

ISOVANHEMMUUDEN YHTEYS MIELEN HYVINVOINTIIN

Marika Moilanen

Gerontologian ja kansanterveystieteen

pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2024

TIIVISTELMÄ

Moilanen, M. 2024. Isovanhemmuuden yhteys mielen hyvinvointiin. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, gerontologia ja kansanterveys, pro-gradu -tutkielma, 36 s.

Väestön ikääntyessä isovanhempien osuus väestöstä kasvaa. Isovanhempien mielen hyvinvoinnin tutkiminen on tärkeää ja pelkkä pahoinvoinnin puuttuminen ei riitä kuvaamaan mielen hyvinvointia. Mielen hyvinvointi, mielenterveyden positiivisena puolena sisältää psykologisen hyvinvoinnin, sosiaalisen hyvinvoinnin ja emotionaalisen hyvinvoinnin. Tutkielman tarkoituksena oli selvittää, onko isovanhempien ja ei-isovanhempien mielen hyvinvoinnissa eroavaisuutta. Lisäksi selvitettiin isovanhempien mielen hyvinvoinnin mahdollisia taustatekijöitä isovanhemmuuteen liittyen.

Tutkielman aineistona käytettiin Lapsesta aikuiseksi (LAKU) tutkimuksen uusinta aineistonkeruuvaihetta (TRAILS), jolloin osanottajat (N=206) olivat noin 61-vuotiaita, jota kuvataan alkavan myöhäisaikuisuuden vaiheena. Tässä työssä käytettyä aineistoa kerättiin elämäntilannekyselyllä, haastattelulla ja kyselylomakkeilla. Mielen hyvinvoinnin arviointi sisälsi psykologisen hyvinvoinnin (Scales of Psychological Well-Being), sosiaalisen hyvinvoinnin (Scales of Social Well-Being) ja emotionaalisen hyvinvoinnin (Elämään tyytyväisyys ja onnellisuus). Isovanhempien mielen hyvinvoinnin osalta muuttujat olivat, läheisyys lastenlapsiin, lastenlasten tapaamisuseus ja isovanhemmuuden roolin kokemisen tärkeys. Mielen hyvinvoinnin eroavaisuutta isovanhempien ja ei isovanhempien välillä selvitettiin itsenäisten otosten t-testillä. Isovanhempien mielen hyvinvointiin mahdollisesti yhteydessä olevia tekijöitä tarkasteltiin lineaarisella regressioanalyysillä. Tämä suoritettiin ilman kontrolloituja muuttujia ja kontrolloivat muuttujat lisäten. Kontrolloitavia muuttujia olivat sukupuoli, koulutustaso, taloudellinen tilanne, itsearvioitu terveys ja parisuhdetilanne.

Aineistosta isovanhempia oli 112 ja ei-isovanhempia 94. Tilastollisesti merkitsevää eroa ei löytynyt isovanhempien ja ei-isovanhempien mielen hyvinvoinnin välillä. Läheisyydellä lastenlapsiin ja lastenlasten tapaamisuseudella oli merkitsevä positiivinen yhteys isovanhempien psykologiseen (läheisyys $\beta=0,295$, $p=0,006$; tapaamisuseus $\beta=0,258$, $p=0,017$) ja sosiaaliseen hyvinvointiin (läheisyys $\beta=0,265$, $p=0,014$; tapaamisuseus $\beta=0,253$, $p=0,019$). Nämä yhteydet säilyivät merkitsevinä kontrollimuuttujien huomioimisen jälkeen. Isovanhemmuuden roolin kokemisella tärkeäksi oli positiivinen yhteys psykologisen mielen hyvinvoinnin kannalta ilman kontrolloituja muuttujia ($\beta=0,215$, $p=0,044$), mutta ei niiden kanssa.

Vaikka isovanhempien ja ei-isovanhempien välillä ei löytynyt merkitsevää eroa mielen hyvinvoinnin välillä, löytyi isovanhempien mielen hyvinvointia kohentavia tekijöitä. Isovanhemmuuden yhteyttä mielen hyvinvoinnille isovanhempien näkökulmasta on tutkittu vielä melko vähän ja lisätutkimusta tarvitaan, jotta siihen myötävaikuttavia tekijöitä ymmärretään paremmin.

Asiasanat: isovanhemmuus, mielen hyvinvointi, lapsenlapsi, läheisyys, tapaamisuseus

ABSTRACT

Moilanen, M. 2024. The Relationship Between Grandparenthood and Mental Well-being. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Gerontology and Public Health, Master's thesis, 36 pages.

As the population ages, the proportion of grandparents in the population increases. Examining the mental well-being of grandparents is important, as merely the absence of mental illness does not capture well-being. Mental well-being, as a positive aspect of mental health, encompasses psychological, social, and emotional well-being. The purpose of this thesis was to investigate whether there are differences in mental well-being between grandparents and non-grandparents. Additionally, potential factors related to grandparents' mental well-being concerning grandparenthood were explored.

The data for the thesis were obtained from the latest data collection phase (TRAILS) of the Jyväskylä Longitudinal study of Personality and Social Development in which the participants were about 61-years (N=206). This age is considered the beginning of late adulthood. Data were collected through a Life Situation Questionnaire, an interview and self report inventories. Assessment of mental well-being included psychological (Scales of Psychological Well-Being), social (Scales of Social Well-Being), and emotional well-being (Life Satisfaction and Happiness). Regarding grandparents, variables included closeness to grandchildren, frequency of meeting grandchildren and perceived importance of the role of grandparenthood. The difference in mental well-being between grandparents and non-grandparents was examined using independent samples t-tests. Factors possibly associated with grandparents' mental well-being were examined using linear regression analysis, first without covariate variables and then with covariate variables added. The covariate variables included gender, education level, financial situation, self-rated health, and relationship status.

Of the sample, 112 were grandparents and 94 were not grandparents. Statistically significant differences in mental well-being between grandparents and non-grandparents were not found. Closeness to grandchildren and frequency of meeting grandchildren had significant positive associations with grandparents' psychological (closeness $\beta=0.295$, $p=0.006$; frequency $\beta=0.258$, $p=0.017$) and social well-being (closeness $\beta=0.265$, $p=0.014$; frequency $\beta=0.253$, $p=0.019$). These associations remained significant even after controlling for other variables. Perceived importance of the role of grandparenthood had a positive association with psychological well-being without covariate variables ($\beta=0.215$, $p=0.044$) but not with covariate variables.

Although no significant difference in mental well-being was found between grandparents and non-grandparents, factors were identified that enhance grandparents' mental well-being. The association of grandparenthood with mental well-being from the perspective of grandparents has been relatively understudied, and further research is needed to better understand the contributing factors.

Keywords: grandparenthood, mental well-being, grandchildren, closeness, frequency of meeting

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	1
2	ISOVANHEMMUUS.....	2
2.1	Isovanhemman rooli ja sen merkitys elämässä.....	2
2.2	Isovanhemmuuteen ja sen merkitykseen yhteydessä olevat tekijät.....	4
3	MIELEN HYVINVOINTI MYÖHÄISKESKI-IÄSSÄ	7
3.1	Psykologinen hyvinvointi	7
3.2	Sosiaalinen hyvinvointi	8
3.3	Emotionaalinen hyvinvointi	9
4	ISOVANHEMMUUDEN JA MIELEN HYVINVOINNIN YHTEYS	11
4.1	Isovanhemman rooli ja mielen hyvinvointi	12
4.2	Aktiivinen isovanhemmuus ja mielen hyvinvointi	13
4.3	Välien läheisyys ja mielen hyvinvointi	14
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	15
6	TUTKIMUSAINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT	16
6.1	Tutkimusasetelma ja tutkittavat.....	16
6.2	Vastemuuttajat ja mittarit	16
6.3	Selittävät muuttajat.....	17
6.4	Taustamuuttajat	18
6.5	Aineiston analysointi-menetelmät	19
7	TULOKSET	21
7.1	Tutkittavien taustatiedot	21
7.2	Isovanhemmuuden yhteys mielen hyvinvointiin.....	22
7.3	Isovanhempien mielen hyvinvointiin yhteydessä olevat tekijät	23
8	POHDINTA.....	26

LÄHTEET	31
---------------	----

1 JOHDANTO

Väestörakenne muuttuu ja ikääntyvän sukupolven tutkiminen on yhä tärkeämpää (Leimer & Van Ewijk 2022). Väestön ikärakenteen muuttuminen ikääntyvään suuntaan on johtanut lisääntyneeseen kiinnostukseen vanhemman sukupolven terveyttä ja hyvinvointia kohtaan (Leimer & Van Ewijk 2022). Vuonna 2020 maailman väestössä oli enemmän 60 vuotta täyttäneitä kuin alle 5-vuotiaita henkilöitä (WHO 2022). Vuosien 2015–2050 välillä yli 60 vuotiaiden osuus maailman väestöstä kasvaa 12 prosentista 22 prosenttiin, lähes kaksinkertaistuen (WHO 2022).

Isovanhempien ja lastenlasten määrä on muutoksessa. Lapsia on vähemmän kuin vuonna 2005 (Nikander & Pietiläinen 2021) ja pitkäikäisyyden lisääntymisen myötä isovanhempia on yhä enemmän (Lehti ym. 2018). Isovanhemmat Suomessa ovat aktiivisesti mukana lastenlastensa elämässä, ja isovanhemmilla on enemmän yhteisiä vuosia lastenlasten kanssa kuin aiemmin (Danielsbacka ym. 2020). Isovanhemmuuden rooli mahdollistuu jopa kymmeniksi vuosiksi työssä olon ja muun aktiivisen elämän rinnalle (Muller & Litvin 2011).

Isovanhemmaksi tuleminen on yksi myöhemmän elämän tärkeimmistä tapahtumista ja isovanhempien mielen hyvinvoinnin tutkiminen on tärkeää (Di Gessa ym. 2020). Mielen hyvinvointia tarkastellaan usein pahoinvoinnin, kuten masennuksen puuttumisena. Se on kuitenkin paljon enemmän kuin pelkästään pahoinvoinnin puuttumista (Kokko & Heimonen 2022a). Mielen hyvinvointi on positiivista mielenterveyttä, sisältäen psykologisen, sosiaalisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin (Keyes 2005).

Tässä tutkielmassa mukana olevat henkilöt ovat 60 vuotta täyttäneitä, myöhäisaikuisuuden kynnyksellä olevia henkilöitä. Tutkielmassa tarkastellaan TRAILS-tutkimusaineistoon perustuen isovanhemmuuden yhteyttä mielen hyvinvointiin, psykologisen hyvinvoinnin, sosiaalisen hyvinvoinnin ja emotionaalisen hyvinvoinnin (elämään tyytyväisyys ja onnellisuus) kannalta. Lisäksi selvitetään, onko lastenlasten tapaamisuseudella, välien läheisyydellä lastenlapsiin sekä isovanhemmuuden roolin tärkeäksi kokemisella yhteyttä isovanhempien mielen hyvinvointiin.

2 ISOVANHEMMUUS

Isovanhempien osuus väestöstä kasvaa maailmanlaajuisesti ja noin 13 % väestöstä on isovanhempia (Danielsbacka ym. 2022). Suomessa oli vuonna 2005 runsas miljoona isovanhempaa ja vuonna 2019 lähes 1.26 miljoonaa (Nikander & Pietiläinen 2021). Syntyvyys on laskussa ja vuonna 2022 elävänä syntyneiden lasten määrä oli alhaisin 150 vuoteen mittaushistoriassa (Tilastokeskus 2023). Viimeisimpien tilastojen mukaan suomalaisista alle 18-vuotiaista henkilöistä, yhdeksällä kymmenestä on vähintään yksi elossa oleva isovanhempi (Nikander & Pietiläinen 2021).

Tilastojen perusteella Suomessa isovanhemmiksi tullaan harvoin alle 50-vuotiaana (Nikander & Pietiläinen 2021). Vuonna 2019 isän isät olivat keskimäärin 63-vuotiaita tullessaan isovanhemmiksi ja isän äidit noin 61-vuotiaita. Äidin äidit olivat isovanhemmiksi tullessaan hieman yli 59-vuotiaita ja äidin isät noin 61-vuotiaita (Nikander & Pietiläinen 2021). Nuorimpina isovanhemmiksi tulevat siis äidin äidit, äidin isät ja isän äidit noin samanikäisinä ja isän isät vanhimpina (Nikander & Pietiläinen 2021). Isovanhempien keski-ikä oli vuonna 2019 isoäideillä 67 vuotta ja isoisillä 68 vuotta. Puolella suomalaisista 58-vuotiaista naisista ja 61-vuotiaista miehistä oli lastenlapsia (Nikander & Pietiläinen 2021).

Isovanhemmuus elää muutoksen aikaa (Muller & Litvin 2011) ja isovanhemmuutta eletään erilaisessa ajassa kuin omaa vanhemmuutta tai aikaa, jolloin tämän päivän isovanhemmat elivät omaa lapsuuttaan (Väestöliitto 2023). Isovanhemmat ovat nykyään terveempiä, koulutetumpia ja mahdollisesti myös varakkaampia kuin isovanhemmat edellisessä sukupolvessa (Muller & Litvin 2011). He arvostavat myös omaa itsenäisyyttään ja heillä on aiempaa enemmän myös perheen ulkopuolisia sosiaalisia suhteita esimerkiksi työn kautta kuin aiemmilla sukupolvilla (Muller & Litvin 2011).

2.1 Isovanhemman rooli ja sen merkitys elämässä

Isovanhemmilla on ollut historiallisesti merkittävä rooli perheiden elämässä ja lastenlasten hoitamisessa (Lussier ym. 2002). Isovanhemmat olivat tärkeitä perheille erityisesti sotien aikaan 1940-luvulla ja 1970-luvulla, jolloin perheisiin kohdistui sosiaalista painetta; avioeroja ja yksinhuoltajuutta (Lussier ym. 2022). 1990-luvulla avioerot yleistyivät ja isovanhempien rooli korostui entisestään (Lussier ym. 2002).

Isovanhemmuus on aina ollut uuteen rooliin siirtymistä elämässä (Reinilä ym. 2023). Se onkin monelle keskeinen ja yksi tärkeimmistä rooleista myöhäisemmässä iässä (Di Gessa ym. 2019; Mahne & Motel-Glingebiel 2012; Reimer & Van Ewijk 2022). Mahne ja Matele-Glingebiel (2012) tuovat tutkimuksessaan esille, että yhteiskuntaluokka eli koulutustaso, tulot tai asema työelämässä eivät vaikuta isovanhemmuuden roolin kokemisen tärkeyteen. Isovanhemmuuden rooliin siirtyminen koetaan myönteiseksi ja toivotuksi muutokseksi elämässä (Danielsbacka ym. 2020). Eliniän noustessa isovanhemmilla ja lastenlapsilla on tulevaisuudessa mahdollisuus viettää yhdessä aikaa yhä pidempään (Arpino ym. 2018).

Se millainen isovanhemmuuden rooli on, yhdistyy isovanhemmuuden luonteeseen (Park 2018). Isovanhempi voi ottaa muodollisen roolin, hauskuuttajan roolin, sijaisvanhemman roolin tai viisauden jakajan roolin (Smith & Wild 2019, 245). Aktiivisena ikääntyminen tuodaan usein esille, kun mietitään millaista ikääntymisen pitäisi olla. Isovanhemmuus voi olla osa tätä aktiivista ikääntymistä (Danielsbacka ym. 2020). Aktiivisen isovanhemman roolin omaavat ovat paljon mukana lastenlasten hoidossa ja elämässä (Park 2018). Siihen kuinka aktiivisia isovanhemmat ovat ja kuinka paljon he lastenlastensa kanssa toimivat, liittyvät monet asiat, esimerkiksi asuinpaikan läheisyys, oma terveys ja muut oman elämän aktiviteetit (Danielsbacka ym. 2020).

Perinteisesti isovanhemmuuteen on liittynyt oletus siitä, että isoäidit hoitavat lastenlapsiaan enemmän kuin isoisät ja isoisät osallistuvat enemmän viihdyttävyyteen (Arpino ym. 2018). Isoäidit ovatkin usein läheisemmissä väleissä lastenlasten kanssa kuin isoisät (Danielsbacka ym. 2020) ja he pitävät myös aktiivisemmin yhteyttä lastenlapsiin kuin isoisät. Erityisesti äidin äidit ovat useimmin yhteydessä lastenlapsiin kuin muut isovanhemmat (Hurme ym. 2010). Äidin äiti on lastenlapsille läheisin ja isän isä kaukaisin isovanhemmista (Smith & Wild 2019,242). Isoäidit osallistuvat yhä enemmän työntekoon, mikä saattaa muuttaa isoäitien roolitusta tulevaisuudessa (Arpino ym. 2018).

Vanhemmaksi tuleminen on siirtynyt myöhempään ikävaiheeseen ja yleensä isäksi tullaan pari vuotta myöhemmin kuin äidiksi (Nikander & Pietiläinen 2011). Tämä näkyy myös isovanhempien iässä. Isoisäksi tullaan yleensä iäkkäämpänä kuin isoäidiksi (Nikander & Pietiläinen 2021). Naiset menevät usein naimisiin hieman itseään vanhempien miesten kanssa ja tämä voi selittää äidin puoleisten isoäitien hieman nuorempaa ikää verrattuna isän puoleisiin isoäiteihin (Smith & Wild 2019, 242).

Ikä ja terveys voivat yhdistyä siihen, millainen isovanhemmuuden rooli on mahdollista ottaa ja mitä lastenlasten kanssa tehdään (Smith & Wild 2019, 243). Iäkkäämmät isovanhemmat viettävät lastenlasten kanssa aikaa esimerkiksi heille lukemalla ja nuoremmat esimerkiksi ulkoilevat ja matkustelevat enemmän lastenlasten kanssa (Smith & Wild 2019,243). Yli 65-vuotiaat isovanhemmat ottavat helposti isovanhemmuudessaan muodollisemman roolin (Smith & Wild 2019, 243).

Isovanhemmuus voi lisätä sosiaalista kanssakäymistä nuoremmen sukupolven kanssa vahventaen sukupolvien välisiä siteitä ja emotionaalista läheisyyttä (Leimer & Van Ewijk 2022). Isovanhemmuudella voi kuitenkin olla myös kielteisiä yhteyksiä isovanhemmille, mikäli isovanhemmuuden rooli koetaan liian vaativaksi (Leimer & Van Ewijk 2022). Tämä voi johtaa omien harrastusten jättämiseen ja omasta hyvinvoinnista huolehtimisen vähentymiseen (Leimer & Van Ewijk 2022). Isovanhemmaksi tuleminen voi liittyä osalla isovanhemmista oman työssä käymisen vähenemiseen tai työelämästä kokonaan pois siirtymiseen (Leimer & Van Ewijk 2022).

2.2 Isovanhemmuuteen ja sen merkitykseen yhteydessä olevat tekijät

Jappens ja Van Pavel (2016) tuovat esiin, että isovanhempien merkitys vaihtelee elämässä tapahtuvien muutosten mukaan. Yksi näistä muutoksista on lastenlasten vanhempien avioero. Isovanhemmat ovat halukkaita auttamaan lastensa perheitä avioerotilanteissa (Väestöliitto 2021). He voivat olla huolissaan omista lapsistaan sekä siitä, miten lastenlapset selviävät avioerotilanteesta (Väestöliitto 2021). Avioero perheissä isovanhemman rooli voi siten korostua lapselle tukena olevana aikuisena (Jappens & Van Pavel 2016).

Avioerot myöhemmällä iällä ovat lisääntyneet kehittyneissä maissa (Even-Zohar 2022). Vuosituhannen vaihtumisen jälkeen 50-vuotta täyttäneiden ja sitä vanhempien henkilöiden avioerot ovat lisääntyneet puolella (Even-Zohar 2022). Tämä merkitsee sitä, että isovanhemmat eroavat myös ja asuvat nykyään entistä useammin erossa toisistaan (Nikander & Pietiläinen 2021). Hurme ym. (2010) sekä Jappens ja Van Pavel (2016) tuovat esille, että välimatkojen kasvaessa vanhempien tai isovanhempien eron jälkeen tapaamiskerrat isovanhempien ja lastenlasten kesken harvenevat. Eronneiden vanhempien lapset näkevät isovanhempiaan vähemmän kuin naimisissa olevien vanhempien lapset (Jappens & Van Pavel 2016).

Eronneet isoäidit huolehtivat useimmiten enemmän lastenlapsistaan kuin isoisän kanssa yhdessä asuvat isoäidit (Perry & Daly 2021). Osa eronneista isoäideistä kokee eron jälkeen kasvaneen välimatkan toisaalta hyväksi, koska lähellä asuessa lastenlasten hoitaminen tuntuu välillä velvoitteelta ja kaukana asuessa on helpompi kieltäytyä välillä lapsenlasten hoidosta (Even-Zohar 2022).

Isoisät puolestaan huolehtivat lastenlapsistaan enemmän asuessaan yhdessä isoäidin kanssa (Perry & Daly 2021). Even-Zoharin (2022) mukaan isoisät pitävät kuitenkin tärkeänä suhdettaan lastenlapsiin omasta puolisosta eroamisen jälkeen. Isovanhempien eron jälkeen lastenlasten tapaaminen voi vähentyä, mikäli isovanhemmat muuttavat kauemmas lastenlapsistaan. Isovanhempien eroaminen voi johtaa myös ristiriitoihin heidän omien lastensa kanssa ja vähentää siten tapaamista lastenlasten kanssa (Even-Zohar 2022). Isovanhemmat kokevat, että heidän suhteensa entiseen puolisoon eron jälkeen heijastuu lastenlasten suhtautumiseen isovanhempien eroa kohtaan (Even-Zohar 2022). Mikäli suhteet säilyvät hyvinä eron jälkeen, on lastenlasten helpompi hyväksyä isovanhempien ero. Lastenlasten vanhemmilla ja heidän suhtautumisellaan omien vanhempiansa eroon on merkitystä lastenlasten suhtautumisen kannalta (Even-Zohar 2022).

Isovanhemmat ja lastenlapset voivat pitää yhteyttä myös matkapuhelimilla, sähköpostitse tai kirjeitse (Hurme ym. 2010). Nuoremmat isovanhemmat käyttävät iäkkäämpiä isovanhempia useammin yhteydenpitoon digitaalisia välineitä, kuten matkapuhelinta (Arpino ym. 2022; Hurme ym. 2010) ja samoin korkeammin koulutetut isovanhemmat (Arpino ym. 2022). Sukupuolieroja ei matkapuhelinten käytössä yhteydenpidon välineenä ole osoitettu. Matkapuhelinta käytetään esimerkiksi tekstiviestien lähettämiseen useammin lähellä kuin kauempana asuvien isovanhempien kanssa (Hurme ym. 2010). Tätä selittää mahdollisesti käytännön asioista sopiminen viestitse lähellä asuvien isovanhempien ja lastenlasten välillä (Hurme ym. 2010). Isoäidit käyttävät isoisia useammin yhteydenpitoon kirjeitä tai kortteja ja tämä yhteydenpitomuoto on useammin käytössä kauempana asuvilla isovanhemmilla (Hurme ym. 2010).

Vanhempien aikuisten uudelleen avioituminen on suhteellisen yleistä (Chapman ym. 2018) ja isovanhemmat voivat eron jälkeen löytää itselleen uuden puolison (Even-Zohar 2022). Isovanhempipuolien ja lastenlapsipuolien määrä on lisääntymässä (Chapman ym. 2018). Isoäiti tai isoisäpuolena toimiminen vaatii sopeutumista uuteen tilanteeseen heiltä itseltään,

heidän aikuisilta lapsiltaan ja lastenlapsiltaan (Even-Zohar 2022). Lämmin asennoituminen ja se etteivät isovanhempipuolet yritä korvata biologisten isovanhempien paikkaa johtavat yleensä isovanhempipuolien hyväksyntään perheessä ja siten positiivisiin tunteisiin (Even-Zohar 2022).

3 MIELEN HYVINVOINTI MYÖHÄISKESKI-IÄSSÄ

Mielen hyvinvointi on mielenterveyden positiivinen puoli. Mielenterveys nähdään usein mielenterveyden häiriöiden puuttumisena, mutta se on paljon enemmän (THL 2023). Mielen hyvinvointi sisältää yksilön tietoisuuden omista mahdollisuuksistaan, pyrkimyksen kohdata vastaan tulevat haasteet, mahdollisuuden itsensä toteuttamisesta omassa henkilökohtaisessa elämässä sekä sosiaalisessa elämässä (Ekinci 2023). Se sisältää myös mahdollisuuden olla aktiivinen osa yhteiskunnallista vaikuttamista, omien kykyjensä mukaisesti (Ekinci 2023).

Mielen hyvinvointia voidaan tarkastella eri näkökulmista. Tässä tutkielmassa mielen hyvinvointia tarkastellaan sen positiivisten ulottuvuuksien kautta. Positiiviset ulottuvuudet ovat psykologinen, sosiaalinen ja emotionaalinen hyvinvointi (Keyes 2005; Kokko & Heimonen 2022a; Reinilä ym. 2023). Mielen hyvinvointi on havaittu suhteellisen pysyvänä, mutta se on myös uusiutuva arjessa rakentuva jokapäiväinen voimavara (Kokko & Heimonen 2022b; Nordmyr ym. 2020; Reinilä ym. 2023). Kokko ja Heimonen (2022a) tuovat esiin, että yli 50-vuotiailla henkilöillä mielen hyvinvoinnin positiivista ulottuvuuksista muodostuu kokonaisvaltainen hyvinvointi.

60-vuotiaana voi alkaa myöhäisaikaisuuteen siirtymisen vaihe. Tähän elämänvaiheeseen liittyy mahdollisesti monia muutoksia, esimerkiksi isovanhemmaksi tuleminen (Reinilä ym. 2023). Eliniän pidentyessä on yhä enemmän myös toimintakykyisiä vuosia. Vanhuus siirtyy kauemmas toimintakykyisten vuosien myötä ja alettu käyttää myöhäis- keski-ään käsitettä (Rotkirch 2021, 166).

3.1 Psykologinen hyvinvointi

Psykologinen hyvinvointi rakentuu ympäristön hallinnasta, autonomiasta, henkilökohtaisesta kasvusta, elämän tarkoituksellisuudesta, itsensä hyväksymisestä ja kyvystä luoda luottamuksellisia suhteita muihin (Keyes 2005; Kokko & Heimonen 2022; Ryff & Keyes 1995). Psykologisella hyvinvoinnilla on tärkeä merkitys ikääntyessä. Psykologisen hyvinvoinnin on tutkittu edistävän pitkäikäisyyttä ja vähentävän kroonisia sairauksia (Fusi ym. 2022).

Ympäristön hallinta tarkoittaa ihmisen kykyä hyödyntää omassa ympäristössään olevia mahdollisuuksia ja tehdä omiin arvoihin sopivia valintoja (Ryff 2013). Korkea *autonomian* tunne näyttäytyy määrätietoisuutena, kykynä kohdata sosiaalisia paineita ja oman käyttäytymisen säätelyn hallintana (Ryff 2013). Oma *henkilökohtainen kasvu* puolestaan antaa mahdollisuuden oman itsensä toteuttamiselle, itsetuntemuksen kohenemiselle ja tunteelle jatkuvasta kehittymisen mahdollisuudesta (Ryff 2013). Henkilöt, jotka *hyväksyvät itsensä* omaavat positiivisen käsityksen itsestään, hyväksyen omat hyvät ja huonot puolensa. He hyväksyvät elämässään myös menneen taakse jääneen jo eletyn elämän (Ryff 2013). *Luottamuksellisten ja lämpimien suhteiden luominen* toisiin ihmisiin mahdollistaa myös empatiakyvyn ja kiintymyksen (Ryff 2013). *Elämän tarkoitukselliseksi kokeminen* on määritelty jopa elämän tärkeimmäksi motivaatioksi (Kohutova ym. 2021). Sillä on yhteys henkilökohtaisiin tavoitteisiin, uskomuksiin ja asenteisiin elämässä (Kohutova ym. 2021). Elämän tarkoituksellisuuden kokeminen ei ole pysyvää, se on elinikäistä etsimistä ja löytämistä (Kohutova ym. 2021).

3.2 Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalinen hyvinvointi rakentuu sosiaalisen ympäristön hallinnasta, myötävaikutuksesta sosiaaliseen ympäristöön ja siihen liittymiseen (Keyes 2005; Kokko & Heimonen 2022a). Se on tärkeä voimavara sekä yksilölle että yhteiskunnalle (Vesa ym. 2020,8). Keys (1998) tuo esille iän ja koulutuksen yhteyden sosiaaliseen hyvinvointiin. Iän ja koulutuksen vaikutus sosiaaliselle hyvinvoinnille on yleensä positiivinen, koska niiden kautta saadaan kokemusta, taitoja ja resursseja kohdata mahdollisia sosiaalisen elämän haasteita (Keyes 1998). Sosiaalinen hyvinvointi muokkautuu ja rakentuu siten koko elämän ajan vuorovaikutuksessa omien ihmissuhteiden, kuten perheen välisten suhteiden kanssa sekä yhteisöjen ja yhteiskunnan kautta (Fadjukoff ym. 2022).

Sosiaaliseen ympäristöön kuulumisen ja sitä kautta sosiaalinen vaikuttaminen voi olla osa oman yhteiskunnallisen arvon määrittämistä. Tähän liittyy usko siitä, että jokaisella henkilöllä on yhteiskunnalle jotain annettavaa ja on siten tärkeä osa yhteisöä (Keyes 1998). Sosiaalinen hyväksyntä toisten osalta voi siten vaikuttaa myös omaan käsitykseen itsestä, omasta ihmisarvosta ja oman itsensä hyväksynnästä (Keyes 1998; Fadjukoff ym. 2022). Nämä ympäröivän yhteiskunnan kautta tulevat kokemukset ja käsitykset ovat iso osa sosiaalista

hyvinvointia (Vesa ym. 2020). Sosiaaliseen ympäristöön kuuluminen voi vahvistaa sosiaalista hyvinvointia ja parantaa elämänlaatua ikääntyessä (Keyes 1998; Vesa ym. 2020, 13).

3.3 Emotionaalinen hyvinvointi

Emotionaalinen hyvinvointi rakentuu onnellisuudesta, elämään tyytyväisyydestä ja tunteiden positiivisuudesta (Keys 2005; Kokko & Heimonen 2022a). Keys (2002) kuvaa emotionaalisen hyvinvoinnin sisältävän yksilöiden tunnustettuja tunteita ja emotionaalisia reaktioita omaa elämäänsä kohtaan. Elämään tyytyväisyys ja onnellisuus voidaan yhdistää onnistuneeseen ikääntymiseen (Prati 2022).

Emotionaalista hyvinvointia mitataan usein onnellisuuden ja elämään tyytyväisyyden arvioinnilla. Onnellisuus ja elämään tyytyväisyys pysyy yleensä suhteellisen vakaana 20–70 ikävuoden välillä tai nousee vähän (Keyes 2002). Frijters ym. (2012) tuovat esiin, että onnellisuudessa ei ole merkittäviä eroja 20–55 vuoden välillä. 55 vuoden jälkeen onnellisuus alkaa kohota, ollen korkeimmillaan 67-vuotiaana ja 75-vuoden iässä onnellisuus laskee melko jyrkästi. Tämä voi johtua siitä, että 60-vuoden iän vaiheilla elämästä tulee monilla vähemmän stressitöntä ja 75-vuoden iässä alkaa mahdollisesti ilmaantua enemmän sairauksia (Frijters ym. 2012). Colombosi ym. (2022) muistuttavat ettei onnellisuuden voida aina ajatella toteutuvan tällaisen ns. U-mallin mukaisesti, jossa onnellisuus säilyy tasaisena, kohoaa ja alkaa jälleen laskea. Onnellisuuteen yhdistyvät niin monet asiat, kuten eletty aika sekä kulttuurilliset tekijät (Columbosi ym. 2022).

Cartensen ym. (2000) tuovat tutkimuksessaan esiin, että 60 ikävuoteen saakka negatiivisten tunteiden kokemus säilyy suhteellisen tasaisena, mutta 60 ikävuoden jälkeen negatiivisten tunteiden kokemus alkaa lisääntyä. 80-vuoden iässä esimerkiksi elämään tyytyväisyys voi kuitenkin olla samalla tasolla kuin 40-vuotiaana, vaikka negatiivisten tunteiden kokeminen olisikin lisääntynyt (Charles & Cartensen 2010). Tähän voi vaikuttaa se, että positiiviset tunteet kestävät iän myötä pidempään ja negatiivisten tunteiden kesto lyhenee (Keyes 2002).

Cartensen ym. (2000) korostaa sekä negatiivisten, että positiivisten tunteiden kokemisen olevan aivan yhtä voimakasta ikääntyessä kuin nuorempana (Cartensen ym. 2000). Reinilä ym. (2023) tuovat myös esille, että negatiiviset tunteet pysyvät samankaltaisina keski-ikästä myöhäisaikuisuuteen saakka. Emotionaaliseen hyvinvointiin sisältyy myös positiivisten ja

negatiivisten tunteiden tasapainottamista, joka liittyy elämään tyytyväisyyteen ja onnistuneena sen kohenemiseen (Keyes 2013, 7).

Charlesin & Cartensenin (2010) mukaan sosiaaliset verkostot vahvistavat emotionaalista hyvinvointia päivittäisessä elämässä sekä silloin kun kohdataan vaikeuksia. Sosiaaliset verkostot voivat olla ikääntyessä tärkeämpiä hyvinvoinnille kuin aiemmissa elämänvaiheissa (Mejía & Hooker 2015). Iän myötä ihmiset ovat tyytyväisempiä sosiaalisiin verkostoihinsa, ja tämä voi heijastaa korkeampaan emotionaaliseen hyvinvointiin (Charles & Cartensen 2010). Näin ollen iäkkäämmät henkilöt voivat raportoida nuorempia paremmasta emotionaalisesta hyvinvoinnista (Charles & Cartensen 2010).

4 ISOVANHEMMUUDEN JA MIELEN HYVINVOINNIN YHTEYS

Isovanhempien mielen hyvinvointia on tutkittu, mutta tutkimus on vielä vähäistä, ottaen huomioon kuinka tärkeää mielen hyvinvointi on ja kuinka laaja se on käsitteenä. Isovanhempien määrä on lisääntymässä (Lehtinen 2018) ja uuden tutkimuksen tekeminen isovanhempien mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä on yhä ajankohtaisempaa.

Isovanhemmat osallistuvat aktiivisesti lastenlastensa elämään (Muller & Litwin 2011) ja isovanhemmilla on nykyään mahdollisuus ylläpitää suhteitaan lastenlapsiin lapsesta aikuisuuteen saakka, koska elinikä pitenee (Nikander & Pietiläinen 2021). Isovanhemmuus voi olla hyvin erilaista (Smith & Wild 2019, 245), esimerkiksi lastenlasten tapaamisen useus, suhteiden läheisyys ja isovanhemman roolin tärkeys voi vaihdella isovanhempien välillä.

Isovanhempia ja ei-isovanhempia on verrattu tutkimuksissa emotionaalisen hyvinvoinnin osalta (Arpino ym. 2018; Danielsbacka & Tanskanen 2016). Emotionaalisen hyvinvoinnin suhteen elämään tyytyväisyyden ja isovanhemmuuden väliltä on löydetty positiivinen yhteys (Arpino ym. 2018; Danielsbacka & Tanskanen 2016). Sukupuolieroa ei tule esille tutkimuksissa elämään tyytyväisyyden osalta, sekä isoisät että isoäidit ovat tyytyväisempiä elämäänsä verrattaessa ei- isovanhempiin (Arpino ym. 2018). Lozano-Sufrategui ym. (2022) ovat myös tutkineet isovanhemmuuden emotionaalista hyvinvointia isovanhempiin kohdistuvassa haastattelututkimuksessa ja Shorey ja Debby (2022) osana kirjallisuuskatsausta. He tuovat esille, että liian suuri vastuu lastenlasten hoidosta voi yhdistyä negatiivisesti emotionaaliseen hyvinvointiin ja mahdollisuus päättää itse lastenlasten kanssa vietetyn ajan määrästä voi yhdistyä emotionaaliseen hyvinvointiin positiivisesti (Lozano-Sufrategui ym. 2022 ; Shorey & Debby 2022).

Isovanhempien mielen hyvinvointia käsitteleviä tutkimuksia on tehty isovanhemmille myös psykologisen hyvinvoinnin osalta (Muller & Litwin 2011; Park 2018), nämä eivät ole vertailututkimuksia. Varaestanu ym. (2023) tuovat esiin sosiaalisten roolien kautta tuodun hyvinvoinnin kohentumisen ja Muller & Litwin (2011) toteavat sopuisten suhteiden lastenlasten kanssa lisäävän emotionaalista läheisyyttä. Muuta sosiaalista hyvinvointia koskevaa tutkimusta isovanhemmuuden suhteen ei ollut löydettävissä. Tämä tutkielma tuo uutta tietoa siitä onko isovanhempien ja ei-isovanhempien psykologisessa ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa eroavaisuutta sekä isovanhempien sosiaaliseen hyvinvointiin yhteydessä

olevista isovanhemmuuteen liittyvistä tekijöistä. Sosiaalisen hyvinvoinnin tutkiminen on tärkeää, koska se on voimavara, jonka kautta henkilöt voivat lisätä omaa generatiivisuuttaan (Reinilä ym. 2023).

4.1 Isovanhemman rooli ja mielen hyvinvointi

Isovanhemmuuden roolin kokeminen tärkeäksi voi yhdistyä emotionaaliseen hyvinvointiin positiivisesti (Lozano-Sufrategui ym. 2022). Varasteanu ym. 2023 tuovat esille, että isovanhemmuuden rooli voi vahvistaa hyvinvointia roolinvahvistusteorian kautta. Tämän teorian mukaan sosiaalisten roolien kautta saatu tyytyväisyyden tunne vahvistaa yksilöiden hyvinvointia (Varaestanu ym. 2023). Tämän teorian mukaan ajatellen myös muu sosiaalinen rooli kuin juuri isovanhemmuuden rooli voisi lisätä tyytyväisyyden tunnetta. Sopuisat suhteet lastenlasten kanssa lisäävät emotionaalista läheisyyttä (Muller & Litwin 2011).

Isovanhemmuus on monelle keskeinen ja yksi tärkeimmistä rooleista myöhäisemmässä iässä (Di Gessa ym. 2019; Reimer & Van Ewijk 2022). Psykologista hyvinvointia onkin tutkittu isovanhemmilla esimerkiksi isovanhemmuuden roolin suhteen. Muller & Litwin (2011) tuovat esiin, että niillä isovanhemmilla, joilla on ainoastaan isovanhemmuuden rooli, on alhaisempi psykologinen hyvinvointi kuin niillä isovanhemmilla, joilla on isovanhemmuuden lisäksi jokin toinen rooli, kuten työntekijän rooli. Isovanhemmuuden roolin keskeisyys ei ole suoraan yhteydessä psykologiseen hyvinvointiin, eikä isovanhemmuudella siten voida ennustaa parempaa psykologista hyvinvointia aiemman tutkimuksen perusteella (Muller & Litwin 2011). Iällä tai sukupuolella ei ole tämän yhteyden kanssa merkitystä (Muller & Litwin 2011).

Isovanhemman roolilla voi olla myös negatiivinen yhteys isovanhemman emotionaaliseen hyvinvointiin (Shorey & Debby 2022) sekä psykologiseen hyvinvointiin, mikäli isovanhemmat joutuvat ottamaan liian suuren roolin lastenlasten hoidosta (Park 2018). Hyvinvointi voi kärsiä etenkin silloin, jos lastenlasten hoitaminen on kokonaan isovanhemman vastuulla (Varasteanu ym. 2023). Isovanhempien omilta aikuisilta lapsilta saatu kunnioitus on yhteydessä siihen, miten raskaaksi iso vastuu lastenlapsista koetaan (Park 2018). Mikäli isovanhemmat saavat kunnioitusta omilta lapsiltaan niin isovanhemmuus koetaan vähemmän kuormittavaksi (Park 2018).

4.2 Aktiivinen isovanhemmuus ja mielen hyvinvointi

Emotionaalista hyvinvointia (Chen ym. 2022; Danielsbacka & Tanskanen 2016; Drew & Silverstein 2007; Hurme ym. 2010; Shorey & Debby 2022; Varasteanu ym. 2023) ja psykologista hyvinvointia (Muller & Litwin 2011; Park 2018) on tutkittu isovanhempien ja lastenlasten suhteen aktiivisuuden kautta. Sosiaalisen hyvinvoinnin osalta tutkimusta ei ole aiemmin tehty aktiivisen isovanhemmuuden näkökulmasta, vaikka aktiivinen isovanhemmuus voi vuorovaikutuksellisuuden kautta vaikuttaa merkittävästi isovanhempien sosiaaliseen hyvinvointiin.

Isovanhemmuus sinällään ei yhdisty koettuun onnellisuuteen, joka on osa emotionaalista hyvinvoinnin ulottuvuutta, mutta aktiivinen isovanhemmuus voi lisätä onnellisuutta (Danielsbacka & Tanskanen 2016, Park 2018). Mansson (2016) tuo isovanhemmille tehdyn laadullisen tutkimuksen pohjalta esiin, että aktiiviseen isovanhemmuuteen liittyy vuorovaikutuksellinen suhde lastenlasten kanssa. Vuorovaikutuksellinen suhde, jossa lastenlapset haluavat olla tekemisissä isovanhempiensa kanssa, ovat avuliaita isovanhempiaan kohtaan, jakavat oman elämänsä kokemuksia isovanhempiensa kanssa ja ovat valmiita jakamaan omia oppejaan isovanhemmille sekä kuuntelemaan isovanhempien oppeja, lisää isovanhempien onnellisuutta (Mansson 2016). Aktiivisen isovanhemmuuden ja onnellisuuden välinen yhteys löytyy erityisesti äidin äitien ja lastenlasten väliltä (Danielsbacka & Tanskanen; Mansson 2016). Yhteyttä voi selittää se, että äidin äidit ovat tekemisissä lastenlasten kanssa kaikista isovanhemmista eniten (Danielsbacka & Tanskanen 2016; Mansson 2016). Onnellisuuden lisäksi lastenlasten kanssa vietetty aika oli yhteydessä emotionaalisen hyvinvoinnin kanssa elämään tyytyväisyyden osalta. Enemmän aikaa isovanhemmuuteen käyttävät henkilöt ovat elämäänsä tyytyväisempiä kuin vähemmän aikaa lastenlasten kanssa viettävät isovanhemmat (Chen ym. 2022; Hurme ym. 2010). Varasteanu ym. (2023) tuovat myös esille isovanhemmuuden ja elämään tyytyväisyyden välillä olevan positiivisen yhteyden.

Aktiivinen isovanhemmuus lisää myös psykologista hyvinvointia, elämän merkitykselliseksi kokemisen kautta (Park 2018). Mitä aktiivisempia ja toiminnallisempia isovanhemmat ovat, sitä korkeampi on heidän psykologinen hyvinvointinsa (Muller & Litwin 2011), muistaen kuitenkin, että isovanhemmuuden positiivinen merkitys isovanhemmille on parhaimmillaan silloin, kun isovanhemmuutta ei koeta liian kuormittavaksi (Väestöliitto 2023).

Kuormittavuuden mittaaminen voi olla hankalaa, koska on yksilöllistä, mikä kuormittavaksi koetaan. Emotionaalinen hyvinvointi on myös parempi niillä isovanhemmilla, jotka voivat itse päättää lastenlasten kanssa vietetyn ajan määrästä (Lozano-Sufrategui 2022; Shorey & Debby 2022).

4.3 Välien läheisyys ja mielen hyvinvointi

Ikääntyessään ihmiset pitävät enemmän huolta läheisistä ihmissuhteistaan, tullessaan ikään kuin valikoivammaksi ihmissuhteidensa suhteen (Mansson 2016). Isovanhemman ja lastenlasten välinen suhde on yksi niistä, joita vaalitaan tietoisesti (Mansson 2016). Tietoisesti suhteen vaaliminen ei kuitenkaan välttämättä ole yhteydessä parempaan mielen hyvinvointiin, mikäli tämä suhde koetaan liian kuormittavaksi (Väestöliitto 2023) tai se ei ole vuorovaikutuksellinen (Mansson 2016). Isovanhempien mielen hyvinvointia voidaankin tarkastella myös isovanhempien ja lastenlasten välien läheisyyden kautta. Tästä ei kuitenkaan aiempaa tutkimusta ole löydettävissä sen suhteen, miten isovanhempien ja lastenlasten välien läheisyys on yhteydessä isovanhempien mielen hyvinvointiin. Lastenlapsia on nykyään vähemmän, koska syntyvyys on kääntynyt laskuun (Leimer & Van Ewijk 2022). Tämä voi mahdollistaa tiiviimmän suhteen isovanhempien ja lastenlasten välille (Leimer & Van Ewijk 2022). Hyvin tiivis suhde isovanhempien ja lastenlasten välillä voi olla myös kuormittava eikä välttämättä tiiviydestä huolimatta läheinen.

Isovanhemmuus voi lisätä sosiaalista kanssakäymistä nuoremman sukupolven kanssa vahventaen sukupolvien välisiä siteitä. Sopuisat suhteet isovanhempien ja lastenlasten välillä ovat suotuisasti yhteydessä mielen hyvinvointiin kohentaen emotionaalista läheisyyttä (Leimer & Van Ewijk 2020, Varaestanu ym. 2023). Mikäli isovanhempien ja lastenlasten välit ovat olleet emotionaalisesti läheiset lapsuudesta saakka, niin emotionaalinen läheisyys säilyy, vaikka lastenlasten tullessa murrosikänsä tapaamisuseus usein vähenee (Leimer & Van Ewijk 2022).

Läheiseen suhteeseen isovanhempien ja lastenlasten välillä voi tulla myös häiriötekijöitä ja yhteydenpito voi hankaloitua tai estyä näiden esteiden vuoksi (Drew & Silverstein 2007). Maantieteellisen etäisyyden kasvaminen, esimerkiksi isovanhempien omien lasten eron vuoksi, voi heijastua isovanhempien ja lastenlasten väleihin. Tästä seurauksena isovanhempien emotionaalinen mielen hyvinvointi voi heikentyä (Drew & Silverstein 2007).

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tässä pro gradu tutkielmassa verrataan isovanhempia ja ei-isovanhempia toisiinsa mielen hyvinvoinnin osalta. Lisäksi selvitetään mitkä tekijät ovat yhteydessä mielen hyvinvointiin isovanhemmilla.

Tutkimuskysymykset:

1. Onko isovanhemmuudella yhteys mielen hyvinvointiin?
2. Ovatko isovanhemmuuden roolin kokemisen tärkeys, lastenlasten tapaamisuseus sekä isovanhempien ja lastenlasten välien läheisyys yhteydessä isovanhempien mielen hyvinvointiin?

6 TUTKIMUSAINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT

6.1 Tutkimusasetelma ja tutkittavat

Tässä Pro-gradu tutkielmassa tutkimusaineistoa hyödynnettiin Jyväskylän yliopiston Lapsesta aikuiseksi (LAKU) pitkäaikaisesta tutkimuksesta (Jyväskylä Longitudinal Study of Personality and Social Development, JYLS) (Pulkkinen 2017). Tutkimus on pitkäaikaisesta tutkimuksesta, jossa tutkimukseen osallistuneet ovat olleet alun perin 8-vuotiaita (N=369) ja heitä on seurattu 14, 20, 27, 36, 42, 50 sekä 61 vuoden iässä. 61-vuotiaana, myöhäisaikuisuuden vaiheessa aloitettiin uusi aineiston keruu vaihe, TRAILS (Kokko ym. 2024).

Tässä tutkielmassa käytettiin TRAILS-aineistoa, jossa mitattiin mielen hyvinvointia ennakoivia tekijöitä sekä mekanismeja n. 60 vuoden iässä alkavan myöhäisaikuisuuden vaiheessa (Kokko ym. 2024). TRAILS tiedonkeruu sai Jyväskylän yliopiston ihmistieteiden eettisen toimikunnan hyväksynnän vuonna 2019 (Kokko ym. 2024). TRAILS tutkimukseen liittyvän aineiston kerääminen alkoi helmikuussa 2020 ja päättyi kesällä 2021. Aineiston keruu sisälsi elämäntilannekyselyn, psykologiset haastattelut, terveystarkastuksen ja päivittäisen liikkumisen arvioinnin (Kokko ym. 2024). TRAILS-vaiheeseen kutsuttiin 301 henkilöä alkuperäisestä 369:stä tutkimukseen osallistuneesta, koska 28 osallistujaa oli kuollut ja 37 osallistujaa oli kieltäytynyt. Tämän lisäksi kolmen osallistujan yhteystietoja ei ollut saatavissa. 301:stä kutsutusta tutkimukseen osallistui 206 henkilöä, joista 107 oli naisia ja 99 miehiä (Kokko ym. 2024).

6.2 Vastemuuttajat ja mittarit

Vastemuuttajina olivat mielen hyvinvointi eli sosiaalinen, psykologinen ja emotionaalinen hyvinvointi. Emotionaalisen hyvinvoinnin osalta muuttujiksi otettiin elämään tyytyväisyys ja onnellisuus.

Psykologisen mielen hyvinvoinnin mittari, "Scales of Psychological Well-Being" (Ryff 1989) sisälsi 18 väittämää. Vastausvaihtoehdot väittämissä olivat : 1= Täysin eri mieltä, 2= Jonkin verran eri mieltä, 3= Jonkin verran samaa mieltä ja 4= Täysin samaa mieltä. Väittämiä olivat esimerkiksi "Tunnen yleensä hallitsevani kulloisenkin elämäntilanteeni" ja "Olen monessa mielessä pettynyt siihen, mitä olen saanut aikaan elämässäni". Muuttuja muodostettiin

laskemalla kaikista väittämistä keskiarvomuuttuja. Kielteisten vastausten vastaukset käännettiin ja laskettiin keskiarvo. Suurempi arvo kuvaa parempaa psykologista hyvinvointia.

Sosiaalisen hyvinvoinnin mittari ”Social Wellbeing Scales” (Keyes 1998) sisälsi 15 väittämää. Vastausvaihtoehdot väittämissä olivat : 1= *Täysin eri mieltä*, 2= *Jonkin verran eri mieltä*, 3= *Jonkin verran samaa mieltä* ja 4= *Täysin samaa mieltä*. Väittämiä olivat esimerkiksi ”*Minulla on jotakin arvokasta annettavana maailmalle*” ja ” *Yhteiskunta on lakannut kehittymästä*”. Muuttuja muodostettiin laskemalla kaikista väittämistä keskiarvomuuttuja. Kielteisten vastausten vastaukset käännettiin ja sitten laskettiin keskiarvo. Suurempi arvo kuvaa parempaa sosiaalista hyvinvointia.

Emotionaalisen hyvinvoinnin osalta elämään tyytyväisyyttä kysyttiin 7 eri osa-alueen kautta: tyytyväisyyttä nykyiseen ammattiin, työhön tai työtilanteeseen, asumiseen, toimeentuloon, parisuhteeseen tai sen puuttumiseen, ystävyys-suhteiden tilaan ja vapaa-ajan sisältöön (Kokko ym. 2013). Vastausvaihtoehdot olivat: 1= *Erittäin tyytymätön*, 2= *Melko tyytymätön*, 3= *Melko tyytyväinen* ja 4 = *Erittäin tyytyväinen*. Muuttuja muodostettiin laskemalla kaikista väittämistä keskiarvomuuttuja. Onnelliisuutta mitattiin elämän mielialaviivan avulla ”*Kuinka onnellinen ja tyytyväinen olet nykyään*” (Perho & Korhonen 1993). Elämän mielialaviivalla arvosanat sijoittuvat -3 ja +3 välille, jolloin -3= *hyvin onneton tai tyytymätön* ja + 3= *hyvin onnellinen tai tyytyväinen*.

6.3 Selittävät muuttujat

Selittävänä muuttujana oli ensimmäisessä vaiheessa isovanhemmuus, kun mielen hyvinvointia verrattiin isovanhempien ja ei-isovanhempien välillä. Isovanhemmuutta oli alkuperäisessä tutkimusaineistossa kysytty seuraavanlaisin vaihtoehdoin : 0 = *ei ole isovanhempi*, 1 = *omia lastenlapsia*, 2 = *puolison lastenlapsia* ja 3 = *omia ja puolison lastenlapsia*. Tutkielmani kannalta ei ollut oleellista ovatko lastenlapset omia, puolison lastenlapsia vai molempien lastenlapsia, joten tämä osio luokiteltiin uudelleen kaksiluokkaiseksi muuttujaksi, jossa 0= *ei ole isovanhempi* ja 1= *on isovanhempi* (alkuperäisistä yhdistetty 1=*omia lastenlapsia*, 2=*puolison lastenlapsia*, 3=*omia ja puolison lastenlapsia*).

Tarkasteltaessa isovanhempien mielen hyvinvointia mahdollisesti selittäviä tekijöitä, selittäviksi muuttujiksi valittiin isovanhemmuuden roolin kokemisen tärkeys, lastenlasten

tapaamisuseus ja isovanhempien ja lastenlasten välien läheisyys. Isovanhemmuuden roolin kokemisen tärkeyttä oli alkuperäisessä tutkimusaineistossa kysytty seuraavanlaisin vaihtoehtoin : 1= *erittäin tärkeä*, 2= *tärkeä*, 3= *ei kovin tärkeä*, 4= *ei lainkaan tärkeä* ja 5= *ei koske tätä henkilöä*. Tämä luokiteltiin uudelleen kaksiluokkaiseksi muuttujaksi 0=*muut* (alkuperäisistä yhdistetty 2=*tärkeä*, 3=*ei kovin tärkeä*, 4=*ei lainkaan tärkeä*) ja 1= *erittäin tärkeä*, koska suurin osa koki isovanhemmuuden roolin erittäin tärkeäksi.

Lastenlasten tapaamisuseutta oli alkuperäisessä tutkimusaineistossa kysytty seuraavanlaisin vaihtoehtoin : 1= *ei ollenkaan*, 2= *muutamana kerran vuodessa*, 3= *joka kuukausi*, 4= *joka viikko* ja 5= *päivittäin*. Tästä luokiteltiin uudelleen kaksiluokkaiseksi muuttujaksi : 0= *harvemmin kuin kerran viikossa* (alkuperäisistä yhdistetty 1=*ei ollenkaan*, 2=*muutamana kerran viikossa* ja 3 =*joka kuukausi*) ja 1=*vähintään kerran viikossa* (alkuperäisistä yhdistetty 4=*joka viikko* ja 5=*päivittäin*). Isovanhempien ja lastenlasten välien läheisyyttä oli alkuperäisessä tutkimusaineistossa kysytty seuraavanlaisin vaihtoehtoin: 1= *hyvin etäiset*, 2= *melko etäiset*, 3= *melko läheiset* ja 4= *hyvin läheiset*. Välien läheisyyttä kuvaava muuttuja luokiteltiin myös kaksiluokkaiseksi: 0= *etäiset* (alkuperäisistä yhdistetty 1=*hyvin etäiset* ja 2=*melko etäiset*) ja 1 = *läheiset* (alkuperäisistä yhdistetty 3=*melko läheiset*, 4=*hyvin läheiset*).

6.4 Taustamuuttujat

Taustamuuttujiksi valittiin sukupuoli, parisuhdetilanne, koulutus, koettu taloudellinen tilanne, itsearvioitu terveys ja koulutus. Sukupuoli oli koodattu seuraavasti 1 = *nainen* ja 2= *mies*. Parisuhdetilannetta oli alkuperäisessä tutkimusaineistossa kysytty seuraavanlaisin vaihtoehtoin: 1 = *en ole vakinaisessa parisuhteessa*, 2 = *avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa*, 3 = *avoliitossa*, 4 = *seurustelen vakituisesti*, 5 = *asumuserossa tai eronnut*, 6= *leski*. Siviilisäädystä tehtiin kaksiluokkainen muuttuja asumistilanteen mukaan, jolloin 0=*muu* ja 1= *avioliitossa, rekisteröidyssä parisuhteessa tai avoliitossa*. Ammatillinen koulutus oli koodattu tutkimusaineistossa seuraavanlaisin vaihtoehtoin: 1 = *korkeintaan kurssi*, 2 = *ammattillinen koulu*, 3 = *ammattiopisto* ja 4 = *yliopisto*.

Taloudellista tilannetta oli kysytty alkuperäisessä tutkimusaineistossa seuraavin vaihtoehtoin : 1 = *erittäin kireä rahatilanne*, 2 = *melko kireä rahatilanne*, 3 = *melko hyvä rahatilanne* ja 4

= *erittäin hyvä rahatilanne*. Taloudellisen tilanteen kohdalla tehtiin uusi muuttuja, jossa 1 = *kireä rahatilanne* (alkuperäisistä yhdistetty 1=*erittäin kireä rahatilanne* ja 2= *melko kireä rahatilanne*), 2 = *melko hyvä rahatilanne* ja 3 =*erittäin hyvä rahatilanne*. Itsearvioitua terveyttä oli kysytty koskien viimeisimmän vuoden ajalta koettua terveydentilaa seuraavin vaihtoehtoin: 1 = *erittäin hyvä*, 2 = *melko hyvä*, 3 = *kohtalainen*, 2 = *melko huono* ja 1 = *huono*. Koetusta terveydentilasta tehtiin myös uusi muuttuja, jossa kolme huonointa ja vähiten vastauksia saaneita kohtia yhdistettiin, uusi muuttuja sisälsi seuraavat vaihtoehdot :1=*erittäin hyvä*, 2= *hyvä*, 3= *korkeintaan kohtalainen* (alkuperäisistä yhdistetty 3=*kohtalainen*, 2=*melko huono*, 1=*huono*).

6.5 Aineiston analysointi-menetelmät

Tutkimusaineiston analysointiin käytettiin IBM SPSS -28 ohjelmistoa. Tilastollisen merkitsevyyden rajaksi asetettiin kaikkiin analyyseihin $p < 0,05$ ja luottamusväliksi 95 %. Aineiston kuvailuun käytettiin ristiintaulukointia, jolla saatiin näkyviin tutkittavien taustatiedot, frekvenssit ja prosenttiosuudet. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen osalta tarkasteltiin isovanhempien ja ei-isovanhempien välisiä eroja mielen hyvinvoinnissa. Näitä eroja arvioitiin suorittamalla itsenäisten otosten t-testit, koska se soveltuu hyvin vertailemaan kahden ryhmän välisiä eroja. Ennen t-testien suorittamista tarkastettiin isovanhempien ja ei-isovanhempien suhteen normaalijakautuneisuus ja homoskedastisuus (homogeeninen varianssi) Levenen testillä. Näillä varmistettiin t-testin luotettavuus ja oikein tulkittavuus. Isovanhempien mielen hyvinvointia tarkasteltiin kontrollimuuttujien suhteen vielä kovarianssianalyysiä (ANCOVA)käyttäen.

Toisen tutkimuskysymyksen kohdalla isovanhempien mielen hyvinvointiin yhteydessä olevien tekijöiden analysointiin käytettiin lineaarista regressioanalyysiä. Ennen regressioanalyysien suorittamista selittävien muuttujien normaalijakautuneisuus testattiin Kolmogorov-Smirnovin testillä, myös graafiset kuviot huomioitiin tarkastelussa. Homoskedastisuus (homogeeninen varianssi) tarkastettiin Levenen testillä, testin luotettavuuden ja oikein tulkittavuuden varmistamiseksi. Kontrollioivien muuttujien ja mielen hyvinvoinnin muuttujien väliset korrelaatiokerroimet laskettiin Pearsonin korrelaatiokerrointa käyttäen. Näin varmistettiin korreloivatko kontrolloivat muuttujat mielen hyvinvoinnin muuttujien suhteen ja onko niitä tarpeen sisällyttää analyysiin. Kontrolloitavista muuttujista sukupuoli on kaksiluokkainen muuttuja ja siten sopi huonosti korrelaatiotarkasteluun, mutta

sisällytettiin siihen ns. peruskontrollimuuttujana. Vastemuuttajat jatkuvina muuttujina soveltuivat sekä t-testien että lineaarisen regressioanalyysin käyttämiseen.

7 TULOKSET

7.1 Tutkittavien taustatiedot

Tutkimuksen otoskoko oli 206, josta 112 isovanhempaa ja 94 ei-isovanhempaa. Tutkittavien taustatietoja on kuvailtu taulukossa 1.

TAULUKKO 1 Tutkittavien taustatiedot, frekvenssit ja prosenttiosuudet.

	Kaikki		Isovanhemmat		Ei-isovanhemmat		P-arvo
	N	%	N	%	N	%	
Sukupuoli							
Nainen	107	51,94	62	57,90	45	42,10	
Mies	99	48,05	50	50,50	49	49,50	0,284
Koulutustaso							
Korkeintaan kurssi	35	16,99	21	18,75	14	14,89	
Ammatillinen koulu	69	33,50	38	33,93	31	32,98	
Ammatillinen opisto	69	33,50	42	37,50	27	28,72	
Yliopisto	33	16,02	11	9,82	22	23,40	0,57
Taloudellinen tilanne							
Kireä	45	21,84	22	19,64	23	24,47	
Melko hyvä	126	61,17	73	65,17	53	56,38	
Erittäin hyvä	35	17,00	17	15,18	18	19,15	0,435
Itsearvioitu terveys							
Erittäin hyvä	44	21,36	19	16,96	25	26,60	
Hyvä	98	47,57	58	51,79	40	42,55	
Korkeintaan kohtalainen	64	31,96	35	31,25	29	30,85	0,208
Parisuhdetilanne							
Avoliitossa, rekisteröidyssä parisuhteessa tai avoliitossa	153	74,27	88	78,57	65	69,15	
Muu	53	25,73	24	21,43	29	30,85	0,123

Pearsonin χ^2 -testi. Tilastollisesti merkitsevä -arvo on <0,05.

Isovanhempien ja ei-isovanhempien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja sukupuolen, koulutustason, taloudellisen tilanteen, itsearvioitun terveyden tai parisuhdetilanteen suhteen.

Mielen hyvinvointia tarkasteltiin myös kontrollimuuttujien, jotka olivat sukupuoli, koulutus, parisuhdetilanne, itsearvioitu terveys ja taloudellinen tilanne, suhteen. Kontrollimuuttujat osoittautuivat pääasiassa tilastollisesti merkitseviksi mielen hyvinvoinnin suhteen. Poikkeuksena koulutuksella ei ollut tilastollista merkitsevyyttä emotionaalisen hyvinvoinnin, eli elämään tyytyväisyyden ja onnellisuuden suhteen. Sukupuoli ei osoittautunut tilastollisesti merkitseväksi, mutta sisällytettiin analyysiin ns. perusmuuttujana (taulukko 2).

TAULUKKO 2 Mielen hyvinvoinnin ja kontrollimuuttujien korrelaatiot.

	Sukupuoli	Koulutus	Parisuhdetilanne	Itsearvioitu terveys	Taloudellinen tilanne
Psykologinen hyvinvointi	-0,06	0,33***	0,25***	-0,29***	0,33***
Sosiaalinen hyvinvointi	-0,05	0,24**	0,24***	-0,26***	0,21**
Elämään tyytyväisyys	0,04	0,09	0,25***	-0,29***	0,44***
Onnellisuus	0,01	0,01	0,24***	-0,19***	0,23**

***=p<0,001, **= p< 0,010

7.2 Isovanhemmuuden yhteys mielen hyvinvointiin

Mielen hyvinvointia verrattiin isovanhempien ja ei-isovanhempien välillä. Eroja isovanhempien ja ei-isovanhempien välillä ei havaittu missään mielen hyvinvoinnin muuttujassa. Itsenäisten otosten t-testeillä saatujen vertailujen tulokset ovat taulukossa 3.

TAULUKKO 3 Isovanhempien ja ei-isovanhempien mielen hyvinvoinnin vertailu.

	Isovanhemmat ka/kh	Ei-isovanhemmat ka/kh	- Keski-arvojen ero	df	t-arvo	p-arvo
Psykologinen hyvinvointi	3,17 ± 0,30	3,19 ± 0,53	-0,027	175	-0,545	0,586
Sosiaalinen hyvinvointi	2,99 ± 0,37	2,93 ± 0,38	-0,76	175	-1,049	0,297
Elämään tyytyväisyys	3,21 ± 0,39	3,14 ± 0,40	-0,60	204	-1,364	0,174
Onnellisuus	2,05 ± 0,90	1,92 ± 1,07	-0,133	183	-0,919	0,359

ka=keskiarvo. kh=keskihajonta. df= vapausaste. Merkitsevänä pidetään p-arvoa <0,05. Itsenäisten otosten t-testi.

Isovanhemmuuden yhteyttä mielen hyvinvointiin tarkasteltiin myös ottamalla mukaan kontrollimuuttujiksi sukupuoli, parisuhdetilanne, koulutus, taloudellinen tilanne ja itsearvioitu terveys. Isovanhemmuus ei osoittautunut tilastollisesti merkitseväksi mielen hyvinvoinnin osa-alueiden suhteen tässäkin vertailussa (taulukko 4).

TAULUKKO 4 Isovanhempien mielen hyvinvointi kontrollimuuttujien suhteen.

	F	MS	p-arvo	Adj.R
Psykologinen hyvinvointi	1,013	0,085	0,351	0,207
Sosiaalinen hyvinvointi	1,597	0,196	0,208	0,124
Elämään tyytyväisyys	2,337	0,285	0,128	0,224
Onnellisuus	0,347	0,306	0,557	0,077

MS=Mean square. Kovarianssianalyysi. Adj.R=korjattu selitysaste

7.3 Isovanhempien mielen hyvinvointiin yhteydessä olevat tekijät

Isovanhempien mielen hyvinvointia tarkasteltiin roolin kokemisen tärkeyden, välien läheisyyden lastenlapsiin sekä lastenlasten tapaamisuseuden mukaan (malli1). Analyysiin sisällytettiin tämän jälkeen kontrolloivat muuttujat :sukupuoli, koulutus, siviilisääty, taloudellinen tilanne ja itsearvioitu terveys (malli2). Kaikki mallit analysoitiin erikseen, yksi malli roolin kokemisen tärkeydelle, yksi läheisyydelle ja yksi tapaamisuseudelle. Analyysit taulukoitiin mielen hyvinvoinnin osa-alueiden mukaan, joita olivat *emotionaalinen hyvinvointi, eli elämään tyytyväisyys* (taulukko 5) ja *onnellisuus* (taulukko 6), *psykologinen hyvinvointi* (taulukko 7) ja *sosiaalinen hyvinvointi* (taulukko 8).

TAULUKKO 5 Isovanhempien elämään tyytyväisyys

Elämään tyytyväisyys	β	KV	p-arvo	Adj.R
Malli 1				
Roolin kokemisen tärkeys	0,096	0,393	0,303	0,001
Läheisyys	0,059	0,399	0,589	-0,008
Tapaamisuseus	-0,005	0,400	0,961	-0,011
Malli 2				
Roolin kokemisen tärkeys	0,085	0,346	0,385	0,178
Läheisyys	-0,017	0,350	0,873	0,175
Tapaamisuseus	-0,052	0,400	0,599	-0,011

Malli 1= elämään tyytyväisyys isovanhemman roolin kokemisen tärkeyden, läheisyyden ja tapaamisuseuden suhteen. Malli 2= mukaan otettu myös kontrolloitavat muuttujat: sukupuoli, koulutus, siviilisääty, taloudellinen tilanne ja itsearvioitu terveys. N vaihteluväli : 88–91. Lineaarinen regressioanalyysi. KV=keskivirhe. Adj.R= korjattu selitysaste.

TAULUKKO 6 Isovanhempien onnellisuus.

Onnellisuus	β	KV	p-arvo	Adj.R
Malli 1				
Roolin kokemisen tärkeys	0,067	0,905	0,525	-0,007
Läheisyys	0,118	0,906	0,272	0,003
Tapaamisuseus	0,075	0,905	0,485	-0,006
Malli 2				
Roolin kokemisen tärkeys	0,047	0,848	0,659	0,052
Läheisyys	0,075	0,849	0,496	0,069
Tapaamisuseus	0,034	0,847	0,742	0,064

Malli 1= onnellisuus isovanhemman roolin kokemisen tärkeyden, läheisyyden ja tapaamisuseuden suhteen. Malli 2= mukaan otettu myös kontrolloitavat muuttujat: sukupuoli, koulutus, siviilisääty, taloudellinen tilanne ja itsearvioitu terveys. N vaihteluväli : 88–91. Lineaarinen regressioanalyysi. KV=keskivirhe. Adj.R.=korjattu selitysaste.

TAULUKKO 7 Isovanhempien psykologinen hyvinvointi.

Psykologinen hyvinvointi	β	KV	p-arvo	Adj.R.
Malli 1				
Roolin kokemisen tärkeys	0,215	0,294	0,044	0,035
Läheisyys	0,295	0,291	0,006	0,076
Tapaamisuseus	0,258	0,293	0,017	0,053
Malli 2				
Roolin kokemisen tärkeys	0,183	0,254	0,063	0,236
Läheisyys	0,249	0,251	0,016	0,258
Tapaamisuseus	0,255	0,252	0,014	0,258

Malli 1= psykologinen hyvinvointi isovanhemman roolin kokemisen tärkeyden, läheisyyden ja tapaamisuseuden suhteen. Malli 2= mukaan otettu myös kontrolloitavat muuttujat: sukupuoli, koulutus, siviilisääty, taloudellinen tilanne ja itsearvioitu terveys. N vaihteluväli : 85–88. Lineaarinen regressioanalyysi. KV=keskivirhe. Adj.R.=korjattu selitysaste.

TAULUKKO 8 Isovanhempien sosiaalinen hyvinvointi.

Sosiaalinen hyvinvointi	β	KV	p-arvo	Adj.R.
Malli 1				
Roolin kokemisen tärkeys	0,207	0,379	0,054	0,032
Läheisyys	0,265	0,365	0,014	0,059
Tapaamisuseus	0,253	0,370	0,019	0,053
Malli 2				
Roolin kokemisen tärkeys	0,184	0,352	0,082	0,110
Läheisyys	0,220	0,345	0,050	0,106
Tapaamisuseus	0,243	0,345	0,021	0,120

Malli 1= sosiaalinen hyvinvointi isovanhemman roolin kokemisen tärkeyden, läheisyyden ja tapaamisuseuden suhteen. Malli 2= Mukaan otettu myös kontrolloitavat muuttujat: sukupuoli, koulutus, siviilisääty, taloudellinen tilanne ja itsearvioitu terveys. N vaihteluväli : 85–88. Lineaarinen regressioanalyysi. KV=keskivirhe. Adj.R.=korjattu selitysaste.

Isovanhempien mielen hyvinvoinnin tarkastelussa havaittiin, että isovanhemmuuden roolin kokemisen tärkeys, läheisyys lastenlapsiin tai lastenlasten tapaamisuseus eivät ole tilastollisesti merkitseviä tekijöitä emotionaalisen mielen hyvinvoinnin näkökulmasta; elämään tyytyväisyyden (taulukko 5) tai onnellisuuden osalta (taulukko 6). Tämä tilanne ei muuttunut myöskään lisäämällä kontrolloitavia muuttujia (taulukot 5 ja 6).

Psykologisen hyvinvoinnin ja sosiaalisen hyvinvoinnin tarkastelussa läheisyys lastenlapsiin sekä tapaamisuseus olivat tilastollisesti merkitseviä molemmissa malleissa, eli ilman kontrolloivia muuttujia sekä niiden kanssa (taulukot 7 ja 8). Korkeampi koettu läheisyys lastenlapsiin ja tiheämpi lastenlasten tapaamisuseus olivat yhteydessä parempaan psykologiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin isovanhemmilla.

Isovanhemmuuden roolin kokemisen tärkeys osoittautui tilastollisesti merkitseväksi psykologisen hyvinvoinnin osalta mallissa 1, mutta ei kontrollimuuttujien kanssa mallissa 2. Sosiaalisen hyvinvoinnin osalta isovanhemmuuden roolin kokemisen tärkeys ei osoittanut tilastollista merkitsevyyttä kummassakaan mallissa (taulukot 7 ja 8).

8 POHDINTA

Tässä pro gradu- tutkielmassa selvitettiin, onko isovanhempien ja ei-isovanhempien välillä eroa mielen hyvinvoinnin suhteen sekä isovanhempien mielen hyvinvoinnin taustalla olevia tekijöitä. Mielen hyvinvoinnissa ei ollut merkitseviä eroja isovanhempien ja ei-isovanhempien välillä, psykologisen, sosiaalisen tai emotionaalisen hyvinvoinnin suhteen. Isovanhempien mielen hyvinvoinnin tarkastelussa läheisyys lastenlapsiin ja lastenlasten tapaamisuseus olivat merkitseviä psykologisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin suhteen, mutta eivät emotionaalisen hyvinvoinnin kannalta. Isovanhemmuuden roolin kokemisen tärkeys ei osoittautunut keskeiseksi tekijäksi sosiaalisen tai emotionaalisen hyvinvoinnin kannalta. Psykologisen hyvinvoinnin osalta isovanhemmuuden roolin kokemisen tärkeys osoittautui merkitseväksi ilman kontrolloitavia muuttujia, mutta ei niiden lisäämisen jälkeen.

Tutkimusta isovanhempien mielen hyvinvoinnin näkökulmasta on melko vähän, kun verrataan siihen kuinka paljon isovanhempia on (Danielsbacka ym. 2022). Tutkielman tulokset eroavat aiemman tutkimuksen suhteen isovanhempien ja ei-isovanhempien mielen hyvinvoinnin vertailussa. Arpino ym. (2018) tuovat esille, että isovanhemmilla on korkeampi elämään tyytyväisyys verrattuna ei-isovanhempiin, mutta tässä tutkielmassa ei merkitsevää eroa löytynyt. Tosin aiemman tutkimustiedon mukaan isovanhemmuuden rooli voi myös yhdistyä negatiivisesti emotionaaliseen hyvinvointiin, mikäli isovanhemmat joutuvat ottamaan liian suuren roolin lastenlasten hoitamisesta (Shorey & Debby 2022 & Park 2018). Jatkossa tutkimuksissa täytyisi paremmin ottaa huomioon vastuun määrä. Isovanhemmat arvostavat myös omaa itsenäisyyttään ja perheen ulkopuolisia sosiaalisia suhteita (Muller & Litwin 2011) ja liian suuri vastuu lastenlasten hoitamisesta voisi yhdistyä tähän negatiivisesti. Emotionaaliseen hyvinvointiin voi yhdistyä myös omilta lapsilta saatu kunnioitus (Park 2018).

Aiempaan tutkimukseen verrattuna tämän tutkielman tulokset ovat ristiriidassa emotionaalisen hyvinvoinnin suhteen. Tutkielman mukaan isovanhemman roolin kokemisen tärkeydellä ei ollut merkitsevyyttä emotionaalisen hyvinvoinnin kannalta. Lozano-Sufrategui (2022) puolestaan tuovat aiemman tutkimuksen pohjalta esiin, että isovanhemmuuden roolin kokeminen tärkeäksi voi yhdistyä emotionaaliseen hyvinvointiin positiivisesti. Aiemman tutkimuksen osanottajat olivat keskimäärin 10 vuotta vanhempia, kuin tutkielmani aineistossa olevat isovanhemmat, joten mahdollisesti tämä voi olla yhteydessä tutkimusten eriävään

tulokseen. Tutkielmani aineistossa olevat isovanhemmat ovat vielä työikäisiä, mutta aiempaan tutkimukseen osallistuneet ovat eläkeiässä. Eläkkeelle jäämisen jälkeen isovanhemmuuden rooli voi olla mielen hyvinvoinnin kannalta merkitsevämpi. Eri suuntaisia tuloksia sinällään vahvistaa se, ettei tutkielmassani isovanhemmuuden roolin kokemisen tärkeys ollut merkittävä myöskään ilman kontrolloitavia muuttujia, joihin esimerkiksi työelämään yhdistyvä koulutus sisältyi.

Onnellisuuden suhteen aiempi tutkimus tukee tutkielman tuloksia siinä, että isovanhemmuus pelkästään ei lisää onnellisuutta (Danielsbacka & Tanskanen 2016; Park 2018). Aktiivisen isovanhemmuuden ja onnellisuuden suhteen kuitenkin löytyy yhteys aiemman tutkimuksen perusteella (Danielsbacka & Tanskanen 2016; Mansson 2016; Park 2018), kuten myös elämään tyytyväisyyden suhteen (Chen ym. 2022; Hurme ym. 2010; Varaestanu ym. 2023), mutta tässä pro-gradu tutkielmassa ei löytynyt samanlaisia yhteyksiä. Tässä tutkielmassa aktiivisen isovanhemmuuden mittarina pidettiin lastenlasten tapaamisuseutta, ehkä laajemmin, esimerkiksi aktiivisuuden tarkastelussa vuorovaikutuksellisuuden kautta asiaan olisi voinut löytyä yhteys emotionaaliseen hyvinvointiin. Aiempi tutkimus tuo nimittäin esiin, että vuorovaikutuksellisuus, kuten elämän kokemusten ja oppien jakaminen ja vastaanottaminen lisäävät isovanhempien onnellisuutta (Mansson 2016). Pelkkä tapaaminen ei takaa tällaista vuorovaikutuksellista suhdetta. Yhteydenpito mahdollistuu erilaisilla tekniikan kehittyessä ja vuorovaikutuksellisuus voi onnistua myös ilman fyysistä tapaamista.

Isovanhemmuuden roolin todetaan aiemmissä tutkimuksissa olevan odotettu ja myönteinen muutos elämässä ja yksi myöhemmän elämän tärkeimmistä tapahtumista (Danielsbacka ym. 2022). Isovanhemmuuden roolin kokemisen tärkeys ei kuitenkaan tässä tutkielmassa osoittautunut merkitseväksi sosiaalisen tai emotionaalisen hyvinvoinnin suhteen, mikä saattaa johtua isovanhemmuuden roolin muuttumisesta, kun isovanhemmat eivät toimi enää niin paljon hoivaajan roolissa. Isovanhempia on saatettu arvostaa ja ottaa enemmän huomioon silloin, kun he ovat olleet enemmän mukana lastenlasten hoidossa. Tähän tulokseen voi vaikuttaa myös se, ettei saatu riittävästi vertailua tuloksista, koska suurin osa vastaajista toi esille, että pitää isovanhemmuuden roolia tärkeänä.

Aiempi tutkimus ei ole selvittänyt, onko isovanhempien roolin kokemisen tärkeydellä tai aktiivisella isovanhemmuudella merkitystä sosiaalisen hyvinvoinnin suhteen. Lisäksi aiemmat tutkimukset eivät ole tarkastelleet, yhdistyykö isovanhempien ja lastenlasten välisen suhteen

läheisyys isovanhempien mielen hyvinvointiin, psykologisen tai sosiaalisen hyvinvoinnin osalta.

Isovanhempien psykologinen hyvinvointi kohenee lastenlasten tapaamisuseuden suhteen. Tätä tukee myös aikaisempi tutkimus isovanhempien aktiivisuudesta (Muller & Litwin 2011 & Park 2018). Isovanhemmat voivat lastenlasten tapaamisten yhteydessä välittää lastenlapsille esimerkiksi sukupolvien välisiä perinteitä ja kokea tätä kautta merkityksellisyyttä elämässä. Aiempi tutkimus tuo esiin, että isovanhemmuuden rooli sinällään ei yhdisty psykologiseen hyvinvointiin (Muller & Litwin 2011). Isovanhemmuuden roolin kokemisen tärkeys puolestaan osoittautui tutkielmassa merkitseväksi isovanhempien psykologisen hyvinvoinnin kannalta, mutta kun kontrolloivat muuttajat otettiin huomioon, merkitsevyyttä ei enää ollut. Tämä voi johtua siitä, että näillä kontrolloivilla muuttujilla on yhteys sekä isovanhemmuuden roolin kokemiseen että psykologiseen mielen hyvinvointiin, kun ne otettiin huomioon, alkuperäisen muuttujan eli isovanhemmuuden roolin kokemisen tärkeyden vaikutus hämärtyi tai jäi muiden tekijöiden taakse. Kontrolloitavilla muuttujilla, jotka olivat sukupuoli, siviilisääty, koulutus sekä taloudellinen tilanne ja itsearvioitu terveys vaikuttaisi siis olevan suurempi yhteys psykologiseen hyvinvointiin kuin isovanhemmuudella sinällään.

Tutkimukseen osallistuneet edustavat hyvin suomalaisten vuonna 1959 syntyneiden ikäkohorttia (Kokko ym. 2024). Tämä tutkimus tuo uutta tietoa lastenlasten ja isovanhempien suhteen läheisyyden positiivisesta yhteydestä isovanhempien psykologiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille sekä tapaamisuseuden positiivisesta yhteydestä sosiaaliselle hyvinvoinnille. Sosiaalisen hyvinvoinnin suhteen löytyy hyvin niukasti aiempaa tutkimustietoa, joten tämä tutkielma tuo uutta tietoa isovanhempien sosiaaliseen hyvinvointiin yhteydessä olevista tekijöistä.

Ymmärrys isovanhemmuuden yhteydestä mielen hyvinvointiin voi tuoda yhteiskunnallisesti uutta ajateltavaa ikääntymispolitiikkaa ajatellen. Yhteiskunnan ikääntyessä isovanhemmat muodostavat yhä suuremman osan väestöstä (Lehti ym. 2018) ja heidän hyvinvointinsa ymmärtäminen on tärkeää. Isovanhemmuuden tukeminen voi olla yksi osa tätä hyvinvoinnin tukemista. Hyvinvoivilla isovanhemmilla on enemmän voimavaroja ja mahdollisuuksia osallistua yhteiskunnalliseen toimintaan. Lastenlasten kanssa vietetty aika vahvistaa myös sukupolvien välistä vuorovaikutusta.

Maantieteellistä etäisyyttä isovanhempien ja lastenlasten välillä sekä lastenlasten ikää ei tässä tutkielmassa otettu huomioon. Joten ei voitu huomioida onko esimerkiksi eri paikkakunnille muuttaminen isovanhempien ja lastenlasten väleihin ja tapaamisuseuteen tai isovanhemmuutta suhteessa eri-ikäisiin lastenlapsiin. Suhteet lastenlapsiin voivat vaihdella eri ikävaiheissa ja eri-ikäisten lastenlasten kanssa voidaan tehdä erilaisia asioita. Pienempien lastenlasten kanssa voi korostua enemmän hoivaajan rooli ja tämä saatetaan kokea raskaaksi oman työelämän lisäksi. Teini-ikäisten tai vanhempien lastenlasten kanssa voi mahdollisesti helpommin jakaa omia ajatuksiaan ja viettää aikaa eri lailla kuin hoivaajan roolissa. Ikä on siis yhteydessä myös isovanhempien ja lastenlasten väliseen vuorovaikutukseen. Tällä voi olla merkitystä sille, miten isovanhemmuus koetaan ja millaisia vaikutuksia sillä on mielen hyvinvoinnille. Lastenlasten lukumäärää ei myöskään otettu huomioon tässä tutkielmassa. Mikäli on useita lastenlapsia, niin ei välttämättä ehdi kaikkia tapaamaan niin usein kuin haluaisi. Jää myös huomioimatta, että välit osaan lastenlapsista voivat olla läheisemmät kuin toisiin.

LAKU tutkimuksen TRAILS- vaiheeseen oli eettisen lautakunnan hyväksyntä. Tutkimukseen osallistuminen vapaaehtoista ja kaikkiin tutkimuksen vaiheisiin ei ollut välttämätöntä osallistua. Kaikki aineisto säilytettiin tietosuojasetusten mukaisesti (Kokko ym. 2023). Pro gradu tutkielman tekemiseen saatiin käyttöön vain siihen tarpeellinen aineisto. Tämä aineisto säilytettiin yliopiston sisäisessä tietokannassa ja sitä ei ole tallennettu omalle tietokoneelle. Oikeus aineiston käsittelyyn loppuu, kun pro gradu tutkielma on valmis.

Jatkotutkimusta aiheesta tarvitaan, koska isovanhemmuuden yhteyttä mielen hyvinvoinnille on vielä melko vähän tutkittu isovanhempien näkökulmasta. Mahdollisuus isovanhemmuuteen on biologisesti kaikilla heillä, joiden lapset voivat saada lastenlapsia. Isovanhemmuus voi olla myös paljon muuta kuin biologista isovanhemmuutta. Isovanhemmaksi voi tulla esimerkiksi uudelleen avioitumisen kautta (Chapman ym. 2018; Even-Zohar 2022). Jatkotutkimuksena voisi selvittää onko ei- biologisten ja biologisten isovanhempien mielen hyvinvoinnin välillä eroa. Mielen hyvinvointia voisi tutkia myös heillä, jotka haluaisivat olla isovanhempia, mutta eivät voi olla. On myös isovanhempia, jotka eivät voi isovanhemmuuttaan toteuttaa. Tämä voisi tuoda arvokasta tietoa esimerkiksi sijaisisovanhemmuutta ajatellen.

Ikä on yksi isovanhemmuuteen mahdollisesti yhteydessä olevista asioista (Smith & Wild 2019, 243). Tähän tutkielmaan mukaan otetut isovanhemmat ovat myöhäisessä keski-ikässä

olevia. Jatkossa tutkimuksen aiheena voisi olla iäkkäämpien isovanhempien mukaan ottaminen, onko heillä samanlaisia mielen hyvinvointiin yhteydessä olevia tekijöitä isovanhemmuuden suhteen. Eri-ikäisten isovanhempien mielen hyvinvoinnin huomioiminen eri tavoin on tärkeää myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta katsottuna. Eläkkeelle jääneiden isovanhempien ja lastenlasten yhteinen mielekäs tekeminen voi tarjota arvokkaita sosiaalisia hetkiä ja täyttää elämän merkityksellisillä tapahtumilla työuran päättymisen jälkeen. Tämä voi ehkäistä sosiaalista eristäytymistä ja lisätä aktiivista osallisuutta. Työelämässä oleville isovanhemmille yhteinen tekeminen lastenlasten kanssa voi tuoda vaihtelua kiireiseen työarkeen ja tukea samalla sukupolvien välistä yhteyttä.

Perinteisesti on ajateltu, että isovanhemmista isoäiti on hoivaajan roolissa (Arpino ym. 2018). Tämä perinteinen perhemalli on elänyt muutoksen aikaa ja naisten kouluttautuminen ja työssäkäynti on lisääntynyt ja lapsia tehdään myöhemmällä iällä. Tämä voi olla yhteydessä isovanhemmuuden muuttumiseen tulevaisuudessa. Isoäideillä ei ole mahdollisesti enää niin paljon aikaa osallistua lastenlasten hoitamiseen. Isovanhemmille voi tulla paljon uusia rooleja vielä nykyisten rinnalle. Eläkkeelle jäämisen ikä on noussut Suomessa viime vuosina. Näiden yhteyksien tutkiminen isovanhempien mielen hyvinvoinnin kannalta on myös kiinnostavaa ja tärkeää muuttuvassa yhteiskunnallisessa tilanteessa.

Vaikka isovanhempien ja ei-isovanhempien mielen hyvinvoinnin suhteen ei löydetty merkitsevää eroa, löydettiin isovanhempien mielen hyvinvointiin yhteydessä olevia isovanhemmuuteen liittyviä tekijöitä. Näistä tekijöistä merkitsevimmiksi mielen hyvinvoinnin kannalta nousivat lastenlasten tapaamisuseus ja läheisyys lastenlapsiin. Tämä on tärkeä löydös myös yhteiskunnallisella tasolla. Kaupungit ja kunnat voivat edistää isovanhempien ja lastenlasten tapaamista esimerkiksi järjestämällä yhteisiä aktiviteetteja, joissa isovanhemmat ja lastenlapset voivat yhdessä harrastaa jotain. Tämä lisää mielen hyvinvoinnin kohenemisen lisäksi sukupolvien välistä vuorovaikutusta ja voi lähentää perhesuhteita lisäten samalla yhteisöllisyyden tunnetta.

On tärkeää tuoda tietoisuuteen isovanhempien mielen hyvinvointiin yhteydessä olevia tekijöitä, jotta perheet ja yhteisöt osaisivat arvostaa vielä enemmän isovanhempien ja lastenlasten vuorovaikutuksellisia suhteita ja isovanhempien merkitystä muuttuvassa yhteiskunnassa. Tämä voi kannustaa yhteiskuntaa tukemaan isovanhempien mielen hyvinvointia ja vahvistamaan heidän tärkeää rooliaan.

LÄHTEET

- Arpino, B., Bordone, V. & Balbo, N. (2018). Grandparenting, education and subjective well-being of older Europeans. *European journal of ageing*. 15, 251–263.
- Arpino, B., Meli, E., Pasqualini, M., Tomassini, C. & Cisotto, E. (2022). Determinants of grandparent–grandchild digital contact in Italy. *Genus. Journal of population sciences*. 78(1), 1-22. doi: 10.1186/s41118-022-00167-5.
- Cartensen, L., Pasupathi, M., Monisha, M. & Nesselroade, J. (2000) Emotional Experience in Everyday Life Across the Adult Life Span. *Journal of personality and social psychology* 79 (4), 644-655. doi: 10.1037/0022-3514.79.4.644.
- Chapman, A., Kang, Y., Carong, L., Sanner, C. & Coleman, M. A comparison of stepgrandchildren's perceptions of long-term and later-life stepgrandparents. *Journal of aging studies*. 47, 104-113. doi: 10.1016/j.jaging.2018.03.005.
- Charles, S.T. & Carstensen, L.L. (2010). Social and emotional aging. *Annual review of psychology*.61,383-409. doi: 10.1146/annurev.psych.093008.100448.
- Chen, L., Yiang, L. & Qiuyue, Y. (2022). The effect of grandparenting on the depression and life satisfaction among middle-aged and older Chinese adults. *International journal of environmental research and public health*. 19(17). DOI:10.3390/ijerph191710790.
- Danielsbacka, M, Karisto, A & Tanskanen, A 2020, *Isovanhemmat*. Julkaisussa: M Danielsbacka, H Hämäläinen & A O Tanskanen (toim.) *Suomalainen auttaminen*. *Gaudeamus*, Sivut 135–154 <http://hdl.handle.net/10138/327483>.
- Danielsbacka, M., Křenková, L. & Tanskanen, A. (2022). Grandparenting, health and well-being : a systematic literature review. *European journal of ageing*. 19, 341-368. <https://doi.org/10.1007/s10433-021-00674-y>.
- Danielsbacka, M. & Tanskanen, A. (2016). The association between grandparental investment and grandparents' happiness in Finland. *Personal relationships*, 23(4), 787-800. doi: 10.1111/per.12160.
- Di Gessa, G., Bordone, V. & Arpino, B. (2019). Becoming a grandparent and its effect on well-being : the role of order of transitions, time, and gender. *The journals of gerontology*. 75(10), 2250-2262. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbz135>.

- Drew, L.M. & Silverstein, M. (2007). Grandparents' Psychological Well-Being after loss of contact with their grandchildren. *Journal of family psychology*. 21(3), 372-379. doi: 10.1037/0893-3200.21.3.372.
- Ecinsi, N. (2023). Mental well-being in adolescence : a systematic review. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*. 16 (1), 102-110. doi: 10.18863/pgy.1315698.
- Even-Zohar, A. (2022). The relationship of divorced grandparents with their grandchildren. *Journal of family issues*. 44(4), 1021–1045. doi :10.1177/0192513X2110551.
- Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi, H. & Vauhkonen, A. (2022). Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. *Sosiaalislääketieteellinen aikakauslehti*. 59 (3), 327–335. doi :10.23990/sa.111453.
- Fusi, G., Palmiero, M., Lavalpe, S., Colautti, L., Crepaldi, M., Antonietti, A., Di Domenico, A., Colombo, B., Di Crosta, A., La Malva, P., Rozzini, L. & Rusconi, M. (2022). Aging and Psychological Well-Being: The Possible Role of Inhibition Skills. *Healthcare (Basel)*. 10(8), 1477. doi: 10.3390/healthcare10081477.
- Hurme, H., Westerback, S. & Quadrello, T. (2010). Traditional and new forms of contact between grandparents and grandchildren. *Journal of intergenerational relationships*. 8(3), 264-280. doi: 10.1080/15350770.2010.498739.
- Keyes, C. (1998). Social well-being. *Social psychology quarterly*. 61(2), 121-140. doi: 10.2307/2787065.
- Keyes, C. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*. 43(2), 207-222. doi:10.2307/3090197.
- Keyes, C. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of consulting and clinical psychology*. 73(3), 539-548. DOI: 10.1037/0022-006X.73.3.539.
- Keyes, C. (2013). Promoting and Protecting Positive Mental Health: Early and Often Throughout the Lifespan, 3-28 Teoksessa : Keyes, C. (toim.) *Mental well-being : International Contributions to the Study of Positive Mental Health*. E-book. New York :Springer, 3-28. Viitattu 20.11.2023. doi :10.1007/978-94-007-5195-8.
- Kohutova, V., Spajdel, M. & Dedova, M. (2021). Emerging adulthood – an easy time of being? Meaning in life and satisfaction with life in the time of emerging adulthood. *Studia psychologica*. 63(3), 307–321. DOI: 10.31577/sp.2021.03.829.

- Kokko, K., Korkalainen, A., Lyyra, A-L. & Feldt, T. (2013). Structure and continuity of well-being in mid-adulthood: A longitudinal study. *Journal of Happiness Studies*. 14(1), 99–114, doi: <http://doi.org/10.1007/s10902-011-9318-y>.
- Kokko, K. & Heimonen, S-L. (2022a). Mitä mielenhyvinvoinnilla tarkoitetaan ja mihin se liittyy? Teoksessa :Rantanen, T., Kokko, K., Sipilä, S., Viljanen, A. & Aromaa, A. *Gerontologia* (2023). 5.painos. Kustannus Oy Duodecim. E-kirja.
- Kokko, K. & Heimonen, S-L. (2022b). Miksi mielenhyvinvointi on merkityksellistä? Teoksessa :Rantanen, T., Kokko, K., Sipilä, S., Viljanen, A. & Aromaa, A. *Gerontologia* (2023). 5.painos. Kustannus Oy Duodecim. E-kirja.
- Kokko, K., Fadjukoff, P., Ahola, J., Kinnunen, M-L., Laakkonen, E.K., Pitkänen, T., Pulkkinen, L., Rantanen, T., Staudinger, U.M., Taipale, S., Törmäkangas, T., Kekäläinen, T. & Saajanaho, M. (2024). Developmental Perspectives on Transitions at Age 60: Individuals Navigating Across the Lifespan (TRAILS)—Latest Data Collection in a Longitudinal JYLS Study. <https://doi.org/10.1332/17579597Y2023D000000009>.
- Jappens, M. & Van Pavel, J. (2016). Parental divorce, residence arrangements. And contact between grandchildren and grandparents. *Journal of marriage and family*. 78 (2), 451–467. DOI:10.1111/jomf.12275.
- Lehti, H., Erola, J. & Tanskanen, A. (2018). Tying the extended family knot: Grandparents' influence on educational achievement. *European Sociological Review*. 35 (1), 29–48 <https://doi.org/10.1093/esr/jcy044>.
- Leimer, B. & Van Ewijk, R. (2022). Are grandchildren good for you? Well-being and health effects of becoming a grandparent. *Social science & medicine*. 313, 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.115392>.
- Lozano-Sufrategui, L., Sanz-Arazuri, E., Sáenz-De-Jubera-Ocón, M., Alonso-Ruiz., Valdemoros-San-Emeterio, M-A & Sáenz-De-Jubera-Ocón, M. (2022). ‘They give me life to carry on’: Spanish grandparents’ lived experiences of intergenerational leisure. *Leisure studies*. 42(5), 663-678. doi: 10.1080/02614367.2022.2149841.
- Lussier, G., Deater-Deckard, K., Dunn, J. & Davies, L. (2002). Support Across Two Generations: Children’s Closeness to Grandparents Following Parental Divorce and Remarriage. *Journal of Family Psychology*. 16 (3), 363–376.

- Mahne, K. & Motel-Glingebiel, A. (2012). The importance of the grandparent role—A class specific phenomenon? Evidence from Germany. *Advances in life research*. 17 (3), 145-155. Doi :10.1016/j.alcr.2012.06.001.
- Mansson, D. (2016). The Joy of Grandparenting: A Qualitative Analysis of Grandparents. *Journal of intergenerational relationships*. 14 (2), 135-145. doi: 10.1080/15350770.2016.1160738.
- Mejía, S. & Hooker, S. (2015). Emotional Well-Being and Interactions With Older Adults' Close Social Partners: Daily Variation in Social Context Matters. *Psychology and Ageing*. 30 (3), 517-528. <http://dx.doi.org/10.1037/a0039468>.
- Muller, Z. & Litwin, H. (2011). Grandparenting and psychological well-being : how important is grandparent role centrality? *European journal of ageing* 8 (2), 109–118. DOI: 10.1007/s10433-011–0185–5.
- Nikander, T. & Pietiläinen, M. (2021). Vähemmän lapsia, enemmän isovanhempia. Tilastokeskus.<https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2021/vahemman-lapsia-enemman-isovanhempia/> Viitattu 14.12.2023.
- Nordmyr, J., Creswell-Smith, J., Donisi, V., Lara, E., Martín-María, N., Nyholm, L. & Forsman, A.K. (2020). Mental well-being among the oldest old :revisiting model of healthy ageing in a Finnish context. *International journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. 15 (1). doi: 10.1080/17482631.2020.1734276.
- Park, E-H. (2018). For Grandparents' Sake: The Relationship between Grandparenting Involvement and Psychological Well-Being. *Ageing international*. 43(3), 297-320. Doi : 10.1007/s12126-017-9320-8.
- Perho, H. and Korhonen, M. (1993) Elämänvaiheiden onnellisuus ja sisältö keski-ikäen kynnyksellä (Happiness and content of different life phases in the frontier of mid-adulthood). *Gerontologia*. 7, 271–285.
- Perry, G. & Daly, M. (2021). Grandparental partnership status and its effects on caring for grandchildren in Europe. *Plos one*. 16(3). Doi :10.1371/journal.pone.0248915.
- Prati, G. (2022). Correlates of quality of life, happiness and life satisfaction among European adults older than 50 years: A machine-learning approach. *Archives of gerontology and geriatrics*. 103. Doi : 10.1016/j.archger.2022.104791.
- Pulkkinen, L. (2017). Human Development from Middle Childhood to Middle Adulthood. E-kirja. Viitattu 25.5.2024. <https://doi.org/10.4324/9781315732947>

- Reinilä, E., Kekäläinen, T., Saajanaho, M. & Kokko, K. (2023). The structure of mental well-being and its relationship with generativity in middle adulthood and the beginning of late adulthood. *International journal of behavioral development*. 47(4), 328-338. <https://doi.org/10.1177/01650254231165>.
- Rotkirch, A. (2021). Syntyvyyden toipuminen ja pidentyvä elinikä. Linjauksia 2020-luvun väestöpolitiikalle. Valtioneuvoston kanslian julkaisuja 2021:2. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162920/VNK_2021_2.pdf?sequence=17. Viitattu 24.10.2023.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being., *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081, doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069.
- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*. 69(4), 719-727. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719.
- Saajanaho, M., Kekäläinen, T., Reinilä, E., Ahola, J. & Kokko, K. (2021). Lapsesta aikuiseksi :Elämänkaaren aikana muotoutuvat yksilölliset kehityspolut elämänsiirtymiin 60-vuotiaana. Koottuja tutkimustuloksia. https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/laku/julkaisut/trails_kootut-tulokset.pdf. Viitattu 13.10.2023.
- Shorey, S. & Debby, E. (2022). A Social-Ecological Model of Grandparenting Experiences: A Systematic Review. *Gerontologist*. 62(3), 193-205. Doi : 10.1093/geront/gnaa172.
- Smith, P. & Wild, L. (2019). Grandparenting. Teoksessa: Bornstein, M. Handbook of parenting. E-book. 3 edition. New York : Routledge, 232–270. Viitattu 4.10.2023
- THL (2023). Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. Viitattu 24.10.2024. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi>.
- Tilastokeskus. (2023). Syntyvyys laski ennätysellisen alas-kokonaishedelmällisyyslukumittaushistorian matalin. Viitattu 24.10.1024. <https://www.stat.fi/uutinen/syntyvyys-laski-ennatysellisen-alas-kokonaishedelmällisyysluku-mittaushistorian-matalin>.
- Varasteanu, R-C, Stanescu-Botan, C., Ionutiu, R. & Kozma, A. (2023). Grandparenting and mental health. *Archives of the Balkan Medical Union. The official journal of the Balkan Medical Union*. 58(3), 273-278. doi : 10.31688/ABMU.2023.58.3.06.
- Vesa, S., Santalahti, V., Nieminen, V., Nikunlaakso, R., Reuna, K., Niemi, M., Ketonen, E-L., Kouvonen, A., Lintula, L., Salo, P., Luukkainen, K., Salenius, M. & Oksanen, T.

- Sosiaalinen hyvinvointi ja sen tiedolla johtaminen. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2020:25. Viitattu 6.11.2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-037-0>.
- Väestöliitto (2021). Isovanhempien rooli lapsiperheessä, jonka vanhemmat ovat eronneet. Viitattu 20.11.2023. <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2021/10/0c5617b5-6-isoivanhempien-rooli-lapsiperheessa-jonka-vanhemmat-ovat-eronneet.pdf>.
- Väestöliitto. (2023, a). Isovanhemmat. Viitattu 12.20.2023. <https://www.vaestoliitto.fi/isoivanhemmat/>
- Väestöliitto (2023, b). Onko isovanhemmuudesta hyötyä hyvinvoinnille? Viitattu 27.1.2023. <https://www.vaestoliitto.fi/artikkelit/onko-isoivanhemmuudesta-hyotya-hyvinvoinnille/>
- WHO (2022). Ageing and health. Viitattu 16.10.2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.