

PSYKOLOGISEN JOUSTAVUUDEN YHTEYS PSYKOSOSIAALISEEN HYVINVOINTIIN JA  
KIUSAAMISKOKEMUKSIIN ALAKOULULAISILLA

Katri Schwartz  
Pro gradu –tutkielma  
Psykologian laitos  
Jyväskylän yliopisto  
Syyskuu 2023

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

KATRI SCHWARTZ: Psykologisen joustavuuden yhteys psykososiaaliseen hyvinvointiin ja koulukiusaamiseen alakoululaisilla

Pro gradu -tutkielma, 26 s.

Ohjaaja: Katariina Keinonen

Psykologia

Syyskuu 2023

---

Tämän tutkielman tavoitteena oli tutkia psykologisen joustavuuden yhteyttä psykososiaaliseen hyvinvointiin ja kiusaamiskokemuksiin 7-9-vuotiailla lapsilla vuosiluokilla 1-3 ( $n=168$ ). Lasten haastattelujen perusteella kerätty tutkimusaineisto on osa laajempaa Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen ja Mieli Pohjanmaan mielenterveys ry toteuttamaa Hyvä olla -hanketta.

Aikaisemmat tutkimukset viittaavat, että psykologinen joustavuus on opeteltavissa oleva taito, mikä tukee yleistä hyvinvointia ja lievittää pahoinvointia. Myös tämä tutkimus antoi viitteitä siitä, että alhainen psykologinen joustavuus on yhteydessä korkeampaan psykososiaaliseen oireiluun ja kiusaamiskokemuksiin jo hyvin nuorella iällä. Suurimmalla osalla lapsista oli hyvät psykologisen joustavuuden taidot ja vähän kiusaamiskokemuksia. Lasten psykososiaalinen hyvinvointi oli normaalilla tasolla. Alakoululaiset eivät kuitenkaan olleet yhtenäinen ryhmä ja osa lapsista voi myös huonosti. Pojilla oli enemmän psykososiaalista oireilua ja kiusatuksi tulemisen kokemuksia. 1.-luokkalaisilla oli alhaisin psykologinen joustamattavuus, he oireilivat psykososiaalisesti eniten ja heillä oli eniten kiusaamiskokemuksia. Psykologinen joustavuus oli tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä psykososiaaliseen oireiluun ( $r=0,47$ ) ja myös kiusatuksi tulemisen kokemukseen ( $r=-0,30$ ). Psykososiaalinen oireilu oli tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä niin kiusatuksi tulemisen kokemukseen ( $r=-0,36$ ) kuin muiden kiusaamiseen ( $r=-0,33$ ). Sukupuoli muunsi psykologisen joustavuuden, psykososiaalisen oireilun ja kiusaamisen välistä yhteyttä siten, että ainoastaan tytöillä muuttujien välinen yhteys oli tilastollisesti merkitsevä.

Tämän tutkielman tulokset antoivat viitteitä siitä, että psykologisen joustavuuden taitojen lisääminen saattaa olla erityisen tärkeää jo alakoulun ensimmäisillä luokka-asteilla ja että tytöt saattavat hyötyä poikia enemmän psykologisen joustavuuden taidoista psykososiaalisen oireilun ja kiusaamiskokemusten näkökulmasta. Tulevaisuudessa olisi tärkeä tutkia lisää psykologisen joustavuuden ja psykososiaalisen hyvinvoinnin yhteyttä, mekanismeja, riskiryhmiä jo lapsuudessa sekä lasten psykologisten joustavuustaitojen vaikutusta hyvinvoinnin kehitykseen myöhemmin elämässä.

Avainsanat: Psykologinen joustavuus, psykologinen hyvinvointi, psykososiaalinen oireilu, koulukiusaaminen, hyväksymys- ja omistautumisterapia, lapset ja nuoret, alakoulu

## SISÄLLYS

JOHDANTO .....	4
1.1 Lasten psykososiaalinen hyvinvointi.....	4
1.2 Koulukiusaaminen.....	5
1.3 Psykologisen joustavuuden yhteys lasten psykososiaaliseen hyvinvointiin .....	6
1.4 Lasten psykologisen joustavuuden kehittäminen kouluympäristössä.....	7
1.5 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	9
2 TUTKIMUSMENETELMÄT .....	9
2.1 Tutkimuskonteksti.....	9
2.2 Osallistujat ja aineiston keruu .....	10
2.3 Mittarit.....	10
2.3.1 Psykologinen joustavuus .....	10
2.3.2 Psykososiaalinen oireilu .....	11
2.3.3 Koulukiusaaminen .....	11
2.4 Aineiston analyysi .....	12
3 TULOKSET .....	12
3.1 Alakoululaisten psykologinen joustavuus, psykososiaalinen oireilu ja kiusaamiskokemukset sekä demografisten muuttujien vaikutus .....	12
3.2 Psykologisen joustavuuden yhteys psykososiaaliseen oireiluun.....	15
3.3 Psykologisen joustavuuden ja psykososiaalisen oireilun yhteys kiusaamiseen .....	16
3.4 Sukupuolen vaikutus psykologisen joustavuuden, psykososiaalisen oireilun ja kiusaamisen väliseen yhteyteen .....	18
4 POHDINTA .....	19
4.1 Johtopäätökset .....	19
4.3 Arviointia ja jatkotutkimuskohteita.....	22
4.4 Tutkimuksen merkitys.....	24
LÄHTEET.....	26

# JOHDANTO

## 1.1 Lasten psykososiaalinen hyvinvointi

Lasten ja nuorten psykososiaalinen hyvinvointi on ollut viime vuosina ajankohtainen teema ja yleinen huolen aihe. Muun muassa mielenterveyshäiriöiden lisääntymisestä on käyty paljon julkista keskustelua. WHO:n tutkimuksen mukaan mielenterveyden häiriöt ovat yksi merkittävimmistä työkyvyttömyyden syistä maailmanlaajuisesti (Mutangadura, 2004) ja suurin osa aikuisuuden mielenterveyshäiriöistä alkaa lapsuudessa tai nuoruudessa (Merikangas, Nakamura & Kessler, 2022). Ahdistuneisuushäiriöt ovat maailman yleisin lasten ja nuorten mielenterveyden häiriö, jonka jälkeen tulevat käyttäytymishäiriöt ja mielialahäiriöt (Merikangas ym. 2022).

Tilastojen valossa suurin osa suomalaisista nuorista voi hyvin ja on terveitä (THL & Kela, 2023). Lasten ja nuorten jaksamisen ja mielenterveyden ongelmat sekä hyvinvoinnin polarisoituminen ovat kuitenkin lisääntyneet ja tilannetta on heikentänyt entisestään koronapandemia ja rajoitustoimet (Valtion nuorisoneuvosto, 2023). Etenkin nuorten masennusoireiden esiintyvyys ja ahdistuneisuus on lisääntynyt (THL & Kela, 2023). Kouluterveyskyselyn 2021 mukaan suomalaisista 4.–5.-luokkalaisista 30 %:a tytöistä ja 8 %:a pojista koki kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta kaikilla kouluasteilla (THL, 2022). Hyvinvoinnin polarisoituminen on suurta ja eriarvoistumisen kierre alkaa usein jo lapsuudessa (THL & Kela, 2023). Näin ollen lapset ole yhtenäinen ryhmä ja psykososiaalisen hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden parempi ymmärtäminen olisi yhteiskunnallisesti tärkeää.

Sen lisäksi, että tutkimusten ja tilastojen valossa lasten psykososiaalinen hyvinvointi on heikentynyt ja polarisoitunut, psykologisen tuen ja oikea-aikaisen avun saaminen ei ole riittävää. Kansainvälisesti ainoastaan alle puolet nuorista, joilla on tällä hetkellä mielenterveysongelmia, saa mielenterveyden erikoishoitoa (Merikangas ym. 2022). Myöskään suomalaiset lapset eivät saa riittävästi psykologista tukea tai apua ajoissa ja palveluvaje on erityisen suurta nuorten ikäryhmässä (THL & Kela, 2023). 8.- ja 9.-luokkalaisista tytöistä 14 %:a ja pojista 16 %:a ei ole päässyt koulupsykologille yrittämisestä huolimatta (THL, 2022). Osuudet olivat vielä selvästi suuremmat ulkomaalaistaustaisten, toimintarajoitteisten sekä seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön kuuluvien nuorten kohdalla (THL & Kela, 2023). Viime aikoina onkin käyty paljon keskustelua siitä, että koulupsykologeista on merkittävä pula, eikä kaikki koululaiset tavoittavaan ennaltaehkäisevään työhön ole riittävästi resursseja. Myös opettajien mahdollisuus tukea lapsia psykososiaalisessa hyvinvoinnissa osana opetustyötä on rajallinen.

Lasten psykososiaalisen hyvinvoinnin heikkeneminen voi ilmetä mielenterveyshäiriöitä lievempinä ilmiöinä myös muilla tavoin, kuten psykososiaalisena oireiluna, josta tyypillisiä esimerkkejä ovat tunne-elämän oireilu, käytöshäiriöt tai kaverisuhteiden ongelmat (Kashdan & Rottenberg, 2010). Nämä lievemmat oireet ovat kuitenkin tutkimusten mukaan yhteydessä myös psyykkisiin häiriöihin ja epäsuotuisiin toimintamalleihin (Kashdan & Rottenberg, 2010), jotka saattavat ilmetä vasta myöhemmin aikuisuudessa. Lasten psykososiaalisen hyvinvoinnin kehityksellä onkin merkittävät ja laaja-alaiset vaikutukset niin yksilö kuin yhteiskunnallisella tasolla.

## **1.2 Koulukiusaaminen**

Lasten psykososiaalista hyvinvointia edistetään kouluissa muun muassa opettelemalla sosiaalisia taitoja, kuten tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä ehkäisemällä eriarvoistumista ja kiusaamista (Opetushallitus, 2014). Lasten psykososiaalinen oireilu voi ilmetä ongelmina kaverisuhteissa, kuten koulukiusaamisena. 40 maata kattavan kansainvälisen tutkimuksen mukaan 26 % nuorista raportoi kiusaamiskokemuksia, joista 10,7% raportoivat kiusanneensa muita, 12,6 %:a tulleen kiusatuksi ja 3,6 % molempia (Craig ym., 2009). Suomalaisen kouluterveyskyselyn 2021 mukaan 4.–5. luokkalaisista 64–65 %:a tullut muiden oppilaiden kiusaamaksi lukukauden aikana ja 3 %:a pojista ja 1-2 %:a tytöistä kertoi osallistuneensa muiden oppilaiden kiusaamiseen vähintään kerran viikossa (THL, 2022). Ensimmäisen polven ulkomaalaistaustaiset nuoret, toimintarajoitteiset sekä seksuaalitari sukupuolivähemmistöön nuoret joutuvat muita nuoria useammin kiusatuksi ja kokevat itsensä yksinäisemmiksi (Valtion nuorisoneuvosto, 2023).

Kiusaaminen on universaali ongelma, joka vaikuttaa merkittävästi muun muassa psykologiseen, akateemiseen ja sosiaaliseen käyttäytymiseen ja näin ollen sen kehitysmekanismet tulisi ymmärtää laajemmin (Craig ym., 2009). Kiusaamiskäyttäytymisen on havaittu vähenevän iän myötä (Dake, Price, & Telljohann, 2003), mikä saattaa viitata siihen, että alakoululaiset ovat riskiryhmässä. Daken ym. (2003) mukaan kaikista tehokkaimmat menetelmät kiusaamisen vähentämiseen ovat koko koulun osallistavat menetelmät ja kiusaamisen ennaltaehkäisy tulisi olla kouluissa prioriteetti. 900:ssa suomalaisessa koulussa ja yli 20 maassa on käytössä Turun yliopiston kehittämä KiVa Koulu -kiusaamisen vastainen toimenpideohjelma, jonka tavoitteina ovat kiusaamisen ehkäiseminen, tehokas puuttuminen kiusaamistilanteisiin ja jatkuva seuranta (KiVa Koulu, 2023). Kiusaamisen ennaltaehkäisevän työn kannalta olisi tärkeää ymmärtää paremmin psykososiaalisen oireilun ja kaverisuhteiden ongelmien taustalla vaikuttavia tekijöitä, joihin voitaisiin vaikuttaa psykologisin menetelmin tai taidoin.

### 1.3 Psykologisen joustavuuden yhteys lasten psykososiaaliseen hyvinvointiin

Lasten psykososiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavat monet yksilölliset tekijät sekä ympäristötekijät, kuten lapsen persoonallisuus, terveys, kehityshäiriöt, opitut ajattelu- ja käyttäytymismallit, perhetausta, kaverisuhteet, taloudellinen ja yhteiskunnallinen tilanne. Lapsi kehittyikin jatkuvasti vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa (Waber, 2010). Lapsen psykososiaalista hyvinvointia ja sen kehitystä voidaan tarkastella myös lapsen psykologisten hyvinvointitaitojen näkökulmasta.

Psykologinen joustavuus kattaa laajan valikoiman ihmisen kykyjä, jotka puuttuvat monissa psyykkisissä häiriöissä, kuten kyky tunnistaa ja mukautua erilaisiin tilanteisiin; muuttaa ajattelutapoja tai epäsuotuisia käyttäytymismalleja, säilyttää tasapaino tärkeiden elämän osa-alueiden välillä tärkeän elämän välillä, olla tietoinen, avoin ja sitoutunut sellaiseen käyttäytymiseen, joka on yhteneväinen omien arvojen kanssa (Kashdan & Rottenberg, 2010). Psykologisessa joustavuudessa on keskeistä se, että nykyhetki kohdataan ja hyväksytään tietoisesti ja että käyttäytymistä muutetaan siten, että se vastaa yksilön omia arvoja (Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis, 2006). Psykologinen joustavuus lisää psyykkistä hyvinvointia, kuten itsesäätelyä, tietoisuutta, laajempaa ajattelua, tasapainoisuutta ja parempia selviytymisstrategioita (Kashdan & Rottenberg, 2010), kun taas alhainen psykologisen joustavuus on yhteydessä heikompaan hyvinvointiin ja psyykkisiin häiriöihin, kuten masennukseen, pelkoihin ja ahdistuneisuuteen (Hayes ym., 2006; Kashdan & Rottenberg, 2010). Psykologinen joustamattomuus näyttäytyy eri muodoissa, kuten mustavalkoisena ajatteluna, välttämiskäyttäytymisenä, rajoittuneina, stereotyyppisinä tai tiedostomattomina automaattisina käyttäytymismalleina (Kashdan & Rottenberg, 2010). Psykologinen joustavuus nähdäänkin keskeisenä psykososiaalisen hyvinvoinnin tekijänä psykologisten perustarpeiden (autonomia, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus; Deci & Ryan, 2000) täyttymisen lisäksi (Kashdan & Rottenberg, 2010).

Psykologista joustavuutta voidaan opetella ja lisätä hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (lyh. HOT, engl. Acceptance and Commitment Therapy, ACT; Hayes ym. 2004) perustuvien hyväksymis- ja arvopohjaisten menetelmien avulla (Hayes, 2006). HOT on uusimman, kolmannen aallon kognitiivisen käyttäytymisterapian muoto (KKT; CBT), joka perustuu suhdekehysteoriaan (engl. Relational Frame Theory, RTF, Hayes, Barnes-Holmes, & Roche, 2001) sekä kontekstuaaliseen käyttäytymistieteeseen (Hayes, 2004). HOT-menetelmät voidaan määritellä teoreettisesti psykologiseksi interventiksi, joka perustuu moderniin käyttäytymispsykologiaan, joka soveltaa tietoisuus- ja hyväksymisprosesseja sekä sitoutumisen ja käyttäytymisen muutosprosesseja psykologisen joustavuuden lisäämiseksi (Hayes yms. 2006). HOT-menetelmiä voidaan soveltaa

suhteellisen laajaan kirjoon psyykkisiä ongelmia vaikeusasteeltaan psykoosista tavallisten ihmisten interventioihin (Hayes ym., 2006). Hayes ym. (2006) mukaan hyväksymis- ja omistautumisterapiassa keskitytään kuuteen ydinprosessiin. Ensimmäinen ydinprosessi on tunteiden hyväksyntä, minkä ajatellaan olevan välttämisen vastakohta. Toisella ydinprosessilla, ajatusten vaikutusten heikentämisellä yritetään muuttaa tapaa, jolla ihminen suhtautuu ajatuksiinsa ja luo niihin omia yhteyksiä. Teorian mukaan tunteet tai ajatukset eivät ole itsessään hyviä tai huonoja, eikä niitä tule pyrkiä muuttamaan. Ainoastaan sillä on merkitystä, miten ne vaikuttavat toimintaamme. Kolmas ydinprosessi on tietoinen läsnäolo, jossa opetellaan olematta tuomitsematta ajatuksia tai ympärillä olevia tapahtumia ja sitä kautta opetellaan käyttäytymään joustavammin ja johdonmukaisemmin suhteessa omiin arvoihin. Neljäs ydinprosessi on pystyvä minä. Viides ydinprosessi on omat arvot ja kuudes ydinprosessi on omistautuminen näiden arvojen mukaiseen toimintaan. Nämä kuusi ydinprosessia ovat myös osittain päällekkäisiä ja tukevat myös toisiaan lisäten psykologista joustavuutta (Hayes ym., 2006).

Hyväksymis- ja omistautumisterapian vaikuttavuudesta psykologisen joustavuuden lisäämiseen on olemassa jonkin verran tutkimusnäyttöä aikuisten osalta, mutta lapsia ja nuoria koskevaa tutkimustietoa on olemassa vähemmän (Coyne, McHugh & Martinez, 2011; Murrell & Scherbarth, 2011; Swain, Hancock, Dixon, & Bowman, 2015; Halliburton & Cooper, 2015; Perkins ym. 2023). Fangin ja Dingin (2020) ensimmäisen lapsia koskevan meta-analyysin mukaan vuosilta 2009-2018 mukaan psykologisen joustavuutta lisäävä HOT-interventio vähensi merkittävästi lasten ahdistuneisuutta, masentuneisuutta, käyttäytymisongelmia ja muita mielenterveysongelmia niihin lapsiin verrattuna, jotka saivat joko tavanomaista terapeutista hoitoa tai eivät osallistuneet terapiaan. Tosin tutkijoiden mukaan lumevaikutus saattoi selittää osittain eroa interventio- ja ei hoitoa saaneen kontrolliryhmän välillä. Swainin ym. (2015) systemaattisen katsauksen tutkimustuloksista antoi viitteitä, että psykologista joustavuutta tukevat HOT-menetelmät ovat tehokas hoitomuoto useisiin lasten ongelmiin. Katsauksen tutkimusten perusteella nämä menetelmät vähensivät oireilua, paransivat elämänlaatua sekä lisäsivät psykologista joustavuutta. Tutkimuksissa oli kuitenkin useita metodologisia rajoitteita, kuten pienet otoskoot, ei satunnaistetut asetelmat ja harvat kontrollivertailut. Vaikka lapsia koskeva psykologista joustavuutta tukeva HOT-tutkimus on lisääntynyt, olisi kuitenkin kattava kontrolloitu lisätutkimus tärkeää (Swain ym. 2015).

#### **1.4 Lasten psykologisen joustavuuden kehittäminen kouluympäristössä**

Kouluilla voi olla merkittävä rooli hyvinvoinnin tukemisessa ja näin ollen koulujen olisi tärkeää tietää, minkälaisia taitoja olisi tärkeää opettaa lapsille ja miten lapsia voitaisiin tukea psykologisin menetelmin. Nuorten psyykkisen hyvinvoinnin ennaltaehkäisemiseksi ja hoitamiseksi tarvitaan kuitenkin laaja-alaisia, erilaisiin oireisiin tehoavia, psykologian ammattilaisen kehittämiä vaikuttavia menetelmiä, jotka pohjautuvat teoriaan ja testattaviin taustaoletuksiin (Puolakanaho, Kiuru & Lappalainen, 2019). Lasten psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen kouluympäristössä tarkoitettuja menetelmiä ja niihin liittyvää kirjallisuutta on paljon, mutta tunteiden huomioiminen osana kasvatusta ja koulutusta sekä eri menetelmien vaikuttavuuden systemaattinen kontrolloitu empiirinen tutkimus on jäänyt vähemmälle huomiolle (Anttila, Huurre, Santalahti & Malin, 2016). Tunne- ja ajattelutaitojen opettamisen hyödyistä ja psykologisen joustavuuden lisäämisestä kouluympäristössä on kuitenkin jonkin verran lupaavia tutkimustuloksia (Knigh & Samuel, 2022; Takahashi, Ishizu, Matsubara, Ohtsuki & Shimoda, 2020). Tunnetaitojen opetuksella havaittiin meta-analyysissä parantavan merkittävästi muun muassa tunnetaitoja, käyttäytymistä ja koulussa suoriutumista (Durlak, Weissberg, Dymnick, Taylor & Schellinger, 2011). Niiden kouluissa toteutettujen interventio-ohjelmien, jotka ovat keskittyneet psykologisen joustavuuden lisäämiseen ja tukemiseen, on myös raportoitu johtaneen muun muassa masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden lieventymiseen (Livheimin ym., 2015; Smith, Oxman & Hayes, 2020; Petersen, Davis, Renshaw, Levin & Twohig, 2022). Osassa tutkimuksissa ei ole kuitenkaan ei ole havaittu tilastollisesti merkitsevää vaikuttavuutta psykologiseen joustavuuteen koko ryhmätasolla (Van der Gucht ym., 2017; Keinonen, Lappalainen, Kotamäki-Viinikka & Lappalainen, 2023), vaan tietyissä alaryhmissä, kuten nuorilla joilla oli tunne- ja käyttäytymisongelmia (Takahashi ym. 2020). Burckhardtin, Manicavasagarin, Batterhamin, Hadzi-Pavlovicin ja Shandin (2017) tutkimuksessa ei myöskään havaittu tilastollisesti merkitsevää muutosta pienestä otoskoosta johtuen, vaikkakin masentuneisuudessa, stressissä, ahdistuneisuudessa, negatiivisessa emotionaalisuudessa ja hyvinvoinnissa tapahtui positiivista kehitystä efektikoossa mitattuna.

Vaikka psykologisen joustavuuden lisäämiseen kehitettyjä kouluinterventiomenetelmien vaikuttavuutta onkin tutkittu jonkin verran nuorten ja opiskelijoiden keskuudessa, alakoululaisten osalta empiirisiä systemaattisia kontrolloituja tutkimuksia on olemassa vain vähän (vrt. Fang & Ding, 2020). Vaikka tulokset ovatkin osittain lupaavia psykologisen joustavuuden opettelemisen ja psyykkisen hyvinvoinnin välisestä yhteydestä, menetelmien vaikuttavuudesta suhteessa erilaisiin taustatekijöihin, kuten ikään, sukupuoleen tai psykososiaalisen hyvinvoinnin tasoon tiedetään edelleen suhteellisen vähän. Se, että monissa tutkimuksissa psykologisen joustavuuden vaikuttavuutta ei havaittu koko ryhmätasolla, saattaa viitata siihen, että lapset hyötyvät eri tavalla näistä taidoista. Näin ollen lasten psykologisen joustavuuden kehittämistä kouluympäristössä,



psykologisen joustavuuden lisäämiseen vaikuttavia mekanismeja, erilaisten taustamuuttujia sekä psykologisen hyvinvoinnin lähtötason vaikutusta olisikin tärkeää tutkia lisää.

## **1.5 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset**

Tutkielman tavoitteena oli tutkia psykologisen joustavuuden yhteyttä psykososiaaliseen hyvinvointiin ja kiusaamiskokemuksiin alakouluikäisillä lapsilla. Tutkielmassa haettiin vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

Tutkimuskysymys 1: Ilmeneekö 7-9-vuotiaiden lasten joukossa psykologista joustamattomuutta, psykososiaalista oireilua tai kiusaamista ja eroavatko tytöt ja pojat tai luokka-asteet näiden kolmen muuttujan osalta toisistaan?

Tutkimuskysymys 2: Onko psykologinen joustavuus ja psykososiaalinen oireilu yhteydessä toisiinsa alakoulujen ensimmäisillä luokka-asteilla?

Tutkimuskysymys 3: Onko psykologinen joustavuus tai psykososiaalinen oireilu yhteydessä kiusatuksi tulemiseen tai muiden kiusaamiseen alakoulujen ensimmäisillä luokka-asteilla? Jos on, onko jokin tietty psykososiaalisen oireilun alaryhmä voimakkaammin yhteydessä kiusaamiseen?

Tutkimuskysymys 4: Onko sukupuolella vaikutusta psykologisen joustavuuden, psykososiaalisen oireilun ja kiusaamisen väliseen yhteyteen?

## **2 TUTKIMUSMENETELMÄT**

### **2.1 Tutkimuskonteksti**

Tutkielman aineisto liittyy Magis –mobiilipelin vaikuttavuutta arvioivaan laajempaan randomisoituun kontrolloituun tutkimukseen, joka on osa Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen ja Mieli Pohjanmaan mielenterveys ry:n yhteistyönä toteuttamaa Hyvä olla -hanketta. Magis– Riimulehdon tarina on tutkimusperustainen, 1.–3.-luokkalaisten hyvinvoinnin sekä hyvinvointitaitojen edistämiseen ja koulukiusaamisen ehkäisemiseen kehitetty mobiilipeli, jonka tavoitteena on lisätä ja tukea psykologista joustavuutta. Magis -mobiilipeli pohjautuu suhdekehysteoriaan sekä hyväksymis- ja arvopohjaisiin menetelmiin.

## 2.2 Osallistujat ja aineiston keruu

Aineisto koostui Magis -pelin vaikuttavuustutkimukseen liittyvän alkukyselyn vastaajista. Tutkittavat olivat 1.-3.-luokkalaisia lapsia. Koulujen ja osallistujien rekrytointi tapahtui hankkeen työntekijöiden kautta Vaasan seudun alakouluista. Tutkimuksesta jaettiin tiedote kouluille, oppilaille ja heidän vanhemmilleen ja hankkeeseen osallistuminen oli vapaaehtoista. 12:sta luokkaa ilmoitti halukkuutensa hankkeeseen. 189:lle oppilaalle ja heidän vanhemmilleen lähetettiin suostumuslomakkeet. Yhteensä 21 oppilasta ei saanut lupaa, ei halunnut osallistua tutkimukseen tai palautti tyhjän suostumuslomakkeen. Näin ollen tutkimukseen osallistui lopulta yhteensä 168 oppilasta. Tutkittavista 50,6 % (n=85) oli tyttöjä ja 49,4 % (n=83) poikia. Vastanneiden koululaisten keski-ikä oli 8,31 (kh=0,85) vuotta (vaihteluväli 6–10). Oppilaista 22,0 %:a (n=37) oli ensimmäisellä luokalla, 9,5 % (n=16) toisella luokalla ja loput 68,5 % (n=115) kolmannella luokalla. Aineiston keruu toteutettiin lokakuussa 2022 ennen pelijakson alkamista.

## 2.3 Mittarit

Tässä tutkielmassa tarkasteltiin määrällistä tietoa psykologisen joustavuuden, psykososiaalisen oireilun ja koulukiusaamisen osalta kolmella eri itsearviointikyselylomakkeella. Hankkeen työntekijät keräsivät aineiston haastattelemalla lapsia. Lapsilla oli mahdollisuus kysyä, mikäli he eivät ymmärtäneet kysymystä.

### 2.3.1 Psykologinen joustavuus

Koululaisten psykologisen joustavuuden mittarina käytettiin validoitua AFQ-Y8 - Acceptance and Fusion Questionnaire for Youth -itsearviointilomaketta lapsille (Greco, Lambert & Baer, 2008). Väittämiin, kuten “tunteet ja ajatukset pilaavat elämäni”, vastattiin neliportaisella Likert-asteikolla, jossa 0 tarkoittaa “ei pidä yhtään paikkaansa” ja 4 tarkoittaa “pitää täysin paikkaansa”. Mittarissa arvioidaan lapsen ajatuksia, tunteita ja toimintaa. Väittämien yhteenlasketuista pistemääristä

laskettiin psykologista joustavuutta kuvaava summamuuttuja, jonka yhteenlaskettu pistemäärä vaihtelee välillä 0-32. Mittarilla ei ole tarkkoja raja-arvoja, vaan yhteenlasketun pistemäärän suuruus kertoo vastaajan psykologisen joustavuuden tason: mitä suurempi pistemäärä, sitä vähäisempi psykologinen joustavuus. Tässä tutkimuksessa kerätyssä aineistossa mittarin sisäinen luotettavuus oli hyväksyttävä ( $\alpha = 0.691$ , 8 muuttujaa).

### 2.3.2 Psykososiaalinen oireilu

Koululaisten psykososiaalisen oireilun mittarina käytettiin validoitua Vahvuudet ja Vaikeudet -kyselylomaketta (SDQ-Fin ja Sve) lapsille. SDQ - Strengths and Difficulties Questionnaire (Goodman, 1997) -kyselylomakkeen suomenkielinen käännös on todettu luotettavaksi mittariksi (Koskelainen, 2008). Mittari sisältää 25 väittämää, joista viisi väittämää mittaa viittä eri alaskaalaa: tunne-elämän oireita, käytösoireita, yliaktiivisuutta, kaverisuhteiden ongelmia ja prososiaalisuutta. Tunne-elämän oireet ja kaverisuhteiden ongelmat kuvaavat sisäänpäin suuntautuneita vaikeuksia, kun taas käytösoireet ja yliaktiivisuus kuvaavat ulospäin suuntautuvia vaikeuksia (Goodman, 2001; Koskelainen, 2008). Väittämiin, kuten "olen enimmäkseen yksinäni" vastattiin kolmiportaisella Likert-asteikolla, jossa 0 tarkoittaa "ei päde" ja 2 tarkoittaa "pätee varmasti". Yhteenlasketuista pisteistä laskettiin psykososiaalista oireilua kuvaava summamuuttuja, jonka yhteenlaskettu pistemäärä vaihtelee välillä 0-40. Prososiaalinen käyttäytymisen summamuuttuja jätettiin pois tutkimuksen analyyseistä alkuperäisen pisteytysohjeen mukaisesti. Summamuuttujan korkea pistemäärä viittaa korkeampaan psykososiaaliseen oireilun määrään tunne-elämässä, käyttäytymisessä, yliaktiivisuudessa ja kaverisuhteissa. Tässä tutkimuksessa kerätyssä aineistossa mittarin sisäinen luotettavuus oli hyväksyttävä ( $\alpha=0,750$ , 20 muuttujaa) ja tunne-elämän ja käyttäytymisen osalta hyväksyttävä ( $\alpha=0,601$  ja  $\alpha=0,630$ , 5 muuttujaa), mutta yliaktiivisuuden ja kaverisuhteiden osalta alle minimiarvon ( $\alpha=0,521$  ja  $\alpha= 0,254$ , 5 muuttujaa).

### 2.3.3 Koulukiusaaminen

Koulukiusaamista mitattiin itsearviointikyselyllä (Olweus, 1996), joka muunnettiin lämpömittariksi visuaaliseen muotoon (*visual analogue scale*, VAS). Mittaristossa on seuraavat kaksi väittämää liittyen kiusatuksi tulemiseen ja muiden kiusaamiseen: "Kuinka usein sinua on kiusattu koulussa

viimeisen 1-2 kk aikana? ja ”Kuinka monta kertaa olet kiusannut muita koulussa viimeisten 1-2 kk aikana?”. Kysymyksiin vastataan neliportaisella Likert-asteikolla, jossa 0 tarkoittaa “useita kertoja viikossa” ja 4 “ei lainkaan”. Muuttujan suurempi arvo viittaa vähäisempiin kiusaamiskokemuksiin.

## **2.4 Aineiston analyysi**

Tutkielmassa tarkasteltiin ensin lasten psykologista joustavuutta, psykososiaalista oireilua ja kiusaamista kokonaistasolla. Tämän jälkeen tutkittiin mahdollisia eroja tyttöjen ja poikien sekä luokka-asteiden välillä psykologisessa joustavuudessa, psykososiaalisessa oireilussa ja kiusaamisessa. Analyysimenetelminä käytettiin riippumattomien otosten t-testiä sukupuolien välisten erojen tarkastelussa ja yksisuuntaista ANOVAA luokka-aste-erojen tarkastelussa. Psykologisen joustavuuden, psykososiaalisen oireilun sekä psykososiaalisen oireilun alaryhmien ja kiusaamisen välisiä yhteyksiä analysoitiin Pearsonin korrelaatiokertoimen sekä lineaarisen regressioanalyysin avulla. Sukupuolen vaikutusta psykologisen joustavuuden, psykososiaalisen oireilun ja kiusaamisen välisiin yhteyksiin tarkasteltiin ANCOVA kovarianssianalyysillä. Aineiston analyysissä käytettiin IBM SPSS Statistics -tilasto-ohjelmistoa, versiota 28.

## **3 TULOKSET**

### **3.1 Alakoululaisten psykologinen joustavuus, psykososiaalinen oireilu ja kiusaamiskokemukset sekä demografisten muuttujien vaikutus**

Suurimmalla osalla lapsista oli hyvät psykologisen joustavuuden taidot ja vähän kiusaamiskokemuksia, mitä kuvasi aineiston keskiarvo (Taulukko 1) ja jakauman vinous. Lasten psykososiaalinen hyvinvointi oli normaalilla tasolla ja psykososiaalisen oireilun kuvaaja oli likimain normaalisti jakautunut. Vaikka kokonaisaineiston perusteella voidaan todeta, että suurin osa lapsista voi suhteellisen hyvin, eri muuttujien kokonaispisteiden vaihteluvälien suuruuden sekä keskihajontojen perusteella alakoululaiset eivät kuitenkaan ole yhtenäinen ryhmä ja osa lapsista voi myös huonosti (Taulukko 1). 24,4 %:a lapsilla psykososiaalinen oireilu ylitti 14:sta pisteen normaalin pistemäärän raja-arvon.

## TAULUKKO 1

*Alakoululaisten (N=168) psykologisesta joustavuuden, psykososiaalisesta oireilun ja kiusaamisen yhteenlaskettujen pisteiden vaihteluväli, keskiarvot (M) ja keskihajonnat (SD)*

	Vaihteluväli	M	SD
<b>Psykologinen joustavuus</b>	0-25	7,81	5,37
<b>Psykososiaalinen oireilu</b>	0-24	10,98	5,11
<i>Tunne-elämä</i>	0-10	3,11	2,07
<i>Käyttäytyminen</i>	0-9	2,19	1,8
<i>Yliaktiivisuus</i>	0-9	3,72	1,97
<i>Kaverisuhteet</i>	0-6	1,97	1,33
<b>Kiusatuksi tuleminen</b>	0-4	3,37	1,06
<b>Muiden kiusaaminen</b>	0-4	3,73	0,63

Psykologisen joustavuuden osalta tyttöjen ja poikien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa, kun taas psykososiaalisen oireilun osalta pojat oireilivat tyttöjä enemmän niin kokonaistasolla ( $t(166)=-2,403, p=,017$ ) kuin kaverisuhteisiin liittyvien ongelmien, käytösoireiden ja yliaktiivisuuden osalta. Tunne-elämän alaskaalan osalta tyttöjen ja poikien välillä ei ollut kuitenkaan tilastollisesti merkitsevää eroa. Pojilla on enemmän kiusatuksi tulemisen kokemuksia ( $t(158)=2,902, p=,004$ ), mutta muiden kiusaamisen osalta tyttöjen ja poikien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa. Sukupuolten väliset erot muuttujissa on esitetty taulukossa 2.

## TAULUKKO 2

*Tyttöjen ja poikien keskiarvot (M), keskihajonnat (SD) ja väliset erot psykologisesta joustavuudessa, psykososiaalisesta oireilussa ja kiusaamisissa*

	tyttö (n=85)		poika (n=83)		t (116)	p
	M	SD	M	SD		
<b>Psykologinen joustavuus</b>	7,04	5,11	8,61	5,54	-1,917	0,058
<b>Psykososiaalinen oireilu</b>	10,06	5,14	11,93	4,94	-2,403	0,017
<i>Tunne-elämä</i>	3,16	2,27	3,05	1,86	0,363	0,717
<i>Käyttäytyminen</i>	1,79	1,72	2,59	1,8	-2,938	0,004
<i>Yliaktiivisuus</i>	3,42	2,09	4,02	1,8	-1,990	0,048
<i>Kaverisuhteet</i>	1,68	1,18	2,27	1,42	-2,914	0,004
<b>Kiusatuksi tuleminen</b>	3,6	0,93	3,13	1,15	2,902*	0,004
<b>Muiden kiusaaminen</b>	3,82	0,64	3,64	0,62	1,908	0,058

\*Kiusatuksi tulemisen vapausaste t (158)

1.-luokkalaisilla oli alhaisin psykologinen joustavuus, he oireilivat psykososiaalisesti eniten ja heillä oli eniten kiusatuksi tulemisen kokemuksia. Psykologisen joustavuuden ( $F(2, 165=5,81)$ ,  $p=,004$ ) ja psykososiaalisen oireilun ( $F(2, 165=6,46)$ ,  $p=,002$ ) ja tunne-elämän ongelmien alaskaalan osalta ( $F(2, 165=14,46)$ ,  $p<,001$ ) 1.-luokkalaiset oireilevat 2.-luokkalaisia ( $p=,009$ ) ja 3 -luokkaisia enemmän ( $p=,015$ ). Kiusatuksi tulemisen ( $F(2, 165=7,09)$ ,  $p=,001$ ) osalta luokkien välillä oli tilastollisesti merkitsevää eroa siten, että ainoastaan 1. ja 3. luokan ( $p=,002$ ) välillä sekä 2. ja 3. luokan ( $p=,042$ ) välillä oli merkitsevä ero. Muiden kiusaamisen osalta luokka-asteiden välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja (Taulukko 3).

### TAULUKKO 3

*1.-3. luokkalaisten keskiarvot (M), keskihajonnat (SD) ja väliset erot psykologisesta joustavuudessa, psykososiaalisesta oireilussa ja kiusaamisessa*

	1.-L (n=37)		2.-L (n=16)		3.-L. (n=115)		F(2, 165)	p
	M	SD	M	SD	M	SD		
<b>Psykologinen joustavuus</b>	10,19	5,52	5,50	4,02	7,37	5,26	5,81	0,004
<b>Psykososiaalinen oireilu</b>	13,14	5,38	8,06	4,37	10,69	4,89	6,46	0,002
<i>Tunne-elämä</i>	4,57	2,03	2,13	1,31	2,77	1,96	14,46	<,001
<i>Käyttäytyminen</i>	2,68	2,17	1,50	1,32	2,12	1,70	2,64	0,074
<i>Yliaktiivisuus</i>	3,68	1,94	2,93	2,05	3,84	1,96	1,50	0,226
<i>Kaverisuhteet</i>	2,22	1,41	1,50	1,26	1,95	1,30	1,65	0,196
<b>Kiusatuksi tuleminen</b>	2,84	1,50	3,81	0,40	3,48	0,89	7,09	0,001
<b>Muiden kiusaaminen</b>	3,68	0,75	3,81	0,40	3,74	0,62	0,28	0,756

### 3.2 Psykologisen joustavuuden yhteys psykososiaaliseen oireiluun

Psykologisen joustavuuden ja psykososiaalisen oireilun välillä havaittiin tilastollisesti merkitsevä yhteys niin kokonaistasolla ( $r=0,47$ ) sekä kussakin psykososiaalisen oireilun alaryhmässä (Taulukko 4). Yhteys oli odotetun suuntainen: mitä alhaisempi lapsen psykologinen joustavuus oli, sitä enemmän lapsella oli psykososiaalista oireilua. Lineaarisen regressioanalyysin perusteella psykologinen joustavuus selitti psykososiaalista oireilua 21,7 %:a ( $F(1, 166) = 45,971, p < .001$ ) (Taulukko 5).

## TAULUKKO 4

*Pearsonin korrelaatiokertoimet psykologisen joustavuuden, psykososiaalisen oireilun ja kiusaamisen välisistä yhteyksistä*

	AFQ	SDQ	SDQE	SDQC	SDQH	SDQP	BULLYBUL
<b>AFQ Psykologinen joustavuus</b>	1						
<b>SDQ Psykososiaalinen oireilu</b>	,47**	1					
<i>SDQE Tunne-elämä</i>	,44**	,75**	1				
<i>SDQC Käyttäytyminen</i>	,33**	,71**	,32**	1			
<i>SDQH Yliaktiivisuus</i>	,29**	,74**	,34**	,41**	1		
<i>SDQP Kaverisuhteet</i>	,23**	,62**	,37**	,26**	,29**	1	
<b>Kiusatuksi tuleminen</b>	-,30**	-,36**	-,25**	-,33**	-,16*	-,30**	1
<b>Muiden kiusaaminen</b>	-,09	-,33**	-,22**	-,37**	-,20*	-,13	,40**

\*\* Korrelaatio on merkitsevä 0,01 tasolla (2-suuntainen testi) \* Korrelaatio on merkitsevä 0,05 tasolla (2-suuntainen testi)

Korrelaatio on keskipokoinen (0.30–0.49, Cohen, 1992) psykologisen joustavuuden, psykososiaalisen oireilun ja kiusatuksi tulemisen välillä

### 3.3 Psykologisen joustavuuden ja psykososiaalisen oireilun yhteys kiusaamiseen

Psykologinen joustavuus oli myös tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä kiusatuksi tulemiseen ( $r=-0,30$ ), mutta sillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä muiden kiusaamiseen (Taulukko 4). Yhteys oli odotetun suuntainen; mitä alhaisempi oli lapsen psykologinen joustavuus, sitä enemmän hänellä oli kiusatuksi tulemisen kokemuksia. Lineaarisen regressioanalyysin perusteella psykologinen joustavuus selitti kiusatuksi tulemisen kokemuksia 9,1 %:a ( $F(1, 166) = 16,623, p < .001$ ) (Taulukko 5).

Psykososiaalinen oireilu oli yhteydessä niin kiusatuksi tulemiseen kokonaistasolla ( $r=-0,36$ ) sekä kussakin alaskaalassa (taulukko 4). Yhteys oli odotetun suuntainen kaikkien muuttujien osalta; mitä enemmän lapsi oireili, sitä enemmän hänellä oli kiusaamiskokemuksia. Lineaarisen regressioanalyysin perusteella psykososiaalinen oireilu selitti kiusatuksi tulemisen kokemusta 12,8 %:a ( $F(1, 166) = 24,322, p < .001$ ). Psykologinen joustavuus ja psykososiaalinen oireilu selittivät yhdessä tilastollisesti merkitsevästi kiusatuksi tulemisen kokemusta 15,1 %:a ( $F(2, 165) = 14,689, p < .001$ ) (Taulukko 5).

Psykososiaalinen oireilun ja muiden kiusaamisen välillä havaittiin tilastollisesti merkitsevä yhteys niin kokonaistasolla ( $r=-0,33$ ) kuin psykososiaalisen oireilun alaryhmissä kaverisuhteisiin



liittyvien ongelmien -alaryhmää lukuun ottamatta (Taulukko 4). Mitä enemmän lapsi oireili, sitä enemmän hänellä oli kiusaamiskokemuksia. Lineaarisen regressioanalyysin perusteella psykososiaalinen oireilu selitti muiden kiusaamista 10,8 %:a ( $F(1, 166) = 20,123, p < .001$ ) (Taulukko 5).

## TAULUKKO 5

*Lineaarisen regressioanalyysin beetat, keskivirheet, standardoidut beetat, merkitsevyydet sekä selityksasteet psykososiaalisesta oireilusta ja kiusaamisesta*

### Psykososiaalinen oireilu

Selittäjä	B	SE B	$\beta$	p	R2	$\Delta R2$
					0,22	0,21
Vakio	7,52	0,62		<,001		
Psykologinen joustavuus	0,44	0,07	0,47	<,001		

### Kiusatuksi tuleminen

Selittäjä	B	SE B	$\beta$	p	R2	$\Delta R2$
					0,09	0,09
Vakio	3,84	0,14		<,001		
Psykologinen joustavuus	-0,06	0,02	-0,3	<,001		

Selittäjä	B	SE B	$\beta$	p	R2	$\Delta R2$
					0,13	0,12
Vakio	4,19	0,18		<,001		
Psykososiaalinen oireilu	-0,07	0,02	-0,36	<,001		

Selittäjä	B	SE B	$\beta$	p	R2	$\Delta R2$
					0,15	0,14
Vakio	4,27	0,19		<,001		
Psykologinen joustavuus	-0,06	0,02	-0,28	<,001		
Psykososiaalinen oireilu	-0,03	0,02	-0,17	0,035		

### Muiden kiusaaminen

Selittäjä	B	SE B	$\beta$	p	R2	$\Delta R2$
					0,11	0,10
Vakio	4,18	0,11		<,001		
Psykososiaalinen oireilu	-0,4	0,01	-0,33	<,001		

### 3.4 Sukupuolen vaikutus psykologisen joustavuuden, psykososiaalisen oireilun ja kiusaamisen väliseen yhteyteen

Neljäntenä tutkimuskysymyksenä oli selvittää muuntaako sukupuoli psykologisen joustavuuden, psykososiaalisen oireilun tai kiusatuksi tulemisen välistä yhteyttä. Tutkimuksessa havaittiin ensimmäisen tutkimuskysymyksen yhteydessä, että pojilla on enemmän psykososiaalista oireilua ja he ovat kokeneet tyttöjä enemmän kiusatuksi tulemista. Muiden kiusaamisen osalta tyttöjen ja poikien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ja näin ollen muuttajat jätettiin tarkastelun ulkopuolelle.

Kovarianssianalyysin perusteella sukupuolella ja psykologisella joustavuudella oli tilastollisesti merkitsevä yhdysvaikutus psykososiaaliseen oireiluun ( $F(1,142)=5,61$ ,  $p=0,019$ ,  $\eta^2=0,04$ ) sekä kiusatuksi tulemiseen ( $F(1, 142)=10,82$ ,  $p=,001$ ,  $\eta^2=0,07$ ). Psykologinen joustavuus selitti tilastollisesti merkitsevästi psykososiaalisessa oireilussa ( $F(24,142)=2,96$ ,  $p <,001$ ,  $\eta^2=0,33$ ) sekä kiusatuksi tulemisessa ( $F(24, 142)=2,22$ ,  $p =,002$ ,  $\eta^2=0,27$ ) tapahtuvaa vaihtelua, kun sukupuolen vaikutus kontrolloitiin (Taulukko 6). Vastaavasti sukupuolella ja psykososiaalisella oireilulla oli tilastollisesti merkitsevä yhdysvaikutus kiusatuksi tulemiseen ( $F(1,141)=6,23$ ,  $p=,014$ ,  $\eta^2 =0,04$ ). Psykososiaalinen oireilu selitti tilastollisesti merkitsevästi kiusatuksi tulemisessa tapahtuvaa vaihtelua ( $F(25, 141)=1,71$ ,  $p=,028$ ,  $\eta^2=0,23$ ), kun sukupuolen vaikutus kontrolloitiin (Taulukko 6).

#### TAULUKKO 6

*Kovarianssianalyysin merkitsevyystasot ja selitysasteet psykologisen joustavuuden, psykososiaalisen oireilun ja kiusaamisen välisistä yhteyksistä, kun sukupuolen vaikutus on kontrolloitu*

	Psykososiaalinen oireilu		Kiusatuksi tuleminen	
	<i>p</i>	R2	<i>p</i>	R2
Psykologinen joustavuus	<,001	0,33	0,002	0,27
Psykososiaalinen oireilu			0,028	0,23

Erillisten varianssianalyysien perusteella ainoastaan tytöillä oli tilastollisesti merkitsevä yhteys psykologisen joustavuuden ja psykososiaalisen oireilun välillä ( $F(18,66)=2,50$ ,  $p=,004$ ,  $\eta^2=0,41$ ) sekä psykologisen joustavuuden ( $F(18, 66)=2,27$ ,  $p=,008$ ,  $\eta^2=0,38$ ), että psykososiaalisen oireilun ja kiusatuksi tulemisen välillä ( $F(23, 61)=1,72$ ,  $p=,049$ ,  $\eta^2=0,39$ ) (Taulukko 7). Näin ollen sukupuoli

muunsi psykologisen joustavuuden, psykososiaalisen oireilun ja kiusaamisen välistä yhteyttä eli muuttujien välinen yhteys oli erilainen tytöillä ja pojilla. Psykologinen joustavuus selitti tytöillä 24 %:a psykososiaalisesta oireiluista ja 21 %:a kiusatuksi tulemisesta. Psykososiaalinen oireilu selitti tytöillä kiusatuksi tulemista 16 %:a (Taulukko 7).

## TAULUKKO 7

*Erillisten varianssianalyysien merkitsevyystasot ja selityksasteet psykologisen joustavuuden, psykososiaalisen oireilun ja kiusaamisen välisistä yhteyksistä*

Tyttö	Psykososiaalinen oireilu			Kiusatuksi tuleminen		
	<i>p</i>	R2	ΔR2	<i>p</i>	R2	ΔR2
Psykologinen joustavuus	0,004	0,41	0,24	0,008	0,38	0,21
Psykososiaalinen oireilu				0,049	0,39	0,16
Poika	Psykososiaalinen oireilu			Kiusatuksi tuleminen		
	<i>p</i>	R2	ΔR2	<i>p</i>	R2	ΔR2
Psykologinen joustavuus	0,081	0,34	0,13	0,192	0,30	0,08
Psykososiaalinen oireilu				0,182	0,32	0,08

## 4 POHDINTA

### 4.1 Johtopäätökset

Tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella psykologisen joustavuuden yhteyttä psykososiaaliseen hyvinvointiin ja kiusaamiskokemuksiin 1.–3.-luokkalaisilla 7-9-vuotiailla lapsilla ( $n=168$ ). Tämän tutkielman tutkimusaineisto on osa laajempaa Hyvä olla -hanketta ja se kerättiin haastattelemalla lapsia kouluympäristössä. Tulokset antoivat viitteitä, että alhainen psykologinen joustavuus on yhteydessä korkeampaan psykososiaaliseen oireiluun ja kiusaamiskokemuksiin jo hyvin nuorella iällä. Psykologisen joustavuuden taitojen lisääminen saattaa olla erityisen tärkeää jo alakoulun ensimmäisillä luokka-asteilla ja että tytöt saattavat hyötyä poikia enemmän psykologisen joustavuuden taidoista psykososiaalisen oireilun ja kiusaamiskokemusten näkökulmasta. Tulosten perusteella pojat oireilivat tyttöjä enemmän psykososiaalisesti ja he kokivat myös enemmän kiusatuksi tulemista, mikä taas saattaa viitata siihen, että alakoulussa pojat tarvitsisivat enemmän tukea psykososiaaliseen oireiluun ja koulukiusaamiseen.

Tämän tutkielman perusteella suurimmalla osalla lapsista oli hyvät psykologisen joustavuuden taidot ja vähän kiusaamiskokemuksia. Lasten psykososiaalinen hyvinvointi oli normaalilla tasolla. Vaikka kokonaisaineiston perusteella voidaan todeta, että suurin osa lapsista voi suhteellisen hyvin, eri muuttujien kokonaispisteiden vaihteluväliden suuruuden sekä keskihajontojen perusteella 7-9-vuotiaat alakoululaiset eivät kuitenkaan ole yhtenäinen ryhmä ja osa lapsista voi myös huonosti. Tulokset lasten psykososiaalisen hyvinvoinnin tasosta sekä hyvinvoinnin polarisoitumisesta ovat linjassa suomalaisten tilastotietojen kanssa (THL & Kela, 2023, Valtion nuorisoneuvosto, 2023). Tutkimusaineisto kerättiin myös koronapandemian rajoitustoimien jälkeen syksyllä 2022, mikä on saattanut lisätä psykososiaalista oireilua sekä eroja lasten hyvinvoinnin välillä.

Psykologisen joustavuuden osalta tyttöjen ja poikien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa. Tutkimuksessa kuitenkin havaittiin, että pojilla oli enemmän psykososiaalista oireilua niin kokonaistasolla kuin kaverisuhteisiin liittyvien ongelmien, käytösoireiden ja yliaktiivisuuden osalta. Tunne-elämän osalta sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa. Tyttöjen on havaittu kokevan poikia enemmän psyykkistä painetta (Macías, Schlosser, Bond, Blanca & Valero-Aguayo, 2022), mikä saattaa viitata myös korkeampiin tunne-elämän ongelmiin. Analyysin perusteella pojilla oli enemmän kiusatuksi tulemisen kokemuksia ( $t(158)=2,905, p=,004$ ), mutta muiden kiusaamisen osalta tyttöjen ja poikien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa. Myös suomalaisten tilastojen perusteella pojilla oli enemmän kiusaamiskokemuksia (THL, 2022). 1.-luokkalaisilla oli korkein psykologinen joustamattomuus, he oireilivat psykososiaalisesti eniten ja heillä oli eniten kiusaamiskokemuksia 2.- ja 3.-luokkalaisiin verrattuna. Vaikka kiusaamiskokemusten osalta tulos oli samansuuntainen aikaisemman tutkimuksen kanssa, jonka mukaan kiusaamiskäyttäytyminen väheni iän myötä (Dake ym., 2003), tulisi 1.-luokkalaisten mahdollista kohonnutta oireilua, siihen liittyviä riskitekijöitä ja syitä tutkia lisää.

Tutkimuksessa havaittiin, että psykologinen joustavuus oli tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä psykososiaaliseen oireiluun ( $r=0,47$ ) ja myös kiusatuksi tulemisen kokemukseen ( $r=-0,30$ ) jo alakoulun ensimmäisillä luokilla. Mitä alhaisempi oli lapsen psykologinen joustavuus, sitä enemmän lapsella esiintyi psykososiaalista oireilua ja lapsella oli enemmän kiusatuksi tulemisen kokemuksia. Psykologisella joustavuudella ei ollut kuitenkaan tilastollisesti merkitsevää yhteyttä muiden kiusaamiseen. Psykososiaalinen oireilu oli tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä niin kiusatuksi tulemisen kokemukseen ( $r=-0,36$ ) kuin muiden kiusaamiseen ( $r=-0,33$ ). Mitä enemmän lapsi oireili, sitä enemmän hänellä oli kiusaamiskokemuksia. Tuloksia analysoitaessa on kuitenkin huomioitava, että kiusaamisen määrä perustuu ainoastaan subjektiiviseen kokemukseen ja lapsi, jolla on alhainen psykologinen joustavuus, saattaa kokea voimakkaammin tietyt tilanteet. Toisaalta lapsi saattaa myös raportoida todellisuutta vähäisempää kiusaamista ja hyväksyä epäsovivia

käyttäytymistä. Tämän tutkielman tulokset olivat yhtenevät aikaisempien tutkimustulosten kanssa, joiden mukaan psykologinen joustavuus tukee yleistä hyvinvointia ja lievittää pahoinvointia (Fang & Dingin, 2020; Swain ym., 2015). Psykologisen joustamattomuuden on havaittu olevan yhteydessä tunne-elämän ongelmiin ja korkeampaan psykososiaaliseen oireiluun (Keinonen, Lappalainen, Kotamäki-Viinikka & Lappalainen, 2023; Matsubara ym. 2020). Tämä tutkielma toi kuitenkin uutta tietoa lasten psykologisen joustavuuden, psykososiaalisen oireilun ja kiusaamisen välisistä yhteyksistä ja ryhmien välisistä eroista jo hyvin nuorella iällä 7-9-vuotiaiden aineistossa.

Psykologisen joustavuuden, psykososiaalisen oireilun ja kuisatuksi tulemisen väliset tilastollisesti merkitsevät yhteydet säilyivät, vaikka sukupuolen vaikutus kontrolloitiin. Sukupuoli muunsi psykologisen joustavuuden, psykososiaalisen oireilun ja kiusaamisen välistä yhteyttä; erillisissä varianssianalyseissä tytöille ja pojille ainoastaan tytöillä kaikkien muuttujien välinen yhteys oli tilastollisesti merkitsevä. Myös Macíasin ym. (2022) tutkimuksessa tytöt hyötyivät enemmän kontekstuaaliseen käyttäytymistieteeseen perustuvasta interventioista siten, että heidän psyykkinen kuormittuneisuus väheni ja elämäntyytyväisyys parani. Tulosta saattaa selittää myös tyttöjen kokema poikia korkeampi psyykkinen paine yleisellä tasolla, mikä mahdollistaa intervention suuremman vaikuttavuuden tyttöjen hyvinvoinnissa (Macías ym., 2022). Lisäksi tytöt saattavat pystyä hyödyntämään poikia enemmän psykologisen joustavuuden taitoja paremman itsereflektiokyvyn ansiosta (Burwell & Shirk, 2007). Reflektiivinen tietoisuus omista tunteista ja ajatuksista on myös yhteydessä suotuisiin selviytymiskeinoihin ja voi olla tunneällyn merkki, mutta itsereflektiokyky voi olla myös yhteydessä haitalliseen märehtimiseen (Burwell & Shirk, 2007).

## 4.2 Rajoitukset

Tutkimustuloksia tulkittaessa tulee huomioida useita rajoitteita, jotka heikentävät tämän tutkielman luotettavuutta. Tutkimukseen osallistui vain länsisuomalaisia alakoululaisia yhdeltä ajanhetkeltä, eikä otos edustanut laajempaa joukkoa. Tutkimuksen luotettavuutta parantaa se, että psykososiaalisen oireilun ja kiusaamisen yleisyys oli linjassa Kelan ja THL:n valtakunnallisten tilastotietojen kanssa (THL & Kela, 2023). Sukupuolierojen ja sukupuolen muuntavan vaikutuksen tuloksien luotettavuutta heikentää se, että kyselylomakkeessa sukupuoli oli vain dikotominen muuttuja, eikä tutkimuksessa näin ollen huomioitu sukupuolen moninaisuutta. Luokka-asteiden erojen osalta tulosten yleistettävyyttä heikentää luokka-asteiden hyvin erilaiset otoskoot: osallistujista 37 oli ensimmäisellä luokalla, 16 toisella luokalla ja 115 kolmannella luokalla.

Tutkimustulosten luotettavuutta heikentää myös se, että kaikkien kolmen muuttujan mittarit perustuivat ainoastaan haastattelun perusteella kerättyyn lasten subjektiiviseen itsearvioon. Mittareiden luotettavuutta ja sisäistä johdonmukaisuutta parantaisi esimerkiksi opettajan tai vanhemman vastaava arvio. Mittareiden luotettavuuden osalta on myös huomioitava, että tässä tutkimuksessa kerätyssä aineistossa kahden psykososiaalisen oireilun alaskaalojen sisäinen johdonmukaisuus oli alle Cronbachin alfan minimiarvon (yliaktiivisuus  $\alpha=0,521$  ja kaverisuhteet  $\alpha=0,254$ ), mikä viittaa siihen, että tässä otoksessa kaikki kysymykset eivät ole vahvasti yhteydessä toisiinsa.

### 4.3 Arviointia ja jatkotutkimuskohteita

Psykologisen joustavuuden ja psykologisen hyvinvoinnin välistä yhteyttä on tutkittu vielä hyvin vähän nuorten lasten kohdalla. Vaikka tulokset ovatkin osittain lupaavia psykologisen joustavuuden opettelemisen ja psyykkisen hyvinvoinnin välisestä yhteydestä, eri ulottuvuudet huomioiva kontrolloitu tutkimus on jäänyt vähäisemmälle huomiolle (Fang & Ding, 2020) ja näin ollen menetelmien vaikuttavuudesta suhteessa erilaisiin taustatekijöihin tiedetään edelleen suhteellisen vähän. Jatkossa olisikin tärkeää tutkia lisää näiden muuttujien väliseen yhteyteen vaikuttavia taustamuuttujia sekä mekanismeja ja sitä kautta pystyä tunnistamaan mahdollisia riskiryhmiä jo lapsuudessa. Muita jatkotutkimuskohteita voisi olla, kuka hyötyy eniten psykologiseen joustavuuteen liittyvistä hyvinvointitaidoista ja kuinka vaikuttavaa olisi seuloa näitä tunnistettuja riskiryhmiä jo ensimmäisellä luokalla ja tarjota heille ennaltaehkäisevää tukea riittävän ajoissa tutkitusti vaikuttavin menetelmin.

Tässä tutkielmassa kontrolloitiin vain sukupuoli. Psykologiseen joustavuuteen ja sitä kautta tunne- ja ajattelutaitoihin, psykososiaaliseen oireiluun ja kiusaamiseen vaikuttanee myös moni muu yksilöllinen tekijä, kuten persoonallisuuspiirteet, itsesäätelytaidot ja toiminnanohjauskyky sisältäen top down -tarkkaavaisuuden, työmuistin kapasiteetin ja tietoisien toiminnan, psykofyysinen terveydentila (Kashdan & Rottenberg, 2010), itsereflektiokyky (Burwell & Shirk, 2007) sekä ympäristötekijät, kuten stressitekijät, kaverisuhteet ja perhetausta. Lapsen hyvinvointitaitojen ja myöhemmän kehityksen näkökulmasta voisi olla myös tärkeää ymmärtää paremmin stressitekijöiden tai suojaavien ympäristötekijöiden vaikutusta psykologisen joustavuuden ja hyvinvointitaitojen lähtötasoon. Mikäli henkilö voi huonosti tai on kuormittunut, masentunut tai ahdistunut, hän toimii enemmän tiedostamatta ja toistaa automaattisesti rajoittuneita toimintamalleja, mikä on yhteydessä myös psykologiseen joustamattomuuteen (Kashdan & Rottenberg, 2010). Positiiviset tunteet

saattavat olla helpompi kohdata ja hyväksyä, kuin negatiiviset tunteet elämänkriisissä. Myös Kashdan ja Rottenberg (2010) totesivat, että monet tutkimukset tarkastelevat vain yhteyttä, mutta eivät osoita syyseuraussuhdetta. Myös tässä tutkimuksessa tarkasteltiin ainoastaan psykologisen joustavuuden ja psykososiaalisen oireilun yhteyttä vain yhtenä ajankohtana. Psykologisen joustavuuden, psykososiaalisen oireilun ja kuormitustekijöiden välisestä yhteydestä tarvittaisiin pitkittäistutkimusta, jotta näihin kysymyksiin olisi mahdollista saada vastauksia. Tässä tutkielmassa havaittu sukupuolen muuntava vaikutus saattoi olla yhteydessä itsereflektiokykyyn (Burwell & Shirk, 2007). Tulevaisuudessa olisi myös mielenkiintoista tutkia lisää itsereflektiokyvyn vaikutusta psykologiseen joustavuuteen ja psykososiaalisen oireiluun: mikäli lapsella on hyvät psykologisen joustavuuden taidot, voiko korkea itsereflektio hyvinvointia ja tunneälyä tai jos lapsella on alhainen psykologinen joustavuus, voiko runsas itsereflektio taas heikentää hyvinvointia ja märehtimistä.

Aikaisemmat tutkimukset antavat viitteitä siitä, että psykologinen joustavuus on opeteltavissa oleva taito, joka tukee yleistä hyvinvointia ja joka on yhteydessä vähäisempään psykososiaaliseen oireiluun, kuten koulukiusaamiseen. Kouluilla voikin olla merkittävä rooli hyvinvoinnin tukemisessa ja näin ollen skaalautuvien, ennaltaehkäisevien ja vaikuttavien psykologisten menetelmien tutkiminen ja kehittäminen on tärkeää. HOT-pohjaisista verkko- ja mobiili-interventioiden vaikuttavuudesta psykologisen joustavuuden taitojen lisäämiseen on jo olemassa jonkin verran tutkimusta koulutyön tukena (Puolakanaho ym. 2019). Lappalaisen, Lappalaisen, Puolakanahon, Hirvosen, Eklundin, Ahosen, Muotkan & Kiurun (2021) tutkimuksen mukaan HOT-pohjainen nuorille suunnattu verkkointerventio voisi toimia varhaisena interventiona nuorten mielenterveysongelmien ehkäisyssä ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Myös muista viimeaikaisista tutkimuksista on saatu lupaavia tuloksia, jotka antavat viitteitä siitä, että psykologisen joustavuuden parantaa osalla nuorista psykologista hyvinvointia ja vähentää masennusoireita (Keinonen, Puolakanaho, Lappalainen, Lappalainen ja Kiuru, 2021; Hämäläinen, Lappalainen, Puolakanaho, Lappalainen & Kiuru, 2023; Keinonen, Lappalainen, Kotamäki-Viinikka & Lappalainen, 2023). Esimerkiksi 10-12 vuotiailla koululaisille suunnatun hyväksyntä- ja arvopohjaiseen lähestymistapaan perustuvan mobiilipelin havaittiin lisäävän psykologista joustavuutta niiden koululaisten keskuudessa, joilla oli lähtötilanteessa alhainen psykologinen joustavuus (Keinonen ym., 2023).

#### 4.4 Tutkimuksen merkitys

Tutkimus antoi viitteitä, että psykologinen joustavuus on yhteydessä psykososiaaliseen hyvinvointiin jo hyvin nuorella iällä. Mikäli lapsille opetettaisiin hyväksymään tunteensa ja ajatuksensa sekä huomaamaan pystyvänsä vaikuttamaan omaan toimintaansa jo alakoulussa, lapset voisivat saada psykologisen joustavuuden taidot itselleen jo varhaisessa vaiheessa ja sitä kautta he pystyivät itse vaikuttamaan omaan hyvinvointiin suotuisalla tavalla läpi elämän. Psykologisen joustavuuden teoreettisen viitekehyksen ja hyväksymis- ja arvopohjaisen lähestymistavan mukaan ikävien tunteiden ja ajatusten kohtaaminen, tiedostaminen ja hyväksyminen on ensisijaisen tärkeää, eikä vaikeita tunteita tai ajatuksia ei tulisi työntää pois (Hayes ym. 2006). Olisikin tärkeää, että kaikille lapsille opetetaan hyvinvointitaitoja, kuten tunne- ja ajattelutaitoja mahdollisimman varhain. Psykologisten hyvinvointitaitojen oppimisen merkitystä jo alakouluikäisenä lisää myös se, että mielenterveys rakentuu pitkälti lapsuudessa ja nuoruudessa (Merikangas ym., 2022) ja että lasten psykologisen joustavuuden kehittämisestä hyväksymis- ja arvopohjaisten menetelmien avulla sekä näiden taitojen positiivisista vaikutuksesta psykologiseen hyvinvointiin on olemassa lupaavia tutkimustuloksia (Swain ym., 2015; Knigh & Samuel, 2022; Takahashi ym. 2020).

Psykologisen joustavuuden ja sitä kautta ajattelu- ja tunnetaitojen opetus on myös yhteiskunnallisesti hyvin ajankohtainen asia huomioiden kuinka paljon käydään keskustelua lasten ja nuorten kasvavasta psykososiaalisesta oireilusta, eriarvoistumisesta sekä koulupsykologien, kuormituksesta ja resurssipulasta. Kaikki lapset tavoittavan hyvinvointitaitojen opetuksen lisäksi, riskiryhmien tunnistaminen olisi myös tärkeää ja heille tulisi tarjota oikeanlaista tukea riittävän ajoissa, esimerkiksi tiettyjä taitoja syventävien ryhmien tai yksilöllisemmän psykologisen tuen muodossa. Psykologisen joustavuuden ja psykologisen hyvinvoinnin välisen yhteyteen vaikuttavia taustamuuttujia ja mekanismeja on kuitenkin tutkittu hyvin vähän nuorten lasten keskuudessa. Tämä tutkielma antoi viitteitä sukupuolien välisistä eroista psykologisen joustavuuden sekä psykososiaalisen oireilun mukaan lukien kiusaamiskokemusten välillä.

Tulevaisuudessa tarvitaankin yhä monipuolisempaa, skaalautuvampaa ja konkreettisempaa psykologiseen asiantuntemukseen sekä tieteelliseen tutkimukseen perustuvaa keinovalikoimaa lasten psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen. Tällä hetkellä yhteiskunnan niukat resurssit kohdentuvat hyvin pitkälle sairauden hoitoon sekä hyvin heterogeenisten ja päällekkäin esiintyvien häiriöiden tai oireiden diagnostiikkaan. Olisikin tärkeää, että lapsia tuettaisiin ennaltaehkäisevästi riittävän ajoissa, kuten opettamalla vaikuttavasti hyvinvointitaitoja jo ensimmäisellä luokalla. Myös THL:n ja Kelan Väestön terveys- ja hyvinvointikatsauksen 2023 toimenpide-ehdotusten mukaan lakimuutoksin tulisi mahdollistaa lievien mielenterveyden häiriöiden hoito myös kouluterveydenhuollossa ja



yhteiskunnan tulisi varmistaa siihen tarvittavat resurssit. Tällä lisättäisiin matalan kynnyksen hoidon saavutettavuutta ja oikea-aikaisuutta. Katsauksen mukaan näyttöön perustuvaa toimintaa tulisi edistää palvelujärjestelmän kaikilla tasoilla (terveydenhuolto, sosiaalipalvelut, KELA). Lasten psyykkistä hyvinvointia edistetään myös perusopetuksen opetussuunnitelmassa, jonka mukaan alakoulussa harjoitellaan muun muassa tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä ehkäistään eriarvoistumista ja kiusaamista (Opetushallitus, 2014). Opetushallitus tarjoaa myös opettajille välineitä, oppimateriaalia ja tietoa muun muassa dialogi- ja tunnetaitojen opetukseen. Kouluissa opetetaan eri tavoin tunne- ja vuorovaikutustaitoja esimerkiksi erillisenä tuntina lukujärjestyksessä tai osana oppiaineiden viikkotunteja. Kouluihin tarvitaan kuitenkin lisää konkreettisia tekoja hyvinvoinnin tukemiseksi, kuten vahvempaa tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetusta (Panula ym. 2023). Suomessa onkin olemassa useita erilaisia lasten hyvinvointia tukevia hankkeita, joita on kehittänyt muun muassa Terveystieteiden tutkimuskeskus, vapaaehtoisjärjestöt ja yhdistykset. Muun muassa MIELI Ry on edistänyt ennaltaehkäisevästi Suomessa lasten, nuorten ja perheiden mielenterveyttä varhaiskasvatuksessa- ja koulutyössä muun muassa kouluttamalla varhaiskasvatuksen ammattilaisia, jakamalla materiaaleja ja käytänteitä opettajien käyttöön (Mieli Ry, 2023). Vastaavasti MIELI Pohjanmaan mielenterveys sekä Jyväskylän yliopiston psykologian laitos on osana Hyvä olla -hanketta tuonut tutkimukseen perustuvia ja opetussuunnitelman tavoitteiden mukaisia hyväksyntä- ja arvopohjaisen menetelmään perustuvia tunne- ja hyvinvointitaitojen opetusmateriaaleja koulujen henkilökunnan käyttöön mahdollistaen psykologisten menetelmien integroimisen osaksi normaalia opetustoimintaa.

Psykologinen joustavuus on tärkeä hyvinvointitaito, jonka jokainen lapsi voi oppia jo alakoulussa. Lapsille olisikin tärkeää opettaa, että hyvinvointi ei edellytä vain positiivisten tunteiden tai ajatusten vaalimista. Jokaisen lapsen elämään kuuluu haasteita, ikäviä tunteita ja epäonnistumisia. Negatiiviset tunteet ja ajatukset ovat osa elämää, niitä on kaikilla ja niitä ei tarvitse, eikä kannata työntää pois. Ne auttavat meitä pysähtymään tärkeiden asioiden äärelle ja ymmärtämään itseämme ja muita. Olennaista on vain se, miten toimimme itsemme ja muiden kannalta ja siihen voimme jokainen itse vaikuttaa. On myös tärkeää huomata, että vaikka parempien psykologisen joustavuuden taitojen on havaittu olevan yhteydessä alhaisempiin kiusaamiskokemuksiin, tulee kouluissa aina puuttua todelliseen kiusaamiseen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja opettaa lapsille mikä on ei hyväksyttävää käyttäytymistä muita kohtaan.

## LÄHTEET

- Anttila, N., Huurre, T., Malin, M. & Santalahti, P. (2016). Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen. Katsaus menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa. Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL). Työpaperi 3/2016. Helsinki 2016.
- Burckhardt, R., Manicavasagar, V., Batterham, P. J., Hadzi-Pavlovic, D., & Shand, F. (2017). Acceptance and commitment therapy universal prevention program for adolescents: a feasibility study. *Child and adolescent psychiatry and mental health, 11(1), 1-10.*
- Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: Associations between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 36(1), 56-65.*
- Cohen, J. (1992). Statistical Power Analysis. *Current directions in psychological science: a journal of the American Psychological Society, 1(3), 98-101.*
- Coyne, L. W., McHugh, L., & Martinez, E. R. (2011). Acceptance and commitment therapy (ACT): Advances and applications with children, adolescents, and families. *Child and adolescent psychiatric clinics, 20(2), 379-399.*
- Craig, W., Harel-Fisch, Y., Fogel-Grinvald, H., Dostaler, S., Hetland, J., Simons-Morton, B., ... & Pickett, W. (2009). Injuries Prevention Focus Group, & HBSC Bullying Writing Group (2009). A cross-national profile of bullying and victimization among adolescents in 40 countries. *International journal of public health, 54(2), 216-224.*
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11, 227–268.*
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students’ social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development, 82(1), 405-432.*
- Fang, S., & Ding, D. (2020). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for children. *Journal of Contextual Behavioral Science, 15, 225-234.*
- Goodman, R. (1997). The Strengths and Difficulties Questionnaire: a research note. *Journal of child psychology and psychiatry, 38(5), 581–586.*
- Goodman, R. (2001). Psychometric properties of the Strengths and Difficulties Questionnaire. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 40(11), 1337–1345.*

- Greco, L. A., Lambert, W., & Baer, R. A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: development and evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. *Psychological assessment*, 20(2), 93.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639–665.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Eds.). (2001). Relational Frame Theory: A PostSkinnerian account of human language and cognition. *New York: Plenum Press*
- Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1–25.
- .
- Hämäläinen, T., Lappalainen, P., Puolakanaho, A., Lappalainen, R., & Kiuru, N. (2023). A guided online ACT intervention may increase psychological well-being and support school engagement in adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 27, 152-159.
- Kashdan, T. B. & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865–878.
- Keinonen, K., Lappalainen, P., Kotamäki-Viinikka, S., & Lappalainen, R. (2023). Magis—A magical adventure: Using a mobile game to deliver an ACT intervention for elementary schoolchildren in classroom settings. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 27, 26-33.
- Keinonen, K., Puolakanaho, A., Lappalainen, P., Lappalainen, R., & Kiuru, N. (2021). Developmental trajectories of experiential avoidance and depressive symptoms and association to health behaviors among adolescents during brief guided online acceptance and commitment therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 24-31.
- Kiuru, N., Puolakanaho, A., Lappalainen, P., Keinonen, K., Mauno, S., Muotka, J., & Lappalainen, R. (2021). Effectiveness of a web-based acceptance and commitment therapy program for adolescent career preparation: A randomized controlled trial. *Journal of vocational behavior*, 127, 103578.
- KiVa Koulu (2023) Haettu 6.5.2023 osoitteesta <https://www.kivakoulu.fi/>
- Knight, L., & Samuel, V. (2022). Acceptance and commitment therapy interventions in secondary schools and their impact on students' mental health and well-being: A systematic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*.
- Koskelainen, M. (2008). The Strengths and Difficulties Questionnaire among Finnish school-aged children and adolescents (väitöskirja, Turun yliopisto). Haettu 6.6.2023 osoitteesta: <https://www.utupub.fi/handle/10024/39796>

- Lappalainen, R., Lappalainen, P., Puolakanaho, A., Hirvonen, R., Eklund, K., Ahonen, T., Muotka, J., & Kiuru, N. (2021). The Youth Compass- the effectiveness of an online acceptance and commitment therapy program to promote adolescent mental health: A randomized controlled trial. *Journal of contextual behavioral science*, 20, 1-12.
- Livheim, F., Hayes, L., Ghaderi, A., Magnusdottir, T., Högfeldt, A., Rowse, J., Turner, S., Hayes, S. C., & Tengström, A. (2015). The effectiveness of acceptance and commitment therapy for adolescent mental health: Swedish and Australian pilot outcomes. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 1016-1030.
- Macías, J., Schlosser, K. K., Bond, F. W., Blanca, M. J., & Valero-Aguayo, L. (2022). Enhancing students' well-being with a unified approach based on contextual behavioural science: A randomised experimental school-based intervention. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(3), 1022-1036.
- Magis (2023). Haettu 5.5.2023 osoitteesta [www.magis.fi/](http://www.magis.fi/)
- Merikangas, K. R., Nakamura, E. F., & Kessler, R. C. (2022). Epidemiology of mental disorders in children and adolescents. *Dialogues in clinical neuroscience*.
- Mieli Ry (2023) Haettu 5.6.2023 osoitteesta [www.mieli.fi](http://www.mieli.fi)
- Murrell, A. & Scherbarth, A. (2011). State of the research & literature address: ACT with children, adolescents and parents. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 7(1), 15–22
- Mutangadura, G. B. (2004). World health report 2002: reducing risks, promoting healthy life: world health organization, Geneva, 2002. *Agricultural Economics*, 30(2), 170-172.
- Olweus, D. (1996). The Revised Bully/Victim Questionnaire. Research Center for Health Promotion (HEMIL Center). Bergen, Norway: University of Bergen.
- Opetushallitus (2014) Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. 104/011/2014. Voimassa olevat perusteasiakirjat. Haettu 8.6.2023 osoitteesta <https://eperusteet.opintopolku.fi/>
- Panula, V., Kiuru, N., Pöysä, S., Junttila, N., Sorkkila, M., Lerkkanen, M.-K. & Pakarinen, E. (2023) Hiljaisia ääniä: nuorten kokemuksia koronapandemian vaikutuksesta hyvinvointiin, sosiaaliin suhteisiin ja oppimiseen. *Raportit ja selvitykset 2023:2*.
- Perkins, A. M., Meiser-Stedman, R., Spaul, S. W., Bowers, G., Perkins, A. G., & Pass, L. (2023). The effectiveness of third wave cognitive behavioural therapies for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 62(1), 209-227.

- Petersen, J. M., Davis, C. H., Renshaw, T. L., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2022). School-Based Acceptance and Commitment Therapy for Adolescents With Anxiety: A Pilot Trial. *Cognitive and Behavioral Practice*.
- Puolakanaho, A., Kiuru, N. & Lappalainen, P. (2019). HOT-pohjaiset verkko- ja mobiili-interventiot nuorten koulutyön tukena. *Psykologia*, 54(1), 34–71.
- Smith, K. J., Oxman, L. N., & Hayes, L. (2020). ACT for adolescents: Impact of a pilot group intervention on psychological wellbeing. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 30(2), 248-254.
- Swain, J., Hancock, K., Dixon, A., & Bowman, J. (2015). Acceptance and Commitment Therapy for children: A systematic review of intervention studies. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(2), 73-85.
- Takahashi, F., Ishizu, K., Matsubara, K., Ohtsuki, T., & Shimoda, Y. (2020). Acceptance and commitment therapy as a school-based group intervention for adolescents: An open-label trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 71-79.
- THL & Kela (2023) Väestön terveys- ja hyvinvointikatsaus 2023: tavoitteena sosiaalisesti kestävä Suomi. Kestilä, L., Karvonen, S. Jauhiainen, S. & Mikkola, H. (toim.) Haettu osoitteesta 6.6.2023 <https://valtioneuvosto.fi/-/1271139/thl-n-ja-kelan-hyvinvointikatsaus-vaeston-tyo-ja-toimintakyvyn-heikkeneminen-uhkaa-taloudellista-ja-sosiaalista-kestavyytta>.
- THL (2022) Moni tekijä haastaa 4.–5. -luokkalaisten arkea, mutta suurin osa heistä voi hyvin. Kouluterveyskysely 2021. Tutkimuksesta tiivistä 50/2022.
- THL (2022) Iso osa lapsista ja nuorista on tyytyväisiä elämäänsä – yksinäisyyden tunne on yleistynyt. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2021. Tilastoraportti 30/2021 17.9.2021.
- Valtion nuorisoneuvosto (2023) Katsaus nuoren hyvinvointiin 2023. Haettu 6.6.2023 osoitteesta [https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/03/hyvinvointikatsaus\\_saavutettava.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/03/hyvinvointikatsaus_saavutettava.pdf)
- Van der Gucht, K., Griffith, J. W., Hellemans, R., Bockstaele, M., Pascal-Claes, F., & Raes, F. (2017). Acceptance and commitment therapy (ACT) for adolescents: Outcomes of a large-sample, school-based, cluster-randomized controlled trial. *Mindfulness*, 8, 408-416.
- Waber, D. P. (2010). Rethinking learning disabilities: Understanding children who struggle in school. New York: Guilford.