



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Saana Koskinen ja Riina Salonen

Ikääntyminen ja ulkonäkö

Ikääntyneiden naisten ajatuksia

muuttuvasta ulkonäöstä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi AMK

Vanhustyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

20.3.2021

Tekijä(t) Otsikko	Saana Koskinen, Riina Salonen Ikääntyminen ja ulkonäkö -ikäntyneiden naisten ajatuksia muuttuvasta ulkonäöstä
Sivumäärä Aika	43 sivua + 2 liitettä 20.03.2021
Tutkinto	Geronomi AMK
Tutkinto-ohjelma	Vanhustyön tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Vanhustyö
Ohjaaja(t)	Lehtori Mari Heitto
<p>Valtaosa naisista on jossain määrin kiinnostuneita omasta ulkonäöstään. Naisten ikääntymisen tuomat ulkonäkömuutokset koetaan hyvin yksilöllisesti. Suhtautumiseen vaikuttavat mm. menneisyys ja henkilökohtaiset kokemukset, ympäristö sekä yhteiskunnan luomat normit. Vanhenemismuutokset koskettavat kaikkia ja ovat myös peruuttamattomia.</p> <p>Mielenkiinto ulkonäköä kohtaan on ollut olemassa jo pitkään ja aihetta on tutkittu paljon. Kuitenkaan tutkimuksia, joissa yhdistyvät ulkonäkö ja siihen liittyvät sosiaaliset normit ja sukupuoli, ovat harvassa.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada haastattelujen avulla yhteistyökumppanimme toimivalle kosmetologiyrittäjälle tietoa siitä, mitä osa hänen asiakaskuntaansa kuuluvista ikääntyneistä naisista ajattelee omista ulkonäkömuutoksistaan. Tavoitteena oli tätä kautta tuoda yrittäjälle tietoa ja ymmärrystä oman asiakaskuntansa kokemuksista ja ajatuksista käsiteltävään aiheeseen liittyen. Haastattelimme viittä naispuolista asiakasta. Haastattelut toteutimme puhelimen välityksellä ja menetelmänä käytimme puolistrukturoitua teemahaastattelua. Analyysin toteutimme aineistolähtöisenä.</p> <p>Teoreettinen viitekehys rakentui fysiologisten, psykologisten ja sosiologisten näkökulmien ympärille. Käytimme ikääntymiseen ja naiseuteen liittyvää kirjallisuutta, raportteja ja tutkimuksia. Pääasiallisesti keskityimme etsimään suomalaisista naisista tehtyjä tutkimuksia. Aiheesta on juuri julkistettu kaksi suomalaista tutkimusta, joissa käsitellään aihetta nimenomaan suomalaisten näkökulmasta. Mielenkiinto aihetta kohtaan on varmasti olemassa jatkossakin.</p> <p>Opinnäytetyömme tuloksissa tuli ilmi, että kaikki haastateltavamme olivat hyväksyneet oman muuttuneen ulkonäkönsä. Osa heistä toi esille tyytymättömyyttään omaa kehoaan kohtaan, mutta kaikki ilmaisivat myös yleistä tyytyväisyyttä itseään ja omaan kehoaan kohtaan. Tuloksissa oli yhteyksiä teoriaan ja aiempaan tutkimustietoon, mutta eroavaisuudet muistuttivat yksilöllisestä ja hyvin henkilökohtaisesta kokemuksesta. Tämä on hyvä huomioida kaikkien ikääntyneiden naisten kohdalla, jokaisen kokemus ja tarina on aina erilainen.</p>	
Avainsanat	Ikääntyminen, naiset, ulkonäkö

Author(s) Title	Saana Koskinen and Riina Salonen Aging and Appearance – Thoughts of Elderly Women Regarding Changes in Appearance
Number of Pages Date	43 pages + 2 appendices 20 March 2021
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Elderly care
Instructor(s)	Mari Heitto, Senior Lecturer
<p>A majority of women are in some way interested in their looks. The changes in appearance brought about by aging are experienced individually among women. Personal and past experiences, environment and the standards created by society affect the way women relate to these changes.</p> <p>The purpose and objective of our thesis are included in our research question with which we searched answers to the question: "How do elderly women relate to changes in their appearance". We interviewed five customers of a cosmetologist entrepreneur based in Kymenlaakso province.</p> <p>The theory in our thesis was built around physiological, psychological and sociological viewpoints. We used literature, reports and studies concerning aging and womanhood. Mainly we focused on finding studies concerning of finnish women. Two finnish studies have recently been published regarding the topic. The studies adresses the topic from a finnish standpoint. The interest towards this topic will surely exist also in the future.</p> <p>The interviews were carried out by phone using a semi-structured themed interview method as the basis, and the acquired material was then analyzed using the previously gathered theory. The focus point was to use the material gathered during the interviews and use the theory to support the analyzing process.</p> <p>The results of our thesis stated that all the interviewed women had accepted the changes in their appearance. Some of them brought forward discontent concerning their own bodies but all of them were generally content of themselves and their bodies.</p> <p>The results had connections to the gathered theory but the differences were a reminder of individual and personal experiences. Because of this, it is important to remember that every experience and story is always different.</p>	
Keywords	aging, women, appearance

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Naisten ikääntymisen monet kasvot	2
2.1	Naisten fysiologisia ikääntymismuutoksia	2
2.2	Psykologisia vaikutuksia naisten ikääntyessä ja ulkonäön muuttuessa	4
2.3	Sosiologisia ulottuvuuksia	7
2.3.1	Ikääntynyt nainen yhteiskunnassa	8
2.3.2	Ikääntynyt nainen mediassa	12
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	16
4	Opinnäytetyön toteutus	17
4.1	Aineiston keruu	17
4.2	Haastattelujen toteutus	18
4.3	Aineiston analyysi	19
5	Opinnäytetyön tulokset	22
5.1	Kokemuksia fysiologista muutoksista	22
5.2	Elintapojen vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin	25
5.3	Kokemuksia psykologisista muutoksista	27
5.4	Kokemuksia sosiologisista muutoksista	29
6	Pohdinta ja johtopäätökset	32
6.1	Menetelmän ja tulosten pohdintaa	34
6.2	Eettisyys	36
6.3	Luotettavuustarkastelu	37
6.4	Johtopäätökset	38
	Lähteet	40
	Liitteet	
	Liite 1. Haastattelukysymykset	
	Liite 2. Tiedote	

1 Johdanto

Monet naiset ovat olleet aina kiinnostuneita omaan ulkonäköönsä liittyvistä asioista. Useat heistä kuitenkin kokevat sen tuoneen paineita ja vaikuttaneen hyvin merkittävästi naisena olemiseen ja elämiseen. Jo pieninä tytöt törmäävät yleisiin käsityksiin ja ihanteisiin siitä, minkälaisia heidän odotetaan ja toivotaan tyttöinä ja naisina olevan, jotta on hyväksytty ja ihailtu. (Bulik 2012: 23.)

Nykyisessä länsimaisessa kulttuurissa ruumiillisuus ja kehon muokkaaminen ovat hyvin keskeisiä aiheita. Väitetään, että yksi merkittävimmistä tämän ajan ilmiöistä on ihmisten pelko ikääntymisen tuomista muutoksista, joka ilmenee suoranaisten taisteluna ikääntymistä ja vanhenemista kohtaan. (Saarenheimo 2003: 109.) Tämän vuoksi naisten on vaikeampi hyväksyä ikääntymisen mukanaan tuomia luonnollisia vanhenemismuutoksia ja niitä yritetään monin keinoin piilottaa ja peitellä esim. kauneuskirurgian ja kosmetiikan avulla. Yritetään ylläpitää epärealistista iättömyyden illuusiota. (Saarenheimo 2017: 264.)

Jokaisen yksilön identiteettiin kuuluu olennaisena osana ulkonäkö, joka on saman aikaisesti hyvin henkilökohtainen, mutta myös julkinen aihe (Kukkonen, Pajunen, Sarpila & Åberg 2019: 9). Yhteiskunnassa normalisoidaan ajatusta siitä, että ollakseen eheä ja hyväksytty, naisen tulisi hallinnoida ikääntyvää kehoa peittelemällä ikääntymisen merkkejä pukemalla ja ehostamalla ikääntyvä keho nuorekkaaksi (Varjakoski 2020: 54). Ikääntymistä ei kukaan pysty estämään, jokainen meistä kokee sen väistämättä (Varjakoski 2020: 52), mutta siihen suhtautuminen vaihtelee paljon. Terveystään ja hyvinvoinnistaan huolta pitävillä naisilla on havaittu olevan yhteys myös myönteisempään suhtautumistapaan omasta ikääntymisestäään (Richmond 2013: 93–94).

Åberg (2020: 6) toteaa ulkonäön olevan melko uusi tutkimuskohde. Tämä oli yksi syy, jonka vuoksi kiinnostuimme aiheesta. Lisäksi oma mielenkiintomme ilmiötä kohtaa on suuri. Opinnäytetyö toteutetaan yhdessä kymenlaaksolaisen kosmetologiyrittäjän kanssa, jonka asiakaskuntaan kaikki haastateltavamme kuuluvat. Opinnäytetyön tarkoituksena on saada yrittäjälle tietoa siitä, mitä osa hänen asiakaskuntaansa kuuluvista 65–95-vuotiaista naisista ajattelee omista ulkonäkömuutoksistaan. Tavoitteena on tätä kautta tuoda työelämäkumppanille tietoa ja ymmärrystä oman asiakaskuntansa kokemuksista ja ajatuksista ikääntymisen tuomista ulkonäkömuutoksista, joiden avulla yrittäjä voi kehittää omaa toimintaansa.

2 Naisten ikääntymisen monet kasvot

Kauneutta on arvostettu kautta aikojen, jo Kleopatra maalasi huuliaan ja kavensi rajauksien avulla silmiään. Nykyajan yhteiskunnassa ulkonäön merkitys on vain kasvanut kasvamistaan. (Homer 2009: 9–14.) Perinteisesti naisen kulttuurisena arvon mittana onkin pidetty ulkoista viehätysvoimaa (Varjakoski 2020: 49). Tutkimuksissa on myös saatu selville, että ikääntyneiden miesten ulkonäköä arvostellaan huomattavasti lempeämmin kuin ikääntyneiden naisten (Kukkonen ym. 2019: 100). Teoreettista viitekehystä luodesamme keskityimme tarkastelemaan ensisijaisesti suomalaisia naisia suomalaisessa yhteiskunnassa.

2.1 Naisten fysiologisia ikääntymismuutoksia

Vanheneminen on hyvin arkipäiväinen ilmiö, joka koskettaa meistä jokaista. Vaikka aiheutta on tutkittu paljon, sen taustalla vaikuttavaa biologiaa tunnetaan vielä puutteellisesti, eivätkä tutkijat pysty antamaan selkeää vastausta kysymykseen mikä meitä vanhentaa. (Kananen & Marttila 2019: 1105.) Biologisessa mielessä ikääntymisen taustalla ovat yksittäisten solujen muutokset (Suominen 2016 a: 129). Vanheneminen voidaan määritellä olevan myös fysiologisten toimintojen lisääntyvää huonontumista (Portin 2016: 113–116). Kananen ja Marttila (2019) esittävät vielä yhden tavan määritellä fyysistä vanhenemista, ajan kuluessa solujen ja kudosten toiminnassa tapahtuu haitallisia muutoksia. Nämä muutokset lisäävät kuolleisuutta, sillä ne heikentävät elimistön elinkelpoisuutta. Monien kansantautien, kuten sydän- ja verisuonisairauksien, syövän ja 2-typin diabeteksen suurin yksittäinen riskitekijä on vanheneminen. (Kananen & Marttila 2019: 1098.) Vaikka onkin pystytty hyvin selvittämään, kuinka esim. vanhenemisprosessi etenee soiluissamme, on vielä hieman epäselvää, mistä vanhenemiserot johtuvat. (Portin 2016: 113–116.)

On pohdittu, johtuvatko saman lajin edustajien eritahtinen vanheneminen sattumanvaraisesta kulutusilmiöstä vai onko se geneettisesti ohjelmoitua. Stokastiset vanhenemisteoriat uskovat, että ikääntyminen on yksinkertaisesti kulutusilmiö. Iän mukana DNA:han kertyy virheitä, joiden ansiosta syntyy noidankehä, mikä johtaa vanhenemiseen ja lopulta kuolemaan. Kuitenkaan yhtäkään varsinaista vanhenemisgeeniä ei ole löydetty vielä mistään eliölajista, eivätkä tutkijat välttämättä usko sellaisia olevan olemassakaan. (Portin 2016: 113–116.) Laboratoriotutkimusten avulla on pystytty selvittämään, ettei kaikille

luonnossa esiintyville lajeille ja yksilöille vanheneminen ole samanlaista eikä edes vääjäämätöntä. (Kananen & Marttila 2019: 1099.)

Geenit määrittelevät suurimmaksi osaksi meidän ulkonäkömme. Se, kuinka pitkiä meistä tulee tai millainen ihonvärimme tulee olemaan tai millaiset hiukset meille kasvaa, on pitkälle perintötekijöiden sanelemaa. Tietyt geenit altistavat esim. lihavuudelle tai tietyille sairauksille. (Kukkonen ym. 2019: 25.) Geenit sekä ympäristö, johon ihminen syntyy, vaikuttavat myös ihmisen elinikään. Terveenä vanheneminen on myös periytyvä ominaisuus eliniän lisäksi. Kuitenkaan geenien vaikutus elinikään ei ole kovinkaan suuri. Geenit selittävät korkeintaan kolmanneksen eliniän pituuden vaihtelusta. (Kananen & Marttila 2019: 1098–1104.)

Ikään liittyviä muutoksia ovat mm. pituuden menetys, joka johtuu yleensä ryhdin muutoksista. Kehon paino kääntyy yleensä laskuun 70. ikävuoden jälkeen. Kehon koostumuksessa tapahtuu muutoksia, yleensä rasvan määrä lisääntyy ja rasvaton massa eli lihasmassa vähenee. Ikääntyessä ihmisen luuston rakenne heikentyy ja haurastuu, mikä on naisilla yleisempää kuin miehillä. (Suominen 2016 b: 136.)

län myötä kuulo ja näkö heikentyvät (Sorri & Huttunen 2016: 186; Hyvärinen 2016: 198). Vanhemmiten myös arpikudosta muodostuu hitaammin, sillä soluväliaineen ja säikeisten elementtien muodostuminen hidastuu. Tästä johtuu mm. nivelten jäykistyminen ja nivelrikkojen yleistyminen iäkkäillä. Monilla iäkkäillä havaitaan myös lihasmassan vähentymistä ja lihasten toiminnan heikkenemistä eli sarkopeniaa. (Tilvis 2016.)

Ikääntyessä iho muuttuu. Se ohenee ja haurastuu sekä hyvänlaatuiset kasvaimet yleistyvät. Vanhemmiten iho alkaa helpommin roikkua ja veltostua, lisäksi ihon kuivuminen on yleisempää. Verisuonten kollageenipitoisuus pienenee, jonka vuoksi verisuonet repeilevät helpommin, mikä johtaa tavallisiin ihonalaisiin verenpurkaumiin. Niiden haitta on onneksi vain kosmeettinen. (Tilvis 2016.)

Osa hikirauhasista surkastuu iän myötä. Talirauhaset kuitenkin säilyvät, mutta hormoni-toiminta vaikuttaa suuresti erittyvän talin määrään. Hiukset ja muu vartalon karvoitus harvenee, sillä karvatuppien määrä pienenee. Hiusten harmaantuminen johtuu karvatuppien melanosyyttien toiminnan hidastumisesta. Kynnet muuttuvat hauraammiksi ja lohkeavat helposti, lukuun ottamatta varpaankynsiä, jotka paksunevat ja kupertuvat ikääntymisen myötä. (Tilvis 2016.)

Ikääntymisen myötä suun alueella tapahtuu paljon erilaisia muutoksia. Syljeneritys vähenee, mikä lisää reikiintymisen riskiä sekä altistaa helpommin muille suusairauksille. Suussa olevat limakalvot ohenevat ja purentavoima heikentyy. Hampaita on saatettu paikata tai poistaa ja erilaiset hammasproteesit ovat myös hyvin yleisiä. Monilla hampaiden ja suuhygienian hoito hankaloituu huonontuneen näkökyvyn ja käden motoristen taitojen vuoksi. Myös muistin heikentyminen saattaa vaikuttaa suuhygienian hoitoon. (Suomen Hammaslääkäriliitto 2013.)

Vaihdevuodet ovat yksi osatekijä, joka vaikuttaa naisten ulkomuotoon (Marshall ym. 2014: 199). Useilla naisilla paino nousee, mutta tämän on tutkittu liittyvän enemmän muuttuneisiin elämäntapoihin kuin itse vaihdevuosien tuomiin hormonimuutoksiin. Iho veltostuu ja esimerkiksi rintojen rasvakudos pienenee. Iho menettää kimmoisuuttaan, ohenee ja kuivuu. Hiukset muuttuvat ohuemmiksi ja menettävät jäntevyyttään. Joillakin naisilla ilmenee myös suurempaa hiustenlähtöä vaihdevuosien alkaessa. (Duodecim 2020.)

Bulik (2012) kuvaa kuinka naisten suhde kehoonsa muuttuu ikääntyessä. Siihen eivät liity ainoastaan ulkonäölliset, vaan myös fyysiset ja psyykkiset muutokset. Omat fyysiseen toimintakykyyn liittyvät muutokset, esim. kestävyuden, ketteryyden ja voiman heikkeneminen, yleiskunnon heikentyminen ja myös sairauksien aiheuttamat kivut. (Bulik 2012: 130.)

Bulik (2012: 130) toteaa, että naiset, jotka huolehtivat omasta hyvinvoinnistaan ja myös ulkonäöstään liikunnan, hyvän ravitsemuksen, riittävän unen avulla selviytyvät parhaiten ikääntymisen mukana tuomista muutoksista. Myös Kananen ja Marttila (2019) toteavat, että vanhenemiseen ja elinaikaan voidaan vaikuttaa elintavoilla. Pääasiassa kasvipohjainen ruokavalio, tupakoimattomuus, kohtuullinen fyysinen aktiivisuus sekä sosiaalisuus ovat olleet pitkäikäisten ihmisten ja populaatioiden yhdistäviä tekijöitä. (Kananen & Marttila 2019: 1102.)

2.2 Psykologisia vaikutuksia naisten ikääntyessä ja ulkonäön muuttuessa

Vanhuus on erilainen ikäkausi verrattaessa sitä muihin ikäkausiin, sillä kukaan ei ole jäänyt muistelemaan omaa vanhuuttaan, kun taas aikuinen palaa nuoruuteensa ja vanhuus aikuisuuteensa. Kukaan ei palaa muistelemaan vanhuuttaan, ja se tekee vanhuuden

ikäkaudesta erikoisen. (Airaksinen 2002: 9.) Ikääntyneellä on pitkän elämän eläneen ihmisen kypsyyden ja arvostelukyky puolellaan. Sekään ei kuitenkaan tee vanhuuteen siirtymisestä millään tavalla houkuttelevaa tai kutsuvaa. Lapsi janoaa nuoruutta ja nuori janoaa aikuisuutta, mutta harva meistä janoaa ja odottaa ikääntymistä ja vanhuutta. Vanhuuteen ei oikeastaan edes pystytä valmistautumaan. (Airaksinen 2002: 10–11.)

Varjakoski (2020) kirjoittaa, että ihmisen kronologisen iän merkitys on korostunut nykyaikaisessa, länsimaisessa yhteiskunnassa. Iän mukaan ihmisiä luokitellaan, arvioidaan ja määritellään sekä ikä rajaa ihmisten mahdollisuuksia erilaisten yhteiskunnallisten oikeuksien ja velvollisuuksien muodossa. (Varjakoski 2020: 53.)

Pirhonen ym. (2019) näkevät asian taas niin, että kronologinen ikä on menettänyt merkitystään, sillä eliniän pidentyessä vanhuuden ajanjaksolle saattaa mahtua hyvinkin erilaisia elämänvaiheita. Kronologinen ikä ei niinkään ole enää se mittari, joka määrittää ihmisen elämäntulkua ja identiteettiä vaan vanhenemisen tärkein määrittäjä on toimintakyvyn heikkeneminen. (Pirhonen, Tuominen, Jolanki & Jylhä 2019: 105.)

Tutkimuksissa on saatu selville, että huoli oman kehon fyysisistä muutoksista koskettaa jopa alaikäisiä naisia ja 26–35-vuotiaat naiset ovat kaikista eniten huolissaan omista ulkonäkömuutoksistaan ikääntyessään. (Kukkonen ym. 2019: 102.) On ymmärretty, että negatiivinen kehonkuva nuorten naisten keskuudessa on vakava asia, ja sillä on vaikutuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Keski-ikäisten ja sitä vanhempien naisten kehonkuvan vaikutuksia ei ole tutkittu läheskään niin paljon kuin nuorten, mutta nyt tätäkin aihetta on ryhdytty tutkimaan enemmän. On ymmärretty, että keski-ikäiset naiset kokevat hyvin samantlaisia haasteita kehonkuvansa kanssa, kuin nuoremmatkin. Tämä taas viittaa siihen, että kehonkuvakysymykset jatkuvat myöhemmässäkin elämässä. (Marshall ym. 2014: 199–200.)

Nuoruuden ihannoinnissa ei välttämättä ole mitään pahaa, se voi nimenomaan kannustaa pitämään huolta itsestään, mutta jos minuus ja ihmisen itseisarvo ripustautuu liiaksi pelkän ulkonäön varaan, voi se aiheuttaa ongelmia. (Saarenheimo 2017: 81.)

Moni nainen saattaa kamppailla painonsa kanssa koko ikänsä, ja ikääntymiseen yleisesti liittyvä painonousu monesti lisää tyytymättömyyttä ja itsekritiikkiä. (Marshall ym. 2014: 200–201.) Suomalaisen *Arkielämä ja osallistuminen* –kyselyn perustella vastaajat olivat eniten tyytymättömiä omaan painoonsa (Kukkonen ym. 2019: 87).

Marshall ym. (2014) tuo ilmi, että naisilla voi olla sekä negatiivisia että positiivisia tunteita omasta kehostaan. Tehdyissä tutkimuksissa moni saattoi sekä ilmaista tyytymättömyyttä kehoonsa ja haluaisi jopa muuttaa omaa ulkonäköään, että ilmaista yleistä tyytyväisyyttä kehoonsa. Moni ikääntyvä nainen kuitenkin piti edelleen omaa ulkonäköään tärkeänä ja merkittävänä aiheena. (Marshall ym. 2014: 200–201.)

Pirhonen ym. (2019) ovat selvittäneet ryhmäkeskustelujen pohjalta, miten eläkkeelle jääneet kuvaavat vanhenemista ja ikääntymistä, ja miten he puhuvat vanhenemisen eri vaiheista. Yhteenvetona tuloksista tutkijat nostivat esiin, että hyvinvointiin liittyy keskeisesti, miten vanhenemiseen ja ikääntymiseen suhtaudutaan ja kuinka siihen on mahdollista vaikuttaa omilla valinnoillaan ja toiminnallaan. (Pirhonen ym. 2019: 108.)

Myös Nosraty (2018) haastatteli tutkimuksessaan iäkkäitä onnistuneesta ikääntymisestä. Hyvällä fyysisellä toimintakyvyllä sekä sosiaalisella ja psyykkisellä hyvinvoinnilla koettiin olevan suuri merkitys onnistuneessa ikääntymisessä. Onnistunut ikääntyminen oli myös tutkimuksen mukaan yhteydessä sukupuoleen ja asuinpaikkaan sekä osittain myös nuorempaan ikään, avioliitossa oloon sekä korkeampaan koulutukseen. (Nosraty 2018.)

Marshall ym. (2014) tuovat artikkelissaan ilmi, kuinka kehomme on selkeästi yhteydessä kokemukseemme ihmisinä. Kehomme kautta tunnemme kipua, koemme nautintoa ja ilmaisemme sairauksia. Kehomme kautta ilmaisemme ja koemme myös ikämme, sukupuolemmekin sekä terveytemme. Kehonkuvamme kertoo, kuinka näemme ja koemme itsemme ja kehomme, sekä mitä mieltä olemme siitä. Se on myös olennainen osa itsetuntemustamme ja sillä on tärkeä rooli naisten hyvinvoinnissa ja elämänlaadussa. Tutkimuksissa tuli esille myös se, kuinka naisen suhde kehoonsa voi vaikuttaa hänen emotionaaliseen tilaansa sekä terveyskäyttäytymiseensä. (Marshall, Lengyel & Menec 2014: 198.)

Maijalan (2011) mukaan moni ikääntyvä nainen saattoi kokea omasta ikääntymisestään paineita, mutta monen kohdalla lastenlapsen syntymän jälkeen paineet katosivat. Isovanhemmaksi tuleminen koettiin vahvasti vanhuuden merkiksi, mutta lastenlasten myötä se oli helpompi hyväksyä. (Maijala 2011: 49.) Kaikki elämänmuutokset eivät välttämättä vaikuta omaan ikään tai ulkonäköön suhtautumiseen positiivisesti. Suuret elämänmuutokset, esim. eläkkeelle jääminen, avioero tai puolison kuolema voivat olla uhkia positiivisen kehonkuvan ylläpitämiselle. (Marshall ym. 2014: 199–200.)

2.3 Sosiologisia ulottuvuuksia

Edmund Burken on sanonut 1700-luvulla kauneuden olevan naisellinen vartalo, joka on ominaisuuksiltaan pieni, pehmeä ja siinä on kaarevia linjoja. 1800-luvulla työssäkävien ja naimattomien naisten täytyi jatkuvasti korostaa siveyttään ja säädyllisyyttään pukeutumalla yksinkertaisesti. Muuten oli vaarana, että heidän oletettiin olevan prostituoituja tai löyhämoraalisia irtolaisnaisia. (Seddiki 2010: 95–97.) Olavi Paavolainen on pohtinut ja enteillyt vuonna 1929, että moderni aika tulee muuttamaan naisen kuvaa. Paavolaiselle moderni nainen on kiharatukkainen, maalattu ja puuteroitu. (Seddiki 2010: 111.)

Naomi Wolf on sanonut 1990-luvulla, että jahdatessaan kauneuden myyttiä naiset kiristävät vartalooaan, leikkauttavat lihaansa, käyttävät iholleen järkyttävän kalliita voiteita ja nälkiinnyttävät itsensä hengiltä kotitöiden ja ansiotyönsä ohessa. Naiset ovat valmiita tekemään luonnottomia tekoja ja näin ollen tekevät itsestään epäaitoja jahdatessaan kauneuden myyttiä. Wolf on myös sitä mieltä, että kukaan ei voi saavuttaa kauneuden ihannetta, vaan se karkaa aina ulottumattomiin ja lopulta aika tekee tehtävänsä. (Seddiki 2010: 123–124.)

Kuten voimme todeta, historian saatossa kauneusihanteet ovat muuttuneet. Aikaisemmin kalpea iho kertoi, ettei sen kantajan ole tarvinnut raataa auringossa. Kauan sitten kuninkaat ja aateliset erottuivat rahvaasta ylipainollaan ja sitä pidettiin silloin yltäkylläisyyden merkinä. Vaikka kauneusihanteet ovatkin muuttuneet, on käsitys ihmiskauneudesta ollut aina jossain määrin universaalina ja ajatonta. (Kukkonen ym. 2019: 26.) Nykyajan naisihanne on nuorekas, huoliteltu ja viehätysvoimainen nainen. Tätä haetaan värjäämällä harmaantuneita hiuksia piiloon, käyttämällä nuorekkaampia vaatteita sekä hyödyntämällä pienimuotoisia plastiikkakirurgisia toimenpiteitä. (Saarenheimo 2017: 81.)

Vanhuudessa on alettu erottamaan erilaisia vaiheita, joita mm. kuvataan termeillä kolmas ja neljäs ikä. Kolmannella iällä kuvataan 65–80-vuotiaita, suhteellisen terveitä ja toimintakykyisiä vuosia. Tälle elämänvaiheelle on tyypillistä, että eläkkeelle jäännin jälkeen ihminen aloittaa uusia harrastuksia, joilla täytetään työltä vapautunutta aikaa. (Collander & Ruoppila 2018: 22.) Kolmatta ikää elävät käyttävät paljon erilaisia palveluita ja nimenomaan panostavat asioihin, jotka kokevat itse tärkeinä ja heidän elämänlaatuaan nostattavina (Saarenheimo 2017: 40).

Nuorekkuuden ihannointi yhteiskunnassamme näkyy hyvin selkeästi modernissa anti-aging-virtauksessa, jolla viitataan kehon ja ulkonäön muokkaamiseen fyysisen harjoittelun lisäksi myös kosmetiikan, vaatteiden ja jopa kauneuskirurgian avulla. (Saarenheimo 2017: 81.) Yliharjula (2011: 63) toteaa, että anti-aging kulttuuri luo illuusion, että kaikki ihmisten ongelmat olisivat korjattavissa lääketieteen avulla. Vaikka kuinka puhumme siitä, että jokaisen tulee saada näyttää ikäiseltään ja rypyt vain kaunistavat, hyvin moni meistä levittää aamuisin kasvoilleen voidetta purkista, jonka kyljessä lukee anti-aging (Saarenheimo 2017: 81).

Åberg (2020) toteaa mielenkiinnon ulkonäköä kohtaan olleen olemassa jo pitkään. Tätä aihetta on tutkittu paljon, mutta ei juurikaan ulkonäön ja siihen liittyvien sosiaalisten normien ja sukupuolen näkökulmasta. Normit ovat sosiologisena tutkimusaiheena hyvinkin yleinen aihe, mutta ulkonäkö on melko uusi tutkimuskohde. Tutkimuksia, jotka liittyvät ulkonäön lisäksi sukupuolen vaikutuksesta ulkonäköön on olemassa hyvin vähän. Monesti ulkonäköön liittyviä asioita pohditaan vain sukupuolen, iän ja elämänvaiheen näkökulmasta eikä ymmärretä sen olevan myös yhteiskuntaluokkaan sidottu ilmiö. (Åberg 2020: 61, 6–7.)

2.3.1 Ikääntynyt nainen yhteiskunnassa

Yhteiskuntamme ikääntyy vauhdilla (Bulik 2012: 128–129). Elinajan pidentyessä ja ikääntyvien terveydentilan sekä toimintakyvyn parantuessa yhteiskunnat muuttuvat koko ajan nuorekkaammiksi (Saarenheimo 2017: 50). Naiset elävät keskimääräisesti miehiä pidempään, ja näin ollen ovat he merkittävä osa yhteiskuntaamme. Vanhempia naisia arvostellaan huomattavasti jyrkemmin kuin vanhempia miehiä. (Bulik 2012: 128–129.)

Naisen paikka on nähty olevan kotona perheen parissa, ja koska naisen arvo määrittyy suuresti perheen kautta, lasten kotoa lähtemisen jälkeen ikääntyvä nainen nähdään ei-hedelmällisenä ja näin ollen yhteiskunnalle tarpeettomana. Naisten perhekeskeisyys näkyy myös siinä, ettei ikääntyviä naisia juurikaan nähdä politiikan, talouselämän tai kulttuurielämän johtopaikoilla, edes lapsien kotoa lähtemisen jälkeen. Perheen lisäksi tutkimuksissa nousee selkeästi esiin toinen naisten ikääntymistä määrittävä tekijä, ulkonäkö. Niin kuin aikaisemminkin on todettu, naisten tulisi kieltää ikääntymisen aiheuttamat ulkonäölliset muutokset, sillä yhteiskuntamme ihailee hyvännäköisyyttä ja hoikkuutta. (Hytti 2010: 5.)

Saarenheimo (2001) toteaa ikääntyvän kehon häpeämisen ja siitä vaivautumisen koskevan nimenomaan naisia. Artikkelissa tuodaan esiin etenkin länsimaisen kulttuurin tapa esineellistää naiskehoa. Monet naiset unohtavat omat tuntemuksensa ja alkavat arvioidaan vartaloon normittavien katseiden läpi. Myötätunto itseään kohtaan voi kadota, mutta toisaalta ikääntymisen on havaittu tuovan osalle naisista armollisempaa suhtautumista itseensä. (Saarenheimo 2001.) Tutkimuksissa on saatu myös selville, että moni ikääntyvä nainen koki vahvaa ristiriitaa ikääntyvän fyysisen kehon ja nuorekkaan sisäisen mielen välillä. (Marshall ym. 2014: 199–200.)

Bulik (2012) puhuu vanhenemisen kaksinaismoralismista. Kun miehet vanhenevat, heistä tulee karismaattisia, ansioituneita ja tyylikkäitä, kun taas naisista tulee kutistuneita, ryppyisiä ja roikkuvia (Bulik 2012: 128–129). Jos nainen kuitenkin näyttää ikäistään nuoremmalta, siitä huomauttaminen on automaattisesti kohteliaisuus. Keski-ikäiselle miehelle nuoremmalta näyttäminen liitetään usein ikäviin asioihin, kuten esim. lapsellisuuteen tai kypsymättömyyteen. (Kukkonen ym. 2019: 99.)

On luonnollista, että keskitämme huomiotamme asioihin, joita voimme kontrolloida omien valintojemme avulla. Emme pysty vaikuttamaan maapallon kantokykyyn, mutta pystymme vaikuttamaan ja kontrolloimaan omaa ulkonäköämme. Kuitenkin suomalaisessa yhteiskunnassa ulkonäön tärkeyttä ei saa korostaa liikaa, vaikka sitä pitäisikin itse tärkeänä. (Kukkonen ym. 2019: 88–89.)

Tutkimuksessa, jossa selvitettiin ikääntyvien naisten kauneudenhoitokäytänteitä, todetaan naisten panostavan erilaisiin kauneudenhoitotoimenpiteisiin, kuten kampaajalla käyntiin ja meikkaamiseen. Näiden avulla naiset yrittävät vastustaa yhteiskunnassa vallalla olevia ikäsyrjiviä käytänteitä, sekä korkeaan ikään liittyvää näkymättömyyttä. (Kukkonen ym. 2019: 100.)

Elämme yhteiskunnassa, jossa ikääntyvät ovat aktiivinen ja palveluita käyttävä ryhmä. Ikääntyviin ja ikääntymiseen liitetään edelleen paljon negatiivissävyytteisiä elämänvaiheita, sairauksia, menetyksiä ja heitä monesti kohdellaan, kuin he olisivat henkisesti vajaampia. Toki täytyy ymmärtää, että ikääntyvät ihmiset eivät ole yhtenäinen ryhmä, vaan jokainen heistä on oma yksilönsä, joka elää omanlaistaan elämää eli emme voi yleistää, että nyky-yhteiskunnan kaikki ikääntyvät ovat onnellisia ja aktiivisia. Hyvinvointivaltioissa

asuville omanlaisensa elämäntyylin ja identiteetin ylläpitämisestä on tullut tärkeitä elämänsisältöjä, joita ihmiset jatkavat ikääntyessään. Näin ollen yhä useampi ikääntyvä pitää enemmän huolta itsestään. (Saarenheimo 2017: 32–34.)

Avoimessa ja hyväksyvässä yhteiskunnassamme kuoleman läheisyys ja raihnaisuus ovat edelleen tabuja. Yhteiskunnassamme ihailaan vapaan ja itseään hallitsevan subjektin ihannetta, eikä kehossa näkyvät ikääntymisen merkit kerro siitä. (Saarenheimo 2003: 110.) Yhteiskunnassamme korostuu myös nuoren kehon ihailu, ja ikääntynyt keho mielletään rumaksi. (Varjakoski 2020: 54.)

Kukkosen ym. (2019) tekemässä tutkimuksessa kysyttiin 15–74-vuotialta, kuinka tärkeänä he pitävät omaa ulkonäköään. Vain pieni prosenttiosuus vastaajista arvioi oman ulkonäkönsä merkityksettömäksi asiaksi. Suurin osa vastaajista valitsi numeerisen arvon 3 tai 4 viisiportaisessa asteikossa, jonka toisessa päässä oli vaihtoehto ”ei lainkaan tärkeä” ja toisessa ”erittäin tärkeä”. Tämä tulos vahvistaa sitä, että länsimaisissa kulutusyhteiskunnissa on paljon piirteitä, joiden vuoksi ihmisten arkielämässäänkin korostuu ulkonäön merkitys. Näitä ovat mm. ulkonäön politisoituminen sekä yhteiskunnan kulutuskeskeistyminen. (Kukkonen ym. 2019: 85–86.)

Kukkonen ym. (2019) pohtivat ja tutkivat teoksessaan *Ulkonäköyhteiskunta – Ulkoinen olemus pääomana 2000-luvun Suomessa*, millainen rooli ulkonäöllä elämässämme oikein on. Voiko nykyaikana puhua ulkonäöstä pääomana ja onko yhteiskuntamme muuttumassa ulkonäköyhteiskunnaksi. Ulkonäköyhteiskunnassa yksilöitä ei enää arvostettaisi työntekijöinä, kuluttajina tai kansalaisina vaan nimenomaan ulkonäköinä. Ulkonäköyhteiskunnassa siis ulkonäkö määrittelee, kenen kanssa solmimme ystävyys- ja parisuhteita, kuka palkataan töihin jne. Eli ulkonäkö on ulkonäköyhteiskunnassa pääomaa, jonka huolehtimiseen perustuu kaikki yksilön toimet ja valinnat. Nukumme, koska tiedämme sen vaikuttavan ulkonäköön positiivisesti, käymme töissä, jotta meillä olisi varaa pitää huolta ulkonäöstämme. (Kukkonen ym. 2019: 7–8.)

Kukkonen ym. (2019) toteavat myös kaikkien länsimaisessa kulutusyhteiskunnassa elävien ihmisten tekevän ulkonäkötyötä, jossa on yhtäaikaista kyse sekä kulutuksesta, että työnteosta. Kulutamme rahaa, aikaa ja energiaa työstäessämme omaa ulkoista olemustamme. Tätä kaikkea ohjaa vahvasti sosiaaliset säännöt, sillä ulkonäkötyö on yksi keskeisin keino kuulua osaksi yhteiskuntaa. Monesti ulkonäkönormit koskettavat laajasti koko yhteiskuntaa ja ovat vahvasti kiinni ajassa. Hyvin moni myös huomaamattaan ottaa

osaa ulkonäkötyöhön ja näin ollen luomme entistä vahvempaa ulkonäköyhteiskuntaa. Yhteiskunnassamme elää vahva käsitys siitä, että ulkonäkö on ns. menolippu parempaan elämään. (Kukkonen ym. 2019: 83–85.)

Ikääntyminen tuo omat haasteensa ulkonäkötyöhön. Ikääntymisen mukanaan tuomat muutokset vaativat sekä kulutusta, että työtä aina vain enemmän ja enemmän. Oman identiteettinsä ja ulkonäköprojektinsa keskeneräisyyden lisäksi ikääntyvä ulkonäkötyöläinen joutuu kamppailemaan myös aikaa vastaan. Mielenkiintoista on kuitenkin se, että *Arkielämä ja ulkonäkö* -kyselyn mukaan, mitä ikääntyneempi nainen, sitä vähemmän tärkeänä ulkonäköä pidettiin. Kehityopsykologian mukaan nuorempana ihmisen ulkonäkö ja käsitys itsestään ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. (Kukkonen ym. 2019: 93–95.)

Ulkonäön merkitys on myös luokkakysymys. Työväenluokkaan kuuluvat suhtautuvat omaan ulkonäköönsä välineellisesti, kun taas ylempään yhteiskuntaluokkaan kuuluvat ovat kiinnostuneempia siitä, miltä he näyttävät ulkoisesti. Ymmärrys siitä, miten oma ulkonäkö vaikuttaa sosiaalisesti ja taloudellisesti, tuo monesti ulkoiseen olemukseen tietynlaisen vaivattomuuden ja varmuuden omasta ulkonäöstään. (Kukkonen ym. 2019: 96.)

Työväenluokalle ruumiin toiminta on ollut tärkeämpää kuin sen muoto. Keskiluokka on ollut huolestuneempi ikääntymisestä ja pyrkinyt säilyttämään nuorekkuutensa. Ylemmillä luokilla on myös ollut paremmat mahdollisuudet torjua ikääntymisen tuomia muutoksia. Åberg (2020) kirjoittaa, että nykyään ikääntymisen kaksoisstandardin sijasta voidaan puhua ikääntymisen kolmoisstandardista, sillä iän ja sukupuolen lisäksi luokkaerot vaikuttavat ihmisen kokemukseen ikääntymisestä ja sen vaikutuksista ulkonäköön. (Åberg 2020: 54.)

Tutkimuksia, joissa olisi tutkittu sukupuolten, etnisten alkuperien ja iän risteytyksiä on varsin vähän. On kuitenkin havaittu, että esim. vanhentuneet naiset, joilla on jokin muu kuin eurooppalainen tausta, suhtautuvat ulkonäköönsä positiivisemmin kuin eurooppalaiset naiset. (Kukkonen, Sarpila & Åberg 2020.)

Hurd (2017) toteaa, että vanhempien naisten sortamisen loppuminen vaatisi jonkinlaisen kulttuurivallankumouksen. Tämä tarkoittaisi käytännössä muiden piirteiden ja asioiden arvostamisen kasvua ja ulkonäölliset seikat - etenkin nuoruuteen liitettävät - jätettäisiin vähempiarvoisiksi.

2.3.2 Ikääntynyt nainen mediassa

Hytti (2010) tutki pro gradu -tutkielmassaan, kuinka Helsingin Sanomien artikkeleissa puhutaan ikääntyvistä naisista ja millaisia inhimillisiä merkityksiä heihin liitetään. Tarkoituksena oli selvittää, onko median tapa puhua ikääntyvistä naisista muuttunut verrattuna aikaisempiin tutkimuksiin. (Hytti 2010: 1-2.)

Kosmetiikkateollisuuden mainoksissa on alkanut näkyä yhä enemmän ja enemmän vanhempia naisia, mutta mainoksia leimaa vahvasti kaksijakoisuus. Mainoksissa esitetään ikääntyvä nainen viehättävänä rypyineen ja juonteineen, jolloin vanhuus ja ikääntyminen esitetään positiivisena asiana, jonka puolesta voidaan taistella. Kuitenkin edelleen luvataan perinteiseen tapaan rypyttömyyttä ja nuorekasta ilmettä, kun mainostetaan tiettyä kasvovoidetta, jolloin rypyt esitetään asioina, joita vastaan tulee toimia. (Hytti 2010: 1-2.)

Edelleen vanhuudessa on paljon torjuttavaa, vaikka sen todetaankin olevan luonnollista ja hyväksyttävää. Vanhusbarometrin mukaan iäkkäiden asiat eivät ole tarpeeksi esillä eri tiedotusvälineissä. Julkisuudessa esitetyt vanhuskuvat muokkaavat ihmisten suhtautumista ikääntyviin ihmisiin sekä heijastavat heihin liittyviä mielipiteitä. Ja näin ollen myös vaikuttavat ikääntyvien osakseen saamaan kohteluun. Ikääntyvän ihmisen identiteetin kehitykseen vaikuttaa myös julkisuuden vanhuskuva. (Hytti 2010: 1–2.)

Lumme-Sandt (2011) kirjoittaa median saavan helposti aikaan sen, että iäkkäät ihmiset luokitellaan yhdeksi valtavaksi massaksi. Iäkkäät nähdään helposti miellyttävänä ja lämpiminä ihmisinä, mutta epäpätevinä ja kykenemättöminä. Tämä herättää yleensä sääliä iäkkäitä kohtaan ja näin ollen vaikuttaa tapaan, jolla heitä kohdellaan yhteiskunnassamme. Tämä vaikuttaa myös kuvaan, jonka iäkkäät luovat itse itsestään. (Lumme-Sandt 2011: 46.)

Erilaiset muuttumisleikit ovat nousseet 2000-luvulla eräänlaiseksi trendiksi meillä Suomessa ja muuallakin maailmassa. Niitä löytyy sekä televisiotarjonnasta, että useista naistenlehdistä, ja hyvin monessa yritetään ammattilaisten avulla muokata ihmisiä paremman näköiseksi. Näiden muuttumisleikkien avulla pystytään tuomaan julki sitä millaisia elämäntapoja, identiteettejä ja minuuden malleja pidetään kulloinkin haluttavina ja eihaluttavina. Nuorekkuutta ihannoivien muutosleikkien on koettu mainostavan kulttuuria,

jossa yritetään myös normalisoida plastiikkakirurgia osana naisten jokapäiväistä kauneuden- ja terveydenhoitoa sekä kulttuuria, jossa korostuu iän ja ikääntymisen merkkien torjuminen ja kontrollointi. (Varjakoski 2020: 43–49.)

Varjakoski (2020) on tarkastellut kahta televisio-ohjelmaa, *Vuosia nuoremaksi* ja *Meidän tarina*, jotka pohjaavat leikkimieliselle ikä- ja ulkonäköleikittelylle. Vaikka ohjelmien pohjana on leikkimielisyys ja leikittely, saavat ohjelmien muuttumisleikit synkempiäkin sävyjä, kun muutokselaiden vanhalta näyttävää ulkomuotoa arvostellaan ja arvotetaan hyvinkin negatiivisella tavalla. Myös oman kuolevaisuuden pohtiminen ja oman ulkonäön muuttuminen vanhemmaksi, vieraammaksi ja jopa rumemmaksi saa ihmisen mietteleeäksi. (Varjakoski 2020: 47-55.)

Ohjelmiin osallistuneiden ihmisten reaktioiden kautta pystyttiin vahvasti todentamaan ikääntymisen ja vanhalta näyttämisen olevan häpeällistä ja negatiivissävytteistä. Varsinkin *Vuosia nuoremaksi* -ohjelmassa tuodaan hyvin selkeästi julki ajatusta siitä, että ikääntyvä keho on ruma ja ongelmallinen. Jotta osallistuja olisi jälleen hyväksytty, sekä sosiaalisesti että kulttuurillisesti, tarvitsee hän nuorennusmuokkausta. Ulkonäöllisten muutoksien lisäksi ikääntymiseen liitetään muitakin negatiivisia ominaisuuksia, sairastumiset, sosiaalisen elämän kaventuminen yms. Ohjelmien kautta pystyttiin esittämään nuorennusmuokkaus naisen itsetuntoa korjaavana ja ennen kaikkea eheyttävänä kokemuksena. (Varjakoski 2020: 47–55.)

Meidän tarina -ohjelmassa näyttäytyy selkeästi kulttuurilliset odotukset, ikäännytään ilman suurempia ruumiillisia muutoksia ja vanhaksi eläminen on itsestäänselvyys. Ikääntyminen saa kyllä näkyä, mutta muut, monestikin negatiivissävytteiset epämukavuudet ja säröt on pyyhitty pois. Ei puhuta sairauksista, vähäosaisuudesta, yksinäisyydestä yms. vaan luodaan mielikuva hyvin eletystä elämästä ja ruumiin hallitusta vanhenemisestä. Vanha keho näytetään tyylikkäänä, hyvin säilyneenä ja kykenevänä, eikä fyysisesti rapistuneena. Ikääntyminen esitetään positiivisessa valossa, vaikka todellisuudessa harvalla täyttyvät nämä kulttuurilliset hyvän vanhenemisen ehdot. (Varjakoski 2020: 47–55.)

Hytti (2010) tuo esille sen, ettei ikääntymistä voi tarkastella ainoastaan fyysisestä tai psyykkisestä näkökulmasta, vaan sitä on tarkasteltava laajemmasta näkökulmasta käsin. Vanhuutta on tarkasteltava yhteiskunnallisena ja yhteiskunnan tuottamana ilmiönä, sillä yhteiskuntamme luo puitteet vanhenemiselle ja vanhana olemiselle. Sillä on myös

suuri merkitys siihen, millaiseksi vanheneminen ja vanhana oleminen muodostuu. Mediassa on suuri rooli siinä, millaisen käsityksen me rakennamme ikääntymisestä, sillä media muodostaa huomattavan osan nykypäivän sosiaalista ympäristöä. (Hytti 2010: 3.) On kuitenkin huomattu, että ikääntyneet naiset ovat aliedustettuja mediassa. Ikääntyvä nainen on median näkökulmasta epäkiinnostava henkilö. (Hytti 2010: 10.)

Suomalaisissa tutkimuksissa on havaittu, että suomalaisissa lehtikirjoituksissa vanhuus kuvataan joko supervanhuutena, koomisena, ongelmana tai sitten ikääntyvistä kirjoitetaan samalla tavalla kuin nuoremmista ikäluokista eli neutraalisti. (Hytti 2010: 6–8.)

Supervanhuutta edustavissa lehtikirjoituksissa esitellään poikkeuksellisen hyväkuntoisia vanhuksia, jotka tekevät jotain mitä pidetään yleisten sosiaalisten ja ikänormien vastaisena. Näissä lehtikirjoituksissa pääosassa on yleensä naisia, esim. Aira Samulin, ja nämä kirjoitukset ovat yleensä hyvin positiivissävytteisiä. (Hytti 2010: 8-9.)

Lehtikirjoitusten perusteella pystytään toteamaan, että ikänormit ovat miesten kohdalla paljon väljempää. Myös kirjoituksissa, joissa ikääntynyt kuvataan koomisena, on monesti pääosassa ikääntyvä nainen. Näissä yleensä kerrotaan tilanteista, joissa ikääntyvä nainen toimii ennakko-oletusten vastaisesti ja tätä pidetään osittain huvittavana. (Hytti 2010: 8-9.)

Vain harvoissa lehtikirjoituksissa ikääntyvä nainen kuvattiin neutraalisti, seesteisenä ja viisaana. Myös ikääntyvän terveys kuvataan mediassa hyvin kahtia jakautuneena ilmiönä. Se on joko myönteinen tai kielteinen asia, hyvin huono tai erittäin hyvä, mutta ei mitään siltä väliltä. Tutkimuksissa on myös havaittu, että mikäli kirjoituksissa mainitaan sukupuoli, se koskee yleensä miehiä. Ja mikäli ikä mainitaan, sen on yleensä noin kuuksikymmentä vuotta. Harvemmin käsiteltiin yli 80-vuotiaita. (Hytti 2010: 8–9.)

Lumme-Sandt (2011) on tutkinut, kuinka ET-lehdessä on puhuttu yli 50-vuotiaista 1996–2006 välisenä aikana. Iäkkäillä on aina arvostettu hyvää fyysistä kuntoa sekä henkistä hyvinvointia, mutta varsinkin 2000-luvulla hyvin säilyneen ulkonäön lisäksi arvostettiin myös sisäistä kauneutta, joka koostuu elämänkokemuksesta ja itsetunnosta. (Lumme-Sandt 2011: 50.)

Hytti (2010) on kuitenkin oman pro gradu -tutkimuksensa myötä saanut tuloksen, ettei nykyään enää puhuta ikääntyvistä naisista ollenkaan niin negatiivisävytteisellä tai ongelmalähtöisellä puhetavalla, mitä aikaisemmat tutkimukset ovat esittäneet. Hytti kirjoittaa, että ikääntyvistä naisista kirjoitettiin aiempaa enemmän ja aivan samoin, kun johonkin toiseen ikäluokkaan tai sukupuoleen kuuluvasta henkilöstä. (Hytti 2010: 48.)

Neutraalimpi kirjoitustyyli oli lisääntynyt artikkeleissa, joissa käsiteltiin ikääntynyttä naista. Myös ikääntyvää naista esiteltiin hieman eri näkökulmista kuin aikaisemmin. Ikääntyvä nainen nähtiin oman elämänsä rouvana, merkittävässä yhteiskunnallisessa roolissa toimijana tai perinteisiä rooleja rikkovana. Näiden kautta media pystyi esittelemään uudenlaisia näkökulmia ikääntyviin naisiin. (Hytti 2010: 48.)

Näin ollen Hytti (2010: 53) pystyi toteamaan, että ikääntyvistä naisista kertovissa artikkeleissa on tapahtunut muutosta 2000-luvulla. Saman asian totesi Lumme-Sandt (2011: 46) omassa artikkelissaan.

Täytyy kuitenkin muistaa, ettei median antama kuva ole aina todenmukainen ja media voi myös manipuloida, ja näin vaikuttaa ihmisten käsitykseen maailmasta, sekä sen arvoista. Viisikymppiset amerikkalaiset olivat sitä mieltä, että media antaa ikääntymisestä todellisuutta positiivisemmän kuvan, kun taas vanhemmat ikäluokat olivat sitä mieltä, että median kuva on liian negatiivinen. (Hytti 2010: 6-8.)

Aikaisemmissa tutkimuksissa on kuitenkin huomattu, että kaikkein eniten kirjoituksissa käytetään näkökulmaa, jossa ikääntyminen ja vanhuus nähdään negatiivisena. Yhteiskunnallisena ongelmana, joka uhkaa nuorempia sukupolvia. Vanhukset ovat ryhmä, joka tulee aiheuttamaan ongelmia tulevaisuudessa ja he tulevat olemaan raskas ekonominen taakka yhteiskunnalle. (Hytti 2010: 6–8.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada haastattelujen avulla yrittäjälle tietoa siitä, mitä osa hänen asiakaskuntaansa kuuluvista 65–95-vuotiaista naisista ajattelee omista ulkonäkömuutoksistaan. Tavoitteena on tätä kautta tuoda työelämäkumppanille tietoa ja ymmärrystä oman asiakaskuntansa kokemuksista ja ajatuksista ikääntymisen tuomista ulkonäkömuutoksista, joiden avulla yrittäjä voi mahdollisesti kehittää omaa toimintaansa.

Haemme vastausta tutkimuskysymykseen:

1. Miten ikääntyneet naiset suhtautuvat ulkonäössä tapahtuviin muutoksiin?

Työelämän yhteistyökumppanimme toimii kymenlaaksolainen kosmetologyrittäjä, jolla on kokemusta alalta 70-luvun lopulta saakka. Asiakkaat koostuvat hyvin eri ikäisistä naisista ja miehistä. Keskitymme kuitenkin työssämme ainoastaan naispuolisiin asiakkaisiin. Nuorempien naisasiakkaiden lisäksi, hänellä on paljon yli 60-vuotiaita asiakkaita, vanhimmat yli 90-vuotiaita. Kosmetologilla on vahva kokemus ja näkemys siitä, miten ikääntymisen tuomiin muutoksiin suhtaudutaan.

Maailman muuttuessa myös asiakkaiden tarpeet muuttuvat ja muokkautuvat. Kaikki ajankohtainen tieto, mitä opinnäytetyöllämme tuotamme, on kosmetologyrittäjälle tervetullutta. Ikääntymisen tuomat muutokset eivät kuulu helposti puheeksi otettaviin aiheisiin, monelle asiakkaalle ne ovat liian herkkiä ja henkilökohtaisia asioita.

4 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin puolistrukturoituna teemahaastatteluna. Teemahaastattelun avulla voidaan ymmärtää tutkittavia ilmiöitä paremmin (Kananen 2015: 144.) Tästä syystä valitsimme teemahaastattelun. Haastateltavat ovat yhteistyökumppanimme toimivan kymenlaaksolaisen kosmetologiyrittäjän asiakkaita ja aineisto kerättiin puhelinhaastattelujen avulla. Haastateltavia oli yhteensä viisi. Iän puolesta he kaikki kuuluivat suunnittelemaamme kohderyhmään, 65–95-vuotiaisiin naisiin.

4.1 Aineiston keruu

Kaikki haastateltavamme ovat yhteistyökumppanimme asiakkaita. Etsimme mainoksen avulla haastateltavia yhdessä kosmetologiyrittäjän kanssa. Mainos oli esillä hänen yrityksensä odotustilassa useamman kuukauden ajan keväällä ja kesällä 2020. Haastateltavia oli haasteellista löytää, mikä johtui ainakin osittain poikkeustilanteesta. Moni kosmetologiyrityksen asiakkaista, jotka kuuluivat ikänsä puolesta kohderyhmäämme, olivat juuri heitä, jotka vähensivät käyntejään kosmetologilla Covid-19 tilanteen vuoksi. Haastattelimme viittä naista.

Alun perin tarkoituksenamme oli kerätä aineisto kyselytutkimuksen avulla, mutta päätimme vaihtaa aineistonkeruumuodon haastatteluiksi. Kun halutaan selvittää ihmisten mielipiteitä, ajatuksia sekä ilmiötä, ei kyselyllä päästä välttämättä riittävän syvälle vastaajien ajatuksiin (Saaranen-Kauppinen ym. 2009: 48–49).

Haastattelukysymysten laatiminen tapahtui pitkälti teoreettisen viitekehykseen tutustumisen aikana heränneisiin kysymyksiin, niiden peilaamisesta tutkimuskysymykseen sekä tämän opinnäytetyön tavoitteeseen. Teoreettisen viitekehyksen kasaaminen auttoi meitä tutustumaan ilmiöön, ja näin ollen kysymysten laatiminen oli helpompaa. Oikeanlaisten kysymysten laatiminen vaatii ilmiön tuntemista (Kananen 2019: 25).

Ennen varsinaisia haastatteluja halusimme kokeilla haastattelukysymystemme toimivuutta sekä saada itsellemme kokemusta haastattelujen tekemisestä, toteuttamalla esihaastatteluja muutamille lähipiiriimme kuuluvalla ikääntyneelle naiselle. Tämän perusteella pystyimme muokkaamaan ja tarkentamaan haastattelukysymyksiämme ennen virallisia haastatteluja.

Haastattelukysymykset (Liite 1) on laadittu tutkimusongelman ja –kysymyksen pohjalta. Tarkoituksena oli saada vastauksia ikääntyneiden naisten ulkonäkömuutoksista henkilökohtaisella tasolla.

4.2 Haastattelujen toteutus

Alkuperäinen suunnitelmamme kasvotusten tapahtuvista yksilohaastatteluista muuttui puhelinhaastatteluiksi poikkeustilanteen (Covid-19) vuoksi. Tapasimme kuitenkin jokaisen haastateltavan suostumuslomakkeen allekirjoituksen yhteydessä ennen varsinaista haastattelua. Suostumuslomakkeen tarkoitus oli antaa haastateltavalle selvitys opinnäytetyöstä, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta, haastateltavan oikeuksista sekä opinnäytetyöhön mahdollisesti liittyvistä hyödyistä ja riskeistä. Annoimme heille samalla tietosuojaselosteen (Liite 2), jossa selvitettiin haastateltavalle mm. osallistumisen vapaaehtoisuus, opinnäytetyön tarkoitus ja sen toteuttajat, informaatio haastattelutavasta sekä tarkasti yksilöitynä aineiston käsittelyyn liittyvät suojausperiaatteet.

Puhelinhaastattelun toteutimme tilassa, jossa ei ollut ulkopuolisia henkilöitä. Soitimme haastateltaville puhelimella, laitoimme puhelimen kaiuttimen päälle ja nauhoitimme haastattelut puhelimen vieressä olevalla nauhurilla. Nauhurin avulla tulosten analysoinnista tuli riittävän luotettavaa. Haastattelujen kesto vaihteli 30 minuutista 60 minuuttiin. Tunnelma haastatteluissa säilyi hyvänä kaikkien haastattelujen aikana ja totesimme puhelinhaastattelun olleen varsin toimiva tapa, ottaen huomioon aiheen henkilökohtaisuuden.

Puhelimessa tapahtuneissa haastatteluissa pystyttiin keskittymään itse asiaan, eikä haastateltavien tarvinnut pohtia haastattelijan huomion kiinnittymistä heidän ulkonäkönsä, heidän kertoessaan jostain yksittäisestä seikasta omassa kehossaan. Näin haastatteluista muodostui hyvin rentoa keskustelua.

4.3 Aineiston analyysi

Laadullisissa tutkimuksissa tarkoituksena on nimenomaan hakea lisäymmärrystä tietyn ilmiön ymmärtämiseen. Se mahdollistaa sen, ettei tutkimusaineiston tarvitse välttämättä olla kovin suuri. Aineiston kokoa on myös hyvä rajata tekijöiden osaamisen ja kokemuksen mukaan. Ensimmäistä opinnäytetyötään tekevien ei kannata haalia itselleen liian suurta aineistoa käsiteltäväksi. Tärkeää aineiston määrässä on se, että se on riittävä analyysin pohjalta esitettyihin tulkintoihin. (Saaranen-Kauppinen, Puusniekka, Kuula, Rissanen & Karvinen 2009: 48-51.)

Suurta aineistoa tärkeämmässä roolissa ovat aineiston analyysi ja siitä tehtävät tulkinat. Mikäli tutkitaan yhtä tapausta riittävän perusteellisesti, saadaan selville se, mikä on merkittävää kyseisessä ilmiössä ja mikä hyvin todennäköisesti toistuisi myös ylemmän tason tarkastelussa. Yleistykset tehdään kuitenkin aineistosta tehdyistä tulkinnoista eikä suoraan aineistosta. (Saaranen-Kauppinen ym. 2009: 48–51.)

Laadullisen tutkimuksen elementit ovat 1) aiemmat tutkittavasta aiheesta tehdyt tutkimukset ja niistä muodostetut teoriat, 2) tekstimuotoon muutettu aineisto ja 3) tutkijan omaa ajattelua ja päättelyä. Tyypillisiä piirteitä laadulliselle tutkimukselle ovat myös haastelu tiedonkeruun muotona, tutkittavien näkökulmien havainnointi sekä suhteellisen pienet aineistokoot. (Saaranen-Kauppinen ym. 2009: 6.)

Aineiston analyysissä haastavinta on löytää oleellinen tieto runsaan tekstimassan joukosta. Ydinviesti peittyi usein haastateltavien innostuessa kertomaan sellaisiakin asioita, jotka eivät varsinaisesti liity käsiteltävään aiheeseen. Aineiston tiivistäminen asiasisällön löytämiseksi on kuitenkin oleellinen osa aineiston purkua. (Kananen 2015: 163–166.) Emme käyttäneet analysoinnissa apuna erillisiä tekstinkäsittely-, taulukkolaskenta- tai tietokantaohjelmia.

Litteroinnilla tarkoitetaan aineiston puhtaaksi kirjoittamista. Muutimme nauhurille tallennetut haastattelut tekstimuotoon, jotta pääsimme analysoimaan sisältöä teemoittelun avulla. Litterointi toteutettiin mahdollisimman sanatarkasti, mikä on erityisesti teema-haastatteluissa suositeltava tapa. (Kananen 2015: 160–161.) Päädyimme käyttämään propositiotason litterointia (Kananen 2015: 160-161), näin saimme kerättyä kaiken oleellisen tiedon ja keskityimme ydinsisältöön.

Litteroitua tekstiä tuli yhteensä 23 arkkia. Aineiston määrä oli riittävä siitä huolimatta, että haastateltavia oli loppuen lopuksi vain viisi. Luimme aineistoa läpi useita kertoja ja kuuntelimme haastatteluja nauhalta yhä uudelleen. Teimme samalla muistiinpanoja niistä asioista, mistä haastateltavat todellisuudessa puhuivat ja etsimme vastausta tutkimuskysymykseemme.

Analyysin ensimmäisessä vaiheessa aineisto purettiin ensin pienempiin osiin (alaluokat), jonka jälkeen sisällöllisesti samanlaiset osat yhdistettiin teemoiksi (pääluokat). (Kylmä & Juvakka 2007: 113). Lähdimme analysoimaan aineistoa kolmen näkökulman kautta, joista muodostimme teemojen otsikot, näitä kuvaamme taulukossa 1. Koodasimme aineistoa värien avulla ja kaikkien teemojen alle löytyi useita alaluokkia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Taulukko 1. Pääluokat ja niiden alaluokat. (Koskinen & Salonen 2021)

FYSIOLOGINEN	PSYKOLOGINEN	SOSIOLOGINEN
<ul style="list-style-type: none"> • hiukset • nuoruus • muutokset • paino • vaihdevuodet • terveys 	<ul style="list-style-type: none"> • paineet • häpeä • itsetunto • kiitollisuus • muuttuneet tavat 	<ul style="list-style-type: none"> • yhteiskunta • elämäntilanne • plastiikkakirurgia • kosmetologipalvelujen käyttö

Teimme ensin karkeamman jaottelun, jossa keräsimme aineistosta aihepiirejä (alaluokat), jotka liittyivät selkeästi yhden teeman (pääluokat) alle. Tämän jälkeen jatkoimme analysointia syvemmälle ja lähdimme poimimaan oleellisia lauseita (Taulukko 2.), joista löytyi useita merkityksiä. Näitä lauseita analysoimme kuviossa 2 näkyvällä tavalla (Kananen 2015: 165–166).

Taulukko 2. Raakatekstin muuttaminen tasoihin 1 ja 2. (Koskinen & Salonen 2021)

Raakateksti	Alaluokka (Taso 1)	Pääloukka (Taso 2)
"...siinä ku menopaussi alkoi, siinä rupes huomamaan, että nythän tässä vanhennutaan..."	Vaihdevuodet	FYSIOLOGINEN
"...minust se on aika paljon itsetunnon kanssa tekemisissä se asia, et pysytkö hyväksymään vai en..."	Itsetunto	PSYKOLOGINEN
"...mut se tunne mulle on tullut, et nainenhan ei saisi, kun tulee ikää, se ei saisi vanhentua..."	Yhteiskunta	SOSIOLOGINEN

Raakatekstit valittiin ajatellen kokonaisuutta mahdollisimman monipuolisesti. Useista lauseista löytyi monia eri alaluokkia ja näiden myötä myös useita pääloukkia. Tarkastelemme tuloksissa yksityiskohtaisemmin, mitä haastateltavat vastauksillaan viestivät.

5 Opinnäytetyön tulokset

Haastateltavia yhdisti samankaltainen elämäntilanne, vaikka he kaikki eivät olleet kronologiselta iältään samaan ikäluokkaan kuuluvia. Lisäksi haastateltavia yhdisti kiinnostus omaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Kenelläkään heistä ei ollut merkittävästi toimintakykyä rajoittavia sairauksia, eikä kukaan heistä ollut enää työelämässä. Kaikki haastateltavamme olivat käyneet jo pidemmän aikaan kosmetologin hoidoissa ja he huolehtivat itsestään. Tuloksissa on näin ollen hyvä huomioida se seikka, että he kaikki olivat lähtökohtaisesti kiinnostuneet hoitamaan jollain tasolla ulkonäköään, vaikka eroja heidänkin väleillään oli. Analysoinnin aikana nousi selkeästi esiin myös se, ettei pelkästään ulkonäölliset syyt olleet ainoita syitä käydä kosmetologilla.

5.1 Kokemuksia fysiologista muutoksista

Huoliteltu ulkonäkö oli kaikille haastateltaville jollain tasolla tärkeä asia. Meikkaaminen oli ollut useille nuorempina tärkeämpää kuin ikääntyessä. Monille kasvojen ehostaminen oli ollut pitkään tapana, mutta muuttanut muotoaan ajan kuluessa. Meikkaaminen oli muuttunut iän myötä kevyemmäksi, osittain ihomuutoksien vuoksi.

Moni heistä kertoi, että vielä töissä ollessaan, meikkaaminen merkitsi enemmän kuin eläkkeelle jäämisen jälkeen. Siitä huolimatta huoliteltu ulkonäkö oli tärkeää. Esim. kauppaan lähtiessä moni haastateltavista totesi ”katsovansa peiliin” ennen lähtöä. Huulipunän käyttäminen, kulmien värjäminen ja muotoilu olivat suosituimpia kasvojen ehostustapoja:

En koskaan esimerkiksi lähe tonne kauppaan, et mulla ei olis laitettu mitään. Että mä lähtisin niinkun ihan niinkun luonnollisen kauniina sinne, vaan mie aina laitan jotain, että se on mulle niinku se ulkonäkö, että pitää olla niinku huoliteltu, huolitellut kasvot.

...naiselle on tärkeää, kulmakarvat ja huulet.

Mut tietenki oppinu sit meikkaamaan vähä eri tavalla, ettei mitää noita meikkivoiteita sillei käytä, ettei kaikki rypyt näy, tai nuo juonteet.

Kaikki haastateltavat kokivat hiuksista huolehtimisen merkitykselliseksi. Useampi toi esille hiusten värjäyksessä ns. ääri vaihtoehtojen karsimisen ja muutama totesi täysin mustan tai vaalennettujen hiusten näyttävän liian hurjilta ikääntyneellä ihmisellä.

Kaikki haastateltavat ihastelivat harmaita hiuksia ja puhuivat niiden kauniista väristä, mutta silti jokainen heistä myönsi värjäävänsä omat harmaansa piiloon. Monelle harmaiden hiusten ilmaantuminen oli ollut yksi ensimmäisistä ikääntymiseen liittyvistä ulkonäkömuutoksista, jonka he kokivat hyvinkin suurena asiana:

Myös hiukset, et alkaa häiritä, jos tulee sitä harmaata, et se pitää saada peitettyä.

Et kyl mie oon sen huomannu, et hiukset on tullu hirveen tärkeeksi ku on vielä vahvat hiukset.

Nythän on harmaantuminen tavallaan muotiakin ja aika on sellanen, että se hyväksytään.

Moni haastateltavista kertoi nuoruuden olleen se elämänvaihe, jolloin ulkonäköpaineita oli ollut ja niiden kanssa oli jopa hieman kipuiltukin. Useat toivat esille, kuinka nuorempana arvosteli omaa ulkonäköään paljon kriittisemmin, mikä on iän myötä kuitenkin helpottanut. Nuorena koettiin paineita näyttää hyvälle, jotta tulisi hyväksytyksi:

Olen nuorempana (kokenut ulkonäköpaineita) mutta en enää. Ne on jäänyt kyllä ihan, kyl niitä nuorempana oli ihan hirveesti mutta tota, kyllä vanhemmiten ihminen hyväksyy, hyväksyy eritavalla itensä.

...että tuntu itsestä että on niin ruma ja kaikki oli niinku pilalla, ei mikää ollu hyvin. Niinku se nyt on nuorena, et sie et hyväksy ittees vaan vikoja on joka puolella.

Useampi haastateltavista kertoi, ettei kokenut itseään nuorena kauniiksi, mutta myöhemmin katsellessaan vanhoja valokuvia, on pystynyt toteamaan olleensa kaunis:

Ainahan oli jotaa ja eihän koskaan ollut omasta mielestään kaunis. Nyt ku katotaan nuoruuden kuvia, me ollaan kaikki oltu hirveen kauniita.

Useampi haastateltavista toi esille myös oman nuoruuden ympäristön, ja sen merkityksen omaan ulkonäköön ja siihen panostamiseen. Yksi haastateltava kertoi, ettei hänen äitinsä ollut juurikaan meikannut, joten opastus siihen oli ollut kotona varsin vähäistä. Osittain tämän vuoksi haastateltava koki, ettei ole ollut missään elämänvaiheessa kovin aktiivinen meikkaamaan. Toinen haastateltava taas oli saanut isosiskoltaan ensimmäisen ripsivärinsä, huulipunansa sekä rintaliivit:

...mul oli vanhempi sisko, niin sain tuon ripsivärimaskaran hän antoi mulle omansa, semmosen jo puoliks käytetyn, ja huulipunan ja sitte mie muistan että sain häneltä myöskin ensimmäiset rintaliivit, se kerran lykkäs mulle ...tos on sulle, jos jonnekin meet!

Yksi haastateltava kertoi olleensa koko ikänsä luonnostaan hyvin hoikka ja häntä oli jopa kiusattu asiasta. Hoikkuus ei ollut hänen nuoruudessaan yhtä ihailtava ominaisuus kuin nykyään:

Se ei ollu se laihuus nii muotia mitä se on tänä päivänä.

Eräs haastateltava kertoi, kuinka omassa lähipiirissään oli kommentoitu uuden morsiamen painoa negatiivisesti ja nimenomaan ihmetelty miksi on otettu niin laiha puoliso itselleen:

Sit taas muistan ku miun sisko oli sellanen pyöreempi kuitenkin, nii se meni sitte poikaystävänsä kanssa käymää tulevalle anopilla nii siellä oli se isäntä sanonu et kyl oot tota ottanu nii mitättömän akan itellesi . Et olis pitäny olla lihavampi.

Yhdelle kaulan ihon muutokset olivat selvästi eniten mietityttävä asia, toiselle taas muualla vartalossa tapahtuneet muutokset oli vaikeampi hyväksyä. Ylipainon kanssa oli haasteita parilla haastateltavalla. Heidän kohdallaan paino oli kertynyt vasta iän myötä ja siitä syystä he kokivat sen haittaavan merkittävästi omaa hyvinvointiaan:

En ole kaunis ja olen lihava, niin mikään ei näytä hyvältä...

Mie sanoisin et ihan ok, sinänsä että vaikka niitä juonteita on tullut sinne kasvoin, ilman muuta se on vääjäämättä tosiasia, mutta kyl mie sanoisin et tähän ikäryhmään mihin mie kuulun, XX, mie sanoisin et tää on aika fresh kasvot kuitenkin.

Se muutos tapahtuu ja sille ei voi mitään, mut ite voi tota noin auttaa siinä tilanteessa ja sitten vaikka se muutos tapahtuis, sä voit mennä sellasena ku sie oot.

Mie en näitä muutoksia oo paniikkina ottanut, vaan se että ne on hyväksyttävissä olevia asioita.

...koko kehoahan se muuttuu. Rinnat, sit tulee tota rasvaa just tonne mahan kohdalle, ja lantio levenny ja. Et hyvin äkkiä menee peilin ohi. Ei viitti ruveta kättelee ku saunasta tulee.

Suomisen (2016 a: 129—133) mukaan hormonaaliset muutokset vaihdevuosien myötä vaikuttavat naisilla kehon koostumukseen. Muutama haastateltava kertoi, että juuri vaihdevuosien alkamisen aika oli se, kun he huomasivat ikääntymisen mukanaan tuomia muutoksia omassa kehossaan. Yksi haastateltava koki nimenomaan kuukautisten loppumisen olleen iso muutos itselleen:

Joo, no se alko siinäku menopaussi alko. Nii siinä rupes huomaamaan ne, että nyt hän tässä vanhennetaan. Ne alko just noilla, et tukka alko haarmaantuu ja alkoha

sit kaikkee niitä vaihdevuosivaivoja tulla ja sitten ku ne kuukautiset loppu nii oli seki jotenki sellanen ”no nyt tää on elämä eletty.

Ikääntymisen tuomat fysiologiset muutokset kehossa koettiin hyvin yksilöllisesti ja vaihtelevasti. Mitään tiettyä ja samaa asiaa ei tullut esille, vaan riippui täysin vastaajasta, minkä asian hän koki haasteellisimmaksi hyväksyä. Kaiken kaikkiaan asenne muutoksia kohtaan oli kuitenkin suhteellisen positiivinen.

Suominen (2016 b: 136) mainitsee, että kehon koostumuksessa tapahtuu myös erilaisia muutoksia ja tämäkin tuli ilmi haastatteluissa. Eräs haastateltava totesi ”kehon mummoutuvan” eli muuttuvan pehmeämmäksi.

Kronologisen iän merkityksen katoaminen oli havaittavissa lähes kaikkien haastateltavien puheissa, aivan kuten Pirhonen ym. (2019) toteavat. Se, ettei tunne itseään sen ikäiseksi kuin on, kuului haastateltavien vastauksista vahvasti. Useimmat kokivat olevansa aivan samoja ihmisiä kuin nuorempana, vain peilikuva muistutti ikääntymisestä. He olivat kuitenkin huomanneet, miten kronologisen iän merkitys on länsimaisessa yhteiskunnassa korostunut ja kuinka ihmisiä luokitellaan ja arvioidaan iän mukaan. (Varjakoski 2020: 53.)

Portin (2016: 113-116) kirjoittaa, että ihmisen ikääntyessä fysiologiset toiminnot heikenevät. Lähes kaikki haastateltavat totesivat tämän pitävän paikkansa omalla kohdallaan. Liikkuminen ei ollut enää niin ketterää kuin aikaisemmin ja näön kanssa alkoi olla enemmän haasteita.

5.2 Elintapojen vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin

Jokainen haastateltava koki terveellisillä elämäntavoilla olevan suurta vaikutusta ja merkitystä omissa ulkonäkömuutoksissa:

...miehän elän aika terveellisesti loppuen loppuksi. En juo enkä polta, liikun aika paljon, joka päivä yritän et jotain pitäis joka päivä liikkuu.

Useampi totesi säännöllisellä liikuntaharrastuksella olleen vaikutusta kehon kiinteydessä ja painonhallinnassa. He pohtivat, että keho saattaisi olla hyvin erilainen, mikäli säännöllistä liikuntaa ei olisi tullut harrastettua. Monella liikunta oli ollut harrastuksena jo pidemmän aikaa, mutta muutama haastateltava oli aloittanut liikuntaharrastuksia vasta eläkkeelle jäämisen jälkeen.

Kehon muut muutokset, kuten esim. ketteryyden heikentyminen olivat osalla haastateltavista vähentänyt liikkumista, ja osa koki juuri sen vuoksi liikuntaharrastukset haastavaksi. Moni toi esille oman toiminnan ja valintojen tärkeyden ja oman vastuun hyvinvointinsa suhteen:

Nykyään kauheen tärkeätä just toi lenkkeily ja itsestää huolta pitäminen. Ei sitä nuorempana ja ku ruuhkavuosia eli nii eihä sitä jaksanu itteensä aatella. Sitä vaan meni siinä oravanpyörässä.

Varmasti toisella tavalla olis niitä muutoksia tapahtunut, jos ei liikuntaa harrasta. Sinnehän joka paikassa näkyis sitä veltostumista kehossa.

Joo ei toinen tee sitä työtä vaan sie teet sen itte, sie teet sen työn siitä se lähetään liikkeelle sitten.

Mut just toi nytkun huomaa, ettei oo enää niin ketterä niin toi liikuntakin jää sitten.

Terveellisen ja säännöllisen ruokavalion merkityksen moni haastateltava nosti myös puheissaan esiin. Tässäkin yhteydessä tuli puheeksi elämäntilanteiden merkitys. Ruuhkavuosia eläessään juuri kukaan ei ollut ehtinyt pohtia syömisiään, mutta nyt eläkkeellä siihen on ollut parempi mahdollisuus. Muutama haastateltavista kertoi myös käyvänsä ulkona syömässä useamman kerran kuussa, jonka he kokivat tuovan monipuolisuutta omaan ruokavalioonsa. Lehdissä esiteltävien erilaisten dieettien merkitystä ja roolia moni haastateltava ihmetteli. He olivat myös sitä mieltä, ettei ruokavaliota saisi vetää liian tiukaksi, vaan myönnytyksiäkin tulisi olla:

Ja ravinto on sellainen, et sie vähä katsot mitä suuhus laitat...

...ylipäättään kiinnittää syömisiin huomiota, syö monipuolisesti, ainakin pyrin syömään...

Veden juominen oli useille heistä haasteellista, sillä moni ei tuntenut janon tunnetta:

Siis moni ei tunne, enkä minäkään tunne janoa, mutta mie otan tuosta aamulla vettä ja juon noin muutenkin vettä...

Lähes kaikki haastateltavat nukkuivat yönsä hyvin. Unen merkitys oman jaksamisen, terveyden ja ulkonäön kannalta tuli useissa puheenvuoroissa esiin:

Kyl ainakin tällä hetkellä nukkuu tosi hyvin ja päiväunet ja kaikki.

Moni just valittaa mun tuttavapiirissä hirveen moni nukkuu huonosti, mut sitä mie en voi sanoa.

Mulla saattaa näin että aamuyöstä taikka aamusta herään niinku aikasemmin, mut kyl sit taas nukun sillee et oikein yllätyn itekin. Mie pidän itseäni hyväunisenä kuitenkin.

Haastateltavien tämänhetkisestä terveydentilasta emme juurikaan keskustelleet haastattelujen aikana, mutta useampi haastateltava viittasi siihen esim. puhuessaan elintapojen vaikutuksista omiin ulkonäkömuutoksiin. Omaan terveyteensä kaikki haastateltavat olivat suhteellisen tyytyväisiä, eikä kenellekään haastateltavistamme ollut merkittäviä terveyteen vaikuttavia sairauksia.

Osa haastateltavista toi puheessaan ilmi sen, että työelämä on jonkin verran vaikuttanut heidän tämänhetkiseen terveyteensä. Yksi kertoi nivelreumansa pahentuneen, koska joutui työskentelemään paljon kylmissä olosuhteissa sekä toinen työelämän aiheuttaneen hänelle jatkuvia päänsärkyjä, jotka ovat kyllä helpottaneet eläkkeelle jäämisen myötä:

Terveydelle ei voi mitää. Siit mie oon hyvillää et se onneks tällänen, enemmi joku nivelreuma ku syöpä.

Yksi haastateltavista toi myös selkeästi esille, kuinka monet sairaudet ovat seurausta elintavoista, ja kuinka omalla toiminnalla pystyy vaikuttamaan sairauksien hoitoon ja etenemiseen:

Näähän on elintapasairauksia kaikki tällaset kolesterolit ja kakkostyyppin diabetekset, että sehän on minust kiinni. Et miks mie menen lääkäriin ottaa pillereitä, jos en mie ite pysty muuttaa mun elintapoja.

Kaikki haastateltavat ymmärsivät terveellisten elämäntapojen ja kehon muutosten yhteyden. Osa myönsi, ettei niiden noudattaminen ole kuitenkaan aina niin helppoa ja yksinkertaista. Jokainen haastateltava pystyi täysin itsenäisesti vaikuttamaan omiin valintoihinsa, sillä he kaikki ovat toimintakyvyltään hyväkuntoisia ja riippumattomia kenenkään ulkopuolisen avusta.

5.3 Kokemuksia psykologisista muutoksista

län tuomiin ulkonäössä tapahtuneisiin muutoksiin haastateltavat suhtautuivat vaihtelevasti. He puhuivat siitä, miten on kelvattava sellaisena kuin on ja hyväksyttävä se millaiseksi ulkonäkö on muuttunut. Vaihtelevuutta oli siinä, mitkä muutokset kukin koki vaikeimmiksi tai helpoimmiksi hyväksyä. Pääpiirteittäin he kaikki kuitenkin olivat sinut oman ulkonäkönsä kanssa.

Vaikka moni heistä koki toivovansa joitain pieniä muutoksia ulkonäköönsä, kukaan heistä ei ottanut paineita tai kokenut, että heitä painostettaisiin sellaiseen. Toiveet muutoksista liittyivät lähinnä heidän omiin ajatuksiinsa ja mielipiteisiinsä omasta ulkonäöstään:

Kyllähän se jossain määrin tietysti merkitsee se ulkonäkö, muttei enää mitään ku ikääntyy, niin ei mitään paniikin muodossa.

Kyllä vanhemmiten ihminen hyväksyy, hyväksyy eritavalla ittensä. Se on tota niinku pääasia että saa olla terveenä ja pystyy liikkumaan.

Haastateltavat olivat hyvin sinut oman elämänsä kanssa. Pääsääntöisesti he kokivat olevansa yhtä arvokkaita kuin kaikki muutkin ihmiset:

Mie en koe olevani mitenkään syrjässä tai sivussa...

Huolitellun ulkonäön lisäksi kaikki haastateltavat pitivät siistiä ja tilanteeseen sopivaa pukeutumista tärkeänä osana ulkonäköä. Muodin seuraaminen ja sen mukaan pukeutuminen ei ollut haastateltaville tärkeää, mutta vaatteiden tuli olla siistit ja asialliset. Moni nosti esille sen, että ikä vaikutti pukeutumiseen. Tietyn tyylliset vaatteet koettiin liian nuorekkaiksi, mutta moni koki kuitenkin pukeutuvansa nuorekkaammin mitä oma kronologinen ikä oli:

Mulle on tärkeätä se, että kun on XX-vuotias, niin enhän mä pukeudu niin kuin tämän ikäinen.

Mulle tuli sitten mieleen, että ei riitä että kasvot on laitettu, vaan mulle tuli mieleen, että en muistanut sanoa sitä, että kokonaisvaltainen pukeutuminen.

...et on niinku asianmukaisesti, ei tarvii sen kummemmin, mut siististi pukeutunut.

Toki muuttunut keho oli tuonut muutoksia myös pukeutumiseen. Moni haastateltava kertoi valitsevansa pukeutumisessa nykyään enemmän vähän väljempiä vaatteita, kuin ihonmyötäisiä. Moni sanoi huomanneensa kehon muutokset nimenomaan vaatteiden kautta. Viime vuonna ostetut vaatteet eivät välttämättä enää istuneetkaan samalla lailla kuin ostovaiheessa:

Et sen huomaa tollee mitä viime talvena ostanu vaatteita nii eipä ne tänä talvena sovikaa. Sillee että siihen vartaloon, et vaikka ne päälle mahtuu niin ne ei oo hyvännäköisiä päällä.

Eräs haastateltava kertoi myös ikääntymisen myötä joutuneensa luopumaan korkokengistä heikentyneen tasapainon ja lisääntyneen huimauksen vuoksi:

...no nyt tuli tässä mieleen, ni korkokengistä olen joutunut luopumaan. Melkein itketti kun joutui viemään tonne kirpparille.

Sopeutuminen muuttuvaan kehoon ja elämän tuomien muutosten hyväksyminen sellaisenaan oli kaikilla haastateltavilla oleellinen voimavara. Positiivinen elämänasenne ja kiitollisuus olivat tekijöitä, jotka auttoivat haastateltavia hyväksymään muutoksia. Luopumisen taito ja korvaavien asioiden löytäminen niiden tilalle toivat iloa elämään ja auttoivat selviytymään suurien muutosten yli.

5.4 Kokemuksia sosiologisista muutoksista

Kaikki haastateltavamme olivat käyneet jo useiden vuosien ajan säännöllisesti kasvohoidoissa, osa nuoresta aikuisesta lähtien. Muutama haastateltava myös totesi, että lasten muutettua pois kotoa, heille jäi paremmin aikaa ja rahaa hoitaa itseään. Moni koki itselleen säännölliset kasvohoidot jopa tärkeämmäksi asiaksi kuin esim. säännöllisen kamppaajalla käymisen. Lähes kaikki haastateltavat uskoivat, että säännöllisen ihon hoidon ansioista heillä ei ollut juurikaan rypyjä:

...sen (säännölliset kosmetologihoidot) näkee siitä ihosta, et ryppyjä ei oo nyt tullu niinku niin paljon, juonteita tietysti tulee.

Ihohoidon lisäksi, ainakin yksi haastateltava totesi kasvohoidoissa käymisen olevan muillakin tavoin terapeutista. Hoidot ja kasvohieronnat, sekä miellyttävä asiakaspalvelija toivat hyvän olon ja mielen. Haastateltava koki, että hänen hyvinvointiaan hoidetaan samalla myös henkisesti:

Mie sanon aina kun lähden, että on taas niin kevyt olo, kun saa vähän päpättää.

Välillä tuntuu ku siellä käy, että ihan ku olis käyny psykiatrilla.

Plastiikkakirurgiaa kukaan haastateltavistamme ei ollut kokeillut, mutta muutama totesi pohtineensa sitä. Pari haastateltavista totesi pienet korjaavat leikkaukset plastiikkakirurgilla mahdollisiksi vaihtoehdoiksi, jos sellainen mahdollisuus tulisi eteen:

Et kyl mä oon niinku tyytyväinen kuitenkin tähän ulkonäkööni, mut plastikkakirurgia saattaisin käyttää tietysti tietyissä asioissa, kaula on sellanen, mistä näkee, et se vois olla mulla ensimmäinen.

Mut ei siinä määrin, et olis niinku tekohymy päällä jatkuvasti, mut sellasta pientä juttuu on tullu mieleen et käyttäisin.

Yhteiskunnan suhtautuminen ikääntyneisiin naisiin koettiin pääsääntöisesti negatiivisena. Moni koki myötätuntoa nuorempia naisia kohtaan, ja he pohtivat paineiden kohdistuvan enemmän nuoriin kuin ikääntyneisiin naisiin. Median koettiin ihannoivan nuoruutta ja luovan erilaisia odotuksia myös ikääntyneille naisille. Eräs koki kuitenkin median suhtautumisen muuttuneen positiivisempaan suuntaan:

Median tapa käsitellä naisten ikääntymistä on muuttunut positiivisempaan ja ymmärtäväisempään suuntaan.

Mut kyllä sieltä tulee sitä että nuoruutta yhä edelleen ihannoidaan.

lökkäämpiä naisia on aika vähän tuol missää mainoksissa...

...mut se tunne mulle on tullut, et nainenhan ei sais, kun tulee ikää, se ei sais vanhentua. Tuntuu et sen pitäis olla aina nuori, koska muutoksia ihmiselle tulee vääjäämättä, mut siinä suhteessa on että sitä nuoruutta niin paljon ihannoidaan kuitenkin...

...mie ajattelin, että tai sanoisin näin, että onneks ajattelu on niinkun väljentynyt ja laajentunut..

...huomataan myöskin mikä kokemus on ikääntyneellä...

Tänä päivänä on sekä vanhoilla että nuorilla paineita enemmän. Enemmän niitä niinku käsitellään ja vaaditaan et on jonkun tietynlainen tai jotain sellasta.

Kirjassa *Ulkonäköyhteiskunta - Ulkoinen olemus pääomana 2000-luvun Suomessa* (Kukkonen ym. 2019: 99) mainitaan, että mikäli nimenomaan nainen näyttää ikäistään nuoremmalta, ja hänelle vielä kommentoidaan asiasta, se on suuri kehu. Tämän myöntää myös yksi haastateltavistamme:

Sit jää niinku suu auki, on monta sellasta, kun ne ei oo tiennyt mun ikää, oon sanonut että joo, eläkkeelle jäin.

...Siinä jotenkin sellanen koominen tilanne tulee itelle, et alkaa hymyilyttää, mut sitte tulee tavallaan sellanen niinku hyvä mieli.

Nuorekkuuden ihannointi näkyy selkeästi anti-aging -virtauksessa, jossa viitataan kehon ja ulkonäön muokkaamiseen fyysinen harjoittelun lisäksi kosmetiikan, vaatteiden ja jopa kauneuskirurgian avulla. (Saarenheimo 2017: 81.)

Osittain yllättävää oli havaita haastateltavien kokemukset median ja yhteiskunnan paineista, jotka eivät olleet lainkaan niin negatiivisia, mitä olisi voinut olettaa. Sen kuvan, minkä media ikääntyneistä antaa, osoittautui haastateltavien puheissa paljon positiivisemmaksi. Kukaan haastateltavista ei kokenut ympäristöstä tulevaa painetta muuttaa ulkonäköään ja kosmetologilla käytiin suureksi osaksi oman hyvinvoinnin vuoksi.

6 Pohdinta ja johtopäätökset

Tässä opinnäytetyössä etsimme vastausta siihen, miten ikääntyneet naiset suhtautuivat ulkonäössä tapahtuviin muutoksiin. Tuloksistamme löytyi paljon yhteneväisyyksiä aikaisempien aiheesta tehtyjen tutkimusten kanssa. Saarenheimon (2017: 40) mukaan kolmas ikäläiset ovat usein aktiivinen ryhmä, joilla on työvuosien jälkeen aikaa panostaa omaan hyvinvointiin.

Kaikki haastateltavamme olivat tässä suhteessa hyvin tyypillisiä kolmas ikäläisiä. Vaikka he olivatkin käyttäneet kosmetologipalveluja jo aiemmin, he puhuivat oman ajan lisääntymisestä ja erilaisesta mahdollisuudesta panostaa omaan hyvinvointiin lisääntyneen vapaa-ajan myötä. Taloudellisen tilanteen muuttuminen ns. ruuhkavuosista oli myös yksi syy, miksi mahdollisuudet erilaisten palvelujen käyttämiseen oli parantunut.

Työmme tuloksissa esiintyi sama ilmiö, minkä Bulik (2012: 130) on myös huomannut, naisten suhde kehoonsa muuttuu heidän ikääntyessään. Tämä on vaikuttanut mm. haastateltavien pukeutumiseen, enää ei valita niin ihonmyötäisiä vaatteita, mitä aikaisemmin.

Saarenheimo (2001) toteaa, että vanhentuessaan myötätunto itseään kohtaan voi kadota, mutta ikääntymisen on myös havaittu tuovan osalle naisista armollisempaa suhtautumista itseensä. Tämä asia nouse esille myös opinnäytetyömme tuloksissa. Naiset kertoivat kokeneensa nuorempana paljon enemmän paineita omasta ulkonäöstään ja sanoivat muutosten hyväksyminen olevan vanhempana helpompaa.

Aiemmissä tutkimuksissa nykyajan naisihanne on nuorekas (Saarenheimo 2017: 81). Tämä tuli esille myös meidän työmme tuloksissa. Yksi haastateltavista toteaa, ettei nainen saisi ikääntyä fyysisesti, vaikka ikää tuleeekin ja nuoruutta edelleen ihannoidaan. Toinen haastateltavista kommentoi, että iäkkäitä naisia on liian vähän mainoksissa, eikä luonnollisesti vanhenevaa naista osata nähdä kauniina.

Vaikka tuloksissa oli paljon yhteyksiä teoriaan, löytyi sieltä myös poikkeamia. Useimmissa ikääntyville naisille tehdyissä tutkimuksissa on havaittu ikääntymisen vaikuttavan suurelta osin kielteisesti ulkonäköön ja kehonkuvaan (Marshall, Lengyel & Menec 2014: 200–201).

Aineiston analyysiä tehdessä havaitsimme, ettei haastateltavamme suhtautuneet näin kielteisesti muuttuneeseen ulkonäköön. Perinteisiä ikääntymisen ulkoisia merkkejä, esim. ryppyjä ja harmaita hiuksia, pidetään ei toivottuina muutoksina. (Marshall, Lengyel & Menec 2014: 200–201). Jokainen haastateltavamme toi ilmi ei toivottuja muutoksia kehossaan, mutta silti heidän suhtautumisensa oli pääosin positiivista.

Teoreettinen viitekehys rakentui tarkastelemalla erilaisia ikääntymiseen ja naiseuteen liittyvää kirjallisuutta, raportteja ja tutkimuksia. Pääasiallisesti keskityimme etsimään suomalaisista naisista tehtyjä tutkimuksia, mutta hyödynsimme teoreettista viitekehystä luodessamme muutamia kansainvälisiäkin julkaisuja. Materiaalia, missä käsiteltiin ikääntyvien naisten ajatuksia heidän muuttuvasta ulkonäöstään, oli melko vähän. Sen etsintä oli alkuunsa melko haastavaakin. Mutta niin kuin ulkonäköteemaisen väitöskirjansakin juuri julkaissut Åberg (2020) totesi, ulkonäkö on tutkimuskohteena melko uusi.

Aiheemme ei ole aivan tyypillinen geronomiopiskelijoiden opinnäytetyön aihe. Näimme sen kuitenkin hyvin tärkeänä osana ikääntyneen naisen kokonaisvaltaista hyvinvointia, ottaen huomioon jokaisen naisen yksilöllisen tapansa suhtautua omaan muuttuvaan kehoonsa. Aihe tulee jollain tasolla väistämättä vastaan, puhutaan minkä ikäisistä naisista tahansa. Ehkä tässäkin asiassa kaikenlaiset oletukset olisi hyvä unohtaa ja muistaa ihmisten yksilöllisyys. Mikä on toiselle tärkeää, ei ole sitä välttämättä lainkaan toiselle. Geronomin työssä on oleellista osata suhtautua jokaiseen iäkkääseen ihmiseen yksilönä ja huomioida jokaisen henkilökohtaiset tarpeet.

Kukkonen ym. (2019) tutkimuksen mukaan, vain murto-osa naisista kuuluu niihin, joille ulkonäkö on merkityksetöntä. Tämä tutkimustulos tukee ajatustamme siitä, ettei opinnäytetyömme aihe ole hyödytön tai tarpeeton. Keskustelua ja hyväksymistä tarvitaan, eikä ikääntyneen naisen rooli yhteiskunnassamme ole aina helppo. Iäkkäitä naisia arvostellaan huomattavasti ankarammin mitä vanhempia miehiä (Bulik 2012: 128–129) ja ikääntyvän kehon häpeäminen koskee nimenomaan naisia (Saarenheimo 2001). Yhteiskunnassamme ihailaan vapaan ja itseään hallitsevan subjektin ihannetta, eikä kehossa näkyvät ikääntymisen merkit kerro siitä. (Saarenheimo 2003: 110.)

Ikääntynyt nainen ei ole aiheena kovin mediaseksikäs. Kuten Hyttikin (2010) toteaa, ikääntyvä nainen on median näkökulmasta epäkiinnostava henkilö. Lähtökohtaisesti nuorekkuus myy ja vanha on rumaa (Varjakoski 2020: 54).

Halusimme selvittää, suhtautuvatko ikääntyneet naiset itse samalla lailla. Olimme positiivisesti yllättyneitä siitä tavasta, jolla jokainen haastateltava itsestään puhui. Oman ikääntyneen ulkonäön hyväksyminen oli pääsääntöisesti toteutunut kaikilla heistä.

Tutkimuksissakin on havaittu, että vaikka moni ikääntyvä nainen ilmaisee ja kokee tyytymättömyyttä kehoonsa, moni ilmaisee myös yleistä tyytyväisyyttä itseään ja omaa kehoaan kohtaan (Marshall ym. 2014: 200–201). Tämän saman pystyimme toteamaan oman haastatteluaineistomme perusteella.

6.1 Menetelmän ja tulosten pohdintaa

Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada haastattelujen avulla yhteistyökumppanimme toimivalle kosmetologiyrittäjälle tietoa siitä, mitä osa hänen asiakaskuntaansa kuuluvista ikääntyneistä naisista ajattelee omista ulkonäkömuutoksistaan. Tavoitteena oli tätä kautta tuoda yrittäjälle tietoa ja ymmärrystä oman asiakaskuntansa kokemuksista ja ajatuksista käsiteltävään aiheeseen liittyen. Haastattelimme viittä naispuolista asiakasta. Haastattelut toteutimme puhelimen välityksellä ja menetelmänä käytimme puolistrukturoitua teemahaastattelua.

Alun perin olimme suunnitelleet tekevämme haastattelut kyselylomakkeen avulla määrällisenä tutkimuksena. Tässä suunnitelmassa ideamme oli laatia kysymykset yhdessä kosmetologiyrittäjän kanssa, jotta hän voisi hyödyntää vastauksia mahdollisimman hyvin omassa työssään. Kun päädyimme kasvotusten tehtäviin haastatteluihin ja muutettamme määrällinen tutkimusmenetelmä laadulliseksi, koko asetelma muuttui ja koimme yhdeksi haasteeksi löytää selvät hyödyt yhteistyökumppanimme kannalta. Lähinnä sen vuoksi, että vastauksia tuli huomattavasti vähemmän, kuin määrällisessä olisi ollut mahdollisuus saada.

Emme toki voi tietää, kuinka moni olisi lopulta vastannut kyselyyn, mutta lähtökohtaisesti määrä olisi ollut todennäköisesti selvästi suurempi. Toisaalta valitsemamme menetelmä toimi varmasti paremmin, ottaen huomioon, että halusimme selvittää haastateltavien kokemuksia ja tutkia ilmiötä (Saaranen-Kauppinen ym. 2009: 48–51). Emme olisi päässeet kyselyn avulla läheskään niin syvälle naisten ajatuksiin.

Vaikka haastateltavia oli aluksi vaikea löytää, oli lopputulos onnistunut. Haastattelut sujuivat hyvin ja onnistuimme luomaan niihin hyvän tunnelman. Haastattelujen jälkeen selvisi, että kaikki haastateltavamme sijoituivat ikähaarukkamme 65–95-vuotta alkupäähän. Emme tietoisesti kysyneet haastateltaviemme ikää, vaan jokainen haastateltava toi sen itse esille jossain kohtaa haastattelua. Tiesimme, että työelämäkumppanilla on asiakkaita myös ikähaarukkamme yläpäästä, mutta todennäköisesti Covid-19 on vaikuttanut vanhempien asiakkaiden liikkumiseen.

Kukkonen ym. (2019) puhuvat ulkonäkökysymysten olevan myös luokkakysymys. Heidän mukaansa työväenluokkaan kuuluvat suhtautuvat ulkonäköönsä usein välineellisesti, kun taas ylempään yhteiskuntaluokkaan kuuluvat ovat enemmän kiinnostuneita miltä he näyttävät ulkoisesti (Kukkonen ym. 2019: 96.).

Kaikki haastateltavamme kuuluivat työväenluokkaan ja moni haastateltavamme kävi kosmetologilla ensisijaisesti muista syistä kuin parantaakseen ulkonäköään. Heille merkitsi enemmän rentoutumisen ja hyvänolon tunne, kuin se, miltä he hoitojen jälkeen näyttivät ulkoisesti. Ulkonäön merkitys ei silti ollut sivuseikka, vaan silläkin oli oma roolinsa hoidoissa käymisessä.

On hieman harhaa ajatella, että kosmetologilla käyminen olisi vain hyvätuloisten mahdollisuus. Tuloksistamme ilmeni, että osa haastateltavistamme karsi jostain muusta menosta, päästäkseen kosmetologille, eikä syy siihen liittynyt varsinaisesti ulkonäön parantamiseen vaan nimenomaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Näistä havainnoistamme voimme päätellä, että Kukkonen ym. (2019) toteamus luokkaerojen vaikutuksesta, piti osittain paikkansa opinnäytetyömme tuloksissa.

Opinnäytetyömme haastattelumateriaalin laadukkuutta tavoittelimme etukäteen laatimalla hyvän haastattelurungon. Tämän lisäksi varmistimme, että haastattelujen käytössä tarvittava tekninen välineistö oli kunnossa. Myös haastattelujen litteroinnin laatuun panostettiin, koska sillä oli merkittävä rooli aineiston analysoinnissa. (Hirsjärvi & Hurme 2015: 184–185.)

Jälkikäteen kuitenkin ymmärsimme, että aikaisessa vaiheessa opinnäytetyöprosessia luodut haastattelukysymykset jäivät hieman pintapuolisiksi. Löysimme vasta haastattelujen tekemisen ja aineiston analysoinnin aloittamisen jälkeen teorialähteitä, jolla pystyimme syventämään opinnäytetyömme teoreettista viitekehystä.

6.2 Eettisyys

Noudattamalla hyvää tieteellistä käytäntöä koko opinnäytetyöprosessin ajan turvasimme, että opinnäytetyömme on eettisesti hyväksyttävä ja luotettava, sekä sen tulokset ovat uskottavia. Tämän saavuttamiseksi noudatimme rehellisyyttä ja tarkkuutta koko opinnäytetyöprosessin ajan, sekä kunnioitimme muiden tutkijoiden tekemää työtä viittamalla heidän julkaisuihinsa oikealla tavalla. Sovelsimme tieteellisen tutkimusten mukaisia tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. (Tenk 2012: 6.)

Tämän opinnäytetyön eettiset ongelmat liittyivät lähinnä tiedonhankintaan ja tutkittavien tietosuojaan. Opinnäytetyön tekemisessä noudatettiin hyvää tutkimuskäytäntöä, jolloin ensiarvoisen tärkeää oli haastateltavan ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. (Saaranen-Kauppinen ym. 2009: 20–21.)

Jotta hyvä tutkimuskäytäntö toteutui opinnäytetyössämme, pyydettiin jokaiselta haastateltavalta kirjallinen suostumus, jota ennen haastateltavalle oli kerrottu kaikki oleellinen tieto tiedotteen avulla siitä, mikä hänen osuutensa tulee olemaan ja miten häneltä saatua aineistoa tullaan opinnäytetyössä käyttämään. Kirjallinen suostumus takasi myös sen, että haastateltavat osallistuivat vapaaehtoisesti haastateltavaksi. (Saaranen-Kauppinen ym. 2009: 22.)

Hyvän tutkimuskäytännön takaamiseksi teimme tarkan suunnitelman, kuinka haastateltavien henkilötietoja käsiteltiin koko opinnäytetyöprosessin ajan, jolla takasimme haastateltavien yksityisyysuojan. Tämän lisäksi aineistoa käsitelivät ainoastaan opinnäytetyön tekijät ja aineisto tullaan hävittämään heti opinnäytetyöprosessin valmistuttua, joka takaa haastatteluaineiston luottamuksellisuuden. (Kuula 2011 :87–89.)

Opinnäytetyötä julkaistessamme meidän täytyi huolehtia myös haastateltavien anonymiteetistä eli siitä, ettei haastateltavia pystytä tunnistamaan valmiista työstä. Meillä opinnäytetyöntekijöillä on eettinen velvollisuus suojella haastateltavia, mutta samalla raportoida tutkimustulokset mahdollisimman rehellisesti ja tarkasti. (Saaranen-Kauppinen ym. 2009: 23.) Haastateltavien anonymiteettiä turvattiin sillä, ettei haastateltavilta kysytty haastattelun aikana lainkaan suoria tunnistetietoja. Haastatteluaineiston sisältö ei suoraan keskittynyt haastateltavien elämään, jolloin anonymisointi oli helppo toteuttaa. (Kuula 2011: 109–113.)

Meidän oli tärkeää huomioida oma asemamme tehdessämme opinnäytetyötämme. Emme voineet omalla toiminnallamme vaikuttaa tietoon, jota saimme haastattelujen kautta. Tämä tarkoitti, että meidän tuli suhtautua ilmiöön ja haastatteluista saamaamme materiaaliin mahdollisimman neutraalisti ja puolueettomasti, pyrkien aktiivisesti tiedostamaan asenteemme ja uskomuksemme. (Saaranen-Kauppinen ym. 2009: 24.) Tämä tuli ottaa huomioon laatiessamme haastattelukysymyksiä, varmistaen kysymysten olevan neutraaleja, eivätkä mihinkään suuntaan johdattelevia.

6.3 Luotettavuustarkastelu

Tulosten luotettavuus vaikuttaa pitkälti siihen, miten laadukkaana opinnäytetyötä voidaan pitää. Tutkimustulosten luotettavuutta tarkastellaan validiteetilla (oikeiden asioiden tutkiminen) ja reliabiliteetilla (tulosten pysyvyys). Niiden tarkoitus on saada mahdollisimman oikeita tuloksia. Toisin sanoen luotettavuustarkastelun pyrkimyksenä on poistaa osa virheistä. Kun aineisto on hankittu haastatteleamalla, virheiden mahdollisuus syntyy haastateltavien tavasta muistella menneisyyttä, etenkin jos muistikuvaa kaunistellaan. (Kananen 2015: 337–343.)

Opinnäytetyössämme keskityttiin kuitenkin haastateltavien kokemuksiin nykyaikana ja lähivuosina, joten tästä voisi vetää johtopäätöksen, ettei kaunistellun muistikuvan vaara ole niin suuri ja näin ollen tulokset ovat sen suhteen luotettavia.

Alussa haastateltavia oli vaikea löytää vallitsevan poikkeustilanteen vuoksi. Lopulta saimme viisi haastateltavaa. Vastauksissa toistui paljon samoja asioita, mutta emme saavuttaneet kylläntymispistettä, sillä myös uusia asioita ilmeni haastattelujen aikana. Jälkeen päin voimme todeta, että haastattelujen määrä olisi voinut olla suurempi, jotta aineisto olisi saturoinut. Jäimme myös pohtimaan, olisiko suuremmalla haastateltavien määrällä saavutettu aineiston kylläntymistä.

Haastateltavat sijoittuivat lopuksi suhteellisen pieneen ikähaarukkaan, vaikka erojakin ikäluokissa oli. Tämä varmasti vaikutti haastattelujen osittaiseen samankaltaisuuteen. He kaikki panostivat omaan hyvinvointiinsa, eikä heillä kenelläkään ollut vielä suurempia toimintakyvyllisiä rajoitteita. Mielenkiintoista olisi ollut tietää, millä lailla aineisto olisi muuttunut, mikäli olisimme saaneet haastateltavia laajemmalla ikäjakaumalla. Tai kuinka erilaisia mielipiteitä ja asioita olisi tullut ilmi, mikäli kaikki haastateltavamme olisivatkin olleet ikähaarukkamme yläpäästä.

Haasteeksi muodostui alussa teoreettisen viitekehyksen luominen. Löysimme vasta haastattelujen jälkeen sellaisia lähteitä, joita olisimme voineet hyödyntää jo haastattelukysymyksiä laatiessa. Vaikka olimme lopulta tyytyväisiä haastatteluihin ja saamaamme aineistoon, jäimme pohtimaan, olisiko kysymykset voineet esittää hieman toisin, ja kuinka paljon se olisi vaikuttanut lopputulokseen.

6.4 Johtopäätökset

Suomalaiset tutkijat ovat julkaisseet kahden viime vuoden aikana useamman tutkimuksen, joka liittyy vahvasti ulkonäköön ja siihen liittyviin normeihin. Se kertoo aiheen ajankohtaisuudesta. Åbergin (2020) väitöskirja käsittelee suomalaisessa yhteiskunnassa ilmeneviä ulkonäköön liittyviä sosiaalisia normeja. Poikkeuksellista on, että tässä väitöskirjassa on käsitelty aihetta myös sukupuolen näkökulmasta. (Åberg 2020.) Kukkosen ym. (2019) julkaisema *Ulkonäköyhteiskunta - Ulkoinen olemus pääomana 2000-luvun Suomessa*, tuo tutkimuksen kautta ilmi, minkälainen rooli ulkonäöllä elämässämme on suomalaisten mielestä. Näiden kahden merkittävän teoksen myötä oma ajatuksemme tämän aiheen tärkeydestä nousee ja uskomme, että tätä aihetta tullaan tutkimaan tulevaisuudessa vielä lisää.

Pohtiessamme jatkotutkimusaiheita, meidän oli haasteellista nimetä aihepiirejä, joihin olisi hyvä keskittyä, sillä ilmiö on itsessään niin laaja. Tulevina geronomeina meitä kuitenkin kiinnostaisi tietää, miten ikääntyvät naiset suhtautuvat ulkonäkömuutoksiin reilusti laajemmalla ikähaarukalla katsottuna. Varmasti yli 90 vuotta täyttävän kokemukset ja ajatukset ovat hyvin erilaisia, kuin esim. 60 vuotta täyttävän henkilön kokemukset. Maa-ilmma on ehtinyt muuttua valtavasti jo tuossa ajassa.

Keskityimme opinnäytetyössämme ikääntyneiden naisten kokemuksiin, mutta miten miesten kokemukset eroavat naisten kokemuksista? Olisi kiinnostavaa tietää, miten miehet kokevat ikääntymisen tuomat ulkonäkömuutokset.

Tutkimuksissa on saatu selville, että huoli oman kehon fyysisistä muutoksista koskettaa jopa alaikäisiä naisia ja 26–35-vuotiaat naiset ovat kaikista eniten huolissaan omista ulkonäkömuutoksistaan ikääntyessään. (Kukkonen ym. 2019: 102.) Tulevat sukupolvet kuuluvat niihin, joiden elämää ulkonäköön liittyvät paineet ja odotukset ovat hallinneet vielä vahvemmin kuin aikaisemmin.

Viimeisen kymmenen vuoden aikana mm. sosiaalinen media on vaikuttanut ulkonäkökeskeisyyteen (Fonsén & Tanila 2018: 8). Myös yhä useammat ikääntyneet ovat löytäneet tiensä sosiaaliseen mediaan. Tietoa ei löydy esim. siitä, mikä vaikutus sosiaalisella medially on jo valmiiksi ikääntymisestä ulkonäköpaineita kokevalle naiselle. Maailma on muuttunut hyvin paljon siitä ajasta, kun nykyiset 80–90-vuotiaat olivat nuoria.

Haastattelemiemme ikääntyneiden naisten vastauksista kävi selvästi ilmi heidän myönteinen tapansa suhtautua itseensä, omaan hyvinvointiinsa ja ylipäättään elämään. Heistä huokui kiitollisuus ja elämän tuomien kaikenlaisten muutosten hyväksyminen sellaisenaan, kun ne jokaisen kohdalle olivat tulleet. Tämä tukee ajatusta siitä, että myönteisellä suhtautumisella selviää myös ikääntymisen tuomista ulkonäkömuutoksista paremmin.

Samaa lempeyttä ja ymmärrystä, mitä he kaikki kokivat itseä kohtaan, he toivoivat myös yhteiskunnalta ja muilta ihmisiltä. Me kaikki haluamme tulla nähdyksi ja kohdatuiksi yksilöinä läpi elämän. Ehkä tästä voisi vetää johtopäätökseksi sen, että meidän tulisi tässäkin ikääntymiseen liittyvässä aiheessa muistaa, että meidän jokaisen ulkonäkö muuttuu väistämättä ajan kanssa, halusimme tai emme. Sisältä pysymme kuitenkin samoina ihmisinä ja tarpeemme tulla hyväksytyksi säilyy myös hiusten harmaantuessa, ihon muuttuessa ryppyisemmäksi ja ulkoisen nuoruuden siirryttyä muistoihin ja valokuviin.

Lähteet

Airaksinen, Timo 2002. Vanhuuden ylistys. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Bulik, Cynthia M. 2012. Nainen peilissä - ulkonäköpaineet ja itsetunto. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Colliander, Annaliisa & Ruoppila Isto 2018. Ikäihmisen voimavarat myöhäisessä iässä. Hankasalmi: Psykosoft Oy.

Duodecim 2020. Vaihdevuodet. Vaihdevuosien vaikutukset kehossa. Saatavana osoitteessa: <[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01160](https://www terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01160)>. Luettu 28.11.2020.

Fonsén, Essi & Tanila, Henni 2018. Sosiaalinen media ja nuorten minäkuva. Opinnäytetyö. Saatavana osoitteessa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/140684/Essi_Fonsen%20ja%20Henni_Tanila.pdf?sequence=1>. Luettu 5.5.2020.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2015. Tutkimushaastattelu : teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki : Gaudeamus Helsinki University Press.

Homer Karen 2009. Mitä naisen tulee tietää kauneudesta. Ajatus Kirjat. Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy.

Hurd, Laura 2017. Women, Aging, and Beauty Culture: Navigating the Social Perils of Looking Old. Saatavana osoitteessa: <<https://search-proquest-com.ezproxy.metropolia.fi/central/docview/2023382172/7E20449CDD34440DPQ/15?accountid=11363>>. Luettu 6.2.2021.

Hytti, Hilikka 2010. Ikääntynyt nainen mediassa. Pro Gradu- tutkielma. Gerontologia ja kansanterveys. Jyväskylän yliopisto. Saatavana osoitteessa <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/23322/URN_NBN_fi_jyu-201005021618.pdf?sequence=5&isAllowed=y>. Luettu 10.1.2021.

Hyvärinen Lea 2016. Näkö. Teoksessa Heikkinen, Eino, Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.) 2016. Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Kananen, Jorma 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja- sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, Jorma 2019. Opinnäytetyön ja Pro Gradun pikaopas. Avain opinnäytetyön ja pro gradun kirjoittamiseen. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 262. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, Laura & Marttila Saara 2019. Mikä meitä vanhentaa? Vanhenemisen biologiset mekanismit ja miten niihin voi vaikuttaa. Duodecim 2019; 135: 1098-106. Saatavana

osoitteessa: <<https://www-terveysportti-fi.ezproxy.metropolia.fi/xmedia/duo/duo14951.pdf>>. Luettu 24.11.2020

Kukkonen, Iida, Sarpila, Outi & Åberg, Erica 2020. From double to triple standards of ageing. Perceptions of physical appearance at the intersections of age, gender and class. Saatavana osoitteessa: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0890406520300463?via%3Dihub>>. Luettu 6.2.2021.

Kukkonen, Iida, Pajunen, Tero, Sarpila, Outi & Åberg, Erica 2019. Ulkonäköyhteiskunta - Ulkoinen olemus pääomana 2000-luvun Suomessa. Helsinki: Into Kustannus Oy.

Kuula, Arja 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Lumme-Sandt, Kirsi 2011. Images of ageing in a 50+ magazine. Journal of aging studies 25 (2011) 45-51. School of Public Health. University of Tampere. Saatavana osoitteessa: <[metropolia.fi](https://pdf.sciencedirectassets.com/272057/1-s2.0-S0890406510X00056/1-s2.0-S0890406510000769/main.pdf?X-Amz-Security-Token=IQoJb3JpZ2luX2VjEEcaCXVzLWVhc3QtMSJHMEUCIQDbMNEMfDR0%2F9zk5LvZPPWfC1xUXivP2TLIm4oA%2FB6YQlgJtvjaXkizVQW1DiQULoPA9cJ9dkzeLUvPxkgc2LtvUgqtAMIQBADGgwwNTkwMDM1NDY4NjUiDBPJZkyNjlQuFXcklyqRAzO2ULA7k10zoxUlXzhNMmcAnkpDI7WNkWe6Rz15lthKAyFNAJ4AzP-plu%2B9hsqsciwtQl2yBzyCJlwq6qMHvq2ljPctIqCSxK%2FQbpVqbPvRbQZweEvJsNyVWkCZVKD8CfnHx5liMLWhScGmnc%2BvJkaqw5HwB8jdMPZ8uApTb0lIZOlf-Ztos78c3PmSjm8KRpvKsdubc4PtQ08RGNE2hf1kc9hzbhwoCzOY%2Fo64vLaJy-bTm3oPHc177hGObcrlNe3%2BBYjCg9ZuPdXyOGAiAuSyDXMM4U4P6cSUYO1CE-ZYKe0pFCTS3oOdW4ehkSDHvW%2FebU-JAIWgCX%2FPEf1kegqiyak0ma6DDmh7f6LNgTF7iBxIN84S%2Bd%2BuFQcP8901isyGA%2Be1DIK709GOtl8q%2FIFDcVI00Akne-qvNfiyr5d74wpcfAn5kEgq1tgo0pSJSlyc3X%2FLy4SjnPM%2F%2FR41swrzS9RTP0FOxdvcv0ijMlsqVLzn62sNnRaGZBTRBPXyf2F5SnaC-NKVa0k68QzVHTBq7towTMLr6%2BIAGOusBSDs5%2FO-YUxzfdlum002%2BNvek%2F2%2BVieL%2BZrS-BTag5mwtFUy8k0P90xt1RWzbnNQFRafnSjCs1HAQC7a0WfzmYm-NOqKtnONC5bQui7fDgCPglGxAIWBIUVPa1SL8Le9Di8plgMI4sgRuigRT-gndHWwT%2B8V06CTN7yQvUS4OOPCtXD0mZu1Nfa9U0xST2b1XV6y%2Bcidv5oxAAcl63fSyBPhc%2FqTg104oHscWsiLsy2jfnxKUNINoJ-dJLAvjLzn%2BygFYefVBtf7Vid8OFirFV3%2FpuTV1q1LVu2k09xaD0xrHEOP3cdPgThOKNmjblMg%3D%3D&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Date=20210206T081003Z&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Expires=300&X-Amz-Credential=ASIAQ3PHCVTYU7IZZGWE%2F20210206%2Fus-east-1%2Fs3%2Faws4_request&X-Amz-Signature=e506aca954720d810b72a999935b008312cb8373ba79d9e57ddb17ace9b0faa6&hash=47e4c683eaf96f3340079e46edc85875fae30a49582d6b2ec4e3a59c66b3b77d&host=68042c943591013ac2b2430a89b270f6af2c76d8dfd086a07176afe7c76c2c61&pii=S0890406510000769&tid=spdf-6dd3ea80-b618-4bfa-b90c-9cba77316a09&sid=766f6e413798b543355b869922d56af97575gxrqb&type=client >. Luettu 6.2.2021</p>
</div>
<div data-bbox=)

Maijala, Eeva-Leena 2011. Isovanhemmuus elämänvaiheena. Pro Gradu-tutkielma. Kasvatustieteiden tiedekunta. Lapin yliopisto. Saatavana osoitteessa <<https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/59642/Maijala.Eeva-Leena.pdf?sequence=2&isAllowed=y>>. Luettu 6.2.2021.

Marshall, Catherine E., Lengyel, Christina O. & Menec, Verena H 2014. Body image and body work among older women: a review. *Ethnicity and Inequalities in Health and Social Care*. Vol 7, Iss 4, 198-210. Emerald Publishing. <<https://search-proquest-com.ezproxy.metropolia.fi/central/docview/1633950004/fulltextPDF/48B9A3DB07004E44PQ/1?accountid=11363>>. Luettu 19.1.2021.

Nosraty, Lily 2018. Successful Aging Among The Oldest Old. *Acta Universitatis Tamperensis* 2370. <<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103279/978-952-03-0723-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 19.1.2021.

Pirhonen, Jari, Tuominen Katariina, Jolanki, Outi ja Jylhä Marja 2019. Hyvinvointi vanhuudessa – valmistautumista, sopeutumista, luopumista ja hyväksymistä. Artikkel. *Gerontologia* 33 (3). Saatavana osoitteessa <<https://journal.fi/gerontologia/article/view/79424/48384>>. Luettu 25.11.2020

Portin, Petter 2016. Vanheneminen biologisena ilmiönä. Teoksessa Heikkinen, Eino, Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.) 2016. *Gerontologia*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Richmond, Lewis 2013. Viisaan ikääntymisen opas. Helsinki: Basam Books Oy.

Saarenheimo, Marja 2001. Näkökulmia ruumiilliseen vanhenemiseen. *Gerontologia* 04/2001. Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry:n julkaisu.

Saarenheimo Marja 2003. Vanhuus ja mielenterveys – arkielämän näkökulma. Helsinki: WSOY.

Saarenheimo, Marja 2017. Vanhenemisen taito. Tampere: Vastapaino.

Saaranen-Kauppinen, Anita, Puusniekka, Anna, Kuula, Arja, Rissanen, Riitta & Karvonen, Ikali 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto. KvaliMOTV. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja 2009. Tampereen yliopisto. Saatavana osoitteesta <https://moodle.metropolia.fi/pluginfile.php/440716/mod_label/intro/KvaliMOTV.pdf>. Luettu 9.5.2020.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka Anna. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavana osoitteessa: <<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>>. Luettu 6.1.2021.

Seddiki Pirjo 2010. Naisen kuvia, sievän ja koristeellisen merkityksiä. Jyväskylä: Bookwell Oy.

Sorri, Matti & Huttunen Kerttu 2016. Kuulo. Teoksessa Heikkinen, Eino, Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.) 2016. Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Suomen Hammaslääkäriliitto 2013. Iän vaikutus suuhun. Saatavana osoitteessa < <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-eri-ikakausina/ikaantyneiden-suunterveys/ian-vaikutus-suuhun#.YDEp8nlyjIU> >. Luettu 28.11.2020

Suominen, Harri 2016 a. Kehon rakenne ja koostumus. Teoksessa Heikkinen, Eino, Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.) 2016. Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Suominen Harri 2016 b. Luuston kunto. Teoksessa Heikkinen, Eino, Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.) 2016. Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Tenk 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Saatavana osoitteessa <https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf>. Luettu 21.7.2020.

Tilvis Reijo 2016. Tuki- ja liikuntaelinten vanhenemismuutokset. Vanhenemismuutokset. Vanhenemiseen liittyvät muutokset elimistössä. Teoksessa Tilvis, Reijo, Pitkälä, Kaisu, Strandberg, Timo, Sulkava, Raimo, Viitanen, Matti & Arkkila, Perttu, 2016. Geriatria. Saatavana osoitteessa < <https://www.oppiportti.fi/op/ger00201/do>>. Luettu 5.5.2020.

Varjakoski Hanna 2020. Iällä leikittelyä tv-sarjoissa Vuosia nuoremmaksi ja Meidän tarina. Artikkel. Gerontologia 34 (1). Saatavana myös osoitteessa < <https://journal.fi/gerontologia/article/view/83560/48943?acceptCookies=1>>. Luettu 21.7.2020.

Yliharjula Simo 2011. Vanheneminen kielletty? Elämäkokemuksen puolustus. Helsinki: Kirjapaja.

Åberg, Erica 2020. Keeping Up Appropriate Appearances - Physical appearance, social norms, and gender on Finland. Turun yliopiston julkaisuja – Sarja B – Osa 525. Turku. Saatavana osoitteessa < <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/150778/AnnalesB525%c3%85berg.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 7.2.2021

Haastattelukysymykset

- 1) Mitä ulkonäkö merkitsee sinulle?
- 2) Minkälaiseksi koet ulkonäkösi tällä hetkellä?
- 3) Koetko tällä hetkellä ulkonäköpaineita tai oletko kokenut niitä aiemmin?
- 4) Minkälaisia ulkonäkömuutoksia olet havainnut/kokenut iän myötä?
- 5) Onko joku asia, mihin muuttunut ulkonäkö on vaikuttanut omassa käytöksessäsi tai toiminnassasi? Kyllä/Ei kyllä Miten?
- 6) Onko jotkut muutokset ollut helpompi hyväksyä kuin toiset? Miksi?
- 7) Koetko omilla elintavoillasi olleen merkitystä ikääntymisen ulkonäkömuutoksissa?
- 8) Koetko ulkopuolisia paineita ikääntymisen tuomista muutoksista?
 - a) läheisen
 - b) yhteiskunnan
 - c) jonkun muun, minkä? toimesta.
- 9) Miten koet yhteiskunnan tai median käsittelevän naisten ikääntymisen tuomia ulkonäkömuutoksia?
- 10) Mistä luulet sen johtuvan, että toisten on helpompi/vaikeampi hyväksyä ulkonäkömuutokset kuin toisten?

Tiedote opinnäytetyöstä

Olemme geronomiopiskelijoita Metropolian Ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä, jossa selvitämme naisten ikääntymiseen liittyvien ulkonäkömuutosten tuomia ajatuksia haastattelujen avulla. Haastatteluaineisto hävitetään saatuumme analyysimme valmiiksi. Teksti kirjoitetaan sellaiseen muotoon, ettei haastateltavia pystytä tunnistamaan opinnäytetyöstä.

TIEDOTE OPINNÄYTETYÖSTÄ

Ikääntyminen ja ulkonäkö -Ikääntyneiden naisten ajatuksia muuttuvasta ulkonäöstä.

Pyyntö osallistua opinnäytetyöhön

Teitä pyydetään mukaan opinnäytetyöhön, jossa selvitetään ikääntyneiden naisten suhtautumista ulkonäössä tapahtuviin muutoksiin. Olemme arvioineet, että sovellutte haastateltavaksemme, koska kuulutte iän puolesta siihen ryhmään, joiden mielipiteistä ja kokemuksista olemme erityisen kiinnostuneita. Tämä tiedote kuvaa opinnäytetyötämme ja teidän osuuttanne siinä. Pehdyttyänne tähän tiedotteeseen teille järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä opinnäytetyöstä, jonka jälkeen teiltä pyydetään suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta.

Vapaaehtoisuus

Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kieltäytyminen ei vaikuta asiakkuuteenne tai saamiinne xxx yrityksessä. Voitte myös keskeyttää osallistumiseenne koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte osallistumiseenne tai peruutatte suostumuksen, teistä keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana opinnäytetyön aineistoa.

Opinnäytetyön tarkoitus

Tarkoitus on tutkia ikääntyneiden naisten suhtautumista ulkonäkömuutoksiin haastattelujen avulla.

Tavoitteena on selvittää, onko naisten kokemukset yhtä negatiivisia, kuin yleinen mielipide ja asenteet.

Opinnäytetyön toteuttajat

Metropolia Ammattikorkeakoulun geronomiopiskelijat Saana Koskinen ja Riina Salonen yhteistyössä kosmetologiyrittäjä xxx kanssa. Ohjaavana opettajana toimii Metropolia Ammattikorkeakoulun lehtori Elisa Pennanen.

Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Haastattelemme tutkittavia yhden kerran kutakin joko kasvotusten tai puhelimitse. Haastattelun kesto riippuu haastateltavan vastausten laajuudesta, arvioitu kesto noin tunti.

Opinnäytetyö toteutetaan siten, että haastattelussa käydään läpi ennalta laadittuja teemoja, joihin haastateltavat vastaavat omien kokemustensa perusteella.

Opinnäytetyöstä mahdollisesti seuraavat haitat ja epämukavuudet

Jos aihe on haastateltavalle arka, haastateltava voi kokea aiheesta puhumisen vaikeaksi.

Kustannukset ja niiden korvaaminen

Opinnäytetyöhön osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

Tutkittavien vakuutusturva

Vakuutukset eivät ole tässä opinnäytetyössä tarpeellisia.

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Valmis opinnäytetyö tulee luettavaksi Theseus-tietokantaan.

Opinnäytetyön päätyminen

Myös opinnäytetyön suorittajat voi keskeyttää opinnäytetyön tekemisen, jos opinnäytetyöntekijät itse tai Metropolian Ammattikorkeakoulu katsoo sen tarpeelliseksi. Tästä ilmoitetaan erikseen, mikäli näin tapahtuu.

Lisätiedot

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään opinnäytetyöhön liittyviä kysymyksiä opinnäytetyön tekijöille/opinnäytetyön vastaavalle opettajalle.

Opinnäytetyön tekijöiden yhteystiedot

Opinnäytetyötekijä
Nimi: Saana Koskinen

Opinnäytetyötekijä
Nimi: Riina Salonen

Opinnäytetyön ohjaaja
Titteli: lehtori
Nimi: Elisa Pennanen
Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy