

**PSYKOLOGISEN JOUSTAMATTOMUUDEN YHTEYS
YKSINÄISYYDEN KOKEMUKSIIN SIIRTYMÄSSÄ
PERUSKOULUSTA TOISEN ASTEEN OPINTOIHIN**

Annina Jormanainen
Kaisa Kalttila
Pro gradu -tutkielma
Psykologian laitos
Jyväskylän yliopisto
Toukokuu 2024

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

JORMANAINEN, ANNINA & KALTTILA, KAISA:

Psykologisen joustamattomuuden yhteys yksinäisyyden kokemuksiin siirtymässä peruskoulusta toisen asteen opintoihin

Pro gradu -tutkielma, 38 s

Ohjaaja: Noona Kiuru

Psykologia

Toukokuu 2024

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää yhdeksännen luokan psykologisen joustamattomuuden yhteyksiä toisen asteen opintojen alussa koettuihin yksinäisyyden kokemuksiin. Lisäksi selvitettiin ystävyysuhteen laadun roolia psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden kokemusten väliseen yhteyteen koulusiirtymässä. Tutkimus on osa yksinäisyyteen liittyvää Right to Belong -hanketta ja tutkimuksessa hyödynnettiin pitkittäistutkimuksena toteutetun TIKAPUU-hankkeen TIKAPUU 2 määrällistä aineistoa, joka on kerätty vuosina 2017–2021 kahdelta Keski-Suomen paikkakunnalta. Tutkimukseen osallistui yhteensä 885 nuorta. Yksinäisyyttä mitattiin laajasti kansainvälisissäkin tutkimuksissa käytetyllä kysymyksellä ”Tunnetko koskaan itseäsi yksinäiseksi”. Yksinäisyys mitattiin sekä yhdeksännellä luokalla että toisen asteen opintojen alussa. Psykologista joustamattomuutta mitattiin yhdeksännellä luokalla nuorille suunnatulla AFQ-Y8 mittarilla. Yhdeksännellä luokalla kartoitettiin myös koulussa olevien ystävyysuhteiden laatua the Friendship Qualities – mittarilla. Analyysimenetelminä käytettiin hierarkkista regressioanalyysia, lineaarista regressioanalyysia sekä mediaatioanalyysia. Kaikissa analyysissa tutkittiin myös sukupuolen roolia ilmiöihin. Tulokset osoittivat, että psykologinen joustamattomuus yhdeksännellä luokalla on yhteydessä yksinäisyyden kokemuksiin toisen asteen opintojen alussa. Lisäksi psykologinen joustamattomuus oli yhteydessä yksinäisyyden lisääntymiseen koulusiirtymässä. Mitä psykologisesti joustamattomampi nuori oli yhdeksännellä luokalla, sitä todennäköisemmin hän koki itsensä yksinäiseksi toisen asteen opintojen alussa ja toisaalta sitä todennäköisemmin hänen yksinäisyytensä myös lisääntyi koulusiirtymän yhteydessä. Psykologinen joustamattomuus oli yhteydessä heikompaan ystävyysuhteen laatuun tytöillä, mutta ei pojilla. Sama sukupuoliero toistui mediaatioanalyysissa. Tytöillä psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden välinen yhteys selittyi osittain ystävyysuhteen laadulla. Pojilla ja koko otoksessa ystävyysuhteen laatu ei kuitenkaan selittänyt psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden välillä havaittua yhteyttä. Tutkimuksen mukaan psykologinen joustamattomuus on siis sosiaalinen riskitekijä elämänmuutoksissa, kuten koulusiirtymässä. Psykologisen joustavuuden lisääminen voi siten olla keino vahvistaa sosiaalisia suhteita ja ennaltaehkäistä yksinäisyyttä.

Avainsanat: psykologinen joustamattomuus, yksinäisyys, läheinen ystävyysuhte, koulusiirtymä

Sisällys

1	JOHDANTO	1
1.1	Yksinäisyyden kokemukset ja läheisten ystävyysuhteiden merkitys nuoruudessa.....	2
1.2	Psykologinen joustamattomuus suhteessa yksinäisyyteen	3
1.3	Läheisen ystävyysuhteen laatu välittävänä tekijänä psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden välillä	5
1.4	Tutkimuskysymykset.....	7
2	TUTKIMUSMENETELMÄT	9
2.1	Mittapisteet ja osallistujat.....	9
2.2	Mittarit ja muuttujat	11
2.3	Katoanalyysi	11
2.4	Analyysimenetelmät.....	12
3	TULOKSET	15
3.1	Kuvailevia tietoja muuttujista.....	15
3.2	Psykologisen joustamattomuuden yhteys yksinäisyyden kokemuksiin koulusiirtymässä.....	18
3.3	Psykologisen joustamattomuuden yhteys yksinäisyyden muuttumiseen koulusiirtymässä.....	19
3.4	Psykologisen joustamattomuuden yhteys ystävyysuhteen laatuun ja sen kautta yksinäisyyteen koulusiirtymässä	20
3.4.1	Psykologisen joustamattomuuden ja ystävyysuhteen laadun välinen yhteys	20
3.4.2	Ystävyysuhteen laatu mediaattorina psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden välillä	21
4	POHDINTA.....	24
4.1	Psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden suhde koulusiirtymässä.....	24
4.2	Läheisen ystävyysuhteen laatu ja psykologinen joustamattomuus	26
4.3	Rajoitteet ja jatkotutkimusaiheet.....	29
4.4	Johtopäätökset.....	30
	LÄHTEET.....	32

1 JOHDANTO

Nuoruuteen liittyy monia muutoksia. Suomessa koulusiirtymä peruskoulusta (luokat 1-9) toisen asteen opintoihin eli lukioon tai ammattikouluun vaatii itsenäisyyttä, uusien sosiaalisten suhteiden solmimista ja erilaiseen oppimisympäristöön sopeutumista. Kaverisuhteet ovat koulun vaihtumisen takia muutoksessa, mutta samaan aikaan kavereiden merkitys kasvaa itsenäistymisen yhteydessä (Laursen & Hartl, 2013a). Kavereihin aletaankin tukeutumaan yhä enemmän ja perheen merkitys emotionaalisen tuen tarjoajana vähenee huomattavasti itsenäistymisen yhteydessä (Buhrmester & Furman, 1987; Larson & Richards, 1991; Laursen & Hartl, 2013a).

Läheiset ystävät ovat erityisen tärkeitä nuorelle, sillä heiltä saa emotionaalista tukea elämänvaiheelle keskeisissä muutoksissa. Valitettavasti kuitenkin noin 8 %:lla toisen asteen opiskelijoista ei ole yhtään läheistä ystävää (THL, 2023). Eriksonin (1993) psykososiaalisen kehitysteorian mukaan yksinäisyyden kokemukset voivat kuitenkin olla erityisen rankkoja juuri tässä vaiheessa sosiaalisen peilaamisen ja hyväksynnän hakemisen takia (Bishop & Keth, 2013). Nuoruuteen liittyykin stressiä epävarmuuden lisääntyessä ja kouluympäristön muuttuessa, mikä saattaa lisätä kokemuksia siitä, ettei tule ymmärretyksi tai koe yhteyttä muihin (Kaniušonyté ym., 2019). Yksi läheisiin ystävyysuhteisiin ja yksinäisyyteen liittyvä merkittävä tekijä on myös psykologinen joustamattomuus, millä tarkoitetaan hankaluutta tarkastella omia ajatuksiaan, tunteitaan, arvojaan sekä vaikeutta elää tässä hetkessä (Hayes ym., 2006).

Mahdollisesti nämä yhtäaikaiset muutokset ja psykologinen joustamattomuus ovat vaikuttamassa yksinäisyyden kokemuksiin. Tämän tutkimuksen keskiössä onkin psykologisen joustamattomuuden yhteys yksinäisyyteen ja läheisiin kaverisuhteisiin koulusiirtymässä peruskoulusta toisen asteen opintoihin. Psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden välisestä yhteydestä on vasta vähän tutkimusta, mikä luo uutuusarvoa tutkimukselle. On kuitenkin tärkeä tutkia yhteyttä, sillä sekä psykologinen joustamattomuus että yksinäisyys ovat yhteydessä moniin mielenterveyden ongelmiin, kuten masennukseen ja ahdistukseen (Cronin ym., 2018; Kashdan ym., 2006; Lappalainen ym., 2021; Levin ym., 2014; Radyani ym., 2022; Richardson ym., 2017). Mielenterveyden oireilu alkaa monilla nimenomaan nuoruudessa (Kessler ym., 2005), ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvien riskitekijöiden ymmärtäminen on tärkeää myös mielen hyvinvoinnin kannalta. Suomessa mielenterveyden ongelmat ovat erityinen haaste, sillä esimerkiksi vuonna 2020 Suomessa oli eniten mielenterveyden ongelmia koko Euroopan Unionissa ja niiden taakka myös taloudelle on merkittävä (OECD, 2019).

1.1 Yksinäisyyden kokemukset ja läheisten ystävyyssuhteiden merkitys nuoruudessa

Yksinäisyydellä tarkoitetaan negatiivista kokemusta siitä, etteivät henkilökohtaiset toiveet sosiaalisista suhteista toteudu (Hawkley & Cacioppo, 2010). Se jaetaan emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen (Weiss ym., 1973). Sosiaalinen yksinäisyys liittyy kaverisuhteiden vähäiseen määrään (Weiss ym., 1973). Emotionaalisessa yksinäisyydessä taas läheisen ihmissuhteen puuttumisen vuoksi ihminen jää vaille hyväksynnän, turvallisuuden ja ymmärretyksi tulemisen kokemuksia (Weiss ym., 1973). Ulkopuolelta voi olla hankala tunnistaa yksinäisyyttä, sillä yksinäisyyden tunteeseen vaikuttaa yksilön toiveet ja tavoitteet ystävyyssuhteiden määrälle ja laadulle (Laursen & Hartl, 2013b). Niinpä myös usein kavereitaan tapaavat nuoret saattavat kokea yksinäisyyttä, jos heidän toiveensa ystävyyssuhteista eivät täyty (Nicolaisen & Thorsen, 2017). Yksinäisyyttä on verrattu subjektiivisena kokemuksena myös fyysiseen kipuun, ja niiden neuraalinen pohja on hyvin samanlainen (Laursen & Hartl, 2013b). Evoluutioteorian näkökulmasta yksinäisyyden tunteen tehtävänä on kannustaa ihmisiä sosiaaliseen vuorovaikutukseen, mikä on ollut tärkeää eloonjäämisen kannalta (Cacioppo & Cacioppo, 2018).

Yksinäisyys saattaa häiritä nuoruuden kehitystä, sillä nuori etsii omaa paikkaansa ja pohtii roolejaan nimenomaan ystävyyssuhteissa. Psykososiaalisen kehitysteorian (Erikson, 1993) mukaan nuoruuden kehitystehtävänä on oman identiteetin löytäminen. Siinä merkittävää on yhteisön ja erityisesti vertaisten hyväksyntä, sillä kokemukset ryhmään kuulumisesta auttavat positiivisen minäkuvan muodostumisessa (Erikson, 1993). Yksinäisyys sen sijaan saattaa vaikeuttaa nuoruuden kehitystehtävän toteutumista, sillä kaverisuhteiden puute voi haitata syvällistä oman identiteetin pohtimista (Kaniušonyté ym., 2019). Identiteetin pohtimiseen liittyy oman aseman arvioiminen sosiaalisessa yhteisössä, missä keskeistä on läheisiltä saatava palaute (Kaniušonyté ym., 2019). Lisäksi identiteettiin liittyvistä valinnoista keskustellaan yleensä ryhmässä, missä omille ajatuksille voi saada myös tukea (Kaniušonyté ym., 2019). Identiteetin pohtimisen kannalta koulusiirtymä peruskoulusta toisen asteen opintoihin voi toisaalta olla myös mahdollisuus luoda uusia rooleja ja saada läheisiä ystäviä.

On tärkeää tutkia juuri nuorten yksinäisyyden kokemuksia ja niihin liittyviä taustamekanismeja. Secorin ja kumppaneiden (2017) tutkimuksen mukaan nuoret kokevat kaverisuhteiden tukevan psykologista hyvinvointia hankalissa elämäntilanteissa enemmän kuin perhesuhteet. Nuoret aikuiset viettävätkin enemmän aikaa ystäviensä kanssa kuin myöhemmin elämässä (Nicolaisen & Thorsen, 2017), mutta ihmiset kuitenkin kokevat itsensä yksinäisiksi

useammin nuoruudessa kuin aikuisuudessa (Solmi ym., 2020). Nuoruuteen liittyy siis tarve olla ystävien lähellä. Valitettavasti suomalaisten nuorten kokema yksinäisyys on kuitenkin lisääntynyt viime vuosikymmeninä (Lyyra ym., 2022). Kun vuonna 2006 yksinäiseksi itsensä kokivat 11 % nuorista, vuonna 2018 luku oli jo 15 % (Lyyra ym., 2022). Yksinäisillä nuorilla on enemmän terveysongelmia kuin ei-yksinäisillä (Lyyra ym., 2022) ja yksinäisyys on yhteydessä sekä mielenterveysongelmiin että fyysisiin sairauksiin myös pitkällä aikavälillä (Hawkey & Cacioppo, 2010). Yksinäisyys nuoruudessa on siis merkittävä riskitekijä sekä perustarpeiden tyydyttymisen että kehityksen kannalta, minkä vuoksi on olennaista tutkia myös siihen liittyviä tekijöitä.

1.2 Psykologinen joustamattomuus suhteessa yksinäisyyteen

Psykologisella joustamattomuudella tarkoitetaan jäykkiä keinoja reagoida omiin negatiivisiin ajatuksiin, tunteisiin ja kokemuksiin (Hayes ym., 2006). Psykologiseen joustamattomuuteen liittyvät muun muassa kokemuksellinen välttely, heikko itsehavainnointikyky, jäykkä suhtautuminen omiin sisäisiin kokemuksiin sekä arvostiriidat (Hayes ym., 2006). Kokemuksellinen välttely voi näkyä esimerkiksi omien tunteiden ja kokemusten kieltämisenä tai niihin jumittumisena (Hayes ym., 2006). Heikon itsehavainnointikyvyn vuoksi yksilö ei välttämättä osaa kunnolla erottaa tunteitaan erilliseksi itsestään ja antaa niiden määrillä liikaa toimintaansa (Hayes ym., 2006). Lisäksi psykologinen joustamattomuus voi ilmetä vaikeutena elää itselle tärkeiden asioiden mukaisesti (Hayes ym., 2006). Psykologien joustamattomuus voikin siis näkyä vaikeutena sopeutua erilaisiin muutoksiin. Psykologisen joustamattomuuden vastakohtana on psykologinen joustavuus, jolloin yksilö osaa elää hetkessä, havainnoida omaa toimintaansa, hyväksyä tunteensa ja ajatuksensa sekä elää arvojensa mukaista elämää (Hayes ym., 2006). Psykologinen joustavuus on taito, jota voi kehittää (Hayes ym., 2006). Käsitteet pohjaavat hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (HOT), ja teorian mukaan psykologinen joustamattomuus on useiden mielenterveysongelmien ja kärsimyksen taustalla (Hayes ym., 2011).

Psykologisesti joustamattomia keinoja käytetään usein silloin, kun yksilöllä ei ole parempiakaan tapoja suoriutua hankalista tilanteista (Gottman & Katz, 1989). Esimerkiksi ikävien ajatusten sivuuttaminen voi tuntua helpommalta kuin hankalien asioiden kohtaaminen. Välittömät seuraukset ovat nimittäin usein positiivisia, kun tätä vaikeaa tunnetta ei tarvitse kohdata (Hayes ym., 2004). Toisaalta joissakin konteksteissa joustamattomuuteen liittyvät toimintamallit, kuten tunteiden

tukahduttaminen, voidaan nähdä jopa itsensä suojelukeinona ja niistä voi olla myös hyötyä (Kashdan ym., 2006). HOT-teorian mukaan psykologinen joustamattomuus on kuitenkin laaja taustatekijä psyykkisessä pahoinvoinnissa (Hayes ym., 2004). Psykologisen joustamattomuuden pitkän aikavälin seuraukset ovat negatiivisia erityisesti silloin, kun keinoja käytetään jäykästi ja toistuvasti useissa eri tilanteissa (Kashdan ym., 2006). Psykologinen joustamattomuus nähdäänkin melko toistuvana mallina toimia ja reagoida tilanteisiin (Levin ym., 2014; Tindle & Moustafa, 2021). Sitä on kuitenkin mahdollista muuttaa, ja esimerkiksi hyväksymis- ja omistautumisterapian keskiössä on psykologisen joustavuuden lisääminen (Hayes ym., 2011).

Psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden välinen yhteys on tunnistettu empiirisesti. Yhdellä mittapisteellä toteutettujen poikittaistutkimusten perusteella psykologinen joustamattomuus ja yksinäisyyden kokemukset ovat yhteydessä toisiinsa (Carreno ym., 2023; Castro ym., 2021; Ortega Jiménez ym., 2021; Shi ym., 2016; Smith ym., 2019). Castron ja kumppaneiden (2021) tutkimuksen mukaan psykologisen joustamattomuuden osatekijät, kuten kokemuksellinen välttely ja omiin ajatuksiin jumittuminen, ovat yhteydessä yksinäisyyteen. Psykologisen joustamattomuuden on todettu olevan myös välittävänä tekijänä yksinäisyyden ja psykologisen stressin välillä (Ortega Jiménez ym., 2021) sekä muuntavana tekijänä yksinäisyyden ja sosiaalisen eristäytymisen välillä (Smith ym., 2019). On kuitenkin huomioitava, että kaikki edellä mainitut tutkimukset on toteutettu aikuisilla ja kaikissa osallistuneiden keski-ikä on 40 vuotta. Kuitenkin myös nuorilla aikuisilla (keski-ikä 20.6 vuotta) toteutetun kiinalaisen tutkimuksen (N=500) mukaan psykologinen joustamattomuus on yhteydessä yksinäisyyteen (Shi ym., 2016). Psykologisen joustamattomuuden huomattiin välittävän täysin tunteidensäätelytaitojen ja yksinäisyyden välistä yhteyttä (Shi ym., 2016). Tällä tutkimusalueella on kuitenkin merkittäviä puutteita, sillä tutkimuksia ei ole toteutettu ollenkaan varhaisnuorilla. He ovat kuitenkin muun muassa Solmin ja kumppaneiden mukaan (2020) alttiita kokemaan yksinäisyyttä. Yhteyttä ei ole myöskään tutkittu pitkittäisasetelmassa.

HOT-teoriaan tukeutuen on mahdollista, että psykologinen joustamattomuus ilmiönä myös lisää yksinäisyyden kokemuksia koulusiirtymän yhteydessä. Psykologiseen joustamattomuuteen liittyy hankaluus suhtautua sisäisiin kokemuksiin esimerkiksi yksinäisyydestä riittävän objektiivisesti (Hayes ym., 2006). Tämän vuoksi nuori saattaa antaa yksinäisyyden kokemuksen määritellä liikaa toimintaansa. Lisäksi teorian mukaan lähes kaikki ongelmat heijastuvat negatiivisesti ihmissuhteisiin, mikä puolestaan voi pahentaa tilannetta entisestään (Harris, 2019). Psykologinen joustamattomuus saattaaakin vaikuttaa negatiivisesti sosiaalisissa tilanteissa toimimiseen ja näin lisätä yksinäisyyttä. Myös suhdekehysteoria, mihin HOT-teoriakin pohjautuu, puoltaa tätä ajatusta. Teoriassa selitetään ihmisen käyttäytymistä kielen ja kognitioiden avulla ja teoria keskittyy siihen, miten ihmisen

käyttäytymiseen vaikuttaa historia ja aikaisemmat kokemukset (Barnes-Holmes ym., 2002; Hayes, 2016; Torneke, 2010). Siten tietyssä ympäristössä tapahtuva toiminta saatetaan siirtää kontekstuaalisesti samantyyliiseen tilanteeseen. Psykologinen joustamattomuus ja siitä johtuvat aikaisemmat negatiiviset kokemukset sosiaalisissa tilanteissa saattavat alkaa määritellä liikaa käyttäytymistä uusissa samantyyliisissä tilanteissa. Psykologinen joustamattomuus on esimerkiksi yhteydessä sosiaaliseen ahdistuneisuuteen (Tan ym., 2023; Figueiredo ym., 2023), sillä mahdollisesti aikaisempien negatiivisten kokemusten vuoksi yksilö yleisesti pelkää epäonnistumista sosiaalisissa tilanteissa. Siten hän saattaa jopa välttää tilanteita, joissa voisi tutustua uusiin ihmisiin ja kasvattaa sosiaalista tukiverkostoaan. Koulusiirtymän kohdalla tämä voi tarkoittaa sitä, että nuoren yksinäisyys ja psykologinen joustamattomuus vaikeuttaa uusien ystävyysuhteiden luomista uudessakin ympäristössä.

Aikaisempia tutkimuksia psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden lisääntymisen yhteydestä ei ole. Yksinäisyyden muutoksen yhteyttä tunnetaitoihin on kuitenkin tutkittu pitkittäisasetelmassa koulusiirtymässä. Wolsin (2015) 11–13-vuotiailla toteutetun tutkimuksen mukaan puutteet tunteiden ymmärtämisessä ja kontrolloinnissa lisäävät yksinäisyyttä 10 kuukauden aikana koulusiirtymän yhteydessä. Lisäksi tutkimuksen mukaan yksinäisyys lisää kehämäisesti tunteiden käsittelyn vaikeuksia (Wols ym., 2015). Nämä ovat linjassa suhdekehysteorian kanssa. Negatiivisesta kehästä voi olla hankala päästä eroon, koska yksinäisyys ja tunnehaasteet voivat yhdessä hankaloittaa uusien syvällisten suhteiden luomista uudessa koulussa. Vaikka tunteiden käsittelyn vaikeudet ovat osa psykologista joustamattomuutta, itse psykologisen joustamattomuuden yhteyttä yksinäisyyden muutokseen ei kuitenkaan ole tutkittu aiemmin ollenkaan.

1.3 Läheisen ystävyysuhteen laatu välittävänä tekijänä psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden välillä

Kuten luvussa 1.1 todettiin, ystävyysuhteet ovat tärkeitä hyvinvoinnin kannalta. On kuitenkin tärkeää ottaa huomioon myös **ystävyyssuhteen laatu** (Schwartz-Mette ym., 2020). Se on keskeinen tekijä esimerkiksi suhteesta saatavan emotionaalisen tuen, kuten empatian ja luottamuksen, näkökulmasta (Almquist ym., 2014). Läheisessä ystävyysuhteessa yksilö voi siis jakaa omia ajatuksiaan ja saada ystävältä tukea erilaisissa tilanteissa, kuten elämän siirtymävaiheissa. Ihmiset, joilla on läheisiä ystävyysuhteita, voivatkin psykologisesti paremmin (Almquist ym., 2014). Myös Kiurun ja kumppaneiden (2020) tutkimuksessa huomattiin, että nuoremmilla lapsilla läheiset

kaverisuhteet tukevat lapsia siirtymässä alakoulusta yläkouluun. Ilmiötä ei ole kuitenkaan tutkittu yläkoulun ja lukion taitteessa, jolloin henkilökohtaisten asioiden jakaminen tulee keskeisemmäksi ystävyyssuhteissa verrattuna esimerkiksi lapsuuteen (Buhrmester, 1990).

HOT-teorian mukaan psykologinen joustamattomuus vaikuttaa negatiivisesti läheisten ihmissuhteiden laatuun ja negatiivinen kierre pyritään katkaisemaan esimerkiksi terapiassa puuttamalla ongelmiin läheisissä ihmissuhteissa (Harris & Hayes, 2019). Psykologinen joustamattomuus saattaa vaikeuttaa toimimista sosiaalisissa tilanteissa (Harris & Hayes, 2019), mikä voi näkyä esimerkiksi neuvottelu-, konflikti- ja keskustelutilanteissa (Harris, 2019). Esimerkiksi vaikeus olla läsnä tilanteissa voi heikentää emotionaalisen tuen antamista ja siten vähentää läheisyyden kokemusta ihmissuhteissa.

Tutkimusta psykologisen joustamattomuuden ja ystävyyssuhteiden laadun välisestä yhteydestä ei ole, mutta muutama tutkimus käsittelee käsitteisiin liittyviä osa-alueita. Gerhartin ja kumppaneiden (2014) nuorilla aikuisilla toteutetun tutkimuksen mukaan psykologinen joustamattomuus onkin yksi keskeinen tekijä ihmisten välisissä sosiaalisissa ongelmissa. Lisäksi Agirin (2018) tutkimuksessa huomattiin, että lukioikäisten hyvät tunteidenhallintataidot ovat positiivisessa yhteydessä ystävyyssuhteiden laatuun. Uutena aiheena onkin tutkia, onko psykologinen joustamattomuus yhteydessä ystävyyssuhteen laatuun.

On mahdollista, että psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden välinen yhteys kulkee ystävyyssuhteen laadun kautta. Ystävyyssuhteen laatu saattaa toimia siis psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden välillä välittävänä tekijänä. Myös empiiriset tutkimukset puoltavat näiden kolmen käsitteen välisiä yhteyksiä. Kuten kappaleessa 1.2 mainittiin, psykologinen joustamattomuus on yhteydessä yksinäisyyden kokemukseen (Carreno ym., 2023; Castro ym., 2021; Ortega Jiménez ym., 2021; Shi ym., 2016; Smith ym., 2019). Vaikka tutkimuksia psykologisen joustamattomuuden ja ystävyyssuhteiden laadun välisestä yhteydestä ei vielä ole, on ystävyyssuhteiden laadun ja yksinäisyyden välisellä yhteydellä sen sijaan vahva empiirinen pohja (Agir, 2018; Schwartz-Mette ym., 2020; Solmi ym., 2020). Schwartz-Metten ja kumppaneiden (2020) meta-analyyseistä tehdyn katsauksen mukaan ystävyyssuhteen laatu lapsilla ja nuorilla on yhteydessä yksinäisyyteen sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä. Uutena tutkimusaiheena on tarkastella, voiko psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden välinen yhteys selittyä ystävyyssuhteen laadulla.

1.4 Tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tavoitteena on saada uutta tietoa psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden välisestä yhteydestä nuorilla. Aiempien aikuisilla toteutettujen tutkimusten perusteella psykologinen joustamattomuus on yhteydessä yksinäisyyden kokemuksiin (Carreno ym., 2023; Ortega Jiménez ym., 2021; Shi ym., 2016; Smith ym., 2019), mutta aihetta ei ole tutkittu nuorilla tai pitkittäisasetelmassa. Tutkimuksissa on myös huomattu psykologisen joustamattomuuteen liittyvien heikkojen tunnetaitojen vahvistavan jo olemassa olevia yksinäisyyden kokemuksia varhaisnuorilla (Wols ym., 2015). Aiempi tutkimus on tunnistanut psykologisen joustamattomuuden (mm. Shi ym., 2016) ja ystävyysuhteiden laadun (mm. Schwartz-Mette ym., 2020) olevan merkittäviä tekijöitä yksinäisyydessä, mutta ystävyysuhteen laatua ei ole aiemmin tutkittu missään ikäryhmässä välittävänä tekijänä psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden yhteydessä. Tutkimuskysymyksenä ja hypoteesina ovatkin:

1. Onko psykologinen joustamattomuus yhdeksännellä luokalla yhteydessä yksinäisyyden kokemuksiin toisen asteen opintojen alussa?

Aiempien aikuisilla tehtyjen tutkimusten (Ortega Jiménez ym., 2021; Shi ym., 2016; Smith ym., 2019), ja psykologisen joustamattomuuden teorian perusteella oletuksena on, että psykologinen joustamattomuus yhdeksannen luokan syksyllä on yhteydessä yksinäisyyden kokemuksiin toisen asteen opintojen ensimmäisenä keväänä.

2. Onko psykologinen joustamattomuus yhteydessä yksinäisyyden muutokseen siirtymässä yhdeksänneltä luokalta toisen asteen opintoihin?

Aiemman tutkimuskirjallisuuden (Wols ym., 2015) perusteella toisen tutkimuskysymyksen hypoteesina on, että psykologinen joustamattomuus lisää yksinäisyyden kokemuksia koulusiirtymän yhteydessä.

3.
 - a. Onko psykologinen joustamattomuus yhteydessä ystävyysuhteen laatuun yhdeksännellä luokalla?
 - b. Välittääkö ystävyysuhteen laatu yhdeksännellä luokalla psykologisen joustamattomuuden ja toisen asteen opintojen alussa koetun yksinäisyyden välistä yhteyttä?

Psykologisen joustamattomuuden ja ystävyysuhteen laadun väliselle yhteydelle ei voida muodostaa hypoteesia vähäisen tutkimuskirjallisuuden vuoksi. Kaverisuhteen laadun ja yksinäisyyden välillä on tutkitusti yhteys (Schwartz-Mette ym., 2020; Solmi ym., 2020). Kaverisuhteiden laatua ei ole kuitenkaan tutkittu ollenkaan välittävänä tekijänä psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden välillä. Aiemman kirjallisuuden pohjalta ei siis voida luoda hypoteeseja myöskään viimeiselle tutkimuskysymykselle.

2 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tämä tutkimus on osa Right to Belong -tutkimushanketta, jonka tarkoituksena on tutkia lasten ja nuorten yksinäisyyttä ja ostrakismia (Right to Belong, 2023). Tavoitteena on myös selvittää, miten niitä olisi mahdollista vähentää ja ehkäistä erilaisissa ympäristöissä, kuten kouluissa, perheissä, sosiaalisessa mediassa ja kaveriryhmissä. Tämä monitieteinen hanke on toteutettu usean suomalaisen yliopiston yhteistyönä.

Tutkimuksessa hyödynnetään pitkittäistutkimuksena toteutetun TIKAPUU-hankkeen TIKAPUU 2 määrällistä aineistoa. Tutkimuksessa tutkitaan nuorten siirtymistä yhdeksänneltä luokalta toisen asteen opintoihin. Aineisto on kerätty vuosina 2017–2021 kyselylomakkeilla kahdesta Keski-Suomessa olevasta kaupungista. Tässä tutkimuksessa keskitytään tarkastelemaan nuorten näkökulmaa yhdeksännen luokan syksyn ja toisen asteen opintojen ensimmäisen vuoden kevään välillä. Valvotussa luokkatilanteessa toteutetussa kyselyssä selvitettiin muun muassa nuorten ystävyysuhteisiin ja psykologiseen joustamattomuuteen liittyviä tekijöitä. Nuorilta ja heidän vanhemmiltaan pyydettiin kirjallinen lupa tutkimukseen osallistumisesta, eikä nuorten henkilöllisyyttä ole mahdollista tunnistaa. Jyväskylän yliopiston eettinen toimikunta on tarkastanut tutkimussuunnitelman ja hyväksynyt tutkimuksen toteutuksen.

2.1 Mittapisteet ja osallistujat

Pitkittäistutkimuksen kahtena mittapisteinä olivat yhdeksännen luokan syksy ja toisen asteen opintojen ensimmäisen vuoden kevät. Yksinäisyyttä mitattiin molemmilla mittapisteillä, kun taas psykologista joustamattomuutta ja ystävyysuhteen laatua mitattiin vain ensimmäisellä mittapisteellä. Tutkimukseen osallistui yhdeksännen luokan syksyllä yhteensä 885 opiskelijaa 27 eri koulusta. Yhdeksännellä luokalla nuoret olivat 14-18-vuotiaita ($ka = 15.74$, $kh = 0.371$) ja heistä 56 % oli tyttöjä ja 44 % poikia. Peruskoulun päättötodistuksen keskiarvo oli keskimäärin 8.27 ($kh = 0.928$).

Näistä samoista nuorista 679 osallistui toisella mittapisteellä eli toisen asteen opintojen ensimmäisen vuoden keväänä. Tällöin 70 % nuorista opiskeli lukiossa ja 30 % ammattikoulussa. Tilastokeskuksen (2020) mukaan Suomessa 54 % peruskoulun päättäneistä jatkoi lukiossa ja 39 % ammatillisessa koulutuksessa eli lukiolaisia oli tässä otoksessa enemmän verrattuna tilastokeskuksen lukuihin. Otos on silti yleistettävissä koko Suomen väestöön.

Taulukossa 1 on tietoja nuorten äidinkielestä, asumismuodosta ja vanhempien koulutuksesta. Tilastokeskuksen (2022) mukaan 77 % lapsiperheistä koostuivat avio- tai avoparista ja lapsista. Tässä otoksessa 77 % eli molempien vanhempiensa tai vanhemman ja hänen uuden kumppaninsa kanssa. Tilastokeskus raportoi 24 % lapsista asuvan vain toisen vanhempansa kanssa, kun taas tämän tutkimuksen otoksessa luku oli 21 %. 45 prosentilla tutkimukseen osallistuneiden lasten vanhemmista oli korkeakoulututkinto. Vuonna 2022 30-69-vuotiaiden korkeakoulututkinnon suorittaneiden osuus Suomessa oli 42 % (Tilastokeskus, 2022). Tilastokeskuksen (2022) mukaan pelkästään toisen asteen opintoja tai ammattikoulutuksen oli suorittanut 53 % Suomen väestöstä, kun taas tässä tutkimuksessa vanhemmista 52 % oli käynyt vastaavan koulutuksen eli ammatillisen tai opistotasoisin koulutuksen. Otos edustaa siis hyvin Suomen väestöä perhemuodon ja koulutuksen osalta. Kielien osalta taas suomea puhuvat henkilöt ovat tutkimuksessa yliedustettuina. Tilastokeskuksen (2022) mukaan 86 % suomalaisista puhuu ainoastaan suomea äidinkielenään, kun taas tässä otoksessa 96 % olivat pelkästään suomenkielisiä.

Taulukko 1

Taustatietoja nuorista äidinkielen, asumismuodon ja vanhempien koulutusasteen suhteen.

		N	%
Äidinkieli (N=883)	suomi	844	95.6
	muu	24	2.7
Asumismuoto (N=869)	äiti ja isä	599	68.9
	toinen vanhempi	93	10.7
	vuorotellen isä ja äiti	92	10.6
	toinen vanhempi ja tämän uusi kumppani	70	8.0
	sijaisperhe tai muu vastaava	4	0.5
Vanhempien koulutusaste (N=692)	korkeakoulu (yliopisto tai ammattikorkeakoulu)	313	45.3
	ammatillinen koulutus	209	30.2
	opistotasoinen koulutus	151	21.8
	ei perusasteen jälkeistä koulutusta	19	2.8

2.2 Mittarit ja muuttujat

Yksinäisyyttä mitattiin globaalia yksinäisyyttä mittaavalla suoralla kysymyksellä ”tunnetko koskaan itseäsi yksinäiseksi?”. Vastajat arvioivat yksinäisyyttään neliportaisella skaalalla 1 = ”kyllä, hyvin usein”, 2 = ”kyllä, melko usein”, 3 = ”kyllä, joskus” ja 4 = ”En”. Mittari on laajasti käytetty ja se on todettu luotettavaksi ja validiksi useiden tutkimusten mukaan (mm. Lyyra ym., 2022; Mund ym., 2023; Piquart & Sorensen, 2001). Erilaisten yksinäisyyttä mittaavien mittareiden välillä ei ole myöskään huomattu merkittäviä laatueroja (Mund ym., 2023). Tässä tutkimuksessa yksinäisyyttä mitattiin yhdeksännen luokan syksyllä ja toisen asteen opintojen ensimmäisenä keväänä.

Psykologista joustamattomuutta mitattiin yhdeksännen luokan syksyllä nuorille suunnatulla AFQ-Y8 mittarilla (Acceptance and Fusion Questionnaire for Youth (Greco ym., 2008). Siinä nuori vastaa kahdeksaan kysymykseen viisiportaisen asteikon avulla (0 = ”Ei pidä yhtään paikkaansa”; 4 = ”Pitää täysin paikkaansa”). Kysymykset käsittelevät psykologiseen joustamattomuuteen liittyviä tekijöitä, kuten tunteita sekä suhtautumista oman kehon reaktioihin ja omiin ajatuksiin (esim. ”Pelkään tunteitani”, ”Pahat asiat, joita ajattelen itsestäni, on oltava totta” ja ”jos sydämeni lyö lujaa, minussa on oltava jotain vialla”). Analyysejä varten näistä kahdeksasta kysymyksestä muodostettiin keskiarvosummamuuttuja, jonka skaala oli 0-32. Skaalaa on käytetty myös muissa tutkimuksissa ja se on mittarin ohjeistuksen mukainen (mm. Lappalainen ym., 2021; Liinamaa ym., 2022). Summamuuttujan Cronbachin Alfa -reliabiliteettikerroin oli 0.882.

Ystävyysuhteen laatua kartoitettiin seitsemän kysymystä sisältävällä the Friendship Qualities - mittarilla (Bukowski ym., 1994). Nuoria pyydettiin ajattelemaan läheisintä ystäväänsä omalla tai rinnakkaisluokalla ja arvioimaan omia kokemuksiaan ystävyysuhteen läheisyydestä (esim. ”Tunnen oloni iloiseksi viettäessäni aikaa kavereiden kanssa”). Nuoret vastasivat viisiportaisen asteikon avulla (1= ”Ei pidä ollenkaan paikkaansa”; 5= ”Pitää täysin paikkaansa”). Kaverisuhteen laatua arvioitiin yhdeksännen luokan syksyllä. Kaverisuhteen laadusta muodostettiin keskiarvomuuuttuja skaalalla 1-5 ja sen Cronbachin Alfa -reliabiliteettikerroin oli 0.874.

2.3 Katoanalyysi

Ristiintaulukoinnin ja Khii toiseen testin avulla huomattiin, että poikia jättäytyi enemmän tutkimuksesta pois ($p=.012$, $\chi^2=6.287$, $df=1$). 80 % tytöistä ja 73 % pojista vastasivat molempiin

kyselyihin. Taulukossa 2 on kuvattu kummallakin mittapisteellä vastanneiden ja vastaamatta jättäneiden nuorten väliset erot mittareiden suhteen. Katoanalyysistä selvisi myös, että tutkimuksen keskeyttäneet olivat psykologisesti hieman joustamattomampia. Efektikoko oli pieni eli .20-.50 välillä (Cohenin 1988). Ystävyyssuhteen laadun ja yksinäisyyden suhteen pois jättäytyneet eivät eronneet merkitsevästi tutkimuksessa jatkaneista.

Taulukko 2

Molemmilla mittapisteillä vastanneiden ja vastaamatta jättämien nuorten väliset erot. Tutkittu riippumattomien otosten t-testillä.

	vastaus molemmilla mittapisteillä	N	KA	KH	ryhmien välisen eron p	Cohen <i>d</i>	t	df
Psykologinen joustamattomuus	Ei	203	9.56	7.616	<.001	0.254	2.839	286.702
	Kyllä	674	7.90	6.181				
Ystävyyssuhteen laatu	Ei	199	4.18	0.692	.374	-0.061	-0.760	856
	Kyllä	659	4.22	0.670				
Yksinäisyys 9. lk.	Ei	199	1.7	0.778	.936	0.058	0.715	862
	Kyllä	665	1.66	0.827				

Huom. KA = keskiarvo, KH = keskihajonta, ryhmien välisen eron p = ryhmien välisen eron merkitsevyys, Cohen *d* = efektikoko, t = testisuure, df = vapausaste

2.4 Analyysimenetelmät

Analyytit toteutettiin IBM SPSS Statistics 28-ohjelmalla. Alkutarkasteluissa huomattiin eroja korrelaatioissa sukupuolten välillä, joten sukupuolen roolia päätettiin tarkastella kaikissa kysymyksissä. Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä selvitettiin, onko psykologinen joustamattomuus yhteydessä yksinäisyyteen koulusiirtymässä yläkoulusta toisen asteen opintoihin. Psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden välistä yhteyttä selvitettiin hierarkkisella lineaarisella regressioanalyysillä, jossa selitettävänä oli yksinäisyys toisen asteen opinnoissa.

Sukupuoli kontrolloitiin laittamalla se ensimmäiselle askelmalle ja toiselle askelmalla malliin sijoitettiin nuoren psykologinen joustamattomuus yhdeksännellä luokalla.

Toisena tutkimuskysymyksenä selvitettiin, onko psykologinen joustamattomuus yhteydessä yksinäisyyden muutokseen koulusiirtymässä. Tätä tutkittiin hierarkkisella lineaarisella regressioanalyysillä, jossa selitettävänä oli yhdeksännellä luokalla koettu yksinäisyys. Ensimmäisellä askelmalla malliin laitettiin toisen asteen opintojen aikana koettu yksinäisyys ja sukupuoli. Toisella askelmalla malliin lisättiin nuoren psykologinen joustamattomuus yhdeksännellä luokalla.

Tutkimuskysymystä ”Missä määrin psykologinen joustamattomuus on yhteydessä ystävyysuhteen laatuun yhdeksännellä luokalla?” tutkittiin sekä hierarkkisen lineaarisen regressioanalyysin että lineaarisen regressioanalyysin avulla. Korrelaatiotaulukon mukaan psykologinen joustamattomuus ja läheinen ystävyysuhte korreloivat tytöillä, mutta eivät pojilla, joten sukupuolen merkitystä oli aiheellista tutkia tarkemmin. Sukupuolen roolia psykologisen joustamattomuuden ja ystävyysuhteen laadun välisessä yhteydessä tutkittiin hierarkkisen lineaarisen regressioanalyysin avulla, jossa selitettävänä oli ystävyysuhteen laatu. Ensimmäisellä askelmalla malliin laitettiin sukupuoli ja psykologinen joustamattomuus yhdeksännellä luokalla. Toisella askelmalla malliin lisättiin näiden kahden selittäjän eli sukupuolen ja psykologisen joustamattomuuden välinen yhdysvaikutustermi. Yhdysvaikutustermin avulla selvitettiin sukupuolen merkitystä psykologisen joustamattomuuden ja ystävyysuhteen väliseen yhteyteen. Sukupuolen muuntava vaikutus osoittautui merkitseväksi, joten oli aiheellista tutkia psykologisen joustamattomuuden ja ystävyysuhteen laadun yhteyttä erikseen tytöillä ja pojilla. Tämä toteutettiin lineaarisella regressioanalyysillä, jossa selittäjänä oli psykologinen joustamattomuus ja selitettävänä ystävyysuhteen laatu.

Tutkimuskysymystä ”Välittääkö läheisen ystävyysuhteen laatu psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden välistä yhteyttä?” tutkittiin SPSS Macro -lisäohjelmalla (Preacher & Hayes, 2008). Oletuksena mediaatioanalyysissä on, että muuttuja X vaikuttaa muuttujaan Y kolmannen muuttujan M kautta joko osin tai kokonaan. Tässä analyysissä tutkittiin siis sitä, vaikuttaako psykologinen joustamattomuus yksinäisyyden kokemuksiin läheisen ystävyysuhteen laadun kautta. Mediaattorin kautta kulkevaa yhteyttä tutkittiin vinoumakorjatulla 95 % bootstrap-luottamusvälillä (Preacher & Hayes, 2008). Analyysissä käytettiin 1000 bootstrap-otosta. Analyysi tehtiin erikseen tytöille ja pojille aiemmin mainittujen sukupuolierojen vuoksi. Alkuehtoina oli, että mediaattorin täytyy korreloida sekä X:n että Y:n kanssa, mutta pojilla kumpikaan ei toteutunut.

Kaikissa analyyseissä käytettiin listwise -toimintoa eli huomioon otettiin vain nuoret, jotka olivat vastanneet jokaiseen tiettyssä analyysissä tarvittavaan mittariin. Niissä analyysiosissa, joissa

selittäjiä oli monia, analyysien yhteydessä tarkastettiin myös VIF-arvot. Ne olivat matalia eli selittävien muuttujien välillä ei ollut multikollinearisuutta. Käytettävien muuttujien kuvaajat olivat hieman vinoja, joten tuloksia tarkasteltiin myös bootstrapilla ja yksinäisyysmuuttujalle tehtiin lisäksi logaritminen muunnos. Näitä käyttämällä saatiin vastaavat tulokset kuin tutkimuksessa raportoiduilla analyysimenetelmillä.

3 TULOKSET

3.1 Kuvailevia tietoja muuttujista

Muuttujien välillä havaittiin merkitseviä korrelaatioita, jotka on esitetty taulukossa 3. Muuttujien välisistä Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimista huomattiin, että psykologinen joustamattomuus korreloi sekä yhdeksännellä luokalla että toisen asteen opinnoissa koetun yksinäisyyden kanssa. Lisäksi yläkoulussa koettu yksinäisyys korreloi toisen asteen opinnoissa koetun yksinäisyyden kanssa. Ystävyysuhteen laatuun liittyvät korrelaatiot erosivat hieman tytöillä ja pojilla. Tytöillä ystävyysuhteen laatu korreloi muiden muuttujien kanssa, kun taas pojilla korrelaatiot eivät olleet merkitseviä.

Taulukko 3

Muuttujien väliset korrelaatiot

	Psykologinen joustamattomuus			Yksinäisyys (9. lk.)			Yksinäisyys (2. aste)		
	koko otos	tytöt	pojat	koko otos	tytöt	pojat	koko otos	tytöt	pojat
Yksinäisyys 9. lk.	.492***	.502***	.407***	1	1	1			
Yksinäisyys 2. aste	.362***	.397***	.225***	.479***	.513***	.356***	1	1	1
Ystävyysuhteen laatu	.070*	-.116*	.046	.016	-0.231***	.006	.008	-.169***	-.042

Huom. Korrelaatiot on laskettu Pearsonin korrelaatiokertoimella. *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$. Koko otos $N=654-858$, tytöt $N=386-484$, pojat $N=268-374$.

Taulukossa 4 on esitetty kuvailevia tietoja muuttujista. Kaikkien muuttujien todettiin olevan hieman vinoja. Psykologisen joustamattomuuden muuttuja oli hieman oikealle vino eli psykologisen joustamattomuuden pistemäärät olivat mittarin keskipistettä matalampia. Ystävyysuhteen laadun

muuttuja oli taas vasemmalle vino eli osallistajat arvioivat ystävyyssuhteensa laadun mittarin keskipistettä korkeammaksi.

Taulukko 4

Kuvailevia tietoja käytetyistä muuttujista.

	N	KA	KH	Min.	Max.
Psykologinen joustamattomuus	877	8.28	6.57	0	32
Ystävyyssuhteen laatu	858	4.21	0.67	1	5
Yksinäisyys 9. lk.	864	1.67	0.79	1	4
Yksinäisyys 2. aste	673	1.73	0.820	1	4

Huom. KA=keskiarvo, KH=keskihajonta

Taulukossa 5 on esitetty kuvailevia tietoja yksinäisyyden kokemuksista. Yli puolet nuorista koki yksinäisyyttä vähintään joskus sekä yhdeksännellä luokalla että toisella asteella. Riippumattomien otosten t-testillä huomattiin, että tyttöjen ja poikien välillä oli tilastollisesti merkitsevä ero yksinäisyyden kokemuksissa yhdeksännellä luokalla ($t(860.024)=6.846$, $p<.001$). Efektikoko oli keskikokoinen eli välillä 0.5-0.8 (Cohen, 1988). Tyttöillä yksinäisyyden keskiarvo oli 1.82 ($kh=0.837$) ja pojilla 1.47 ($kh=0.637$). Myös toisen asteen opinnoissa sukupuolten välillä oli merkitsevä tasoero yksinäisyydessä ($t(671)=4.883$, $p<.001$). Efektikoko oli suuri eli yli 0.8 (Cohen, 1988). Tyttöillä yksinäisyyden keskiarvo oli 1.85 ($kh=0.814$) ja pojilla 1.55 ($kh=0.796$). Tytöt kokivat poikia enemmän yksinäisyyttä sekä yhdeksännellä luokalla että toisen asteen opinnoissa. Kuviossa 1 on esitetty koko aineiston yksinäisyyden kokemuksen muutokset yhdeksannen luokan ja toisen asteen opintojen välillä.

Taulukko 5

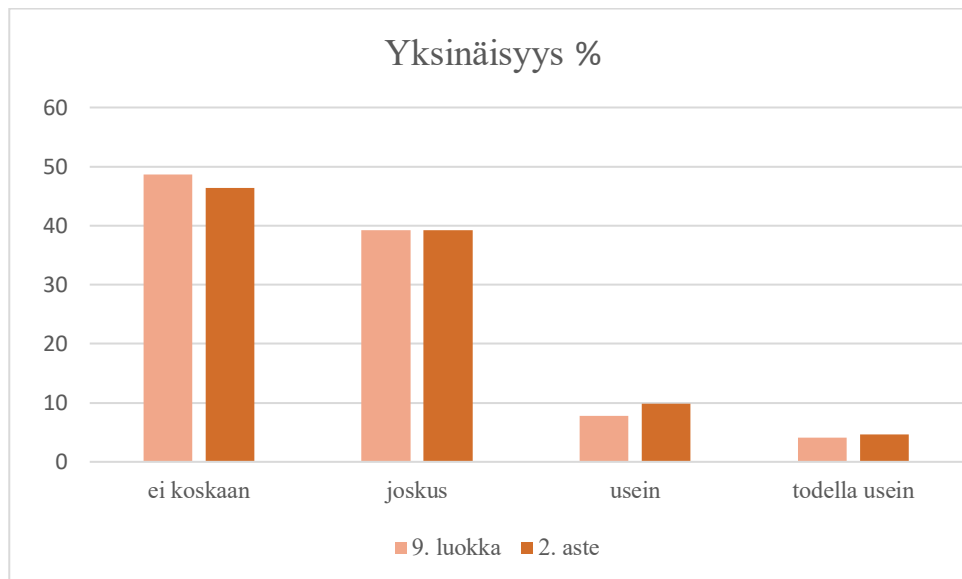
Kuvailevia tietoja yksinäisyyden kokemuksista.

Yksinäisyys 9. lk.	kaikki	%	tytöt	%	pojat	%
ei koskaan	421	48.7	194	39.7	227	60.5
joskus	339	39.2	215	44.0	124	33.1
usein	67	7.8	51	10.4	16	4.3
todella usein	35	4.1	28	5.7	7	1.9

Yksinäisyys 2. aste	kaikki	%	tytöt	%	pojat	%
ei koskaan	312	46.4	144	36.4	168	60.6
joskus	264	39.2	186	47.0	78	28.2
usein	66	9.8	46	11.6	20	7.2
todella usein	31	4.6	20	5.1	11	4.0

Kuvio 1

Yksinäisyysmuuttujan prosenttijakauma yhdeksännellä luokalla ja toisella asteella.



3.2 Psykologisen joustamattomuuden yhteys yksinäisyyden kokemuksiin koulusiirtymässä

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä tarkasteltiin, onko psykologinen joustamattomuus 9. luokalla yhteydessä yksinäisyyden kokemuksiin toisen asteen opintojen ensimmäisenä keväänä. Tulokset on esitetty taulukossa 6. Hierarkkisen lineaarisen regressioanalyysin tulokset osoittivat, että nuoren sukupuoli ja psykologinen joustamattomuus selittivät tilastollisesti merkitsevästi yksinäisyyttä toisen asteen opintojen alussa ($F(2,665)=55.73, p<.001$). Ensimmäisellä askelmalla tutkittu sukupuoli selitti 3.7 % yksinäisyydestä ($F(1,666)=25.643, p<.001$). Tytöt olivat poikia yksinäisempiä. Toisella askelmalla malliin lisättiin psykologinen joustamattomuus, mikä lisäsi mallin selitysasetta 10.6 prosenttiyksikköä ($F(1,665)=82.663, p<.001$). Psykologinen joustamattomuus yhdeksännellä luokalla oli positiivisessa yhteydessä yksinäisyyden kokemuksiin toisella asteella. Mitä psykologisesti joustamattomampi nuori oli yhdeksännellä luokalla, sitä todennäköisemmin hän koki yksinäisyyttä toisella asteella. Kokonaisuudessaan sukupuoli ja psykologinen joustamattomuus selittivät yksinäisyyden kokemuksista 14.4 %.

Taulukko 6

Hierarkkinen regressioanalyysi psykologisen joustamattomuuden, sukupuolen ja yksinäisyyden välisestä yhteydestä.

Selittäjä	Askelma 1				Askelma 2			
	<i>B</i>	keskivirhe	β	<i>p</i>	<i>B</i>	keskivirhe	β	<i>p</i>
Sukupuoli	-.320	.063	.335	<.001				
Psykologinen joustamattomuus					.044	.005	.335	<.001

Selitettävä: yksinäisyys (2. aste)

Huom. 0=tytöt, 1=pojat. *B*=standardoimaton regressiokerroin, β =standardoitu regressiokerroin, *p*=*p*-arvo.

3.3 Psykologisen joustamattomuuden yhteys yksinäisyyden muuttumiseen koulusiirtymässä

Toisena tutkimuskysymyksenä tutkittiin, vaikuttaako psykologinen joustamattomuus yksinäisyyden muutokseen 9. luokan syksyn ja toisen asteen opintojen ensimmäisen kevään välillä. Hierarkkisen regressioanalyysin tulokset on esitetty taulukossa 7. Ne osoittivat, että psykologisen joustamattomuus on yhteydessä yksinäisyyden muutokseen. Selitettävänä oli yksinäisyys toisen asteen opinnoissa. Ensimmäisellä askelmalla kontrolloitiin sukupuoli ja yksinäisyys yhdeksännellä luokalla. Ne selittivät 24.3 % toisella asteella koetusta yksinäisyydestä ($F(2,653)=104.774$, $p<.001$). Mitä yksinäisempi nuori oli yhdeksännellä luokalla, sitä todennäköisemmin hän koki itsensä yksinäiseksi myös lukion toisella asteella. Mallin mukaan tytöt olivat poikia yksinäisempiä toisen asteen opinnoissa. Toisella askelmalla tarkasteltu psykologinen joustamattomuus lisäsi mallin selitystasetta 2.3 prosenttiyksikköä ($F(1,652)=78.692$, $p<.01$). Mitä psykologisesti joustamattomampi nuori oli yhdeksännellä luokalla, sitä todennäköisemmin hänen yksinäisyyden kokemuksensa lisääntyivät koulusiirtymässä. Kokonaisuudessaan malli selitti yhteensä 26.6 % yksinäisyyden kokemuksista toisella asteella.

Taulukko 7

Hierarkkinen lineaarinen regressioanalyysi psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden muutoksen välisestä yhteydestä.

Selittäjä	Askelma 1				Askelma 2			
	<i>B</i>	keskivirhe	β	<i>p</i>	<i>B</i>	keskivirhe	β	<i>p</i>
Sukupuoli	-.145	.058	-.087	.014				
Yksinäisyys (9. lk.)	.490	.037	.466	<.001				
Psykologinen joustamattomu us					.023	.005	.174	<.001

Selitettävä: Yksinäisyys (2. aste)

Huom. 0=tytöt, 1=pojat. *B*=standardoimaton beeta, β =standardoitu beeta, *p*=*p*-arvo.

3.4. Psykologisen joustamattomuuden yhteys ystävyyssuhteen laatuun ja sen kautta yksinäisyyteen koulusiirtymässä

3.4.1. Psykologisen joustamattomuuden ja ystävyyssuhteen laadun välinen yhteys

Psykologisen joustamattomuuden ja läheisen ystävyyssuhteen laadun välistä yhteyttä selvitettiin hierarkkisella lineaarisella regressioanalyysillä, jonka tulokset on esitetty taulukossa 8. Lisäksi tutkittiin sukupuolen muuntavaa vaikutusta yhdysvaikutustermin (psykologinen joustamattomuus x sukupuoli) avulla. Ensimmäisellä askelmalla tutkittiin psykologisen joustamattomuuden ja sukupuolen yhteyttä läheisen ystävyyssuhteen laatuun yhdeksännellä luokalla ja huomattiin, että ne selittivät yhdessä läheisen ystävyyssuhteen laatua merkitsevästi ($F(2,848) = 148.636, p < .001$), yhteensä 25.9 % ilmiöstä. Myös toisella askelmalla sijoitetun yhdysvaikutustermin yhteys ystävyyssuhteen laatuun oli merkitsevä $F(1,847) = 4.679, p = .031$). Tämä lisäsi 0.4 prosenttiyksikköä selitystasetta ystävyyssuhteen laadun vaihtelusta. Tulokset siis osoittivat, että sukupuoli on merkitsevä psykologisen joustamattomuuden ja läheisen ystävyyssuhteen laadun välisessä yhteydessä eli se on muuntava tekijä. Tämän analyysit tehtiin erikseen tytöille ja pojille, mistä kerrotaan lisää seuraavassa kappaleessa.

Taulukko 8

Hierarkkinen lineaarinen regressioanalyysi psykologisen joustamattomuuden, sukupuolen ja niiden välisen yhdysvaikutuksen yhteydestä ystävyyssuhteen laatuun.

Selittäjä	Askelma 1			Askelma 2		
	<i>B</i>	keskivirhe	p	<i>B</i>	keskivirhe	p
Psykologinen joustamattomuus (standardoitu)	-.031	.030	.305			
Sukupuoli	-1.032	.060	<.001			
Interaktio: joustamattomuus (standardoitu)x sukupuoli				.133	.061	.031

Selitettävä: ystävyyssuhteen laatu (standardoitu)

Huom. 0=tytöt, 1=pojat. *B*=standardoimaton beeta, β =standardoitu beeta, p=p-arvo.

Yhdysvaikutustermin (sukupuoli x psykologinen joustamattomuus) merkitsevyyden vuoksi jatkoanalyysinä tehtiin lineaarinen regressioanalyysi erikseen tytöille ja pojille, jotta saatiin tarkempi sisältötulkinta. Lineaarisen regressioanalyysin tuloksia psykologisen joustamattomuuden ja ystävyysuhteen laadun yhteydestä on esitetty taulukossa 9. Tulokset osoittivat, että psykologinen joustamattomuus yhdeksännellä luokalla selitti tilastollisesti merkitsevästi ystävyysuhteen laatua tytöillä $F(1,479) = 6.487, p=.011$), mutta ei pojilla ($F(1,368)=0.768, p=.381$). Psykologinen joustamattomuus yhdeksännellä luokalla selitti ystävyysuhteen laadusta tytöillä yhteensä 1.3 %. Mitä psykologisesti joustamattomampi tyttö oli yhdeksännellä luokalla, sitä vähemmän läheiseksi hän koki ystävyysuhtensa.

Taulukko 9

Lineaarinen regressioanalyysi psykologisen joustamattomuuden ja ystävyysuhteen laadun yhteydestä tytöillä ja pojilla.

Selittäjä		<i>B</i>	Keski- virhe	β	<i>p</i>
Psykologinen joustamattomuus	tytöt	-.009	.003	-.116	.011
	pojat	.005	.006	.046	.381

Selitettävä: ystävyysuhteen laatu

Huom. 0=tytöt, 1=pojat. *B*=standardoimaton beeta, β =standardoitu beeta, *p*=*p*-arvo.

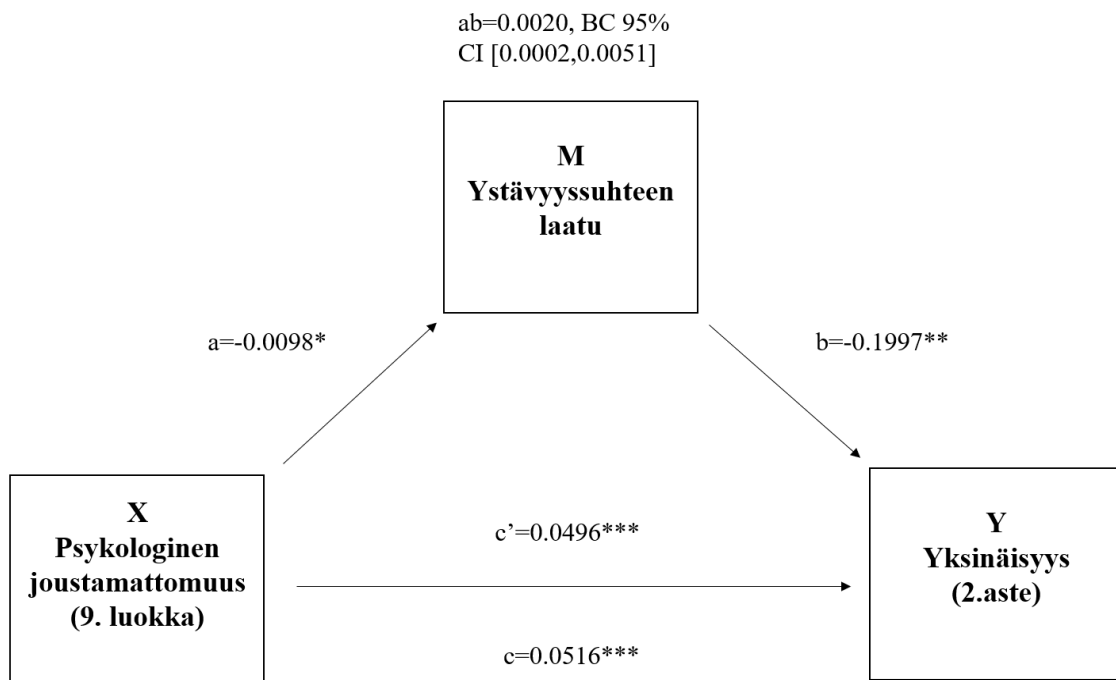
3.4.2. Ystävyysuhteen laatu mediaattorina psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden välillä

Psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden välillä oli huomattu olevan yhteys koko otoksen osalta jo kysymyksessä 1 (kts. luku 3.2), mutta mediaatioanalyysi antoi lisätietoa psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden välisestä yhteydestä. Analyysissä oltiin kiinnostuneita siitä, välittääkö ystävyysuhteen laatu havaittua yhteyttä. Luvussa 3.1. huomattiin, että psykologinen joustamattomuus ja läheisen ystävyysuhteen laatu korreloivat keskenään koko otoksessa ja tytöillä, mutta ei pojilla. Myös yksinäisyys toisen asteen opinnoissa ja läheisen ystävyysuhteen laatu korreloivat tytöillä, mutta ei koko otoksessa tai pojilla. Niinpä mediaation alkuehdot täytyivät ainoastaan tytöille. Vertailun vuoksi analyysit suoritettiin kuitenkin myös pojille ja koko otokselle.

Kuten korrelaatioiden perusteella oli oletettavaa, pojilla mediaatioanalyysissä ei tullut merkitseviä tuloksia, mutta tästä kerrotaan tarkemmin seuraavassa kappaleessa. Välittävä vaikutus on merkitsevä, jos sen 95 % bootstrap-luottamusväli ei sisällä nollaa. Tyttöillä sen sijaan löydettiin merkitsevät yhteydet ja tämä mediaatiomalli on esitetty kuviossa 2. Tyttöjen analyysin tulokset osoittivat, että psykologinen joustamattomuus oli yhteydessä yksinäisyyteen ystävyysuhteen laadun kautta (reitti ab). Yhteys oli merkitsevä sekä suorasti (reitti c') että epäsuorasti (reitti c, $c = ab + c'$). Toisin sanoen ystävyysuhteen laatu oli tytöillä yksi tekijöistä, joka vaikutti psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden väliseen yhteyteen. Psykologinen joustamattomuus oli yhteydessä heikompaan kokemukseen ystävyysuhteen laadusta (reitti a), kuten myös luvussa 3.4.1 huomattiin. Myös ystävyysuhteen laatu ja yksinäisyys olivat negatiivisessa yhteydessä toisiinsa (reitti b) eli ystävyysuhteensa heikompileatuiseksi arvioivat tytöt kokivat itsensä yksinäisemmiksi. Suoralle yhteydelle (reitti c') jäi kuitenkin myös tilastollisesti merkitsevä selitysosuus eli ystävyysuhteen laatu ei välittänyt täysin psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden välistä yhteyttä.

Kuvio 2

Mediaatiomalli tytöillä psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden yhteydestä, jossa ystävyysuhteen laatu toimii mediaattorina.

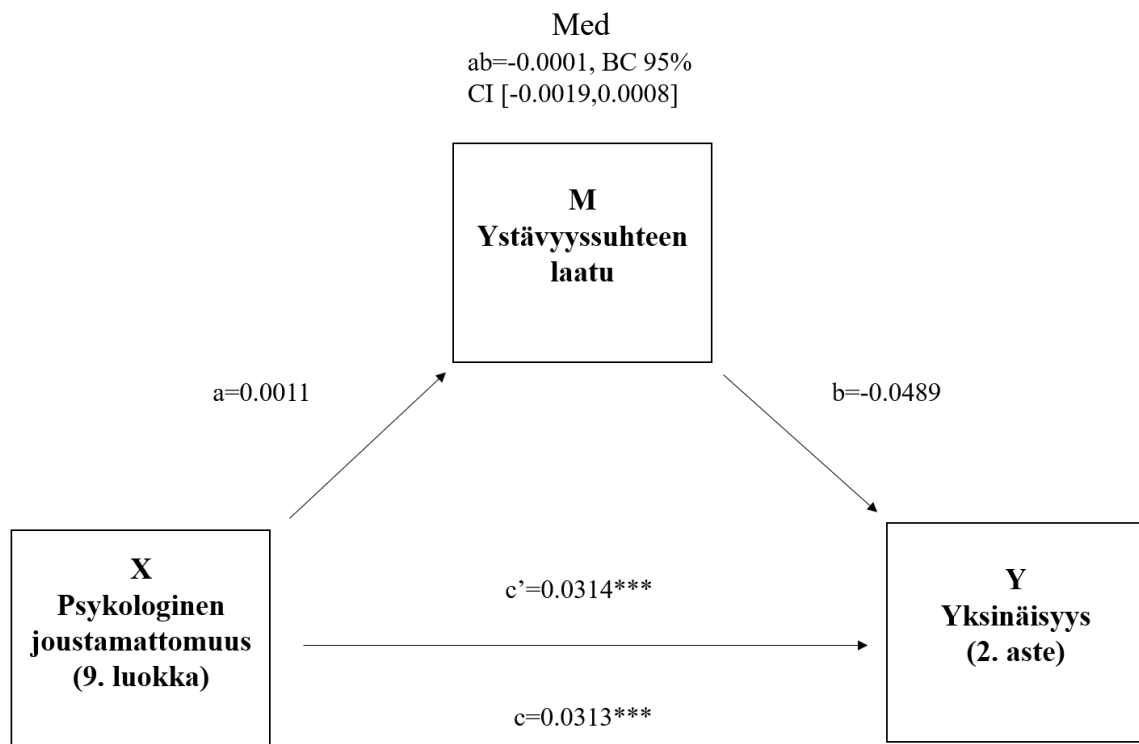


Huom. X=selittäjä, M = mediaattori. Y=selitettävä, CI=luottamusväli. *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$.

Pojilla mediaatio ei siis tullut merkitseväksi ja tämä mediaatiomalli on selitetty kuviossa 3. Vaikka mediaatio (reitti ab) ei ollutkaan merkitsevä luottamusvälin sisältäessä nollan, yhteys psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden välillä oli kuitenkin merkitsevä (reitti c'). Yhteydet psykologisen joustamattomuuden ja ystävyysuhteen laadun (reitti a) tai ystävyysuhteen laadun ja yksinäisyyden välillä (reitti b) eivät kumpikaan sen sijaan olleet merkitseviä. Psykologinen joustamattomuus ja yksinäisyyden kokemukset toisen asteen opinnoissa ovat siis pojillakin yhteydessä toisiinsa, mutta ystävyysuhteen laatu ei välitä näiden tekijöiden välistä yhteyttä.

Kuvio 3

Mediaatiomalli pojilla psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden yhteydestä, jossa ystävyysuhteen laatu toimii mediaattorina.



Huom. X=selittäjä, M=mediaattori, Y= selitettävä, CI=luottamusväli. *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$.

4 POHDINTA

Tässä tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita psykologisen joustamattomuuden yhteydestä yksinäisyyden kokemuksiin koulusiirtymässä peruskoulusta toisen asteen opintoihin. Lisäksi tutkittiin ystävyysuhteen laadun merkitystä näiden kahden käsitteen yhteyteen. Tutkimusaihe on tärkeä, sillä yksinäisyyden negatiivisista pitkittäisvaikutuksista tiedetään paljon, mutta psykologisen joustamattomuuden suhdetta yksinäisyyteen on tutkittu vain vähän. Analyysien yhteydessä tuloksissa huomattiin yllättäen merkitseviä eroja sukupuolten välillä, mitkä nousivat merkittävään rooliin erityisesti ystävyysuhteen laatua tutkittaessa.

4.1 Psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden suhde koulusiirtymässä

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että psykologinen joustamattomuus yhdeksännellä luokalla oli yhteydessä yksinäisyyden kokemuksiin toisen asteen opintojen alussa. Tulokset olivat merkitseviä sekä tytöillä että pojilla ja ne vastasivat HOT-teorian ja aiemman tutkimuskirjallisuuden pohjalta asetettua hypoteesia. Tämä tutkimus antaa täysin uutta näkökulmaa, sillä psykologista joustamattomuutta ja yksinäisyyttä ei ole tutkittu aiemmin varhaisnuorilla tai koulusiirtymän yhteydessä. Tulokset kuitenkin puoltavat aikaisempia erilaisissa poikittaisasetelmissä toteutettuja tutkimuksia, joiden mukaan psykologinen joustamattomuus on yhteydessä yksinäisyyden kokemuksiin aikuisilla (Carreno ym., 2023; Ortega Jiménez ym., 2021; Shi ym., 2016; C. V. Smith ym., 2019).

Lisäksi mitä enemmän psykologista joustamattomuutta nuorella oli yhdeksännellä luokalla, sitä todennäköisemmin hänen kokemuksensa yksinäisyydestä lisääntyivät koulusiirtymän yhteydessä. Tämäkin tulos oli HOT- ja suhdekehysteorian pohjalta asetetun hypoteesin mukainen. Psykologisen joustamattomuuden yhteyttä yksinäisyyteen ei ole aikaisemmin tutkittu suoraan, joten tutkimus antoi merkittävää uutta tietoa. Aiemmin on kuitenkin tutkittu tunnetaitojen yhteyttä yksinäisyyden muuttumiseen koulusiirtymän yhteydessä (Wols, 2015). Hyvät tunnetaidot ovat osa psykologista joustavuutta (Hayes ym., 2006) ja Wolsin (2015) mukaan heikommat tunnetaidot ennustavat yksinäisyyden lisääntymistä koulusiirtymässä. Tämä tutkimus täydentää ja tukee Wolsin

(2015) tutkimuksen tuloksia ja ehdottaakin, että vieläkin laajempi käsite, psykologinen joustamattomuus, on vaikuttamassa yksinäisyyden muutokseen.

Molemmat tulokset ovat HOT-teorian mukaisia, jonka mukaan psykologinen joustamattomuus vaikuttaa yksilön kärsimykseen ja toisaalta ihmissuhteissa toimimiseen (Hayes ym., 2006). Tuloksiin saattaakin vaikuttaa eri psykologisen joustamattomuuden osatekijät. Castron ja kumppaneiden (2021) tutkimuksessakin todettiin, että psykologisen joustamattomuuden eri osa-alueet ovat yhteydessä yksinäisyyteen. Yhtenä osa-alueena he tarkastelivat esimerkiksi omiin ajatuksiin jumiutumista, joka saattaa olla myös yksi koulu siirtymässä yksinäisyyttä lisäävä tekijä. Uuteen ympäristöön sopeutuminen on usein stressaavaa ja voi herättää epämiellyttäviä tunteita, kuten ahdistusta. Psykologinen joustamattomuus saattaa lisätä omiin ajatuksiin ja ahdistukseen takertumista tällaisessa jännittävässä tilanteessa. Tällöin nuori ei kykene olemaan täysin läsnä uudessa sosiaalisessa tilanteessa, mikä voi vaikeuttaa uusiin ihmisiin tutustumista. Castron ja kumppaneiden (2021) tutkimuksessa todettiin myös toisen psykologisen joustamattomuuden osa-alueen, kokemuksellisen välttelyn, olevan yhteydessä yksinäisyyteen. Tämä vaikeiden tunteiden ja tilanteiden välttely on mahdollisesti vaikuttamassa yksinäisyyden kokemuksiin myös uudessa koulussa. Nuori saattaa sulkeutua ja vältellä uusiin ihmisiin tutustumista, sillä hän haluaa vältellä epämiellyttäviä tunteita, joita tilanteessa herää. Tunteiden tukahduttaminen heikentää myös positiivisten tunteiden kokemista (Kashdan ym., 2006; Philippot & Feldman, 2004), mikä saattaa vaikuttaa yksinäisyyden kokemuksiin tai siihen, kuinka paljon saa mielihyvää ihmissuhteista. Tutustumista voi myös vaikeuttaa psykologiseen joustamattomuuteen liittyvä heikko itsensä havainnointi, jolloin nuori ei välttämättä osaa tunnistaa omia tunteitaan. Nuori saattaa toisaalta myös jumiutua yksinäisyyden tunteisiinsa ilman kykyä tunnistaa, miten negatiiviseen tunteeseen kannattaa reagoida tai mistä se pohjimmiltaan kertoo.

Lisäksi, kuten suhdekehysteoriakin (mm. Hayes, 2016) puoltaa, aikaisemmat negatiiviset kokemukset sosiaalisista tilanteista saattavat vaikuttaa nuoren käyttäytymiseen samantyyppisissä tilanteissa. Esimerkiksi psykologinen joustamattomuus ja siihen liittyvät ongelmat sosiaalisissa suhteissa saattavat lisätä välttämiskäyttäytymistä ja siten vähentää rohkeutta tutustua uusiin ihmisiin uudessa koulussa. Toisaalta nuori saattaa myös helpommin luovuttaa uusiin ihmisiin tutustumisessa, mikäli ei saa heti kavereita. Psykologiseen joustamattomuuteen liittyy myös kokemus itsensä muuttumattomuudesta (Harris & Hayes, 2019). Yksinäisyyttä saattaakin ylläpitää se, että peruskoulussa koettu yksinäisyys on muodostunut nuorta määritteleväksi rooliksi yhteisössä. Samaa roolia onkin helppo jatkaa myös uudessa ympäristössä ja negatiivista kehää voi olla hankala katkaista, jos ei itse usko mahdollisuuteensa vaikuttaa yksinäisyyteensä. Jatkuva kokemus yksinäisyydestä voi

myös hankaloittaa oman identiteetin löytämistä eli vaikuttaa negatiivisesti nuoren kehitykseen (Kaniušonytè ym., 2019). Pahimmillaan koulusiirtymän ongelmat voivat olla riski myös tulevaisuudessa koetulle yksinäisyydelle, jos samantyylliset toimintamallit aktivoituvat uudelleen seuraavissakin elämän siirtymävaiheissa, kuten työelämään siirtyessä.

Psykologinen joustamattomuus saattaa myös vaikuttaa muiden näkemykseen nuoresta. Voi olla, että edellä mainitut psykologisesti joustamattomat toimintatavat, kuten välttämiskäyttäytyminen, luovat ulkopuolisille mielikuvan, ettei nuori halua olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Toisaalta sosiaalisissa tilanteissa ajatuksiin jumiutuminen ja vaikeus olla läsnä saattaa näyttäytyä ulkopuolelle välinpitämättömyytenä tai haluttomuutena keskustella. Lisäksi heikkojen tunnetaitojen vuoksi myös muiden tunteita voi olla hankala ymmärtää ja reagoida tilanteelle sopivalla tavalla, mikä voi aiheuttaa pahaa mieltä muille. Nämä saattavat vaikuttaa sekä uusien ystävien määrään että ystävyys-suhteiden laatuun.

Psykologiseen joustamattomuuteen ja yksinäisyyteen liittyviä tutkimuksia ei ole aikaisemmin toteutettu pitkittäisasetelmassa. Pitkittäisasetelmalla oli mahdollista tarkastella, kuinka psykologinen joustamattomuus on yhteydessä yksinäisyyden kokemuksiin pidemmällä aikavälillä. Näin saatiin uutta näkökulmaa aiheeseen. On kuitenkin tärkeä huomioda, että tämä tutkimus sijoittui juuri koulusiirtymään ja suomalaiseen koulukontekstiin, jossa siirtymä peruskoulusta toisen asteen opintoihin on merkittävä muutos nuoren elämässä. Tutkimuksen mittapisteiden välillä oli 1,5 vuotta, eikä yksinäisyyden muutos näin lyhyessä ajassa olisi välttämättä yhtä voimakas ilman koulun vaihtumista. Tutkimuksessa ei selvitettykään, onko yksinäisyyden muutos pysyvää. Koulusiirtymä voi nimittäin herättää ahdistusta ja epävarmuutta omasta asemasta sosiaalisessa ryhmässä, kun nuori etsii omaa paikkaansa uudessa ympäristössä. Näiden tunteiden takia yksinäisyyden kokemukset saattavat olla korostuneita toisen asteen opintojen alkuvaiheessa. Voi esimerkiksi olla, että psykologinen joustamattomuus on yhteydessä vaikeuteen sopeutua uuteen kouluun, ja siten yksinäisyys korostuu koulutaipaleen alkupuolella.

4.2 Läheisen ystävyys-suhteen laatu ja psykologinen joustamattomuus

Kolmantena tutkimuskysymyksenä selvitettiin psykologisen joustamattomuuden ja ystävyys-suhteen laadun välistä yhteyttä. Tutkimuksessa sukupuolierot nousivat keskeiseen asemaan, sillä yhteys osoittautui merkitseväksi vain tytöillä. Toisin sanoen psykologinen joustamattomuus ja ystäväsuhteen laatu olivat yhteydessä tytöillä, mutta pojilla tätä yhteyttä ei ollut. Vähäisen tutkimuskirjallisuuden

vuoksi hypoteesia ei voitu muodostaa, joten tulokset antavatkin täysin uutta tutkimustietoa. Aiemman tutkimuksen mukaan psykologinen joustamattomuus on kuitenkin molempien sukupuolien kohdalla keskeinen tekijä sosiaalisissa ongelmissa (Gerhart ym, 2014). Lisäksi psykologiseen joustamattomuuteen liittyvät tunteidenhallintataidot ovat yhteydessä ystävyysuhteen laatuun (Agir, 2018). Nämä tutkimukset voisivat siis puoltaa ajatusta, että psykologinen joustamattomuus on yhteydessä ystävyysuhteen laatuun sekä tytöillä että pojilla. Tämän vuoksi on yllättävää, että merkitseviä tuloksia saatiin vain tytöillä. On kuitenkin tärkeä huomata, ettei tutkimuksissa ole tutkittu täysin samoja ilmiöitä. Esimerkiksi Gerhartin ja kumppaneiden (2014) tutkimat sosiaaliset ongelmat eivät ole synonyymi heikolle ystävyysuhteen laadulle, vaikka käsitteillä onkin paljon yhteistä pohjaa. Lisäksi psykologinen joustamattomuus on paljon muutakin kuin vain Agirin (2018) tutkimia tunteidenhallintataitoja.

Myös HOT-teorian valossa on kiinnostavaa, että tässä tutkimuksessa psykologinen joustamattomuus ei ollut yhteydessä ystävyysuhteen laatuun pojilla, sillä teorian mukaan psykologinen joustamattomuus on negatiivisessa yhteydessä ihmissuhteiden laatuun. Tyttöjen osalta tulos olikin yhtenevämpi teorian kanssa. Ero tuloksissa saattaa osittain selittyä tyttöjen ja poikien ystävyysuhteiden luonteenomaisilla eroavaisuuksilla. Voi olla, että tytöillä psykologinen joustamattomuus on näkyvämmässä roolissa ystävyysuhteessa, sillä omia asioita ja murheita jaetaan enemmän. Tytöillä keskustelussa ilmenee enemmän ylianalysointia ja negatiivista ongelmapuhetta, mutta toisaalta he jakavat poikia enemmän asioita toisilleen sekä lapsuudessa että nuoruudessa (Schwartz-Mette & Rose, 2012). Tytöt arvostavatkin kaverisuhteissa nimenomaan keskustelua ja läheisyyttä, kun taas pojat kokevat tärkeämpänä yhteisen ajan ja viihtymisen (Rudolph & Dodson, 2022). Esimerkiksi Almqvistin ja kumppaneiden (2014) tutkimuksen mukaan naisilla henkilökohtaisten asioiden jakaminen korreloi ystävyysuhteen laadun kanssa voimakkaammin kuin miehillä. Psykologiseen joustamattomuuteen liittyvät toimintatavat, kuten ajatuksiin jumiutuminen, saattavatkin ilmetä tytöillä vahvemmin esimerkiksi keskusteluissa ja vaikuttaa sitä kautta negatiivisesti suhteen laatuun. Pojilla taas psykologinen joustamattomuus saattaa jäädä esimerkiksi yhteiseen toimintaan pohjautuvassa ystävyysuhteessa piiloon ja vaikuttaa siten vähemmän koettuun suhteen laatuun.

Viimeisenä, yhteen vetävänä tutkimuskysymyksenä oli, välittääkö läheisen ystävyysuhteen laatu psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden välistä yhteyttä. Puutteellisen tutkimuskirjallisuuden vuoksi myöskään tälle tutkimuskysymykselle ei voitu muodostaa hypoteesia. Tutkimuksessa selvisi, että heikompi ystävyysuhteen laatu selitti tytöillä osittain psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden välistä yhteyttä. Heillä psykologinen joustamattomuus oli siis

yhteydessä heikompaan ystävyysuhteen laatuun yhdeksännellä luokalla, mikä taas oli yhteydessä yksinäisyyteen toisen asteen opintojen alussa. Pojilla läheisen ystävyysuhteen laatu ei sen sijaan selittänyt havaittua yhteyttä, mikä oli oletettavaa kolmannen tutkimuskysymyksen ja täyttymättömien alkuehtojen perusteella. Kuten kolmannen kysymyksen kohdalla mainittiin, aikaisempaa tutkimusta psykologisen joustamattomuuden ja ystävyysuhteen laadun välisestä yhteydestä ei juurikaan ollut. Läheisen ystävyysuhteen laadun ja yksinäisyyden on kuitenkin huomattu olevan yhteydessä useiden eri tutkimusten mukaan. Tyttöjen tulos oli aikaisempien tutkimusten, kuten Schwartz-Metten ja kumppaneiden (2020) meta-analyysin mukainen, mutta poikien osalta edes yhteys ystävyysuhteen laadun ja yksinäisyyden välillä ei osoittautunut merkitseväksi. Vaikka tutkimuskirjallisuus onkin rajallista, tyttöjen tutkimustulokset ovat kokonaisuudessaan poikien tuloksia yhtenevämpiä aiempien tutkimusten ja HOT-teorian kanssa.

Sukupuolieroon tuloksissa saattaa vaikuttaa se, että tytöt kokevat läheiset ystävyysuhteen merkityksellisempinä kuin pojat. Thomasin ja Daubmanin (2001) tutkimuksessa lukiolaiset tytöt arvioivat ystävyysuhteen palkitsevampina, mutta toisaalta myös stressaavampina kuin pojat. Lisäksi kansainvälisen kyselytutkimuksen mukaan naisilla ystävyysuhteen vaikuttavat miehiä vahvemmin kokemukseen subjektiivisesta hyvinvoinnista (Lu ym., 2021). Sukupuolierot ystävyysuhteen laadun merkityksestä psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden välillä voivatkin johtua osittain siitä, etteivät pojat kärsi niin paljoa läheisten ystävyysuhteen puuttumisesta. Sukupuolieroa saattaa korostaa myös murrosikä ja kehitykselliset erot, sillä tytöt kehittyvät biologisesti aikaisemmin. Esimerkiksi Miljkovitchin ja kumppaneiden (2021) pitkittäistutkimuksen mukaan 14-vuotiaana pojat tukeutuvat vanhempiin enemmän kuin kavereihin, kun taas tytöt tukeutuvat kavereihin. Tässä tutkimuksessa ystävyysuhteen laatua ja psykologista joustamattomuutta arvioitiin 15-vuotiaana, jolloin sukupuolen merkitys saattaa olla erityisen korostunut.

Koulukonteksti saattaa myös vaikuttaa sukupuolieroihin. Tässä tutkimuksessa keskitytään koulussa oleviin ystävyysuhteisiin, joten on myös mahdollista, että tytöt kokevat koulussa olevat ystävyysuhteen itselleen merkityksellisempinä kuin pojat. Vapaa-ajan kaverisuhteen merkitys saattaa sen sijaan korostua pojilla. Esimerkiksi joukkueella tai pelikavereilla saattaa olla suurempi merkitys pojille, jotka arvostavat tyttöjä enemmän yleistä ajanviettoa ystävien kanssa (Rudolph & Dodson, 2022). Koulusiirtymässä pojilla koulussa olevien ystävyysuhteen merkitys ei välttämättä näy niin voimakkaasti, jos esimerkiksi harrastuksiin pohjaavat ystävyysuhteen pysyvät samanlaisina. Tyttöillä sen sijaan yksinäisyyden kokemukset saattavat korostua koulusiirtymän yhteydessä, jos peruskoulussa olleita vähemmän läheisiä ystäviä ei tapaa enää päivittäin. Sen sijaan läheiset

ystävyyssuhteet saattavat kuitenkin jatkua myös vapaa-ajalla ja ne voivat olla vähentämässä yksinäisyyden kokemuksia toisen asteen opinnoissa.

Sukupuolten väliset erot ystävyyssuhteiden luonteessa ja merkityksellisyydessä, sekä kehitykselliset eroavaisuudet sukupuolten välillä saattavat siis osittain selittää eroa tyttöjen ja poikien välillä. On kuitenkin huomioitava, että vaikka sukupuolten välillä oli eroa, tytöilläkin ystävyyssuhteen laatu selitti vain osittain psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden välistä yhteyttä. Tyttöillä ja pojilla on siis myös paljon yhteistä, sillä molempien sukupuolien kohdalla psykologinen joustamattomuus oli kuitenkin yhteydessä yksinäisyyteen suoraan.

4.3 Rajoitteet ja jatkotutkimusaiheet

Pitkittäisasetelmasta huolimatta tutkimusasetelma oli korrelatiivinen eli tulosten pohjalta ei voida tehdä kausaalipäätelmiä tai tarkastella ilmiöiden päällekkäisyyttä. Tutkitut ilmiöt luultavasti vaikuttavat toisiinsa moniin suuntiin. Esimerkiksi yksinäisyys mahdollisesti lisää psykologista joustamattomuutta, sillä Wolsin (2015) tutkimuksessa huomattiin yksinäisyyden ja tunnetaitojen vaikuttavan toinen toisiinsa koulusiirtymässä. Lisäksi kyselytutkimus on subjektiivinen näkemys yksilön omasta tilanteesta ja esimerkiksi mieliala ja oma arvio saattavat vaikuttaa vastauksiin. Lisäksi psykologinen joustamattomuus itsessään voi vaikuttaa vastauksiin, sillä siihen liittyy negatiivisten tunteiden välttely. Onkin siis mahdollista, etteivät nuoret tunnista tai myönnä omia psykologisesti joustamattomia toimintatapojaan tai esimerkiksi yksinäisyyden kokemuksiaan. Psykologinen joustamattomuus saattaa toisaalta myös näkyä siinä, miten nuori arvioi kaverisuhteensa laatua.

Kaverisuhteiden laadun merkityksessä psykologiseen joustamattomuuteen ja yksinäisyyteen huomattiin sukupuoliero. Vastaavaa asetelmaa voisi tutkia myös lapsilla esimerkiksi siirtymässä alakoulusta yläkouluun tai nuorilla aikuisilla. Tällöin saataisiin selville, ovatko sukupuolierot merkitseviä pelkästään murrosiässä vai onko sukupuoliero jatkuvampi ilmiö. Aiempi tutkimuskirjallisuus on myös antanut viitteitä erilaisesta ystävyyssuhteiden arvottamisesta sukupuolten välillä (Lu ym., 2021; Thomas & Daubman, 2001). Tulevaisuudessa voitaisiin selvittää, selittävätkö erot ystävyyssuhteiden merkityksessä tai luonteessa eroja tyttöjen ja poikien tuloksissa. On myös huomioitava, että tässä tutkimuksessa sukupuolivaihtoehtoina oli vain tyttö tai poika. Jatkossa olisi tärkeää ottaa huomioon myös näiden ulkopuolelle sijoittuvat sukupuolikokemukset.

On tärkeää myös huomioida, että tässä tutkimuksessa keskityttiin vain koulussa olevien ystävyyssuhteiden laatuun. Tulevaisuudessa voitaisiin ottaa huomioon myös koulun ulkopuoliset

ystävyyssuhteet, jotta saataisiin kokonaisvaltaisempi kuva nuorten ystävyyssuhteiden laadusta. Lisäksi sosiaalinen media on muokannut ystävyyssuhteiden luonnetta ja nuorten on mahdollista olla yhteydessä myös koulun ulkopuolisiin kavereihin koulupäivän aikana. Siten yksinäisyyskään ei ole välttämättä kokonaisvaltaista, vaikka koulussa ei olisikaan läheisiä ystäviä. Lisäksi yksinäisyyteen toisen asteen opinnoissa saattaa vaikuttaa se, siirtyvätkö läheiset ystävät samaan kouluun. Pienemmillä paikkakunnilla ystävien pysyvyys samassa koulussa saattaa olla suurempaa kuin suuremmissa kaupungeissa. Vastaavasti yksinäisyys saattaa toisaalta jatkua, jos sosiaalinen ympäristö ei muutu. Tutkimuksessa ei myöskään otettu huomioon ystävyyssuhteen vastavuoroisuutta, mitä voitaisiin tutkia tässä kontekstissa. Esimerkiksi psykologisen joustamattomuuden vaikutusta koettuun kaverisuhteen laatuun voitaisiin tutkia kaveripareittain.

4.4 Johtopäätökset

Tämä tutkimus tuotti täysin uutta tietoa siitä, että psykologinen joustamattomuus ja yksinäisyys ovat yhteydessä toisiinsa nuorilla ja lisäksi psykologinen joustamattomuus yhdeksännellä luokalla on yhdessä yksinäisyyden lisääntymiseen siirtymässä toiseen asteen opintoihin. Psykologinen joustamattomuus on siis tämän tutkimuksen mukaan siis sosiaalinen riskitekijä elämänmuutoksissa, kuten uuteen kouluun sopeutumisessa. Lisäksi huomattiin, että psykologisen joustamattomuuden ja yksinäisyyden välinen yhteys kulkee osittain ystävyyssuhteen laadun kautta tytöillä. Tutkimus siis vahvistaa ajatusta, että psykologista joustavuutta olisi tärkeä vahvistaa ihmissuhteiden toimivuuden kannalta.

Psykologista joustavuutta olisi tärkeä opettaa jo varhaisessa vaiheessa. Psykologisen joustavuuden lisäämiseen peruskouluissa on kehitetty erilaisia interventioita, kuten Magis-mobiilipeli ja Oma juttu (Hyvä olla koulussa, ei pvm.), mutta niiden käyttö on vielä rajallista. Lisäämällä tällaisia interventioita kouluihin lasten olisi mahdollista oppia käsittelykeinoja myös tulevaisuuden hankaliin tilanteisiin, kuten koulusiirtymiin. Lisäksi psykologisen joustavuuden lisäämiseen on kehitetty erilaisia netti-interventioita, joista esimerkiksi Nuorten kompassi soveltuu juuri 13-18-vuotiaille. Nämä interventiot ovat edullisia ja helposti saatavilla olevia. Sekä lapsille että nuorille kohdistettujen interventioiden tavoitteena on psykologisen joustavuuden kautta lisätä yleistä hyvinvointia ja niiden on todettu olevan tehokkaita (Keinonen ym., 2023; Puolakanaho ym., 2019). Tämä tutkimus antaa myös viitettä siitä, että näissä interventioissa harjoitettavien taitojen lisääminen voisi olla tärkeää myös ystävyyssuhteiden laadun ja yksinäisyyden ehkäisemisen kannalta.

Yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn olisi järkevää panostaa sen kokonaisvaltaisten ja pitkäkestoisten haittojen takia. Tämä tutkimus antaa arvokasta tietoa siitä, että psykologista joustavuutta lisäämällä voitaisiin vähentää nuorten yksinäisyyttä koulusiirtymässä ja siten mahdollisesti ennaltaehkäistä yksinäisyydestä aiheutuvia laaja-alaisia haittoja.

LÄHTEET

- Agır, M. S. (2018). Investigation of Emotions Management Skills, Perceived Social Competence, Friendship Quality, Social Exclusion and Need to Belong in Adolescents. *SHS Web of Conferences*, 48, 01034. <https://doi.org/10.1051/shsconf/20184801034>
- Almquist, Y. B., Östberg, V., Rostila, M., Edling, C., & Rydgren, J. (2014). Friendship Network Characteristics and Psychological Well-being in Late Adolescence: Exploring differences by Gender and Gender Composition. *Scandinavian Journal of Public Health*, 42(2), 146–154. <https://doi.org/10.1177/1403494813510793>
- Barnes-Holmes, Y., Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2002). Relational Frame Theory: A Post Skinnerian Account of Human Language and Cognition. Teoksessa H. Reese & R. Kail (Toim.), *Advances in Child Development and Behavior* (Vsk. 28, ss. 101–138). JAI. [https://doi.org/10.1016/S0065-2407\(02\)80063-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2407(02)80063-5)
- Bishop, C., & Keth, kenneth. (2013). *Psychosocial Stages of Development* (ss. 1055–1060). <https://doi.org/10.1002/9781118339893.wbeccp441>
- Buhrmester, D. (1990). Intimacy of Friendship, Interpersonal Competence, and Adjustment during Preadolescence and Adolescence. *Child Development*, 61(4), 1101–1111. <https://doi.org/10.2307/1130878>
- Buhrmester, D., & Furman, W. (1987). The Development of Companionship and Intimacy. *Child Development*, 58(4), 1101–1113. <https://doi.org/10.2307/1130550>
- Bukowski, W. M., Hoza, B., & Boivin, M. (1994). Measuring Friendship Quality During Pre- and Early Adolescence: The Development and Psychometric Properties of the Friendship Qualities Scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11(3), 471–484. <https://doi.org/10.1177/0265407594113011>
- Cacioppo, J.T., & Cacioppo, S. (2018). Chapter three – Loneliness in the Modern Age: An Evolutionary Theory of Loneliness (ETL). *Advances in Experimental Social Psychology*, 58, 127-197.
- Carreno, D. F., Eisenbeck, N., Greville, J., & Wong, P. T. P. (2023). Cross-Cultural Psychometric Analysis of the Mature Happiness Scale-Revised: Mature Happiness, Psychological Inflexibility, and the PERMA Model. *Journal of Happiness Studies*, 24(3), 1075–1099. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00633-7>
- Castro, J., Pereira, J., & Ferreira, C. (2021). How do ACT core Processes Underlie Loneliness and

- Psychological Health? A Study Among People with and without Physical Chronic Disease. *Clinical Psychologist*, 25(3), 329–338.
<https://doi.org/10.1080/13284207.2021.1979886>
- Cohen, J. (1988). *The Effect Size. Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Abingdon: Routledge, 77-83.
- Cronin, T. J., Pepping, C. A., & O'Donovan, A. (2018). Attachment to Friends and Psychosocial Well-being: The Role of Emotion Regulation. *Clinical Psychologist*, 22(2), 158–167.
<https://doi.org/10.1111/cp.12159>
- Erikson, E. H. (1993). *Childhood and Society*. W. W. Norton & Company.
- Figueiredo, D. V., Alves, F., & Vagos, P. (2023). Psychological Inflexibility Explains Social Anxiety Over Time: A Mediation Analyses with a Clinical Adolescent Sample. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04650-w>
- Gottman, J. M., & Katz, L. F. (1989). Effects of Marital Discord on Young Children's Peer Interaction and Health. *Developmental Psychology*, 25, 373–381.
- 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), 93–102. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.20.2.93>
- Gerhart, J. I., Baker, C. N., Hoerger, M., & Ronan, G. F. (2014). Experiential Avoidance and Interpersonal Problems: A Moderated Mediation Model. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 291–298. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.08.003>
- Harris, R., & Hayes, S. C. (2019). *ACT Made Simple: An Easy-To-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.
<http://ebookcentral.proquest.com/lib/jyvaskyla-ebooks/detail.action?docID=5748522>
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
<https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy, Second Edition: The Process and Practice of Mindful Change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2016). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the

- Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies – *Republished Article. Behavior Therapy*, 47(6), 869–885. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.11.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M. A., Dykstra, T. A., Batten, S. V., Bergan, J., Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., Bond, F. W., Forsyth, J. P., Karekla, M., & McCurry, S. M. (2004). Measuring Experiential Avoidance: A Preliminary Test of a Working Model. *The Psychological Record*, 54(4), 553–578. <https://doi.org/10.1007/BF03395492>
- Hyvä olla koulussa. (ei pvm). *Kouluhankkeet*. Luettu 18.4.2024.
<https://www.hyvaollakoulussa.fi/hyva-olo-koulussa/kouluhankkeet/>
- Kaniušonytė, G., Truskauskaitė-Kunevičienė, I., Žukauskienė, R., & Crocetti, E. (2019). Knowing Who You Are for Not Feeling Lonely? A Longitudinal Study on Identity and Loneliness. *Child Development*, 90(5), 1579–1588. <https://doi.org/10.1111/cdev.13294>
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential Avoidance as a Generalized Psychological Vulnerability: Comparisons with Coping and Emotion Regulation Strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301–1320.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>
- 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.
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.11.010>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Kiuru, N., Wang, M.-T., Salmela-Aro, K., Kannas, L., Ahonen, T., & Hirvonen, R. (2020). Associations between Adolescents' Interpersonal Relationships, School Well-being, and Academic Achievement during Educational Transitions. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(5), 1057–1072. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01184-y>
- 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.
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.01.007>

- Larson, R., & Richards, M. H. (1991). Daily Companionship in Late Childhood and Early Adolescence: Changing Developmental Contexts. *Child Development*, 62(2), 284–300. <https://doi.org/10.2307/1131003>
- Laursen, B., & Hartl, A. C. (2013). Understanding Loneliness During Adolescence: Developmental Changes that Increase the Risk of Perceived Social Isolation. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1261–1268. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.06.003>
- Levin, M. E., MacLane, C., Daflos, S., Seeley, J. R., Hayes, S. C., Biglan, A., & Pistorello, J. (2014). Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(3), 155–163. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.06.003>
- Liinamaa, S., Taulavuori, M.-S., Lappalainen, P., Puolakanaho, A., Lappalainen, R., & Kiuru, N. (2022). The Role of Psychological Inflexibility in Adolescent Satisfaction with the Educational Track and School Dropout Intentions. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 24, 141–148. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.05.003>
- Lu, P., Oh, J., Leahy, K. E., & Chopik, W. J. (2021). Friendship Importance Around the World: Links to Cultural Factors, Health, and Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.570839>
- Lyyra, N., Junttila, N., Tynjälä, J., Villberg, J., & Välimaa, R. (2022). Loneliness, Subjective Health Complaints, and Medicine Use Among Finnish Adolescents 2006–2018. *Scandinavian Journal of Public Health*, 50(8), 1097–1104. <https://doi.org/10.1177/14034948221117970>
- Miljkovitch, R., Mallet, P., Moss, E., Sirparanta, A., Pascuzzo, K., & Zdebik, M. A. (2021). Adolescents' Attachment to Parents and Peers: Links to Young Adulthood Friendship Quality. *Journal of Child and Family Studies*, 30(6), 1441–1452. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01962-y>
- Mund, M., Maes, M., Drewke, P. M., Gutzeit, A., Jaki, I., & Qualter, P. (2023). Would the Real Loneliness Please Stand Up? The Validity of Loneliness Scores and the Reliability of Single-Item Scores. *Assessment*, 30(4), 1226–1248. <https://doi.org/10.1177/10731911221077227>
- Nicolaisen, M., & Thorsen, K. (2017). What Are Friends for? Friendships and Loneliness Over the Lifespan-From 18 to 79 Years. *International Journal of Aging & Human Development*, 84(2), 126–158. <https://doi.org/10.1177/0091415016655166>
- Ortega Jiménez, D., Ruisoto, P., Bretones, F., Ramírez, M., & Gallegos, S. (2021). Psychological

- (In)Flexibility Mediates the Effect of Loneliness on Psychological Stress. Evidence from a Large Sample of University Professors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 2992. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062992>
- Philippot, P., & Feldman, R. S. (2004). *The Regulation of Emotion*. Psychology Press.
- OECD. (2019). Finland's mental health challenge. *OECD Observer*.
<https://doi.org/10.1787/7d8fd88e-en>
- Pinquart, M., & Sorensen, S. (2001). Influences on Loneliness in Older Adults: A Meta-Analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 245–266.
https://doi.org/10.1207/S15324834BASP2304_2
- Puolakanaho, A., Lappalainen, R., Lappalainen, P., Muotka, J. S., Hirvonen, R., Eklund, K. M., Ahonen, T. P. S., & Kiuru, N. (2019). Reducing Stress and Enhancing Academic Buoyancy among Adolescents Using a Brief Web-based Program Based on Acceptance and Commitment Therapy: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(2), 287–305. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0973-8>
- Radyani, A. M., Indra, G. H., & Oriza, I. I. D. (2022). Psychological Inflexibility Moderates Stress and Loneliness in Depression Among Indonesian College Students During the COVID-19 Pandemic. *KnE Social Sciences*, 168–188. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i1.10210>
- Richardson, T., Elliott, P., & Roberts, R. (2017). Relationship Between Loneliness and Mental Health in Students. *Journal of Public Mental Health*, 16(2), 48–54.
<https://doi.org/10.1108/JPMH-03-2016-0013>
- Right to Belong. (ei pvm). *Tietoa konsortioista*. Luettu 18.4.2024. <https://righttobelong.fi/tietoa-konsortioista/>
- Rolffs, J. L., Rogge, R. D., & Wilson, K. G. (2018). Disentangling Components of Flexibility via the Hexaflex Model: Development and Validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*, 25(4), 458–482.
<https://doi.org/10.1177/1073191116645905>
- Rudolph, K. D., & Dodson, J. F. (2022). Gender Differences in Friendship Values: Intensification at Adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 42(4), 586–607.
<https://doi.org/10.1177/02724316211051948>
- Russ Harris. (2019). *ACT Made Simple: An Easy-To-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=1907839&site=ehost-live>

- Schwartz-Mette, R. A., & Rose, A. J. (2012). Co-Rumination Mediates Contagion of Internalizing Symptoms within Youths' Friendships. *Developmental psychology*, 48(5), 1355–1365. <https://doi.org/10.1037/a0027484>
- Schwartz-Mette, R. A., Shankman, J., Dueweke, A. R., Borowski, S., & Rose, A. J. (2020). Relations of Friendship Experiences with Depressive Symptoms and Loneliness in Childhood and Adolescence: A Meta-analytic Review. *Psychological Bulletin*, 146(8), 664–700. <https://doi.org/10.1037/bul0000239>
- Secor, S., Limke-McLean, A., & Wright, R. (2017). Whose Support Matters? Support of Friends (but Not Family) May Predict Affect and Wellbeing of Adults Faced With Negative Life Events. *Journal of Relationships Research*, 8. <https://doi.org/10.1017/jrr.2017.10>
- Shi, R., Zhang, S., Zhang, Q., Fu, S., & Wang, Z. (2016). Experiential Avoidance Mediates the Association between Emotion Regulation Abilities and Loneliness. *PLoS ONE*, 11(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0168536>
- Smith, C. V., Lair, E. C., & O'Brien, S. M. (2019). Purposely Stoic, Accidentally Alone? Self-monitoring Moderates the Relationship Between Emotion Suppression and Loneliness. *Personality and Individual Differences*, 149, 286–290.
- Solmi, M., Veronese, N., Galvano, D., Favaro, A., Ostinelli, E. G., Noventa, V., Favaretto, E., Tudor, F., Finessi, M., Shin, J. I., Smith, L., Koyanagi, A., Cester, A., Bolzetta, F., Cotroneo, A., Maggi, S., Demurtas, J., De Leo, D., & Trabucchi, M. (2020). Factors Associated With Loneliness: An Umbrella Review Of Observational Studies. *Journal of Affective Disorders*, 271, 131–138. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.075>
- Tan, X., Yang, Y., & Yu, M. (2023). Longitudinal Relationship of Empathy and Social Anxiety Among Adolescents: The Mediation Roles of Psychological Inflexibility and Rejection Sensitivity. *Journal of Affective Disorders*, 339, 867–876. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.069>
- THL. (2023). Kouluterveyskysely 2023. Haettu 18.4.2024 osoitteesta https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/nuoret/fact_ktk2_nuoret?row=952513L&row=952810L&column=alue-886778.&column=vuosi-952479.&column=ka-987089&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1#
- Thomas, J. J., & Daubman, K. A. (2001). The Relationship between Friendship Quality and Self-esteem in Adolescent Girls and Boys. *Sex Roles: A Journal of Research*, 45(1–2), 53– 65. <https://doi.org/10.1023/A:1013060317766>
- Tilastokeskus. (2022). Suomen virallinen tilasto (SVT): Elinolotilasto [verkkojulkaisu].

ISSN=2669-8854. Helsinki: Tilastokeskus. Saatavissa:

<https://www.stat.fi/julkaisu/cl8sh640so9n30bw7s21tu6s8>. Viitattu 18.4.2024.

Tilastokeskus. (2020). Suomen virallinen tilasto (SVT): Koulutukseen hakeutuminen

[verkkojulkaisu]. ISSN=1799-4500. Helsinki: Tilastokeskus. Saatavissa:

https://www.stat.fi/til/khak/2020/khak_2020_2021-12-09_tie_001_fi.html. Viitattu 18.4.2024.

Tilastokeskus. (2022). Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestörakenne [verkkojulkaisu].

ISSN=1797-5379. Helsinki: Tilastokeskus. Saatavissa: <https://stat.fi/tilasto/vaerak>.

Viitattu 18.4.2024.

Tindle, R., & Moustafa, A. A. (2021). Chapter 5—Psychological Distress, Social support, and

Psychological Flexibility during COVID-19. Teoksessa A. A. Moustafa (Toim.), *Mental*

Health Effects of COVID-19 (ss. 89–101). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-824289-6.00012-X>

Torneke, N. (2010). *Learning RFT: An Introduction to Relational Frame Theory and Its Clinical Application*. New Harbinger Publications.

Weiss, R. (1973). *Loneliness. The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge MA: MIT Press.

Wols, A., Scholte, R. H. J., & Qualter, P. (2015). Prospective associations between loneliness and emotional intelligence. *Journal of Adolescence*, 39, 40–48.

<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.12.007>