ylläpitämisen tavoite joka onnistuessaan tuo mielenrauhaa. Tunne kunnossa olemisesta luo mielenrauhaa arjessa pärjäämiseen, jolloin myös omien unelmien ja haaveiden tavoittelemisesta puhutaan enemmän ja ne nähdään mahdollisina. Hyvinvoinnin tavoittelussa tärkeää on itsensä tunteminen ja oman rajallisuutensa kokeminen ja tiedostaminen.

”---ihmisellä on oltava unelmia, että se voi tavoitella sitä hyvinvointia” –Nainen, 55

”---joku tasapaino ja se sisäinen niinku sä sanoit se sisäinen rauha tai joku...jotenki semmonen itsensä tunteminen kuitenkin liittyy siihen” [hyvinvointiin] –Nainen, 53

”---siirtyminen ehkä tommoseen pilates, jooga tyyppiseen missä tota tavallaan et mä saan enemmän tällähetkellä niinko sitä omaa mielenrauhaa---” –Nainen, 57

”Ja mä oon opetellu sanomaan Ei” –Nainen, 52

Oman itsensä tunteminen, omien unelmien tiedostaminen ja tavoitteleminen tuovat haastateltaville hyvää oloa. Tarpeen tullen pitää myös osata olla itsekäs ja sanoa ”Ei”. Itsensä tuntemisella ja omien rajojen tiedostamisella on yhteys ikääntymisen kokemiseen. Ikääntyminen on asia mikä tiedostetaan, joten sen etenemiseen valmistaudutaan sekä fyysisesti että henkisesti. Kun ikääntyminen tiedostetaan, oman elämän kokemukset saavat erilaisia merkityksiä ikääntymistä jatkuvasti silmälläpitäen. Haastateltavat nauttivat elämästään erityisesti erilaisten pienten, hetkittäisten elämysten kautta.

”Kaikenlaiset elämännautinnot” –Nainen, 52

”Mä meinasin just että hyvinvointi parhain, mulla just joku flow-tila---” –Nainen, 55

”Mä sanoisin että esteettiset elämykset” –Nainen, 57

”---no mä tykkään kyllä valokuvaamisestakin että, että tota ihan niitä kauniita kohtia luonnossa, kukkia tai maisemia tai mitä hyvänsä---” –Nainen, 56

Hyvinvoinnin tavoittelussa ja kysymyksessä siihen, mitkä asiat tuovat hyvää oloa, rauhoittuminen on osa hyvinvoinnin kolmijakoisuuden henkistä tasapainoa. Luonnossa oleskeleminen, esteettiset kokemukset ja elämykset ovat osa henkisen tasapainon tavoittelua. Haastateltavien vastauksissa korostuvat hetkellisyys ja aistikokemukset, sekä oman mielenrauhan löytäminen ja itsensä tunteminen.

5.2.3. Sosiaalisuuden tavoittelu

Kun haastateltavat puhuivat hyvinvoinnin tavoittelusta tai siitä mitkä asiat tuovat hyvää oloa, he ottivat puheessaan usein itsensä lisäksi huomioon myös muut. Useassa keskustelussa haastateltavat mainitsivat, että hyvinvoinnin tavoittelussa on tärkeää myös itseä ympäröivät ihmiset, erityisesti läheiset. Perhe ja parisuhde mainittiin keskusteluissa useasti. Kuten Kokko ja Pulkkinen tutkimuksessaan (2010) toteavat, perheellä on keski-ikässä suuri merkitys. Tässä myös perheen sisäiset ja itselle uudet roolimuuotokset, kuten isoäidiksi tai isoisäksi tuleminen koetaan osana omaa hyvinvointia.

”Toimiva parisuhde” –Nainen, 53

”Parisuhde...hyvin toimiva parisuhde...riittävästi seksiä” –Mies, 59

”Perhe tuo tietysti ja harrastukset” –Nainen, 57

”Mulla on tietenki se että mulla on lastenlapsia ni tuota se on semmonen valtava uus ulottuvuus et se tuo valtavasti hyvää mieltä, se on niinku semmonen maailma et sitä aattelee et se ei voi olla totta, niin ihania ne lastenlapset. Se tietenki tyttäret kans ja heidän perheensä mutta ne lapset on jotaki aivan mahotonta että” –Nainen, 60

”Läheisten hyvinvointi on aika pitkälle myös omaa hyvinvointia” –Mies, 55

Monille läheisten ja perheen yhteen kokoaminen esimerkiksi juhlapyhien aikaan oli tärkeä osa omaa hyvinvointia. Perheen merkitys haastateltavien elämässä oli suuri, vaikkei lapsia tai lapsenlapsia näkisikään usein.

”---kyllähän ny jos aatellaan tota hyvinvointia ni voihan se tulla myös siitä pullan leipomisesta ja semmosesta...onhan ny jotain no joulun valmistelut ja tämmöset ja nää...laajan perheen lapsia ja lastenlapsia yhteen kokoominen---” –Nainen, 54

Perheen ja läheisten lisäksi hyvinvointia tavoiteltiin muiden sosiaalisten suhteiden avulla. Erilaiset harrastukset joissa oli mahdollista kohdata toisia ihmisiä, olivat merkittäviä hyvinvoinnin tavoittelemisen keinoja.

”---että pitää yhteyttä, on sosiaalisia suhteita riittävästi ja harrastuksia---” –Nainen, 53

”Ku siis ne on ihania ne ryhmäliikuntatunnit---” –Nainen, 55

Sosiaalisuuden nähtiin olevan hyvinvoinnin tae myös myöhemmässä vaiheessa elämää. Harrastusmaailmassa luodut sosiaaliset suhteet koettiin tärkeäksi osaksi mielekästä ja hyvää elämää ja esimerkkiä haettiin muun muassa omista vanhemmista.

”No mulle äiti vainaa opetti aikoinaan, että sen, että kuulemma ennen eläkkeelle jääntiä--- niin vankennetaan harrastusmaailmaa, revitään siihen jostain aikaa ja voimia, että on niinkun ne vankat pilarit siellä sitten kun, kun tää niinkun työ vähenee” –Nainen, 62

Kuten edellisestä esimerkistä huomataan, ikääntyessä tietyt roolimutokset tiedostetaan, ja niihin pyritään etsimään erilaisia ratkaisuja. Kuten työelämästä eläkkeelle siirryttäessä, harrastusten ja sosiaalisten suhteiden merkitys kasvaa hyvinvointia tavoitellessa. Sosiaalisuus merkitsee hyvinvoinnin tavoittelussa itsensä yhdistämistä ulkomaailmaan, ja erityisesti siinä kiinni pysymistä. Sosiaaliset kontaktit pitävät elämän mielenkiintoisempana ja ylläpitävät myös mielenkiinnon säilymistä.

”Mulla on ainakin tanssi, kunnon lavatanssimeininkiä on semmonen, joka...niinku se antaa niinku...siinä on elämää, niin en tiä no sosiaalisuutta ja niin ja niin sosiaalisuutta kaikkee muuta...tuolla kiertää noita kesälavoja ja talvilavoja” –Mies, 65

”Sitten on hyvä tavata ystäviä, käydä taide-elämyksissä ja tämmöstä, ne tuo sitä hyvää oloa” –Mies, 52

On mielenkiintoista huomata, kuinka työtä ei mainittu oleellisena osana hyvinvoinnin tavoittelua. Vaikka työ määritellään (mm. Myyrä 1988, 202; Kokko & Pulkkinen 2010) suurena ja merkittävänä osana keski-ikäisen elämänvaihetta, se ei tämän aineiston perusteella näyttäyty osana hyvinvoinnin tavoittelua.

5.3 Miten hyvinvointiin kulutetaan?

Kolmannella tasolla eli kolmas teema pyrkii vastaamaan kysymykseen *miten hyvinvointiin kulutetaan?* Tämä taso on edellisiin verrattuna selkeästi konkreettisempi. Kuluttamisen tavat on jaettu edellisen hyvinvoinnin tavoittelun tyylien mukaan kolmeen alaluokkaan. Luokat muodostuivat, kun haastatteluissa tuotettua hyvinvointiin kuluttamiseen liittyvää puhetta tarkasteltiin tarkemmin. Kolme syntynyttä luokkaa noudattelevat myös hyvinvoinnin kolmijakoisuuden rakennetta, eli siihen liittyvät psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen

hyvinvointiin kuluttamisen näkökulma. Kuluttamisen tapojen tarkastelu aloitetaan sen fyysisestä puolesta eli analysoidaan, miten haastateltavat kuluttavat liikkumiseen ja aktiivisuuteen. Toisena tarkastellaan hyvinvointikuluttamisen henkistä puolta ja kolmantena sen sosiaalista puolta. Tarkoituksena on arvioida materiaalista hyvinvointiin kuluttamista näiden luokkien pohjalta, eli sitä minkälaisia erilaisia hyvinvointikuluttamisen tapoja on ja miten niitä perustellaan.

5.3.1 Aktiivisuuden kuluttaminen

Haastateltavat olivat lähes yhtä mieltä siitä, että hyvinvointiin kuluttamisessa tärkeintä ovat perusasiat kuten hyvät lenkkikossut tai muut perusvälineet joilla liikkuminen on mahdollista.

”Nii no kyl noi on tietysti semmoset kaikkia, kyllä mäkin tekniikasta tykkään että juuri kun ostelee kaikkia sykemittareita ja tämmösiä ja sillai niinko mittaamista tai jotain, jotain tota...mut jos mä nyt aattelen ni en mä mitään ei mua jotku, jotku tämmöset vaikka ostosteeveen nää kuntoilulaitteet että ku niissä on nii ihmeellisen näkösiä nii sit siitä osaa niinko aatella, ja jostain laihdutustuotteista et jos ne oikeesti toimis ni yhteiskuntahan jakais niitä lihaville ihmisille että” –Nainen, 53

”---mää oon juossu juoksumatolla nyt elämäni ensimmäisen kerran, rupesin keväällä käymään kuntosalilla niin siellä juoksumatolla kävelin ja juoksin...mutta kyllä sanotaan se mun mielestä perustuu siihen samaa ku 80-luvulla, että otetaan lenkkikossut Adidakset ja lähetään pururadalle...ei siihen tarvii sen kummempaa olla ei tarhte olla mitään hilavitkuttimia mukana niinku näkee kaikenmaailman” –Mies, 55

Monessa keskustelussa myönnettiin kuitenkin, kuinka joitakin liikuntaan ja liikkumiseen liittyviä laitteita tai tuotteita oli kokeiltu, mutta myöhemmin todettu niiden jääneen käyttämättömiksi. Esimerkiksi erilaiset aktiivisuusmittarit olivat olleet usealla haastateltavalla käytössä, joko ne oli saatu lahjaksi tai hankittu itse, mutta muutaman käyttökerran jälkeen ne oli unohdettu kokonaan.

”Askelmittaria minä oon joskus käyttäny ja sitte kun kulu patteri loppu ni [naurua] ja nyt se on laatikonpohjalla” –Nainen, 57

”Koemielessä tuli joskus pestyä mattoja sykemittarilla ja ku se rupes parkuun, että menee liian lujaa niin sitten otti vähän rauhallisesti...eipä oo muuten tainnu” –Mies, 60

”Alkuunsa innokas, mut sit se hiipuu se käyttö” –Nainen, 65

”On mulla ainaki sykemittari mutta totaa...joku vuos sitten tuli käytettyä, mut ei enää tuu käytettyä...kyllä se sillai oli hyvä että ku se sillai opetti sen rytmin...niin sillai että, mutta ei sitä jatkuvasti sitte. Mutta koira on hyvä sanomaan että lähetään lenkille” –Nainen, 50

”Sykemittari mulla on kotona mutta en mää sitä enää juurikaan käytä, suurin piirtein tiän mikä on syketaso. Sain äitienpäivälahjaks aktiivisuusrannekkeen pyynnöstä, kun pyysin, mut sit se siellä roikku pöydällä---” –Nainen, 53

Muitakin liikkumiseen käytettäviä tuotteita mainittiin, mutta nekin olivat vain hetkellisesti käytössä, minkä jälkeen kiinnostus niihin loppui.

”Mulla ei, noh kahvakuula on mut se on ollu aika pitkään siellä että, se on kyllä jääny käyttämättä” –Nainen, 55

”Et sillätavallahan nämä kaikki tuotteet koskettaa että kyllä haluaa ainakin käydä kerran katsomassa että, tutustumassa mitäs oikeen pitää sisällään kun näitä nimiä on yks viidakko, mitä on. Sitte ku siellä käy kerran kaks ni huomaa että täähän on ihan samaa vanhaa juttua mutta eri nimellä. Että so what” –Nainen, 50

Erilaisiin liikuntavälineisiin tai yleisesti liikkumiseen kuluttaminen näyttäytyy haastateltavien puheessa siten, että ainoastaan perusvälineet kuten liikkumiseen tarvittavat vaatteet tai hyvät kengät koetaan tärkeinä, kun taas muut erikoisemmat apuvälineet tai mittarit nähdään tarpeettomina. Liikkumiseen kulutetaan vain tarpeen mukaan, vaikka erilaisia uutuuksia saatetaan kokeilla kerran tai pari. Varusteisiin kuluttamisen motiivina on liikkumisen tuoma hyvä olo ja sitä kautta myös turvallisuus. Hyvät perusvarusteet tekevät liikkumisesta mielekkäämpää ja turvallisempaa.

”---ne paremmat varusteet ni motivoi mua niinku huolehtimaan siitä hyvinvoinnistani nii että, mä oon niin lapsellinen että musta on kiva vetää jotkut semmoset vaatteet päälle sit et ne saa mut huolehtimaan mun hyvinvoinnista paremmin. Tai vaikka se voi olla vaikka kauniimmat lautaset kotona että sitte siihen on kivempi tehdä sit salaattia” –Nainen, 59

”Kyllähän se on esimerkiks varusteet...jos aatellaan niinku moottoripyöräilyä niin sä ostat siihen varusteita ja ne ei oo halpoja ja metsässä liikkuminen vaatii kunnon varusteet sillon siellä on mielekästä olla---” –Mies, 59

5.3.2 Rentoutumiseen kuluttaminen

Haastateltavat mainitsivat itsensä hoitamiseen tai ”huoltamiseen” liittyviä kuluttamisen tapoja aktiivisuuteen liittyviä tapoja huomattavasti enemmän. Rentoutumiseen tähtäävien keinojen avulla haastateltavat hakevat hetkellistä mielihyvää. Muun muassa erilaiset hieronnat ja jalkahoidot mainittiin haastateltavien keskusteluissa useasti, kun kysyttiin miten he kuluttavat hyvinvointiin.

”Mä oon Kauhajoella tota käyny jäsenhierojalla---” –Mies, 60

”Kyllä mä käyn fysikaalisiin hoidoissa---” –Mies, 65+

”No kyllä me just sen Niinanki kans oltiin ku muualle ei saatu aikaa sopiin ni maanantaille täytyy ottaa semmonen stressi-niskahieronta et semmosta...et sillälaila hemmottelua joskus...jotain jalkahoitoja ja jotain tommosta” –Nainen, 54

”Kyllä hieronnasta voi maksaa ja tommosesta kylpylässä käymistä, kyllä siitä maksaa mielellään” –Nainen, 60

”Hieronta on se tärkein” –Nainen, 57

”Sauna...se on sitä hyvinvointipalvelua ne hieronnat ja tommoset” –Mies, 62

Kauneushoidot mainittiin myös osana hyvinvointikuluttamista. Perinteisiin kauneudenhoitopalveluihin kuten kampaajapalveluihin ja kasvohoitoihin haluttiin myös kuluttaa, sillä niiden koettiin vaikuttavan positiivisesti ulkoiseen olemukseen.

”Joo kyllä...kauneushoidot ja kyllä...” –Nainen, 50

”No mä kävin kasvohoidossa täällä” –Nainen, 55

”---ja kyllä mä ainakin haluan värjätä hiuksia niin kauan ku se vaan on mahdollista, ettei niistä tuu ihan harmaat vaikka ne nyt onki jo juurikasvua”[jatkaa:] ”Nii ja kyllä tulee ihan hyvä mieli ku nuo papat tuolla sanoo että onpa sulla muuten hyvän väriset hiukset” –Nainen, 58

Ulkonäköön kuluttaminen nähtiin perinteisin keinoin hyväksyttävänä, mutta jotkin itsensä ehostamisen tavat tuomittiin melko vahvasti. Esimerkiksi kampaajalla käynti koettiin sallittavana mutta esimerkiksi tekoriipsien laittaminen ei ollut yhtä hyväksyttävää.

”Mutta tekoriipsistä en kyllä maksais” –Nainen, 58

Kun keskusteluissa puhuttiin hyvinvointiin liittyvästä hemmottelusta, esiin nostettiin yksinkertaisia tapoja ja keinoja itsensä hemmottelemiseen. Haastateltaville hemmottelu tarkoitti esimerkiksi hyvää ruokaa, ulkomaanmatkaa tai muunlaista tunnelmointia, ja sitä harvoin haettiin fyysisen rasituksen kautta esimerkiksi liikunnasta. Kuluttamisen suhteen näistä erilaisista hemmottelun tavoista maksettiin mielellään.

”Ne on ihan yksinkertaisia asioita ne hemmottelut” –Nainen, 50

”Hyvä ruoka lähinnä, se on paras hemmotteluun” –Mies, 60

”Ja joku tunnelmallinen, jotku kynttilät ja tämmönen joku ja jotain rauhallista musiikkia, et semmonen on sitä hemmotteluhetkee” –Nainen, 65+

”Käyttääks kukaan eteerisiä öljyjä? Minä käytän niit eteerisiä öljyjä” –Nainen, 52

*”Ja se voi olla vaikka joku ulkomaanmatka...niin johonkin lämpöseen niin se tuottaa mielihyvää ja kyllähän se sitten maksaa...mutta se on mun mielestä hyvin käytetty raha---”
–Nainen, 55*

Välillä hemmotteluun ei vaadittu rahaa ollenkaan:

”Niin että, mitä oon hemmoteltu itteeni marjametsässä käymällä, ja puolukassa juuaan kahvit siellä että” –Mies, 59

Niin sanotulla henkisellä hyvinvointiin kuluttamisella eli itsensä huoltamisella tai hemmottelulla pyritään tuottamaan hetkellistä henkistä hyvää oloa, ja sitä perustellaan usein terveydellisiin syihin nojaten. Verrattuna fyysiseen hyvinvoinnin kuluttamiseen, keinot henkisen hyvinvoinnin parantamiseen olivat huomattavasti monimuotoisemmat.

5.3.3 Sosiaalisuuteen ja elämyksiin kuluttaminen

Kolmas hyvinvointiin kuluttamisen luokka kokoa yhteen ne kuluttamisen tavat, joissa haastateltavat perustelevat kuluttamistaan muiden ihmisten kautta esimerkiksi perheen, muiden läheisten tai harrastusten kautta. Tällöin kuluttamiseen liittyy selkeä sosiaalinen aspekti, jossa kuluttamiseen liittyy yhdessä tekeminen, tai se on jotenkin toisiin ihmisiin liittyvää.

”Kaveriporukka pitää olla hyvä...ja jokapäivälle kaveriporukka kokoontuu ja...sitte mä syön eri paikoissa, joka päivä eri ravintoloissa ulkona” –Mies, 60

Haastateltaville omaan hyvinvointiin liittyi läheisesti toisiin ihmisiin kuluttaminen, etenkin perheeseen ja läheisiin kuluttaminen. Joitakin tuotteita tai palveluja hankittiin mielummin muille kuin itselle. Kuluttaminen sallitaan muille enemmän kuin itselle, vaikka monesti pohditaan sitä, kuinka kuluttamisen suhteen pitäisi olla itsekkäämpi.

”Niä ja sitte tääki mitä mä kerran tässä yks päivä niinku huo- huomasin että mä mielelläni nihkeilen siinä et minkä verran mä käytän esimerkiks mun omaan liikkumiseen rahaa, ja sit on niinkun kolme lasta kenelle ja sä ihan noin vaan mielellään maksat kaikille kuntosalikortit ja näin, et se on vähän et miten priorisoi et se on vähän enemmän vaan priorisoida itseensä, et olla niinku itsekkäämpi” –Nainen, 58

Itseen liittyvää hyvinvointikuluttamista perustellaan usein muiden kautta tai sitten se on niin sanottua ”normaalin tavarain” kuluttamista. Monesti itselle sallittuun hyvinvointiin kuluttaminen on oikeutettua, jos siihen liittyy muita ihmisiä tai jos se on siihen hetkeen liittyvää tarpeellista kuluttamista. Kuluttamisen tarpeellisuutta perustellaan usein terveydellisten tai turvallisuuteen liittyvien syiden kautta. Kuluttaminen oikeutetaan myös jos se liittyy johonkin omaan, itselle läheiseen harrastukseen.

”Ihan hyvä auto pitää olla...ja ihan normaalia tavaraa” –Nainen, 60

”Ite kun harrastan taas tollasta rakennuspuuhastelua niin totanoinniin tuo tyydytystä, kun saan hankittua jonku paremman työkalun---” –Mies, 55

”---kyllähän tota...enemmän niinku on valmis pistää semmosiin niinku hyvään hyvinvointipalveluun tai hyvään ruokaan et ku johonki aineelliseen...et kyl mää sen oman, oman ja lähipiirin hyvinvointiin voin niinko...se voidaan ajaa vähän vanhemmalla autollaki ja muuta että kyl siin niinko se ja ruuast ei oo niinko koskaan että mikä tuntuu hyvältä ruualta ni sitä, sitä ostetaan ja pyritään syömään terveellisesti...vaikka sitte joskus ostetaan kaljaa ja sipsiä ja guaccamolea et ei se sit välttämättä oo just se kaikkein terveellisin mutta” –Mies, 60

Itseensä kuluttamisessa tärkeitä ovat myös erilaiset koetut elämykset. Usein koettuihin elämyksiin liittyvät myös muut sosiaaliset kontaktit. Kuten Saarinen (2002, 8) ja Räikkönen (2007, 31) toteavat, elämykset ovat johonkin aikaan ja paikkaan sidottuja ja ne ovat hetkellisiä ja henkilökohtaisia. Haastateltavat myös liittivät omat sosiaaliset elämykset johonkin ainutlaatuisen hetkeen ja ympäristöön. Esimerkeissä elämysten kokeminen vaatii

tietyissä tapauksissa myös erilaisia hankintoja. Halutaan kuitenkin korostaa sitä, kuinka raha ei ole hyvinvoinnin tavoittelun ratkaisevin elementti.

”Alotin pari vuotta sitten karavaanimeiningin ja vieläkään ei harmita yhtään, että sijoitin ja hankin matkailuauton...tanssireissut vaan vähän laajeni...ei tarvinnu enää yöllä ajella takasin vaan voi jäädä paikan päälle ja jatkaa aamulla matkaa” –Mies, 60

”Mä oon nyt just viehättyny sellasesta et ollaan oltu fillarointi lomalla ja sit ollaan oltu just semmosella pienellä vaelluslomalla siis ei mitään huippusuorituksia mut kuitenkin, et tuol oltiin Unkarissa ja se oli aivan ihanaa että siis just et en enää kaipaa semmost että ku nuorempana et oli jotain rantadiskoa ja jotain, ehkä jokainen haluaa nähdä sen- omalla tai aikansa kullekin sanotaanko vaikka näin” –Nainen, 56

”Raha on väline hankkia näitä elämyksiä, mutta ei todellakaan se ole niinku se yks ja ainoa” –Nainen, 54

Hyvinvoinnin tunnetta tavoitellessa kuluttamiseen liittyy myös ulkonäköön liittyviä hankintoja. Jotkut asiat ovat perusteltuja ja oikeutettuja hankintoja, kun taas toiset tuomitaan melko jyrkästi. Esimerkiksi itselle ostetut kosmetiikka- tai laihdutus tuotteet kuten huulipuna tai laihdutus pillerit sallitaan, mutta kauneusleikkaukset tuomitaan jyrkästi.

”---Et. et...se voi olla vaikka sit...olla niin turhamaisia et se voi olla sit se ku saa uuden oikean värisen huulipunat---” –Nainen, 55

”Ja laihdutus pillereitäkin on tullut joskus aikoinaan ostettua että...” –Nainen, 58

”Mua ainaki ärsyttää ne jos satun törmäämään niihin teksteihin ja kirjoituksiin näistä kauneusleikkauksista. Jos parikymppinenkin on leikkauttanut nenänsä ja naamansa ja kaiken muunkin niin, ni ennenku, ei voi olla turhempaa niinku rahan kulutusta---” –Nainen, 50

Hyvinvointiin kuluttamisesta puhuttiin haastateltavien keskuudessa paljon siitä, miten kuluttaminen on vuosien varrella muuttunut verrattuna kuluttamiseen nuoruudessa. Haastateltavien mukaan kuluttamisessa korostuvat ikääntyessä erilaiset arvot kuin nuoruudessa.

”No joo, sitä mä nyt niinko aattelin juur sillain että nuorempana sitä nyt hinkua tietysti, oliko se nyt toi omakotitalo, kesämökki ja auto ja vene mitä ne ny on niin, ei ne sitte ku ikää tulee ni ei niillä oo sitte enää, et ne on nää pehmeemmät arvot tulee tärkeemmiks että...osalle ne tulee tietysti jos jotain vakavaa tapahtuu että sillain herätys, mut että kyllä mä ny

olettaisin että se iän mukana tulee vähän kaikille se että arvostaa niinko...ihmisiä ja ystäviä ja kaikkee tämmöstä ja luontoo ja kaikkee tämmöstä niinko...pehmeitä arvoja, ettei se oo sitä mitä rahalla saa vaan se on sitä kaikkee muuta” –Mies, 62

Kuluttaminen määrittäyty haastateltavilla erityisen tärkeäksi, kun siihen liittyy oman terveyden seuranta tai hallinta. Kuten esimerkeistä käy ilmi, kuluttaminen painonhallintaa edesauttaviin tuotteisiin tai oikeaan ravintoon nähdään terveydellisistä syistä oikeutettuna ja tärkeänä.

”No mä, tai sit ku mulla on se vaaka mistä mä nyt oon täällä jo kertonu, vaaka joka mittaa painon ja veden ja lihaksen ja rasvaprosentin ja luun painon ni mä käyn joka aamu siinä, ja nythän mä oon ihan riistäytyny täällä syömään. Mä aattelin et kun mä lähdin tänne että mä otan sen vaa’an mukaan, se vähän kontroloi että mä muistan painon ja että mä pysyn tässä niinku, se hillitsee mun syömistä sillätavalla et mä vähän pystyn...ja se myös siinä ne lihakset siinä ku se kertoo niistä, ja antaa mulle vähän arvoa siitä, siitä liikunnallisesta arvosta, tällee nyt rupee menee ihan tällee ku ei mitään tee” –Nainen, 53

”No kyllä mun mielestä tarvitsee rahaa, me ollaan keskitulosia tai jos joku meistä on varakas se ei johdu tästä palkasta vaan jostain muusta mutta siis sanotaan että meillä nyt on jonkin verran rahaa käytössä jos rahaa on hirvittävän vähän, ni kyllähän nyt esimerkiksi se että voi mennä kauppaan ja ostaa sieltä vaikka hedelmiä ja vihanneksia eikä niinku halvinta makaroonia ja tarjousmakkaraa ni kyllähän se jo tuo...hyvinvointia” –Nainen, 57

”Mut mä en ainakaan nuorempana paljoo miettiny et mitä mä söin, mä söin mitä mun teki mieli, että en mä niinku ajatellu ehkä niin tarkkaan et nyt ajattelen enemmän et mitä syö” –Nainen, 60

Kuten Puuronen (2013) toteaa, terveily-ilmio alkoi Suomessa voimistua 1980-luvulta lähtien jolloin panostus omaan ruumiiseen ja terveyteen kasvoi merkittävästi. Tämä on nähtävissä myös haastateltavien vastauksissa, kun he vertaavat omaa suhtautumistaan esimerkiksi ravintoon nuoruudessaan verrattuna nykypäivään.

5.4 Wellness-tietämättömyys

Kun haastateltavilta kysyttiin mitä heille tulee mieleen sanasta *wellness*, vastaukset olivat vaihtelevia. Suurimmalle osalle sanasta ei tullut mieleen yhtään mitään. Monessa haastattelutilanteessa kysymystä seurasikin pitkä hiljaisuus.

”Aivan outo sana mulle” –Nainen, 53

”Ei yhtään mitään” –Mies, 57

”Mä en kyllä muista missä mä oisin nähny semmosen” –Nainen, 49

Sana oli monelle tuntematon, mutta hetken miettimisen jälkeen monet yhdistivät sen yleisesti hyvinvointiin. Wellneksen ajateltiin olevan yleinen käänös hyvinvoinnille.

”Eikö se oo hyvinvointia se wellness” –Nainen, 60

”Se on sitä hyvinvointia” –Nainen, 57

”Semmonen yleinen hyvinvointi” –Nainen, 50

”Käänös hyvinvointi” –Mies, 55

”Ei mulle tuu ku se hyvinvointi vaan, sehän se on se käänös?” –Nainen, 54

Kun wellnestä hyvinvoinnin määreenä pohdittiin tarkemmin, siihen liitettiin vahvasti kuluttaminen sekä ajatus siitä, että se on jonkinlaista rahaa vaativaa hyvinvointiin kuluttamista. Wellness määrittyi pinnallisesti tavoiteltavaksi hyvinvoinniksi, eli kuten Featherstone (1991, 171) määrittelee, se nähdään sisäisen ruumiin sijaan ulkoiseen ruumiiseen keskittyväksi kuluttamiseksi. Siinä korostuvat terveydellisiä syitä enemmän kauneudenhoitoon ja ruumiin muokkaamiseen liittyvät kuluttamisen syyt.

”Mun mielestä se on ehkä, mä liitän sen aikalailla kauneuden, tämmöseen kauneudenhoitoon et en niinkään siis tota johonkin liikuntakeskukseen joku wellness, mun mielestä se on ehkä tämmönen et sä et ite tee mitään vaan sä meet ja annat” –Nainen, 61

”Se on ny mun mielestä juur tätä tämmöstä oikeen pitkälle vietyä...jotain sanotaan ny jotain, melkein niinko fitness-kisojen tasolle tai jotain tämmöstä tavoittelua ni semmoset niinko tulee ekana mieleen että, ettei mitään tämmöstä niinko tämmöstä maanläheisempää, normaalitasoisen ihmisen se on niinko vähän eteenpäin vietyä, enemmän semmosta...miten ny sanois, semmosta hinkua tämmöseen mut en tiä sit yhtään” –Nainen, 55

”Sulle tehdään” –Nainen, 53

”Kyl siitä vähän ehkä tulee semmonen niinku että rahalla saa” –Nainen, 49

”Että ei ihan ilmasta hyvinvointia” –Nainen, 50

Oleellista oli myös, että haastateltavat tuotteistivat ajatukset wellneksestä hyvin vahvasti. Se määrittyi siis tuotteena eli jonakin ulkoiseen hyvinvointiin liittyvänä konkreettisena asiana.

”Joo mäki oon sen jossain nähny, tuli joku shamppoo-sarja mieleen” –Nainen, 52

”Mulle tulee joku ekaks mieleen joku hius- hius totaa...” –Nainen, 59

”Vesi mulle tuli mieleen ekana just näissä- pullot ja automaatti” –Nainen, 53

”Ja mulle tulee eteeriset öljyt” –Nainen, 52

Wellnekseen sanana suhtauduttiin joko neutraalisti tai hieman negatiivisin konnotaatioin. Se määriteltiin hyvinvointiin kuluttamisena hyvin pinnallisoin keinoin. Wellneksestä ei oltu kiinnostuneita, vaan siihen suhtauduttiin jopa närkästyneesti.

”Ensin me keksitään näitä hienoja mukamas samanlaisia termejä ja sit meille laitetaan muista kielistä se sama termi...pysyttäis pelkässä suomessa. Mä voin mielummin hyvin ku voin well” –Nainen, 54

Wellness on siis monelle haastateltavalle tuntematon käsite, jolloin myös siihen liitettävät konnotaatiot eroavat toisistaan. Huomataan, että vaikka wellness sai erilaisia miellelyhtymiä, se liitettiin vahvasti kuluttamiseen ja hyvinvoinnin tuotteellistumiseen. Tähän voidaankin liittää ajatus Pilzerin (2007) wellness-vallankumouksesta, kun huomataan millaisia kulutuksellisia miellelyhtymiä siihen liittyy. Mielenkiintoista on, että lähes kaikissa tapauksissa haastateltavat eivät itse myöntäneet käyttävänsä näitä kuvailemiaan wellness-tuotteita.

Huomattavaa on kuitenkin se, kuinka haastateltavat käyttävät tietämättään wellness-palveluita ja wellness-tuotteita tai yleisesti harrastavat wellness-kuluttamista, kuten aiemmin hyvinvointiin kuluttamista tarkasteltaessa huomattiin. Vaikka haastateltavat eivät sitä itse tiedosta, he ovat wellness-kuluttajia, sillä wellness on lähtökohtaisesti nimenomaan elämyksellistä kuluttamista (Grenman ym. 2014, 46). Elämykset hyvinvoinnissa voivat olla juuri sitä miten kukin ne itse kokevat.

Erään naishaastateltavan vastaus tiivistä hyvin wellneksen ytimen eli sen, kuinka jokainen määrittää itse oman hyvinvointinsa kokonaisvaltaisena kokemuksena ja elämäntapana (ks. esim. Grenman ym. 2014). Wellness tarkoittaa jokaiselle näiden määrittelyjen mukaisesti eri asioita.

”Tota, yritän myydä just taas kerran jotain oriflamea ni siellähän on tämmönen sarja ku wellness totanoini ja se on vaan se nii...se on se villakoiran ydin ja sit siitä lähtee se mindmap. Et tota mitä se sit tuo tullessaan se...just se hyvinvointi, et jokane saa tehdä sen mindmapin sit sen mukaan miltaval niinku ajattelee. Et se ei nyt tietty tähän oriflameen vaan se liittyy se mindmap siihen et jokanen tekee sen oman mindmappinsa sitte” –Nainen, 55

Oleellista on, että wellneksen kokonaisvaltaiseen konseptiin kuuluvat sekä kaikki hyvinvoinnin tavoittelun aspektit että sen kuluttamisen muodot. Kuten yllä oleva kommentti tiivistää, wellness on villakoiran ydin josta jokainen itse rakentaa omaa hyvinvointiaan. Oman hyvinvoinnin etsiminen ja ylläpitäminen onkin vallitsevien kulttuuristen normien mukaan jokaisen omalla vastuulla ja itseohjautuva velvollisuus (Smith Maguire 2008, 40-41).

6 YHTEENVETO

Tutkielman tarkoituksena on ollut tarkastella ikääntyvien, 50-65-vuotiaiden kokemuksia hyvinvoinnista ja siihen kuluttamisesta eli sitä, miten hyvinvointi heille määrittyy ja miten sitä tavoitellaan. Näiden hyvinvointikokemusten valossa on haluttu ymmärtää myös, miten ikääntymisen kokemukset hyvinvointipuheessa näyttäytyvät. Hyvinvointi määrittyy tutkittaville kokonaisvaltaisena tunteena, johon sisältyy sen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset piirteet. Hyvinvointi tarkoittaa 50-65-vuotiaille tasapainon etsimistä kaikilla kolmella osa-alueella. Hyvinvointi määrittyy tässä ikäryhmässä projektina, mikä tarkoittaa oman ikääntymisen hyväksymistä, ymmärtämistä ja suunnittelua.

Hyvinvoinnin tavoittelussa ja siihen kuluttamisessa on tutkimustulosten perusteella havaittavissa yhtenäinen linja. Hyvinvoinnin tavoittelu ja hyvinvointiin kuluttaminen noudattelevat hyvinvoinnin määritelmän kokonaisvaltaisuutta, jolloin siihen liittyvät näkemykset ruumiillisuudesta, henkisyydestä ja sosiaalisuudesta. Hyvinvoinnin tasapainon tavoittelussa täydellisyyden tavoittelua tärkeämpää on oma subjektiivinen kokemus tasapainon kokemuksesta. Kuten eräs haastateltavista totesi, että *”ei haittaa vaikka olisi ylipainoinen tai alipainoinen, kunhan on tasapainoinen”*. Hyvinvointi ei siis määrity tässä ikäryhmässä täydellisyyden tai optimaalisen hyvinvoinnin tavoittelulle. Tämä noudattelee Niiniluodon (2003) näkemystä siitä, että hyvän terveyden ei pidä tarkoittaa täydellistä, maksimaalista kokemusta onnellisuudesta, vaan kyse on harmonisesta hyvinvoinnista joka toteutuu yksilöllisesti.

Oman ikääntymisen hyväksyminen on projekti joka vaatii ikääntyvän ruumiin, psyykkisten kokemusten ja sosiaalisten kontaktien tasapainon etsimistä ja löytämistä. Oleellisinta on kokemus siitä, että koskaan ei voi olla liian hyvinvoiva tai liian terve eli hyvinvoinnin kokemus vaatii jatkuvaa työtä. Ikääntyessä tämän tavoitteen saavuttaminen vaikeutuu entisestään, jolloin se vaatii muun muassa oman rajallisuuden ymmärtämistä.

6.1 Tasapainon etsiminen ja löytäminen

Hyvinvointi on tasapainoilua ikääntyessä eteen tulevien haasteiden välillä. Ennen kaikkea on tärkeää saavuttaa tasapaino itsensä kanssa, ja hyväksyä oman pystyvyytensä rajat. Tasapainon tavoittelu ja sen löytäminen on 50-65-vuotiailla tietynlainen vanhuuteen varautumisen projekti. Marinin (2014a, 240) mukaan keski-ikäen kompensatiomallissa hyväksytään biologinen ajatus oman kehon ja mielen heikentymisestä, jolloin siihen

lähdetään etsimään ratkaisuja. Tasapainon löytäminen ottaa kuitenkin vaikutteita kulttuurisesta ympäristöstä ja siitä, mitä ikääntyessä yksilöltä yhteiskunnallisesti vaaditaan. Tavoitteena on olla mahdollisimman aktiivinen ja fyysisesti kykenevä mahdollisimman pitkään. Kuten sanottu, ikääntymistä tarkkaillaan yhteiskunnallisesti tarkoin, ja ”onnistuneen vanhenemisen” konsepti määrittää sekä yksilöllistä että yhteisöllistä hyvinvointia (Phillips ym. 2010).

Kysyttäessä hyvinvoinnin tavoittelusta haastateltavat korostivat fyysisen aktiivisuuden roolia ja olivat vahvasti sitä mieltä, että liikunnalla ja aktiivisuudella on suuri merkitys hyvinvointiin. Liikunnan ei tarvinnut olla fyysisesti vaativaa, vaan siihen riittivät myös kävely tai esimerkiksi metsässä liikkuminen. Haastateltavat myös asettivat itselleen liikkumisen tavoitteita, jotka liittyivät kokemukseen omasta pystyvyydestä. Viitaten Beckin ja Beck-Gernsheimin (2002) nykypäivän tee-se-itse biografiaan, jossa fyysinen pystyvyys nähdään jokaisen henkilökohtaisena velvollisuutena, aktiivisuuden säilyttämisen täytyykin olla ilmiselvä osa hyvinvoinnin tavoittelua ikääntyessä. Haastateltavat eivät kuitenkaan maininneet, että fyysiset tavoitteet liittyisivät ruumiin muokkaamiseen tai esimerkiksi laihduttamiseen, vaikka joissain tapauksissa myönnettiin, että esimerkiksi laihdutuspillereitä oli kokeiltu kertaluontoisesti. Fyysinen aktiivisuus nähtiin oman mielen ja kehon hyvinvoinnin edellytyksenä, mutta siihen ei tarvittu täydellisiä tai raskaita ja vaativia fyysisiä suorituksia. Monelle aktiivisuuteen riitti vain liikkeelle lähteminen. Aktiivisuus osana hyvinvointia määrittyikin yleisesti kokemuksena siitä, että jaksaa tehdä ja olla liikkeessä. Nähdäänkin, että hyvinvointia tavoitellaan ensisijaisesti itseä kuuntelemalla.

Aktiivisuuden korostamisen lisäksi hyvinvoinnin oleellisena osana määrittyi myös psyykkisen tasapainon etsiminen. Hyvinvointia löydettiin erityisesti mieltä ja kehoa rentouttavista hetkistä jotka olivat erilaisin aistein tunnettavissa. Eniten psyykkistä hyvinvointia tavoiteltiin nauttimalla mökkeilystä sekä luonnosta. Siellä haastateltavat kokivat erilaisia ainutlaatuisia hetkiä ja elämyksiä. 50-65-vuotiaat voidaankin tässä valossa nähdä Ilmosen (2007) mukaan moderneina hedonisteina, sillä heille on tyypillistä juuri nautintojen ja elämysten etsiminen ja niistä nauttiminen, jolloin siihen ei välttämättä liity ylenpalttista kuluttamista. Tiettyyn hetkeen pysähtyminen ja ainutlaatuisten elämysten kokeminen olivat aktiivisuuden ohella oleellinen osa oman hyvinvoinnin kokemusta.

Sosiaalinen aspekti hyvinvoinnin tavoittelussa määrittyi 50-65-vuotiailla hyvin perhekeskeiseksi. Perheen ja läheisten merkitys on suuri ja erityisesti toimiva ja hyvä

parisuhde koettiin tärkeäksi. Erityistä oli se, että haastateltavat eivät maininneet työtä hyvinvoinnista puhuttaessa, vaikka keski-iässä työ on myös hyvin merkittävä osa elämää (ks. esim. Kokko & Pulkkinen 2010; Marin 2014a, 241-242). Erikson (1968) saattaisi nähdä tämän keski-iän kehitystehtävien riskien mukaan työelämässä lamaantumisenä, jolloin työn tekeminen ei enää tässä ikävaiheessa tuota erityistä mielihyvää. Saattaa olla, että myöhäiskeski-iässä perhe koetaan työtä tärkeämmäksi, koska halutaan pitää lähellä ihmiset jotka pysyvät vierellä loppuun asti. Työ ja työhön liittyvät ihmiset ovat tähän peilaten vain hetkellisiä, mutta perhe nähdään pysyvänä. Voidaan ajatella, että työn ei enää tässä vaiheessa nähdä tuottavan erityistä hyvinvointia eikä siinä menestymistä varsinaisesti tavoitella. Sen voidaan ajatella olevan osa oman ikääntymisen hyväksymistä, jossa hyvinvoinnin tavoitteluun ei enää vaadita ammatillisia saavutuksia.

Perheen ja läheisten lisäksi omat harrastukset ja harrastaminen ystävien kanssa koettiin tärkeänä osana sosiaalista hyvinvoinnin tasapainoa. Harrastusten koettiin lisäävän sosiaalisia kontakteja ja pitävän ”kiinni elämässä”. Elämässä kiinni pysymistä ja elämän mielekkääksi kokemista määrittivät myös jotkin eteen tulevat roolimutokset kuten lastenlasten syntyminen. Uusi rooli aktiivisena isoäitinä tai isoisänä näytti luovan uutta motivaatiota oman hyvinvoinnin ylläpitämiselle. Tämä noudattelee osin Marinin (2014a, 246) ajatusta siitä, kuinka ”nuoruusaikaisuudesta” pyritään pitämään kiinni edelleen 50-65-vuotiaana, sillä elämässä kiinni pysyminen näyttää määrittävän siten, että omat sosiaaliset roolit halutaan pitää edelleen aktiivisina mahdollisimman pitkään.

6.2 Ikääntymisen kokemukset osana wellness-kuluttamista

Hyvinvoinnin tavoittelemisen keinot peilautuivat haastateltavilla oleellisesti myös hyvinvointiin kuluttamiseen. Haastateltavat eivät osanneet yhdistää omaa hyvinvointikuluttamistaan wellness-kuluttamiseen, vaan se nähtiin hyvin tuotteellisena ja pinnallisena hyvinvointiin kuluttamisen muotona. Haastateltavien hyvinvointiin kuluttaminen määrittyi pitkälti perusasioiden ja perustarpeiden ympärille. Tärkeänä pidettiin esimerkiksi säänpitäviä ulkoiluvarusteita, kuten hyviä lenkkitosseja. Myös hyvä ruoka ja riittävä uni nähtiin tärkeänä osana hyvää oloa. Omaan ruumiiseen liittyvä hyvinvointikuluttaminen oli sallittua ja perusteltua erityisesti terveydellisiin syihin nojaten. Hyvinvointiin kuluttamiselle annettiin ikään kuin oikeita ja vääriä tapoja. Huomattavaa on, kuinka nämä oikeat tavat pyrkivät ehkäisemään ikääntymisen merkkejä ikäryhmälle sopivalla ja vaatimattomalla tavalla.

Haastateltavien puheesta käy ilmi, kuinka liikuntaan ja liikuntavälineisiin haluttiin käyttää hyvinvoinnin tavoittelussa jonkinverran rahaa, mutta kuluttaminen määrittyi pitkälti perusvälineiden ympärille. Erilaiset sykemittarit, kahvakuulat ja muut harvinaisemmat liikuntavälineet olivat olleet hetkellisesti käytössä, mutta kiinnostus niihin loppunut nopeasti. Turvallisuus korostui erilaisten liikkumiseen tarvittavien tuotteiden käytössä trendikkyyttä enemmän. Myös nykypäivän kasvava fitness-buumi välittyi haastateltavien puheesta osin siten, että esimerkiksi erilaisia urheilumuotoja kuten ryhmäliikuntaa tai kuntosalia oli kokeiltu. Fitness-buumi ei näyttäytynyt nykypäivän trendin mukaan haastateltaville kuitenkaan tavoitteellisena ruumiin muokkaamisena tai elämäntyylinä (vrt. Smith Maguire 2008), vaan siinä korostuivat erityisesti sen sosiaaliset merkitykset.

Aktiivisuuden kuluttamisen lisäksi erilaisiin rentoutumisen tapoihin kulutettiin rahaa mielellään. Rentoutumiseen pyrkivissä tavoissa kuitenkin korostui vaatimattomuus, ja siihen vedoten ”oikeanlainen” itseensä kuluttaminen. Rentoutuminen hyvinvoinnin kuluttamisen tavoitteena onnistui parhaiten erilaisten hierontojen tai muiden fysikaalisten hoitojen kautta. Hieronnat ja muut kehoon liittyvät hoidot perusteltiin hyväksyttäväksi niiden terveydellisiin vaikutuksiin nojaten. Haastateltavat korostivat hetkellisten nautintojen merkitystä hyvinvointikuluttamisessaan. Hetkelliset nautinnot kuten hieronnat ja kasvohoidot määrittyivät ”hyväksyttävänä” ruumiiseen kuluttamisen muotoina jotka valmistavat, tai sopivassa määrin hidastavat ikääntymisen merkkejä.

Rentoutumiseen liittyvä hyvinvointikuluttaminen määrittyi haastateltavilla monimuotoisempana kuin aktiivisuuden liittyvä kuluttaminen. Molempiin liittyy kuitenkin ajatus ikääntymisestä ja siitä, kuinka aika nähdään ikääntyessä rajallisena. Ajan rajallisuuden ymmärtäminen näkyy, kun hetkelliset nautinnot korostuvat hyvinvoinnin tavoittelussa ja ymmärretään, että tietyistä hetkistä kannattaa nauttia nyt koska tulevaisuus ymmärretään aiempaa epävarmempana. Kun aika nähdään rajallisena, ollaan enemmän tiettyyn hetkeen orientoituneita (Drolet ym. 2010, 53), eletään niin sanotusti hetkessä.

Omaan itseen ja ulkoiseen habitukseen kuluttaminen määrittyi vaatimattomaksi peruskuluttamiseksi, joista mainittiin muun muassa kampaajalla ja kasvohoidoissa käynti. Kun kysyttiin mitä mieltä haastateltavat olivat oman ruumiin tai ulkoisen habituksen tarkoituksellisesta nuoremmaksi muokkaamisesta, vastaukset olivat negatiivisia ja ihmeteltiin sitä, miksi ei voi olla itsensä ja ikänsä näköinen. Näihin vastauksiin peilaten,

ajatus nuoruusideologiasta tai nuorekkuuden tarkoituksellisesta tavoittelusta ei ole 50-65-vuotiaille osa oman hyvinvoinnin tasapainon löytämistä.

Huomattavaa on se, kuinka joihinkin kauneudenhoitopalveluihin haluttiin hyvinvoinnin nimissä kuluttaa. Raja normaalin ja liiallisen kuluttamisen välillä määriteltiin kuitenkin selkeästi. Eräs haastateltavista totesikin, kuinka kampaajapalveluita käyttämällä oli saatava harmaat hiukset piiloon, koska tuntui hyvältä saada kehuja omasta ulkonäöstä vastakkaisen sukupuolen edustajilta. Hiusten värjäys ja kasvohoidot koettiin hyväksyttäväksi kuluttamiseksi, mutta esimerkiksi tekoriipsistä ei maksettaisi. Voidaan ajatella, että harmaat hiukset ja kasvojen rypyt nähdään tässä yhteydessä selvinä ikääntymisen merkkeinä, jolloin niiden peittäminen koetaan hyväksyttävänä. Tekoriipsien laittaminen puolestaan menisi kohtuulliseksi määritellyn rajan yli. Ehkä nuoruudenideologiaa tavoitellaankin kaikesta huolimatta tahattomasti tässä ikäryhmässä. Voidaan ajatella, että selvien ikääntymisen merkkien peittämään pyrkiminen on yhteiskunnassa määrittynyt niin normatiiviseksi, että niitä ei kyseenalaisteta samoin kuin muita kauneudenhoidon palveluita.

Mielenkiintoista oli myös huomata, että luksus ei määrittynyt haastateltavien puheessa hyvinvointiin kuluttamisen ehtona, vaikka keski-ikässä ihminen on usein taloudelliselta tilanteeltaan vakaa (Marin 2014a, 241). Jos luksusta ajatellaan Ilmosen (2007) mukaan siten, että se on hienostuneempi versio jostain tuotteesta tai palvelusta, se ei tällöin ole oletusarvo hyvinvoinnin kokemiselle 50-65-vuoden iässä. Haastateltavat määrittävät hyvinvointiin liittyvää luksusta ennemmin ainutlaatuisina kokemuksina jostain aistimellisestä hyvästä, johon riittävät vaatimattomatkin perusasiat.

7 POHDINTAA JA KESKUSTELUA

Hyvinvointi merkitsee 50-65-vuotiaille myöhäiskeskä-ikää eläville fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen tasapainon etsimistä ja sen muutoksien kohtaamista. Tärkeintä näiden muutosten kohtaamisessa on ymmärtää oman pystyvyytensä rajat, jolloin oleellisinta on huomata se, että hyvinvointi ei määrity täydellisyyden tavoittelulle. Hyvinvointi on yksilöllinen kokemus joka vaatii ihmisiltä erilaisia tavoitteita ja toimenpiteitä, eri elämäntilanteissa.

Haastateltavien puheesta käy ilmi, että oma ikääntyminen tiedostetaan ja se otetaan käsittelyyn osana oman hyvinvoinnin kokemusta. Hyvinvoinnin ja ikääntymisen kokemuksen määrittäminen on ikään kuin psyykkinen prosessi, jossa hyvinvoinnin saavuttamisen keinoihin liittyy oman vanhenemisen hyväksyminen. Ikääntymisen hyväksymiseen liittyy myös sen ”oikeanlainen” hidastaminen kuten hyvinvointikuluttamisen tavoissa huomattiin. Verrattuna biolääketieteelliseen näkökulmaan ikääntymisestä, haastateltavat kokevat ikääntymisen rappeutumisnäkökulmaa enemmän psyykkisenä prosessina, jolla tarkoitetaan henkistä valmistautumista edessä olevaan vanhuuden kohtaamiseen. Henkinen valmistautuminen tapahtuu nimenomaan hyvinvoinnin osa-alueiden tasapainon löytämisen kautta ja siihen vaikuttavat erilaiset kuluttamisen tavat.

Myös yhteiskunnallisesti määrittyneen ”onnistuneen ikääntymisen” mallin piirteitä on oleellista pohtia tämän tutkimuksen valossa, sillä piirteitä siihen on havaittavissa. Mallin ideana on edesauttaa muutoksia yksilöllisessä toiminnassa ja näin se siis pyrkii kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja onnistumisen kokemuksiin muun muassa terveyden ja sosiaalisen elämän suhteen. Huomataan, että myös tämän tutkielman naiset ja miehet pyrkivät hyvinvointinsa saavuttamiseksi juuri mallin mukaisiin tavoitteisiin. Voidaan ajatella, että yhteiskunta luo näitä onnistuneeseen ikääntymiseen kuuluvia piirteitä, mutta koska hyvinvointi on subjektiivinen kokemus, myös siinä onnistuminen määrittyy sen mukaisesti eritavoilla.

Myöhäiskeskä-iässä onnistunut ikääntyminen määrittyy siten miten hyvinvointikin tutkimuksen mukaan määritellään, eli omaan kokemukseen fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta tasapainosta. Hyvinvointia tavoitellaan ja siihen pyritään kuitenkin ymmärtäen, että siinä onnistumiseen ei vaadita täydellistä ja optimaalista hyvinvointia. Vaikka esimerkiksi hyvän terveyden säilyttäminen on oletettavasti lähtökohtainen osa ikääntyvän hyvinvointia, sen täydellisyyden rajat muuttuvat elämän kuluessa. Aktiivisuusteorian mukaisesti, myöhäiskeskä-iässä pyrkimyksenä on säilyttää onnistuneeksi koetun

vanhenemisen osana, aktiivinen ja terveyttä ylläpitävä elämäntapa. Lisääntynyt terveyden ja aktiivisen elämäntavan korostaminen määrittänyt tässä ikäryhmässä niin automaattisena hyvinvoinnin tavoittelun keinona, että siinä on löydettävissä yhteiskunnan piilottamia moraalisia konnotaatioita.

Kun edessä ja käsillä olevat ikääntymisen myötä tulevat muutokset hyväksytään, hyvinvoinnin tasapainoa haetaan erityisesti psyykkisten ja usein hetkellisten kokemusten kautta. 50-65-vuoden iässä kokemukset hyvinvoinnista keskittyvät nykyhetkeen, koska ymmärretään oman ajan rajallisuus. Ajan rajallisuus ymmärretäänkin eri tavoin kuin aiemmin nuoruudessa. Osataan antaa erilaista merkitystä niille tärkeille hyvinvoinnin hetkille, joille ei aikaisemmin osattu antaa samanlaista arvoa. Nähdään, että nämä hetket ja elämykset myös muuttuvat ikääntyessä. Kun nuorempana elämyksiä haettiin ulkomaanmatkoilla esimerkiksi rantadiskoista nyt siihen riittävät pyöräretket uusissa maisemissa. Ymmärretään se, että hyvinvoinnin optimaalisia hetkiä on elämässä rajallinen määrä. Sen takia erilaisia hedonistisia nautintoja ja kokemuksia arjessa haetaan, mutta niitä ei kuitenkaan pyritä ulkoisesti tai julkisesti korostamaan.

Tietyn habituksen ja vaatimattoman elämäntyylin voidaan ajatella juontavan menneestä jolloin haastateltavat olivat itse nuoria 60-70-luvun Suomessa. Tällöin heidän vanhempansa ja isovanhempansa olivat eläneet sodan pula-aikaa, jolloin omaksuttuun elämäntyyliin voidaan liittää perittyyn sosialisatioon liittyvä kasvatuksellinen vaatimattomuus. Marinkin (2014a, 258) toteaa, kuinka erilaiset yhteiskunnalliset ja sosiaaliset sukupolvet voivat määrittää aikuisuutta omalla tavallaan eletyn ajanjakson mukaan. Pierre Bourdieun (1984) mukaan elämäntyyli on materiaallinen lopputulos habituksesta, jolloin vaatimattomuuteen perustuva hyvinvointiin kuluttaminen ilmentää myös vaatimatonta elämäntyyliä. Voidaankin todeta, että tutkielman tulokset noudattelevat Wilskan (2002, 208) havaintoa siitä, kuinka suomalaiset eivät ajattele kulutusta kovin tärkeänä osana omaa identiteettiään.

Muista erottautumista ei koeta hyvinvointiin kuluttamisen suhteen 50-65-vuoden ikäryhmässä tärkeäksi. Tämä onkin mielenkiintoista, sillä olisi mahdollista olettaa, että taloudellisesti vakaassa ja vanhuuden kohtaamisen ”kriisi-vaiheena” määritellyssä myöhäiskeski-iän elämänvaiheessa hyvinvoivan ihmisen kulttuurista ideaalia pyrittäisiin kaikin keinoin saavuttamaan kuluttamisen keinoin. Kuten Marin (2014a, 226-227) toteaa, keski-iän määrittymiseen elämän eräänlaisena ”kriisi-vaiheena” liittyy ajatukset ruumiillisuudesta ja oman kuoleman lähestymisen hyväksymisestä.

Tämän aineiston perusteella ikääntymistä ei kuitenkaan nähdä henkilökohtaisena kriisinä jota pyrittäisiin erilaisin kuluttamisen keinoin parantamaan (vrt. Myyrä 1988, 197-198). Omaa ikääntymistä ei pyritä ylenpalttisen kuluttamisen keinoin pääsemään pakoon, vaan se hyväksytään osana omaa hyvinvointia. Myös wellness-sana määrittyi ikäryhmälle tietynlaisena rahaa vaativana luksuksena, jota ei koettu itselle ominaisena hyvinvoinnin tavoittelun keinona. Voidaankin todeta, että tässä myöhäiskesk-iän vaiheessa oman ikääntymisen kriisi-vaihe on jo ylitetty, ja fokus keskittyy sen ehkäisemisen sijaan oman hyvinvoinnin psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen ylläpitämiseen. Tässä huomataan, että 50-65-vuotiailla hyvinvointiin kuluttaminen ei perustu siihen, että sillä pyrittäisiin hakemaan Bourdieun (1985, 159) mukaan habituksellista distinktiovoittoa.

Kuten yllä on mainittu, vaatimattomaksi määrittynyt hyvinvointikuluttaminen on ristiriidassa sen ajatuksen kanssa, kuinka yhteiskunnallinen puhe määrittelee hyvinvoinnin tavoittelun ikääntyessä tapahtuvan keinolla millä hyvänsä, jossa ikääntymisen merkkejä pyritään piilottamaan tai ehkäisemään kuluttamisen avulla. Onkin huomattava, että tämän tutkimuksen perusteella myöhäiskesk-iä eläville ei ole tärkeää tavoitella nuoruudenimagoa kulttuurisesti määriteltyjen trendien mukaan. Esimerkiksi nykypäivän trendiksi muodostunut fitness-elämäntyyli tai ruumiin tarkoituksellinen muokkaaminen ei ole oleellinen mittari hyvinvoinnin tavoittelulle tässä ikäryhmässä. Ikääntymistä ei siis pyritä tarkoituksellisesti tuotteellisen kuluttamisen keinoin ehkäisemään, eikä siihen sen suhteen pyritä vaikuttamaan. Se kuitenkin ymmärretään, että hyvinvointi ei ole enää itsestäänselvyys, kuten aikaisemmin omassa nuoruudessa usein ajateltiin. Kuluttaminen on tässä ikäryhmässä suhteellisen vähäistä verrattuna valtaviin wellness-markkinoihin. Hyvinvointiin kuluttaminen määrittyy siis tässä ikäryhmässä vaatimattomana perushyvinvointiin kuluttamisena, jossa ei myöskään ole sijaa luksukselle.

50-65-vuotiaiden elämäntyylien vaatimattomuuden identifioitumista ilmentää myös perinteisiksi määriteltyihin kauneudenhoitopalveluihin kuluttaminen. Esimerkiksi irtoripsien laittaminen merkitsisi tämän aineiston perusteella liiallista oman identiteetin ja elämäntyylin esiin tuomista. Haastateltavat kokivat liiallisen nuoruuden tavoittelun tai itsensä muokkaamisen vastenmielisenä ja naurettavana, vaikka myönsivät itse käyttävänsä joitakin niin sanottuja ikääntymistä ehkäiseviä ja peittäviä palveluja. Liiallinen ikääntymisen merkkien peittäminen näyttääkin herättävän negatiivisia tunteita, mutta vähäinen ja niin sanotusti moraalisesti hyväksytyt tavat nähdään itsestäänselvinä hyvinvointiin kuluttamisen

tapoina. Ikääntymisen merkkejä on siis tiettyjen kulttuurisesti säädeltyjen ja moraalisesti hyväksytyjen rajojen sisällä hyväksytyä peittää.

Ruumiin fyysinen pystyvyys osana 50-65-vuotiaiden hyvinvointia voidaan tässä aineistossa nähdä tietynlaisena symbolisen ja ruumiillisen pääoman tavoitteluna. Aktiivisuutta ja sen tärkeyttä osana hyvinvoinnin tavoittelua korostettiin ja se nähtiin edellytyksenä arjessa pärjäämiselle. Ruumis saa tässä ikäryhmässä osakseen symbolista arvoa, mutta se keskittyy ulkoisen ruumiin sijaan sisäiseen ruumiiseen. Ruumiin symbolinen pääoma ikääntyessä ei tässä tutkielmassa määrity ulkonäköperusteisesti ruumiin tarkoituksenomaiselle muokkaamiselle, vaan pääoma keskittyy ruumiin fyysiseen jaksamiseen, minkä toisaalta voidaan ajatella olevan luonnollinen tavoite ikääntyessä.

Ruumis nähdään terveydellisiin syihin nojaten koneistona, ja siihen kuluttaminen osana hyvinvointia perustellaan terveen ja jaksavan ruumiin tavoittelulla. Voidaan ajatella, että ikääntyessä hyvinvoinnin kokemuksiin liittyy eri kentillä taistelua ja niissä taisteluissa pärjääminen on kiinni siitä, miten hyvin kukin kokee pysyvänsä kiinni ”nuoruusaikuisuudessa”, eli ”kiinni elämässä” haastateltavien omien sanojen mukaan. Ikääntymisen myötä asema erilaisilla kulttuurisilla kentillä oletettavasti muuttuu fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen myötä, ja siksi elämässä kiinni pysyminen vaatii toimenpiteitä. Kuten Kinnunen (2008, 115) toteaa, ikääntyvillä on tietynlainen ruumiillinen julkinen identiteetti, jolloin heidät nähdään stereotyyppisesti oman ikäryhmänsä edustajina. Tästä syystä hyvinvointi peilautuu ikääntyessä tässä tutkimuksessa osin myös hyvän fyysisen ulkonäön ylläpitämiseen, sillä sen voidaan ajatella pitävän paremmin kiinni erilaisilla sosiaalisilla ja kulttuurisilla kentillä.

Tulosten perusteella voidaan ajatella, että sopivasti huoliteltu ja aktiivinen fyysinen olemus luovat tietynlaista symbolista pääomaa kaikilla kentillä, joissa kulttuuristen normien mukaan ajatellaan, että ikääntyminen automaattisesti heikentää toimijan asemaa. Tällaisia kenttiä voi olla niin työssä ja vapaa-ajassa kuin perheen sisälläkin. Näin symbolisen pääoman säilyttäminen nousee tärkeäksi tavoitteeksi ja sitä pyritään ylläpitämään ensisijaisesti sisäisen fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta, mutta osin myös ulkoisen habituksen näkökulmasta. Nähdään, että itsestä huolehtiminen on siis välttämätön periaate hyvinvoinnille, sillä se pitää kiinni yhteiskunnassa.

Vaikuttaa myös siltä, että haastateltavat eivät vielä täysin halua kuulua ”vanhojen ihmisten kategoriaan” jolloin tietyt ulkonäköön liittyvät ehostamisen keinot sallitaan, kuitenkin siten,

että pysyy itsensä näköisenä. Samoin kuin Biggsin ym. (2007) tutkimuksessa ikääntyvien kuluttamisesta huomataan, että tämänkin tutkimuksen haastateltavat halusivat ylläpitää tasapainoa sekä nuorekkaan että ”kypsän” identiteetin välillä. Omaa ikääntymistä ei pyritä kaikin keinoin peittämään mutta ei myöskään haluta astua ikääntyvien julkiseen ruumiilliseen identiteetin piiriin, jota määrittää muun muassa harmaat hiukset ja ryppyinen iho.

Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan myös ajatella, että ikääntyessä terveydellisten syiden merkitys hyvinvoivassa ruumiissa korostuu, sillä halutaan säilyttää valta itsen mahdollisimman pitkään. Tämä juontaa osin yhteiskunnan normalisoivasta vallankäytöstä, jossa yksilöiden vastuu itsestä kasvaa ja huonosti huolehdittu ruumis saa osakseen julkista moralisointia. Foucault (2010) näkee ihmiset seksuaalisina subjekteina, jotka rakentavat seksuaalista identiteettiään jatkuvasti. Hänen mukaansa elämme seksuaalisuuskeskeisessä maailmassa. Seksuaalisuuden korostuminen yhteiskunnassa määrittyy valtakeinona, jonka voidaan ajatella vaikuttavan myös 50-65-vuotiaiden hyvinvoinnin kokemukseen.

Oma seksuaalisuus on edelleen läsnä ja se on havaittavissa haastateltavien puheessa, sillä ulkonäöstä pyritään huolehtimaan, vaikkakin lähinnä terveydellisiin syihin nojaten. Yksi haastateltavista kuitenkin toteaa haluavansa värjätä hiuksensa, jotta saisi edelleen huomiota ja kehuja vastakkaisen sukupuolen edustajilta. Keskustelua käytiin myös painoon ja lihavuuteen liittyen, jossa eräs mies totesi, kuinka naishaastateltavan huono omatunto ja syömisen seurauksena tullut pahaolo liittyvät hänen nähtävissä olevaan ylipainoonsa. Huomattavaa on, että ikäryhmälle harmaat hiukset tai ylipainoisuus koetaan epäseksikkäänä vastakkaisen sukupuolen silmissä. Tämä kertoo siitä, että haastateltavat haluavat tuntea itsensä edelleen seksuaalisesti haluttaviksi, jolloin itsestä huolehtiminen määrittyy foucaultilaisittain elämänhallinnalliseksi tavoitteeksi iästä huolimatta. Voidaan ajatella, että tietyn ulkoisen habituksen ylläpitäminen myöhäiskeski-ikässä pitää kiinni sillä seksuaalisuuden kentällä, joka erottaa ikääntyvän ja vanhan ihmisen toisistaan.

”Terveenä taivaaseen” -projekti on siis tämän tutkielman aineiston perusteella hyvinvoinnin tavoittelua, joka tarkoittaa sekä psyykkisen, fyysisen että sosiaalisen aktiivisuuden ylläpitämistä ja edistämistä kuolemaan saakka. Kuten Foucault (2014) toteaa, yhteiskunnalla on tässäkin suhteessa tarve tuottaa kuuliaita ruumiita biovallan keinoin, jolloin tiedon ja kontrollin muovaama ikääntyvän toimijan identiteetti normalisoituu terveen ruumiin

ympäri. Normalisoituminen onkin Foucaultin (mt.) mukaan vallan merkittävin muoto. On nähtävissä, että 50-65-vuoden ikäryhmässä ruumiiseen normalisoitunut yhteiskunnan kontrolli säilyy edelleen. Ikääntyminen ja kuoleman lähestyminen tiedostetaan ja hyväksytään siten, että pyritään säilyttämään hyvinvoinnin tasapaino mahdollisimman pitkään. Kuten Marin (2014b, 21-23) toteaa, tavoitteena on elää pitkä elämä ilman pitkää vanhuutta. ”*Terveenä taivaaseen*” -projekti määrittelee siis nykypäivän normalisoitunutta tavoitetta siitä, miten vanhuuden elämänvaihe pyritään jopa täysin ohittamaan. Vaikka hyvinvoinnin tasapaino löydetäänkin, sen tavoittelu määrittyy ikaikaisena projektina, jossa koskaan ei voi olla liian terve tai liian hyvinvoiva.

7.1 Tulevaisuuden näkymiä

Hyvinvoinnin tavoittelu tulee aina olemaan oletuksellinen päämäärä ja tavoite hyvälle elämälle nyt ja tulevaisuudessa. Terveenä ja aktiivisena pysyminen on hyvän elämän määre, joka vaikuttaa sekä yksilöön itseensä että ympäristöön. Vaikka ikääntyminen hyväksytään ja tiedostetaan osana hyvinvoinnin kokemusta, siihen pyritään silti monin keinoin vaikuttamaan. Hyvinvoinnin tavoittelu tulee aina olemaan läpi elämän kestävä prosessi.

Mielenkiintoista olisikin tutkia tulevaisuudessa sitä, miten hyvinvointi määrittyy nykypäivän nuorten sukupolville. Miten ikääntyminen koetaan, ja onko siinä tavoitteellisia samankaltaisuuksia kuin tämän hetken myöhäiskeski-ikäisillä? Mielenkiintoista on myös seurata, mihin suuntaan subjektiivinen hyvinvoinnin ja terveyden kokeminen muuttuu tulevaisuudessa. Muodostuuko Tuomaisen ym. (1999, 80-81) ennustama terveysarvojen ihannoiminen tulevaisuudessa niin suureksi, että siitä seuraa yhteisöllistä ulossulkemista? Lisäksi, lisääntykö materialistinen ja tuotteistunut wellness-kuluttaminen nykyisten vanhempien ikäluokkien väistyessä?

Myöhäiskeski-ikässä hyvinvointiin kuluttaminen ei näyttele kovin suurta roolia, vaan se keskittyy lähinnä perustarpeiden ympärille. Olisikin mielenkiintoista pohtia sitä, miten tämä tulee mahdollisesti tulevaisuudessa muuttumaan, sillä elämme sukupolvien välistä murrosaikaa, jossa vanhemmat ikäluokat alkavat väistyä nuorempien tieltä. Jokainen sukupolvi kasvaa omassa kulttuurisessa ympäristössään, mikä määrittää kunkin sukupolven luonteen, ja siksi on oletettavaa, että muutoksia tulee tapahtumaan. Tämän tutkielman kohderyhmä edustaa omaa sukupolveaan joka on elänyt verrattain hyvin erilaista nuoruutta kuin nykypäivän nuoret. Saattaa myös olla, että tulevaisuudessa hyvinvointi määrittyy hyvin eri tavalla kuin miten se tänä päivänä määritellään.

Tulevaisuuden ennustaminen on vaikeaa, mutta jos oletus peritystä sosialisatiosta pitää paikkansa, tulevaisuuden ikääntyvillä sukupolvilla taistelu hyvinvoinnin kentillä tulee olemaan erilaisiin syihin perustuvaa kuin nykypäivän myöhäiskeski-ikäisillä. Bourdieun mukaan omaa habitusta pyritään ilmentämään kentällä opittujen normien ja fyysisten sekä psyykkisten ominaisuuksien mukaan, jotka puolestaan kytkeytyvät elettyyn ja eletävään kulttuuriseen ympäristöön. Tulevaisuuden ikääntyville sukupolville hyvinvointi saattaa tämän tutkielman ikäryhmää enemmän määrittää nuoruudenideologian tavoittelulle jos oletetaan, että fitness-elämäntyylien ideaali kasvaa ja voimistuu edelleen kuten tähänkin asti. Lisäksi uusia kauneudenhoito- ja muita wellness-palveluita ja -tuotteita kehitetään jatkuvasti, jolloin ne myös normalisoituvat osaksi hyvinvoinnin peruskuluttamista.

Lisäksi olisi tämän tutkielman tulosten valossa oleellista pohtia sitä, miten 50-65-vuotiaille suunnatuissa wellness-palveluiden suunnittelussa tulisi ottaa huomioon heidän omat kokemuksensa hyvinvoinnista ja ikääntymisestä. Näyttäisi siltä, että 50-65-vuotiaat löytävät hyvinvoinnin elämyksiä hyvin yksinkertaisista asioista, jotka ovat kytköksissä tiettyyn hetkeen. Näitä hetkiä löytyy paljon esimerkiksi luonnosta ja sen eri elementeistä kuten vedestä. Wellness käsitteenä määrittäytyi kohderyhmälle hyvin materiaalisena ja jopa pinnallisena kuluttamisen muotona, josta johtuen haastateltavat eivät kokeneet sitä erityisenä osana omaa hyvinvointia. Tästä syystä voidaan sanoa, että ikääntyville kohdistuvissa wellness-palveluissa olisi syytä panostaa erityisesti elämyksellisyyteen ja siihen liittyviin ainutlaatuisiin kokemuksiin.

Kuten Räikkönen (2007) toteaa, elämyksellisyys määrittäytyy subjektiivisesti, jolloin sen markkinointiin liittyy myös haasteita. Tutkielma voikin tässä suhteessa antaa osviittaa siitä, miten wellness-palveluiden suunnittelu ja kehittäminen kannattaisi suunnata 50-65-vuotiaiden kohderyhmälle sopivaksi tulevaisuudessa. Esimerkiksi eri aistein koettavat ja nautittavat luontohetket kannattaisi ottaa osaksi hyvinvointipalvelu- ja tuotesuunnittelua tulevaisuudessa. Fokus olisi syytä tässä ikäryhmässä keskittää erilaisten ikääntymistä ehkäisemään pyrkivien aineellisten tuotteiden sijaan aineettomiin ja ainutkertaisiin wellness-elämyksiin.

Mielenkiintoista olisi myös tarkastella sitä, miten sukupuoli vaikuttaa hyvinvoinnin ja wellness-kuluttamisen määrittymiseen nyt ja tulevaisuudessa. Mahdollisia sukupuolieroja ei tässä tutkielmassa otettu tarkastelun kohteeksi, koska koettiin että tutkimuksen otos ei ole erojen tarkasteluun riittävä. Sukupuolien välisiä eroja olisi mielenkiintoista tutkia myös sen

suhteen, mitkä hyvinvoinnin tavoittelun keinot ja wellness-kuluttamisen tavat mielletään feminiiniseksi tai maskuliiniseksi kuluttamiseksi tulevaisuudessa.

Tällä hetkellä Ilmosen (2011, 180-181) mukaan miesten ja naisten kuluttamisen välinen jako tehdään sen mukaan mikä on feminiinistä ja mikä maskuliinista kuluttamista. Hyvinvoinnin tavoittelun tavat ja määritelmä kuitenkin muokkautuvat ajan ja paikan mukaan, joten se mikä mielletään nyt feminiiniseksi kuluttamiseksi, ei ehkä ole sitä enää tulevaisuudessa. Joitakin raja-aitoja onkin jo rikottu, sillä esimerkiksi naisen ruumiin tulisi maskuliinisen mallin mukaan myös olla kiinteä ja lihaksikas (Koskela 2014, 36). Hyvinvoinnin ja hyvinvoivan ihmisen kulttuurinen ideaali muuttuu ja kehittyy jatkuvasti ja siksi se onkin aina ajankohtainen ja mielenkiintoinen tutkimuksen kohde.

Lähdeluettelo

- Alasuutari, P. (2011) Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.
- Allardt, E. (1976) Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.
- Aromaa, A. Koskinen, S. (toim.) Terveys ja toimintakyky Suomessa. Terveys 2000 tutkimuksen perustulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B3/2002. Helsinki 2002.
- Atchley, R.C. (2000) Social forces and aging: an introduction to social gerontology. Belmont (CA): Wadsworth.
- Beck, U. Beck-Gernsheim, E. (2002) Individualization. Lontoo: SAGE Publications.
- Biggs, S. Phillipson, C. Leach, R. Money, A-M. (2007) The Mature Imagination and Consumption Strategies. Age and Generation in the Development of a United Kindom Baby Boomer Identity. International Journal of Ageing and Later Life. 2(2): 31-59.
- Bourdieu, P. (1984) Distinction. A Social Critique of the Judgement of Taste. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Bourdieu, P. (1985) Sosiologian kysymyksiä. (suom. J.P. Roos) Tampere: Vastapaino.
- Bowling, A. (2005) Ageing Well. Quality of Life in Old Age. New York: Open University Press.
- Catterall, M. Maclaran, P. (2001) Body talk: Questioning the assumptions in cognitive age. Psychology and Marketing. John Wiley & Sons, Inc. Vol.18(10): 1117-1133.
- Crawford, R. (2006) Health as a meaningful social practise. Julkaisussa *An135* Pulications. Vol.10(4): 401-420.
- Douglas, M. (2000) Puhtaus ja vaara. Ritualistisen rajanvedon analyysi. Tampere: Vastapaino.
- Drolet, A. Lau-Gesk, L. Williams, P. Jeong, H.G. (2010) Socioemotional selectivity theory: implications for consumer research. Teoksessa Drolet, A. & Schwarz, N. & Yoon, C. (toim.) The aging consumer. Perspectives from psychology and economics. New York: Taylor and Francis Group.
- Dunderfelt, T. (1998) Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. Porvoo: WSOY.
- Ellison, K. L. (2014) Age transcended: A semiotic and rhetorical analysis of the discourse of agelessness in North American anti-aging skin care advertisements. Journal of aging Studies, 29: 20-31.
- Erikson, E. H. (1968) Identity. Youth and crisis. New York: W. W. Norton Company.
- Featherstone, M. (2007) Consumer culture and postmodernism. (2nd ed.) Los Angeles Calif.;Lontoo: SAGE Publications Ltd.
- Featherstone, M. (1991) The body in consumer culture. s.170-196. Teoksessa Featherstone, M. Hepworth, M. Turner, B. S (toim.) The Body: Social process and cultural theory. Lontoo: SAGE Publications Ltd.

- Foucault, M. (2010) Seksuaalisuuden historia. Tiedontahto, Nautintojen käytäntö, Huoli itsestä. Helsinki: Gaudeamus.
- Foucault, M. (2014) Tarkkailla ja rangaista. Helsinki: Gaudeamus.
- Gilleard, C. Higgs, P. (2005) Contexts of ageing: class, cohort and community. Cambridge: Polity Press.
- Grenman, M. Räikkönen, J. (2013) Hyvinvointi ja elämyksellinen erikoiskauppa - wellness liiketoimintamahdollisuutena. Teoksessa Wilska, T-A. & Nyrhinen, J. (toim.) Kuluttajat ja tulevaisuuden erikoiskauppa: ERIKA 2020 -hankkeen loppuraportti. Kauppakorkean julkaisusarja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Grenman, M. Räikkönen, J. Wilska, T-A. (2014) Wellness - Elämyksellinen hyvinvointikulutus haasteena kaupalle ja palveluliiketoiminnalle. Kulutustutkimus Nyt (8)1/2014: 45-59.
- Higgs, P. (2012) Later life as an arena of change. s.9-23. Teoksessa Leontowitsch (toim.) Researching later life and ageing: Expanding Qualitative Research Horizons. New York: St Martin's Press LLC.
- Hirsjärvi, S. Hurme, H. (1980) Teemahaastattelu. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Hirsjärvi, S. Remes, P. Sajavaara, P. (1997) Tutki ja kirjoita. Kirjayhtymä.
- Hurd, M. Rohwedder, S. (2010) Spending Patterns in the Older Population. Teoksessa Drolet, A. Schwarz, N. Yoon, C. (toim.) The aging consumer. Perspectives from psychology and economics. New York: Taylor and Francis Group.
- Hyde, M. Higgs, P. Gilleard, C. Victor, C. Wiggins, D. Jones, I.R. (2009) Ageing, Cohorts and Consumption: The British Experience 1968-2005. s.93-125. Teoksessa Jones, I.R. Higgs, P. Ekerdt, D. (toim.) Consumption & Generational Change: The Rise of Consumer Lifestyles. Transaction Publishers: New Brunswick & Lontoo.
- Imonen, K. (2011) A social and economic theory of consumption. New York: Palgrave Macmillan.
- Imonen, K. (2007) Johan on markkinat. Kulutuksen sosiologista tarkastelua. Tampere: Vastapaino.
- Kettunen, P. (2015) Hyvinvointivaltion yhteiskunta. s.71-109. Teoksessa Autto, J. Nygård, M. (toim.) Hyvinvointivaltion kulttuurintutkimus. Vantaa: HansaPrint.
- Kinnunen, T. (2008) Lihaan leikattu kauneus. Kosmeettisen kirurgian ruumiillistuneet merkitykset. Helsinki: Gaudeamus.
- Koskela, J. (2014) Promotion of dieting: Discourse analysis of diet advertising in contemporary western culture. Kulutustutkimus.Nyt 2/2014: 29-46.
- Laaksonen, M. Silventoinen, K. (2011) Mitä on sosiaalierpidemiologia s.11-25. Teoksessa Laaksonen, M. Silventoinen, K. (toim.) Sosiaalierpidemiologia: Väestön terveyserot ja terveyteen vaikuttavat sosiaaliset tekijät. Helsinki: Gaudeamus.
- Malassu, P.L. Ruth, J.E. Saarenheimo, M. (1988) Vanhuus kehitysvaiheena. s.207-222. Teoksessa Niemelä, P. Ruth, J.E. (toim.) Ihmisen elämänkaari. Helsinki: Otava.

- Marin, M. (2014a) Aikuisuus ja keski-ikäisyys. s.225-265. Teoksessa Sankari, A. Jyrkämä, J. (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen: Iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino.
- Marin, M. (2014b) Tarkastelukulmia ikään ja ikääntymiseen s.17-48. Teoksessa Sankari, A. Jyrkämä, J. (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen: Iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino.
- Miles, M.B. Huberman, A.M. (1994) Qualitative data analysis. (2nd. ed.) Sage: California.
- Myyrä, J. (1988) Keski-ikä kehitystehtävät s.193-205. Teoksessa Niemelä, P. Ruth, J.E. (toim.) Ihmisen elämänkaari. Helsinki: Otava.
- Niiniluoto, I. (2003) Ihminen medikalisaation pihdeissä. *Duodecim*;119: 1857-1862.
- Nyrhinen, J. Wilska, T-A. (2012) Kohti vastuullista ylellisyyttä? Eettiset ja ekologiset trendit sekä luksuskulutus Suomessa. *Kulutustutkimus.Nyt* 1/2012: 20-41.
- Phillips, J. Ajrouch, K. Hillcoat-Nalletamby, S. (2010) Key Concepts in Social Gerontology. Lontoo: SAGE Publications Ltd.
- Pike, E.C.J (2011) The Active Aging Agenda, Old Folk Devils and a New Moral Panic. *Sociology of Sport Journal* 28.2. (Jun 2011): 209-225.
- Pilzer, P. (2007) The New Wellness Revolution. (2nd ed.) Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc.
- Powell, J. L. Chamberlain, J. M. (2012) Social welfare, aging, and social theory. Lanham: Lexington Books cop.
- Puuronen, A. (2013) Sukupolvien sopat ja ravitsemusvalistuksen kotikäyttö s.57-97. Teoksessa Häkkinen, A. Puuronen, A. Salasuo, M. Ojajärvi, A. Sosiaalinen albumi. Elämäntavat sukupolvien murroksissa. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura julkaisuja 139. Helsinki.
- Read, S. (2013) Elämän tarkoituksellisuuden tunne s.245-255. Teoksessa Heikkinen, E. Jyrkämä, J. Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Räikkönen, J. (2007) Matkalla koettuja elämyksiä ja elettyjä kokemuksia. Millainen on hyvä matkailukokemus? *Matkailututkimus* 3(1): 27-52.
- Saarinen, A. Salmenniemi, S. Keränen, H. (2014) Hyvinvointivaltiosta hyvinvoivaan valtioon. Hyvinvointi ja kansalaisuus suomalaisessa poliittisessä diskurssissa. s.605-618 *Yhteiskuntapolitiikka* 79 (2014):6.
- Saarinen, J. (2002) "Elämyksiä, elämyksiä, elämyksiä": lyhyt johdatus elämystalouteen ja -tutkimukseen. s.5-16. Teoksessa Saarinen, J. (toim.) Elämys. Teollisuutta, taloutta vai jotakin muuta? Lapin yliopiston menetelmätieteellisiä tutkimuksia 2. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.
- Salasuo, M. Ojajärvi, A. (2013) Sukupolvien liikkeessä – fyysisestä pakkoaktiivisuudesta liikkumattomuuteen s.111-180. Teoksessa Häkkinen, A. Puuronen, A. Salasuo, M. Ojajärvi, A. Sosiaalinen albumi. Elämäntavat sukupolvien murroksissa. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura julkaisuja 139. Helsinki.
- Sassatelli, R. (2007) Consumer culture. History, theory and politics. Lontoo: SAGE Publications Ltd.
- Shilling, C. (2003) The body and social theory. (2nd. ed.) Lontoo: SAGE Publications Ltd.

- Silvasti, T. (2015) Sisällönanalyysi. Teoksessa Massa, I. (toim.) Polkuja yhteiskuntatieteelliseen ympäristötutkimukseen. Helsinki: Gaudeamus, s.33-48.
- Smith Maguire, J. (2008) Fit for consumption: Sociology and the business of fitness. Lontoo: Routledge.
- Smirnova, M. H. (2012) A will to youth: The woman's anti-aging elixir. *Social Science & Medicine* 75: 1236-1243.
- Suontausta, H. Tyni, M. (2005) Wellness-matkailu: Hyvinvointi matkailun tuotekehityksessä [Wellness-tourism: Well-being in tourism product development]. Helsinki: Edita.
- Tuomainen, R. Myllykangas, M. Elo, J. Ryyänen, O-P. (1999) Medikalisaatio - aikamme sairaus. Tampere: Vastapaino.
- Tuomi, J. Sarajärvi, A. (2009) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuulentie, S. (2002) Tunturin tuolle puolen: autenttisen luontoelämyksen jäljillä. s.73-90. Julkaisussa Saarinen, J. (toim.) Elämys: Teollisuutta, taloutta vai jotain muuta? Lapin yliopiston menetelmätieteellisiä julkaisuja 2.
- Jyrkämä, J. (2014) Vanheneminen ja vanhuus. s.267-323. Teoksessa Sankari, A. Jyrkämä, J. (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen: Iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino.
- Veblen, T. (2007) The theory of the leisure class. New York: Oxford University Press.
- Wilska, T-A. (2004) Ikinuoret? Suuret ikäluokat ja kulutusyhteiskunnan nuortuminen s.241-257. Teoksessa Erola, J. Wilska, T-A. (toim.) Yhteiskunnan moottori vai kivireki. Suuret ikäluokat ja 1960-lukulaisuus. SoPhi 92: Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylä: Kopijyvä.
- Wilska, T-A. (2008) Lasten materialistiset kulutusasetteet ja kuluttajaksi sosiaalistuminen s.33-50. Teoksessa Raijas, A. Wilska, T-A. (toim.) Perhe kulutusyhteiskunnassa. Kuluttajatutkimuskeskuksen kirjoja 5. Tampereen yliopistopaino.
- Wilska, T-A. (2002) Me – A Consumer? Consumption, Identities and Lifestyles in Today's Finland. *Acta Sociologica* volume 45: 195-210.

Verkkolähde

Suomen virallinen tilasto (SVT): Kuolleet [verkkajulkaisu]. ISSN=1798-2529. 01 2014. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 2.2.2016]. Saantitapa: http://www.stat.fi/til/kuol/2014/01/kuol_2014_01_2015-10-23_tie_001_fi.html.