

**IÄKKÄIDEN HENKILÖIDEN ULKONÄKÖIÄN YHTEYS TERVEYTEEN –
KAHDEKSAN VUODEN SEURUUTUTKIMUS**

**PIIA PUTKINEN
GERONTOLOGIAN JA KANSANTERVEYDEN
PRO GRADU - TUTKIELMA
JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
LIIKUNTA- JA TERVEYSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
TERVEYSTIETEIDEN LAITOS
SYKSY 2007**

TIIVISTELMÄ

lääkäiden henkilöiden ulkonäköiän yhteys terveyteen – Kahdeksan vuoden seuruututkimus

Piia Putkinen

Jyväskylän yliopisto, Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta

Terveystieteiden laitos, Gerontologia ja kansanterveys

Syksy 2007

33 sivua, 4 liitettä

Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella iäkkäiden henkilöiden ulkonäköikää, sen yhteyttä kalenteri-ikään, sekä miesten ja naisten ulkonäköiän muutoksia kahdeksan vuoden seuruun aikana. Lisäksi tutkittiin ulkonäköiän yhteyttä terveyteen. Ulkonäköiällä tarkoitetaan henkilön kokemusta omasta ulkonäöstään vuosina ilmaistuna. Terveysmuuttujana käytettiin pitkäaikaissairauksien lukumäärää.

Aineisto koostui Ikivihreät -projektin vuosien 1996 ja 2004 seuruuhaastatteluista. Sataviisikymmentäviisi kotonaan asuvaa iäkästä jyväskyläläistä vastasi molempina tutkimusvuosina mm. ulkonäköikää ja terveyttä koskeviin kysymyksiin. Tutkittavat olivat vuonna 1996 72 – 90-vuotiaita (keski-ikä 76.6 vuotta) ja heistä 51 (32.9 %) oli miehiä. Aineisto analysoitiin tilastollisesti.

Vuonna 1996 tutkittavien ulkonäköiän keskiarvo oli 73.8 vuotta (keskihajonta 7.4 vuotta) ja seurantavuonna 82.1 vuotta (keskihajonta 8.3 vuotta). Ulkonäköikä vastasi kronologista ikää lähes kahdella viidesosalla (38.1 %) tutkittavista vuonna 1996 ja tasan kahdella viidesosalla (40.0 %) tutkittavista vuonna 2004. Kronologinen ikä oli yhteydessä ulkonäköikään vuonna 1996 ($r = .361$; $p < .001$) ja vuonna 2004 ($r = .296$; $p < .001$).

Tutkittavista 61.9 % (96 henkilöä) säilytti ulkonäköiän kokemuksensa, haastatteluista kuitenkin 38.1 % (59 henkilöä) ulkonäköikä muuttui kahdeksan vuoden seuruun aikana ja suurin siirtymä (21.3 %, 33 henkilöä) tapahtui itsensä ikäisensä tai sitä vanhemman näköiseksi kokevista itsensä ikäistään nuoremman tai huomattavasti nuoremman näköiseksi kokeviin. Siirtymät eivät olleet tilastollisesti merkitseviä ($p = .435$). Tutkittavilla, jotka kokivat vuonna 1996 näyttävänsä ikäiseltään tai sitä vanhemmalta, oli kolme tai useampia pitkäaikaissairauksia vuonna 2004 lähes kaksi kertaa todennäköisemmin (OR 1.93; CI 95% 1.01 – 3.69, $p = .047$) kuin itsensä ikäistään nuoremman tai huomattavasti nuoremman näköiseksi kokeneilla.

Tulokset osoittavat, että kronologisen ja ulkonäköiän välillä on havaittavissa yhteys, ja ulkonäköikä ennustaa terveydentilaa vanhuusiässä. Lisäksi ulkonäköiän on mahdollista poiketa kronologisesta iästä ja ulkonäköiässä tapahtuvat muutokset voivat olla monisuuntaisia. Kokemukselliseen ikääntymiseen liittyvää lisätutkimusta tarvitaan etenkin sen merkityksestä ikääntyneen henkilön hyvinvoinnille.

Avainsanat: Ulkonäköikä, Subjekttiivinen ikä, Ikäkäsitteet, Kokemuksellinen ikääntyminen, lääkäät ihmiset, Seuruututkimus

ABSTRACT

The look age of older adults and its association to health – An eight-year follow-up study

Piia Putkinen

University of Jyväskylä, Faculty of Sports and Health Sciences

Department of Health Sciences, Gerontology and Public Health, Autumn 2007

33 pages, 4 appendixes

The aim of the study was to explore the patterns of look age among older adults, look age's association to chronological age, changes in look age over an 8-year follow-up period among men and women, and look age's association to health. Look age was defined as the age of one's appearance as experienced by the person and expressed in years. The health indicator used was the number of long-term illnesses.

The data were based on the Evergreen project survey interviews conducted in 1996 and 2004. 155 home dwelling older adults (51 men, 32.9 %) aged 72 - 90 (mean 76.6) answered in both years to questions concerning health and look age. The data was analysed statistically.

The mean look age in year 1996 was 73.8 years (SD 7.4) and in year 2004 82.1 years (SD 8.3). Majority (38.1 %) of the respondents felt they looked their age in 1996 and similarly in 2004 (40.0 %). Look age correlated with chronological age both in 1996 ($r = .361$; $p < .001$) and in 2004 ($r = .296$; $p < .001$).

61.9 % of the interviewees preserved their look age during the follow-up. Look age changed most often from looking one's own age or older into looking younger or significantly younger than chronological age (21.3 %, 33 subjects), but none of the changes were statistically significant, either among men and women. Older adults who felt themselves looking their age or older in 1996 had three or more long-term illnesses in 2004 nearly two times (OR 1.93; CI 1.01 – 3.69, $p = .047$) more likely than subjects who felt themselves looking younger or significantly younger than their age.

Results show that look age may differ from chronological age and changes in look age can be multidimensional. Look age also predicts health in old age. There is a need for knowledge on experiencing ageing and its significance to individual's health and well being.

Key words: Look Age, Subjective Age, Age Concepts, Experienced Ageing, Physical Appearance, Older adults, Longitudinal study

**SISÄLLYS
TIIVISTELMÄ**

ABSTRACT

1. JOHDANTO.....	1
2. KIRJALLISUUSKATSAUS.....	3
2.1 Ikäkäsitteet.....	3
2.1.1 Kronologinen ikä.....	3
2.1.2 Subjektiiivinen ikä.....	4
2.1.2.1 Kronologisen iän yhteys subjektiiiviseen ikään.....	5
2.1.2.2 Sukupuolen yhteys subjektiiiviseen ikään.....	6
2.1.2.3 Subjektiiivinen ikä ja terveys.....	6
2.1.3 Kognitiivinen ikä.....	7
2.2 Ulkonäköikä.....	9
2.2.1 Ulkonäköikä työikäisillä ja iäkkäillä henkilöillä.....	10
2.2.2 Kronologisen iän yhteys ulkonäköikään.....	11
2.2.3 Ulkonäköiän muutokset.....	12
2.2.4 Sukupuolen yhteys ulkonäköikään.....	12
2.2.5 Ulkonäköikä ja terveys.....	13
3. TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	14
4. AINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT.....	15
4.1 Aineiston keruu.....	15
4.2 Tutkittavat.....	15
4.3 Aineiston analyysi.....	16
5. TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	18
5.1 Ulkonäköikä vuosina 1996 ja 2004.....	18
5.2 Ulkonäköiän yhteys kronologiseen ikään.....	19
5.3 Ulkonäköiän muutokset 8-vuoden seuruun aikana.....	20
5.4 Ulkonäköikä naisilla ja miehillä.....	20
5.5 Ulkonäköiän yhteys terveyteen.....	21
6. JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	25
LÄHTEET.....	30

- LIITE 1: Ikivihreät-haastattelulomake
- LIITE 2: Tutkittavien naisten ulkonäköiän muutokset luokiteltuina siirtymätaulukossa vuosina 1996 ja 2004
- LIITE 3: Tutkittavien naisten ulkonäköiän muutokset luokiteltuina siirtymätaulukossa vuosina 1996 ja 2004 (%)
- LIITE 4: Tutkittavien miesten ulkonäköiän muutokset luokiteltuina siirtymätaulukossa vuosina 1996 ja 2004 (%)

1. JOHDANTO

Ikääntyminen on moniulotteinen prosessi (Barak 1987), jossa fyysisen ikääntymisprosessien ohella ihminen ikääntyy myös suhteessa sisäisiin kokemuksiinsa omasta itsestään.

Ulkonäköikä (look age) on psykogerontologian ikäkäsite jolla tarkoitetaan henkilön kokemusta omasta ulkonäöstään vuosina ilmaistuna (Kastenbaum ym. 1972; Barak 1987). Kirjallisuudesta ei toistaiseksi löydy tutkimusta, jossa ulkonäköikä olisi ollut tarkasteltavana päämuuttujana. Ulkonäköikään liittyvät tutkimukset ovat olleet poikkileikkaustutkimuksia (Barak 1987 ja 1998, Barak & Rahtz 1990 ja 1999, Goldsmith & Heiens 1992, Barnes - Farrell ym. 2002, Bobko & Barishpolets 2002, Iskra - Golec 2002, Uotinen 2005, s.17 ja 22). Seuruututkimukset eivät ole toistaiseksi raportoineet ulkonäköikään liittyviä tuloksia.

Ulkonäköikää käsittelevissä tutkimuksissa on pääsääntöisesti tarkasteltu työikäisiä naisia (Barak 1987 ja 1998, Barak & Rahtz 1999, Barnes - Farrell ym. 2002, Bobko & Barishpolets 2002, Iskra-Golec 2002). Tutkittavina on harvoin ollut iäkkäitä ihmisiä (Barak & Rahtz 1990, Goldsmith & Heiens 1992) tai edustava määrä miehiä (Goldsmith & Heiens 1992, Uotinen ym. 2003). Suomalaisten ikäihmisten ulkonäköikää on toistaiseksi käsitelty yhdessä tutkimuksessa (Uotinen ym. 2003).

Ikääntyneiden henkilöiden ulkoista olemusta ja kehon kuvaa (mm. Reboussin ym. 2000, Young 2000, Tiggemann & Lynch 2001) sekä ulkonäköä biologisen iän näkökulmasta (esimerkiksi Christensen ym. 2004, Rexbye ym. 2006) on käsitelty psykologian ja terveystieteiden tieteellisissä julkaisuissa. Ulkopuolisen tekemällä visuaalisella biologisen iän arviolla, eli henkilön fyysisen ulkomuodon todelliseen ikään suhteutetulla arvioinnilla, on useissa tutkimuksissa todettu olevan kliinistä merkitystä terveyden ilmaisijana (Borkan ym. 1982, Marcel & Olde 1999, Bulpitt ym. 2001, Christensen ym. 2004, Gerdhem ym. 2004). Iäkkäiden henkilöiden subjektiivisella fyysisen iän kokemuksella on todettu olevan yhteys jäljellä olevaan elinaikaan (Uotinen ym. 2005). Iäkkään henkilön ulkonäköiän kokemuksen yhteyttä terveydentilaan ei kuitenkaan ole toistaiseksi tutkittu.

Kirjallisuudessa subjektiivisen iän eli koetun iän taustamuuttujina on tutkittu mm. sukupuolta (mm. Montepare & Lachman 1989, Uotinen 1998, Uotinen & Ruoppila 1999, Pinguart & Sörensen 2001), jonka osalta saadut tulokset ovat olleet ristiriitaisia. Ulkonäköiän sukupuolittaisen tarkastelun kiinnostavuutta lisää erilainen suhtautumistapa miesten ja naisten ulkoiseen vanhenemiseen (Tikka 1991). On oletettavaa, että sosiaalisesti ja kulttuurisesti määrittyneet normit ja käsitykset vaikuttavat henkilön kokemukseen omasta ulkonäöstään (Vakimo 2001).

Tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella terveysgerontologisesta näkökulmasta iäkkäiden jyvaskyläläisten miesten ja naisten ulkonäköikää, ulkonäköiän ja kronologisen iän välistä yhteyttä, ulkonäköiän muutoksia kahdeksan vuoden seuruun aikana. Lisäksi tutkitaan ulkonäköiän yhteyttä terveyteen. Terveyttä kuvaavana muuttujana tarkastelussa käytetään pitkäaikaissairauksien lukumäärää.

2. KIRJALLISUUSKATSAUS

2.1 Ikäkäsitteet

Tarve tavoittaa yksilön omat ikääntymisen ja iän tulkinnat on saanut tutkijat muotoilemaan iän kokemuksellisia ulottuvuuksia kuvaavia käsitteitä, kuten koettu ikä ja ulkonäköikä. Subjektiiiviset ikäkäsitteet mahdollistavat monipuolisen tiedonsaannin ikääntyneiden henkilöiden ikään liittyvistä minäkäsityksistä (Barak 1998). Subjektiiivinen ikä tarjoaa moniulotteisen näkökulman ikääntymiseen (Henderson ym. 1995), joka saattaa kronologista ikää paremmin auttaa ymmärtämään ikääntyneiden ihmisten käyttäytymistä sekä heidän kokemuksiaan ja näkemyksiään itsestään (Cleaver & Muller 2002).

Subjektiiivisen ulottuvuuden lisäksi iästä on erotettavissa ainakin kronologinen, biologinen, sosiaalinen ja persoonallinen ulottuvuus (Uotinen 2005, s. 50). Tässä pro gradu- työssä tarkastellaan subjektiiivista ikää ja sen mittaria kognitiivista ikää (Barak 1987), jonka osa-alue ja biologinen ulottuvuus (Kastenbaum ym. 1972) *ulkonäköikä*, on tämän työn empiirisen osan päämuuttuja. Pohjan subjektiiivisten ikäkäsitteiden teoretisoinnille ja mittaamiselle luo kronologinen eli kalenteri-ikä, jota käsitellään seuraavaksi.

2.1.1 Kronologinen ikä

Kronologisella iällä tarkoitetaan henkilön syntymästä kuluneiden vuosien lukumäärää. Kronologinen ikä on välttämätön demografinen taustamuuttuja ja objektiivinen iän mittari, joka on gerontologisen tutkimuksen alalla hallitseva ikäkäsite (Barak 1987;1998). Kalenteri-iän asema ja merkitys taustamuuttujana on merkittävä. Syntymästä kuluneiden vuosien lukumäärän avulla ei kuitenkaan päästä käsiksi henkilön iästään muodostamiin kokemuksiin, eikä kokemuksia pystytä pelkällä kronologisella iällä selittämään (Barak & Stern 1986). Sen sijaan subjektiiiviset ikäkäsitteet avaavat mahdollisuuden tarkastella ikääntymisen ja iän yksilöllistä

kokemuksellisuutta, kun henkilön omat sisäiset ikätuntemukset suhteutetaan objektiivisesti mitattavissa olevaan kalenteri-ikään.

Kronologinen ikä vaikuttaa kulttuurissamme taustalla voimakkaasti, mikä näkyy esimerkiksi ikäjaottelussa lapsuuteen, nuoruuteen, aikuisuuteen ja vanhuuteen, jossa ajatellaan kalenteri-ikänsä vastaavan ruumiillista tilaa ja persoonallisuutta (Tikka 1991). ”Nuori” ja ”vanha” ovat suhteellisia termejä, eikä kokemus omasta iästään ole täysin sidottu kronologisen ajan suuntaan ja rajoituksiin (Barak 1987). Ikääntyminen on moniulotteinen prosessi (Barak 1987), jossa fyysisen ulottuvuuden ohella ihminen ikääntyy myös muun muassa suhteessa sisäisiin kokemuksiinsa omasta itsestään (Uotinen 2005, s. 9).

2.1.2 Subjektiiivinen ikä

Subjektiiivinen ikä, eli henkilön arvio omasta iästään (Uotinen 2005, s. 50) on minäkäsityksen osa, joka kertoo kuinka vanhaksi henkilö itsensä kokee kronologisesta iästään riippumatta (Cleaver & Muller 2002). Subjektiiivinen ikä kuvastaa ikää yksilöllisenä kokemuksena, jossa ilmenevät ihmisen ikäänsä yhdistämät kulttuuriset ja henkilökohtaiset merkitykset (Uotinen 2005, s. 13) kuten esimerkiksi se miten hän sijoittaa itsensä elämänsä elämässä (Cleaver & Muller 2002). Subjektiiivisessä iässä välittyy suoraan (esimerkiksi kronologiseen ikään perustuen) tai epäsuorasti (ikäryhmän yhteisiin ominaisuuksiin pohjautuen) henkilön läheisimmäksi tuntema ikäryhmä (Cleveland & McFarlane-Shore 1992).

Subjektiiiviseen ikään ja ikäidentifikaatioon on gerontologisessa tutkimuksessa viitattu käsitteellisinä viitekehyksinä tarkasteltaessa yksilön henkilökohtaisia kokemuksia ikääntymismuutoksista. Psykogerontologisessa kokemuksellisen ikääntymisen tutkimuksessa subjektiiivisellä iällä ja ikäidentifikaatiolla on viitattu ikään liittyviin minäkäsityksiin (Uotinen 2005, s. 10). Ikäidentifikaatiolla tarkoitetaan minäkäsityksen identiteettiprosesseja, jotka liittyvät ikään ja elämänsä elämään (Barak 1987, Uotinen 2005, s. 10).

Ihmisten arviot omasta iästään syntyvät monimutkaisissa suhteissa, joihin vaikuttavat kulttuuri, usein sukupuolittuneet ikänormit, henkilökohtaiset viehättävyyden kokemukset, terveyden tila ja oman ikääntyvän kehon toiminta (jota usein suhteutetaan todelliseen tai kuviteltuun vertaisryhmään), kuten myös positiivisen minäkäsityksen säilyttämisen yritykset (Uotinen 2005, s. 25). Subjektiviisen ikään yhteydessä olevina tekijöinä on aiemmassa kirjallisuudessa esitetty mm. kronologinen ikä, koulutus, tulot, eläkkeellä oleminen, sukupuoli, koettu terveys, onnellisuus, itsetunto, ja kotona viihtyminen (Barak & Rahtz 1990).

Ikäidentiteeteissä on havaittu kulttuurisia eroja. Ikäidentifikaatiolla on monipuolisempi rooli psykososiaalisessa adaptaatiossa yhdysvaltalaisen 40 - 74-vuotiaiden keskuudessa kuin samanikäisten saksalaisten joukossa (Westerhof & Barrett 2005). Itsensä todellista ikäänsä nuoremmaksi kokeminen saattaa toimia positiivisena harhakuvitelmana, joka edistää koettua hyvinvointia erityisesti voimakkaasti nuoruutta ihannoivissa ja toisaalta yksilöllisyyttä korostavissa kulttuureissa (Westerhof & Barrett 2005).

2.1.2.1 Kronologisen iän yhteys subjektiiviseen ikään

Subjektiviista ikää on tutkittu eri-ikäisillä. Poikittaistutkimuksissa teini-ikäisten subjektiivisen iän on havaittu olevan kronologista ikää vanhempi ja aikuisuuden alkuvuosina yksilöiden ikäidentiteetit pysyvät samoina eli vastaavat todellista ikää. Keski-ikäiset ja sitä vanhemmat kokevat itsensä ikäistään nuoremmiksi. (Montepare & Lachman 1989, Goldsmith & Heiens 1992.)

Ikääntyneiden henkilöiden subjektiivisen iän on pitkäikäistutkimuksessa todettu säilyvän samanlaisena suhteessa todelliseen ikään. Suomalaisten ikäidentifikaatiota tutkittaessa havaittiin, että 65. ikävuoden jälkeen koettu ikä nousi kronologisen iän lisääntymisen myötä, mutta suhde kalenteri-ikäen ei muuttunut. Noin puolet

tutkittavista ilmoitti tuntevansa itsensä ikäänsä nuoremmiksi. (Uotinen & Ruoppila 1999.)

2.1.2.2 Sukupuolen yhteys subjektiiviseen ikään

Subjektiivisen iän sukupuolieroista on saatu ristiriitaisia tuloksia. Eräiden tutkimusten mukaan naisten ikäidentiteetti on nuorempi kuin miesten (Montepare & Lachman 1989, Pinquart & Sörensen 2001), toisaalla miesten ja naisten subjektiivisten ikien välillä ei ole todettu merkitsevää eroa (Goldsmith & Heiens 1992, Kaliterna ym. 2002). Suomalaisten naisten ja miesten subjektiivisen iän välillä ei havaittu sukupuolieroja, mutta naisten ihanneikä, eli se ikä jonka ikäisiä he toivoisivat olevansa, oli lähempänä heidän kronologista ikäänsä kuin miesten ihanneikä (Uotinen & Ruoppila 1999).

2.1.2.3 Subjektiivinen ikä ja terveys

Kronologista ikää alhaisempi subjektiivinen ikä on yhteydessä terveydentilaan ja hyvinvointiin (Uotinen ym. 2005, Barrett 2003, Knoll ym. 2004, Gana ym. 2004).

Subjektiivinen ikä on elämän jälkipuoliskolla yhteydessä koettuun hyvinvointiin ja terveyteen (Uotinen ym. 2005). Kolmentoista vuoden seuruun aikana ikäistään vanhemmaksi itsensä kokevien havaittiin kuolevan ikätovereitaan aikaisemmin. Kuolleisuusero säilyi kronologinen ikä, koulutus, sekä terveyttä ja psyykkistä toimintakykyä kuvaavat tekijät huomioituina. Itsensä ikäistään vanhemmaksi kokeminen näyttäisi ennakoivan kuolemaan johtavaa terveyden heikkenemistä ja olisi siten yhteydessä jäljellä olevan elinajan pituuteen. Tätä tukee se, että ikäistään vanhemmaksi itsensä kuvanneet henkilöt olivat myös fyysisesti ja psyykkisesti huonokuntoisempia kuin itsensä nuoremmaksi tai samanikäiseksi kokeneet. (Uotinen ym. 2005.)

Toimintakyky saattaa olla tärkeämpi koettua ikää määrittävä tekijä kuin toimintakyvyn heikkenemistä aiheuttavat yksittäiset pitkäaikaissairaudet (Knoll ym. 2004). Subjektiviisen iän ja terveyden, toiminnallisten rajoitteiden ja persoonallisuuden vuorovaikutuksia tarkasteltaessa havaittiin pitkäaikaissairauksien lukumäärän ja subjektiviisen iän suoran yhteyden lisäksi toimintakyvyn välittävä vaikutus koettuun ikään.

Terveyteen liittyvä eriarvoisuus muokkaa osaltaan ikääntymisen subjektiivista kokemusta (Barrett 2003). Kotonaan asuvien 25–74-vuotiaiden sosioekonomiselta asemaltaan vähempiosaisten yhdysvaltalaisien korkeammat subjektiiviset iät selittyivät huonommalla terveydentilalla, erityisesti huonommilla tulevaisuuden terveyden ennustuksilla verrattaessa paremmin toimeentulevaan vertaisryhmään. Koulutuksen ja itse-arvioidun taloudellisen hyvinvoinnin mukaiset ikäidentiteettien erot alkavat kasvaa noin 40 ikävuoden kohdalla ja ovat suurimmillaan iäkkäämpien tutkittavien joukossa.

Itsensä ikäistään huomattavasti nuoremmaksi kokeminen eläkeiässä on yhteydessä yleiseen psyykkiseen hyvinvointiin ja henkiseen vireyteen (Gana ym. 2004). Ranskalaiset eläkeläiset (60 – 95-v.) jotka kokivat olevansa enemmän kuin 15 vuotta kronologista ikäänsä nuorempia kokivat itsensä terveemmiksi, olivat tyytyväisempiä vapaa-aikaansa, heillä oli korkeampi itsetunto, sekä vähemmän taipuvaisuutta tylsistymiseen verrattuna itsensä ikäisekseen ja itsensä 1-15 vuotta ikäistään nuoremmaksi kokeviin (Gana ym. 2004).

Seuraavaksi tarkastellaan kognitiivista ikää, joka on moniulotteinen lähestymistapa ikäidentiteetin (Barak 1987) ja subjektiviisen iän mittaamiseen (Uotinen 2005, p. 19).

2.1.3 Kognitiivinen ikä

Kognitiivisella iällä mitataan subjektiviisen iän psykologista, biologista, sosiaalista ja kognitiivista ulottuvuutta (Barak 1987). Ulottuvuudet on käsitteellistetty neljäksi iäksi,

eli (1) minkä ikäiseksi itsensä tuntee (feel age eli koettu ikä), (2) minkä ikäiseltä mielestään näyttää (*look age* eli ulkonäköikä), (3) minkä ikäisenä kokee itsensä toimijana ja tekijänä (*do age*), sekä (4) minkä ikäisen henkilön harjoittamiksi omat harrastus- ja kiinnostuksen kohteensa kokee (*interest age*) (Barak & Stern 1986, Barak 1987). Kognitiivisen iän pisteytys perustuu näiden neljän osatekijän keskiarvoon ja se on jatkuva muuttuja (Barak & Stern 1986, Barak 1987).

Kognitiivinen ikä kuvastaa ihmisen ikäkäsityksiä numeerisesti vuosina ilmaistuina ja se on henkilön todellisen ikäroolin minäkäsityksen luotettava ja validi mittari (Barak 1987), jota on käytetty mm. iäkkäämpiin ikäryhmiin kohdistuvassa markkinointitutkimuksessa (Mathur & Moschis 2005).

Kognitiiviseen ikään vaikuttavat henkilön kokemat elämäntapahtumat, kuten eläkkeelle jääminen ja ensimmäisen lapsenlapsen syntyminen, sekä muutokset omassa terveydentilassa kuten pitkäaikaissairauden muodostuminen (Mathur & Moschis 2005). Kognitiivisen iän osa-alueet tavoittavat kukin subjektiivisesta iästä aspektin, jotka eivät yksistään henkilön kronologisen iän perusteella nouse esille (Goldsmith & Heiens 1992, Mathur & Moschis 2005). Näistä ulottuvuuksista tämän tutkimuksen kannalta keskeisin on ulkonäköikä, johon perehdytään seuraavassa.

2.2 Ulkonäköikä

Ulkonäköikä on subjektiivisen iän biologinen ulottuvuus (Goldsmith & Heiens 1992), joka tarkoittaa sitä minkä ikäisen näköiseksi henkilö itsensä kokee (Kastenbaum ym. 1972, Barak 1987).

Ulkonäköiän käsite esiintyi alun perin Kastenbaum ym. (1972) subjektiivisesti koettua funktionaalista ikää koskevassa Ages Of Me-haastattelulomakkeessa, jonka pohjalta Barak ja Schiffman (1981) muotoilivat subjektiivisen iän mittarinsa, kognitiivisen iän. Ulkonäköikää onkin tutkittu juuri kognitiivisen iän osatekijänä yhdessä koetun-, toimija- ja kiinnostusiän yhteiskeskivarvon kanssa (Barak 1987; 1998, Barak & Rahtz 1990; 1999, Goldsmith & Heiens 1992, Henderson ym. 1995, Barnes-Farrel ym. 2002, Bobko & Barishpolets 2002), sekä yhdessä ideaali- ja fyysisen iän kanssa (Uotinen ym. 2003). Tästä syystä ulkonäköiän tutkimustuloksia on julkaistu vähän, eikä ulkonäköikää päämuuttujanaan tarkastelevia tutkimuksia ole toistaiseksi raportoitu kansainvälisissä julkaisuissa.

Ulkonäköikää on mitattu kysymyksellä "Näytän siltä kuin olisin X-vuotias" (Barak 1987; 1998, Barak & Rahtz 1990; 1999, Henderson ym. 1995), jolloin ulkonäköikää kuvaavat vastausvaihtoehdot ovat olleet numeerisesti ikäryhmittäin vuosikymmeniksi luokiteltuja (esim. 50- ja 60-vuotias). Näiden valmiiden luokittelujen ongelmana on niiden laajuus ja epätarkkuus (Barak & Rahtz 1999). Kysymyksen asettelusta johtuen avoimet vastaukset saattavat kuvastaa yksilön kokemuksen sijasta sosio-kulttuurisia käsityksiä iästä (Uotinen 2005, s. 19), eikä määrittelemättömistä ikäkatgorioista voida varmasti tietää mitä merkityksiä tutkittava näihin vastausvaihtoehtoihin liittyy (Uotinen ym. 2003).

Ulkonäköikää on kysytty myös avoimena ja jatkuvana "Minkä ikäisen näköiseltä mielestänne näytätte?" (Barnes-Farrell ym. 2002, Uotinen ym. 2003), jolloin tutkittava on voinut ilmaista arvionsa vapaasti numeerisesti vuosina (0-99). Numeeriset mittarit

antavat tietoa kronologisen ja koetun iän (ja myös ulkonäköiän) välisestä erosta: suunnasta ja suuruusluokasta (Uotinen ym. 2003).

2.2.1 Ulkonäköikä työkäisillä ja iäkkäillä henkilöillä

Aiemmissa tutkimuksissa ulkonäköikänsä ovat arvioineet lähinnä työkäiset naiset (Barak 1987 ja 1998, Barak & Rahtz 1999, Barnes - Farrell ym. 2002, Bobko & Barishpolets 2002, Iskra - Golec 2002) (Taulukko 1). Työkäisten 30 – 69-vuotiaiden amerikkalaisnaisten keskimääräinen ulkonäköikä (36,5 vuotta) oli lähes kuusi vuotta heidän kalenteri-ikänsä keskiarvoa (42,3 vuotta) nuorekkaampi (Barak 1987). Puolalaiset 21 – 60-vuotiaat sairaanhoitajat kokivat näyttävänsä keskimäärin noin viittä vuotta ikäistään nuoremmilta (Iskra-Golec 2002).

Työkäisten ulkonäköiässä ei ole havaittu kulttuurisia eroja. Viittä eri kansallisuutta edustaneet terveydenhuollon ammattihenkilöt eivät eronneet toisistaan merkitsevästi ulkonäköiän kokemuksiltaan ja vastanneet (keski-ikä 36,7 vuotta) kokivat olevansa keskimäärin 3.6 vuotta ikäistään nuoremman näköisiä (Barnes - Farrell ym. 2002). Ukrainalaisista 18–68-vuotiaista terveydenhoitoalan ammattilaisista yli kaksi kolmasosaa koki näyttävänsä ikäistään nuoremmalta, vähemmän kuin joka kymmenes koki näyttävänsä ikäistään vanhemmalta ja alle kolmasosa tunsu ulkonäkönsä ikäisekseen (Bobko & Barishpolets 2002).

Tutkittavana on harvoin ollut iäkkäitä ihmisiä (Barak & Rahtz 1990, Goldsmith & Heiens 1992) (Taulukko 1). 70 vuotta täyttäneistä enemmän kuin neljä viidestä koki näyttävänsä ikäistään nuoremmalta ja alle viidennes ilmoitti näyttävänsä ikäiseltään (Goldsmith & Heiens 1992). Suomalaisten ikäihmisten ulkonäköikä on toistaiseksi käsitelty yhdessä tutkimuksessa (Uotinen ym. 2003), jossa onnistuneesti ikääntyneiksi luokitellut 73 - 92-vuotiaat jyvaskyläläiset kokivat itsensä keskimäärin viittä vuotta ikäistään nuoremman näköisiksi.

Taulukko 1. Ulkonäköikä eräissä aiemmin julkaistuissa tutkimuksissa.

Tutkimus	Otos (miehiä)	Ikäjakauma (vuotta)	Keski-ikä ja hajonta (%) (vuotta)	Nuorempi (%)	Ikäisensä (%)	Vanhempi (%)
Bobko & Barishpolets 2002	250 (35)	18 - 68	32.5 (0.7)	63	28	9
Iskra-Golec 2002	204 (-)	21 - 60	37.5	73	17	10
Goldsmith & Heiens 1992	607 (291)	21 - 92 60+ (n=90) 70+ (n=38) 80+ (n=9)	45.2 (16.0)	60 73 83 100	37 26 17 0	3 1 0 0

2.2.2 Kronologisen iän yhteys ulkonäköikään

Kolmekymmentä vuotiaiden henkilöiden ulkonäköikä on koetun iän jälkeen kognitiivisen iän osa-alueista lähinnä kronologista ikää (Goldsmith & Heiens 1992). Suppeahkossa laadullisessa tutkimuksessa todettiin 30–40-vuotiaiden englantilaisten ulkonäköikä-kokemukselle olevan tärkeää itseilmaisuu ”oikeanlaisen” tyylin kautta (Goulding & Shankar 2004), jossa korostuu tarve näyttää nuorelta ja muodin mukaiselta joukkoon sopimisen ja hyväksytyksi tulemisen edellytyksenä.

40 – 49- vuoden ikäisistä 35.7 % ulkonäköikä ja kronologinen ikä olivat yhdenmukaiset ja vastasivat toisiaan eniten verrattuna nuorempiin ja vanhempiin ikäryhmiin (Barak 1987). Toisessa tutkimuksessa 40 – 49-vuotiaiden ulkonäköikä ja kalenteri-ikä vastasi toisiaan 45 % vastanneista ja 20 – 29-vuotiaiden ulkonäköikä vastasi kronologista ikää kaikkia vanhempia ikäryhmiä useammin (Goldsmith & Heiens 1992).

2.2.3 Ulkonäköiän muutokset

Ulkonäköiän tutkimus on toistaiseksi ollut poikittaistutkimusta (Barak 1987 ja 1998, Barak & Rahtz 1990 ja 1999, Goldsmith & Heiens 1992, Barnes - Farrell ym. 2002, Bobko & Barishpolets 2002, Iskra-Golec 2002, Uotinen 2005, s.17 ja 22). Seuruututkimuksesta ei ole toistaiseksi raportoitu ulkonäköikään liittyviä tuloksia, joten saatavilla ole vertailutietoja ryhmä- tai yksilötason ulkonäköiän muutoksista.

2.2.4 Sukupuolen yhteys ulkonäköikään

Aiemmasta kirjallisuudesta on löydettävissä harvoja ulkonäköikää ja sukupuolta käsitteleviä tutkimuksia ja edustava määrä miehiä on ollut vain muutamassa tutkimuksessa (Goldsmith & Heiens 1992, Uotinen ym. 2003). Sukupuolen ei havaittu selittävän ulkonäköiän ja koetun iän vaihtelua (Henderson ym. 1995). Naiset kuitenkin kokevat miehiä useammin näyttävänsä kronologista ikäänsä nuoremmilta: 21–92-vuotiaista vastaajista (keski-ikä 45.2 vuotta) naisista 49 % ja miehistä 45 % koki näyttävänsä kalenteri-ikänsä nuoremmilta (Goldsmith & Heiens 1992).

Ulkonäköön ja sen kokemiseen liittyvästä kirjallisuudesta nousee esille ikääntyneiden miesten ja naisten kokemusten erilaisuus. Yli 60-vuotiailla miehillä on positiivisempi asenne omaan kehoonsa ja ulkonäköönsä, ja he ovat niihin myös naisia tyytyväisempiä (Young 2000). Naiset huolehtivat miehiä enemmän ulkonäöstään esimerkiksi tarkkailemalla ruokavaliotaan, kuntoilemalla sekä käyttämällä anti - aging- tuotteita ja – tekniikoita (Young 2000).

Ikääntyneet ihmiset arvostavat kuitenkin kehonsa toimintaa enemmän kuin sen ulkonäköä (Reboussin ym. 2000). Miesten ja naisten kehonkuviin vaikuttavat ikääntymiseen liittyvät fyysiset muutokset, muutosten vaikutus itseen, koettu terveys, puolison viehättävyys ja puolison esittämä arvio tutkittavan viehättävyydestä (Young 2000). Naisten omaan kehoon kohdistama tyytymättömyys säilyy läpi elämän, joskin

ulkonäköön liittyvä ahdistus, syömishäiriöt, kehon ja itsen tarkkailu vähentyvät iän myötä (Tiggeman & Lynch 2001).

Miesten ja naisten omaa kehoaan kohtaan tuntemaa tyytyväisyyden sukupuolieroja selittäviksi tekijöiksi on esitetty miesten ja naisten kehoihin kohdistuvia erilaisia ihanteita (Reboussin ym. 2000). Nykypäivän mieskehon ideaali vastaa paremmin miesten luonnollista kehomallia, kun taas ihanteellinen naisvartalo on hoikempi kuin mitä valtaosalla naisista todellisuudessa on. Lisäksi ikääntymismuutosten vuoksi naisten on todennäköisemmin vaikeampi ylläpitää ihannemittainen vartalo ja myös tästä syystä naiset saattavat enenevässä määrin olla tyytymättömiä kehoonsa.

2.2.5 Ulkonäköikä ja terveys

Ulkonäköikä ja pitkäaikaissairauksien esiintymistä käsitteleviä julkaisuja ei toistaiseksi ole. Ulkonäköikä on tutkittu työkykyyn ja työssä jaksamiseen liittyen (Bobko & Barishpolets 2002). Tyytyväisyys työajan ulkopuolisiin toimintoihin oli yhteydessä itsensä ikäistään nuoremman näköiseksi kokemisen kanssa. Koetun iän nuorekkuus näkyy myös ulkonäköikäkokemuksissa.

Suomalaisilla iäkkäillä henkilöillä on useita pitkäaikaissairauksia ja niiden määrä kasvaa iän myötä. Terveys 2000-tutkimuksen mukaan 75–84-vuotiaista suomalaisista miehistä 86.1 % ja naisista 86.8 % sairastaa ainakin yhtä pitkäaikaissairautta (Koskinen & Aromaa 2002). 85 vuotta täyttäneistä miehistä 92.5 % sekä naisista 87.8 % on ainakin yksi pitkäaikaissairaus. Jyväskyläläisistä 83 – 92-vuotiaista miehistä 15.6 % ja naisista vain 6.3 % ilmoitti, ettei heillä ole yhtään pitkäaikaissairautta (Laukkanen ym. 1999).

Yhteenvetona aiemmasta kirjallisuudesta todettakoon, että ulkonäköiän tutkimus on toistaiseksi ollut poikittaistutkimusta joka on kohdistunut työikäisiin naisiin. Yli 65-vuotiaiden osalta harvalukuiset tutkimustulokset kertovat valtaosan tutkituista

ikäihmisistä kokeneen näyttävänsä ikäistään nuoremmalta. Itsensä ikäisensä näköiseksi kokeminen on itsensä ikäistään vanhemman näköiseksi kokemista yleisempää. Aiemmassa kirjallisuudessa ei ole raportoituja tuloksia ulkonäköiän yksilötason muutoksista samoilla henkilöillä. Naiset kokevat näyttävänsä ikäistään nuorempia miehiä useammin, mutta ulkonäköikää ja sen mahdollisia sukupuolieroja käsitteleviä tutkimuksia on vähän yleistyksen tekemiseksi. Ulkonäköikää ja terveyttä käsitteleviä julkaisuja ei toistaiseksi ole.

3. TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tarkastella terveysgerontologisesta viitekehystä käsin kotonaan asuvien iäkkäiden jyvaskyläläisten ulkonäköikää, sen ja kronologisen iän välistä yhteyttä, ulkonäköiän muutoksia kahdeksan vuoden seuruun aikana sekä mahdollisia sukupuolieroja. Lisäksi tutkitaan terveyden ja ulkonäköiän yhteyttä.

Tutkimuskysymykset ja niihin liittyvät oletukset ovat seuraavat:

1. Vallitseeko ulkonäköiän ja kronologisen iän välillä yhteys: ovatko itsensä ikäistään nuoremmen näköiseksi kokevat kronologiselta iältään nuorempia kuin itsensä ikäistään vanhemman näköiseksi kokevat?
2. Miten tutkittavien miesten ja naisten ulkonäköiät muuttuvat kahdeksan vuoden seuruun aikana: säilyykö ulkonäköikä vai muuttuuko kokemus ja jos muutosta esiintyy niin mihin suuntaan?
3. Onko ulkonäköiän ja terveyden välillä havaittavissa oleva yhteys ja ennustaako ulkonäköikä terveyttä: onko itsensä ikäistään nuoremmen näköiseksi kokevilla vähemmän pitkäaikaissairauksia kuin itsensä ikäisensä

tai ikäistään vanhemman näköiseksi kokevilla ja ennustaako aiempi ulkonäköikä myöhempää terveydentilaa?

4. AINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT

4.1 Aineiston keruu

Aineisto on kerätty haastatteluina seuruututkimuksena osana Jyväskylän yliopiston Ikivihreät - projektia. Projektin tarkoituksena on Jyväskylän eläkeikäisen väestön terveydentilan ja toimintakyvyn muutoksen kuvaaminen sekä niiden ylläpitäminen ja edistäminen yhdyskuntatasoisten interventioiden tasolla (Heikkinen 1998). Haastattelut tapahtuivat tutkittavien kotona ja haastattelijoina toimivat Jyväskylän yliopiston opiskelijat. Haastateltavilta kysyttiin muun muassa terveyteen ja toimintakykyyn sekä ikäidentifikaatioon liittyviä kysymyksiä.

4.2 Tutkittavat

Tutkimukseen osallistui vuonna 1996 72 – 92 -vuotiaita (keski-ikä 79.6 vuotta) satunnaisesti valittuja kotonaan asuvia jyvaskyläläisiä. Ulkonäköikä-kysymykseen vastasi alkututkimuksessa 503 (75.9 % haastatelluista) ja seuruuvaiheessa 183 (70.4 %) henkilöä. Haastateltuja oli kaikkiaan 663 vuonna 1996 ja 260 vuonna 2004. Tutkittaville tehtiin seuruuhaastattelu vuonna 2004 heidän ollessaan 80 – 100-vuotiaita.

Tässä tutkimuksessa lopullisessa otoksessa ovat haastatelluista mukana ne 155 henkilöä, jotka vastasivat itse kaikkiin tutkimuksen kannalta oleellisiin kysymyksiin molemmilla haastattelukerroilla ja asuivat kotonaan. Heistä miehiä oli 51 (32,9 %) ja naisia 104. Tutkittavat olivat ensimmäisenä haastatteluvuonna 72–90-vuotiaita ja heidän keski-ikänsä oli 76.7 vuotta (vaihteluväli 3.73 vuotta) (Taulukko 2).

Taulukko 2. Ulkonäköiän seuruututkimuksen tutkittavien kuvailu.

Muuttujat	Kokonaisotos vuonna 1996	Otos vuonna 1996	Kokonaisotos vuonna 2004	Otos vuonna 2004
N	663	155	260	155
Miehiä	212	51	82	51
Naisia	451	104	178	104
Ikä	72 - 92	72 - 90	80 - 100	80 - 99
Keski-ikä	79.6	76.7	85.7	85.4
SD (vuotta)	5.10	3.73	4.01	3.71
Vastasi tutk.kys.	503 (75.9 %)	(23.4 %)	183 (70.4 %)	(59.6 %)
Tutk. ulkop.*	508**		105***	

- * = Haastateltu, mutta tämän tutkimuksen sisällytyskriteerit eivät täyttyneet
 ** = Puutteelliset tiedot, asuu muualla kuin kotonaan, ei vastannut itse, ei mukana seuruussa 2004
 *** = Puutteelliset tiedot, asuu muualla kuin kotonaan, ei vastannut itse

4.3 Aineiston analyysi

Ulkonäköikää mitattiin kysymyksellä ”Minkä ikäisen näköinen koette olevanne?” (Liite I), johon vastaus annettiin numeerisesti. Kronologisen iän ja ulkonäköiän suhteen tarkastelua varten laskettiin niiden erotus. Kronologisen ja ulkonäköiän erotusta käytettiin tässä tutkimuksessa Barakin (1987) nuorekkuusikä-käsitettä soveltaen siten, että positiivinen luku ilmaisee kronologista ikää nuorekkaampaa ulkonäköikää ja negatiivinen luku kronologista ikää vanhempaa ulkonäköikää.

Ulkonäköiän jakauman tutkimusvuosittaista kuvailua varten tutkittavista muodostettiin nuorekkuusiän perusteella luokitellut muuttujat. Ulkonäköiän yksityiskohtaisen vaihtelun kuvailemiseksi tutkittavat luokiteltiin aluksi neljään luokkaan (aineiston analyysin vaihe I) siten, että negatiivisen nuorekkuusiän saaneet henkilöt muodostivat ”Itsensä ikäistään vanhemman näköiseksi kokevat” – luokan (lyhyemmin

luokka 1.). Henkilöt joiden kronologinen ikä vastasi ulkonäköikää eli nuorekkuusikä oli yhtäkuin 0 muodostivat "Itsensä ikäisensä näköiseksi kokevat" – luokan (luokka 2.). 1 – 10 vuotta ikäistään nuoremman näköiseksi itsensä kokevat luokiteltiin luokkaan 3. eli "Itsensä ikäistään nuoremman näköiseksi kokeviin" ja enemmän kuin kymmenen vuotta ikäistään nuoremman näköiseksi itsensä kokevat muodostivat luokan 4. eli "Itsensä ikäistään huomattavasti nuoremman näköiseksi kokevat" (Taulukko 3).

Taulukko 3. Tutkittavien luokittelut nuorekkuusiän mukaan aineiston analyysivaiheissa I ja II.

Nuorekkuusikä	Luokka (vaihe I)	Luokka (vaihe II)
< 0 vuotta	1. Itsensä ikäistään <i>vanhemman</i> näköiseksi kokevat	Ikäisensä ja vanhemmat
= 0 vuotta	2. Itsensä <i>ikäisensä</i> näköiseksi kokevat	
> 1 – 10 vuotta	3. Itsensä ikäistään <i>nuoremman</i> näköiseksi kokevat	Nuorekkaat
>10 vuotta	4. Itsensä ikäistään <i>huomattavasti nuoremman</i> näköiseksi kokevat	

Ulkonäköiän ja terveyden tilastollisia analyysiä varten ulkonäköikäluokat luokiteltiin edelleen kahdeksi luokaksi (vaihe II): itsensä ikäistään vanhemman ja ikäisensä näköiseksi kokeneet (luokat 1. ja 2.) yhdistettiin luokaksi "Ikäisensä ja vanhemmat", sekä itsensä ikäistään nuoremman ja huomattavasti nuoremman näköiseksi kokeneet (luokat 3. ja 4.) yhdistettiin luokaksi "Nuorekkaat" (Taulukko 3.).

Lisäksi ulkonäköiän ja terveyden tarkastelua varten pitkäaikaissairauksien lukumäärä dikotomisoitiin siten, että henkilöt joilla oli 0 – 2 sairautta kuuluivat luokkaan I, ja kolmea tai useampaa pitkäaikaissairautta sairastavat luokkaan II.

Aineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin SPSS- Windows ohjelman (versio 13) avulla.

Kronologisen iän ja ulkonäköiän yhteyttä tutkittiin poikkileikkausasetelmassa kumpanakin tutkimusvuotena Pearsonin korrelaatiokertoimella. Ulkonäköiän muutoksia kahdeksan vuoden seuruun aikana tarkasteltiin siirtymätulukoinnilla ja tilastollinen merkitsevyys testattiin McNemarin testillä.

Ulkonäköiää ja terveyttä tarkasteltaessa poikkileikkaus- ja pitkittäisasetelmassa ulkonäköiällä pyrittiin ennustamaan pitkäaikaissairauksien lukumäärää. Poikkileikkausasetelmassa ennustettiin tutkimusvuosina 1996 ja 2004 ulkonäköiän luokkiin "Ikäisensä ja vanhemmat" ja "Nuorekkaat" kuulumisella pitkäaikaissairauksien lukumäärää logistisessa regressioanalyysissä. Lisäksi yksisuuntaisella varianssianalyysillä testattiin molempina tutkimusvuosina erosiko pitkäaikaissairauksien lukumäärä (jatkuvana muuttujana) ulkonäköiän luokissa. Pitkittäisasetelmassa tutkittavien vuoden 1996 ulkonäköikäluokkiin "Ikäisensä ja vanhemmat" ja "Nuorekkaat" kuulumisella ennustettiin vuoden 2004 pitkäaikaissairauksien lukumäärää logistisella regressioanalyysillä.

Terveydentilaa kuvaavan muuttujan eli pitkäaikaissairauksien lukumäärää koskevat tiedot ovat haastateltujen itsensä raportoimia. Tilastollisen merkitsevyyden rajana oli kaikissa testeissä $p < 0.05$.

5. TUTKIMUKSEN TULOKSET

5.1 Ulkonäköikä vuosina 1996 ja 2004

Ulkonäköiän keskiarvo vuonna 1996 oli 73.8 vuotta (keskihajonta 7.4 vuotta), joka on 2.9 vuotta alle tutkittavien kronologisen keskimääräisen kronologisen iän. (Liite II). Tarkasteltaessa tutkittavia luokittain poikkileikkausasetelmassa ensimmäisenä haastatteluvuonna 1996 tutkittavista yli kolmannes (38.1 %) koki näyttävänsä ikäiseltään ja alle viidennes (16.8 %) koki näyttävänsä ikäistään vanhemman

näköiseltä (Taulukko 4.). Lähes joka kahdeksas tutkittava tunsu näyttävänsä enemmän kuin kymmentä vuotta ikäistään nuoremmalta.

Seuruhaastattelussa kahdeksan vuotta myöhemmin vuonna 2004 tutkittavien ulkonäköiän keskiarvo oli 82.1 vuotta (keskihajonta 8.3 vuotta), joka oli 3.3 vuotta alle tutkittavien keskimääräisen kronologisen iän (Liite II). Vuonna 2004 tutkittavista kaksi viides osaa (40.0 %) koki näyttävänsä ikäiseltään, ikäistään vanhemman näköiseksi itsensä koki joka kymmenes (10.3 %) ja 1 – 10 vuotta ikäistään nuoremman näköiseksi itsensä kokevia oli lähes kolmannes (32.9 %) tutkittavista (Taulukko 4.). Joka kuudes (16.8 %) haastatelluista koki näyttävänsä huomattavasti ikäistään nuoremmalta.

Taulukko 4. Miesten ja naisten ulkonäköiät tutkimusvuosina 1996 ja 2004 luokittain (%)

Ulkonäköikä- luokat	1996			2004		
	Miehet	Naiset	Yhteensä	Miehet	Naiset	Yhteensä
1. Vanhemmat	10 (19.6)	16 (15.4)	26 (16.8)	5 (9.8)	11 (10.6)	16 (10.3)
2. Ikäisensä	16 (31.4)	43 (41.3)	59 (38.1)	19 (37.3)	43 (41.3)	62 (40.0)
3. Nuoremmat	14 (27.5)	37 (35.6)	51 (32.9)	15 (29.4)	36 (34.6)	51 (32.9)
4. Huom. Nuor.	11 (21.6)	8 (7.7)	19 (12.3)	12 (23.5)	14 (13.5)	26 (16.8)
Yhteensä	51	104	155 (100)	51	104(100)	155 (100)

5.2 Ulkonäköiän yhteys kronologiseen ikään

Ulkonäköiän ja kalenteri-iän välillä havaittiin positiivinen korrelaatio molempina tutkimusvuosina. Vuonna 1996 ulkonäköiän ja kronologisen iän korrelaatio oli .361 ($p = .001$) ja vuonna 2004 .296 ($p = .001$).

5.3 Ulkonäköiän muutokset 8-vuoden seuruun aikana

Tutkittavista suurin osa eli 61.9 % (96 henkilöä) säilytti ulkonäköikä kokemuksensa, haastatelluista lähes kahden viidesosan (38.1 %, 59 henkilöä) ulkonäköikä muuttui kahdeksan vuoden seuruun aikana. Suurin siirtymä (33 henkilöä, 21.3 %) tapahtui itsensä ikäisensä tai sitä vanhemman näköiseksi kokeneista itsensä ikäistään nuoremman tai huomattavasti nuoremman näköiseksi kokeviin. Kuitenkin myös itsensä ikäistään nuoremman tai huomattavasti nuoremman näköiseksi kokevista siirryttiin itsensä ikäistään vanhemman tai ikäisensä näköiseksi kokeviin (26 henkilöä, 16.8 %). Siirtymät eivät kuitenkaan olleet tilastollisesti merkitseviä ($p=0.435$). (Taulukko 5.)

Taulukko 5. Tutkittavien ulkonäköiän muutokset luokiteltuina siirtymätaulukossa vuosina 1996 ja 2004 (%).

1996	2004		Yhteensä
	Vanhempi tai Ikäisensä	Nuorempi tai Huomattavasti nuorempi	
Vanhempi tai Ikäisensä	52 (33.5)	33 (21.3)	85 (54.8)
Nuorempi tai Huomattavasti nuorempi	26 (16.8)	44 (28.4)	70 (45.2)
Yhteensä	78 (50.3)	77 (49.7)	155 (100)

McNemar-testi $p=0,435$ (95 %)

5.4 Ulkonäköikä naisilla ja miehillä

Naisten ulkonäköiän keskiarvo oli vuonna 1996 74.5 vuotta ja vuonna 2004 82.8 vuotta. Vuonna 1996 naiset kokivat näyttävänsä keskimäärin 2.3 vuotta ikäistään nuoremmalta ja 2.7 vuotta nuoremmalta vuonna 2004 (Liite II). Lähes kolme viidesosaa (58.6 %) naisista säilytti ulkonäköiän kokemuksensa seuruun ajan. Kahdeksassa vuodessa ulkonäköiässä tapahtui kuitenkin myös muutoksia: itsensä ikäisensä tai sitä vanhemman näköiseksi kokevista ikäistään nuoremmalla tai huomattavasti nuoremmalla näköiseksi kokeviin (24 naista, 23.1 %) ja ulkonäköiltään nuorekkaista ikäisiinsä tai sitä vanhempiin (19 naista, 18.3 %) . Siirtymät eivät olleet tilastollisesti merkitseviä ($p=.542$) (Liite III).

Miesten ulkonäköiän keskiarvo oli vuonna 1996 72.3 vuotta ja vuonna 2004 80.8 vuotta. Vuonna 1996 miehet kokivat näyttävänsä keskimäärin 4.3 vuotta ikäistään nuoremmalta ja samoin 4.2 vuotta nuoremmalta vuonna 2004 (Liite II). Useampi kuin kaksi kolmesta (68.6 %) miehestä säilytti ulkonäköiän kokemuksensa. Itsensä ikäisensä tai sitä vanhemman näköiseksi kokeneista tapahtui siirtymistä itsensä ikäistään nuoremmalla tai huomattavasti nuoremmalla näköiseksi kokeviin (9 miestä, 17.7 %), mutta myös itsensä ikäistään nuoremmalla tai huomattavasti nuoremmalla näköiseksi kokeneista miehistä siirryttiin itsensä ikäisensä tai sitä vanhemman näköiseksi kokevien ryhmään (7 miestä, 13.7%). Siirtymät eivät olleet tilastollisesti merkitseviä ($p=.804$) (Liite IV).

5.5 Ulkonäköiän yhteys terveyteen

Tutkittavilla oli vuonna 1996 keskimäärin kaksi pitkäaikaissairautta. Miehillä oli vuonna 1996 keskimäärin 1.2 pitkäaikaissairautta, kun taas naisilla sairauksia oli keskimäärin 2.3. Vuonna 2004 tutkittavilla oli keskimäärin 3.2 pitkäaikaissairautta. Naisten pitkäaikaissairauksien keskimääräinen lukumäärä oli 3.6, kun miehillä sairauksia oli 2.6 . (Taulukko 6.)

Taulukko 6. Pitkäaikaissairauksien lukumäärän keskiarvot (hajonta) ulkonäköiän luokissa sukupuolittain.

	Vuonna 1996	Vuonna 2004
Kaikki	2.0 (1.6)	3.2 (2.1)
Miehet	1.2 (1.2)	2.6 (1.9)
Naiset	2.3 (1.7)	3.6 (2.1)
Ulkonäköikä		
Ikäistään nuorempi tai huomattavasti nuorempi		
Kaikki	1.6 (1.3)	2.8 (2.0)
Miehet	1.5 (1.3)	2.0 (1.1)
Naiset	2.6 (1.9)	3.3 (2.3)
Ikäisensä tai ikäistään vanhempi		
Kaikki	2.3 (1.8)	3.6 (2.2)
Miehet	1.9 (1.4)	3.3 (2.4)
Naiset	2.8 (2.0)	3.8 (2.0)

Tarkasteltaessa ulkonäköiän yhteyttä terveyteen poikkileikkausasetelmassa vuonna 1996 ei ulkonäköikä ennustanut pitkäaikaissairauksien lukumäärää logistisessa regressioanalyysissä tilastollisesti merkitsevästi (OR 2.22; CI 95 % 0.93 - 5.26, $p = .070$). Luokkien "Ikäisensä ja vanhemmat" ja "Nuorekkaat" välillä havaittiin kuitenkin varianssianalyysissä merkitsevä ero vuoden 1996 pitkäaikaissairauksien lukumäärässä siten, että itsensä ikäisensä tai vanhemman näköiseksi kokeneilla oli useampia pitkäaikaissairauksia kuin itsensä ikäistään nuoremman tai huomattavasti nuoremman näköiseksi kokeneilla ($F(1,153)=8.54$, $p=.004$).

Vuoden 2004 kohdalla poikkileikkausasetelmassa havaittiin ulkonäköiän ja pitkäaikaissairauksien lukumäärän välillä logistisessa regressioanalyysissä, että henkilöillä jotka kokivat näyttävänsä ikäiseltään tai sitä vanhemmalta joilla oli kolme

tai useampia pitkäaikaissairauksia lähes kaksi kertaa (OR 1.95; CI 1.01 – 3.73, $p=.044$) todennäköisemmin kuin itsensä ikäistään nuoremman tai huomattavasti nuoremman näköiseksi kokeneilla. Varianssianalyysissä luokkien ”Ikäisensä ja vanhemmat” ja ”Nuorekkaat” välillä havaittiin merkitsevä ero pitkäaikaissairauksien lukumäärässä ($F(1.153)=5.87$, $p=.017$) eli itsensä ikäisensä tai sitä vanhemman näköiseksi kokeneilla oli itsensä ikäistään nuoremman tai huomattavasti nuoremman näköiseksi kokeneisiin verrattuna enemmän pitkäaikaissairauksia.

Tarkisteltaessa ulkonäköiän yhteyttä terveyteen pitkittäisasetelmassa havaittiin tutkittavien, jotka kokivat vuonna 1996 näyttävänsä ikäiseltään tai sitä vanhemmalta, olevan kolme tai useampia pitkäaikaissairauksia vuonna 2004 lähes kaksi kertaa todennäköisemmin (OR 1.93; CI 1.01 – 3.69, $p<.047$) kuin niiden tutkittavien jotka kokivat näyttävänsä ikäistään nuoremmalta tai huomattavasti nuoremmalta. (Taulukko 7.)

Taulukko 7. Vuoden 1996 ulkonäköiän luokkien, sukupuolen ja kronologisen iän ennustama todennäköisyys (OR) sairastaa kolmea tai sitä useampaa pitkäaikaissairautta vuonna 2004.

Selittävä muuttuja	Todennäköisyys (OR)	Luottamusvälit (CI)	P-arvo
Ulkonäköikä vuonna 1996			
Ikäistään nuorempi tai huomattavasti nuorempi	1.00		
Ikäisensä tai ikäistään vanhempi	1.93	1.01 – 3.69	.047*
Sukupuoli	0.88	0.60 - 1.82	.001*
Ikä	0.97	0.88 - 1.05	.445

Tarkasteltaessa sukupuolen vaikutusta pitkäaikaissairauksien lukumäärään havaittiin, että miehillä oli 12 % pienempi todennäköisyys sairastaa kolmea tai useampaa pitkäaikaissairautta (OR 0.88; CI 0.60 - 1.82, $p=.001$) kuin naisilla (Tauluko 7.). Ikä ei merkitsevästi ennustanut pitkäaikaissairauksien lukumäärää ($p=.445$). Miehillä ikäiseltään tai sitä vanhemmalta näytämisen kokeminen ei ennustanut tilastollisesti merkitsevästi kolmea tai useampaa pitkäaikaissairauden sairastamista ($p=.303$), kuten ei vastaavasti myöskään tutkittavien naisten keskuudessa ($p=.116$) (Taulukko 8.).

Taulukko 8. Vuonna 1996 itsensä ikäisensä tai sitä vanhemman näköiseksi kokeneiden tutkittavien miesten ja naisten todennäköisyydet (Odds Ratio) sairastaa kolmea tai sitä useampaa pitkäaikaissairautta vuonna 2004.

Selittävä muuttuja	Todennäköisyys (OR)	Luottamusvälit (CI)	P-arvo
Ulkonäköikä vuonna 1996			
Ikäistään nuorempi tai huomattavasti nuorempi	1.0		
Ikäisensä tai ikäistään vanhempi			
Miehet	1.82	0.58 – 5.59	.303
Naiset	1.95	0.85 – 4.50	.116

Vuoden 1996 ulkonäköiän ja sukupuolen yhteisvaikutus vuoden 2004 pitkäaikaissairauksien lukumäärän ei ollut tilastollisesti merkitsevä ($p=.503$).

Taulukko 9. Vuoden 2004 pitkäaikaissairauksien lukumäärän todennäköisyys (Odds Ratio) vuoden 1996 ulkonäköiän ja sukupuolen yhteisvaikutuksella ennustettuna.

Ulkonäköikä vuonna 1996	Todennäköisyys (OR)	Luottamusvälit (CI)	P-arvo
Sukupuoli *	0.90	0.67 - 1.21	.503
Ulkonäköikä 1996			

6. JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tässä pro gradussa haettiin vastausta kysymyksiin vallitseeko ulkonäköiän ja kronologisen iän välillä yhteys, muuttuvatko tutkittavien miesten ja naisten ulkonäköiät kahdeksan vuoden seuruun aikana, ja jos niin miten, sekä onko ulkonäköiän ja terveyden välillä havaittavissa oleva yhteys, sekä ennustaako ulkonäköikä terveyttä.

Kronologisen iän ja ulkonäköiän välillä havaittiin positiivinen korrelaatio. Tarkasteltaessa yksilötason muutoksia ei siirtymätaulukkoissa ollut havaittavissa tilastollisesti merkitseviä eroja. Kummankaan sukupuolen ulkonäköiän muutokset eivät olleet tilastollisesti merkitseviä.

Poikittaisaseelmassa tarkasteltuna molempina tutkimusvuosina itsensä ikäisensä tai sitä vanhemman näköiseksi kokeneilla oli useampia pitkäaikaissairauksia kuin itsensä ikäistään nuoremman tai huomattavasti nuoremman näköiseksi kokeneilla. Lisäksi vuonna 2004 henkilöillä jotka kokivat näyttävänsä ikäiseltään tai sitä vanhemmalta oli kolme tai useampia pitkäaikaissairauksia lähes kaksi kertaa todennäköisemmin kuin itsensä ikäistään nuoremman tai huomattavasti nuoremman näköiseksi kokeneilla.

Tarkisteltaessa ulkonäköiän yhteyttä terveyteen pitkittäisasetelmassa havaittiin tutkittavilla, jotka kokivat vuonna 1996 näyttävänsä ikäiseltään tai sitä vanhemmalta, olevan kolme tai useampia pitkäaikaissairauksia vuonna 2004 lähes kaksi kertaa todennäköisemmin kuin tutkittavilla jotka kokivat näyttävänsä ikäistään nuoremmalta tai huomattavasti nuoremmalta. Miehillä oli 12 % pienempi todennäköisyys sairastaa kolmea tai useampaa pitkäaikaissairautta kuin naisilla.

Ulkonäköiän tulokset poikkeavat hieman aiemmista tutkimuksista. Itsensä ikäistään vanhemman näköiseksi kokeminen vastaa aiemmissa ulkonäköikä tutkimuksissa

esitettyjä tuloksia, mutta jyvaskyläläiset ikäihmiset kokevat itsensä useammin ikäisensä kuin ikäistään nuoremman näköisiksi. Tulosten vertailu on kuitenkin ongelmallista, sillä yli 65-vuotiaiden henkilöiden ulkonäköikää käsitteleviä tutkimuksia on vain muutamia ja ulkonäköiän luokittelun perusteet vaihtelevat.

Kummankaan sukupuolen ulkonäköiän muutokset eivät olleet tilastollisesti merkitseviä kahdeksan vuoden seuruun aikana, mikä on yllättävää ajatellen yleisemmällä tasolla ulkoisen ikääntymisen kulttuurisesti määrittäneitä sukupuolieroja. Miesten ja naisten ulkonäköiän keskiarvojen ja vaihteluvälien erot kertovat taustalla olevista eroavaisuuksista, jotka saattaisi tulla näkyviin kun otoksessa olisi suurempi joukko miehiä. Ulkoisen olemuksen ikääntymisen kokeminen vaikuttaisi vanhuusiässä olevan miehille ja naisille yhteneväisempää mitä ympäristön odotukset antavat ymmärtää.

Tutkimuksessa ulkonäköikänsä nuorekkaaksi kokevilla on vähemmän pitkäaikaissairauksia kuin ulkonäköiltään ikäisillään tai sitä vanhemmilla. On esitetty, että ikäidentiteetin ja terveyden välillä vallitsee vastavuoroisuus, jossa terveys vaikuttaa ikäkäsityksiin, mutta toisaalta nuorekas ikäidentiteetti saattaa myös johtaa terveyttä lisäävään käytökseen, esimerkiksi kuntoilemiseen (Barrett 2003). Nuorekkaan ulkonäköiän ja vähäisempien pitkäaikaissairauksien määrän yhteneväisyys on havaittavissa poikkileikkausasetelmassa molempina tutkimusvuosina. Huomioitavaa on, että tutkimuksessa ulkonäköiltään nuorekkaammilla "terveemmilläkin" tutkittavilla on pitkäaikaissairauksia, vuonna 1996 keskimäärin 1.6 ja vuonna 2004 2.8 sairautta. Yleisestä monitautisuudesta huolimatta tutkittavista vuonna 1996 hieman alle puolet (45.2 %, 70 henkilöä) ja vuonna 2004 lähes puolet (49.7 %, 77 henkilöä) mieltää itsensä ulkonäköiltään ikäistään nuoremman, tai jopa huomattavasti nuoremman näköiseksi.

Poikkileikkaustarkastelussa ulkonäköikä ennusti pitkäaikaissairauksen lukumäärää vain vuonna 2004. Ilmiötä saattaa selittää se, että tutkittavista on enemmistö naisia

ja vuonna erityisesti 1996 naisten pitkäaikaissairauksien lukumäärän keskiarvo ei eroa suuresti ulkonäköiän luokissa (nuorekkailla n. 2.6 ja ikäisillään tai sitä vanhemmilla 2.8 sairautta).

Ulkonäköiän ja pitkäaikaissairauksien pitkittäisessä tarkastelussa havaittiin vuoden 1996 ulkonäköiän ennustavan vuoden 2004 pitkäaikaissairauksien lukumäärää eli rohkeasti tulkittuna: henkilön käsitys oman ulkonäkönsä ikääntymisestä suhteessa todelliseen ikään ennustaa myöhempää sairastavuutta. Aiemman kirjallisuuden perusteella tiedetään itsensä ikäistään vanhemmaksi kokemisen mahdollisesti ennakoivan kuolemaan johtavaa terveyden heikkenemistä ja itsensä ikäistään vanhemmaksi kuvanneiden henkilöiden olevan fyysisesti huonokuntoisempia kuin itsensä nuoremaksi tai ikäisekseen kokeneiden. (Uotinen ym. 2005.) Ulkonäköikä edustanee koetun iän kanssa samaa lajempaa ikääntymisen kokemuksellisuuden kokonaisuutta joka on läheisesti liitoksissa koettuun terveyteen.

Tutkittavat olivat tässä karkeasti luokiteltu pitkäaikaissairauksien yhteislukumäärän perusteella ja sairauksia ei tarkemmin eritelty. On mahdollista, että pelkkä yksinkertainen pitkäaikaissairauksien lukumäärä ei terveyttä kuvaavana muuttujana näin iäkkäiden henkilöiden otoksessa erottele riittävästi tutkittavia toisistaan. Ottaen kuitenkin huomioon tutkimusasetelman- ja ongelman, pitkäaikaissairauksien lukumäärä on tässä yhteydessä perusteltu ja käyttökelpoinen terveyden ilmaisija objektiivisuutensa vuoksi. Ulkonäköikä on itsessään subjektiivinen ja koettu ilmiö, jonka tarkasteleminen esimerkiksi koettua terveyttä vasten ei tarjoa riittävän objektiivista näkökulmaa.

Kuitenkin, viitaten aiempaan keskusteluun ulkonäköiän kyvystä ennustaa terveyttä, painotettakoon edelleen, että ulkonäköiän kokemisessa saattavat välittyä ainakin osin samat tekijät kun koetun terveyden ja koetun iän kokemuksissa. Koetun terveyden ja ulkonäköiän yhteistarkastelu saataisikin täydentää ulkonäköiän ja terveyden välisestä yhteydestä saatavaa kokonaiskuvaa.

Tutkimuksessa ulkonäköiän ja kronologisen iän eroavaisuutta tarkasteltiin vähentämällä kalenteri-ikästä ulkonäköikä, ja luokittelemalla tutkittavat saadun erotuksen eli nuorekkuusiän perusteella. Tämä yksinkertainen menetelmä on ollut vallitsevana aiemmissa kognitiivisen ja koetun iän tutkimuksissa (Barak 1987, Barak & Rahtz 1990). Eroavaisuuden toteamiseksi on esitetty vaihtoehtoinen menetelmä (mm. Barak & Rahtz 1999) jossa edellä mainitulla tavalla laskettu nuorekkuusikä suhteutetaan elinikään. Perusteluina on esitetty, että itsensä esim. viisitoista vuotta ikäistään nuoremmaksi kokeminen on erilainen kokemus 60-vuotiaalle kuin 80-vuotiaalle: 15 vuotta on suhteellisesti suurempi osuus 60-vuotiaan elämästä (Barak & Rahtz 1999). Tämä tulisi huomioida tutkittaessa eri-ikäisten kohorttien ikäkokemuksia. Tässä tutkimuksessa on kuitenkin perusteltua pitäytyä vallitsevan käytännön mukaisessa eroavaisuuden laskemismenetelmässä, sillä tutkittavat ovat kalenteri-ikältään saman kohortin edustajia.

Tässä tutkimuksessa ulkonäköikäkysymykseen pyydettiin vastausta vuosina. Ulkonäköiälle ei ollut esitetty valmiita vastausvaihtoehtoja, joskin haastateltavaa pyydettiin vastaamaan viiden vuoden tarkkuudella. Tutkittavilta ei kysytty miksi he kokivat olevansa juuri jonkin tietyn ikäisen näköisiä eli vastaajien mahdollisesti numeerisiin arvioihinsa liittämät merkitykset jäävät avoimeksi (Uotinen & Ruoppila 1999). Koetun iän tutkimusperinteessä ei yleisesti ole kysytty tutkittavilta perusteluja esitetyille ikäkokemuksille (Cleveland & Shore 1992). Tutkijan kannalta olisi tärkeää tuntea paremmin ulkonäköiän taustalla olevat tekijät, kuten haastateltavan sisäistämät ikänormit ja roolit, käsitykset ”sopivasta” vastauksesta. Myös haastattelutilanteen vaikutus olisi hyvä huomioida.

Tutkimuksen vahvuuksia ovat sen pitkäikäinen tutkimusasetelma ja tutkittavien korkea keski-ikä. Aiemmasta kirjallisuudesta ei ole löydettävissä nimenomaisesti iäkkäillä, yli 65-vuotiailla osallistujilla toteutettua ulkonäköiän pitkäikäistutkimusta, josta olisi mahdollista saada tietoa yksilötason muutoksista. Saatujen tulosten yleistettävyyttä

vaikeuttaa kuitenkin otoksen pienuus ja se, että tutkittavat ovat pitkäikäisyydessään valikoituneita ja edustavat etenkin jälkimmäisenä tutkimusvuonna oman kohorttinsa selviytyjiä.

Olisi mielenkiintoista tarkastella objektiivisesti määritetyn ulkonäköiän eli biologisen iän ja henkilön itsensä subjektiivisesti määrittämän ulkonäköiän välistä vastaavuutta; ovatko henkilöt jotka kokevat näyttävänsä kronologista ikäänsä nuoremmilta todellisuudessa ikäänsä nuoremman näköisiä kuin he jotka kokevat päinvastoin sekä näkykö nuorekkuus myös pitkäaikaissairauksien lukumäärässä tai toimintakyvyssä? Ikääntymisen kokemukset itsessään ovat aitoja ja tärkeitä, yksilölle itselleen merkityksellisiä. Tämä pro gradu on pyrkinyt osoittamaan ulkonäköön liittyvän kokemuksen heijastavan myös kokijansa objektiivisesti määriteltyä terveydentilaa.

Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että kronologisen ja ulkonäköiän välillä on yhteys ja nuorekas ulkonäköikä on yhteydessä terveyteen vanhuusiässä. Ulkonäköikä voi poiketa kronologisesta iästä ja ulkonäköiän kokeminen on yksilöllistä, sekä siinä tapahtuvat muutokset voivat olla monisuuntaisia. Ulkoiseen ikääntymiseen liittyvää lisätutkimusta tarvittaisiin etenkin sen merkityksestä ikääntyneen henkilön fyysiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille.

LÄHTEET

Barak B. Cognitive age: A new multidimensional approach to measuring age identity. *Int J Aging Hum Dev* 1987; 2:109-28.

Barak B. Inner-ages of middle-aged prime-lifers. *Int J Aging Hum Dev* 1998;3:189-228.

Barak B, Rahtz D. Perceived youth: appraisal and characterization. *Int J Aging Hum Dev* 1999;3:231-57.

Barak B, Rahtz D. Cognitive age: Demographic and psychographic dimensions. *J Ambul Care Mark* 1990;2:51-65.

Barak B, Stern B. Subjective age correlates: A research note. *Gerontologist* 1986; 5:571-78.

Barnes-Farrell J, Rumery S, Swody C. How do concepts of age relate to work and off-the-job stresses and strains? A field study of health care workers in five nations. *Exp Aging Res* 2002;28:87-98.

Barrett A E. Socioeconomic status and age identity: The role of dimensions of health in subjective construction of age. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Med* 2003;2:01-09.

Bobko N & Barishpolets A. Work ability, age and its perception, and other related concerns of Ukraine health care workers. *Exp Aging Res* 2002;28:59-71.

Borkan G, Bachman S, Norris A. Comparison of visually estimated age with physiologically predicted age as indicators of rates of aging. *Soc Sci Med* 1982;16:197-204.

Bulpitt C J, Markowe H L J, Shipley M J. Why do some people look older than they should? *Post Grad Med J* 2001;77:578-81.

Christensen K, Iachina M, Rexbye H, Tomassini C, Frederiksen H, McGue M, Vaupel J W. "Looking old for your age": Genetics and mortality. *Epidemiology* 2004;2:251-52.

Cleaver M, Muller T E. I want to pretend I'm eleven years younger: Subjective age and seniors' motives for vacation travel. *Soc Indic Res* 2002;60:227-41.

Cleveland J N, McFarlane-Shore L. Self- and supervisory perspectives on age and work attitudes and performance. *J Appl Psychol* 1992;4:469-84.

Gana K, Alaphilippe D, Bailly N. Positive illusions and mental and physical health in later life. *Aging Ment Health* 2004;8:58-64.

Gerdhem P, Ringsberg K, Åkesson K, Obrant K J. Just one look, and fractures and death can be predicted in elderly ambulatory women. *Gerontology* 2004;50:309-14.

Goldsmith R E, Heiens R A. Subjective age: A test of five hypothesis. *The Gerontologist* 1992;3:312-17.

Goulding C, Shankar A. Age is just a number. Rave culture and the cognitively young "thirty something". *Eur J Mark* 2004;5/6:641-58.

Henderson K, Goldsmith R, Flynn L. Demographic characteristics of subjective age. *J Soc Psychol* 1995;4:447-57.

Heikkinen E. Background, design and methods of the Evergreen project. *J Aging Phys Act* 1998;6:106-20.

Iskra-Golec I. Personal age and assessment of work stress in Polish nurses. *Exp Aging Res* 2002;28:51-58.

Kaliterna L, Larsen Z, Brklijacic T. Chronological and subjective age in relation to work demands: survey of Croatian workers. *Exp Aging Res* 2002;28:39-49.

Kastenbaum R, Derbin V, Sabatini P, Arrt S. The Ages of Me. Toward personal and interpersonal definitions of functional aging. *Aging Hum Dev* 1972;3:197-211.

Knoll N, Rieckmann N, Scholz U, Schwarzer R. Predictors of subjective age before and after cataract surgery: conscientiousness makes a difference. *Psychol Aging* 2004;4:676-88.

Koskinen S, Aromaa A. Koettu terveys ja pitkäaikaissairastavuus. Teoksessa: *Terveys ja toimintakyky Suomessa. Terveys 2000 – tutkimuksen perustulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja* 2002; B3: 37-38.

Laukkanen P, Leinonen R, Heikkinen E. 1904 – 23 syntyneiden henkilöiden terveydentila kahdeksan vuoden seuraututkimuksessa. Teoksessa: Suutama T, Ruoppila I, Laukkanen P. Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn muutokset. Havaintoja Ikkivihreät-projektin 8-vuotisesta seuraututkimuksesta. Kela, Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 1999;42: 133-170.

Marcel G M, Olde R. Visual estimation of biological age of elderly subjects: good inter-rater agreement. *Gerontology* 1999;45:165-167.

Mathur A & Moschis G P. Antecedents of cognitive age: A replication and extension. *Psychology and Marketing* 2005;22:969-94.

Montepare J M & Lachman M E. "You're only as old as you feel": Self-perceptions of age, fears of aging, and life satisfaction from adolescence to old age. *Psychol Aging* 1989;1:73-78.

Pinquart M & Sörensen S. Gender differences in self-concept and psychological well-being in old age: A meta-analysis. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 2001;4:195-213.

Reboussin B, Rejeski W, Martin K, Callahan K, Dunn A, King A, Sallis J. Correlates of satisfaction with body function and body appearance in middle- and older aged adults: The Activity Counselling Trial (ACT). *Psychol Health* 2000;15:239-54.

Rexbye H, Petersen I, Iachina M, Mortensen J, McGue M, Vaupel J W, Christensen K. Hair loss among elderly men: etiology and impact on perceived age. *J Gerontol A Biol Med Sci* 2005;8:1077-82.

Staats S, Heaphey K, Miller D, Partlo C, Romine N, Stubbs K. Subjective age and health perceptions of older persons: maintaining the youthful bias in sickness and in health. *Int J Aging Hum Dev* 1993;3:191-203.

Suutama T, Ruoppila I, Laukkanen P. Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn muutokset. Havainnot ikävihreät-projektin 8-vuotisesta seuraututkimuksesta. *Kela, Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia* 1999;42: 255 - 99.

Tiggemann M & Lynch J. 2001. Body image across the life span in adult women: The role of self-objectification. *Dev Psychol* 2001;2:243-53.

Tikka M. Pohdintoja kolmannesta iästä. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylän yliopiston yhteiskuntapolitiikan papereita 1991;67:99-101.

Uotinen V. I'm as old as I feel. Subjective age in Finnish adults. University of Jyväskylä. *Jyväskylä studies in education, psychology and social research* 2005;276.

Uotinen V. Age identification: a comparison between Finnish and North-American cultures. *Int J Aging Hum Dev* 1998;2:109-24.

Uotinen V, Rantanen T, Suutama T, Ruoppila I. Change in subjective age among older people over eight-year follow-up: 'Getting older and feeling younger. *Exp Aging Res* 2006;32:381-93.

Uotinen V, Rantanen T, Suutama T. Perceived age as predictor of old age mortality: a 13-year prospective study. *Age Ageing* 2005;34:368-372.

Uotinen V & Ruoppila I. Ikäidentifikaation pysyvyys ja muutos iäkkäiden henkilöiden kahdeksan vuoden seuraututkimuksessa. Teoksessa: Suutama T, Ruoppila I, Laukkanen P (Toim.). Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn muutokset. Havainnot

Ikivihreät-projektin 8-vuotisesta seuruututkimuksesta. Kela, Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 1999;42: 61–76.

Uotinen V, Suutama T, Ruoppila I. Age identification in the framework of successful aging. A study of older Finnish people. *Int J Aging Hum Dev* 2003;3:173-195.

Vakimo S. 2001. Paljon kokeva, vähän näkyvä. Tutkimus vanhaa naista koskevista kulttuurisista käsityksistä ja vanhan naisen elämäkäytännöistä. *Naiseuden muutos ja ruumiillisuus*. Helsinki: Suomen Kirjallisuuden Seura 2001;44–49.

Westerhof G & Barrett A. 2005. Age identity and subjective well-being: A comparison of the United States and Germany. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 2005;3:129-136.

Young K O. 2000. Body image and appearance management among older married dyads: Factors influencing body image in the aging process. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering* 2000;60:(8-B),430.

Ikivihreät-haastattelulomake (Ruoppila ym. 1998)

Vuotisseuranta

24

119. Kirjoitatteko kirjeitä tai postikortteja omaisille tai ystäville?
- 0 en koskaan
1 joskus
2 usein
120. Saatteko kirjeitä tai postikortteja omaisilta tai ystävilta?
- 0 en koskaan
1 joskus
2 usein
121. Onko Teillä tällä hetkellä kotona jokin lemmikkieläin?
- 0 ei
1 kyllä
jos kyllä, mikä/mitä _____

IKÄIDENTIFIKAATIO

Miettikääpä rauhassa seuraavaa kysymystä

122. Minkä ikäiseksi koette itsenne _____ vuotiaaksi
(viiden vuoden tarkkuudella)
227. Minkä ikäiseltä mielestänne näytätte? _____ vuotiaalta
(viiden vuoden tarkkuudella)
228. Tunnetteko itsenne henkisesti
- 1 nuoremaksi
2 yhtä vanhaksi
3 vanhemmaksi kuin ikäisenne yleensä

Tutkittavien miesten ja naisten iän, ulkonäköiän ja nuorekkuusiän keskiarvot, -hajonnat ja vaihteluvälit vuosina 1996 ja 2004

Muuttujat	Keski- -arvo	Keski- hajonta	Pienin arvo	Suurin arvo
<i>1996</i>				
Ikä	76.7	3.7	72	90
Miehet	76.5	3.6	72	90
Naiset	76.8	3.8	72	89
Ulkonäköikä	73.8	7.4	45	100
Miehet	72.3	9.8	45	100
Naiset	74.5	5.8	60	86
Nuorekkuusikä	2.9	6.9	-22	33
Miehet	4.2	9.5	-22	33
Naiset	2.3	5.3	-8	22
<i>2004</i>				
Ikä	85.4	3.7	80	99
Miehet	85.2	3.7	80	99
Naiset	85.5	3.7	81	98
Ulkonäköikä	82.1	8.3	50	100
Miehet	80.8	8.1	60	100
Naiset	82.8	8.3	50	100
Nuorekkuusikä	3.2	8.0	-18	43
Miehet	4.3	7.4	-17	23
Naiset	2.7	8.2	-18	43

Tutkittavien naisten ulkonäköiän muutokset kaksiluokkaiseksi luokiteltuina siirtymätaulukossa vuosina 1996 ja 2004 (%)

1996	2004		Yhteensä
	Vanhempi tai Ikäisensä	Nuorempi tai Huomattavasti nuorempi	
Vanhempi tai Ikäisensä	35 (33.6)	24 (23.1)	59 (56.7)
Nuorempi tai Huomattavasti nuorempi	19 (18.3)	26 (25.0)	45 (43.3)
Yhteensä	54 (51.9)	50 (48.1)	104 (100)

McNemar-Bowker testi $p=0.542(95\%)$

Tutkittavien miesten ulkonäköiän muutokset kaksiluokkaisena siirtymätaulukossa vuosina 1996 ja 2004 (%)

1996	2004		Yhteensä
	Vanhempi tai Ikäisensä	Nuorempi tai Huomattavasti nuorempi	
Vanhempi tai Ikäisensä	17 (33.3)	9 (17.7)	26 (51.0)
Nuorempi tai Huomattavasti nuorempi	7 (13.7)	18 (35.3)	25 (49.0)
Yhteensä	24 (47.1)	27 (52.9)	51 (100)

McNemar-Bowker testi $p=0.804$ (95 %)