

TIEDOTE
28.9.2010

ULKONÄKÖ VAIKUTTA NUORTEN NAISTEN ONNELLISUUTEEN Tuore tutkimus paljastaa nuorten naisten ulkonäköpaineet

Suomalaiset nuoret naiset kokevat, että ulkonäkö vaikuttaa huomattavasti heidän henkiseen hyvinvointiinsa. Nuoret naiset myös uskovat paremman ulkonäön lisäävän onnellisuutta. Tämä selvisi Trendi-lehden toteuttamasta tutkimuksesta.

Kyselytutkimukseen vastasi netissä 4 541 iältään 16–34-vuotiasta naista. Vastaajista 79 % oli sitä mieltä, että ulkonäöllä on suuri merkitys henkiseen hyvinvointiin ja yli 59 % uskoi, että olisi onnellisempi, jos näyttäisi paremmalta. 43 % naisista antoi omalle ulkonäölleen kouluarvosanan 8. Arvosanaan 4 tai 5 päätyi 4 % vastaajista. Vain 1 % antaisi itselleen täyden kympin. Eniten ulkonäköpaineita aiheuttavat naisten itse itselleen luomat vaatimukset, vastakkainen sukupuoli ja media. Tutkimuksessa paljastui myös, että suurin osa nuorista naisista kokee painon vaikuttavan tyytyväisyyteen omasta ulkonäöstä. Toisaalta ulkonäön ei katsota suoraan estävän tai edistävän henkilökohtaista menestymistä esimerkiksi työelämässä.

Trendin päätoimittaja Annaleena Jalava kertoo olevansa huolissaan siitä, että moni pitää parempaa ulkonäköä edellytyksenä onneen. "Toisaalta vastauksista välittyi myös lohdullinen kuva tämän päivän nuorista naisista. Ulkonäköpaineet tiedostetaan ja niistä halutaan vapautua. Erityisen ilahduttavaa oli, että moni tuntee saaneensa paineisiinsa apua lähipiiriltään. Myös elämäkokemuksen karttuminen on vähentänyt paineita."

Suomen Mielenterveysseuran varhaiskuntoutuksen suunnittelija Camilla Djupsund kehottaa nuoria naisia muistamaan, että ulkonäkö on vain yksi osa ihmistä. Itsetuntoa voi vahvistaa muutenkin kuin ulkonäköön keskittymällä. Oma vaatimustaso ja kielteistä näkemystä itsestään voi tietoisesti pyrkiä muuttamaan. "Jos sinun on vaikea nähdä itsessäsi hyviä asioita, kuuntele heitä, jotka näkevät hyvät puolesi. Keskity piirteisiisi, joihin olet tyytyväinen. Itsensä jatkuva vertaaminen muihin ei tee itsetunnolle hyvää. Mieti, mikä on kohtuullista ja mikä riittää", Djupsund neuvoo.

Kysely toteutettiin osana Suomen Mielenterveysseuran ja Trendi-lehden yhteistä Ihan mieletön -kampanjaa, joka järjestetään tänä vuonna neljättä kertaa. Kampanjan tavoitteena on tukea nuorten naisten henkistä hyvinvointia ja mielenterveyttä.

Tutkimuksesta raportoi lisää tänään 28.9. ilmestynvä Trendi-lehti.

Lisätietoa ja haastattelut:

Annaleena Jalava, päätoimittaja
p. 050 441 9414
annaleena.jalava@forma.fi

Camilla Djupsund, varhaiskuntoutuksen suunnittelija
p. 040 3548 040
camilla.djupsund@mielenterveysseura.fi
www.mielenterveysseura.fi

91% haluaisi muuttaa
jotain itsessään

23% olisi valmis käymään
plastiikkakirurgilla

1% on jo tehnyt niin