

**UUSLIBERALISTISET HYVINVOINTIKÄSITYKSET JA
HALLINTAKEINOT WELLNESSBLOGEISSA**

Annabella Tolonen
Kandidaatintutkielma
Yhteiskuntatieteiden ja
filosofian laitos
Jyväskylä yliopisto
Sosiologia
Kevät 2021

Abstrakti

Uusliberalistiset hyvinvointikäsitteet ja hallintakeinot wellnessblogeissa

Annabella Tolonen

Sosiologia

Kandidaatintutkielma

Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos

Jyväskylän yliopisto

Ohjaaja: Hanna-Mari Husu

Kevät 2021

Sivumäärä: 25

Tässä työssä tarkastellaan wellness- ja hyvinvointiblogien uusliberalistisia tapoja suhtautua terveyteen sekä hallita omaa hyvinvointia ja terveyskäyttäytymistä. Keskeisenä näkökulmana työssä esiintyy nykyisen wellness-kulttuurin tapa nähdä yksilö jatkuvasti kehittyvänä parempana versiona itsestään. Wellness-ilmiössä näkyy myös terveystietoisuusajattelu, jossa kokonaisvaltainen hyvinvointi nähdään tärkeimpänä tavoitteena elämässä, johon tulee pyrkiä arjessa jatkuvasti.

Uusliberalismia on tutkittu laajalti ja tässä työssä hyödynnän teoreettisena viitekehyksenä erityisesti hallinnan mentaliteetista johdettuja teorioita. Aiemmissä tutkimuksissa on tullut esille, että terveydestä on tullut keskeinen kenttä, jossa yksilön vastuu omista valinnoista korostuu. Uusliberalismin on nähty yltävän yksilön arvoihin, tavoitteisiin ja itsesääteilyyn. Erityisesti tehokas, halpa ja mahdollisimman tuottava kansalainen nähdään uusliberalismin ihanteena. Tutkielmassa yhdistän uusliberalistiseen teoriaan myös symbolisten rajojen käsitteen, jonka mukaan yksilöt rakentavat symbolisia ja moraalisia rajoja oman ryhmän ja muiden välille.

Tutkielman tuloksissa näkyi aiempien tutkimusten mukaisesti tapa nähdä terveys hallittavana käytöksenä ja seurausta omista elämäntapa valinnoista. Keskeisenä tuloksissa esiintyi myös itsesääteilyn ja mielialojen hallinta, joiden avulla pyrittiin saavuttamaan asetetut tavoitteet ja menestys. Omaa terveyttä, kehon toimintaa ja omia valintoja pyrittiin jatkuvasti mittaamaan.

Avainsanat: wellness, uusliberalismi, individualismi, sisällönanalyysi, healthism, hyvinvointi

Sisältö

1	Johdanto	1
2	Wellness, individualismi ja healthism	4
3	Teoreettinen viitekehys	7
4	Aineiston ja metodin esittely	10
4.1	Aineisto.....	10
4.2	Metodina sisällönanalyysi	11
5	Tulosten esittely.....	13
5.1	Hyvinvointi projektina.....	13
5.2	Itsesäätely symbolisen rajan rakentajana.....	15
5.3	Hallintastrategiat	18
5.3.1	Ulkoiset mittarit.....	18
5.3.2	Mielenhallintatekniikat	19
6	Johtopäätökset.....	22
7	Päätäntö	24
	Lähteet.....	26

1 Johdanto

Entisenä kilpaurheilijana ja nykyisenä terveystalon työntekijänä (urheiluhieroja) olen kiinnostunut siitä, kuinka ihmiset suhtautuvat omaan terveyteensä, sairauksiinsa ja ylipäänsä hyvinvointiin. Kymmenen vuotta sitten, kun itse aktiivisesti kilpaurheilin, ei urheilukelloja tai aktiivisuusrannekkeita näkynyt juuri kellään paitsi kilpaurheilijoilla. Kymmenen kilometrin juoksulenkki vapaaehtoisesti tuntui monista huvittavalta ajatukselta ja etenkin lomalla urheileminen oli monista kummallista. Nykyisin tilanne on toinen. Omaa kehoa tarkkaillaan älykellojen, unenseurannan, askel- ja stressimittareiden sekä erilaisten kehonkoostumusmittauksien kautta ja aktiivilomista on tullut oma konseptinsa. Terveystesta ja hyvinvoinnista on tullut monille elämäntapa ja keskeinen osa rakentaa identiteettiä.

Tässä tutkielmassa tarkastelen, miten uusliberalistinen ideologia on havaittavissa wellness- ja hyvinvointiblogien terveystieteissä. Tutkielman tarkoituksena on tarkastella, kuinka uusliberalistinen hallinnan mentaliteetti näkyy terveyden ja hyvinvoinnin tavoittelussa sekä kuinka terveyttä pyritään hallitsemaan. Wellness-ilmioistä on tullut aikamme ilmiö erityisesti länsimaissa (Koskinen 2020). Tässä työssä wellness-ilmio käsitetään osana hyvinvoinnin ja terveyden tavoittelua postmodernissa yhteiskunnassa, jossa omasta terveydestä huolehtiminen nähdään kansalaisen ihanteena ja jopa velvollisuutena (Crawford 2006, 402; Koskinen 2020,13).

Wellness nähdään fyysisen, sosiaalisen, henkisen sekä ympäristön hyvinvoinnin kokonaisuutena (Koskinen, Ylilahti & Wilska 2017; Grenman 2019; Koskinen 2020). Wellness-ilmioita on tutkittu Suomessa muun muassa sosiologisesta, taloudellisesta ja positiivisen psykologian näkökulmasta käsin (mm. Koskinen ym. 2017; Ylilahti ja Koskinen 2017; Grénman 2019; Koskinen 2020). Koska wellnekseen on liitetty vahvasti henkinen ulottuvuus, kuten esimerkiksi mindfulness, jooga ja muita aasialaisia perinteitä, voidaan vaihtoehtoterapioiden ja terapiakulttuurin osittain nähdä menevän päällekkäin wellness-ilmion kanssa (Koskinen ym. 2017; Salmenniemi 2017).

Työssä irrotan hyvinvoinnin käsitteen osittain yhteiskuntapoliittisesta määritelmästä nähdä se osana huono- ja hyväosaisuuden mittaamista. Tarkastelen käsitettä enemmänkin juuri puhekielisen määritelmän kautta, kuten se wellness-blogeissa esitetään. Välillä käytän hyvinvointia lähes synonyymien omaisesti terveyden käsitteen kanssa, mutta kuitenkin

tiedostaen, että hyvinvoinnissa kyse on laajemmasta kokonaisuudesta (ks. Karvonen 2019, 96).

Työssäni käytän teoreettisena viitekehyksenä Michel Foucault'n hallinnan mentaliteetin ideologiaa uusliberalismista. Uusliberalismin vaikutuksia elämän eri osa-alueilla on tutkittu laajasti. Tutkijoita on erityisesti kiinnostanut, minkälaisena näyttäytyy vastuullinen kansalainen (Crawford 2006; Ouellette ja Hay 2008; Brown & Baker 2012), ja kuinka uusliberalististen ideologioiden myötä vastuu terveydestä on siirtynyt yksilöille (Guthman ja DuPuis 2006; Crawford 2006; Brown ja Baker 2012; Ventura 2012; Harjunen 2017). Median tuomat uusliberalistiset mallit terveyteen, elämäntapamuutoksiin sekä tehokkuuteen ovat olleet tutkimuksen kohteena laajasti (mm. Kyrölä ja Harjunen 2007; Ouellette & Hay 2008; Rokkonen ja Lehto 2017). Uusliberalistiset diskurssit ylettyvät myös keskusteluun siitä, millaisena nyky-yhteiskunnan hyväksymä keho näyttäytyy (Bordo 2003; Kyrölä & Harjunen 2007; Luna 2019). Uusliberalistisia ideologioita on tarkasteltu marxilaisen kritiikin (Clarke 2004; Barnett, Clarke, Cloke & Malpass 2008) sekä Foucault'n hallinnan mentaliteetin¹ ja biopolitiikan käsitteiden kautta (Rose 2004; Barnett ym. 2008; Dean 2010). Työssäni keskityn Foucault'n hallintateoriasta johdettuihin ideologioihin, sillä niissä keskitytään enemmän uusliberalismin ruumiillistuneeseen muotoon². Yhdistän uusliberalismin ideologiaan myös symbolisen rajanteon, sillä uusliberalismin on nähty lisäävän sosiaaliryhmien välistä erottelua (Lamont ja Duvoux 2014, 58).

Tutkielman aineistona käytän erilaisia hyvinvointi- ja wellness-blogeja. Aineistoon on kerätty hyvinvointivaikuttajien ylläpitämiä blogeja, joissa he jakavat vinkkejä ja neuvoja hyvinvointiin liittyen. Sosiaalisella medialla on nykyaikana suuri vaikutus yksittäisiin kuluttajiin, mikä tuo mukanaan myös vastuuta etenkin terveyteen liittyvissä neuvoissa. Sen vuoksi koin, että juuri blogitekstit tuovat esille parhaiten sen, miten hyvinvointi nähdään ja mitä siitä puhuvat vaikuttaja-asemassa olevat henkilöt. Metodina tutkielmassa käytän sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi osoittautui sopivaksi tavaksi analysoida tekstiä, sillä haluan tarkastella blogeissa esiintyviä keinoja, joilla hyvinvointia ja terveyttä pyritään hallitsemaan.

¹ Käsite Governmentality

² Käsite Embodied Neoliberalism

Sosiologialle tutkimusaihe on ilmeinen, sillä jo sosiologian klassikot³ ovat tutkineet elämäntyyli-teorioita, kansalaisten välisiä terveyseroja ja niihin liittyviä tasa-arvon kysymyksiä (Karvonen, Kestilä ja Mäki-Opas 2017, 6; Mäki-Opas, Borodulin, Härkönen, Ruokolainen ja Lallukka 2017, 29). Terveysteen liitetään myös usein erilaisia kulttuurisia traditioita sekä moraalisia merkityksiä. Länsimaissa terveyteen liittyvän toiminnan on arvioitu lisäävän 10–15 % bruttokansantuotetta. (Ashorn, Henriksson, Lehto ja Nieminen 2010, 7.) Tarkastelen tutkielmassani ensiksi hyvinvoinnin ja wellness-ilmion paikkaa nyky-yhteiskunnassa sekä muita ilmiöön liittyviä käsitteitä, kuten individualismia ja healthismia. Tämän jälkeen käyn läpi uusliberalistista ideologiaa teoreettisena viitekehystenä, jonka perään esittelen aineiston ja metodin. Tulokset osiossa tarkastelen keskeisimpiä tuloksia ja lopuksi esittelen johtopäätökset ja loppu päätännön.

³ Mm. Karl Marx, Max Weber, Emile Durkheim, Friedrich Engels, Talcott Parsons, Pierre Bourdieu ja Anthony Giddens

2 Wellness, individualismi ja healthism

Hyvinvointi ei ole pelkkä ohimenevä trendi nyky-yhteiskunnassa, vaan siitä on tullut keskeinen aihe yhteiskunnallisessa keskustelussa, yksilöiden elämänarvoissa sekä yleisesti hyväksytty elämäntapa (Koskinen ym. 2017; Grénman 2019; Koskinen 2020). Wellness-ilmion on kuvattu muodostuvan laajemman yhteiskunnallisen muutoksen seurauksena. Elintason nousu, väestön ikääntyminen, lääketieteen ja ylipäänsä tieteen kehittyminen sekä individualismin vahvistuminen, erityisesti länsimaissa, ovat kulminoituneet nyky-yhteiskunnassamme wellness-ilmioiksi. (Koskinen 2020.) Wellness käsitetään itsensä johtamisena, tavoitteena rakentaa identiteettiä sekä elämäntapa ja saavuttaa optimaalinen versio itsestään (Grénman 2019). Wellness on megatrendinä monimutkainen ilmiö, joka ei ulotu ainoastaan terveyden, onnellisuuden ja vastuullisen elämän korostamiseen (Koskinen 2020, 13), vaan se vaikuttaa meihin myös ruumisnormien, tehokkuusvaatimusten sekä suorittamisen kautta.

Wellness on monitahoinen ilmiö. Sitä voidaan tarkastella useista näkökulmista ja lähtökohdista käsin (mm. Salmenniemi 2017; Grénman 2019; Koskinen 2020;). Samaan aikaan kun wellness on noussut aikakautemme keskiöön, on monien mittareiden mukaan hyvä- ja huono-osaisten välinen kuilu kasvanut sekä koetun hyvinvoinnin että terveyserojen saralla (Karvonen ym. 2019, 110). Arkipuheessa hyvinvoinnin käsitettä käytetään melko laajasti terveyteen liittyen. Tutkijat kuitenkin määrittelevät hyvinvoinnin käsitteen kattamaan ihmisenä olemisen aineellisen perustan ja perustarpeiden lisäksi terveyden, sosiaaliset suhteet ja sosiaalisen identiteetin. (Karvonen 2017, 96.) Erityisesti uupumuksen ja masennuksen aiheuttamat sairaslomat⁴ ja nuorten aikuisten työkyvyttömyys ovat lisääntyneet 2000-luvulla (Rikala 2013, 18; Rikala 2018, 159). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2020) mukaan noin 20 % aikuisista sairastuu masennukseen jossakin vaiheessa elämäänsä.

Terveydelliset erot ovat kautta aikojen jakautuneet epätasa-arvoisesti yhteiskunnassa. WHO:n raportin (2008) mukaan terveyserot ovat suuria hyvä- ja huono-osaisten maiden välillä, mutta myös maissa sisäisesti. WHO:n asiantuntijat ovat esittäneet, ettei näitä terveyseroja pystytä selittämään biologisilla syillä, vaan ne selittyvät juurikin sosiaalisen

⁴ (Työ)uupumuksen lisääntymistä on vaikea mitata, sillä sille ei ole omaa diagnoosiluokitusta, jolloin siihen ei myönnetä Kelan sairaspäivärahaa (Rikala 2013, 20).

eriarvoisuuden, hierarkioiden ja muiden sosiaalisten tekijöiden vaikutuksesta. Yksi terveyseroja kuvaava mittari on elinajanodote. (Lahelma ja Rahkonen 2017, 15–16.) Suomessa elinajanodote on kasvanut vuosina 1988–2007 kaikissa muissa tuloryhmissä paitsi alimmassa tuloviidenneksessä. Suurin ero elinajanodotteessa on hyvätuloisten ja vähäosaisten miesten välillä, joiden välinen ero on 12,5 vuotta. (Karvonen, Martelin, Kestilä ja Junna 2019, 108.)

Yhteiskunnassamme vallitsee ajatus yksilökeskeisyydestä. Länsimaiden individualisoitumisesta on käyty yhteiskuntatieteellistä keskustelua jo 1900-luvun lopusta saakka. Muutoksen on ajateltu vapauttavan yksilöä yhteiskunnan rakenteiden pakotteista, jolloin yksilön nähdään saavan vapauden tehdä omia valintoja. Vapaus on kuitenkin tuonut mukanaan myös vastuun, jolloin oman elämäntavan, identiteetin ja elämänvaiheiden rakentaminen nähdään yksilön omien valintojen ja päätösten tuloksena. (Silvasti, Lempiäinen ja Kankainen 2014, 10.) Individualismi vaikutukset terveyteen sen tavoitteluun voidaan nähdä vallalla olevassa ajattelutavassa, jossa yksilö on vastuussa omasta terveydestään (Foster 2015, 91). Ideologia näkyy muun muassa Sipilän hallituskauden (Valtioneuvosto 2015, 21) raportissa, jossa esitetään, että päätavoitteena on edistää kansalaisten terveyttä tukemalla kansalaisia ottamaan itse vastuun elämästään.

Nykyisen suhtautumisen terveyteen ja hyvinvointiin voidaan nähdä lähteneen 1970-luvulla. Silloin terveyttä alettiin kuluttaa uudella tavalla ja monia epäterveellisiä tuotteita vastaan, kuten tupakkaa, alettiin kampanjoida. Terveysaiheiset lehdet ja sanomalehtiartikkelit lisääntyivät sekä henkilökohtaisesta terveydestä tuli suosittu keskustelun aihe. Terveysliikkeiden pääsanomina esiintyivät kokonaisvaltainen terveys ja itsehoito. (Crawford 1980, 368). Nykyisessä wellness-ilmiossä voidaan nähdä toistuvan samat teemat, hyvinvointia pyritään kuluttamaan erilaisten tuotteiden ja valmennusohjelmien kautta (Koskinen ym. 2017; Grénman 2019) ja kokonaisvaltainen terveys on muuttunut nykyisessä wellness-ilmiossä kokonaisvaltaiseksi hyvinvoinniksi (Koskinen 2020, 14). Erityisesti wellneksen henkinen puoli on näkynyt länsimaissa joogan, meditaation ja läsnäolo-harjoitusten sekä populääripsykologian suosion lisääntymisenä (Koskinen ym. 2017; Salmenniemi 2017, 613). Wellness-kulttuuri korostaa myös itsehoivan merkitystä ja yksilönvastuuta omasta hyvinvoinnistaan. Erilaiset tv-ohjelmat, elämäntyyliblogit, elämäntapavalmennukset sekä self-help-kirjat ovat yksilön keinoja kehittää itseään. (Rokkonen ja Lehto 2017, 181–182; Salmenniemi 2017, 613; Koskinen 2020, 15.)

Jo 1970-luvulla alkaneen terveystietoisuus-ajattelun ja nykyisen wellness-kulttuurin voidaan nähdä edustavan healthism-ajattelua, jossa yksilön henkilökohtainen terveys nousee ensisijaiseen asemaan. Ajattelussa moraalinen vastuu terveyden ja hyvinvoinnin saavuttamisesta on yksilöllä. (Crawford 1980, 378.) Healthism-käsitteeseen liittyy oleellisesti myös medikalisaatio, jolla tarkoitetaan lääketieteen hegemonista asemaa määrittellä yksilön terveyteen liittyviä riskiarvoja sekä suosituksia. Lääketieteen asema määrittää, mikä on tervettä ja mikä poikkeavaa, jolloin se asettaa arkipäiväisen käyttäytymisen, kuten syömisen, juomisen, työn ja vapaa-ajan arvioinnin kohteeksi. Lääketieteen osaamisen voidaan nähdä laajenevan eri aloille. (Mt. 372–373.) Yksilökeskeisyyden, medikalisaation ja terveystietoisuusajattelun tuotoksena ovat syntyneet itseurantalaitteet, joiden avulla yksilö pystyy seuraamaan terveyttään ja kehittämään itseään. Koulut, terveyskeskukset ja terveyden edistämisen ammattilaiset kannustavat ihmisiä tähän terveyden tarkkailuun ja seuraamiseen. (Lupton 2014, 79, 83.)

Toinen näkökanta terveystietoisuus-ajattelun kehittymisestä historiassa on tarkastella terveystietoisuuden käsitettä. Helénin ja Jauhon (2003, 13–15) mukaan termi terveystietoisuus syntyi kansallis- ja sosiaalivaltioiden aatteen vahvistuessa. Nykyisin terveystietoisuus-ajattelu näkyy terveystietoisuuden politisoitumisena sekä yksilöiden elämäntavan hallintana. Terveystietoisuutta voidaan hahmottaa kahden ulottuvuuden kautta. Ensimmäisen mukaan kansanterveysvalistuksessa yksilöä määrittää moraalinen velvollisuus huolehtia omasta terveydestään koko yhteiskunnan hyväksi. Toinen ulottuvuus liittyy siihen, että valtaapitävillä on oikeus määrittellä kansalaisia normaaleihin ja riskiryhmiin sekä kunnollisiin että vaarallisiin kansalaisiin. (Mt. 13–15.)

Nykyäänä wellneksen, healthismin ja individualismin vaikutukset näkyvät arkipäiväisessä elämässämme kaikkialla. Ravinto- ja elämäntapavalmennusten, hyvinvointiblogien sekä elämäntapamuutos-tosi-tv-ohjelmien määrät ovat kasvaneet. Terveyteen liittyviin ongelmiin on helpompi kysyä neuvoa blogeista tai vaikuttajilta, kuin esimerkiksi terveydenhuollosta. (Rokkonen ja Lehto 2017, 198.) Hyvinvoinnin ja terveyden nouseminen yksilön elämänarvoissa tärkeimmäksi tekijäksi on aikaamme kuvaava ilmiö, jonka tutkiminen, mutta myös kriittinen tarkastelu on erityisen tärkeää.

3 Teoreettinen viitekehys

Elämme uusliberalismin aikakautta. Uusliberalismi vaikuttaa globaalisti ihmisten elämään talouden, politiikan ja kansainvälisten suhteiden kautta, mutta myös kulttuurissamme erilaisina ideologioina ja arvoina (esim. Saad-Filho ja Johnston 2004). Uusliberalismi syntyi Friedrich Hayekin ja Milton Friedmanin ajatuksista⁵ 1900-luvun puolella välissä vasemmistolaisia ja sosialistisia ideologioita vastaan. Ajatuksena oli tuoda 1800-luvun talousliberalismin ihanne takaisin. Pää tavoitteena oli suojella yksityisten omistusoikeutta ja päätösvaltaa. Samanaikaisesti uusliberalismi toi mukanaan julkisjohtamisenopin, jonka mukaan kaikkia asioita voi ja tulee objektiivisesti mitata, laskea ja hallita. (Patomäki 2007, 27–29.) Uusliberalismista puhuttaessa usein keskitytään talouteen ja poliittisiin ulottuvuuksiin, kuten vapaakaupan ja vapaiden markkinoiden merkitykseen yritysten hyväksi (Brown ja Baker 2012, 3). Tässä työssä tarkastelen, miten uusliberalistinen ideologia vaikuttaa yksilöön ja ennen kaikkea siihen, kuinka yksilö tarkastelee itseään, sosiaalisia ryhmiä sekä minkälaisia vaatimuksia hän asettaa itselleen.

Uusliberalistista näkemystä on tarkasteltu Foucault'n hallinnan mentaliteetin käsitteen kautta, joka usein tiivistetään ajatukseen käyttäytymisen johtamisesta⁶. Käsitteellä Foucault viittaa hallintaan, jossa ylhäältäpäin pyritään ohjaamaan muiden käyttäytymistä, mukaan lukien saada ihminen itse hallitsemaan omaa toimintaansa. Tämä hallinta voi kohdistua yksilöön itseensä tai hänen ruumiiseensa. (Dean 1999; Rose 2004.) Toisin sanoen sen sijaan, että ylhäältäpäin annettaisiin suoria määräyksiä, miten yksilön tulee toimia. Käytetään erilaisia hallinnan muotoja, kuten tietoa, muokkaamaan yksilön uskomuksia tai haluja. (Dean 1999, 10–12.) Hallinnan mentaliteetin käsitettä on sovellettu useisiin näkemyksiin uusliberalistisesta ideologiasta. Brown ja Baker (2012, 17) toteavat, että uusliberalismi on monessa mielessä psykologinen käsite, siihen sisältyy talouden, maailmankaupan ja hyvinvointijärjestelmien lisäksi asenteet ja arvot sekä identiteetti- ja minuusprojektit.

Uusliberalistisen ajattelun ruumiillisia vaikutuksia on tutkittu lihavuustutkimuksessa: millaisena näyttäytyy sosiaalisesti hyväksyty ruumis, sen muodon, koon, kyvykkyyden ja tuottavuuden kautta (esim. Bordo 2003; Guthman ja DuPuis 2008). Harjunen (2017, 168) esittää, että uusliberaali-ajattelu heijastuu myös kehojen vaatimukseen olla tuottava ja

⁵ Uusliberalismin perusteet ovat lähtöisin Adam Smithin teoksesta *Wealth of Nations* (Clarke 2004, 50).

⁶ Foucault käytti alunperin käsitettä "conduct of conduct" (Dean 1999)

tehokas, jolloin esimerkiksi lihavat, vammaiset ja vanhat kehot leimataan helposti kalliiksi, tuottamattomiksi ja tehottomiksi. Ruumiiseen heijastettu ajattelu näyttää tuottavan myös vaatimuksia olla yhteiskunnan silmissä tuottoisa kansalainen, sekä samanaikaisesti kantaa itse vastuun terveydestään ja kuluttaa siihen paljon aikaa ja rahaa (Guthman ja DuPuis 2006, 445; Ouellette & Hay 2008, 476; Harjunen 2017, 168). Hyvinvointi nähdään olevan osittain sidoksissa ruumiillisuuden käsitteeseen ja siihen, kuinka kehoa tarkastellaan nyky-yhteiskunnassa. Susan Bordon (2003, 194–195) mukaan länsimaisessa kulttuurissa ruumis heijastaa ihmisen arvoja ja sisäisiä ominaisuuksia. Laihuuden on esitetty viestivän, että ihminen välittää itsestään ja hallitsee omaa elämäänsä, jolloin lihavuuden on nähty kertovan näiden taitojen puutteesta.

Uusliberalistinen kulttuuri ohjaa ihmiset tarkastelemaan itseään talouden tavoin. Yksilön tulee olla joustava ja omaehtoinen, joka pystyy epävakaina aikoina sijoittamaan omiin taitoihin ja kykyihinsä ennaltaehkäisevästi – yksilöstä tulee itsensä yrittäjä⁷ (Oulette & Hay 2008, 476; Foster 2015, 83; Ventura 2012, 2). Sen sijaan, että terveysongelmat nähtäisiin suuremman sosiaalisen vastuun kautta, yksilöt syyttävät itseään ja etsivät hyvinvointia itsekurin ja kulutusvalintojen kautta (Barnett ym. 2008; Brown ja Baker 2012; Ventura 2012). Terveys nähdään tällöin yksilön omana ansiona ja oikeanlaisina valintoina (Harjunen 2017, 168). Näin yksilöt helposti jaetaan tuottaviin kunnan kansalaisiin ja yhteiskunnan kulueriin (Dean 1999, 167).

Tätä jakoa ihmisten välillä on myös tutkittu symbolisten rajojen⁸ käsitteellä. Lamont (2000) ja Sayer (2005) ovat tukeutuneet Bourdieun teoretisointiin siitä, että ihmiset tekevät eroja toisiinsa jokapäiväisten normien ja arvojen kautta. Näin he jakavat oman elämäntapansa moraalisesti suhteessa muihin ylä- ja alapuolella oleviin ihmisiin. Moraalia voidaan pitää ratkaisevana tekijänä tässä jaottelussa. (Trappmann, Seehaus, Mrozowiki ja Krasowska 2021, 3.) Lamont ja Duvoux (2014, 58) ovat esittäneet, että uusliberalistisen kulttuurin leviäminen on lisännyt symbolisten rajojen rakentamista vähentäen solidaarisuutta yksilöiden välillä. Foucault’laisessa uusliberalistisessa kirjallisuudessa on esitetty, että ahkera työ ja kurinalainen työskentely on yhdistetty näyttämään hauskanpitämiseltä ja helpolta suorittamiselta (Luna 2019). Myös symbolisten rajojen tutkijat ovat esittäneet, että erontekoa pyritään tekemään muihin suorittamalla urheilua ja tekemällä tuottavia

⁷ Alkuperäinen termi self enterpreuner

⁸ Ks. Symbolic Boundaries (Lamont, Pendergrass ja Pachuchi 2015)

harrastuksia, joihin kuuluu kivun sietäminen, pyrkimys itsensä kehittämiseen sekä palkinnon ja tyydytyksen saaminen myöhemmin (Lamont 1992; Maguire 2008; Trappmann ym. 2021).

On esitetty, että uusliberalistisessa hallinnan mentaliteetissa tuottavuus- ja tehokkuusvaatimukset heijastuvat yhteiskunnallisten instituutioiden toimintaperiaatteiden kautta diskursiivisesti yksilöihin ja näiden ruumiisiin sekä niihin kohdistuviin vaatimuksiin (Dean 1999, 3; Foster 2015, 83; Harjunen 2017, 163). Ventura (2012, 2) osoittaa, että yksilöt näkevät ympäröivässä kulttuurissa rationaalisia hallintatekniikoita ja alkavat hallita niillä myös itseään. Toisin sanoen, yksilö tekee markkinaperiaatteista elämänarvoja ja näkee itsensä tuotteena, joka luo, myy ja optimoi. Uusliberalistiset keskustelut näkevät yksilön ihanteena autonomian, henkilökohtaisen kasvun, itseluottamuksen ja itsesäätelyn (Foster 2015, 83).

Uusliberalismin ideologia on myös vaikuttanut osiltaan siihen, että ihmiset ovat alkaneet mittaamaan omaa kehoaan ja urheilusuorituksiaan erilaisilla seurantamittareilla. Itsensä huippukuntoon virittämistä on tullut monien tavoite (Grénman 2019). Itsensä kehittäminen nähdään tavoitteena sekä fyysisen kunnon että psyykkisten ominaisuuksien osalta. Lupton (2014, 77) käyttää termiä itseseuranta (*self-tracking*) sekä kvantifioitu minä (*quantified self*) viitatessaan toimintaan, jossa ihmiset keräävät itsestään tietoja päivittäin. Teknologia on mahdollistanut useiden älykellojen, mobiilisovellusten ja erilaisten sivustojen tekemisen, joilla seurataan muun muassa unta, painoa, ruokavaliota, terveyttä, sykettä, fyysistä aktiivisuutta ja mielialoja. Lupton (2014, 78) esittää, että meille on syntynyt itseseurannan kulttuuri. Aktiivisuustavoitteet ja projektit eivät kosketa enää vain sairaita tai lihavia ihmisiä, vaan kaikkia lapset, äidit ja kiireiset ihmiset mukaan lukien. Itseseurantamenetelmät voidaan nähdä osana uusliberalistista hallinnan mentaliteettia, jossa kansalaiset pyrkivät saavuttamaan paremman terveyden hallitsemalla muun muassa mielialoja, unta ja kroonisia sairauksia. Optimaalisen minän luominen näyttäytyy osana Foucault'n omavastuun hallintateoriaa. (Lupton 2014, 79.) Tehokkuuteen ja optimointiin pyritään kehon toimintojen mittaamisen ja laskelmoinnin kautta (Harjunen 2017, 163), jolloin numeeriset arvot näyttäytyvät objektiivisina terveyden mittareina (Kyrölä ja Harjunen 2007, 12).

4 Aineiston ja metodin esittely

4.1 Aineisto

Aineistona käytän wellness- ja hyvinvointiblogeja, joita löytyi eri sivustoilta ja Instagram-tileiltä todella paljon. Valikoidessani blogeja yritin ottaa mahdollisimman kattavan otoksen erilaisia kirjoittajia, sillä halusin löytää erilaisia tapoja kirjoittaa hyvinvoinnista. Jätin monia fitness-kilpailutaustan omaavia blogeja pois, sillä uskon, että tällaisella kilpalajilla on vaikutuksia suhtautumisessa hyvinvointiin. Hyvinvointivaikuttajiksi luen henkilöt, joilla on maksettuja yhteistyökumppanien kanssa tehtyjä blogikirjoituksia, ja jotka antavat itse neuvoja tai valmennuksia hyvinvointiin liittyen. Pidän oikeuden kirjoittaa blogeista ja näiden kirjoittajista omilla nimillään, sillä he julkaisevat tekstejä julkisesti internetissä omalla nimellensä.

Yhteensä aineistoon valikoitui 11 blogia sekä 110 blogitekstiä maaliskuusta 2019 lokakuuhun 2020. Kirjoittajat olivat pääsääntöisesti 29–36-vuotiaita naisia. Suurin osa (8/11) blogien kirjoittajista tarjosi jonkinlaisia hyvinvointi- tai ravitsemusneuvontapalveluja sekä lähestulkoon kaikilla oli kaupallisia yhteistyökumppaneita. Alla olevaan taulukkoon (taulukko 1) on jaoteltu blogit sekä tietoja blogien kirjoittajista. Havainnollistavaksi tekijäksi lisäsin myös kyseisen blogin/henkilön Instagram-seuraajamäärät.

Taulukko 1. Aineistoon valitut blogit

Blogi/Kirjoittaja	Hyvinvointipalvelut	Seuraajat⁹ (Instagram)	Tausta
B1 Eevsku Eveliina Tistelgren	Useita hyvinvointivalmennuksia ¹⁰	60 200	Entinen fitness-urheilija, nykyinen valmentaja
B2 Veera Bianca	-	35 200	Matkailublogi ja oma kokemus elämänmuutoksesta
B3 MirvaAnnaMarian	-	2 610	Muotibloggaaja
B4 At Maria's Maria Nurmi	Useita hyvinvointivalmennuksia	6 443	Kauppatieteiden

⁹ Tiedot kerätty 30.10.2020

¹⁰ Useilla hyvinvointivalmennuksilla viitataan valmennusohjelmiin, jotka olivat erilaisille kohderyhmille tarkoitettuja

			maisteri ja tuleva hyvinvointivalmentaja
B5 Ainon tarinoita Treenaamisesta Aino Rouhiainen	PT-palvelut	13 500	Ryhmäliikunnan-ohjaaja
B6 ElinaAdaSofia	PT-palvelut, luennot	14 100	Hyvinvointialan yrittäjä
B7 Tomi Kokko	Useita hyvinvointivalmennuksia	21 500	Hyvinvointialan yrittäjä
B8 Eevi Teittinen	PT-palvelut, hyvinvointi tapahtumat	114 000	Hyvinvointialan yrittäjä, entinen fitness-urheilija
B9 Nanna Karalahti	Useita hyvinvointi- ja ravintovalmennuksia	106 00	Hyvinvointialan yrittäjä
B10 Sara Tickle	-	52 500	Lifestyle ja matkailu bloggaaja
B11 Minna Tahtotila wellness	Useita hyvinvointi- ja ravintovalmennuksia	1 527	Hyvinvointialan yrittäjä

Blogiteksteistä valitsin hyvinvointia käsittelevät kirjoitukset. Lähdin kunkin blogin kohdalla tarkastelemaan blogitekstejä uusimmasta vanhimpaan. Osa blogeista oli hyvin aktiivisia, näissä kirjoituksia julkaistiin useampi teksti viikossa, kun toiset julkaisivat kirjoituksia kerran kuussa tai jopa harvemmin. Kustakin blogista valitsin noin 10 kirjoitusta, joita tarkastelin lähemmin teorian kautta.

4.2 Metodina sisällönanalyysi

Terveystä ja sen tavoittelusta on tullut merkittävä sosiaalisten merkitysten luoja. Se kattaa laajoja sosiaalisia resursseja ja institutionaalisia kenttiä luoden ammatillisuutta ja kaupallisuutta tavaroiden, palveluiden ja tiedon kautta. (Crawford 2006, 404.) Tässä työssä tutkimusmetodina käytän teorialähtöistä sisällönanalyysiä, sillä olen kiinnostunut siitä, minkälaista sisältöä hyvinvointivaikuttajat luovat teksteissään hyvinvoinnista. Erityisesti lähdin etsimään vastauksia tutkimuskysymyksiini: Millaisia uusliberalistisia terveys- ja hyvinvointi käsityksiä blogeista löytyy ja miten terveyttä yritetään hallita. Näin myös

oleelliseksi tutkia, miten blogeissa terveyttä pyritään hallitsemaan, koska hallinnan mentaliteetti on uusliberalistisissa ideologioissa oleellinen käsite.

Aloitin sisällönanalyysin lukemalla blogitekstejä, joista päädyin valikoimaan terveyttä ja hyvinvointia käsitteleviä kirjoituksia. Tämän jälkeen tarkastelin valitsemiani tekstejä tarkemmin ja otin ylös niissä ilmeneviä kiinnostavia asioita sekä selkeästi kirjoittajan omaan hyvinvointiin liittyviä kohtia. Kiinnitin myös huomiota erityisesti suorituskeskeisyyteen ja mittaamiseen liittyviin sanoihin, lauseisiin sekä kappaleisiin. Keskityin teorian ohjaamana tarkastelemaan blogiteksteissä toistuvia näkemyksiä, teoriani kannalta oleellisia seikkoja – kuten suorituskeskeisyys, mittaaminen ja hallinta – sekä asioita, jotka muuten vain kiinnittivät huomioni. Tämän jälkeen kävin läpi merkitsemäni kohdat ja aloin hahmottelemaan niistä kolmea kategoriaa. Tässä vaiheessa osa merkitsemistäni kohdista putosi pois ja lopulta syntyi kolme teemaa: hyvinvointi projektina, itsesäätely symbolisen rajan rakentajana ja hallintastrategiat. Lopulta hallintastrategiat-teema jakautui vielä kahdeksi alakategoriaksi.

Taulukko 2. Teemojen esiintyminen blogeissa

Teemat	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	Yht.
Hyvinvointi projektina	2	2		1				2		1	2	10
Itsesäätely symbolisen rajan rakentaja	3				2	3	2		3		1	14
Hallintastrategiat	1	2	2	3	3		1	1	4	3		20

5 Tulosten esittely

5.1 Hyvinvointi projektina

Hyvinvointi projektina -teemassa kiteytyy ajatus, että omilla teoilla voidaan saavuttaa ”hyvinvoinnin aarrearkku”, mitä pidetään myös jollain tasolla velvollisuutena ja ideaalin kansalaisen merkinä. Hyvinvoinnin ja terveyden saavuttaminen nähtiin mahdollisena oikeiden elämäntapavalintojen ja kovan työn kautta. Yksilöllä on vapaus ja vastuu tehdä järkeviä valintoja omien kulutusvalintojen, terveyden, turvallisuuden ja perheen eteen (Oulette ja Hay 2008, 476; Brown ja Baker 2012, 28; Foster 2015, 83). Teema liittyy myös oleellisesti wellness-ilmion ideologiaan, jossa itseä pyritään kehittämään jatkuvasti kohti optimaalista versiota itsestä (Grénman 2019). Teeman keskeinen ajatus on, että terveys ja kokonaisvaltainen hyvinvointi nähdään tärkeänä arvona, jota jokaisen tulisi vaalia elämässään tärkeimpänä prioriteettina.

B2: En verrannut itseäni kehenkään muuhun, vaan keskityin aidosti vain kehittymään paremmaksi versioksi itsestäni ja olemaan parempi kuin minä eilen.

B2 oli itse tehnyt elämäntapamuutoksen ja pudottanut painoa. Blogissaan hän kertoo vinkkejä muille elämäntapamuutokseen ja laihduttamiseen tähtääville. Tekstissä esitetään, kuinka aito muutos tapahtuu jokapäiväisenä päätöksenä olla parempi versio itsestään kuin edellispäivänä. Teksti tuo esille ajatuksen, että meidän jokaisen tulisi pyrkiä olemaan parempi versio itsestämme ja kehittymään jatkuvasti. Rokkonen ja Lehto esittävät (2017, 181–182), että yhteiskunnan tehostamisvaatimus ei koske pelkästään instituutioita ja budjettien kiristämistä, vaan myös yksilöiden elämää. Yhteiskunnassa vallitsee ajatus, että yksilön tulee tehdä töitä menestyksen eteen, sillä kyse on vain omasta halusta tehdä elämänmuutos.

B8: Ruoan avulla voimme ennaltaehkäistä sairauksia ja sen avulla myös päätämme sen, kuinka voimme jokainen päivä. Sen merkitys korostuu, mitä enemmän vuosia tulee mittariin. Ravitseminen ei ole koskaan pelkkä energiakysymys, vaan ravitseminen=terveytemme.

Terveys nähtiin omien valintojen kautta tulevana asiana, jonka voi itse *päätää*. Foucault on esittänyt, että uusliberalistisessa yhteiskunnassa sairauksia voidaan pitää merkinä itsensä laiminlyömisestä, mikä näyttäytyy häpeällisenä ja vastuuttomana (Brown ja Baker 2012, 29). Tällöin ihmiset rajataan myös helposti kahteen ryhmään: vastuullisiin ihmisiin, jotka

pystyvät kantamaan vastuun omasta terveydestään ja niihin ihmisiin, joiden terveysvalintoihin tulee puuttua (Dean 1999, 167; Helén ja Jauho 2003, 13–15). Vastuun ottaminen omasta terveydestä nähtiin suositeltavana, jopa ideaalina lähtökohtana, mikä jokaisen tulisi tehdä. Crawford (2006, 402–403) on esittänyt, että henkilökohtaista vastuuta omasta terveydestä pidetään oman autonomian sekä vastuullisen kansalaisen edellytyksenä. Modernissa yhteiskunnassa terveyden avulla osoitetaan omaa kyvykkyyttä rakentaa itse ja maailma uudelleen (mt). Yksilölle tarjotaan erilaisia tietolähteitä, asiantuntemusta ja auktoriteetteja, jotta hän voi itse tehdä valintoja rakentaessaan omanlaista identiteettiä ja elämäntapaa, näin terveydestä ja hyvinvoinnista tulee keskeinen identiteetin rakentaja perinteisempien arvojen, kuten uskonnon ja ammatin rinnalle (Brown ja Baker 2012, 12–13).

B4: Onko mitään tärkeämpää tavoitetta kuin voida kokonaisvaltaisesti hyvin? Mä uskon, että tuo kokonaisvaltainen hyvinvointi on sellainen aarrearkku sateenkaaren päässä, johon me jokainen voidaan päästä omilla teoillamme. Jota meidän jokaisen kannattaisi tavoitella. Se ei ole saavuttamaton, mutta toki se vaatii usein myös hieman vaivannäköä, rutiinien luomista, tapojen muutosta ja itsensä tuntemista.

Kokonaisvaltainen hyvinvointi näyttäytyy ”*aarrearkkuna sateenkaaren päässä*”, jota jahdataan omilla teoilla. Blogikirjoituksessa painotetaan, että kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin saavuttaminen tulee vaatimaan *vaivannäköä*, mutta se ei ole *saavuttamaton*. Tekstissä näkyy ajatus siitä, että kokonaisvaltainen hyvinvointi on projekti, johon kaikkien tulisi panostaa luomalla rutiineja sekä tekemällä töitä itsensä tuntemisen kanssa. Tämä voidaan nähdä uusliberalistisena ajatuksena, jossa yksilö nähdään projektina ja suorituksena, jonka tulisi koko ajan kehittyä ja tulla paremmaksi versioksi itseään (Lupton 2014, 79; Grénman 2019).

B10: Hyvinvointihan on tavallaan tosi yksinkertainen juttu. Kyllähän me kaikki varmasti tiedetään millaisilla valinnoilla me ja meidän kehot voitaisiin paremmin? Mutta välillä on vaan liikaa kaikkea eikä päätöksiä tule tehtyä oma hyvinvointi edellä. Ja sitten sitä sokeutuu koko hommalle, tottuu uuteen normaaliin ja unohtaa miltä se hyvä olo tuntuikaan. Siksi mä rakastankin tällaisia haasteviikkoja, jotka palauttavat tärkeiden asioiden äärelle ja muistuttavat siitä miten iso merkitys hyvällä ololla on.

Blogitekstissä esitetään, että kaikki ovat tietoisia siitä, millaiset valinnat edistävät hyvinvointia, mutta silti ihmiset eivät toimi niiden mukaisesti. Tämän seurauksena ikään kuin huomaamatta totumme näihin ”ei hyviin” tapoihin. Kirjoituksessa esitetään, että sen

vuoksi on hyvä palata hyvinvoinnin ääreen, jonka jälkeen taas muistaa miltä hyvinvointi tuntuu. Hyvinvointi esitetään projektina, jonka eteen tulee tehdä aktiivisesti töitä. Välillä ne unohtuvat ja ”*tottuu uuteen normaaliin*”, jonka jälkeen tarvitsee taas palautuksen ”*tärkeiden asioiden äärelle*”.

Teemassa hyvinvointi projektina näkyvät erityisesti projektimainen ote terveyteen ja omaan hyvinvointiin, johon tulisi jatkuvasti panostaa. Ajatuksena hyvinvointi ja oma itse nähdään jatkuvasti kehittyvänä projektina, jossa voimme koko ajan olla parempia. Terveys näyttäytyy itselle hallittavissa olevana tekijänä, jolloin myös hyvä terveys kertoo vastuullisesta kansalaisesta, joka on omilla teoillaan ansainnut terveytensä. Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen nähdään elämässä tärkeimpänä tekijänä, jolloin se muodostuu osaksi identiteettiä.

5.2 Itsesääätely symbolisen rajan rakentajana

Itsesääätely symbolisen rajan rakentajana -teema esiintyi blogiteksteissä rajanvetona laiskottelun ja hyvinvoinnin eteen tehtävän toiminnan välillä. Keskeisenä ajatuksena tuotiin esille tasapainon merkitystä elämässä, mutta pian kuitenkin esitettiin ajatus siitä, että lepääminen pitää jollakin tavalla ansaita. Kokonaisuudessaan teksteissä esiintyy ajatus, jossa liiallinen laiskottelu tai lepääminen nähdään ongelmallisena tai huonompana toimintana kuin ryhdistäytyminen. Teksteissä liiallinen armollisuus esitettiin ennen kaikkea terveydelle haitallisena toimintana. Symbolisen rajan piirtäminen näkyi myös oman ryhmän (terveydestä kiinnostuneet) ja muiden (laiskat) erottamisena.

B6: Mun mielestä armollisuudessa on erilaisia asteita ja liian armollinenkin voi olla. Armollisuus itseä kohtaan ei tarkoita sitä, että esim joka ilta voi vetää itsensä lohtuähkyyn herkkuja kun itkettää. Armollisuus on mulle enemmänkin sitä, että osaa tunnistaa ja hyväksyä tunteita sekä tarvittaessa vetää jarrusta. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö itseltä saisi vaatia mitään. Kyllähän mä vaadin itseltäni välillä esim ryhdistäytymistä, kun huomaan vellovani liikaa esimerkiksi pelon tunteessa. Tämä on palvelus itselleni ja hyvinvoinnilleni, koska tiedän, että liiallinen pelkääminen ei johda mihinkään.

Tässä tekstissä armollisuus nähdään erilaisten asteiden kautta. Katkelmassa todetaan ”*liian armollinenkin voi olla*”. Liiallinen armollisuus nähdään uhkana hyvinvoinnille ja sen takia itseltä on hyvä vaatia ryhdistäytymistä. Ajattelun voidaan nähdä muistuttavan protestanttista

etiikkaa. Protestanttisen etiikan mukaan menestyminen ansaitaan ahkeralla työllä, kun puolestaan epäonnistuminen nähdään liiallisen itsehemmottelun ja itsekurin puutteen aiheuttamana. Länsimaissa työnteon historia pohjautuu protestanttiseen etiikkaan, mikä edelleen näkyy jokapäiväisessä elämässämme. (Quinn & Crocker 1999, 403.)

B1: En esimerkiksi kisojen jälkeen ole rajannut syömisiäni ollenkaan tai noudattanut mitään tavoitteellista treeniä. Liikkunut olen ja syönyt terveellisesti, tietenkin, koska haluan itselleni hyvää. On selkeää, miksi niitä valintoja teen ja toki niistä on myös rakentunut rutiineja. Mutta toki jotain ponnistelujakin joutuu tekemään, koska kyllä tännekin väsyneitä tai epämotivoituneita päiviä osuu ja niissä hetkissä on hyvä pohtia rehellisesti, tulisiko siitä ulkoilusta tai joogasta sittenkin parempi olo kuin makoilusta?

Blogikirjoittaja esittää aluksi, ettei ole rajannut syömisiänsä. Heti perään hän kuitenkin huomauttaa, että on liikkunut ja syönyt terveellisesti ”*tietenkinkin, koska haluan itselleni hyvää*”. Tämän voi nähdä myös käänteisesti, jos et liiku riittävästi ja syö terveellisesti, etkö halua itsellesi hyvää? Tekstissä tuodaan esille, että ei noudateta tiettyjä tarkkoja ruokavalioita tai treniohjelmia, mutta rajataan se myös pois ”*makoilusta*”.

B9: Ravitseminen on yksi hyvinvoinnin kulmakivistä, joten siihen kannattaa panostaa, mikäli mieliä voida hyvin. Miksi et haluaisi tarjota itsellesi ja kehollesi parasta, jos siihen on mahdollisuus? Terveellisesti syöminen ei vaadi sen enempää itsekuria, kuin epäterveellisesti syöminen, sillä ruokailumallitkin ovat opittuja tapoja: kun kerran oppii syömään terveellisesti, ei sitä hyvää oloa halua vaihtaa pois. Itsekuri on lihas, joka heikkenee liikaa käyttäessä. Tämä tarkoittaa sitä, että meillä kaikilla on täysin saman verran itsekuria, mutta me emme välttämättä osaa kohdistaa sen käyttöä oikein. Sen käyttökapasiteetti täydentyy jo hyvin paljon, jos lista kielletystä asioista on pitkä. Mitä lyhyempänä/olemattomana pystyt kiellettyjen ruoka-aineiden/itsensä säätelyn ja muun pitämään, sitä varmemmin onnistut. Tämä saattaa kuulostaa siltä, että jos sallin itselleni kaiken, silloin myös syön suklaata kaksin käsin. Se ei mene niin.

Itseen ja omaan hyvinvointiin suhtautuminen nähtiin usein joko ruodussa olemisena tai ”*kaksin käsin suklaata*” -herkkuähkyssä olemisena. Tällaisen dikotomisen lähestymistavan voidaan nähdä myös edistävän ajattelua, jossa ihmiset nähdään jakautuvan kahteen ryhmään: aktiivisiin kunnon kansalaisiin tai laiskotteleviin ihmisiin, jotka eivät tee oman hyvinvoinnin eteen mitään. Lamont (2000) on tutkinut erialaisten ryhmien välisiä symbolisia rajanvetoja ja huomannut, että ihmisille on tärkeää luokitella ihmisiä ryhmiin ja näin he luovat kuvitellun

yhteisön ihmisistä ”kuten minä”. Tällainen keino lisää ihmisten omaa arvokkuuden tunnetta ja tuo järkeä omaan elämään. (Trappmann ym. 2021, 4.)

B1: En enää viimeisten parin kilpailuvuodenkaan aikana noudattanut mitään supertarkkoja ohjeita, vaan tein itselleni valmentajan kanssa suuntaviivoja ja sitten kuuntelin kehoa ja mieltäni. Se ei tarkoita, että eläisi ”ihan miten sattuu” vaan nimenomaan se tarkoittaa hyviä valintoja, mahdollisimman hyviä valintoja.

Kehon ja mielen kuunteleminen nähdään osana täydellisyyteen pyrkivää ajattelua, jossa ihminen tekee jatkuvasti oikeita ja hyviä valintoja. Kirjoittaja kertoo ensin, ettei noudata mitään ”*supertarkkoja ohjeita*”, jonka jälkeen hän painottaa, ettei se tarkoita ”*että eläisi ihan miten sattuu*” vaan pyrkii tekemään ”*mahdollisimman hyviä valintoja*”. Tekstissä näkyy ajattelu, jonka mukaan tietyt dieetit, ruokavaliot tai harjoitusohjelmat eivät välttämättä palvele kehon hyvinvointia. Kuitenkin pääsanomana painotetaan, että tärkeää on tehdä ”*mahdollisimman hyviä valintoja*”. Luna (2019) esittää tutkimuksessaan keskeisenä tuloksena, että juoksijoilla¹¹ oli tarve rajata oma toiminta liian laiskoisiin ihmisiin sekä myös liian kovaa yrittäviin. Hän toi esille, että statuksen kannalta oli oleellista yrittää tarpeeksi kovasti, muttei liikaa. Yllä olevassa tekstissä näkyy samanlainen ajatus. On tärkeää huomioida, ettei noudattanut tiukkaa dieettiä, mutta ei myöskään syönyt ihan mitä sattuu.

Teemassa itsesääteley symbolisen rajan rakentajana liiallinen armollisuus ja lepsuus nähtiin hyvinvoinnille uhkana. Terveelliset valinnat esitettiin itsestään selvinä ja helppoina valintoina, jos vain haluaa itselle hyvää. Toisaalta armollisuudessa haluttiin kulkea kultaista keskitietä ja erottaa oma toiminta liiallisesta tiukkuudesta ja esimerkiksi tarkoista ruokavaliot- tai treeniohjelmista, mutta samaan aikaan liiallinen lepsuus esitettiin terveydelle haitallisena toimintana. Teksteissä näkyi dikotominen lähestymistapa, jossa hyvinvointivalinnat nähtiin joko ruodussa olemisena tai kaksin käsin suklaata ahmimisena. Tämän kaltainen ajattelu toimi sosiaalisena erontekona eri ryhmien välillä ja korosti oman sosiaalisen ryhmän paremmuutta.

¹¹ Luna (2019) tutki Fun Run -juoksuryhmään osallistuneita Boulderin kaupungissa Yhdysvalloissa

5.3 Hallintastrategiat

Hallintastrategiat-teema jakautui kahteen erilaiseen osaan, henkisiin hallintatekniikkoihin sekä ulkoisten mittareiden avulla pyrittäviin kehon hallintamenetelmiin. Henkisillä hallintatekniikoilla pyrittiin vaikuttamaan omaan mielialaan, motivaatioon sekä ajatteluun. Erityisesti negatiiviseksi luokitellut ajatukset nähtiin haitallisina ja omaa mielialaa pyrittiin kääntämään positiiviseksi, jolloin myös motivaatio ja ajatukset muuttuivat paremmiksi. Ulkoisten mittareiden avulla puolestaan pyrittiin hallitsemaan kehoa, terveyttä ja omaa toimintaa. Ulkoiset mittarit nähtiin välineinä, joista saatu tieto kertoi objektiivisen totuuden.

5.3.1 Ulkoiset mittarit

Erilaisilla teknologisilla mittareilla pyrittiin saamaan tietoa omista hyvinvointitottumuksista, terveydentilasta sekä motivoimaan itseä muutokseen ja pysymään hyvissä valinnoissa.

B2: S-ryhmän ravintolaskuri näyttää hiilihydraattien, sokerin, kuidun, rasvan, tyydyttyneen rasvan, proteiinin sekä suolan osuuden omista ruokaostoksista ja vertaa niitä meidän ravitsemussuosituksiin. Tuloksia on erittäin mielenkiintoista tarkastella etenkin pidemmällä aikavälillä kunhan vaan ostaa suuremman osan ruokaostoksista S-kaupoista. Vaikka omakin ruokavalio on aika terveellinen, kiinnostaa nähdä miten paljon vuodessa todellisuudessa tulee hiivittyä alakerran Alepaan hakemaan jäätelöä iltaisin, haha...

Tekstissä tulee esille ajatus siitä, että jos emme jatkuvasti seuraa toimintaamme erilaisilla sovelluksilla, emme voi olla tietoisia omista valinnoistamme vaan ”*hiivimme*” itseltämme salassa epäterveellisiin ruokailutottumuksiin. Tämä ajattelutavan voi nähdä korostavan ajatusta, jossa meidän tulisi hallita syömistämme ja kulutettuja ravintotuotteita jatkuvasti. Erilaiset teknologiset mittarit antavat objektiivista tietoa toiminnoistamme ja näin meidän ei tarvitse jatkuvasti pelätä, millaisia valintoja olemme oikeasti tehneet.

B5: [...] omalla kohdalla multisportkellon käyttö on tässä puolentoistavuoden aikana auttanut ymmärtämään paremmin kokonaisuutta; kulutusta, unen määrää ja ennen kaikkea arki- ja hyötyliikunnan merkitystä niin painonhallinnassa kuin kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa.

Tekstissä tuodaan esille, kuinka kokonaisuutta voi olla vaikea hahmottaa, ellei multisportkellon avulla pysty tarkastelemaan omia toimintojaan hyvinvointiin ja painonhallintaan liittyen. Yhtenä teoriana on esitetty, että ihmiset kokevat hallitsevansa

paremmin elämäänsä, kun he käyttävät itse seurantalaitteita. Etenkin nyky-yhteiskunnassa, jossa sosiaaliset rakenteet ovat mutkistuneet, ihmiset kokevat tarvetta maksimoida mahdollisuuksia elämässään ja näkevät helpommin epäonnistumiset ja onnistumiset itse aiheutettuina ja omiana vastuuna. (Lupton 2014, 80.) Itse seurantalaitteet voivat tällöin tuoda kokemuksen, jossa omia tavoitteita on helpompi saavuttaa ja omaa toimintaa hallita.

B4: Rannettani koristaa kello, joka kertoo, minkä laatuista unta olen nukkunut, paljonko syvää unta on tullut ja kuinka paljon olen nukkunut. Tätä nykyä luotan kyllä enemmän olotilaani seuraavana päivänä kuin kellooni. Mutta aika usein tuo virkeä olotila ja kellon näyttämät korkeat uniprosentit korreloivat keskenään.

Kirjoittaja esittää, että aina kellon antama luku ei olekaan sama kuin oma tuntemus. Oma olotila voi olla luotettavampi kuin kellon antama lukema, mutta silti kelloa käytetään ja verrataan sitä omiin kokemuksiin. Vaikka kirjoittaja toteaa, että oma tuntemus on usein parempi mittari, mittaa hän silti jatkuvasti unta. Herää kysymys, miksi unenlaatua sitten mitataan kellon avulla, jos omaan tunteeseen luotetaan enemmän?

Blogiteksteissä tulee esille, kuinka mitattavien ja tarkkailtavien asioiden määrä on koko ajan kasvanut. Enää ei seurata vain unen määrää vaan myös sen laatua. Myös ravitsemuksessa tarkkailtavien ominaisuuksien määrä on lisääntynyt hiilihydraattien, rasvan ja proteiinin lisäksi tarkastellaan suolan, sokerin, tyydyttyneen rasvan ja kuidun määrää. Liikunnassakin lasketaan askelia, kulutusta ja hyötyliikuntaa kokopäivän ajalta. Ajatukseen liittyy, että kaikkea tulee mitata ja laskea.

5.3.2 Mielenhallintatekniikat

Mielenhallintatekniikoissa tärkeänä näyttäytyi omien mielialojen ja tunteiden hallinta sekä kyky päästä tekniikoiden avulla omiin tavoitteisiin ja menestyä.

B1: [...] olen käyttänyt näitä työkaluja saavuttaakseni omia unelmiani – enemmän kuin mitä olen tuonut edes esille. Meditaatiota, hengitysharjoituksia, mielikuvaharjoituksia, joogaa, luontoyhteyttä, tunnetyöskentelyä, keho terapiaa [...]

Erilaiset meditaatio ja joogaharjoitukset nähdään osana unelmien toteutumista ja tavoitteiden saavuttamista. Erityisesti ne toimivat ”työkaluina”, joiden avulla omiin tavoitteisiin päästään. Tällaisten terapeuttisten työkalujen on nähty toimivan monilla ihmisillä keinoina menestyä ja selviytyä kapitalistisessa yhteiskunnassa (Salmenniemi 2017,

9). Tekniikoiden voidaan nähdä olevan osa uusliberalistista hallinnan mentaliteettia, kun niillä pyritään hallitsemaan omia mielialoja tai niitä käytetään keinoina saavuttaa tavoitteita.

B7: Tämä pätee myös esimerkiksi ruokavalioon. Sanotaan, että sinulla on tietty ruokavalio joka toimii sinulle erittäin hyvin. Sitten eräs ilta käykin niin että poikkeat suunnitelmasta ja syöt vapaammin mitä ruokavaliosi ehkä sallisi. Tässäkin tilanteessa, sen sijaan että syyllistät itseäsi (suhtaudut tilanteeseen negatiivisesti), niin olisiko vaan parempi seuraavana päivänä palata takaisin hevosen selkään ja ymmärtää että tällaiset poikkeamat kuuluvat asiaan. Ne ovat osa elämää ja niin kauan kun joudumme kynsin ja hampain pitämään jostain tietystä ideologiasta kiinni, emme pysty elämään sitä meidän elämäämme täysillä, inspiroituneena ja onnellisena.

Repsahdukset nähtiin osana negatiivista mielialaa ja näin ollen johtavan epätoivottuihin tuloksiin. Ratkaisuna oli kääntää mieliala positiiviseksi, jotta voidaan taas päästä takaisin ruotuun. Tavoite oli elää ”täysillä, inspiroituneena ja onnellisena”, jota liiallinen tiukkuus haittasi, mutta tärkeintä oli kuitenkin palata pian ”takaisin hevosen selkään”.

B3: Kun huono päivä oli jo niin pitkällä, että oli aika mennä nukkumaan, hemmottelin itseäni kuumalla suihkulla, ihon kuorinnalla ja paksulla kosteusvoiteella. Öljysin kynsinauhut, laitoin yönaamion ja suihkin itseruskettavaa kasvoille, jotta näyttäisin aamulla vähän pirteämmältä. Laventelisuihketta tyynyyn, pieni iltameditaatio sängyssä ja niiden ansiosta levolliset yöunet. Aamulla jaksoin herätä aikaisin, tehdä jopa kymmenen minuutin joogan joka teki ihmeitä kireälle keholle. Sain nauttia hitaasta aamukahvista ja aamupalasta, kunnes oli aika lähteä töihin jatkamaan uudella innolla sitä hommaa, mikä illalla meni pieleen. Kehon kireys vaikuttaa myös hyvin negatiivisesti mieleen ja hyvinolontunteeseen. Yritän jatkossa sisällyttää jokaiseen päivääni edes viisi minuuttia joogaa. Liikunta on hyvinvointini kulmakiviä ja tasaisen mielialan edellytys. Kun se eilen jäi väliin, voin heti huonommin. Säälle emme voi mitään, enkä lähde kyllä kaatosateessa jatkossakaan lenkkeilemään, mutta silloin voisi olla pidemmän joogaharjoituksen vuoro.

Blogitekstissä esitetään, kuinka huonon päivän saa katkaistua ja muutettua positiiviseksi. Tämän seurauksena seuraavasta päivästä tulee tehokas ja edellisen päivän epäonnistunut askare saadaan onnistumaan. Meg Henderson ja Anthea Taylor (2018) ovat esittäneet, että self-help-kirjallisuuden ja vaihtoehtoterapioiden teksteissä esiintyy – usein naisille suunnattuna – tietynlaista emotionaalista sävyä, joissa positiivisen ajattelun, optimismin, rohkeuden sekä hyvän olon tunteen nähdään usein ajavan uusliberalistista hallinta-ajatusta.

Samanlaisia hallintakeinoja ovat oikeanlaisen mielen taajuuden löytäminen, asenteen kehittäminen sekä ajatus ”tee mitä rakastat”. (Gill ja Orgad 2018, 484.)

Mielenhallinnantekniikoilla pyrittiin säätämään ikäviä tunteita ja muuttamaan mieliala negatiivisesta positiiviseksi. Hallintastrategioiden taustalla näkyi tarve hallita ja kontrolloida omaa toimintaa, kehon toimintaa ja ulkonäköä sekä mielialoja ja tunteita. Erityisesti nämä keinot näyttäytyivät suorituskeskeisyyden ja tehokkuuden apuvälineinä, jolloin tekniikoilla pyrittiin palauttamaan hallinnasta riistäytynyt toiminta takaisin ruotuun.

Tutkielman tuloksissa nousi esille terveyden ja hyvinvoinnin etusijalle laittaminen elämässä, mikä nähtiin suotavana ja jopa velvollisuutena. Erilaiset hallintastrategiat nähtiin oman toiminnan ja kehon kontrolloimisen apuvälineinä, joiden kautta pyrittiin saavuttamaan tavoitteet. Itsesäätely ja tapa suhtautua terveyteen nähtiin tuottavan sosiaalisen rajan ja hierarkian ihmisryhmien välille. Blogiteksteissä näkyi suorituskeskeisyyden ja tehostamisen ideologia, jossa kaikki teot nähtiin tavoitteiden saavuttamisen sekä täydellisyyden pyrkimyksen kautta tärkeänä osana hyvinvointia. Terveellisen elämäntavan korostaminen näkyi myös tarpeena tehdä rajaa laiskoihin, mutta myös liian pakonomaisesti terveyteen suhtautuviin.

Teemojen väliset suhteet hahmottuivat minulle seuraavasti. Hyvinvointi projektina -teema kattaa laajemman ideologisen ajatuksen, jossa terveyden ja hyvinvoinnin saavuttaminen nähdään tärkeänä – ellei jopa tärkeimpänä – osana elämää, johon jokaisen tulisi pyrkiä ollakseen kunnan kansalainen. Itsesäätely symbolisen rajan rakentajana- ja hallintastrategiat-teemat puolestaan kuvaavat enemmän strategioita ja tekniikoita, joilla tätä ideologiaa luodaan ja toteutetaan. Ne voi siis nähdä hierarkkisesti hyvinvointi projektina -teeman alakategorioidena. Kaikissa teemoissa kuitenkin ilmenee, kuinka uusliberalistinen ideologia näkyy terveyden ja hyvinvoinnin tavoittelussa ja käsityksissä tarkastella hyvinvointia. Seuraavaksi, pohdin näiden tulosten merkitystä sekä mitä ne mahdollisesti kertovat nyky-yhteiskunnastamme.

6 Johtopäätökset

Kehon kehittämisestä ja terveyden jatkuvasta tarkkailemisesta on tullut hyvän elämän määritelmä. Tämän kaltainen terveysideologia voidaan rinnastaa jopa uskonnoksi, jonka avulla haetaan turvaa ja pysyvyyttä elämään. (Aho 2009, 13.) Hyvinvointi projektina -teeman voidaan nähdä edustavan terveystietoisuus-ajattelua, jossa kaikkien tulisi asettaa elämässään kokonaisvaltainen hyvinvointi etusijalle. Tämä terveysideologia näyttäytyy hankalana, silloin kun se nähdään ylhäältäpäin tulevana ohjeena tai määritelmänä vastuulliselle kunnan kansalaisuudelle (Helén ja Jauho 2003, 18–20). Tällainen jatkuvasti tavoitteita ja päämääriä asettava yksilö, jonka tulee kehittyä jatkuvasti paremmaksi versioksi itsestään, voidaan nähdä suorituskeskeisyyttä ja tehostamistaloutta korostavan ajattelun tuotteena (Ventura 2012, 2).

Terveyden tärkeyden ja projektinomaisuuden lisäksi tuloksissa nousi esille ihmisten luokittelu terveyskäyttäytymisen perusteella eri ryhmiin. Terveystieteistä ja omasta hyvinvoinnista kiinnostuneet (kattaen henkisen kehittymisen, fyysisen suorituskyvyn ja omien tunteiden hallinnan) halusivat tehdä rajaa laiskoisiin ihmisiin, jotka eivät olleet kiinnostuneet kehittämään terveyttään tai itseään ylipäänsä. Tällainen terveystietoisuus-ajattelu määrittää yksilöitä sen mukaan, kuinka terveellisesti he elävät. Myös yksilöt alkavat määrittämään itseään sekä muita terveellisen elämäntavan perusteella. (Crawford 2006, 402.) Tuloksissa oli kuitenkin havaittavissa Lunan (2019) tekemä huomio, että rajaa haluttiin tehdä laiskojen lisäksi myös liian kovaa yrittäviin. Luna esittää, että on tärkeää näyttää, että kovalla työllä saavutetut edut, kuten laiha ja lihaksikas keho tai hyvä fyysinen kunto ovat saavutettu helposti – muttei liian helposti. Tutkimuksessani samanlaisia saavutuksia voisivat olla esimerkiksi hyvinvointia tuovat rutiinit, oikeanlainen ruokavalio tai päivittäiset joogaharjoitukset. Yhtenä teoriana on myös esitetty, että uusliberalismin myötä kollektiivinen identiteetti on kadonnut ja tilalle ovat nousseet yksilöiden omat toiveet ja identiteetit (Lamont & Duvoux 2014, 71). Näin ollen ihmiset joutuvat rakentamaan rajoja oman identiteettinsä ja ryhmänsä ympärille ja erottamaan omaa ryhmää muista säilyttääkseen arvokkuutensa (Lamont ym. 2015, 850).

Hallintastrategiat näyttäytyivät keskeisenä osana hyvinvoinnin ja terveyden kontrollointia. Hallinta ei kohdistunut vain fyysisiin ominaisuuksiin tai liikuntaan vaan myös mielialajoen

säätelyyn ja jokapäiväisen elämän arkisiin toimintoihin. Crawfordin (2004, 506) mukaan nyky-yhteiskunnassa hallitsee lääketieteellisen kulttuurin paradoksi, joka näkyy hallinnan ja ahdistuksen kilpa-ajona, jotka ruokkivat toinen toisiaan. Ihmiset muokkaavat elintapojaan peläten terveysuhkia, jotta voisivat saavuttaa turvallisuuden- ja hallinnantunteen (mt). Länsimaisessa elämäntavassa, jossa työtahti on kovaa, tulevaisuus epävarmaa ja muutokset nopeita, keho ja terveys voidaan nähdä ikään kuin viimeisenä hallittavana pisteenä, kun muu elämä sortuu ympärillä. Se voi johtaa helposti syömishäiriöihin, pakonomaiseen liikuntaan tai muihin psyykkisiin ongelmiin, joiden puhkeamista laihuutta ja tehokkuutta ihannoiva kulttuuri lisää. (Guthman ja DuPuis 2006, 445; Kyrölä ja Harjunen 2007, 23; Lupton 2014, 80.) Ylilahti ja Koskinen (2017, 29) pohtivat wellness-teknologian käyttäjän toimijuutta ja esittävät, että laitteesta voi tulla toiminnan määrittäjä, jolloin yksilö muuttuu passiiviseksi ja laitteen ohjattavana olevaksi. Mittaamisen myötä liikuntaan liittyvä ilo katoaa ja tilalle tulee pakonomainen tarve suorittaa ja olla moraalisesti hyväksytty (Penttilä 2020, 34).

Useissa tutkimuksissa onkin tultu siihen johtopäätökseen, että monet näennäisesti hyvinvointia lisäävät ajattelutavat ja keinot ovatkin saattaneet lisätä uupumusta ja pahoinvointia (Quinn ja Crocker 1999; Rokkonen ja Lehto 2017; Salmenniemi ym. 2019; Koskinen 2020). Quinn ja Crocker (1999) ovat esittäneet, että ajatusmalli, jonka mukaan menestyminen ansaitaan omilla teoilla voi lisätä hallinnan ja onnellisuuden tunnetta, jos ihminen menestyy. Mutta niissä tapauksissa, joissa ihmiset eivät onnistuneet pyrkimyksissään, ajattelutapa lisäsi huonovointisuutta. Vaarana voi myös olla, että unohdetaan, ettei kaikilla ole samanlaisia mahdollisuuksia hankkia terveellistä ruokaa, palkata personal traineria, harrastaa erilaisia urheiluharrastuksia tai pitää lepopäiviä töistä hyvinvoinnin vuoksi (Rokkonen ja Lehto 2017, 197).

Yhtenä mielenkiintoisena huomiona tuloksissa näkyi sukupuolittuneisuus. Jo blogeja etsiessä esiin nousi huomio, että miesten kirjoittamia ja miehille suunnattua sisältöä oli huomattavasti hankalampi löytää. Mielestäni olisi tärkeää tutkia jatkossa, miksi ilmiö näyttäytyy näin sukupuolittuneena, sekä miten vastaavanlainen ilmiö näkyy miehille suunnatussa sisällössä. Onko kyse siitä, että täydellisyys tavoittelu ja oman identiteetin luominen täydellisyyskuvan kautta kohdistuu ajassamme juuri naisiin? Vai kokevatko miehet samanlaista painetta olla täydellinen, mutta ilmentävät sitä esimerkiksi työn tai omaisuuden kautta (ks. Lamont ja Duvoux 2014, 59)?

7 Päätäntö

Terveydestä ja oman hyvinvoinnin vastuunottamisesta on tullut keskeinen kenttä, jossa yksilöä on oikeus syyllistää ja patistaa tekemään parempia valintoja oman terveytensä eteen. Ongelmiin etsitään ratkaisuja yksilötasolta, eikä yhteiskunnan rakenteista, kun vastuu valinnoista on siirtynyt näennäisesti yhteiskunnalta yksilölle (Silvasti ym. 2014, 18). Tällöin helposti ajatellaan, että yksilön tulee itse ratkaista terveyteen liittyvät ongelmat itsenäisesti, esimerkiksi terapian tai elämäntapamuutoksen avulla. Vaarana on, että rakenteelliset ongelmat, jotka tuottavat pahoinvointia, jäävät piiloon. Terveyteen liittyvät haasteet voivat olla liian suuria yksilön ratkaistavaksi.

Uusliberalismin leviäminen on lisännyt individualismin ja taloudellisen eriarvoisuuden lisääntymistä sekä sosiaalisen solidaarisuuden vähenemistä (Lamont ja Duvoux 2014, 58). Mielestäni olisi tärkeää ymmärtää rakenteellisella yhteiskunnallisella tasolla, kuinka uusliberalistinen ideologia vaikuttaa terveystalouden saavutettavuuteen sekä kuinka tämä saavutettavuus näkyy erilaisissa väestöryhmissä. Yhtä tärkeää on myös ymmärtää, kuinka yksilötasolla ihmiset hahmottavat omaa terveyttään ja hyvinvointiaan. En kuitenkaan näe näitä irrallisina toisistaan, vaan hahmotan ne päällekkäisinä ja toisiinsa vaikuttavina ilmiöinä.

Wellness-ilmiöön heijastuu sosiaalisen median kautta tuleva tarve tuottaa omaa virheetöntä olemustaan. Sen sijaan, että näkisin sen pinnallisena tarpeena, ajattelen, että se kertoo nykyisestä yhteiskunnastamme sekä ajastamme. Sen vuoksi, mielestäni olisi erityisen tärkeää tutkia sosiaalisen median kenttiä enemmän. Erityisesti, kuinka luokkajako, kulutus, hierarkiat, sukupuoli sekä ihanteet näkyvät kentässä. Sosiaalinen media on tärkeä alusta, sillä hyvinvointivaikuttajat tavoittavat suuria joukkoja globaalisti, mutta myös koska uudet sukupolvet ovat siellä aktiivisia. Viime aikoina on tuotu esille, kuinka sosiaalisen median voi valjastaa rikkomaan hegemonisia käsityksiä ja ihanteita, kuten kehopositiivisuus- ja me too -kampanjat ovat tehneet. Pahimmillaan itsensä ja muiden rajaaminen tiettyihin ryhmiin ja näiden ryhmien välinen eronteko voi johtaa solidaarisuuden ja empatian puutteeseen, jolloin esimerkiksi terveystaloudessa yksilö ei saa riittävästi hoitoa, jos hänet nähdään itse syyllisenä omaan tilanteeseensa.

Tutkielmassani pyrin tarkastelemaan, millaisia terveystähtäyksiä sekä hyvinvoinnin ja terveyden hallintakeinoja wellness-blogeissa esiintyy. Tuloksieni pohjalta olen tuonut esille, että terveyttä pyritään hallitsemaan erilaisin strategioin, jotta kyettäisiin tuntemaan hallinnan tunnetta omia tavoitteita ja menestymistä kohtaan, ympäristön kaoottisuuden vuoksi. Olen myös esittänyt, että tähän hallinnan tarpeeseen kuuluu eron teko muihin ihmisiin, jotka luokitellaan laiskoiksi, vastuuttomiksi tai kurittomiksi. Muiden tutkimusten mukaan nämä hallintakeinot osittain voivat lisätä mielenterveysongelmia, uupumusta, kasvattaa sosiaaliluokkien välistä kuilua sekä vähentää solidaarisuutta ryhmien välillä (Quinn ja Crocker 1999; Lamont ja Duvoux 2014; Rokkonen ja Lehto 2017; Salmenniemi ym. 2019; Koskinen 2020).

Näen ongelmallisena ajattelutavan, jossa yksilö pyritään näkemään optimoinnin ja tehostamisen kohteena, jotta hänestä tulisi mahdollisimman tuottava kansalainen. Vaikka yksilön toimijuutta ei pitäisi aliarvioida, on mielestäni tärkeää ymmärtää, että yksilö kasvaa sosiaalisten normien vaikutuksenalaisena ja omaksuu näin ollen vallitsevat tavat nähdä normaali ja epänormaali tai moraalisesti hyväksytyt ja epätoivottu käytös. Terveystähtäyksissä näen kohtuuttomana tavon syyllistää yksilöä omasta terveydestään ja samaan aikaan jättää vastuun sen hoitamisesta yksilölle. Tulevaisuudessa olisi mielestäni tärkeää pohtia, miten tällainen syyllistämisen kulttuuri vaikuttaa ihmisen toimijuuteen ja terveyteen. Jo nyt uupumuksesta, masennuksesta ja muista mielenterveyden häiriöistä on tullut kansanterveytemme suuri haaste.

Parhaimmillaan liikunta, ravitseva ruokavalio sekä meditaatio tai mindfulness harjoitukset voivat toimia tärkeänä osana ihmisen hyvinvointia tai elämän mielekkyyden kokemusta (Salmenniemi ym. 2019). Mutta kun ne tulevat osana suorituskeskeisyyttä, täydellisyyden tavoittelua ja elämän tehostamista, ne eivät toimi enää elämän mielekkyyden tai hyvinvoinnin edistämisenä. Sen ei myöskään pitäisi olla moralisoitava asia, jos joku ei halua käyttää elämässään kaikkea aikaa terveytensä parantamiseen tai hyvinvoinnin maksimointiin. Kysynkin, tarvitseeko aina saavuttaa optimaalinen tai paras mahdollinen terveys? Riittäisikö riittävän hyvä tai edes niin hyvä kuin kulloinkin kykenee?

Lähteet

- Aho, Timo (2009): Lihavuuden biopoliittinen haltuunotto. Suomen lääkärilehden tekstit lihavuudesta vuosilta 1995–2008 medikalisoituneessa kulttuurissa. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Ashorn, Ulla, Lea Henriksson, Juhani Lehto ja Paula Nieminen (2010): Yhteiskunta ja terveys. Klassisia teoreettisia näkökulmia. Helsinki: Gaudeamus.
- Barnett, Clive, Nick Clarke, Paul Cloke ja Alice Malpass (2008): The Elusive subjects of neo-liberalism: Beyond the analytics of governmentality. *Cultural studies* 22: 624–653.
- Bordo, Susan (2003): *Unbearable Weight. Feminism, Western Culture and the Body*. London: University of California Press.
- Brown, Brian ja Sally Baker (2012): *Responsible Citizens: Individuals, Health and Policy under Neoliberalism*. London: Anthem Press.
- Clarke, Simon (2004): *The Neoliberal Theory of Society*. Teoksessa Saad-Filho Alfredo & Deborah Johnston (toim.): *Neoliberalism: A Critical Reader*. London: Pluto Press.
- Crawford, Robert (1980): Healthism and the Medicalization of everyday life. *International journal of health services* 10(3), 365–388.
- Crawford, Robert (2004): Risk ritual and the management of control and anxiety in medical culture. London: Sage. Vol 8(4): 505–528.
- Crawford, Robert (2006): Health as a meaningful social practice. *Health*, 10 (4): 401–420.
- Dean, Mitchell (1999): *Governmentality – Power and Rule in Modern Society*. London: Sage.
- Foster, Roger (2015): The Therapeutic Spirit of Neoliberalism. *Political Theory* 44:1, 82–105.
- Gill, Rosalind ja Shani Orgad (2018): The Amazing Bounce-Backable Woman: Resilience and the Psychological Turn in Neoliberalism. Vol. 23(2) 477–495. London: Sage.
- Grénman, Miia (2019): *In Quest of The Optimal Self: Wellness consumption and lifestyle – A superficial marketing fad or a powerful means for transforming and branding oneself?* University of Turku. Department of Marketing and International Business.
- Guthman, Julie & Melanie DuPuis (2006): Embodying Neoliberalism: economy, culture, and the politics of fat. *Environment and Planning D: Society and Space*, volume 24, 427–448.

- Harjunen, Hannele (2017): Terveys, talous ja tehokkaat ruumiit. Teoksessa Eskelinen, Teppo, Hannele Harjunen, Helena Hirvonen ja Eeva Jokinen (toim.): Tehostamistalous. SoPhi: Jyväskylä, 162–180.
- Helén, Ilpo & Mikko Jauho (2003): Terveyskansalaisuus ja elämän politiikka. Teoksessa Helén Ilpo & Mikko Jauho (toim.) Kansalaisuus ja Kansanterveys. Helsinki: Gaudeamus, 13–32.
- Karvonen, Sakari, Laura Kestilä & Tomi Mäki-Opas (2017): Terveys sosiologian linjoja. Helsinki: Gaudeamus.
- Karvonen, Sakari, Tuija Martelin, Laura Kestilä ja Liina Junna (2019): Tulotason mukaiset terveyserot. Teoksessa Laura Kestilä ja Sakari Karvonen (toim.) Suomalaisten Hyvinvointi 2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: PunaMusta Oy, 101–119.
- Koskinen, Veera (2020): Building Skills for Lifelong Wellness – An Empirical Study on the Wellness-Oriented Lifestyle. Jyväskylän yliopisto. Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Tutkimuksia 2020:8.
- Koskinen, Veera, Minna Ylilahti & Terhi-Anna Wilska (2017): “Healthy to Heaven”: Middle-Agers Looking Ahead in the Context of Wellness Consumption. *Journal of Aging Studies*, 40, 36–43.
- Kyrölä, Katariina & Hannele Harjunen (2007): Koolla on väliä! – Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Lahelma, Eero & Ossi Rahkonen (2017): Sosiaalinen rakenne ja terveys. Teoksessa Sakari Karvonen, Laura Kestilä ja Tomi Mäki-Opas (toim.) Terveys sosiologian linjoja. Gaudeamus Helsinki University press, 15–28.
- Lamont, Michèle (1992): Money, Moral and Manners. The Culture of French and American Upper-Middle Class. Chicago: University of Chicago press.
- Lamont, Michèle & Nicolas Duvoux (2014): How Neo-liberalism has transformed France’s symbolic boundaries? *Berghahn journals*, 32:2, 57–75.
- Lamont, Michèle, Sabrina Pendergrass & Mark Pachucki (2015): Symbolic Boundaries. *International Encyclopedia of the social and behavioral sciences*, 23:2, 850–855.
- Luna, Jessie (2019): The Ease of Hard Work: Embodied Neoliberalism among Rocky Mountain Fun Runners. *Qual Sociol* 42, 251–271.
- Lupton, Deborah (2014): Self-tracking Cultures: Towards a Sociology of Personal Informatics. *Proceedings of the 26th Australian Computer-Human Interaction Conference on Designing Futures: The Future of Design*, 77–86.

- Lupton, Deborah (2016): The diverse domains of quantified selves: self-tracking modes and dataveillance. *Economy and Society*, 45:1, 101–122.
- Maguire, Jennifer (2008): *Fit for Consumption. Sociology and the Business of fitness.* London: Routledge.
- Mäki-Opas, Tomi, Katja Borodulin, Janne Härkönen, Otto Ruokolainen ja Tea Lallukka (2017): Terveyttä edistävä elämäntyyli. Teoksessa Sakari Karvonen, Laura Kestilä ja Tomi Mäki-Opas (toim.): *Terveyssosiologian linjoja.* Helsinki: Gaudeamus, 29–41.
- Ouellette, Laurie & James Hay (2008): Makeover television, governmentality and the good citizen. *Continuum*, 22:4, 471–484.
- Patomäki, Heikki (2007): *Uusliberalismi Suomessa: lyhyt historia ja tulevaisuuden vaihtoehdot.* Helsinki: WSOY.
- Penttilä, Anna (2020): Aktiivisuusmittarit moraalifaktoreina. Strukturaalieettinen näkökulma teknologisten artifaktien moraalitoimijuuteen. *Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos.* Jyväskylän yliopisto.
- Quinn, Diane M. & Crocker Jennifer (1999): When Ideology Hurts: Effects Belief in the Protestant Ethic and Feeling Overweight on the Psychological Well-Being of Women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77:2, 402–414.
- Rikala, Sanna (2013): *Työssä uupuvat naiset ja masennus.* Suomen yliopistopaino Oy, Juvenes Print.
- Rikala, Sanna (2018): Masennus, työkyvyttömyys ja sosiaalinen eriarvoisuus nuortenaikuisten elämänkuluissa. *Yhteiskuntapolitiikka* 83 (2018):2, 159–170.
- Rokkonen, Lilli & Iris Lehto (2017): Tehokasta Itsehoivaa. Teoksessa Eskelinen, Teppo, Hannele Harjunen, Helena Hirvonen ja Eeva Jokinen (toim.): *Tehostamistalous.* Jyväskylä: SoPhi, 181–202.
- Rose, Nikolas (2004): *Powers of Freedom: Reframing Political Thought.* Cambridge University Press.
- Saad-Filho, Alfredo & Deborah Johnston (2004): *Neoliberalism: A Critical Reader.* London: Pluto Press.
- Silvasti, Tiina, Kirsti Lempiäinen & Tomi Kankainen (2014): Eriarvoisuuden uudet paikat. Teoksessa Lempiäinen Kirsti & Tiina Silvasti (toim.): *Eriarvoisuuden rakenteet. Haurastuvat työmarkkinat Suomessa.* Tampere: Vastapaino.
- Salmenniemi, Suvi, Johanna Nurmi ja Joni Jaakkola (2019): ”Living on a razor blade”. *Work and alienation in the narratives of therapeutic engagements.* Teoksessa

- Salmenniemi, Suvi, Johanna Nurmi, Inna Perheentupa ja Harley Bergroth (toim.):
Assembling Therapeutics cultures, politics and materiality. Abingdon: Routledge.
- Salmenniemi, Suvi (2017): "We Can't Live without Beliefs": Self and society in
therapeutic engagements.
- Trappmann, Vera, Alexandre Seehaus, Adam Mrozowicki ja Agata Krasowska (2021):
The Moral Boundary Drawing of Class: Social Inequality and Young Precarious
Workers in Poland and Germany. *Sociology*, 1–18.
- Ventura, Patricia (2012): *Neoliberal culture: living with American neoliberalism*. Farnham:
Ashgate.
- Ylilahti, Minna & Koskinen Veera (2017): Varttuneet kuluttajat ja wellness-teknologia:
kehon arvottamisesta kohti omaehtoista käyttäjäkokemusta. *Kulutustutkimus.Nyt*,
11 (1), 18–32.

Elektroniset lähteet:

- Karvonen, Sakari (2017): Hyvinvointi ja hyvinvointi erot. Koetun hyvinvoinnintila
tunnuslukujen valossa. Teoksessa Laura Kestilä ja Sakari Karvonen (toim.)
Suomalaisten Hyvinvointi 2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki:
PunaMusta Oy, 96–100.
- Terveiden ja hyvinvoinninlaitos (2020): Mielialahäiriöt. (luettu 27.10.2020)
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/mielialahairiot>
- Valtioneuvosto (2015): Ratkaisujen Suomi. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen
strateginen ohjelma.
https://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi_FI_YHDISTETTY_netti.pdf