

Ekon.dr Hannu Tikkanen är lektor vid yrkeshögskolan Laurea. Han disputerade på Hanken i november 2022 och artikeln bygger på hans doktorsavhandling "I would walk 10 000 steps: The Role of Smart Technology Services in Responsibilisation of Consumer Well-Being."



## Välståndets teknologiska framtid – bättre människor eller ett bättre samhälle?

Välstånd är ett trendord både i arbetslivet och i samhället generellt. Genom individualisering och kommersialisering läggs allt större ansvar för välstånd på individen. Men samtidigt ligger många av utmaningarna för vårt välstånd i strukturer och det omkringliggande samhället. Hur navigerar kommersiella teknologibaserade lösningar för välstånd i denna spänning?

Vad tänker du på när du hör ordet välstånd? Är det glädje, hälsa, eller kanske möjligheten att leva ditt liv på dina egna villkor? Handlar det om dig som individ, eller om samhället i ett större perspektiv? Alla dessa svar är förstås rätta. Som ett vetenskapligt begrepp är välstånd okänt för sina olika definitioner. Välstånd har det debatterats och forskats i åtminstone sedan den grekiske filosofen Aristoteles, som hävdade att det handlar om att kunna leva ett liv i enlighet med ens sanna jag. För honom handlade det alltså om att leva ett gott liv, och att kunna följa sina egna värderingar. Denna definition, känd som eudaimoniskt välstånd, är populär ännu i dag (se t.ex. Ryff & Singer 2008). Men samhället och teknologin har ändrat under årtusendens lopp. Välstånd har kommersialiserats, och vi som konsumenter är idag omringade av otaliga tjänster och produkter som lovar oss mer – eller bättre – välstånd. Ett exempel på dessa är aktivitetsklockor och andra självmätningsteknologier. Men mer om dessa senare. Först ska vi ta ett steg bakåt.

### Välstånd: en växande trend

Den populäraste kursen på inlärningsplattformen Coursera år 2021 var "The Science of Well-Being", fritt översatt till "Välståndets vetenskap" (Coursera 2023). Enligt konsultbolaget McKinsey är den

globala wellnessmarknaden idag värd över 1,5 biljoner dollar, med en förväntad årlig tillväxt på mellan 5 och 10 procent (Callaghan et al. 2021). Välmående som forskningsområde har traditionellt varit begränsat till filosofiska eller medicinska fakulteter på universitet, men idag berör det även handelshögskolor. Konsument- och marknadsföringsforskare är inte längre bara intresserade av lojalitet, kundupplevelser eller tjänstekvalitet, utan även av konsumenters och samhällets välmående.

Som exempel kan nämnas mitt eget forskningsområde, transformativ tjänsteforskning (Transformative Service Research) som söker att förstå hur tjänster kan öka individuellt och kollektivt välmående (se t.ex. Anderson et al. 2013). Jag drogs till detta forskningsområde för att jag ville förstå *varför* välmående blivit ett så populärt ämne, och vad det egentligen betyder. Dessa frågor kan till synes ha självklara svar, men ofta kan det vara bra att ställa även sådana frågor. Därför ska vi ta ännu ett till steg bakåt, innan vi kan återvända till alla de teknologiska produkterna och apparna som lovar oss bättre välmående.

### Välmående kopplas ihop med ekonomin

En växande fokus på människors välmående är välkommet. Samtidigt är det värt att notera att i vårt postindustriella samhälle har välmående i allt högre grad blivit kopplat ihop med ekonomin. Vare sig det handlar om träning eller utbildning, självhjälpslitteratur eller andra marknads-erbjudanden, associeras välmående ofta med produktivitet, stresshanteringsförmåga och andra egenskaper som förväntas av den moderna arbetstagaren eller företagaren.

I sin halvt seriösa, halvt humoristiska bok om självoptimering noterade forskarna Carl Cederström och Andre Spicer att i ett samhälle besatt av arbete och produktivitet är människor inte längre intresserade av att utforska meningen med att vara människa, utan de söker nya medel för att bli mer effektiva (Cederström & Spicer 2017). Till exempel kursen "The science of well-being" marknadsförs på Courseras hemsidor med en hänvisning till att 20 procent av de som gått kursen har gynnats konkret av

*"Vare sig det handlar om träning eller utbildning, självhjälpslitteratur eller andra marknadserbjudanden, associeras välmående ofta med produktivitet, stresshanteringsförmåga och andra egenskaper som förväntas av den moderna arbetstagaren eller företagaren."*

den i sitt arbetsliv. Det ter sig tydligt att välmående har allt mer att göra med våra arbetsliv. Jag undrar om Aristoteles skulle ha hållit med om detta.

Vad är det då som har skett i samhället, som åstadkommit denna koppling mellan välmående, arbete och ekonomi? För mer än trettio år sedan ville den amerikanska sociologen Meredith McGuire förstå varför olika religiösa och spirituella rörelser blivit så populära bland förorternas medelklass. Ett av svaren var att dessa rörelser var ett sätt för individer att hantera det moderna konsumtionssamhällets förväntningar. Samma tycks gälla även idag. Den finska sociologen Suvi Salmenniemi noterade i en intervju i Helsingin Sanomat att olika spirituella och mentala övningar, så som meditation, i allt högre grad uppstått som en reaktion på arbetslivets växande krav (Helsingin Sanomat 2021). Detsamma gäller även självhjälpslitteratur, som har beskrivits i forskning som ett plåster som täcker djupare problem inom det moderna arbetslivet (Gregg 2008).

Allt som allt kan det konstateras att dagens arbetstagare förväntas vara mer produktiva och kunna hantera flera uppgifter samtidigt än förr (Yle 2022). Man kan alltså inte se på välmående, eller på de otaliga sätten att förbättra välmående, vare sig med hjälp av produkter, övningar eller meditation, bara ur ett isolerat individuellt perspektiv.

### Välmående i det moderna samhället

Till synes verkar alla dessa kurser, böcker och övningar vara apolitiska. De ger ett intryck av att



Oura-ringen är en hälsoapparat som mäter signaler från kroppen och följer puls och andning, sömn och kroppslig aktivitet.

inte beblanda sig med samhälleliga, politiska eller strukturella frågor. Men i själva verket representerar de alla en individualisering av välmående. De fokuserar på vad du kan göra för ditt eget bästa. De ger, ibland till och med vetenskapligt bevisade, tips och tekniker för dig att förbättra dig själv eller att finna glädje i ett samhälle där välfärdstjänster står inför nedskärningar eller i ett arbetsliv som ter sig mer osäkert och komplicerat. När dessa större samhälleliga och strukturella skiften ses ur ett individperspektiv, förflyttas även ansvaret för hanteringen av dessa på individen.

Forskare inom sociologi såväl som konsumentforskning har studerat detta fenomen, känt som *responsibilization*, redan under en längre tid (Giesler & Veresiu 2014). Detta ansvarsskifte kopplas vanligtvis ihop med tilltagandet av neoliberala ideologier i västvärlden, men det är även ett resultat av psykologins växande popularitet och dominans (Brunila et al. 2021). Individens agerande i samhället ses mer ur ett psykologiskt och emotionellt än ur ett strukturellt och politiskt perspektiv. Det talas mer och mer om begrepp som ångest, stress, eller resiliens, vilka

alla är kopplade till individen. När det talas om framtidens arbetslivskompetenser nämns ord som stresstålighet, självstyrning, resiliens och företagsamhet ofta. I likhet med självhjälpslitteratur, podcasts och kurser pekar de på individen som nyckeln till förbättring – inte samhället. Samtidigt som välmående har blivit ett viktigt tema i samhället, läggs alltså också mer vikt på individuellt ansvar. Risker med detta är att individen även blir sedd som orsaken till illamåendet. Hen anses inte vara tillräckligt flitig, resiliens eller belastad för att bemästra sitt välmående.

Sociologen C. Wright Mills skrev om denna

*”Individens agerande i samhället ses mer ur ett psykologiskt och emotionellt än ur ett strukturellt och politiskt perspektiv. Det talas mer och mer om begrepp som ångest, stress, eller resiliens, vilka alla är kopplade till individen.”*

psykologisering av sociala fenomen, vilket syftar till en diskurs där samhället ses som enbart en samling individer, redan på 1960-talet (Wright Mills 2000). Enligt hans argument kunde vi till exempel tänka att om endast en handfull människor idag skulle lida av burnout så skulle det kunna ses som ett individuellt problem, orsakat av dessa individers psykologiska attribut. Men då burnout blivit mer lik en epidemi kan vi resonera att detta är snarare ett strukturellt och samhälleligt problem. Följdfrågan blir då: vart ska vi rikta åtgärderna för att råda bot på detta?

### Forskningens roll i att legitimera individens ansvar

Vare sig vi studerar fenomen som välmående, klimatkrisen eller fattigdom, väljer vi alltid ett perspektiv. Ibland är det medvetet, ibland omedvetet. Vi kan fråga oss själva till exempel hur klimatkrisen hanteras. Ligger vi vikt vid konsumenters köpbeteende? Eller fokuserar vi på det som en psykologisk och emotionell kris? Eller analyserar vi olika politiska sätt att reglera utsläpp? Kanske alla dessa? Detsamma gäller fattigdom, där perspektiven kan variera från krav på samhällelig förändring till initiativ för att göra aktiesparande mer populärt.

Forskning – som alla andra yrken och aktiviteter – är inte isolerat från det övriga samhället. Samtidigt som det är viktigt att politiska beslut såväl som kommersiella lösningar relaterade till välmående baserar sig på forskning, är det viktigt att granska vilka perspektiv enskilda studier baserar sig på, vilka som förbises, och vilka åtgärder dessa legitimerar. Denna insikt fick mig även att studera i min avhandling hur individualiseringen av ansvar för välmående syns i transformativ tjänsteforskning. Det visade sig att, medan det fanns en bred variation inom detta forskningsområde, så var individfokuset det allra vanligaste (Tikkanen 2022). När forskning och undervisning ger oss mer och mer insikter i hur vi kan bli bättre på att hantera stress eller hur vi kan optimera oss själva, löper vi risken att glömma bort att det inte enbart handlar om oss, vårt beteende eller våra känslor. Här kommer vi till den växande marknaden för teknologibaserade appar och produkter. Hur bidrar de egentligen till ett förbättrat välmående?

### Välmåendets teknologiska framtid

Hittills har jag talat mest om spirituella övningar, kurser och självhjälpslitteratur, men vad har dessa att göra med modern teknologi, så som den finska aktivitetsmätaren Oura, eller andra populära produkter? I min forskning märkte jag att de är egentligen inte så olika. De är snarare olika metoder för att hantera samma utmaningar. Den här insikten avspeglades även i en antropologisk studie av människor inom quantified self-rörelsen, där en respondent relaterade sina självmätningsaktiviteter till buddhismens principer om medvetenhet och närvaro (Nafus & Sherman 2014).

Men vad är det som gör teknologi så speciellt? Vårt samhälle präglas av en teknologioptimism och en stark tro på att teknologin utgör en av de viktigaste resurserna för att lösa vår tids problem. Fjolårets tema för Slush, det finska världskända evenemanget för uppstartsföretag, var ”break of dawn”, eller gryningen. Detta tema hänvisade till den nya eran, där teknologin kan hjälpa oss att skapa en bättre framtid. Och när vi talar om en bättre framtid, kan vi naturligtvis inte förbise välmåendet. Vi är idag omringade av teknologi, i våra hem, på jobbet, i våra fickor, på våra kroppar. Vi mäter puls, steg, sömn, stress, vikt, andning, hållning och mycket mer med hjälp av teknologi.

Då teknologiska lösningar blivit en väsentlig del av våra vardagliga liv, blir det viktigt att förstå hur vi relaterar till dessa teknologier, men även hur de relaterar till den omkringliggande världen. Varför förväntas vi använda dem, och vilka slags problem löser de? Vi kan ofta tänka att teknologier är neutrala, men som organi-

*”Då teknologiska lösningar blivit en väsentlig del av våra vardagliga liv, blir det viktigt att förstå hur vi relaterar till dessa teknologier, men även hur de relaterar till den omkringliggande världen. Varför förväntas vi använda dem, och vilka slags problem löser de?”*

sationsforskaren Wanda Orlikowski skrev redan 1992, är teknologin en produkt av mänsklig aktivitet (Orlikowski 1992). De som utvecklar teknologier bakar alltså oftast in sina egna kulturella värderingar i dem.

I min forskning studerade jag även denna koppling mellan självmätningsteknologier och sociala strukturer (Tikkanen 2020). Typiskt för självmätningsteknologier i min studie var att de avspeglade normer kring produktivitet och skönhet, och uppmuntrade användare till att anpassa sig till dessa. Samtidigt fanns det också appar och produkter som uppmuntrade sina användare mer till självkännedom och att ifrågasätta stereotypiska normer eller förväntningar.

### Hjälper individen förstå sig själv och sin kontext

Teknologi utgör en viktig resurs i samhällets strävan efter välmående. Samtidigt som appar, armband och andra sensorer blir allt mer vanliga, blir det även viktigt att hålla i åtanke hur deras användning förhåller sig till omgivningen och samhällseliga kontexter. Därför uppmuntrar jag till mer reflektion, både individuellt och bland teknologitvecklare, om ändamålen med dessa lösningar.

En av de centrala slutsatserna i min doktorsavhandling var att teknologiska lösningar, och självmätningsteknologier i synnerhet, är som alla bäst då de hjälper individen att bättre förstå sig själv och sin kontext (Tikkanen, Heinonen & Ravalid 2023). De ska alltså inte lägga ansvaret för välmående eller skulden för illamående enbart på individens axlar. Istället kan de hjälpa sina användare med den millennialgamla frågan, ”hur kan jag leva ett gott liv?”

### Referenser

Anderson, L., Ostrom, A.L., Corus, C., Fisk, R.P., Gallan, A.S., Giraldo, M., Mende, M., Mulder, M., Rayburn, S.W., Rosenbaum, M.S., Shirahada, K. & Williams, J.D. (2013). Transformative service research: An agenda for the future. *Journal of Business Research*, 66 (8), 1203–1210.

Brunila, K., Harni, E., Saari, A. & Ylöstalo, H. (2021). Tera-peuttinen valta – Onnellisuuden ja hyvinvoinnin jännitteitä 2000-luvun Suomessa. *Vastapaino*.

Callaghan, S., Teichner, W., Lösch, M. & Pione, A. (2021). *Feelig good: The future of the \$1.5 trillion wellness market*. Tillgänglig via <https://www.mckinsey.com/industries/consumer-packaged-goods/our-insights/feeling-good-the-future-of-the-1-5-trillion-wellness-market>

Cederström, C. & Spicer, A. (2017). *Desperately Seeking Self-Improvement: A Year Inside the Optimization Movement*. OR Books.

Coursera (2023). *2021's Most Popular Courses*. Tillgänglig via: <https://www.coursera.org/collections/popular-courses-2021>

Giesler, M. & Veresiu, E. (2014). Creating the Responsible Consumer: Moralistic Governance Regimes and Consumer Subjectivity. *Journal of Consumer Research*, 41 (3), 840–857.

Gregg, M. (2018). *Counterproductive: Time Management in the Knowledge Economy*. Duke University Press.

Helsingin Sanomat (2021). *Liian hyvä elämä*. Tillgänglig via <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000007751007.html>

Nafus, D. & Sherman, J. (2014). This One Does Not Go Up to 11: The Quantified Self Movement as an Alternative Big Data Practice. *International Journal of Communication*, 8, 1784–1794.

Orlikowski, W.J. (1992). The Duality of Technology: Rethinking the Concept of Technology in Organizations. *Organization Science*, 3 (3), 398–427.

Ryff, C.D. & Singer, B.H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9 (1), 13–39.

Tikkanen, H. (2020). Characterizing well-being capabilities in services. *Journal of Services Marketing*, 34 (6), 785–795.

Tikkanen, H., Heinonen, K. & Ravalid, A. (2023). Smart Wearable Technologies as Resources for Consumer Agency in Well-Being. *Journal of Interactive Marketing*. 58 (2–3), 136–150.

Wright Mills, C. (2000). *The Sociological Imagination*. New York: Oxford University Press.

Yle (2022). *Nyt haetaan työnteekijöitä, joilla on vahva resilienssi – tätä se tarkoittaa*. Tillgänglig via <https://yle.fi/a/74-20001142>