

Anna-Kaarin Maunula ja Maria Nieminen

Ikääntyneiden naisten kokemuksia ulkonäkömuutoksista

Opinnäytetyö

Syksy 2010

Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Vanhustyön koulutusohjelma



*"Vanhan naisen silmärei'istä
katselee maailmaa ja kanssaihmissiään nuori tyttö,
se sama jonka katseen hän kohtasi Jussin näyttämässä valokuvissa ja
omien lastenlastensa silmissä
heidän istuessaan auton takapenkillä Suomeen palattuaan,
kanelikorppua pureskellessaan.
Se katse ei sammuu,
sisäiset silmät eivät vanhene,
niillä tähyillään elämää vielä vanhuuden naamion takaakin
yhtä nuorena,
samana,
vaikka kukaan ei sitä tiedä.
Se on vanhuuden salaisuus."*

Eeva Kilpi: Unta vain 2007, 74 - 75

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö
Koulutusohjelma: Vanhustyön koulutusohjelma

Tekijä: Anna-Kaarin Maunula ja Maria Nieminen

Työn nimi: Ikääntyneiden naisten kokemuksia ulkonäkömuutoksista

Ohjaaja: Kari Jokiranta ja Sirkka-Liisa Palomäki

Vuosi: 2010

Sivumäärä: 68

Liitteiden lukumäärä: 3

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää seuraavia asioita: Miten ikääntyneet naiset kokevat ulkonäkömuutokset? Miten erilaiset ulkonäkömuutokset vaikuttavat ikääntyneen naisen elämään? Ovatko ikääntymisen tuomat ulkonäkömuutokset epätoivottuja vallitsevan yleiskäsityksen vuoksi vai sen takia, että niillä on vaikutusta hyvinvoinnin ja elämänlaadun heikentymiseen?

Opinnäytetyömme yhteistyökumppanina toimi Seinäjoen Järjestöalo ja sen tiloissa toimiva yksinasuvien ITUA-ryhmä. Sen tarkoituksena on tarjota vertaistoimintaa yksinasuville. Tutkimustyötä varten haastattelimme ITUA-ryhmästä kahdeksaa 60 - 75-vuotiasta naista. Tutkimuksemme tehtiin kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusmenetelmällä. Haastattelut olivat teemahaastatteluja ja aineiston analysoimme sisällönanalyysia käyttäen.

Tutkimustulokset osoittivat, miten ulkonäkömuutokset vaikuttavat ikääntymisen myötä elämän eri osa-alueisiin ja kuinka naiset ne kokevat. Pääasiallisesti ulkonäkömuutokset koettiin epätoivottavina sen takia, koska ne vaikuttavat naisen kokeemukseen itsestä. Ne ovat epätoivottuja myös vallitsevien yleiskäsityksien vuoksi. Tuloksista nousi selkeästi esille kolme erilaista ulkonäkömuutosten kokijatyyppeä, joita olivat menneisyyden vangit, tutkimusmatkailijat ja tyytyväiset naiset. Menneisyyden vangit olivat tyytymättömiä ulkonäkönsä, tyytyväiset naiset olivat nimensä mukaisesti tyytyväisiä ulkonäkönsä ja tutkimusmatkailijat vielä hakevat ulkonäkönsä suhtautumistapaansa.

Ihmisten kohtaamisen tulee olla kokonaisvaltaista ja siksi ulkonäkö ja siitä huolehtiminen täytyy huomioida myös niiden ikääntyneiden kohdalla, jotka eivät siihen itse pysty. Ulkonäkö tulee huomioida hoitotyön lisäksi esimerkiksi mielenterveyskartoituksissa ja hoito- ja palvelusuunnitelmissa.

Avainsanat: Ulkonäkö, ikääntyminen, hyvinvointi

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work
Degree programme: Degree Programme in Elderly Care

Author/s: Anna-Kaarin Maunula ja Maria Nieminen

Title of thesis: Older women´s experience of appearance change

Supervisor(s): Kari Jokiranta and Sirkka-Liisa Palomäki

Year: 2010

Number of pages: 68

Number of appendices: 3

The purpose of our thesis was to determine the following issues: How do older women experience changes brought by appearance? How do the various appearance changes affect the aging women`s lives? Are appearance changes undesirable because of the prevailing attitudes or because they have an effect on the deterioration of well-being and quality of life?

The associate of our thesis was Seinäjoki`s Järjestöalo and the ITUA-group there. The purpose of the group is to provide peer activities for people living alone. For the research we interviewed eight 60 - 75-year-old women from the ITUA-group. In our research we used the qualitative research method. The Interviews were themed interviews and the material was analyzed with content analysis.

The research data shows how appearance changes affect various areas of the lives of the aging and how women experience those changes. Changes in appearance were mainly experienced to be undesirable because they affect women`s experiences of themselves. They were undesirable also because of the prevailing attitudes The Data also clearly shows three different experience types of appearance changes which were the prisoners of the past, the explorers and the happy women. The prisoners of the past were dissatisfied with their appearance, the happy women were, as the name indicates, happy with their appearance and the explorers are still looking for their attitude towards their appearance.

Encountering people should be holistic and therefore appearance and taking care of it must also take into account with elderly who are unable to do it for themselves. In addition to nursing, appearance should also take into account for example in mental health surveys and in treatment and service plans.

Keywords: appearance, aging, well-being

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	3
Thesis abstract	4
SISÄLTÖ	4
Kuvio- ja taulukkoluetelo.....	7
1 JOHDANTO	8
2 ULKONÄKÖ JA KAUNEUS.....	9
2.1 Kauneus on suhteellista	9
2.2 Vanhuus kauneuden vihollisena.....	10
3 IKÄÄNTYMINEN JA ULKONÄKÖ	12
3.1 Vanhenemisen määritelmiä.....	12
3.2 Ikääntyneen ulkonäkömuutokset.....	14
3.3 Vartalo työn alla	18
4 IKÄÄNTYNYT ULKONÄKÖMUUTOSTEN UHRINA	21
4.1 Omin silmin	21
4.1.1 Minäkuva.....	22
4.1.2 Itsetunto	23
4.1.3 Identiteetti	24
4.1.4 Kehonkuva ja seksuaalisuus.....	25
4.2 Muiden silmin	27
4.2.1 Ikääntynyt nainen ja kulttuuri.....	27
4.2.2 Ikääntynyt nainen mediassa.....	28
5 ULKONÄKÖ OSANA HYVINVOINTIA	30
5.1 Hyvinvointi.....	30
5.2 Hyvinvoinnin merkitys ikääntyessä.....	31
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	33
6.1 Tutkimusongelma.....	33
6.2 Tutkimuskysymykset	34
6.3 Tutkimusmetodi ja teemahaastattelu.....	34
6.4 Aineiston keruu ja litterointi	35
6.5 Aineiston analyysi	35
7 HAASTATELTAVIEN ULKONÄKÖKOKEMUKSET	37

7.1	Ulkonäön merkitys ikääntyessä.....	37
7.2	Oma kokemus ulkonäöstä.....	39
7.3	Ulkonäkömuutosten vaikutus	42
7.4	Ympäristön merkitys ulkonäön kokemiseen	44
7.5	Ulkonäkömuutoksiin vaikuttaminen	47
7.6	Kauneus on muuttuvaista.....	49
8	AINEISTON TULKINNALLINEN JÄSENTÄMINEN.....	52
8.1	Menneisyyden vangit	52
8.2	Tyytyväiset naiset.....	54
8.3	Tutkimusmatkailijat.....	57
8.4	Johtopäätökset ulkonäkömuutosten kokemisprosessista.....	58
9	POHDINTA.....	61
9.1	Tutkimuksen hyödyllisyys ja kehittämisideat	62
9.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	63
	LÄHTEET	65
	LIITTEET	68

Kuvio- ja taulukkoluetelo

KUVIO 1. Naisten kasvojen/kaulan ikääntymispiirteiden häiritsevyys. (Taloustutkimus Oy 2008.).....	16
KUVIO 2. Haastateltavien ulkonäkökokemusten yhteys eri osa-alueisiin.	43
KUVIO 3. Ikäkategorioiden ja ulkonäön suhde menneisyyden vankien kokemana.	54
KUVIO 4. Ikäkategorioiden ja ulkonäön suhde tyytyväisten naisten kokemana. ...	56
KUVIO 5. Ikääntyneiden naisten ulkonäkömuutosten kokemisprosessi.....	60

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää, miten ikääntyneet naiset kokevat ulkonäön ja sen muutokset. Näihin kokemuksiin vaikuttavat vahvasti muiden ihmisten, kulttuurin ja median asenteet sekä normit. Ulkonäkömuutosten kielteisyys selittyy osaksi edellä mainittujen tekijöiden kautta. Myös ikääntyneen naisen omat kokemukset kertovat ulkonäkömuutosten kielteisyydestä. Muutokset ovat voineet vaikuttaa naisen minäkuvaan, itsetuntoon, identiteettiin sekä seksuaalisuuteen, ja sitä kautta hyvinvoinnin ja elämänlaadun kokemiseen.

Teoriaosuudessa käymme tarkemmin läpi ulkonäön ja kauneuden suhdetta ikääntymiseen ja pohdimme niiden ilmentymistä kulttuurissamme ja mediassa. Tarkastelemme erilaisia vanhenemisen määritelmiä, sekä ikääntymisen tuomia ulkonäkömuutoksia. Tuomme teoriassamme esille erilaisia ulkonäköön vaikuttamiskeinoja. Pohdimme ulkonäkömuutosten vaikutuksia, kokemista ja suhdetta hyvinvointiin.

Yhteistyökumppanimme on Seinäjoen Järjestöotalo, jonka puitteissa toimivasta yksinasuvien ITUA-ryhmästä haastattelimme kahdeksaa naista. Haastattelut olivat teemahaastatteluja ja analysoimme niitä sisällönanalyysiä käyttäen, sillä tutkimuksemme on laadullinen. Esittelemme haastateltavien kokemuksia omasta ulkonäöstä ja sen muuttumisesta, niihin vaikuttamisesta ja ympäristön merkityksestä. Lopuksi tarkastelemme haastatteluaineistoa tulkinnallisten jäsenysten avulla.

Kiinnostuksemme aihetta kohtaan heräsi käytännön työssä. Olemme huomanneet, että ulkonäöllä ja sen muuttumisella on vaikutusta ikääntyneen naisen elämään. Ulkonäöstä puhutaan paljon ja sen merkityksiä on tutkittu nuorten osalta. Ikääntyneiden naisten kohdalla aihetta on tutkittu erittäin vähän ja siksi opinnäytetyömme on tarpeellinen ja ajankohtainen. Toivomme, että opinnäytetyömme tuo uudenlaisen näkökulman ikääntyneiden kohtaamiseen. Ulkonäön merkitys ei muutu ikääntymässä ja tämä asia tulisi ottaa huomioon ikääntyneiden kanssa toimiessa.

2 ULKONÄKÖ JA KAUNEUS

Aluksi selvitämme käsitteitä ulkonäkö ja kauneus. Ne voidaan määrittellä usealla eri tavalla asiayhteydestä riippuen. Ikääntyneet ja hyvä ulkonäkö liitetään harvoin toisiinsa ja siksi aihetta on tutkittu vähän. Opinnäytetyössämme pohdimme näiden käsitteiden suhdetta vanhuuteen. Selvitämme kuinka ulkonäkö ja kauneus kulttuurissamme näkyvät ja millainen arvo niille annetaan. Teemme myös lyhyen katsauksen uuden ajan (1400-luvulta lähtien) vanhuskäsitteisiin.

2.1 Kauneus on suhteellista

Ulkonäkö tarkoittaa sitä osaa, mikä ihmisestä näkyy ulospäin. Ihmisten ulkonäkö on suurimmaksi osaksi geenien tulosta. Lisäksi siihen vaikuttavat ikä, mahdolliset sairaudet ja henkilökohtainen ulkonäöstä huolehtiminen. Kulttuurissamme ulkonäkö on tärkeä asia, joka liitetään naisiin miehiä useammin. Naisilta edellytetään ulkonäöstä huolehtimista ja nuorekkuuden ylläpitoa. Nainen ei saisi vanhentua, koska julkisuuteen naiset eivät vanhene. Miesten panostaminen ulkonäköönsä ei ole itsestään selvyyttä. Ulkonäköönsä panostavia miehiä on alettu kutsua metroseksuaaleiksi.

Ikääntyminen liitetään usein ulkonäön rapistumiseen. Ulkonäköä ei voi menettää, mutta se voi muuttua. Ei voida myöskään puhua kauneusleikkauksissa käyneistä ihmisistä, jotka ovat ”saaneet ulkonäön”. He ovat käyneet muuttamassa ulkonäköään. Ulkonäkö saadaan ainoastaan syntymässä, geenien tuloksena. Emme kuitenkaan usko, että geenit tuhoaisivat ikääntyessä hyvän ulkonäön ja kauneuden. Toisaalta kauneus on abstrakti käsite, jonka jokainen ymmärtää tavallaan. Joku voi pitää ikääntynyttä tai lihavaa naista rumana ja vastenmielisenä. Esimerkiksi aviopuoliso taas voi pitää häntä maailman kauneimpana naisena. Kauneudelle ei

siis ole olemassa yhtä hyvää määritelmää. Me olemme kuitenkin sitä mieltä, että jos harmaantuminen ja rypistyminen tarkoittavat hyvän ulkonäön ja kauneuden vähentymistä/menettämistä, on kauneus käsitteenä liian ahdas.

Kauneus on käsite, jota ei liitetä vanhuuteen. Ikäihmistä harvoin kuvaillaan kauniiksi. Hänen ei tarvitse tavoitella ulkoista kauneutta, koska kauneus on ikään kuin siirtynyt sisälle päin. Uskomme, että iän myötä elämäkokemus on lisännyt sisäistä kauneutta ja ymmärrystä, mutta se ei ole pois ulkoisesta kauneudesta.

Ulkoisen loisteen lisäksi kauneus voi olla sisäistä, joka näkyy ulospäin. Ikävä kyllä, ulkoista kauneutta arvostetaan kulttuurissamme sisäistä kauneutta enemmän. Kauneus on yksi keskeisistä arvoista, jota tavoittelemme läpi elämän (itseisarvo). Se voi olla myös välinearvo, jonka avulla voidaan saada esimerkiksi työpaikka. Ulkoisesti kaunis saa kuitenkin työpaikan sisäisesti kaunista helpommin. Ulkonäkö antaa ensivaikutelman, joka vaikuttaa suhtautumiseen ennen parempaa tutustumista.

Kauneusihanteen muuttuminen tapahtui ennen hitaasti, sukupolvelta toiselle. Kauneusihanne periytyi äidiltä tyttärelle neuvojen ja ohjeiden kautta. Muuttumiseen vaikuttivat uskonnolliset, filosofiset ja taloudelliset syyt. Mitä tiukemmin maailma on markkinaorganisaatioiden pikkurillin ympärillä, sitä nopeammin ihanne muuttuu. Perinteen kautta siirretty kauneuskäsitys on muuttunut mainosten kautta siirtyväksi. Absoluuttisen kauneuden määritelmiä on vähän. Nainen on aina ollut kaunis, mutta eri aikoina ovat vallinneet erilaiset kauneusihanteet. (Utrio 1999, 8.)

2.2 Vanhuus kauneuden vihollisena

Naista on aina arvosteltu ulkonäön perusteella. Viehättävä ulkonäkö on ollut avainasemassa avioliittoon pääsyn kannalta ja täten vaikuttanut myös naisen toimeentuloon. Korhonen (2005, 76 - 77) selvittää kirjassaan kauneuden historiaa uuden ajan alussa. Hän kertoo kauneuden määritelleen ikäkausia: nuoruus on ollut kauneuden aikaa, aikuisuus sen hiljalleen häviämisen ja vanhuus sen täydellisen menettämisen vaihe. Vanhuuden alkamiselle ei ollut ikärajaa. Vanhuus tuli

esiin suhteellisena, ulkonäköön liittyvänä asiana. Kun ulkoinen loisto oli menetetty, oli samalla menetetty usein myös toisten ihmisten kunnioitus ja arvostus. Toisin kuin miehillä, ei elämän varrella kertynyt viisaus ollut naisten omaksumana suuressakaan arvossa. Yläluokan naisten tilanne oli kuitenkin hieman parempi, sillä raha on aina ollut tehokas rumuuden peittäjä.

1500 - 1600-luvun vanhuskäsitykset eivät ole kaunista luettavaa. Vanhuskuvaukset ovat säälimättömiä ja kauneimmillaankin vanhenemista kuvataan rappeutumisenä ja heikentymisenä. Naurunalaiseksi tulemisen pystyi välttämään hyväksymällä ikääntymisensä. Naisilla tämä tarkoitti ikäkauteen sopivaa siveellistä asennetta, tarkkaa seksuaalisuuden kontrollia, sekä arvokasta käyttäytymistä ja ulkonäön hallintaa. (Korhonen 2005, 79, 87.)

Uudella ajalla vanhojen naisten ei tarvinnut tasapainoilla kauneusvaatimusten kanssa. He ja muu yhteiskunta pitivät tätä rapistumista itsestäänselvyytenä. Nykypäivää ajatellen he pääsivät aika helpolla, vaikka joutuivatkin pilkan kohteeksi. Kulttuurissamme monet vanhenevat naiset joutuvat yhä miettimään, miten näyttää kauniilta - ja usein myös ikäistään nuoremmalta. (Korhonen 2005, 91.)

3 IKÄÄNTYMINEN JA ULKONÄKÖ

Tässä luvussa pohdimme ikääntyneiden suhdetta ulkonäköön. Tarkastelemme vanhuudessa ilmeneviä piirteitä erilaisten ikämääritysten kautta ja pohdimme milloin ihmistä voi kutsua ikääntyneeksi. Selvitämme ikääntymisen tuomia fyysisiä muutoksia, joiden oletamme vaikuttavan ikääntyneen naisen kokemukseen itsestä. Koska ulkonäkömuutoksia pidetään kielteisinä, niihin pyritään vaikuttamaan eri tavoin. Lopuksi käymme läpi teollistumisen mukanaan tuomia ulkonäön hoitamiskeinoja. Esittelemme myös nykypäivän menetelmiä muokata ja korjata ulkonäköä.

3.1 Vanhenemisen määritelmiä

Vanheneminen ja vanhuus voidaan määritellä eri tavoin. Vanhuuden voidaan olettaa alkavan jossain tietyssä iässä. Tämä katsontakanta on usein harhaanjohtava. Kaikkien 90-vuotiaiden voidaan olettaa olevan vanhoja. Tähän ikäryhmään mahtuu kuitenkin niin vuodepotilaita, kuin maratonjuoksijoitakin. Usein vanhenemiseen liitetään fyysiset muutokset. Ne ilmenevät joko sisäisinä toiminnan vaikeuttajina tai ulkoisina ominaisuuksina. Vanheneminen on kuitenkin ennen kaikkea kokemuksellista. Ihminen voi kokea itsensä vanhaksi, vaikka kaikki ”normaalit” vanhuuden merkit puuttuisivatkin. Hän voi myös kokea itsensä nuoreksi, vaikka olisi hyvinkin ryppyinen kasvoiltaan. Näitä ikäkokemuksia voidaan tarkastella subjektiivisen, biologisen, sosiaalisen, persoonallisen ja kronologisen iän kautta. Haastattelumateriaalista nousseiden tulosten valossa tarkastelemme ulkonäön suhdetta näihin käsitteisiin.

Subjektiivinen ikä tarkoittaa kokemusta iättömyydestä. Se tarkoittaa sitä kuinka 70-vuotias on edelleen se sama ihminen, joka hän oli 20-vuotiaana. Tämä saattaa aiheuttaa ristiriitaisia tunteita. Kehon toiminnot hidastuvat ja ulkonäkö muuttuu, mutta sisäisesti ihminen pysyy edelleen nuorena. (Tikka 1991, 110.)

Ihmisellä voi olla ennakko-odotuksia omasta toimintakyvystä ja ulkonäkömuutoksista. Ennakko-odotukset määräävät kokemuksen muodostumista omasta kehosta ja siitä miltä se tuntuu. Ympäristöllä on myös vaikutusta näihin kokemuksiin stereotyyppien ja sukupuoliroolien osalta. Tällaista oman vartalon kokemista kuvataan biologisella iällä. Silloin ikääntyneen ihmisen elämää ei leimaa vanhana olemisen tunne, vaan tietoisuus omasta vartalosta ja sen piirteistä. (Tikka 1991, 100.) Vanhenemisen piirteitä voidaan luokitella sen mukaan, kuinka tyypillisiä ne ovat. Yleismaailmallisia eli universaaleja vanhenemisperitteitä ovat ne, jotka ovat yleisiä kaikille ikääntyneille (esimerkiksi ihon rypyt), kun taas todennäköiset eli probabilistiset vanhenemisperitteet (esimerkiksi hiusten harmaantuminen) eivät ole välttämättömiä. (Stuart-Hamilton 2003, 17.)

Kronologinen ikä on syntymästä tähän päivään eletty aika. Se on ollut ehkä merkittävin lähtökohta gerontologiselle tutkimukselle. Ikä tai syntymäaika toimii keskeisenä muuttujana taustalla, jonka pohjalta tehdään oletuksia siitä, miten erilaiset toiminnot suuntautuvat vanhuudessa. Kronologisesti samanikäiset ihmiset saattavat kuitenkin erota huomattavasti esimerkiksi toimintakykynsä puolesta. (Tikka 1991, 97 - 98.) Nykyisin 100-vuotiaskaan ei välttämättä tunne itseään vanhukseksi. Vanhenemisen mittapuuna käytetty kronologinen ikä kertoo ihmisestä varsin vähän. On olemassa 70-vuotiaita jotka näyttävät vanhuksilta ja on olemassa ”hyvin säilyneitä” ikääntyneitä, joilta nämä ”vanhuspiirteet” puuttuvat. Tätä ilmiötä kutsutaan agerasiaksi. Löytyy myös nuoria ihmisiä, jotka näyttävät ikäistään paljon vanhemmilta.

Sosiaalisen iän kokemus syntyy erilaisista suhteista toisiin ihmisiin, kulttuuriin, lähiyhteisöihin ja instituutioihin. Vanhenemiskokemus voi olla positiivinen, jos ikäännytynyt käyttäytyy ikänsä vaatimalla tavalla. Tämä voi kuitenkin aiheuttaa ristiriitoja, jos ikäännytynyt ei suostu kronologisen iän asettamaan muottiin. Toisaalta nämä ristiriidat auttaisivat monipuolisemman vanhuskäsityksen luomisessa ja lähiyhteisöjen stereotyyppien rikkomisessa. (Tikka 1991, 102.) Mielestämme enemmistö ikääntyvistä naisista uskaltaa nykyään olla erilainen ja rikkoa rajoja. He eivät halua näyttää ikäiseltään, eivätkä pukeutua ”mummomaisesti”.

Biologisen ja sosiaalisen iän ja elämäntilanteen pohjalta rakentuu ihmisen persoonallinen ikä. Se koostuu omien elämänprojektien kokonaisuuden hahmottamisesta tässä hetkessä. Ihminen kokee silloin olevansa tietynikäinen ja haluaa samaistua tietynikäisiin ihmisiin. Persoonallinen ikä korostuu erityisesti keski-ikä ylittäneillä. Silloin ikääntyvä voi nauttia riippumattomuudestaan ja hänellä on aikaa uudistaa omaa itseään. (Tikka 1991, 107.)

Missä vaiheessa ihminen sitten muuttuu keski-ikäisestä ikääntyneeksi? Vanhuuden käsite on pidentyneen eliniän myötä muuttunut monimuotoisemmaksi. Vielä 1900-luvun alussa 60-vuotias ihminen oli harvinaisuus. Harva eli niin kauan, että ehti katsomaan maailmaa satavuotiaan silmin. Nykyisin 60-vuotias on tavallinen, kenties elämänsä kulta-aikaa elävä ihminen. Häntä ei vanhukseksi voi kutsua vielä vuosikymmeniin.

3.2 Ikääntyneen ulkonäkömuutokset

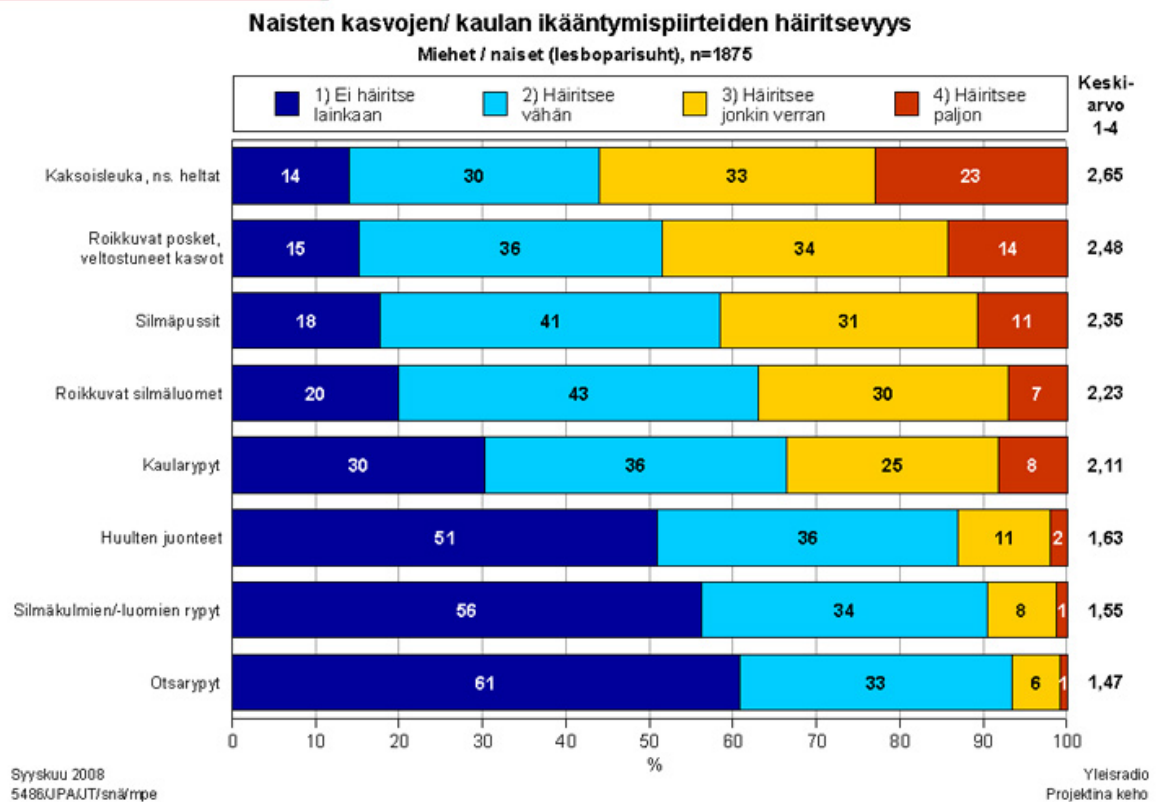
Ikääntyminen tuo mukanaan monenlaisia muutoksia. Tukka harmaantuu, näkö huononee, voimat vähenevät ja toiminnot saattavat hidastua. Jotkut muutoksista vaikuttavat suoranaisesti elämään, eikä niille voi mitään. Myös ulkonäkömuutokset voivat vaikuttaa. Se, kuinka paljon ne vaikuttavat, on kuitenkin ihmisestä itsestä kiinni.

Iho. Iho paljastaa ikääntymisen. Pelkästään iästä nämä muutokset eivät kuitenkaan johdu, vaan niihin voivat vaikuttaa ympäristön stressitekijät. Niitä ovat esimerkiksi kemikaalit, myrkyt, tupakointi, erilaiset säteilyt, lämpötila, kosteus ja mekaaninen ärsytys. Ihon pintakerroksen aineenvaihdunnan ja verenkierron heikentymisen takia iho uusiutuu hitaasti. Iho haurastuu ja menettää kimmoisuuttaan. Kuten muuallakin vartalossa, myös kasvojen ihonalainen rasvakudos vähenee ja voi aiheuttaa luiden työntymistä esiin ja silmien painumista silmäkuoppiin. (Vallejo Medina, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö & Kivelä 2006, 25.)

Verenkierron hidastuminen aiheuttaa ihon muuttumisen kalpeaksi, haavojen hitaan parantumisen, hien erityksen vähentymisen ja ihon lämmönsäätelyn heikentymi-

sen. Ihosta tulee herkemmin valoa läpäisevä, joten se vaurioituu helposti aurin-gossa. Talirauhasten vähentyessä iho myös kuivuu herkemmin. (Vallejo Medina ym. 2006, 25.) Kimmoisien säikeiden menettäessä joustavuuttaan, ihosta tulee ryppyinen. Ryppyjen syntyminen riippuu pääosin perintötekijöistä, mutta esimerkiksi ihoa kosteuttamalla saattaa niiden muodostuminen hidastua. (Santala & Sonninen 1997, 44.) Ikääntynyt nainen saattaa kärsiä ryppyjen lisäksi kasvojen alueen karvoituksesta. Kirjallisuudesta tai haastatteluista tämä ei kuitenkaan käy-nyt ilmi.

Naisten kasvojen ja kaulan alueelle tulevat rypyt ovat ulkonäkömuutoksista vai-keimpia. Niitä on mahdoton peittää muuten kuin keinotekoisesti (plastiikkakirurgial-la ja erilaisilla ruiskeilla) ja ne ovat kaikkien nähtävissä. Muualla olevat rypyt on helppo piilottaa esimerkiksi vaatteiden avulla, joten niiden kanssa on helpompi elää. Taloustutkimus Oy (2008) on tutkinut naisten kasvojen ja kaulan alueella olevien ikääntymispiirteiden häiritsevyyttä. Eniten naisia häiritsevät leuan alle muodostuvat heltat. Toiseksi häiritsevin muutos ovat roikkuvat posket ja veltostu-neet kasvot. Kolmanneksi ongelmallisimpana pidetään silmäpusseja. Vähiten nai-sia häiritsivät otsarypyt.



KUVIO 1. Naisten kasvojen/kaulan ikääntymispiirteiden häiritsevyys. (Taloustutkimus Oy 2008.)

Hiukset ja kynnet. Hiukset voivat kertoa ihmisestä sosiaalisessa ja psykologisessa mielessä. Kaljuuntuminen ja hiustenlähtö viestittävät ikääntymisestä, samoin hiusten harventuminen ja harmaantuminen. Hiuksissa tapahtuvat muutokset ovat harvoin iästä kiinni. Yleensä niihin vaikuttavat perintötekijät ja testosteroni. (Santala & Sonninen 1997, 48.)

Kuitukerros antaa hiuksille vahvuuden ja taipuisuuden. Hiuksen ytimen melaniinista ne saavat värinsä. Iän myötä kuitukerros ohenee ja melaniinin tuottaminen vähenee. Tämän vuoksi hiukset haurastuvat ja menettävät värinsä. Hiusten kasvuvauhti myös hidastuu vanhetessa. (Santala & Sonninen 1997, 48.)

Kynnet ovat sarveislevyjä. Niiden tehtävänä on suojata sormenpäitä ja lisätä niiden tuntoherkkyyttä. Ikääntyessä kynnet menettävät läpikuultavuuttaan ja muuttuvat hauraammiksi. Yleensä haurastumisen syynä on kalkan vähentyminen. Kynnet voivat muuttua sen vuoksi juovaisiksi ja helposti halkeileviksi. Ne voivat myös muuttua epämuodostuneiksi ja paksuiksi. Taustalla saattaa silloin olla jokin sieni, mutta useimmiten syynä on vain verenkiertoon liittyvät häiriöt. Kuten hiustenkin kasvunopeus, myös kynsien kasvunopeus hidastuu huomattavasti vanhetessa. (Santala & Sonninen 1997, 49 - 50.)

Vartalo. Koko vartaloon kohdistuvia ulkonäkömuutoksia tapahtuu ikääntyessä paljon. Merkittävimmät niistä kohdistuvat pituuden ja painon muuttumiseen. Pituus pysyy lähestulkoon muuttumattomana aina 40 vuoden ikään asti, mutta jo yli 60-vuotiailla muutosta voi tapahtua keskimäärin kaksi senttimetriä kymmenessä vuodessa. Naisten pituus vähenee huomattavasti nopeammin kuin miesten. (Suominen 2008, 96.) Erilaisina syinä pituuden menetykseen voivat olla ryhdin muutokset, kyfoosin lisääntyminen (eli selkärangan vääntyminen kyttyrään), nikamavälilevyjen kokoonpuristuminen, nikamien luukato ja nikamien nivelsiteiden höllentyminen. Pääosin nämä muutokset johtuvat ikääntyessä tapahtuvasta luukadosta. Geneettisten tekijöiden lisäksi pituuden muuttumiseen vaikuttavat ravitsemus ja elintavat. (Suominen 2008, 96.)

Toinen merkittävä muutos vartalossa on kehon painon lisääntyminen 60 vuoden ikään asti. Tavallisesti tämä johtuu rasvan määrän lisääntymisestä elimistössä. Tämänkin ikävaiheen jälkeen voi rasvan määrä elimistössä lisääntyä. Paino ei kuitenkaan nouse lihaskudoksen ja rasvattomien komponenttien vähentyessä. Paino alkaa vähitellen laskea 70 ikävuoden jälkeen noin 2 - 3 kiloa kymmenessä vuodessa. Ikääntyessä ihonalaista rasvaa kertyy enemmän keskivartaloon kuin raa-joihin. Kehon sisäinen rasva, jota on sisäelinten ympärillä ja lihaksissa, alkaa lisääntyä suhteessa ihonalaiseen rasvaan. (Suominen 2008, 97 - 99.)

Nämä pituutta ja painoa koskevat muutokset aiheuttavat etenkin naisille niin sanotun vartalon pötkistymisen, jolloin esimerkiksi vyötärölinja saattaa kadota kokonaan.

3.3 Vartalo työn alla

Ihmisiällä on taipumus pyrkiä hallitsemaan kaikkea ympärillään olevaa. Ihminen voi hallita raha-asioitaan. Vaatekaapissa voi olla niin sanotusti hallittu kaaos. Mitä enemmän tiede ja teknologia kehittyvät, sitä enemmän syntyy toiveita vanhenemismuutosten hallitsemiseksi. Voiko sellaista kuitenkaan hallita, mikä ei ole itsestä kiinni? Vai onko niin, että vanhenemismuutoksia vastaan täytyy käydä taistelua sen vuoksi, että voi ajatella edes yrittäneensä? Milloin ihminen on sitten yrittänyt tarpeeksi? Onko itsestään huolehtiminen ruokavaliolla ja liikunnalla riittävää, vai täytyykö lisämausteena olla rypyyvoiteiden ylenpalttinen käyttö? Voiko sanoa yrittäneensä kaikkensa jos ei ole kokeillut mihin plastiikkakirurgia pystyy? Vai pitäisikö vain antaa periksi, olla millainen on, hyväksyä ulkonäkömuutokset ja jatkaa sisimpänsä kehittämistä?

Ennen. Ihminen on tuskin koskaan ollut tyytyväinen siihen vartaloon, jonka hän on syntymässään saanut. Hän on käynyt ulkonäön kimppuun innokkaasti ja säälimättömästi; työstäen, venyttäen, latistaen, korostaen, valkaisten ja värjäten. Mieleinen ei ole välttämättä tarkoittanut kaunista tai käytännöllistä, vaan usein jotain luontaisesta poikkeavaa. (Utrio 1999, 34.)

Teollistumisen ja kaupungistumisen myötä ihmisten tarpeet muuttuivat. Terveysteen ja kauneudenhoitoon alettiin kiinnittää enemmän huomiota. Suomessa on 1800-luvun jälkipuolelta alkaen ollut myynnissä erilaisia kauneuden- ja terveydenhoitotuotteita vanhuuden välttämiseksi. Suurin osa tuotteista on ollut niin sanotusti humpuukia. Aluksi kauppa tekivät apteekkien tukkukaupat, mutta 1900-luvulle tultaessa myynti kohdistettiin myös yksityisille henkilöille. Erilaisia hoitoloita perustettiin 1930-luvulla. Sähkö- ja magneettihoidot kehittyivät ja nuorentamiskokeita tehtiin esimerkiksi koirien kivesuutetta ja arsenikkia käyttäen. Markkinoiden kasvaessa, ruumiinhoodosta tuli lähinnä sosiaalinen velvollisuus. Tervettä elämää ja hygieniaa alettiin arvostaa. Yksilön asiasta muodostui koko yhteisön asia. Vanhenemista pyrittiin välttämään kaikin mahdollisin keinoin ja elinvuosia yritettiin saada lisää. Mainonta kehittyi huimasti 1900-luvulla ja sen myötä vanhuutta alettiinkin pitää lähinnä sairautena. (Oittinen 1994, 201- 205.)

Nyt. Nykyään tämä ”sairaus” on saanut useita erilaisia hoitomuotoja ja oman varalon muokkaamisella onkin vain taivas ja rahapussi rajana. Teknologian kehittyessä, ovat keinot ulkonäkömuutosten muokkaamiseen monipuolistuneet.

Pitkää ikää ihannoidaan ja kunnioitetaan. Tosiasia kuitenkin on se, että vanheneminen on ainoa keino elää kauan. Vanhenemisen tuoma korkea ikä pitäisi kuitenkin pyrkiä saavuttamaan vanhettumatta. Mutta mitä nainen ei ulkonäkönsä eteen tekisi. Kauppojen hyllyt pursuavat toinen toistaan hienompia ja hienommin lausuttavia voiteita ryppyjen kurissa pitämiseksi. Myös plastiikkakirurgia on yksi vaihtoehto.

Yleisradion Taloustutkimus Oy:ltä (2008) tilaaman tutkimuksen mukaan kolme neljästä suomalaisnaisesta uskoo, että ryppyjen ilmaantumisesta, määrää ja syvyyttä voidaan osin ehkäistä ja korjata ryppyvoiteilla. Rahaa näihin ikääntymisen merkkejä vastaan taisteleviin ihonhoitotuotteisiin kuluu naisella keskimäärin 15 euroa kuukaudessa. Viidennes naisista käy kosmetologilla kerran vuodessa, joka kymmenes kaksi kertaa. Tutkimus kertoo myös, että yli puolet miehistä on sitä mieltä, että naisten rypyt ja juonteet eivät heitä haittaa. Naiset eivät tähän kuitenkaan usko. Suurin osa naisista ei ole tutustunut plastiikkakirurgian mahdollisuuksiin, mutta kolmasosa on tutkimuksen mukaan sitä valmis harkitsemaan. Suurin osa (67 %) heistä harkitsi silmäluomien leikkausta tai kasvojen kohottamista (37 %). Botox-ruiskeet eivät ole vielä saaneet suomalaisnaisia puolelleen. Naisista suurin osa (89 %) ei ole koskaan kokeillut Botoxin tehoa, eikä ole valmis kokeilemaan jatkosakaan. (Lappalainen 12.2.2009. [Verkkoartikkeli].)

Kun kukaan ei enää tahdo olla vanhus, kuuluvat kauneusleikkaukset ikääntyneen ihmisen keinovalikoimaan, jolla iän merkit saadaan pidettyä loitolla. Omaan ruumiiseen puuttuminen kirurgian keinoin on radikaalein tapa kieltää ikääntyminen. Sosiaalisten sääntöjen ja sopimusten noudattamiseksi oma keho asetetaan esiin asemaan, jota on mahdollista muokata haluamallaan tavalla. (Airaksinen 2002, 174 - 175.)

Teknologian kehittyminen lisää mahdollisuuksia ikääntymismuutosten hidastamiseksi tai jopa pysäyttämiseksi. Nikander (1999, 224) arveleekin, että tulevaisuu-

dessa ikääntyneet jakautuisivat nykyistä selvemmin sen mukaan, miten he suhtautuvat ikääntymisensä manipulointiin ja millaiset ovat tähän käytettävät resurssit. Jatkuvasti kehittyvän esteettisen plastiikkakirurgian avulla ikääntyville kuluttajille annetaan mahdollisuus näyttää nuoremmalta, hoikemmalta ja rypyttömältä. Useimpien leikkauksien tarkoituksena on saada asiakas lähemmäs entistä ulkomuotoaan. (Karppinen 1999, 150.)

Yksilön onnellisuuden edistäminen on Kinnusen mukaan aina kuulunut kauneuskirurgiaan. Plastiikkakirurgiaa on rinnastettu jopa psykiatriaan. Kirurgit ovat mainostaneet ja oikeuttaneet toimenpiteitään vetoamalla psyykkiseen termistöön, kuten potilaan alemmuuskompleksiin, joka juontuu jostain epätoivotusta piirteestä. Tätä näkemystä Kinnunen perustelee Gilmanin (1998, 40 - 41) havainnoilla joiden mukaan onnellisuuden lisääminen plastiikkakirurgialla on mahdollista sen takia, että kauneus koetaan usein yhtenä onnellisuuden keskeisenä tekijänä. Kauneuden synonyymina pidetään nuoruutta ja siihen yhdistetään usein terveys, seksikkyys ja toimintakyky. Rumuuden määreenä taas pidetään usein vanhuutta ja siihen liitettyjä ominaisuuksia kuten sairauksia, epämuodostumia, toimintakyvyttömyyttä ja epäonnea. Osittain kauneusleikkausten nousevan suosion vuoksi ruumiillinen normaalius on alkanut tarkoittaa nuoruutta. (Kinnunen 2008, 32.)

4 IKÄÄNTYNYT ULKONÄKÖMUUTOSTEN UHRINA

Ikääntymisen myötä naiselle syntyy ristiriitaisia tunteita, kun peilikuva ei vastaa omaa kokemusta ulkonäöstä. Ulkonäkömuutokset tapahtuvat vähitellen ja niiden seurauksena nainen joutuu luopumaan tutusta vartalonkuvasta ja muodostamaan uutta. Tähän muutosprosessiin liittyvät keskeisesti minäkuva, identiteetti ja itsetunto. Edellä mainitut käsitteet ovat vuorovaikutuksessa ulkonäön kanssa ja ne vaikuttavat siihen, kuinka ulkonäkömuutokset koetaan ja miten niihin suhtaudutaan.

Sisäisten tekijöiden lisäksi ulkonäkökokemuksiin vaikuttavat myös ulkoiset tekijät, kuten media, kulttuuri ja muut ihmiset. Pohdimme tässä luvussa sitä, kuinka ikääntynyt nainen mediassa esitetään. Selvitämme myös kulttuurin ja muiden ihmisten suhtautumista vanhenemismuutoksiin. Analyysissämme tarkastelemme näiden tekijöiden yhteyttä haastateltaviemme kokemusmaailmaan.

4.1 Omin silmin

Vartalon muuttuessa ja fyysisten merkkien tullessa näkyville yhä selvemmin, syntyy naisille ristiriitatilanne. Ulkoinen olemus muuttuu nopeammin kuin mielikuvat itsestä. Naiset kokevat usein vanhenemisen yhteydessä arvonannon menetyksen. Itsensä kokeminen ikäistään nuoremmaksi näyttäytyykin psyykkisenä puolustusmekanismina, sillä kielteisesti leimattuun vanhojen kategoriaan ei haluta kuulua. Ikääntyvään naiseen liitetyn stereotypian ja oman subjektiivisen kokemuksen välinen ero johtaa ristiriitaan. Omasta ulkonäöstä tulee este tai vankila eli ikä on kuin kasvoille liimattu irrottamaton naamio. Naamion takaa jokainen kuitenkin tunnistaa itsensä. Kun vartalo on näin ristiriidassa oman, toivotun mielikuvan kanssa, yksilö tulee tietoiseksi mielen ja vartalon erosta. Tällöin peilistä katsoo vieras nainen ja tähän asiaan sopeutuminen vaatii rohkeutta ja aikaa. (Kangas 1998,146 - 147.)

Ihmisen keho muuttuu jatkuvasti ja sen tosiasian hyväksyminen vaatii omanlais-taan prosessointia. Elämä hankaloituu huomattavasti, jos ihminen jää kiinni men-neeseen. Nuoruudessa ja murrosiässä tapahtuvat kehonmuutokset (esimerkiksi naisilla rintojen kasvu) vaativat monilta kypsyttelyä ja totuttautumista. Joillekin muutokset saattavat olla odoteltuja, jotkut taas saattavat pyrkiä piilottelemaan muutoksiaan siihen asti, kunnes ovat ne hyväksyneet osaksi normaalia kasvua ja kehitystä. Väitämme, etteivät vanhuuden tuomat muutokset eroa tästä paljoakaan. Ulkonäkömuutokset tapahtuvat vähitellen ja niihin voi suhtautua kolmella tavalla. Niitä voi surra ja piilotella loppuelämänsä, niiden olemassa olon voi kieltää, tai nii-hin voi tottua ja kantaa ne ylpeydellä.

4.1.1 Minäkuva

Minäkuva on ihmisen oma käsitys siitä, minkälainen hän on. Mitkä ovat hänen vahvuutensa ja heikkoutensa, mitä hän osaa, arvostaa ja mihin elämässään pyrkii. Minäkuva ohjaa ihmisen valintoja ja päätöksiä, joiden pohjalta hän tekee elämään-sä koskevia suuria ratkaisuja kuten ammatin ja elämäntavan valinnan. (Keltikan-gas-Järvinen 2000, 17.)

Minäkuva muodostuu aikaisempien kokemusten pohjalta. Yksinkertaistettuna pro-cessia luonnehtivat seuraavat vaiheet. Aluksi yksilö toimii ja muodostaa käsityksi-ään siitä, miten muut ihmiset reagoivat kyseiseen toimintaan. Tämän seurauksena yksilö alkaa tarkkailla muita. Muut muodostavat arvion yksilön käyttäytymisestä ja toiminnasta ja antavat tästä palautetta verbaalisesti tai nonverbaalisesti. Tätä pa-lautetta yksilö sitten käsittelee tilanteen mukaan ja peilaa sitä minäkuvaansa. Pa-lautteen avulla hän saa jäsennettyä ja muokattua minäkuvaansa. (Laine 2005, 32 - 33.) Esimerkiksi ihmisen minäkuva ulkonäöstään syntyy useista vertailuista erinäköisiin ihmisiin. Ikääntyneen naisen verratessa itseään nuorempiin, saattaa hän tuntea itsensä vanhaksi. Jos hän vertaa itseään vanhempiin, tuntee hän itsen-sä nuoreksi. Sama asia ilmenee myös verrattaessa itseä omasta mielestä kau-niimpiin tai rumempiin.

Eriksson-Stjenbergin (1995, 98) mukaan fyysinen minäkuva kertoo, kuinka tyytyväinen nainen on omaan fyysiseen olomuotoonsa ja miten viehättäväksi hän itsensä tuntee. Hänen tutkimuksensa osoittaa, että fyysinen itsetunto vähenee lineaarisesti naisen varttuessa 30 ikävuodesta 60 ikävuoteen. Mitä vanhempi nainen on, sitä vähemmän tämä luottaa omaan fyysiseen viehättävyyteensä ja pitää peilikuvastaan.

Ihmiset pyrkivät ylläpitämään myönteistä minäkuva. Se ei muutu helposti kielteiseksi, jos ikääntynyt pystyy säilyttämään positiivisen asenteen iän karttumisesta huolimatta. Aina se ei kuitenkaan ole helppoa, sillä ikääntyvä vartalo pettää omistajansa. Tämän seurauksena oma sisäinen kokemus itsestä etäännyy kehosta. (Vallejo Medina ym. 2006, 26.)

4.1.2 Itsetunto

Ihmisen itsetunto on osa hänen minäkuvaansa. Se on ihmisen subjektiivinen käsitys itsestään. Itsetunto on minäkuvan laadullinen arvio, käsitys siitä olenko minä hyvä vai huono. (Keltikangas-Järvinen 2000, 101 - 102.)

Samoin kuin minäkuvassa, on itsetunnossa yksityinen ja julkinen puoli. Nämä puolet eivät välttämättä aina vastaa toisiaan. Yksityisellä itsetunnolla tarkoitetaan niitä piirteitä, tunteita ja ajatuksia, joita ihminen ajattelee itsellä olevan. Julkinen itsetunto taas on sitä, mitä ihminen näyttää muille itsestään sanallisesti tai käytöksellään. Ihmisen ollessa tasapainoinen, ei julkisella ja yksityisellä itsetunnolla ole juurikaan eroja. Kun hyvällä itsetunnolla varustettu ihminen kuvaa itseään, kuvaus on suurimmaksi osaksi positiivinen, vaikka tämä tunnistaakin puutteensa ja myöntää heikkoutensa. (Keltikangas-Järvinen 2000, 103, 108 - 109.)

Itsetunto on tärkeä ominaisuus. Jos ihminen ei kykene arvostamaan itseään, suorituksiaan ja näkemään elämänsä ainutkertaisuutta, on vaikeaa olla elämäänsä tyytyväinen. Keltikangas-Järvinen (2000, 111) painottaa, että hyvä itsetunto ei ole jatkuvaa tyytyväisyyttä itseensä, suorituksiinsa ja itsensä näkemistä ainoastaan

positiivisena. Hyvään itsetuntoon kuuluu mahdollisimman realistisen minäkuvan ylläpitäminen, virheiden näkeminen ja itsensä arvostaminen niistä huolimatta.

4.1.3 Identiteetti

Identiteetti liittyy läheisesti minäkuvaan. Se on yksilön tiedostettu käsitys omasta itsestä, mutta siinä korostuu yksilön paikan määrittely sosiaalisten tekijöiden avulla. (Laine 2005, 22.) Identiteetti on oma ja muiden tekemä määritelmä siitä kuka minä olen. Olennaista on, että minuus ja identiteetti eivät ole valmiiksi annettuja, vaan itse työstettyjä. Identiteetti tarkoittaa tapoja, joilla ihmiset pyrkivät ymmärtämään ja määrittämään itseään suhteessa muihin, kulttuuriinsa ja sosiaaliseen ympäristöönsä. (Saastamoinen 2006, 170 - 172.) Ulkonäöllä on vaikutusta identiteettiin. Ihmiset kohtelevat meitä usein sen perusteella, millaisia odotuksia ulkonäkömme heissä herättää. Tästä kertoo esimerkiksi se, että kohtelemme vanhan näköistä ihmistä vanhana. Myös odotuksemme ovat sen mukaisia. Todellisuudessa tämä ikääntynyt saattaa olla hyvinkin nuorekas ja palaamassa maailmanympärysmatkalta. Kinnunen (2007, 34) toteaaakin, että oleellista ei ole pelkästään naisen subjektiivinen identiteettikokemus vaan ikääntymiseen liitetty sosiaalinen identiteetti. Ulkonäkömuutosten hyväksymisen vaikeuskin voi selittyä sillä, että ulkonäkö saattaa olla osa identiteettiämme.

Oksala & Werner (2005, 137) pohtivat, minkä verran ihminen pystyy itse määrittelemään identiteettiään ja kuinka paljon ulkopuolelta tulevat rajoitteet häntä estävät. Jos muut ihmiset määrittelevät ihmisen ensisijaisesti tämän toiseuden kautta (esimerkiksi ikääntyminen), tällöin toiseus lopulta määrittelee ihmisen oman identiteetin. Uhri-identiteetistä voi kieltäytyä, mutta voiko ikääntynyt nainen kieltäytyä olemasta ennakkoluulojen kohde? Miten ihminen voi todistaa olevansa ainutlaatuinen yksilö, kun muut näkevät hänessä alempiarvoisen ryhmän kollektiivisia ominaisuuksia. Tämä on merkittävä näkökulma tutkimuksemme kannalta. Kuinka ikääntynyt nainen voi pitää itseään hyvännäköisenä, kun yleiskäsitys on, että vanha on yhtä kuin ryppyinen ja ruma.

4.1.4 Kehonkuva ja seksuaalisuus

Keho on yhtä aikaa kavala ja hauras. Se pettää ihmisen, jonka henkinen puoli olisi edelleen nuori. Keho on ilkeä, ensin se lupaa kukoistusta, houkutusta, nautintoa ja ihailua, mutta sitten se pettää lupauksensa rappeutumalla. (Airaksinen 2002, 175.)

Jokaisessa elämänsä vaiheessa nainen joutuu muokkaamaan käsitystä vartalostaan hyväksyttävään muotoon. Kulttuurin naiskuvat lisäävät kuitenkin tämän prosessin vaikeusastetta ja hankaloittavat itsemme ja vartalomme hyväksymistä. Jokaisessa elämänvaiheessa joudumme kohtaamaan vartalomme muutokset ja etsimään yhteyttä kehon ja mielen välillä. (Niemelä 1995, 84.)

Korppilan (23.8.2006. [Verkkoartikkeli.]) mukaan itsetunto vaikuttaa kehonkuvaan. Itsetunnon ollessa kohdallaan, kehonkuva on positiivinen. Kehonkuva muokkautuu elämänmuutosten myötä, mutta siihen vaikuttavat suuresti myös median synnyttämät ihanteet. Tyytymättömyys omaan ulkonäköön alentaa itsetuntoa ja voi pahimmillaan johtaa kehonkuvan häiriöihin ja sosiaalisiin ongelmiin. Jos ikääntynyt nainen saa jatkuvasti negatiivista palautetta ulkonäöstään, voi hän kokea arvonsa muita alemmaksi.

Oma käsitys vartalosta voi vaikuttaa seksuaalisuuteen. Ikääntyessä epävarmuus omaa vartaloa ja ulkonäköä kohtaan lisääntyy. Silloin suhtautuminen seksuaalisuuteen muuttuu. Ihminen voi kokea itsensä jopa vastenmieliseksi ja olettaa muiden suhtautuvan samalla tavalla. Seksuaalisuus on tärkeä osa jokaisen ihmisen elämää. Sen kokonaisvaltaiseen ilmaisuun ja kehittymiseen vaikuttavat inhimillisten perustarpeiden tyydyttyminen, kuten kokemukset arvokkuudesta, rakkaudesta, hellyydestä ja mielihyvästä. (Valkama & Ryttyläinen 2007, 170.)

Koulujen seksuaaliopetuksessa painotetaan seksin olevan normaali ja luonteva osa ihmisten elämää. Vanhusten kohdalla seksiä ja seksuaalisuutta pidetään kuitenkin lähinnä vastenmielisenä ja luonnottomana asiana. Kinnusen (2008, 130) mukaan ikääntyneen naisen seksuaalisuus herättää kanssaihmisissä hämmennystä, huvittuneisuutta ja kauhua. Tieteellisissä teksteissä ikääntyneiden seksuaalisuuden olemassaolo sitkeästi kierretään. Kulttuuriset asenteet ovat painuneet

osaksi naisten seksuaalisia kokemuksia. Esimerkiksi ikääntyneen naisen voi olla vaikea pitää itseään seksikkäänä kun kulttuuriset asenteet leimaavat hänet täysin epäseksuaaliseksi.

Terveys ja toimintakyky heikkenevät iän myötä ja muutokset tuovat mukanaan negatiivisia tunteita, kuten ärtymystä, hämmennystä, surua, vihaa ja ahdistusta. Eri-laiset pelot, kuten naiseuden menetys tai leskeyden pelko, voivat rasittaa mieltä ja vaikuttaa itsetuntoon. Vaihdevuosissa alkavat tulla esiin myös erilaiset ulkonäköön liittyvät muutokset, jotka vaikuttavat naisen käsitykseen omasta seksuaalisesta viehättävyydestään. (Valkama & Ryttyläinen 2007, 175, 180.)

Ikääntyessä tavallisimpien syöpien (rinta- ja eturauhassyöpä) esiintyvyys lisääntyy. Sairauden toteamisvaiheessa seksuaalinen aktiivisuus ja halukkuus vähenevät. Leikkausten kohdistuminen seksuaalisesti tärkeisiin elimiin aiheuttaa usein muutoksia itsetuntoon ja kehonkuvaan. Avanneleikkaukset saattavat aiheuttaa seksuaalisen itsetunnon laskemista, sekä kokemuksia omasta epämiellyttävyydestä. (Valkama ja Ryttyläinen 2007, 177 - 178.)

Seksologian tutkijat ovat todenneet seksuaalisuuden vaikuttavan positiivisesti hyvinvointiin ja terveyteen. Yhdyntöjen nautinnollisuuden ja koetun mielihyvän on todettu olevan yksi naisen pitkäikäisyyden tekijä. Seksuaalisesti tyydyttyneiden naisten tyytyväisyys elämäänsä on todettu suuremmaksi, kuin heikosti tyydyttyneillä naisilla. Tutkimukset ovat lisäksi osoittaneet, että seksuaalinen tyydyttyneisyys suojaa naisia psyykkisiltä oireilta, kuten masennukselta. Seksin on myös todettu olevan yhteydessä naisen omaan kokemukseen terveydestään ja yleiseen tyytyväisyyteen elämästään. (Valkama & Ryttyläinen, 2007, 173 - 174.) Seksuaalinen tyydyttyneisyys ei kuitenkaan ole pitkän ja onnellisen elämän ehto. Moni yksinelävä nainen voi tuntea elämänsä yhtä onnelliseksi ja merkitykselliseksi, kuin parisuhhteessa oleva.

Ikääntyville ihmisille tulisi tarjota ohjausta ja neuvontaa muuttuvan kehonsa ymmärtämiseksi. Ikääntyessään yksilö joutuu luomaan uudenlaisen seksuaalisen mi-näkuvan. Ikääntynyt kokee menetyksiä, mutta samalla hänelle aukeaa uusia ovia

jossain muualla. Hänellä on tilaisuus saada tilalle uusia kokemuksia ja asioita. (Valkama ja Ryttyläinen 2007, 178.)

4.2 Muiden silmin

Naisten ikääntymisestä kerrottaessa puhutaan vanhenemisen kaksoisstandardista, jonka mukaan naisten tulisi säilyttää nuorekas fyysinen olemus läpi elämänsä. Yhteiskunta luo niin suuria paineita ikääntyneelle naiselle, ettei ole ihme miksi vanhuutta yritetään vältellä. Me normitamme jopa niin henkilökohtaista asiaa kuin ikääntyneiden pukeutuminen. Ikääntynytkin nainen haluaa ilmentää persoonaansa vaatteiden avulla. Jos hän tuntee itsensä nuorekkaaksi, haluaa hän ehkä myös pukeutua niin. Ikääntyneen täytyy kuitenkin miettiä mitkä vaatteet ovat hänen päällään hyväksyttäviä, eivätkä liian nuorekkaita.

4.2.1 Ikääntynyt nainen ja kulttuuri

Yhä useammin ikääntyminen ymmärretään ruumiin rapistumisena. Kulttuurisesti se liitetään erityisesti naisiin. Ikääntyneiden oletetaan tekevän yhä enemmän töitä terveen elämän ylläpitämiseen ja ruumiillisen hyvinvoinnin jatkuvuuteen tähtäävien toimintojen parissa. Etenkin naisilla ulkonäöstä huolehtimista pidetään yhtenä terveyden osana. Ulkoisia ikämuutoksia pyritään viivyttämään ja niiden merkkejä kätkemään. Ikäihmisille syntyy ristiriitainen tilanne, kun vanhenemista pidetään samanaikaisesti sekä myönteisenä, että kielteisenä asiana. (Kangas & Nikander 1999, 13.)

Kulttuuri muokkaa ikääntymistä hyvin vahvasti, sillä se sisältää paljon erilaisia arvoja, normeja ja asenteita (Vallejo Medina ym. 2006, 43). Negatiivisten asenteiden takia kokemus vanhenemisestä voi usein olla ristiriitainen. Nainen on selvillä siitä, että länsimainen yhteiskunta, kulttuuri ja ihmiset niiden jäsenenä suhtautuvat kielteisesti etenkin fyysisiin vanhenemismuutoksiin. Oman kokemuksen kautta hän havaitsee, ettei tunne muuttuneensa kielteisen stereotypian kaltaiseksi. Sisältä

hän on edelleen sama, hieman kypsyneempi versio - vain peili tekee tepposensa. (Kangas 1998, 40, 42 - 43.)

Ikääntymiseen suhtautuminen on kulttuuri- ja luokkasidonnaista. Yhteiskuntaluokka, ammatti ja asuinpaikka ovat vaikuttaneet siihen, miten yksilö on vanhenemisensa kokenut ja miten ympäristö on siihen suhtautunut. Näyttäisi siltä, että länsimaissa vanheneminen on koetellut enemmän kaupungistuneen keskiluokan, kuin maaseudun asukkaiden ja työväen psyykettä. (Kinnunen 2008, 142.)

Vanhenevan vartalon tarkkailu on sidoksissa sosiaalisesti rakentuneeseen ikäkausijatteluun. Millaiselta missäkin iässä tulisi näyttää, miten omaan ikään täytyisi suhtautua ja miten pitäisi käyttäytyä. Käsitys normaalista ikääntymisestä syntyy havainnoimalla toisia ihmisiä elävässä elämässä ja erityisesti mediassa. Yhä useampi aikuinen painii kuntoilun, laihduttamisen, ruokaoppien, hormonivalmisteiden, lisäravinteiden, luontashoitojen, kauneudenhoidon, rentoutus- ja nukkumisharjoitusten, sekä tyylioppaiden kanssa torjuakseen vanhenemisen. Tällainen elämäntapa on muokannut käsitystämme ruumiillisesta normaaliudesta. (Kinnunen 2008, 91 - 92.)

4.2.2 Ikääntynyt nainen mediassa

Median parrasvalojen loisteessa liehakoivat pääasiassa vain nuoret naiset. He mainostavat eri tuotteita, jotka saavat sinut tuntemaan itsesi seksikkääksi jumalattareksi ”koska olet sen arvoinen”. Minkä arvoinen sitten ikääntynyt nainen on mediassa? Vanheneva nainen saa median kiinnostuksen osakseen vain silloin, kun se rikkoo yleisiä normeja. Suomalaisina esimerkkeinä mainittakoon notkea ikinuori Aira Samulin, sekä terävä bisnesnainen Lenita Airisto.

Rantamaa (1999, 116) toteaa, että ikääntyneille naisille suunnattu mainonta osoittaa hyvin sen, että vanhenemisen merkit vartalossa ovat sallittuja vain silloin, kun ne kertovat hallitusta vanhenemisestä. Tämän näkökulman vahvistaa myös Halonen (2002, 7 - 8), joka on tutkinut sukupuolen paikkoja median ikämatriisissa. Halonen puhuu tutkimuksessaan tyttöruumiista, jonka avulla myös ikääntynyt nainen

saa osakseen median kiinnostusta. Tyttöruumis on hoikka, notkea ja ikääntymiselle immuuni. Tyttönaiset säilyttävät hoikkuutensa ja nuorekkuutensa ikääntymisestä huolimatta, pukeutuvat lollipop-asuihin ja naamioituvat nuoruuteen. Tyttöyden tavoittelemisen ja ihannointi on yksi tapa tulkita ja representoida ikääntyvää naisvartaloa mediassa. Halonen toteaa, että mediassa tyttöruumista rakennetaan havainnoimalla julkisuuden henkilöiden pukeutumista, laihduttamispyrkimyksiä ja rypyttömyyttä.

Samaan aikaan kun ikääntyneet julkisuuden henkilöt asettavat ylleen nuoruuden naamiota, torjuu media ikääntyneen naisen ruumiillisuutta ja liittää sen tyydyttämättömään seksuaalisuuteen ja kuolemanläheisyyteen. Halosen (2002, 9) mukaan ikääntyneet naiset voivat saavuttaa mediassa myös uskottavuutta. Kun ikääntyneen naisen arvo katseen kohteena vähenee, saattaa hänen sanomansa päästä mediassa paremmin esille.

Vanhuudesta ja ruumiillisista muutoksista muistuttavat ruumiinkuvat pyritään pitämään piilossa. Ikääntyneen naisen muuttunut vartalo edustaa totutusta poikkeavaa ruumiinkuvaa, verrattuna siihen mitä olemme tottuneet näkemään. (Vakimo 2001, 174). Nuoret vartalot myyvät, vanhat hauskuttavat.

Kriteerejä ikääntyville naisille eivät luo ainoastaan kuvaajat, tv-ohjelmat ja mainokset. Niiden on oltava jossain määrin myös naisten itsensä sisäistämiä. (Baer, Haavikko ja Vihmanen 2004, 9.) Naiset ovat tavallaan alkaneet mukautua heille ulkopäin tuleviin kauneusihanteisiin, vaikka heidän omat kokemuksensa olisivatkin aivan toisenlaisia.

5 ULKONÄKÖ OSANA HYVINVOINTIA

Hyvinvoinnin määrittäminen on osoittautunut vaikeaksi. Empiiristä tutkimusta tehtäessä hyvinvointi määritellään sen mukaan, mitä ollaan tutkimassa. Tällöin tutkimuksen alussa ollaan jo tietoisia siitä, mistä hyvinvoinnin osa-alueista ollaan kiinnostuneita. Tällaisessa tutkimuksessa pyritään selittämään olemassa olevaa tilannetta hyvinvointikäsitteiden avulla, eikä niinkään etsitä uusia selittäviä tekijöitä hyvinvoinnille. (Siltaniemi, Perälähti, Eronen & Londén 2007, 9 - 10.) Ulkonäön hyväksyminen on suhteessa ihmisen elämänlaadun, onnellisuuden ja hyvinvoinnin kokemiseen. Jos ulkonäkömuutokset koetaan raskaasti, heijastuu se edellä mainittuihin osa-alueisiin. Tämän vuoksi käymme tässä luvussa kyseisiä käsitteitä tarkemmin läpi.

5.1 Hyvinvointi

Joillekin ihmisille hyvinvointi on esimerkiksi terveyttä ja toisille hyvää toimeentuloa. Hyvinvointi tarkoittaa karkeasti määriteltynä jotain hyvää ja positiivista tai negatiivisten asioiden puuttumista. (Konu 2002.) Erik Allardtin (1976) mukaan ihmisen hyvinvoinnin aste riippuu siitä, kuinka hyvin hänen tarpeensa ovat tyydyttyneet. Tässä yhteydessä ne tarkoittavat perustarpeita. Niiden jäädessä tyydyttämättä ei ihminen ole hyvinvoiva. Terveys voidaan käsittää esimerkiksi objektiivisena hyvinvointina. Jos ihminen on vakavasti sairas, hän ei ole hyvinvoiva. (Siltaniemi ym. 2007, 11.)

Onnellisuutta mittaavina tekijöinä ovat subjektiiviset eli aineettomat tekijät. Onnellisuus riippuu siitä, kuinka onnelliseksi ihminen itsensä kokee tai tuntee. (Allardt 1976, 32 - 33.) Kauneus koetaan usein yhtenä onnellisuuden keskeisenä tekijänä. Ulkonäkömuutokset koettelevat ihmisen onnellisuutta eri tavoin. Positiivisella mi-

näkuvalla ja vahvalla itsetunnolla varustettu ihminen kokee olevansa onnellinen ulkonäkömuutoksista riippumatta.

Hyvinvointi on jotain objektiivisempaa kuin onnellisuus. Ihmiset saattavat erehtyä tarpeistaan, mutta oman onnensa he pystyvät lähes aina arvioimaan. Hyvinvointi on myös jotain pysyvämpää kuin onnellisuus. Hyvinvointi voi muuttua, mutta silloin siihen on liittynyt ulkoisia tai muutoin erityisiä syitä. (Allardt 1976, 32 - 33.)

Elämänlaadulla tarkoitetaan sitä millaisena elämä koetaan. Sen kuvaamisessa painottuvat erilaiset elämykset ja tunteet. Elämänlaatu on eräänlaista tarpeiden tyydyttämistä, jotka ovat määriteltävissä inhimillisten suhteiden laadun perusteella. (Allardt 1976, 32 - 33.) Esimerkiksi hyvä ulkonäkö voidaan ymmärtää mielenterveyden kautta elämänlaadun tekijänä. Toisaalta hyvä ulkonäkö voi olla laajempikin osa elämänlaatua, kuten kauneuden avulla saavutettu elintaso.

Elintaso, kuvastaa materiaalisia resursseja, joiden avulla yksilö ohjailee elinehtojaan. Nämä koskevat esimerkiksi tuloja, asuntoa ja työllisyyttä. (Allardt 1976, 32 - 33.) Esimerkkinä voisi mainita erilaiset ulkonäköön vaikuttamiseen liittyvät materiaaliset resurssit, joiden avulla ihminen pystyy pitämään omasta ulkoisesta olemuksestaan huolta.

5.2 Hyvinvoinnin merkitys ikääntyessä

Hyvinvointi ja elämänlaatu tarkoittavat siis hyvinkin pitkälle samoja asioita. Erityisesti ikääntyneitä ihmisiä tutkittaessa puhutaan hyvinvoinnin ulottuvuuksista, sillä ne kattavat hyvin ihmisen kokonaisuuden. Vanheneminen nähdään usein sopeutumisenä. Termit menestyksellinen vanheneminen, hyvinvointi, ja onnellisuus ovat käsitteitä jotka viittaavat siihen, kuinka hyvin ikääntyvä ihminen pystyy sopeutumaan iän tuomiin muutoksiin. Jokaisella ihmisellä on pyrkimyksenä säilyttää tietty tasapainoinen ja ihanteellinen olotila (homeostaasi). Tämä olotila saattaa kuitenkin järkkyy joko ihmisestä itsestään johtuen tai ulkoisten tekijöiden seurauksena. Kun häiriöitä ilmenee, pyrkivät niin sanotut homeostaasimekanismit palauttamaan tilanteen tasapainoon. (Pohjolainen 1990, 27, 31.) Yksilö voi esimerkiksi kompensoida

ikäntymismuutoksia kehittämällä älyllistä puoltaan opiskelemalla. Tai hän voi alkaa arvostamaan sisäistä kypsyyttä ulkonäköä enemmän.

Opinnäytetyömme kannalta hyvinvointi on keskeisessä asemassa. Tutkimme sitä, vaikuttaako ulkonäkö ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Haastateltavamme koostuvat sellaisista henkilöistä, joilla perustarpeet ovat todennäköisesti tyydyttyneet. Silloin on mahdollista pohtia niin sanottujen korkeampien tarpeiden, kuten ulkonäön merkitystä. Väitämme, että ulkonäkö on ainakin osaltaan rakentamassa ihmisen onnellisuuden kokemusta, vaikka onnellisuus ei yksin siitä koostuisikaan. Tietysti on mahdollista, että joillain ihmisillä ulkonäkö ja sen vaaliminen ovat tärkeimmät onnellisuuden rakentajat. Ulkonäkö voi olla myös onnellisuuden tuhoaja.

Joillekin ihmisille ulkonäöstä huolehtiminen ja pukeutuminen ovat aina olleet tärkeitä. Siksi niitä ei pitäisi vanhuudessakaan unohtaa, jos ne tekevät hänet onnelliseksi ja auttavat sisäisen tyytyväisyyden saavuttamisessa. Ihmisen voisi sanoa olevan vanhuudessa yksilöllisimmillään, koska hän on muodostanut omaa identiteettiään siihen asti. Silloin erityisesti niiden vanhusten kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista tulisi pitää huolta, jotka eivät siihen itse kykene. Käytännössä olemme huomanneet, että erilaisissa vanhustenpalvelutaloissa ja vanhainkodeissa ei juurikaan panosteta asukkaiden ulkonäköön, vaatetukseen tai hiusten laittamiseen. Opinnäytetyömme kautta on käynyt ilmi, että juuri näillä asioilla on suuri merkitys ikääntyneen naisen psyykkisen hyvinvoinnin kannalta.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tämän luvun tarkoituksena on esitellä opinnäytetyömme etenemistä pääpiirteittäin. Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset toimivat opinnäytetyömme pohjana. Halusimme selvittää ikääntyneiden naisten omaelämäkerrallisia kokemuksia ulkonäön merkityksestä, joten valitsimme tutkimusongelman pohjalta menetelmäksi laadullisen tutkimuksen. Kyseinen tutkimusmenetelmä on aina silloin suositeltava, kun halutaan tehdä haastatteluja ja tutkia ihmisten omia kokemuksia.

6.1 Tutkimusongelma

Lähtökohtana tutkimukselle ovat tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset. Opiskelijoille ei tarjota mitään tutkimusongelmaa valmiina. Tutkimuksen alussa saattaa olla jokin kiinnostava alue, johon sen toivotaan suuntautuvan. Aihealue voi syntyä kirjallisuuden, kokemusten, opiskelun tai asiantuntijan antamien vihjeiden pohjalta. Ongelma täsmentyy vasta syvällisesti kirjallisuuteen paneutumalla, jonka jälkeen tutkimusongelma tarkentuu erilaisiksi tutkimuskysymyksiksi. Lopputuloksen kannalta on tärkeää, että tutkimusta suunnitteleva on perehtynyt huolellisesti erilaisiin tutkimuksiin ja alan kirjallisuuteen. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 13.)

Kiinnostuksemme ikääntyneiden naisten ulkonäköön ja sen vaikuttavuuteen heräsi käytännöstä. Olemme huomanneet, että ulkonäöllä ja sen muutoksilla on vaikutusta naisten mielialaan. Tarkemmat tutkimuskysymykset kuitenkin määräytyivät vasta perehdyttyämme teoriaan ja tutkimuksiin. Koulutusohjelmamme kautta saimme aiheeseen tarkennusta. Halusimme selvittää, kuinka ulkoiset vanhenemismuutokset vaikuttavat ikääntyneiden naisten minäkuvaan, itsetuntoon, mielenterveyteen, naiseuteen, seksuaalisuuteen, elämänlaatuun ja hyvinvointiin. Ympäristön luomat paineet ja odotukset ulkonäköä kohtaan olivat myös mielenkiintomme kohteita.

6.2 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyössämme halusimme selvittää miten ikääntyneet naiset kokevat ulkonäkömuutokset. Miten ulkonäkömuutokset vaikuttavat ja millaisiin asioihin? Yhteistyötahona opinnäytetyössämme toimii Seinäjoen Järjestötoimikunta kokoontuva yksinasuvien ITUA-ryhmä.

Tutkimuksen pääkysymys

- Miten iäkäs nainen kokee ulkonäkömuutokset?

Tutkimuksen alakysymykset

- Miten ulkonäkömuutokset vaikuttavat ikääntyneen naisen elämään?
- Ovatko ikääntymismuutokset epätoivottuja vallitsevan yleiskäsityksen vuoksi vai sen takia, että niillä olisi vaikutusta hyvinvoinnin ja elämänlaadun vähenemiseen?

6.3 Tutkimusmetodi ja teemahaastattelu

Tutkimuksilla on aina tarkoitus ja tehtävä, joka ohjaa metodin valinnassa. Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää ikääntyneiden naisten kokemuksia, joten käytämme tutkimuksessamme laadullista eli kvalitatiivista menetelmää. Lähtökohdiana kvalitatiivisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. Siihen sisältyy ajatus todellisuuden moninaisuudesta. Kohdetta pyritään tarkastelemaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157.)

Aineistonkeruumenetelmäksi valitsimme teemahaastattelun (liite 1). Koska tutkimusongelmastamme nousi välittömästi jo teorian pohjalta erilaisia teemoja. Teemahaastattelu on lomake- ja avoimenhaastattelun välimuoto. Tyypillistä teemahaastattelulle on, että aihepiirit ovat tiedossa, mutta tarkemmat kysymykset puuttuvat. (Hirsjärvi ym. 2007, 203.) Teemahaastattelussa korostuvat erityisesti ihmis-

ten tulkinnat asioista, heidän asioille antamansa merkitykset ja merkitysten synty vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48.)

6.4 Aineiston keruu ja litterointi

ITUA-ryhmä kokoontuu torstai- aamupäivisin järjestötalolla. Kävimme paikan päällä kertomassa opinnäytetyöstämme ja jaoimme kiinnostuneille saatekirjeen, jossa oli tietoa tutkimuksestamme, sekä yhteystietomme mahdollisia lisäkysymyksiä varten (liite 2). Tutkimusaihe sekä tutkimuskysymykset muuttuivat työn edetessä, ja saatekirje ei ole enää täysin pätevä. Saatekirjeessä lupasimme hyväksyttää haastateltavilla julkaistavan materiaalin. Haastattelujen yhteydessä pyysimme kuitenkin erillisen luvan kaiken nauhoitetun materiaalin käyttämiseksi. Haastateltavat pääsevät tutustumaan työmme tuloksiin vasta sen valmistuttua.

Haastatteluaineistosta tuli kattava. Saimme kahdeksan naista tutkimukseemme mukaan. Aluksi järjestimme heille ryhmähaastattelun. Sen tarkoituksena oli herättää haastateltavat ajattelemaan opinnäytetyöhömmme liittyviä asioita. Yhteisen koontumisen jälkeen teimme alkukesästä yksilöhaastatteluja järjestötalolla ja haastateltavien kotona.

Haastateltavat antoivat kaikki kirjallisen suostumuksen haastattelujen nauhoittamiseen (liite 3). Nauhuri ei tuntunut häiritsevän haastattelujen kulkua ja tilanteet olivat luontevia. Haastateltuamme kaikkia kahdeksaa tutkittavaa, aloitimme paljon aikaa vieneen litteroinnin eli äänitallenteiden puhtaaksi kirjoittamisen.

6.5 Aineiston analyysi

Saimme aineistoa kattavasti, vaikka haastateltavia oli vain kahdeksan. Yleensä teemahaastattelun avulla kerätty aineisto on runsasta. Kaikkea aineistoa ei tarvitse analysoida. Sitä ei pystyisi edes hyödyntämään. Aineiston purkamisen kannalta on tärkeää, että analysointitapa on mietitty tarkoin ennen haastatteluja. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 135.)

Aineiston käsittelytavaksi valitsimme sisällönanalyysin. Se on yksi perusanalyysimenetelmistä, jolla voi tehdä monenlaista tutkimusta sen runsaan liikkumavaran takia. Sisällönanalyysin tarkoituksena on etsiä merkityksiä haastattelujen pohjalta tuotetuista teksteistä. Tutkittava ilmiö pyritään sen avulla saamaan mahdollisimman tiiviiseen ja yleiseen muotoon. Sisällönanalyysilla saadaan kuitenkin vain järjestettyä kerätty aineisto johtopäätösten tekemistä varten. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93 - 108.)

Sisällönanalyysissa on tarkoituksena etsiä erilaisia teemoja, joita aineistosta löydyy. Aineistolle asetetaan erilaisia tutkintakysymyksiä, joiden vastausten pohjalta luodaan empiirisiä yleistyksiä. Yleistyksien avulla aineisto teemoitellaan. (Adler & Clark 1999, 346 - 347.) Tarkasteltuamme haastatteluja sisällönanalyysilla, muodostui niistä kolme erilaista tyypittelyä. Näitä tyypittelyjä ovat täydelliset naiset, menneisyyden vangit ja tutkimusmatkailijat. Tyypittelyjen pohjalta teimme johtopäätöksiä siitä, miten kukin tyyppi käy ulkonäkömuutosprosessin läpi ja mitkä asiat siihen vaikuttavat.

Teemahaastattelussa aihealueet ovat selkeästi esillä. Teemoja muodostui kuitenkin lisää työn edetessä. Analysointivaiheessa pohdimme opinnäytetyön teorian linkittymistä haastatteluista saatuun aineistoon. Poistimme paljon turhaa materiaalia, joka ei tuntunut työhömme sopivalta. Analysointivaiheessa heräsi uusia ideoita ja teoriaosuus laajeni entisestään. Sisällönanalyysin kautta pitäisikin pystyä muodostamaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus, eli siinä on sellaisia yhteyksiä, jotka eivät pohjaudu suoraan teoriaan. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 97 - 98.)

7 HAASTATELTAVIEN ULKONÄKÖKOKEMUKSET

Opinnäytetyömme yhteistyökumppanina toimi Seinäjoen Järjestöalo ja sen tiloissa toimiva yksinasuvien ITUA-ryhmä. Sen tarkoituksena on tarjota vertaistoimintaa yksinasuville. Ryhmän nimi koostuu sanoista ITseellinen Uusi Alku. Haastattelimme kahdeksaa upeaa 60- 75-vuotiasta naista. ITUA-ryhmän valitseminen oli helppoa. Halusimme haastateltavien olevan vielä itse kykeneviä huolehtimaan ulkonäöstään ja huolehtimatta jättäminen olisi myös heidän oma päätöksensä (vrt. vanhainkodissa asuvat naiset). Kaikki haastateltavat olivat erittäin aktiivisia, elämässä tiukasti mukana olevia naisia. Tästä syystä saamamme aineisto oli erittäin asiallista ja monipuolista.

Käsitlemme tässä luvussa tarkemmin haastattelujen pohjalta nousseita teemoja, joita ovat ulkonäön merkitys, ulkopuolelta tulevat ulkonäkökäsitteet ja ulkonäkömuutokseen vaikuttaminen.

7.1 Ulkonäön merkitys ikääntyessä

Ulkonäön merkitys ei välttämättä ole kaikille selkeä. Se voi olla tiedostamatonta. Ikääntymisen myötä ulkonäkö muuttuu, mutta se ei tarkoita sen merkityksen muuttumista. Hyvä ulkonäkö liitetään usein nuorten ominaisuudeksi. Nuorena ihminen ei ole välttämättä ehtinyt kehittää sisintään ja itseään, joten ulkoisten asioiden merkitys on korostuneempaa kuin ikääntyneillä.

Kyllähän se varmaan määrätysvaiheessa oli niinku siis aivan elämän tärkeimpiä asioita.

län myötä ulkonäön tärkeys ei ole enää niin korostunutta. Syvällisemmät arvot tulevat silloin paremmin esille. Ikääntynyt on ehtinyt elämänsä varrella kehittämään identiteettiään, minäkuvaansa ja itsetuntoaan niin, ettei muiden mielipiteillä ole

enää niin paljon väliä, kuin nuorempana. Ei voi kuitenkaan väittää, ettei ikääntynyttä enää kiinnostaisi, mitä hänestä ajatellaan. Ulkonäkö muuttuu ja vanhenee iän myötä, ihmisen sisimmälle ei välttämättä käy samoin.

Kun näin vanhempana aattelee niin, että onko se merkinny paljon. Tai kyllä se jonkinlaista joko itsevarmuutta tai sitten alemmuutta, jompaa-kumpaa aiheuttaa ainaki.

Ei oo niin sata-tärkeää enää, että mitä musta ajatellaan ulkonäön perusteella ja ehkä itsevarmemmaksi on tullut ihminen niinku muuten elämän myötä.

Ikääntyminen ei muuta ulkonäköön suhtautumista, tai sitä millainen merkitys sille annetaan. Osa haastateltavista kertoi, ettei ulkonäkö ole koskaan merkinnyt paljon. Toisille se taas on aina ollut tärkeä asia ja vanhemmiten siihen panostaminen saattaa viedä jopa enemmän aikaa.

En mä oo huomannu, että se sen kummemmin on muuttunut, että mä oon aina meikannu.

En mä tiä onko se merkitys muuttunut. Se merkitys on sama, mutta se on nyt sitten huonontunut...Kaikki muukin olemus tuloo niinku vanhalla tuloo ja vaiikkeihan se poikkeus mun kohalla oo, kaikkien kohalla se on.

No mä sanon että, ulkonäkö kyllä merkitsee paljoki. Että panostan kyllä, että ainakin puhtaat, vaikka ei kauniskaan, mutta että on siistit vaatteet ja aina puettu.

Suhtautuminen ulkonäköä kohtaan saattaa muuttua sairauksien myötä. Lapsena tai nuorena läpikäyty sairaus voi edelleen vaikuttaa ikääntyneen kokemukseen ulkonäöstä. Myöhemmällä iällä tulleet sairaudet (esimerkiksi syövät) voivat muistuttaa ikääntynyttä ulkonäön katoavaisuudesta. Sairauden toteamisvaiheessa seksuaalinen aktiivisuus ja halukkuus saattavat vähentyä. Seksuaalisesti tärkeisiin elimiin kohdistuvat leikkaukset saattavat myös vaikuttaa naisen itsetuntoon ja kehonkuvaan. Sairaudet saattavat myös herättää pohtimaan sitä, kuinka pieni merkitys ulkonäöllä on terveyteen verrattaessa.

Mutta ei se kovin hirviän paljon mulle oo merkinny. Ei se mikään sata-prosenttinen auktoriteetti oo, kun mä oon neljävuotiaana jo sairastanut polion ja ontumalla kävelen ja sit vinnossa seison ja kaikkea, et mä tiedän, että en oo mikään mallikappale. Niin ja sit kuitenkin on pitäny niin varhaisessa vaiheessa jo hyväksyä se.

Mitä pahaa vanhenemises on? Siis jokainen vanhenee... Mä silloin aina ajattelin, että joka vuosi minkä mä saan elää yli sen ajan niin sehän on mulle lahja ja se ei oo varmaan ptkääkään kiinni siitä miltä mä näytän.

Ihmisten oletetaan huolehtivan terveydestään. Etenkin naisilla ulkonäöstä huolehtimista pidetään yhtenä terveyden osana. Yksi haastateltavista pohti sitä, että ulkonäön eteen pitäisi tehdä enemmän töitä, koska se on asia johon voi itse vielä vaikuttaa. Sairauksille ihminen harvemmin pystyy mitään tekemään.

Ehkä sen takia ku tietää, jotta on niin monta sellaista asiaa joillekka ei itte voi mitään, että nämäki joillekka vois. Joo tottahan se on jotta niille pitäis sitten sitäkin enemmän kiinnittää huomiota joillekka itte jotakin vois, mutta niin jääny vähän huonoksi.

7.2 Oma kokemus ulkonäöstä

Ulkonäkömuutoksiin reagoiminen on vahvasti yhteydessä siihen, millainen arvo niille on annettu. Jos ulkonäkö on aina merkinnyt paljon, sen muuttuminen tuntuu raskaammalle kuin niillä, jotka ovat antaneet sille vähemmän arvoa. Ulkonäkö on voinut olla myös osa identiteettiä, jolloin sen muuttuminen voi olla erittäin vaikeaa hyväksyä.

Eikä oo sillei ollu, sitä ei ollu, sitä valttikorttia. Sitten se ois ollu eri asia jos ois ollu semmonen kaunis ihminen...Niin silloin sen huomaa, että jos sitte rupsahtaa nopiaa. Silloin niin se olis. Se muutos huomattavampi, mutta mä oon ollu tasa luonnonruma ihan koko ajan.

Elämä on jatkuvaa muutosta ja niihin sopeutumista. Ihminen joutuu käsittelemään muutostilanteita, jotta hän pystyisi niihin sopeutumaan. Ulkonäkömuutoksiinkin joutuu sopeutumaan, kasvamaan niiden mukana. Jokaisessa elämävaiheessa nainen joutuu muokkaamaan käsitystä vartalostaan hyväksyttävään muotoon. Eri

kulttuurien naiskuvat lisäävät tämän prosessin vaikeusastetta ja vaikeuttavat itsemme ja vartalomme hyväksymistä.

Nyt oon huomannu, että pitää aina ottaa se huomioon, kun peiliin kattoo, jotta ei oookkaan enää se mikä on joskus ollu... Kun aina vaan huomais aina kaiken, jotta ymmärtäis persoonaasa kasvattaa sitä mukaa mitä muuttuukin.

Itsensä kokeminen ikäistään nuoremmaksi on eräänlainen puolustusmekanismi, sillä vanhuksena oleminen nähdään kielteisenä. Vanhus kategoriaan ei haluta kuulua, ja siksi koko käsite halutaan työntää kauas itsestä.

Moni vanha ihminen, mitä mä nyt oon nähny...On ihan kauniita sel-laset ihan ruttuuset kasvot.

Aina koittas sitä, että ei näyttäis niin vanhalta.

Osa haastateltavista piti nuorekkuutta tärkeänä ja oli ylpeä siitä, ettei näyttänyt ikäiseltään (omasta ja/tai muiden mielestä). Positiivisimmat kommentit joita he olivat ulkonäöstään vanhemmalla iällä saaneet, liittyivät usein nuorekkuuteen. Toiset haastateltavista taas olivat sitä mieltä, että ihmisen pitää näyttää ikäiseltään.

Eihän ny kuule kuuskymppisen akan tartte kolmekymppiseltä näyttää.

No oon ihan sen näköönen ku ikä edellyttääkin. Niin, että mä oon niinku aatellu, jotta saa ollakki sen näköönen mikä on, jottei tartte kenenkään luulla kovinkaan paljon nuoremmaksi.

Mutta moni ei sitä usko...Kyllä mä ihan siitä kuudestakymppistä oon menny.

Haastatteluissa nousi esiin sisäisten tekijöiden (muun muassa mielialan, terveydentilan ja itsevarmuuden) vaikutus ulkonäköön. Jos ihmisellä on kipuja, mieliala on huono tai jos hän tuntee itsensä epävarmaksi, heijastuu se kasvoille. Vaikka ihmisellä ei ole mahdollisuutta valita elämäntilannettaan, voi hän valita suhtautumistapansa. Ryppyihin välinpitämättömästi suhtautuvan naisen elämä on todennäköisesti helpompaa, kuin naiselle, jolle rypyt ovat ongelma. Usea haastateltava totesi sisäisen kauneuden kumpuavan ulos ja he korostivat sen tärkeyttä.

Pitäs olla vähän itsevarma ittestänsä niin vois näyttääkin paremmalta.

Mä annan valtavan paljon arvoa sille sisäiselle kypsyydelle, että se kaunistaa. Niinku sananlasku sanoo luonto ihmisen kaunistaa.

Kohta mä huomaan sen kasvoistani, kun aamulla kattoo peiliin ettei viiti paljon kattuakkaan. Että niin kyllä näköö niin jotta jostakin paikasta ihminen nyt rotuu.

Sieltä sisältä se sitten tuloo. Ja sitten jos ihminen on hirveen sellainen sanotaanko nyt masentunut ja sellainen niin kyllä se lyö sen leiman. Joo se näkyy, sen näköö kasvoos. Ei tarte ku iitteesä mennä... Mutta sitten taas iloisuus, niin se tuo ihan sitten taas tuo toisenmoisen kasvoihin.

Opinnäytetyömme kannalta sisäisiä tekijöitä tärkeämpiä ovat kuitenkin ikääntymisen tai sairauksien tuomat ulkonäkömuutokset (todennäköiset ja yleiset) ja niiden vaikuttavuus. Ikääntyessä tukka harmaantuu, kasvot muuttuvat, iho löystyy ja vartalo usein pötkistyy. Elämäntapavalinnat voivat olla vauhdittamassa näitä muutoksia (esimerkiksi auringon otto, alkoholin käyttö ja tupakointi). Peilistä voi tulla pahin vihollinen, koska se näyttää ihmisen, joka ei itse koe olevansa.

Ainakin mä, kun mä oon hirveen kova ollut ottamaan aurinkoa aina ja ei tuota niin ennen, ei niitä aurinkorasvoja niin käytetty. Ja heinäpeliloilla mä oon polttanu niinku ihoni hirveen huonoks. Eikä sitä voi oikeen mitenkään korjata, että harmittaa...Mä muistan, ku mun sisko aina sano, että älä oo aina auringossa, että sä kun vielä kun vanhemmaks tuut niin sä itket vielä, kun sä näät.

Halusimme selvittää, mitkä ulkoiset vanhenemismuutokset ovat olleet vaikeimpia hyväksyä. Ajattelimme, että asian pohtiminen olisi helpompaa, jos he ensin miettivät millaisia muutoksia heille on tullut. Haastatteluista kävi ilmi, että itselle merkityksellisimpiin ulkoisiin ominaisuuksiin kohdistuvat muutokset koettiin vaikeimmiksi. Huomasimme, että jokaisella haastateltavalla oli ”oma juttunsa”, josta hän oli erityisen ylpeä. Se oli joissain tapauksissa osa haastateltavan identiteettiä. Tätä ominaisuutta saatettiin edelleen vaalia tai sen menettämistä surra. Esimerkiksi, jos tukka on tärkein osa ulkonäköä, niin sen harventuminen ja harmaantuminen ovat muita ulkonäkömuutoksia vaikeampia hyväksyä.

No, pahinta on se, että kun kaikki rupee roikkumaan. Ei voi mitään. Että se on sellanen näkyvin ja sitten tietysti rypyt...Että siis tottahan se iho veltostuu ja tulee niinku sitä, joka paikka muuttuu...Kun ei niitä saa enää kiinteiksi, eihän niitä voi saada, kun se nahka joka täs on niin löyhtyy.

Silmien alueet ja tota posket ja leuka, ne on niinku eniten. Mutta en mä niitä kaiken aikaa huomaa, että ne ylenäikaa stressaas mua mutten sitten aina, kun sen huomioi niinku peilistä ja muuten.

Ulkonäöllä on vaikutusta mielialaan. Kauneutta pidetään usein onnellisuuden keskeisenä tekijänä. Nainen on harvoin täysin tyytyväinen ulkonäköönsä, mutta olisiko hän onnellisempi jos näyttäisi toisenlaiselta? Kysyimme tätä haastateltaviltamme. Heillä oli asiasta kolme mielipidettä: osa olisi onnellisempi, osa kokee että ulkonäöllä ei ole juurikaan vaikutusta onnellisuuteen ja osa ei osannut sanoa.

En. En. Kyllä mä oon tyytyväinen ihan ulkonäkööni. Se on sellanen ku se on ja sillä hyvä.

En mä usko, eiköhän sitä vaan pidä olla sellanen ku on ja olla siinä joko onnellinen tai onneton.

No vois kyl ollakki, jotta kyllä se naisilla aika paljon merkittee ja varmasti miehillekkii joka ittelle.

Aika vaikee mennä sanomaan, että minkähän lainen.. Ja vaikka ois toisen näkönen, silloin ois toisenlaiset paineet sitten.

7.3 Ulkonäkömuutosten vaikutus

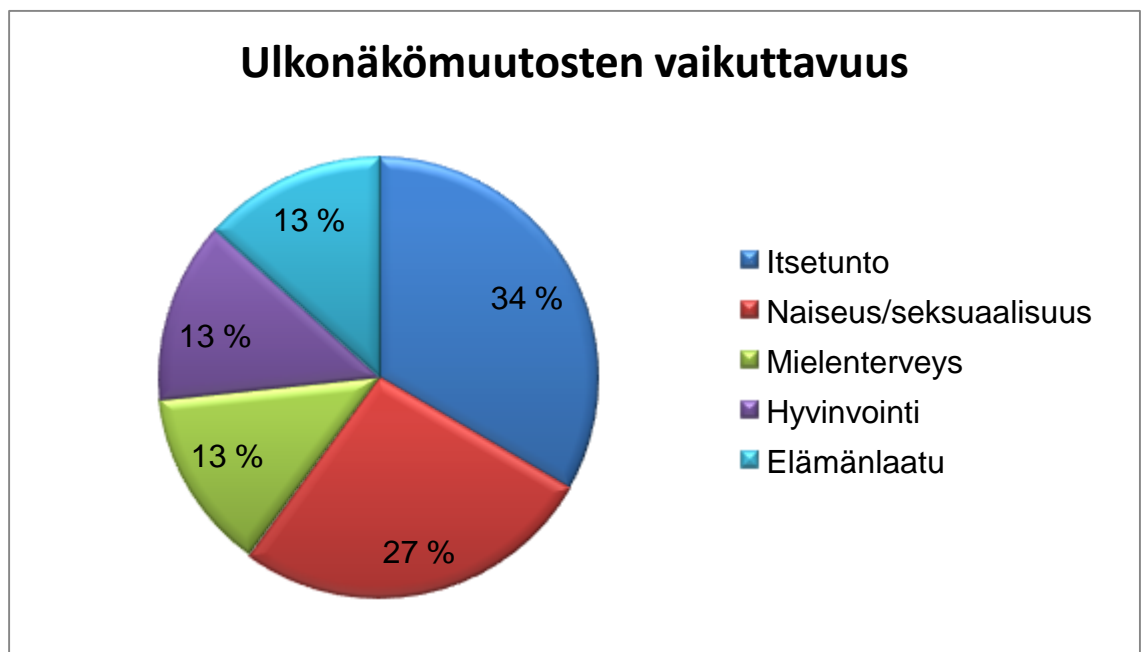
Yksi opinnäytetyömme keskeisin ja mielenkiintoisin kysymys on se, ovatko ulkonäkömuutokset epätoivottuja siksi, koska ne tuomitaan yleisesti vai koska ne vaikuttavat naisen itsetuntoon, mielenterveyteen, elämänlaatuun, naiseuden kokemukseen ja sitä kautta hyvinvointiin? Väitämme, että ulkonäkömuutosten välttely johtuu molemmista tekijöistä. Media synnyttää erilaisia ihanteita ja näyttää vanhenemismuutokset ongelmina, jotka tulisi välttää tai piilottaa. Ihmistä ei välttämättä kiinnosta millaisia ”oikein vanhenemisen” -ohjeita media antaa.

Nainen voi myös itse tehdä ulkonäkömuutoksista ongelman, joka vaikuttaa omiin kokemuksiin itsestä. Esimerkiksi itsetunnolla ja kehonkuvalla on suora yhteys toisiinsa. Jos ihminen on tyytymätön ulkonäkönsä, on harvoin itsetuntoakaan hyvä. Ihmisen ollessa tyytymätön itseensä, voi se pahimmillaan johtaa ruumiinkuvan häiriöihin ja sosiaalisiin ongelmiin. Ihminen saattaa tietoisesti alkaa välttelemään tilanteita, jossa hän ulkonäkönsä vuoksi kokisi alemmuuden tunnetta. Elämänlaatu saattaa heiketä, jos ihminen joutuu jatkuvasti valikoimaan seuraansa ja välttelemään tietynlaisia tilanteita.

Niinku antanu periks niin paljon nuorena, jotta en oo kilpaillu millään lailla ikäisteni porukassa. Jotta mä oon heti suosista jääny niinku nurkkaan, jotta ehkä siinä on tehny vähän virhettäkin.

Mutta mä oon sitten tietysti heti jollakin lailla hakeutunu sinne, jotta katon että tuohon mä en kuulu.

Mä en pääse kauniitten porukoihin, mullon aina semmonen johtaki kohtaa rampa.



KUVIO 2. Haastateltavien ulkonäkökokemusten yhteys eri osa-alueisiin.

Kuvion prosentit on laskettu haastateltavien vastausten perusteella. Yhtä lukuun ottamatta, jokaisella haastateltavalla vaikuttivat ulkonäkömuutokset yhteen tai useampaan edellä mainittuun osa-alueeseen. Kuten kuviosta käy ilmi, ulkonäkömuutokset vaikuttavat eniten itsetuntoon ja naiseuden kokemiseen. Mitään osa-alueita muutokset eivät täysin mureenna, vaikka niillä saattaisikin olla paljon vaikutusta.

Et kyllähän se niin kun mielenterveyteen vaikuttaa se ulkonäkö... Jos se nyt hirveesti alkaa vaivaamaan niin se mennee sitä myötä alas ettei se ainakaan nosta sitä mielialaa sitten.

Kyllähän siitä aina toi itsetuntokin kohoo, kun saa uuden kampauksen ja käy kampaajalla.

Joskus on voinu olettaa, jotta olis sellaanen niinko hyväksyttävän näkööne ja nyt toteaakin ettei ittekkään hyväksy ittiänsä, jotta pitäs joka hetki muistaa. Jotta niin, kyllä se siihen mielentilaan vaikuttaa.

Ikääntyessä epävarmuus omaa vartaloa ja ulkonäköä kohtaan lisääntyy. Oma käsitys vartalosta voi vaikuttaa seksuaalisuuteen. Nainen saattaa kokea olevansa vastenmielinen ja ajatella muiden suhtautuvan häneen samalla tavalla.

Ny mulla on semmonen mieskaveri, sitten siinä tulee kyllä sitä, että olis ihanaa olla nuori ja kaunis ja hyvävartaloinen, kun on niin sanotusti ihastunut. Se on niinku varmasti se justiin, että joskus alastomuuskin on niinkun inhottavaa, kun kaikki roikkuu. Olis kiva olla kiinteä, hoikka. Että vaikka tosiaan se mies varmaan yhtälailla kokee sen, että eihän hänkään nyt oikein hyvännäköinen oo enää että, mutta kai se on naisille varmaan tärkeämpää, mä luulisin.

7.4 Ympäristön merkitys ulkonäön kokemiseen

Mitä itsevarmempi ihminen on, sitä vähemmän häntä muiden mielipiteet kiinnostavat. Ympäristö luo mielikuvia ja odotuksia siitä, miltä kussakin iässä tulisi näyttää. Media kehittää jatkuvasti vaikeammin tavoitettavissa olevia kauneusihanteita ja kulttuuri peräänkuuluttaa terveen elämän ylläpitoa, johon varsinkin naisilla liitetään ulkonäöstä huolehtiminen.

Mediassa näkee harvoin tavallisia ikääntyneitä naisia, ellei kyse ole tekohammasmainoksesta. Mainoksissa ja televisiosarjoissa ikääntynyt nainen tehdään usein tavalla tai toisella koomiseksi. Positiivista huomiota saavat vain ne ikääntyneet naiset, jotka tavalla tai toisella rikkovat yleisiä käsityksiä vanhuudesta. Käsitykset ”normaalista” vanhenemisestä syntyy havainnoimalla toisia ihmisiä, niin elämässä kuin mediassakin. Mediassa esiintyvät ikääntyneet naiset eivät ole tavallisia ja tämä saattaa vääristää kuvaa normaalista ikääntymisestä. Haastateltavat nostivat esille heidän mielestään kauniita, mediassa esiintyviä ikääntyneitä naisia. Moni näistä naisista on muokannut ulkonäköään keinotekoisesti ja tämän haastateltavat toivat ilmi.

En mä nyt nimiä viitti mainita, mutta tuota kyllä sen näkee heistä, että heille on tehty kaikkennäköisiä. Eikä se ulkonäkö enää ole sellainen, eikä niinku se hymy... Niin ei oo sama enää... Kyllä ku tarpeeks paljo botoxia laitetaa naamaan, niin eihän siinä oo ilmeitäkään enää.

Ketähän nyt, onhan niitä kauniita naisia ... Oksanen Ritva, vaikka hän nyt on käynyt vähän leikkauksissa. Ja sitten Elisabeth Rehn, must se on niin upea nainen että. Siinä on sitä sellasta ulkosta hehkua ja tuskin on käynyt missään leikkauksessa.

Tulloo vaan tällasia nyt mieleen ku tämä esimerkiksi Paula Koivunieni. Vaikka se on joskus liikaaki meikattu, niin on ikäisekseen aika hyvännäkönen.. Ruotsin kuningatar, se Sylvia on kans tosi. Sillä on niin kauniit piirteet ja nämä molemmat naiset on varmaan käyneet kohotusleikkauksia useampia.

Koska median kohdeyleisönä ovat pääasiassa nuoret ja keski-ikäiset, kohdistuvat ulkonäköpaineet lähinnä heihin. Halusimme selvittää, luoko media ulkonäköpaineita myös ikäihmisille. Vain yksi haastateltavista myönsi näin olevan.

Täytyy näin sanoa jotta niin kyllä... Jotta kun kattoo ja kirjottaa sen nimen sitten paperille ja kattoo sitte kauppas niitä...Koittaa sitä, jotta ei pääsisi noita ryppyjä, kun toinenki koittaa tuolla medias.

Joo no kyllä media ainaki kaikkensa nykyää yrittää, jotta kun niitä mainoksia on aivan hirveesti ja kaikki irtokausilehdet täynnä ja vielä irtomainoksia jotta tee sitä ja osta tätä. Mutta en mä oo, ei ne oo mitään suuria paineita... Ei ne sillälaila velvoita että tarttis.

Ei, ei. Ne on yleensä sellasia nuoria ihmisiä ketä siellä elää.

Enhkä se on siellä suuressa maailmassa enemmän ku täällä. Ei se täällä varmaan oo. Amerikassa se on varmaan, siellä pitää olla missi.

Ikääntymiseen suhtautuminen on kulttuuri- ja luokkasidonnaista. Yhteiskuntaluokka, ammatti ja asuinpaikka vaikuttavat siihen, kuinka ihminen kokee vanhenemisen ja miten ympäristö siihen suhtautuu. Haastateltavamme toivat myös tämän asian esille. Moni kertoi, ettei ole koskaan ollut sellaisten ihmisten ympäröimänä, joille ulkonäkö merkitsisi paljon.

Enkä semmosen ammattikunnan kans oo tekemisissä, joka olis niinku sillä ulkomuodollansa eläis esimerkiks.

En ainakaa tota oo ollu sellases ryhmäs.

Asenteet vanhenemista kohtaan ovat yleensä negatiivisia. Etenkin fyysisiin vanhenemismuutoksiin suhtaudutaan kielteisesti. Halusimme selvittää, näyttäytykö kielteinen suhtautuminen ikääntyneen naisen elämässä. Harva haastateltava oli huomannut muiden suhtautumisen muuttuvan ulkonäkömuutosten myötä. Kukaan ei ainakaan muistanut, että olisi saanut negatiivista palautetta ulkonäöstään.

Ei oo ainakaan suoraan kukaan sanonut mitään.

Ei oo ainakaan mieleen jääny ja jos oikein jotain pahaa ollut, niin ois se sitten mieleen jääny.

On ollu onni olla niin henkisesti kypsien ihmisen joukossa, jotta ei ne oo ainakaan ilmassu sitä, että ne halveksiis vanhannäköistä tai jollain lailla puutteellista.

En kyllä tiedä jotta olis. Se on niinku vähän vaikea tiedostaakkaan, että se on vähän sellaasta arvelua vain. Koska kukaan ei oo ainakaan, ei oo sellasia jotka olis niin suoraan sanois. Vaikka joku sanoo, että pohjalaaset on niin suoria, että ne sanoo mitä ajattelee. Mutta ei oo kukaan tullu sanomaan, jotta voi jumalauta ku sä oot tuota vanhentu-nu taikka tullu rumaksi.

Se, että kun alkaa ikää tulla, niin ei sitä nyt enää sitte hiuksia laiteta, on mulleikki sanottu, tai niinku värjätä.

Muiden ihmisten asenteet vaikuttavat myös vaatehankintoihin. Ei riitä, että joku vaate miellyttää omaa silmää, vaan sen pitää olla myös iän puolesta sopiva. Vaate ei saa olla mummomainen, mutta ei myöskään liian nuorekas. Vaatteilla halutaan ilmentää omaa persoonaa. Tämä voi aiheuttaa ristiriitatilanteen kun mieli on nuori, mutta vartalossa näkyy ikääntymisen merkit. Kumman mukaan siis pukeudutaan?

Mä oon kuitenkin omasta mielestäni silleen aika nuorekas tosiaan. En halua ostaa mitään tätimäisiä vaatteita... Kyllä sitä miettii ku jotai ostaa, että mikä niinku tämän ikäselle ihmiselle sopii... Et ainaki mä sanon kaupassa, et en mä nyt ihan noin nuori oo, et tuommosta päälle. Kyllä sitä vähän kattoo.

Joo mä oon monta kertaa aatellu, jotta tuon mä ottaasin, jos mä olisin joku vuosikymmentä nuorempi. Jotta vaate on hyvännäkönen, mutta ei se sovi enää mulle... Jotta olis ihan hassua esiintyä ihmisen joukossa. Aina tulee se toisten ajattelu.

Minä en osta sellasta, mikä mulle ei passaa. Tai että mä en halua näyttää yhtään liian nuorelle. Kato ku se näyttää hassulle kuitenkin.

Ryhmähaastatteluissa nousi esille, kuinka vaikeaa ikääntyneen on löytää vaatteita. Ne ovat pääasiassa suunniteltu nuorille ja nuorten vartaloille. Vartalon tanakoituminen vaikeuttaa usein sopivan kokoisten vaatteiden löytämistä. Erikoisliikkeet taas ovat usein kalliita. Vaatteiden tulisi olla muodin mukaisia, ei mitään mummo-vaatteita. Vaatteessa tärkeää on ajattomuus ja laatu, ja niiden pitäisi peittää oikea kohta vartalosta.

7.5 Ulkonäkömuutoksiin vaikuttaminen

Ulkonäkömuutokset eivät ole toivottuja, ja siksi niihin pyritään vaikuttamaan eri keinoin. Usein puhutaan hallitusta vanhenemisesta. Ikääntymismuutosten tulisi tapahtua tietynlaisen kontrollin alaisena. Nähdessämme lihavan ihmisen, ajatellaan hänen päästäneen itsensä siihen kuntoon. Ajattelemmeko ikääntyneistä samalla tavalla, kun heille on tullut ryppyjä? Ajattelevatko he itse, että ulkonäkömuutoksia pitäisi hallita samalla tavalla kuin esimerkiksi painoa? Entä missä vaiheessa ulkonäköön vaikuttaminen muuttuu ulkonäkömuutoksiin vaikuttamiseksi?

Halusimme selvittää, millaista haastateltaviemme kauneudenhoito on ja kuinka he ovat pyrkineet vaikuttamaan ikääntymisen tuomiin ulkonäkömuutoksiin. Tärkeimmäksi tekijäksi nousi yleinen siisteys. Se syntyy vaatteiden ja puhtauden avulla. Kaikille myös huolitellut hiukset olivat tärkeä osa ulkoista olemusta. Suurin osa haastateltavista painotti rasvaamisen ja liikunnan tärkeyttä. Vain muutama kertoi meikkaavansa joka päivä. Vaikka pari haastateltavista kertoi olevansa laiska hoitamaan ulkonäköään, ei sitä heistä huomannut. Ulkonäön hoitaminen on kuitenkin suhteellista, joillekin päivittäinen rasvaaminen on paljon panostamista. Toisten mielestä ulkonäköön paljon panostaminen tarkoittaa, että laittaudutaan viimeisen päälle.

Joo, ilman muuta. Katton että rasvat on tuolla kaapis, että kun lähtee kerran niin. Tukka pitää olla niin. Se pitää olla ja kaikin puolin sitte, vaatetus... Että kotona on aina toista ku täs pyörii, mutta kun lähtöö tuonne niin pitää kattua. Pitää toisenki kerran kattua. Ulkonäkö merkittee hirviän paljon, ku ja vaikka nuon ku tuonne menee niin kyllä sen pitää, pitää olla kunnos.

Niin vähän aikaa siitä, kun oon jääny työstä pois. Niin kyllä sitä aina itteesä joka aamu vähän laittaa, ennenku lähtee tuonne mihinkää.

Kyllä mä oon niin laiska sitä ulkonäköä hoitamaan että.

En ainakaan mitään leikkauksia oo ottanu. Enkä mitään semmosia. Mitkä nyt tosiaan niin tämä rasvaaminen ja pieni meikkaaminen ja semmonen. Juu ja sitten yritän tietysti paljon tätä ulkoilua... Jotta niinku sillä tavalla pysyisin kunnossa.

Uskomme, että suurin osa naisista pyrkii vaikuttamaan ikääntymisen mukanaan tuomiin muutoksiin. Itsensä muokkaaminen kirurgian keinoin on kuitenkin radikaalein keino kieltää ikääntyminen. Jatkuvasti kehittyvän plastiikkakirurgian avulla ikääntyneille annetaan mahdollisuus päästä lähemmäs nuoruudenaikaista ulkomuotoaan. Plastiikkakirurgian suosio on jatkuvassa kasvussa. Suomessa se ei ole vielä niin yleistä, kuten Yhdysvalloissa ja Brasiliassa. Koska kauneusleikkaukset eivät ole kovin yleisiä, niitä vieroksutaan. Tällä hetkellä kauneusleikkaukset yhdistetään Suomessa vain julkisuuden henkilöihin. Tulevaisuudessa plastiikkakirurgia tulee kuitenkin lisääntymään myös tavallisten ihmisten keskuudessa, jolloin siihen tullaan suhtautumaan hyväksyvämmiin. Pääasiassa haastateltavamme tuomitsivat

koko plastiikkakirurgian. Vain yksi heistä olisi valmis rahatilanteen salliessa menemään leikkauksiin. Toinen taas oli alkanut pohtimaan plastiikkakirurgian mahdollisuuksia opinnäytetyöhömmö osallistumisen myötä.

Noita plastiikkakirurgia juttuja mä oon niinku miettiny. Että ei hitsi kun mulla olis rahaa, niin kyllä lähtisin... Että vois vaikka kymmenen vuotta silottaa ittestään pois.

Joo en oo tähä asti oikein ajatellu, mutta tässä ihan nyt tämänkin myöntymisen seurauksena... Mutta jotta että aihetta kyllä olisi ja aatteliski etten tiiä olisko siitä apua... Ois aihetta nostaa jotakin kun rupi-aa olemaan niinku tota laatikkomalli tuo naama... Jotta ei tiedä vaikka se joskus tulis... Ei oo näihin vuosiin mennessä tullu mieleenkään, mutta nyt ihan viime aikoina.

En mä sen kauneuden takia mitään leikkauksia... Etten oo koskaan tykänny... Tiedän selasiakin jotka on käynyt kauneusleikkauksissa, ja sitten tota niin ne saa jatkuvasti kulkee sitte.

Ei, minusta se ei oo niinku. Eikö ihminen voi luonnollisesti vanheta, jottei tarvi mitään.

7.6 Kauneus on muuttuvaista

Varmasti kaikki tuntevat sanonnan kauneus on katsojan silmissä. Se kuvaa hyvin kauneuden monimuotoisuutta. Jokainen näkee kauneuden tavallaan. Vaikka ihmiset näkevät kauneutta eri asioissa, on silti olemassa yleisiä kauneusihanteita. Ennen kauneusihanteet muuttuivat hitaasti sukupolvelta toiselle. Nykyään niitä luo lähinnä media. Kauneusihanteiden luojana media on julma. Se vääristää käsitystä normaaliudesta ja luo kauneusihanteita, joita on mahdotonta saavuttaa luonnollisesti.

Kauneutta on tosiaan monikäsitteistä... Nuorella iälläkin kiinnitetään huomiota siihen ulkopuolisen ja siihen sellaseen viettelevään kauneuteen ja vanhempana rupi-aa niinku antamaan arvoa ja kaipaamaan sellasta ymmärtäväistä kauneutta... Niinku sitä on niin monenmoista.

Musta äiti oli jotenkin niin kaunis vaikka se vanheni ja muuttu. Mut onko se sitten, et se kauneus on katsojan silmässä.

Kauneuden liittäminen nuoruuteen ei kuitenkaan ole mediasta lähtöisin. Jo vanhat sananlaskut kertovat kauneuden katoavaisuudesta. Jos kauneus määritellään vain nuorten ominaisuudeksi, on varmaa että se katoaa. Kaikki me vanhenemme. Jos pystymme laajentamaan käsitystämme kauneudesta, voimme löytää sitä kaiken ikäisistä. Kauneus ei ole katoavaista, se vain muuttuu.

No tavallaan tietysti voi sanoa, että kauneuskin katoaa. Mutta ei se sillälailla katoa... Että kaikki tuota ku vanhenee ja sillälailla omannäköisesti.

Mihinkäs se katoaa... Kuka sen sanoo, että se, se joku vaan on kaunis. Sama asia voi muuttua, mutta silti olla kaunis.

Samoin kuin nuoruus on saanut käsiteparikseen kauneuden, on vanhuus ja viisaus liitetty usein toisiinsa. Tämä tuskin kuitenkaan tarkoittaa sitä, että nuori ei voisi olla viisas tai vanha kaunis. Väitämme, että kauneus ja järki mahtuvat samaan päähän, vaikka sananlasku toisin väittääkin. Ikääntynyt nainen voi olla hyvinkin kaunis, sivistynyt ja täynnä elämänviisautta.

En mä vanhemmis ihmisissä sellasta näe. Sellasta että tuota, että järki ja kauneus ei pysy samassa päässä.

Eihän sekään pidä paikkaansa... Tänäpäivänä kaikki nuoret on kauniita, ja tota sittehän ettehän te olis kukaan viisaita.

Millainen sitten on kaunis ikääntynyt nainen? Halusimme selvittää, onko olemassa ikääntyneiden naisten kauneusihanteita. Mielenkiintoista oli se, että kysyttäessä kauniin ikääntyneen naisen ominaisuuksia, haastateltavat kuvailivat itseään. Haastateltavat jakoutuivat vastaustensa perusteella kahteen ryhmään. Toinen ryhmä luetteli lähinnä ulkoisia ominaisuuksia ja heistä jokainen nimesi kauneusihanteensa julkisuudesta. Toinen ryhmä taas kuvaili kauniin vanhuksen sisäisten ominaisuuksien perusteella. Tämä ryhmä painotti sisäistä kauneutta, henkistä kypsyyttä ja luonnollisuutta.

Mä annan valtavan paljon arvoa sille sisäiselle kypsyydelle, että se kaunistaa... Niin se sisäinen kauneus ja kypsyminen yleensä niin, se kaunistaa ikääntyneen ihmisen... Ja sitte sellanen jos pysyy, vaikkei sille itte mitään mahda, henkisesti ja psyykkisesti virkeänä, niin se

nuorentaa ihmistä valtavasti. Vaikka olis vanhakin niin jos hän on ajan tasalla, esimerkiksi ja asioista ja ymmärtää niinku laajasti, että on seurannu muutakin kuin itseensä.

Että melkein nyt vertaa Aira Samulinia, kyllä siinä on, että siinä on oikeen sitte esikuva kaikille... Se on hirviän näyttävä.

8 AINEISTON TULKINNALLINEN JÄSENTÄMINEN

Tässä luvussa jäsentämme aineistoa sisällönanalyysin avulla ja luomme sen pohjalta erilaisia tulkinnallisia tyypittelyjä. Aineistosta nousi kolme erilaista tyyppiä: Menneisyyden vangit, tyytyväiset naiset ja tutkimusmatkailijat. Tyypittelyjen tarkoituksena ei ole kuvailla henkilöitä, vaan ulkonäkömuutoksiin suhtautumistapoja. Pohdimme myös sitä, mitkä tekijät vaikuttavat tyyppien muodostumiseen. Tyypittelyjen pohjalta olemme tehneet kuvion, joka käsittelee ulkonäkömuutosten kokemista, niiden vaikutuksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Tarkastelemme tyytyväisten naisten ja menneisyyden vankien ulkonäkökokemuksia myös ikäkategorioiden kautta. Tutkimme Tikkaa (1991) soveltaen, miten ulkonäkö näyttäytyy subjektiivisessa, biologisessa, sosiaalisessa ja persoonallisessa iässä. Koska tutkimusmatkailijat vielä etsivät ulkonäköön suhtautumistapaansa, ei ole mielekäästä lähteä tekemään yleistyksiä ulkonäön ja ikäkokemusten välisestä suhteesta.

8.1 Menneisyyden vangit

Menneisyyden vangit ovat tyytymättömiä ulkonäköönsä. Ulkonäkömuutokset ovat vaikeita hyväksyä ja he saattavat haikailla nuoruudenaikaista ulkonäköään. Vanhenemismuutosten lisäksi menneisyydessä tapahtuneet asiat vaikuttavat edelleen tämän päivän kokemukseen itsestä. Tähän ryhmään kuuluu taustaltaan hyvin erilaisia haastateltavia. Taustalla voi olla nuorella iällä sairastettu sairaus tai nuoruudenaikaiset valinnat, joiden seuraukset ovat korostuneet ikääntymisen myötä.

Heinäpelloilla mä oon polttanu niinku ihoni hirveen huonoks. Eikä sitä voi oikeen mitenkään korjata, että harmittaa.

Mä tiedän että en oo mikään mallikappale. Niin ja sit kuitenkin on pitäny niin varhaisessa vaiheessa jo hyväksyä se.

Huolimatta taustojen erilaisuudesta, on yhdistäviä tekijöitä paljon. Peiliin katsominen herättää ristiriitaisia tunteita, sillä peilikuva ei vastaa kokemukseen itsestä. Etenkin kasvojen alueen muutokset ovat olleet vaikeita hyväksyä. Tämän vuoksi menneisyyden vangit ovat miettineet plastiikkakirurgian mahdollisuuksia.

Nyt oon huomannu, että pitää aina ottaa se huomioon, kun peiliin kattoo, jotta ei oookkaan enää se, mikä on joskus ollu.

Peilistä kun kattoo, kattoo et on vanhentunut ihminen.

Kun mulla olis rahaa, niin kyllä lähtisin... Mun mieli on kuitenkin niinku vielä aika nuorekas muuten ja en halua olla niinku semmonen huivipäinen mummo.

Aihetta kyllä olisi ja aatteliski, etten tiä olisko siitä apua. Jotta kovasti sais jotakin, olis aihetta nostaa. Kun rupiaa olemaan niinku laatikkomalli tuo naama.

Menneisyyden vangeilla on huono fyysinen minäkuva. He eivät luota viehättävyyteensä ja tuntevat alemmuutta muiden naisten seurassa. He miettivät paljon muiden mielipiteitä esimerkiksi vaatevalintoja tehdessään ja kaipaavat muiden hyväksyntää.

Kun mä oon tämmösis isommas porukas, jossa on paljon naisia, niin kyl mun tulee niinku katottua. Mä aina niinku ihailen joittekkin kasvoja... Välillä käy ihan kateeks, kun on pysynyt hyvänä.

Aina silloin kun on jossai ryhmäs, niin tykkäis olla vähän samanlainen ku muutki... Pelkää jos erottuu vaatetuksen takia kovin paljon.

Olemme pohtineet, kuinka ulkonäkömuutokset näkyvät menneisyyden vankien ja tyytyväisten naisten subjektiivisessa, biologisessa, sosiaalisessa ja persoonallisessa iässä. Kronologinen ikä korreloi huonosti muiden mittareiden kanssa, joten emme tarkastele sen ja ulkonäön suhdetta.

Ikääntyminen on ennen kaikkea kokemuksellista. Seuraavaan kuvioon olemme tiivistäneet ulkonäön ja ikäkategorioiden suhteen menneisyyden vankien kokema-

	SUBJEKTII- VINEN IKÄ	BIOLOGI- NEN IKÄ	SOSIAALI- NEN IKÄ	PERSOO- NALLINEN IKÄ	KRONOLO- GINEN IKÄ
MENNEISYY- DEN VANGIT	Ristiriitaiset tunteet ulkonäkö- muutoksista	län tuomat muutokset, joihin menneisyy- den asiat vaikuttavat edelleen.	Itsensä peilaaminen muihin: alemmuuden- tunnetta.	Peilikuva näyttää vanhentuneen ihmisen.	Oma ikä

KUVIO 3. Ikäkategorioiden ja ulkonäön suhde menneisyyden vankien kokemana.

Minäkuva ulkonäöstä syntyy havainnoimalla muita ihmisiä. Menneisyyden vangit peilaavat itseään ”paremman näköisiin naisiin”, tämän seurauksena he tuntevat alemmuutta. Menneisyyden vangit suhtautuvat ulkonäön muutokseen kielteisesti. Heillä menneisyyden asiat vaikuttavat negatiivisesti tämän päivän kokemuksiin. Ikääntymismuutokset yhdessä menneisyyden kanssa aiheuttavat ristiriitaisia tunteita. Peilikuva näyttää vanhentuneen ihmisen.

8.2 Tyytyväiset naiset

Tyytyväiset naiset ovat nimensä mukaisesti tyytyväisiä ulkonäkönsä. Tämä selittyy muuan muassa sillä, että he ovat hyväksyneet muutokset osana elämää. He ovat vahvoja naisia, jotka pitävät vaikeuksia voitettavina. Sairaudet ja/tai yksin jääminen eivät ole heitä lannistaneet. He ovat kuitenkin todennäköisesti käyneet aiemmin läpi samantyyppisiä prosesseja, kuin tutkimusmatkailijat.

Jotta tietysti sitä joskus kattoo, että tuolla nyt on vähän ryppejä, mutta antaa nyt olla.

Ne kuitenkin tulee pikkuhiljaa, niin niihin varttuu, kasvaa niiden mukana... Kun ne on kuitenkin vastassa jokaiselle, niin ne on hyväksyttävä.

Jos sitä rupiaa ajattelen, niin sittenhän sitä lässähtyy. Muuta ku jos jostakin paikasta on kipiä... Niin pyörän päälle ja tien päälle, niin siinä ei oo mikään ku tuloo kotia.

Heillä on hyvä itsetunto ja myönteinen minäkuva. He eivät ole kovinkaan kiinnostuneita siitä, mitä muut heidän ulkonäöstään ajattelevat. Elämänsä on näillä naisilla positiivinen.

Mä oon sairastanut paljon... Ei oo niin sata- tärkeää enää, että mitä musta ajatellaan ulkonäön perusteella.

Mä oon ollu sellanen, ku oon ollu ja sillä hyvä.

Kyllä mä vaikka mitä sanotaan, niin mä aina poimin siitä jotain hyvää, koska joka asiasta löytyy aina jotain hyvää.

Moni on sanonu, että kun tuo ilosuus pysys sulla. Niin mä sanon, että toivotaan että se pysys niinkö äitillä pysy.

Tyytyväiset naiset kokevat itsensä ikäistään nuorekkaammiksi ja ovat siitä ylpeitä. Toisaalta he vertasivat itseään lihavampiin, ryppeisempiin tai muuten itseään vanhemman näköisiin naisiin.

No jotku kehu, etten mä oo niin vanhan näkönen ku mä olen... Ruttuusempiakin on kun minä. Että tota kyllä mä oon ihan ainakin tyytyväinen ulkonäköni.

Sano että kun mitenkä sä oot pysynyt noin hoikkana, että kun kaikki sun ikäiset naiset on sellasia pönkkähiä.

Kehuvat, että et sä oo muuttunut yhtään.

He suhtautuvat plastiikkakirurgiaan ehdottoman kielteisesti ja arvostavat luonnollista vanhenemista. He kaikki korostavat liikunnan ja terveiden elämäntapojen tärkeyttä ulkonäön säilyttämisessä.

Siis mun mielestä, sitä pitää vaan hyväksyä se... Ei se laske niitä ikävuosia, vaikka sitä ihoo kinnattais mihinkä suuntaan.

Justii, että ku leikottaa ja kiristetää niin se ei oo enää sellanen se katse ja hymy ja kaikki eleet. Ei ne oo enää sellasia.

Minusta se on, se luonnollinen vanheneminen on kaunista.

Seuraavaan kuvioon olemme kiteyttäneet ikäkategorioiden ja ulkonäön suhteen tyytyväisten naisten kokemana.

	SUBJEKTII- VINEN IKÄ	BIOLOGI- NEN IKÄ	SOSIAALI- NEN IKÄ	PERSOO- NALLINEN IKÄ	KRONOLO- GINEN IKÄ
TYTYVÄIS ET NAISSET	Ulkonäkö- muutosten hyväksymi- nen	Ulkonäkö pysyy hyvänä, jos siitä pitää huolta. - liikunta - elintavat	Vertaavat itseään vanhemman näköisiin.	Näyttävät nuoremmilta kuin ovat.	Oma ikä

KUVIO 4. Ikäkategorioiden ja ulkonäön suhde tyytyväisten naisten kokemana.

Ikäkattegoriat kertovat, että tyytyväisillä naisilla on positiivinen suhtautuminen itseensä ja iän tuomiin muutoksiin. Tyytyväiset naiset muovaavat minäkuvaa ulkonäöstään, vertailemalla itseään vanhemman näköisiin naisiin. Osittain sen seurauksena he kokevat itsensä ikäistään nuoremmiksi. Tyytyväiset naiset korostavat

sitä, että ihminen voi itse vaikuttaa siihen, miltä näyttää. Liikunnalla, ruokavaliolla ja ulkonäöstä huolehtimisella on tärkeä merkitys.

8.3 Tutkimusmatkailijat

Tätä ryhmää kuvaa mielestämme parhaiten nimi tutkimusmatkailijat. He tekevät tutkimusmatkaa itseensä. Tutkimusmatkailijoiden elämä on murrosvaiheessa ja itsensä etsimisen ohella he etsivät ulkonäköön suhtautumistapaansa. He eivät joko tiedä kuinka ulkonäköönsä suhtautuisivat tai sitten he ovat alistuneet muutoksille. Tutkimusmatkailijat eivät pidä itseään viehättävinä, mutta panostavat siisteyteen ja huoliteltuun ulkonäköön. Ennen elämänmuutosta he ovat voineet olla tyytyväisiä naisia. Tutkimusmatkailun jälkeen he voivat palata tyytyväisiksi naisiksi, jäädä tutkimusmatkailijaksi tai joutua menneisyyden vangiksi. Lopputulos on pitkälti kiinni asenteesta, minäkuvasta ja itsetunnosta.

Mä panostan siihe kyllä puhtauteen ainaki. Että vaikka...Ihminen ei oo ny nättikään, niin kuhan se on siisti.

Nii tuota se on kyllä surkeen näkönen ku kattoo peiliin...Olemuksensa on kestettävä, nii se vaan on.

Ei osaa olla mittään mieltä...Yrittää tyytyä siihen mitä on... Enhän mä koskaan oo kauheen tyytyväinen ollu, ku mulla ei ollu suoraa nenää eikä kapeita kasvoja.

Tutkimusmatkailijoita oli haastateltavissamme kahden tyyppisiä. Valtaosa ryhmään kuuluvista oli hiljattain jäänyt leskeksi. He ovat kokeneet vanhenemismuutokset yhdessä aviopuolisonsa kanssa. Muutosten läpikäyminen yhdessä rakkaan kanssa on tehnyt niiden hyväksymisestä helpompaa. Leskeksi hiljattain jääneet tutkimusmatkailijat pohtivat sitä, millaista roolia ulkonäkö tulee tulevaisuudessa näyttelemään.

Sillon ku mun mies eli vielä, niin sitten me vaan laulettiin, että rupsahda rauhassa rakkaani.

Tavallaan ainakin silloin, kun meitä oli kaksi, niin se oli silloin helppoa (ulkonäkömuutosten hyväksyminen). Että en tiedä, miltä se nyt tämä yksinäisyysaika sitten tulee näyttelemään.

Ei mulle oo mitenkää vaikeeta ollu... Kun mun ei tartte lähte mihkää sen takia et kun joku ajatteloo... Olkoo rypyt naamassa, mun on mies tuol rinnalla.

Yksi haastateltavista oli juuri käynyt läpi vakavan sairauden leikkauksineen. Niiden myötä ulkonäkö on muuttunut huomattavasti ja haastateltava etsii vielä tapaansa suhtautua muutoksiin. Tällä hetkellä hän ei ole ulkonäöstään mitään mieltä.

Mitäs mieltä tästä nyt vois olla... Ei sille mitää kuitenkaa voi...Minulleha tuli niinku tavallista enemmänä kaikkellaista tämmöstä niinku löysää nahkaa, ku mää olin aika pahasti sairas ja laihuin sitte rajusti.

8.4 Johtopäätökset ulkonäkömuutosten kokemisprosessista

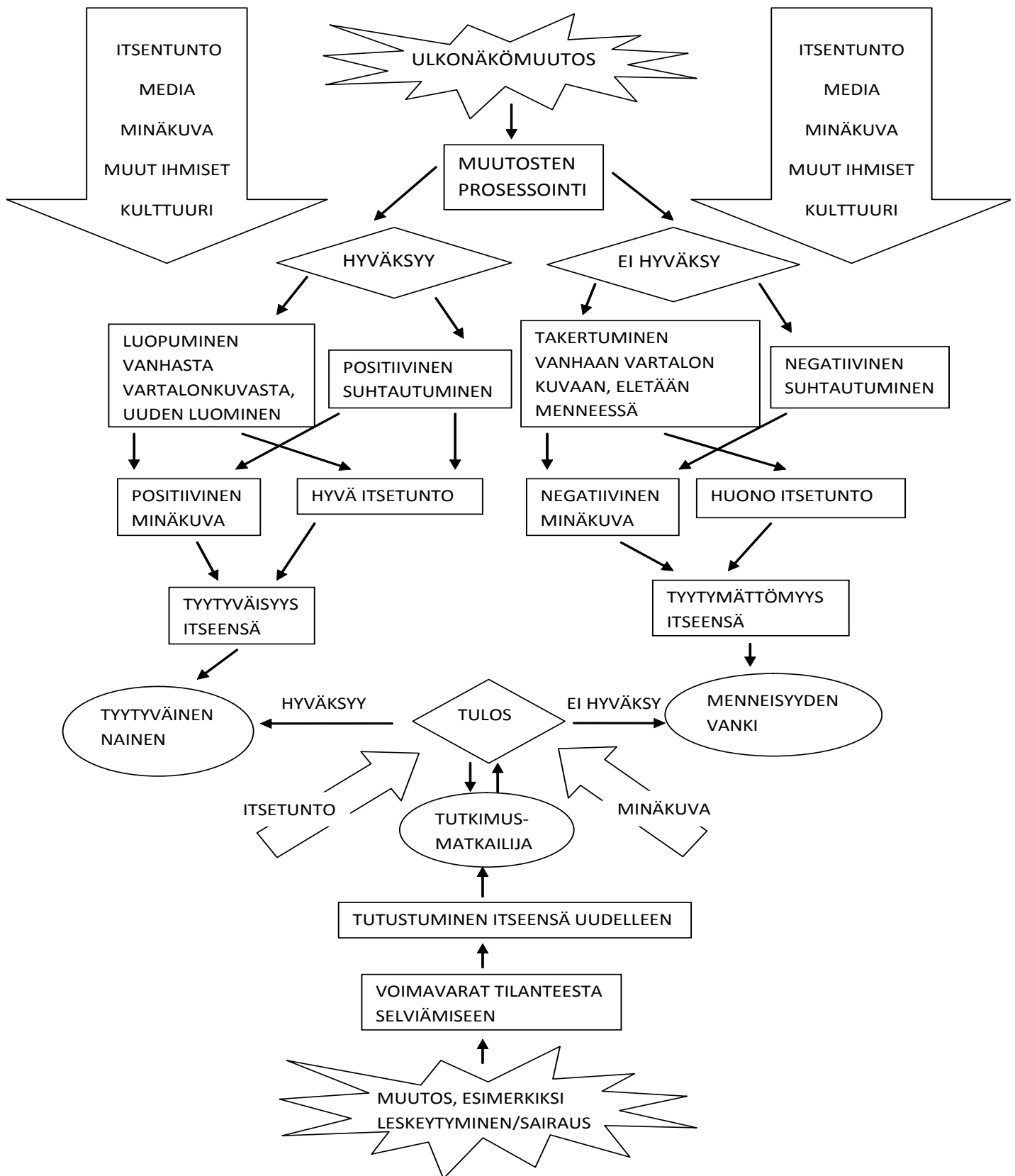
Tarkasteltuamme haastatteluja sisällönanalyysilla, saimme muodostettua kolme erilaista tyyppittelyä. Näiden tyyppittelyjen pohjalta teimme johtopäätöksiä ulkonäkömuutosten kokemisesta, niiden vaikutuksista ja niihin vaikuttavista tekijöistä. Seuraavassa kuviossa esittelemme näitä edellä mainittuja asioita. Elämän kaikki muutokset ovat sellaisia, jotka vaativat omanlaista prosessointia ja sopeutumista. Ulkonäkömuutokset eivät ole poikkeus. Ulkonäkömuutosten ilmaantuminen käynnistää prosessoinnin, jonka tuloksena ihminen joko hyväksyy muutokset tai sitten ei. Kuvion ylälaudassa olevat nuolet kertovat, että itsetunto, minäkuva, media, kulttuuri ja muut ihmiset ovat vaikuttamassa eri vaiheisiin koko prosessin ajan.

Muutokset hyväksyvä ihminen luo uuden vartalonkuvan entisen tilalle. Hän ei pidä muutoksia maailmanloppuna, vaan suhtautuu niihin myönteisesti, samoin kuin elämään yleensäkin. Näiden tekijöiden johdosta minäkuva säilyy positiivisena ja itsetunto hyvänä. Lopputuloksena on itseensä tyytyväinen nainen.

Jos ihminen ei hyväksy ulkonäkömuutoksiaan hän takertuu vanhaan vartalonkuvaansa eikä suostu hyväksymään tilannetta. Suhtautuminen itseensä ja muutok-

siin on negatiivista. Tämän seurauksena minäkuvasta muodostuu negatiivinen ja itsetunnosta huono. Lopputuloksena on tyytymätön ihminen, joka elää menneisyyden vankina.

Jokin elämän seisauttava muutos (esimerkiksi sairaus tai leskeksi jääminen) laittaa ihmisen miettimään uudelleen ulkonäköön suhtautumistapaansa. Aluksi voimavarat kohdennetaan siihen, että selvittäisiin tilanteesta. Sen jälkeen ihminen alkaa tutustua itseensä uudelleen. Hyväksynkö muutokset vai en? Lopputulokseen, eli siihen onko hän itseensä tyytyväinen vai ei, vaikuttaa vahvasti jo aiemmin hankittu itsetunto ja minäkuva.



KUVIO 5. Ikääntyneiden naisten ulkonäkömuutosten kokemisprosessi.

9 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi oli pitkä, mutta antoisa. Sen kanssa on ollut menneen vuoden ikään kuin naimisissa. Itse asiassa koko prosessia voisi kuvailla parisuhde-termein. Alussa oli alkuhuuma, joka hiljalleen kääntyi taantumaksi. Pian kuitenkin nousi uusi kipinä ja prosessi alkoi edetä. Välillä kyllästyi ja toisinaan nauratti. Välillä otettiin etäisyyttä ja sitten lähennyttiin. Onneksi voi todeta, että kova työ on nyt palkittu.

Vanhustyö on ala, jossa meillä on vielä paljon kehitettävää. Ikääntyneiden kohtaaminen kokonaisvaltaisesti on yksi tärkeimpiä kehittämisen osa-alueita. Pystyimme tuomaan uuden näkökulman ikääntyneiden kohtaamiseen. Ulkonäön merkitystä kokonaisvaltaisessa kohtaamisessa ei pidä vähätellä. Usein ulkonäkö liitetään pinnallisuuteen, todellisuudessa sillä on syvällisempiä ulottuvuuksia. Tämän seikan opinnäytetyömme tuo ilmi. Uskomme, että kauneuden huomioimisen ja ylläpidon mukaan ottaminen hoitotyöhön olisi erittäin palkitsevaa. Pieni ehostautuminen ja ripaus hajuvettä nostavat mielialaa kummasti. Tuttu hajuvesi voi tuoda myös mukavia muistoja mieleen. Kehu ulkonäöstä piristää usein synkänkin päivän. Tapahtuisiko ikääntyneiden naisten onnellisuudessa muutosta, jos heidän kanssaan työskentelevä henkilökunta alkaisi käyttää hyvän huomien toivotuksen lisänä kohteliaisuutta ulkonäöstä. ”Huomenta Tyyne, näytättepä te tänään kauniilta”. Uskoisimme, että Tyynen päivä olisi noilla sanoilla pelastettu. Pienillä sanoilla ja teoilla, voimme tehdä toisen ihmisen päivästä paremman.

Olemme kasvaneet maailmaan, jossa nuoruutta ja ulkonäköä arvostetaan paljon, liikaakin. Takaraivoon on syntynyt pelonpilkahdus siitä, että mitä sitten kun itse vanhenee. Erottaako työnantaja ja jättääkö aviomies. Onko elämä ryppyjen tullessa yhtä kurjuutta, niiden tuloahan pitäisi jo kolmekymmentävuotiaana alkaa estämään. Haastattelemamme naiset kuitenkin osoittivat, että kauneus ei katoa min-

nekään. Aviomiehen kanssa vaan laulettiin aikoinaan, että ”rupsahda rauhassa rakkaani” ja itseensä voi olla täysin tyytyväinen, vaikkei nuorelta näyttäisikään.

Opinnäytetyömme edetessä oivalsimme myös sen, että vaikkei ihminen voi valita elämäänsä, voi hän valita suhtautumistapansa. Valittu suhtautumistapa taas voi vaikuttaa ratkaisevasti elämään. Ikääntynyt joka pystyy hyväksymään ulkonäkönsä muutokset, elää todennäköisesti onnellisemman loppuelämän, kuin ikääntynyt, joka ei muutoksiaan hyväksy.

Muutosten hyväksymiseen vaikuttaa myös ympäristö. Tuomitsemme ulkonäkömuutokset, vai annammeko ihmisille luvan vanhentua. Meidän pitäisi muistaa, että olemme muovaamassa käsityksiä siitä, kuinka ikääntynyt nainen nähdään ja kuinka häneen suhtaudutaan. Samalla luomme asennetta, kuinka meihin itseemme ikääntyneinä suhtaudutaan. Haluammeko todella, että kasvamme isona eläkepommeiksi tai rumiksi vanhuksiksi. Tuskin.

9.1 Tutkimuksen hyödyllisyys ja kehittämisideat

Ulkonäön merkitys itsetunnon, identiteetin ja minäkuvan ja seksuaalisuuden kannalta on merkittävä läpi elämän. Ikääntyneiden kohdalla tämä näkökulma on kuitenkin jäänyt vähemmälle huomiolle. Ihminen pitäisi kohdata kokonaisvaltaisesti ja tämä tarkoittaa yksilöllisten tekijöiden huomioimista. Joillekin ikääntyneille ulkonäkö voi merkitä erittäin paljon, se voi olla osa identiteettiä. Se voi myös vaikuttaa mielenterveyteen. Kun hiukset ovat hyvin ja päällä on mukavat ja kauniit vaatteet, on mieliala parempi. Tämän voi varmaan jokainen nainen allekirjoittaa. Siksi ulkonäön tärkeys tulisi huomioida myös niiden ihmisten kohdalla, jotka eivät pysty siitä itse huolehtimaan. Ulkonäkö olisi hyvä huomioida hoitotyön lisäksi esimerkiksi mielenterveyskartoituksissa ja hoito- ja palvelusuunnitelmissa.

Opinnäytetyötämme varten olemme tutustuneet monipuolisesti kirjallisuuteen. Työhömme sopivaa kirjallisuutta oli kuitenkin vaikea löytää. Ulkonäkömuutosten vaikutusta yli 60-vuotiaiden kohdalla ei ole juurikaan tutkittu. Myös ulkonäkömuutosten yhteys esimerkiksi mielenterveyteen ja hyvinvointiin on jäänyt vähemmälle

tarkastetulle. Työmme tuo uudenlaisen näkökulman ikääntyneen ihmisen kohtaamiseen. Toivomme, että opinnäytetyömme saa myös tutkijoiden mielenkiinnon heräämään kattavampia tutkimuksia varten.

Opinnäytetyön rajallisuuden vuoksi, emme voineet käsitellä työssämme miesnäkökulmaa. Olisi kuitenkin mielenkiintoista tietää, kuinka ulkonäkömuutokset vaikuttavat miehiin ja miten ulkonäkö heidän elämässään näyttäytyy. Opinnäytetyömme aihetta voisi tutkia myös laitoksissa asuvien parissa. Heistä suurin osa ei pysty itse hoitamaan ulkonäköään ja myös heidän näkökulmiensa pohjalta saisi aikaan mielenkiintoisen tutkimuksen. Ulkonäön vaikutuksia voisi selvittää toimintatutkimuksen muodossa. Esimerkiksi selvittämällä vaikuttaako päivittäinen kauneudenhoito laitosvanhuksen mielenvireyteen. Positiivisista vaikutuksista on näyttöä. Kaarinassa sijaitseva Kaarinakoti on jo ottanut käyttöönsä kauneudenhoidon yhtenä hoitomuotona. Tämän lähestymistavan seurauksena Kaarinakodissa on pystytty vähentämään lääkehoitoa ja dementoituneiden aggressiivisuus on lieventynyt. (Kaarinakodin kauniit teot palkittiin 26.6.2009. [Verkkojulkaisu.]

9.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tärkeimpinä eettisinä periaatteina ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa pidetään yleensä suostumusta, joka perustuu informointiin, yksityisyyteen, luottamuksellisuuteen ja seurauksiin. Eettisiä kysymyksiä on olemassa paljon muitakin, ne saattavat liittyä esimerkiksi laillisuuteen, vallankäyttöön, rahoitukseen ja sponsorointiin. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 20.)

Tapasimme ITUA-ryhmän heidän erään kokoontumiskertansa jälkeen. Kerroimme heille opinnäytetyöstämme ja siihen liittyvästä eettisyydestä. Jaoimme kaikille saattekirjeen ja tapasimme ryhmän uudelleen kahden viikon kuluttua. Pyysimme kirjalliset suostumukset kaikilta haastatteluun halukkailta.

Olemme pitäneet salassa koko tutkimusprosessin ajan sellaiset tiedot, joista haastateltavien henkilöllisyydet saattaisivat käydä ilmi. Usein tutkimuksissa käytettävien siteerausten perässä on jonkinlainen viite, jolla haastateltavat erottuvat toisistaan.

Me teimme päätöksen jättää viitteet kokonaan pois, koska opinnäytetyömme aihe on arka ja henkilökohtainen. Viitteiden puuttuminen varmistaa sen, etteivät vastaajien henkilöllisyydet paljastu edes ITUA-ryhmän jäsenille. Työssämme siteerauksen tarkoitus ei ole kuvastaa yksittäisten ihmisten lausuntoja vaan tarkoituksena on esittää haastattelujen pohjalta nousseita kokemuksellisia tarinoita.

Laadullisella tutkimusmenetelmällä tehty tutkimus on luotettava silloin, kun tutkimuksen kohteet ja tulkittu materiaali ovat toisiinsa nähden yhtäläisiä, eikä teorian muodostamiseen ole vaikuttaneet satunnaiset tai epäolennaiset asiat. (Varto 1992, 103 - 104.) Tutkimuksemme perustuu hyvin laaja-alaisesti ulkonäköön, hyvinvointiin ja ikääntymiseen liittyviin lähteisiin. Olemme pyrkineet lähdekriittisyyteen. Ohjausta olemme hakeneet, sekä opinnäytetyömme ohjaajilta että opponenteilta.

Tutkimus ei ole koskaan toistettavissa samalla tavalla, koska laadullisella tutkimusmenetelmällä tehty tutkimus on aina ainutkertainen. Eri tutkijat saattavat aineiston pohjalta päätyä aivan erilaisiin tuloksiin, koska heillä ei ole samanlaista perehtyneisyyttä aineistoon. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 189.) Sen vuoksi tämäkin tutkimus on luotettava juuri tällä hetkellä, koska jonkun muun tekemänä ja toisena ajankohtana tulokset saattaisivat olla täysin erilaisia.

LÄHTEET

- Adler, E. & Clark, R. 1999. How it`s done. An Invitation to Social Research. Belmont CA: Wadsworth Publishing Company.
- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.
- Airaksinen, T. 2002. Vanhuuden ylistys. Helsinki: Otava.
- Baer, N., Haavikko, A- L. (toim.) & Vihmanen, L. 2004. Mummokirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Eriksson-Stjenberg, I. 1995. Myönteinen minäkuva osa henkistä hyvinvointia. Teoksessa: Sorvettula, M. (toim.) Naisen terveys: Hyvän elämän strategiset mitat. Tampere: Tammer- Paino Oy, 99.
- Halonen, I. 2002. Sukupuolen paikkoja median ikämatriisissa. [Verkkoartikkeli]. Tiedostotutkimus. [Viitattu: 22.9.2010]. Saatavana: <http://www.tay.fi/laitokset/kirjasto/nelli/verkkoaineistot/yht/halonen02.pdf>
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Kaarinakodin kauniit teot palkittiin. 26.6.2009. [Verkkojulkaisu]. Julkaisija: Kaarina. [Viitattu 14.10.2010]. Saatavana: http://www.kaarina.fi/tiedotteet_media/etusivun_tiedotteet/fi_FI/kaarinakoti/
- Kangas, I. 1997. Askarruttavat vaihdevuodet. Teoksessa: Kangas, I. & Nikander, P. (toim.) 1999. Naiset ja ikääntyminen. Helsinki: Gaudeamus, 193 - 207.
- Kangas, I. 1998. Naisten vaihdevuosien ja vanhenemisen tulkinnat. Helsinki: Gaudeamus.
- Karppinen, P. 1997. Ostoruumis - Moraalinen ongelma? Teoksessa: Kangas, I. & Nikander, P. (toim.) 1999. Naiset ja ikääntyminen. Helsinki: Gaudeamus, 149 - 171.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. Helsinki: WSOY.

- Kilpi, E. 2007. Unta vain. Helsinki: WSOY.
- Kinnunen, T. 2008. Lihaan leikattu kauneus: kosmeettisen kirurgian ruumiillistuneet merkitykset. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Tampere: Tampere University Press.
- Korhonen, A. 2005. Silmän ilot: Kauneuden kulttuurihistoriaa uuden ajan alussa. Jyväskylä: Ateena.
- Korppila, A. 23.8.2006. Itsetunto vahvaksi. [Verkkoartikkeli]. Julkaisija: Fit. [Viitattu 18.9.2010]. Saatavana: http://www.fit.fi/terveys/henkinen/_a40178/itsetunto+vahvaksi/
- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.
- Lappalainen, L. 12.2.2009. Tutkittua - rypyt. [Verkkoartikkeli]. Helsinki: Taloustutkimus Oy. [Viitattu 18.9.2010]. Saatavana: <http://olotila.yle.fi/sisallot/projektina-keho/tutkittua-rypyt>
- Niemelä, P. 1995. Kotiin omaan ruumiiseen: mielen ja ruumiin integraatioprosessi. Teoksessa: Sorvettula, M. (toim.) Naisen terveys: Hyvän elämän strategiset mitat. Helsinki: Gaudeamus, 84.
- Nikander, P. 1997. Ikääntyvä yhteiskunta ja tulevaisuuden ikääntyvä nainen. Teoksessa: Kangas, I. & Nikander, P. (toim.) 1999. Naiset ja ikääntyminen. Helsinki: Gaudeamus, 211 - 228.
- Oittinen, R. 1994. Vanhuuden "välttäminen" viime vuosisadan lopulta toiseen maailmansotaan. Teoksessa: Uutela, A. & Ruth, J-E. (toim.) 1994. Muuttuva vanhuus. Helsinki: Gaudeamus, 201 - 220.
- Oksala, J. & Werner, L. (toim.) 2005. Feministinen filosofia. Helsinki: Gaudeamus.
- Pohjolainen, P. 1990. Mitä on sosiaaligerontologia. Teoksessa: Pohjolainen, P. & Jylhä, M. (toim.) Vanheneminen ja elämänkulku: Sosiaaligerontologian perusteita. Espoo: Weilis + Göös, 27, 31.
- Rantamaa, P. 1997. Ikääntyvät naiset ja kulutus. Teoksessa: Kangas, I. & Nikander, P. (toim.) 1999. Naiset ja ikääntyminen. Helsinki: Gaudeamus, 106 - 120.
- Santala, E. & Sonninen, E. 1997. Vanhenemisen taide: Omaehtoisen elämän opaskirja. Jyväskylä: Atena.

- Siltaniemi, A., Perälähti, A., Eronen, A. & Londén, P. 2007. Hyvinvointi, palvelut ja elämänlaatu Keski-Suomessa. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto.
- Stuart-Hamilton, I. 2003. Vanhenemisen psykologia. Suomentaja: Anne Toppi. Helsinki: Oy UNIpress Ab.
- Suominen, H. 2008. Kehon rakenne ja koostumus. Teoksessa: Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) 2008. Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 95 – 101.
- Tikka, M. 1991. Pohdintoja kolmannesta iästä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Utrio, K. 2005. Bella Donna: Kaunis nainen kautta aikojen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vakimo, S. 2001. Paljon kokeva, vähän näkyvä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Valkama, S. & Ryttyläinen, K. 2007. Seksuaalisuus. Teoksessa: Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 170 - 178.
- Vallejo Medina, A., Vehviläinen, S., Haukka, U-M., Pyykkö, V. & Kivellä, S-L. 2006. Vanhustenhoito. Helsinki: WSOY.
- Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä.

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelun runko

Ulkonäkökokemukset:

Mitä ulkonäkö teille merkitsee?

Onko ulkonäön merkitys muuttunut iän myötä?

Millaisia ulkonäkömuutoksia teille on ikääntymisen myötä tullut?

Miten ulkonäkömuutokset ovat vaikuttaneet

- a. elämään
- b. elämänlaatuun
- c. hyvinvointiin
- d. seksuaalisuuteen/naiseuteen
- e. itsetuntoon

Mikä ulkonäkömuutos on ollut vaikein hyväksyä ja millaisia tunteita se on herättänyt?

Mitä mieltä olette ulkonäöstänne tällä hetkellä?

Kokisitteko olevanne onnellisempi jos ulkonäkönnne olisi toisenlainen?

Ulkopuolelta tulevat käsitykset:

Onko muiden suhtautuminen teitä kohtaan muuttunut ulkonäkömuutosten myötä?

Koetteko jonkin seuraavista aiheuttava teille ulkonäköpaineita:

- a. muut ihmiset
- b. media
- c. kulttuuri
- d. tai joku muu

Miten saatte vähennettyä ulkonäköpaineita?

Miten ikääntynyt nainen näyttäytyy mediassa?

Mikä on ihanin hiljattain saamanne kommentti ulkonäöstänne?

Oletteko saaneet ulkonäöstänne negatiivista kommenttia?

Vaikuttaako ikääntyminen rajoittavasti pukeutumiseen ja vaatehankintoihin?

Ulkonäkömuutoksiin vaikuttaminen:

Oletteko pyrkineet vaikuttamaan ikääntymisen tuomiin ulkonäkömuutoksiin? Mitä?

Olisitteko valmis muokkaamaan ulkonäköänne esim. plastiikkakirurgian avulla?

Kauneuden ajanjaksot:

Minkälaisia ajatuksia seuraavat sanonnat teissä herättävät?

- a. Kauneus on katsojan silmissä.
- b. Kauneus on katoavaista.
- c. Kauneus ja järki ei mahdu samaan päähän.

Millainen on mielestänne kaunis ikääntynyt nainen?

Liite 2. Saatekirje

OPINNÄYTETYÖN ESITTELY

Hei.

Opiskelemme viimeistä vuotta geronomeiksi (vanhustyön asiantuntijoiksi) Seinäjoen ammattikorkeakoulussa ja nyt on aika tehdä tutkielma, joka osoittaa mitä näiden opiskeluvuosien aikana olemme oppineet.

Harjoitteluissa, työelämässä ja elämässä muutenkin olemme huomanneet, että ulkonäöllä on merkitystä hyvinvointiin, itsetuntoon, minäkuvaan ja sitä kautta elämänlaatuun ja onnellisuuteen. Tarkoituksenamme on tutkia kirjallisuuden ja haastatteluiden avulla, miten ikääntymisen myötä tulevat ulkonäkömuutokset vaikuttavat hyvinvointiin, vai vaikuttavatko ne mitenkään? Onko ihminen hyvinvoiva tai onnellisempi huolehtiessaan ulkonäöstään?

Olemme nyt käyneet läpi paljon erilaista kirjallisuutta joka käsittelee kauneutta, ulkonäkömuutoksia, hyvinvointia, kauneudenhoitomuotoja, kauneusleikkauksia, ikääntyneiden naisten kuvaamista mediassa jne. Opinnäytetyö on siis edennyt mukavasti, mutta meiltä puuttuvat naiset joita haastatella. Tarvitsisimme haastateltavaksi n.8kpl yli 60- vuotiasta naista. Tarkoituksenamme olisi haastatella kiinnostuneita ensin ryhmässä (toukokuun lopussa - kesäkuun alussa) ja sen jälkeen yksitellen (kesän edetessä) teidän aikataulunne ehdoilla. Haastattelut tulisivat olemaan teemahaastatteluita, eli meillä ei ole valmiita kysymyksiä joihin on olemassa oikeita vastauksia. Meitä velvoittaa ehdoton vaitiolovelvollisuus ja kenenkään haastateltavan nimeä ei julkaista missään. Me myös hyväksytämme Teillä sen mitä olemme opinnäytetyöhömme kirjoittaneet haastattelustamme.

Ryhmähaastattelu järjestettäisiin teidän ITUA- ryhmänne kokoontuessa ja aikaa siihen menisi varmaan se 1-2 tuntia. Yksilöhaastatteluihin aikaa menee varmaankin saman verran, riippuen tietenkin siitä kuinka paljon juteltavaa löytyy.

Toivottavasti Teiltä löytyy mielenkiintoa osallistua haastatteluihin!

Kiitoksia ajastanne ja mukavaa kesän odotusta!

Meihin voi ottaa yhteyttä mikäli osallistuminen kiinnostaa tai jos se on herättänyt teissä kysymyksiä. Myös ideoita otetaan vastaan!

Terveisin geronomiopiskelijat:

Anna- Kaarin Maunula

Maria Nieminen

puh. xxx-xxxxxxx

puh. xxx-xxxxxxx

sposti: anna.maunula@seamk.fi

maria.nieminen@seamk.fi

Liite 3. Haastattelulupa

HAASTATTELULUPA OPINNÄYTETYÖHÖN

Annan suostumukseni geronomiopiskelijoille Anna - Kaarin Maunulalle ja Maria Niemiselle haastattelun suorittamiseen. Haastattelun aineistoa käytetään opintoihin liittyvän opinnäytetyön tekemiseen. Opinnäytetyössä haastattelun aineistosta ei käy ilmi haastateltavien henkilöllisyys. Haastattelussa saa käyttää nauhuria. Nauhat hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Paikka ja aika

Allekirjoitus

Haastatteluun ja siitä saatuun aineistoon liittyvissä kysymyksissä voi ottaa yhteyttä:

Anna- Kaarin Maunula

Maria Nieminen

puh. xxx-xxxxxxx

puh. xxx-xxxxxxx

anna.maunula@seamk.fi

maria.nieminen@seamk.fi