

Yhdessä ruminoinnin yhteys ystävyyssuhteen laatuun nuorilla

Kandidaatintutkielma

Henna Huhtivuo ja Veera Latvala

Ohjaaja: Mika Koivisto

Turun yliopisto

Psykologian ja logopedian laitos

Psykologia

Toukokuu 2024

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

TURUN YLIOPISTO
Psykologian ja logopedian laitos

HUHTIVUO, HENNA; LATVALA, VEERA: Yhdessä ruminoinnin yhteys
ystävyyssuhteen laatuun nuorilla

Kandidaatintutkielma, 40 s, 1 liites.
Psykologia
Toukokuu 2024

Systemaattisen katsauksen tavoitteena oli selvittää, onko yhdessä ruminointi yhteydessä ystävyysuhteen laatuun nuorilla sekä tarkastella sukupuolen merkitystä yhteydelle. Yhdessä ruminointi on toistuvaa henkilökohtaisista ongelmista keskustelua ja spekulointia, jossa keskitytään negatiivisiin tunteisiin. Tällainen itsestä avautuminen ja ruminointi on ominaista nuorille, erityisesti tytöille. Aiempien tutkimusten pohjalta on viitteitä siitä, että yhdessä ruminointiin liittyy niin sanottu vaihtokauppa, jossa yhdessä ruminointi on positiivisesti yhteydessä sekä ystävyysuhteen laatuun että masennus- ja ahdistusoireiluun. Yhdessä ruminoinnin yhteydestä masennus- ja ahdistusoireiluun on tehty systemaattinen katsaus ja meta-analyysi, joten katsauksen tekeminen myös vaihtokaupan toisesta puolesta on mielekäästä, jotta ilmiötä voidaan ymmärtää kokonaisvaltaisesti.

Katsaus toteutettiin systemaattisena kirjallisuuskatsauksena. Artikkeleja haettiin viidestä tietokannasta englanninkielisistä avainsanoista muodostetulla hakulausekkeella, jota tarvittaessa tarkennettiin tietokantaan sopivaksi. Artikkelit valittiin katsaukseen tutkijoiden määrittelemien sisäänotto- ja poissulkukriteerien mukaisesti. Katsaukseen valikoitui 20 artikkelia.

Hypoteesina oli, että yhdessä ruminoinnilla on positiivinen yhteys ystävyysuhteen laatuun. Katsaus tuki tätä, sillä kaikkien korrelaatiotutkimusten tulokset olivat positiivisia, ja vain yhtä tutkimusta lukuun ottamatta yhteydet olivat tilastollisesti merkitseviä. Myös regressioanalyseissa havaittiin yhdessä ruminoinnin ennustavan ystävyysuhteen laatua, tosin riippuen kommunikaatiotavasta ja yhdessä ruminoinnin määrästä. Sukupuoli ei vaikuttanut yhdessä ruminoinnin ja ystävyysuhteen laadun yhteyteen, mutta vaikuttaa siltä, että yhdessä ruminointi välittäisi ainakin osittain sukupuolen ja ystävyysuhteen laadun yhteyttä.

Katsaus antaa entistä kattavamman kuvan yhdessä ruminoinnista ilmiönä. Jatkotutkimuksena olisi kiinnostavaa selvittää, kokevatko samat nuoret sekä yhdessä ruminoinnin hyötyjä että haittoja. Yhteyttä olisi hyvä tutkia myös eri kulttuureissa sekä tehdä lisää tutkimusta eri sukupuolta olevilla ystävillä ja pitkäaikaisten tutkimusten avulla.

Avainsanat: Ystävyysuhteen laatu, ruminaatio, nuoret, systemaattinen katsaus

Sisällys

1. Johdanto.....	4
1.1. Yhdessä ruminointi	4
1.2. Yhdessä ruminoinnin teoriatausta.....	5
1.3. Ystävyysuhteen laadun teoriatausta	6
1.4. Tutkimuskysymys, hypoteesi ja tutkimuksen tarpeellisuus.....	7
2. Menetelmät	7
2.1. Aineiston hankinta	7
2.2. Aineiston luokittelu.....	9
3. Tulokset	9
3.1. Yhdessä ruminoinnin mittaus	15
3.2. Ystävyysuhteen laadun mittaus	16
3.3. Yhdessä ruminoinnin ja ystävyysuhteen laadun yhteys nuorilla.....	18
3.4. Sukupuolen merkitys yhdessä ruminoinnin ja ystävyysuhteen laadun yhteydelle.25	
4. Pohdinta.....	26
4.1. Tulosten arviointi	27
4.1.1. Mittareiden vaikutus tuloksiin	27
4.1.2. Kommunikaatiotavan vaikutus yhteyteen.....	27
4.1.3. Yhdessä ruminoinnin osakomponenttien ja ystävyysuhteen laadun piirteiden vaikutus yhteyteen	28
4.1.4. Sukupuolen merkitys yhteydelle ja yhdessä ruminoinnin vaihtokauppa.....	29
4.2. Katsauksen vahvuudet ja rajoitukset.....	30
4.3. Päätelmät ja jatkotutkimusehdotukset.....	31
Lähteet.....	33
Liitteet.....	40

1. Johdanto

Ystävyysuhteet tarjoavat tukea ja iloa ihmisten elämään. Erityisen tärkeitä ystävät ovat nuorille, jotka alkavat etsiä sosiaalista tukea perheensä ulkopuolelta ja joille ystävyysuhteet tarjoavat mahdollisuuden kehittää sosiaalisia taitoja ja identiteettiä (Coleman, 2010). Ystävien olemassaolon lisäksi merkitystä on kuitenkin myös ystävyysuhteen laadulla, jolla on ajateltu olevan vaikutusta ainakin lasten kehitykseen (Berndt, 2002). Esimerkiksi omien ajatusten ja tunteiden jakamisen on havaittu olevan yhteydessä ystävyysuhteen läheisyyteen ja tyytyväisyyteen (Parker & Asher, 1993; Rose ym., 2016), ja tällainen itsestä avautuminen on ominaista nuoruudessa erityisesti tytöillä (Rose & Rudolph, 2006). Jatkuva ystävälle avautuminen voi kehittyä myös yhdessä ruminoinniksi, eli ylenpalttiseksi ongelmista keskustelemiseksi yhdessä. Yhdessä ruminoinnilla on havaittu yhteys ongelmien sisäistämiseen (engl. *internalizing problems*), erityisesti masennus- ja ahdistusoireisiin (Spendelow ym., 2017), mutta se voi olla yhteydessä myös laadukkaisiin ystävyysuhteisiin. Katsauksen tarkoituksena onkin tutkia tätä yhdessä ruminoinnin ja ystävyysuhteen laadun välistä yhteyttä nuorilla.

1.1. Yhdessä ruminointi

Yhdessä ruminointi (engl. *co-rumination*) on Rosen (2002) kehittämä käsite, joka kuvastaa ylenpalttista henkilökohtaisista ongelmista keskustelua kahdenkeskisessä suhteessa. Yhdessä ruminoinnille on ominaista toistuva ongelmista keskustelu ja samaan ongelmaan palaaminen, molemminpuolinen kannustaminen ongelmista keskusteluun, ongelmista spekulointi ja keskittyminen negatiivisiin tunteisiin. Yhdessä ruminointia voi olla Rosen mukaan esimerkiksi nuorten toistuva spekulointi siitä, johtaako kumppanin sekava käyttäytyminen eroon tai oliko luokkatoverin loukkaus tahallinen. Yhdessä ruminointia onkin tutkittu lähinnä lapsilla ja nuorilla ja samaa sukupuolta olevien ystävien kesken (Rose, 2021). Käsitteelle ei ole vielä suomenkielistä käännöstä, joten päätimme katsauksessa puhua ilmiöstä yhdessä ruminointina. Vaihtoehtoisia käännöksiä voisivat olla esimerkiksi yhteisruminointi, yhdessä märehtiminen tai koruminaatio.

Yhdessä ruminoinnin on havaittu olevan positiivisesti yhteydessä sekä ystävyysuhteen laatuun että masennus- ja ahdistusoireisiin (Rose, 2002; Rose ym., 2014; Tilton-Weaver & Rose, 2023). Tätä on kuvailtu yhdessä ruminoinnin vaihtokaupaksi; yhdessä ruminoinnilla voi samaan aikaan olla sekä myönteisiä että kielteisiä yhteyksiä (Rose, 2021). Yhdessä ruminointi saattaa myös ennustaa ystävyysuhteen laadun paranemista sekä masennus- ja ahdistusoireiden (engl. *internalizing symptoms*) lisääntymistä tai olla niiden seuraus (Rose, 2021). Yhdessä

ruminoinnin ja masennus- ja ahdistusoireiden yhteydestä on tehty systemaattinen katsaus ja meta-analyysi, jossa muuttujien välillä havaittiin pieni mutta tilastollisesti merkitsevä efekti (Spendelow ym., 2017).

1.2. Yhdessä ruminoinnin teoriatausta

Ruminaatiota on määritelty monilla eri malleilla, joista eniten käytetyksi ja tuetuimmaksi on osoittautunut Nolen-Hoekseman (1991) toimintatyylejä kuvaava teoria (engl. *Response Styles Theory*) (Smith & Alloy, 2009). Nolen-Hoeksema (1991) määrittelee ruminatiivisen toiminnan masennuksen kontekstissa tarkoittamaan toimintaa ja ajatuksia, jotka keskittyvät henkilön masennusoireiluun sekä oireiden syihin ja seurauksiin; ruminoivaa toimintaa olisi esimerkiksi oman väsymyksen ajattelemisen tai sen murehtiminen, ettei tule saamaan töitään tehdyksi masentuneessa olotilassa. Ruminatiivinen toimintatyylili tarkoittaa siis negatiiviseen mielentilaan keskittymistä ja juuttumista. Ruminaatioon liittyviä sukupuolieroja tutkivan meta-analyysin mukaan aikuiset naiset raportoivat tilastollisesti merkitsevästi enemmän ruminaatiota kuin miehet (Johnson & Whisman, 2013). Ruminaatio myös yhdistetään tavallisesti masennuksen ja ahdistuksen kehitykseen sekä oireilun pitkittymiseen (Nolen-Hoeksema, 2000; Nolen-Hoeksema ym., 1993; Smith & Alloy, 2009).

Ruminointi voi olla myös sosiaalista; yhdessä ruminointia onkin luonnehdittu ruminaation ja itsestä avautumisen yhdistäväksi käsitteeksi, jossa kohtaavat ruminaation negatiivisiin tunteisiin keskittyminen sekä itsestä avautumisen sosiaalinen ulottuvuus (Rose, 2002). Ystävälle avautuminen henkilökohtaisista asioista on yksi ystävyysuhteen laatua kuvaava piirre ja yhteydessä suurempaan tyytyväisyyteen ystävyysuhteessa (Parker & Asher, 1993).

Koska yhdessä ruminointi, yksin ruminointi ja itsestä avautuminen ovat toisilleen läheisiä käsitteitä, tutki Rose (2002) myös näiden päällekkäisyyttä. Tutkimuksessa yhdessä ruminointi korreloi positiivisesti yksin ruminoinnin ja itsestä avautumisen kanssa. Regressioanalyysien mukaan yksin ruminointi ennusti masennus- ja ahdistusoireita vahvemmin kuin yhdessä ruminointi, kun taas itsestä avautuminen ennusti ystävyysuhteen laatua paremmin kuin yhdessä ruminointi. Tämä viittaa siihen, että yksin ruminointi ja itsestä avautuminen välittävät yhdessä ruminoinnin yhteyttä ystävyysuhteen laatuun sekä masennus- ja ahdistusoireisiin. Kun yhdessä ruminointia ja itsestä avautumista tarkasteltiin puolestaan samanaikaisina masennus- ja ahdistusoireita ennustavina tekijöinä, vain yhdessä ruminointi ennusti merkitsevästi masennus- ja ahdistusoireita. Yhdessä ruminointi myös ennusti merkitsevästi ystävyysuhteen laatua, toisin kuin yksin ruminointi. Tämä tukee käsitystä, että yksin

ruminointi, yhdessä ruminointi ja itsestä avautuminen ovat yhteydessä toisiinsa, mutta silti erillisiä käsitteitä.

Yhdessä ruminointiin liittyviä sukupuolieroja on myös tarkasteltu. Tytöt ja naiset yhdessä ruminoivat enemmän kuin pojat ja miehet (Rose, 2002, 2021; Spendelow ym., 2017), mihin saattaa vaikuttaa esimerkiksi tyttöjen ja poikien erilaiset vuorovaikutustavat. Vaikka tytöt ja pojat vaikuttavat olevan kahdenkeskisessä vuorovaikutuksessa vertaistensa kanssa yhtä usein, viettävät tytöt näissä suhteissa poikia enemmän aikaa, mikä voi mahdollistaa syvemmän ja henkilökohtaisemman kanssakäymisen (Rose & Rudolph, 2006). Tyttöjen uskotaan myös yhdessä ruminoivan erityisesti nuoruudessa, jolloin sosiaalinen vuorovaikutus muuttuu monimutkaisemmaksi (Rose, 2002).

1.3. Ystävyysuhteen laadun teoriatausta

Ystävyysuhteen laatua on määritelty monin keinoin. Erityisesti Parker ja Asher (1993), Bukowski ja kumppanit (1994) ja Mendelson ja Aboud (1999) ovat perehtyneet lasten, nuorten ja nuorten aikuisten ystävyysuhteisiin ja pyrkineet operationalisoimaan ystävyysuhteen laatua kehittämällä käsitteelle omat mittarinsa. Mittauksessa keskitytään subjektiiviseen kokemukseen ystävydestä (Bukowski ym., 1994; Mendelson & Aboud, 1999), sillä ystävyysuhteen laatua on vaikea havainnoida ja kiinnostuksen kohteena on juuri yksilöllinen kokemus (Parker & Asher, 1993).

Ystävyysuhteen laadun nähdään koostuvan useista piirteistä (Bukowski ym., 1994; Mendelson & Aboud, 1999; Parker & Asher, 1993). Tällaisia toistuvia piirteitä tai teemoja ovat erityisesti toveruus, konflikti, apu, läheisyys, turvallisuus ja intiimiys. Käytetyt termit ja niiden painotus vaihtelevat kuitenkin mittareiden välillä.

Teemoista toveruudella viitataan erityisesti yhteiseen ajanviettoon ja sen nautinnollisuuteen, kun taas avulla voidaan tarkoittaa niin ystävien välistä neuvonantoa, avuntarjontaa kuin ystävän suojelemista kiusaamiselta (Bukowski ym., 1994; Mendelson & Aboud, 1999; Parker & Asher, 1993). Läheisyys taas kuvastaa ystävältä saatavaa hyväksyntää ja ystävää kohtaan koettua kiintymystä (Bukowski ym., 1994). Konflikti puolestaan kuvastaa ystävyysuhteen negatiivista puolta; sillä tarkoitetaan muun muassa ystävän kanssa riitelyn, erimielisyyksien ja ystävyysuhteessa koetun ärsyyntymisen yleisyyttä (Bukowski ym., 1994; Parker & Asher, 1993). Riitely voikin johtaa ystävyysuhteen heikkenemiseen (Berndt, 1982). Parker ja Asher (1993) pitävät ystävyysuhteen laadun erillisenä piirteenä myös sitä, kuinka hyvin syntyneet konfliktit ratkaistaan. Piirteen voi nähdä myös liittyvän turvallisuuden teemaan, joka viittaa

suhteessa vallitsevaan luottamukseen sekä kokemukseen ystävyys- ja kestävyys-kestävyydestä myös riitojen läpi (Bukowski ym., 1994). Samaa ilmiötä kuvataan myös Mendelsonin ja Aboudin (1999) mittarissa emotionaalisen turvallisuutena ja ystävään luottamisena. Intiimiys taas viittaa henkilökohtaisen informaation ja tunteiden jakamiseen tai siihen, kuinka hyvin suhteessa vallitseva ilmapiiri mahdollistaa tämän (Mendelson & Aboud, 1999; Parker & Asher, 1993). Intiimiys on lähellä yhdessä ruminointiin liittyvää itsestä avautumisen käsitettä.

Ystävyys-suhteen laadun tarkastelu erilaisten ystävyys-suhdetta kuvaavien piirteiden avulla antaa laajan ja paremman käsityksen kypsästä ihmissuhteesta kuin pelkän käytöksen tai motiivien arviointi (Mendelson & Aboud, 1999). Ystävyys-suhteen laatua kuvaavat piirteet voivat kuitenkin olla osittain päällekkäisiä: esimerkiksi Parkerin ja Asherin (1993) mittarissa alaluokkien korrelaatiot vaihtelivat välillä .16 ja .75, ja Bukowskin ja kumppaneiden (1994) vastaavat korrelaatiot olivat keskimäärin .34 ja .38 eri otoksilla.

Sukupuolella on myös havaittu olevan vaikutusta ystävyys-suhteen laatuun. Tytöt arvioivat ystävyys-suhteitaan laadukkaammiksi ja saivat useimmista laatuun liittyvistä piirteistä enemmän pisteitä kuin pojat (Bukowski ym., 1994; Rose, 2002; Rose ym., 2007).

1.4. Tutkimuskysymys, hypoteesi ja tutkimuksen tarpeellisuus

Katsauksen tavoitteena on tutkia yhdessä ruminoinnin ja ystävyys-suhteen laadun välistä yhteyttä nuorilla. Aiheesta ei ole vielä tehty systemaattista katsausta. Keskitymme katsauksessa tarkastelemaan nuoria, sillä yhdessä ruminoinnin on huomattu olevan runsaampaa nuorilla kuin lapsilla (Rose, 2002). Katsauksen tutkimuskysymys on: Onko nuorten yhdessä ruminoinnilla ja ystävyys-suhteen laadulla yhteyttä? Hypoteesinamme on, että yhdessä ruminoinnilla ja ystävyys-suhteen laadulla on positiivinen yhteys. Olemme myös kiinnostuneita laajemmin siitä, millaisia tuloksia eri yhdessä ruminoinnin ominaisuuksilla ja ystävyys-suhteen laadun piirteillä on saatu. Koska tutkimusten mukaan tytöt yhdessä ruminoivat poikia enemmän (Rose, 2002, 2021; Spindel ym., 2017) ja heidän ystävyys-suhteensa ovat laadukkaampia kuin poikien (Bukowski ym., 1994; Rose, 2002; Rose ym., 2007), tarkastelemme lisäksi sukupuolen merkitystä yhteydelle.

2. Menetelmät

2.1. Aineiston hankinta

Toteutimme tutkimuksen systemaattisena kirjallisuuskatsauksena. Käytimme aineiston hankinnassa tietokantoja APA PsycINFO, APA PsycArticles, ProQuest Psychology Database,

Pubmed ja Scopus. Teimme tietokantahaut 7.2.2024. Käytimme hakulausekkeessa englanninkielisiä hakusanoja:

(co-ruminat* OR coruminat*) AND (friend* OR peer* OR relationship*) AND (adolescen* OR teen* OR youth*).

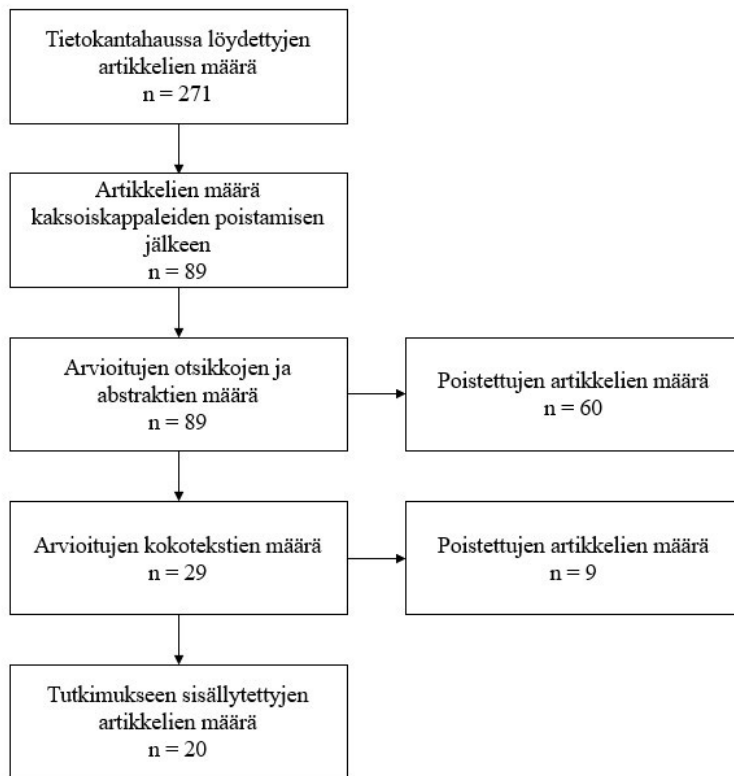
Yksilöidyt hakulausekkeet kahteen tietokantaan ovat saatavilla Liitteessä 1. Rajasimme tulokset PsycINFO:ssa tieteellisiin aikakausjulkaisuihin, ProQuest Psychology Databasesessa vertaisarvioituihin julkaisuihin ja Scopusessa artikkeleihin. Jätimme hakulausekkeessa tarkemmin määrittelemättä ystävyysuhteen laadun, sillä huomasimme laadusta käytettävän erilaisia termejä ja mittareita, emmekä kokeneet tarpeelliseksi supistaa hakua.

Aineiston sisäänottokriteerit olivat: 1) tutkittavat ovat nuoria; iän keskiarvo on otoksessa 10–24 vuotta, 2) yhdessä ruminointia on mitattu määrällisesti, 3) ainakin yhtä ystävyysuhteen laadun piirrettä (esim. läheisyys tai tuki) on mitattu, 4) ystävyysuhteen laatuun liittyvät kysymykset kohdistuvat tiettyyn ystävään (esim. paras ystävä), 5) yhdessä ruminoinnin ja ystävyysuhteen laadun välinen yhteys on raportoitu, 6) artikkeli on julkaistu vertaisarvioidussa lehdessä ja 7) kokotekstin on oltava saatavilla englannin tai suomen kielellä. Rajasimme nuoruuden koskemaan ikävuosia 10–24; Sawyer ja kumppanit (2018) esittävät, että kyseinen ikähaarukka vastaa nuoruuden käsitettä nykyajassa sekä ihmisen biologisen kehityksen että elämänvaiheeseen liittyvien sosiaalisten odotusten kannalta. Ikähaarukka mahdollistaa myös sekä varhais- että myöhäisnuorten laajan tutkimisen. Yhdessä ruminoinnin aihetta (esim. kehonkuvaa) ei rajoitettu. Emme myöskään rajanneet artikkelien julkaisuaikaa, mutta kaikki tutkimukset ovat 2000-luvulta, sillä ensimmäinen yhdessä ruminointia käsitellyt artikkeli julkaistiin 2002 (Rose, 2002).

Poissulkukriteereitämme olivat: 1) tutkimuksessa on mitattu vain yksilön yleistä kokemusta kaikista ystävistään, 2) mittaus ei ole perustunut olemassa olevaan ystävyysuhteeseen, vaan esimerkiksi hypoteettiseen ystävyystilanteeseen ja 3) mittaus on kohdistunut johonkin muuhun kuin ystävään, esimerkiksi vanhempaan tai huonekaveriin.

Artikkelien sisällyttäminen systemaattiseen katsaukseen esitetään Kuvassa 1. Tietokantahaut tuottivat yhteensä 271 artikkelia. Poistimme artikkelien kaksoiskappaleet Rayyan-ohjelmalla (Ouzzani ym., 2016), minkä jälkeen artikkeleita jäi jäljelle 89. Seuraavaksi luimme artikkelien otsikot ja abstraktit sokkoutettuna ja erimielisyyksien läpikäymisen jälkeen luettavia kokotekstejä jäi jäljelle 29. Hylkäsimme näistä yhdeksän: yhtä artikkeleista ei ollut saatavilla kokotekstinä, yksi oli kaksoiskappale, jota Rayyan-ohjelma ei ollut tunnistanut, ja loput

seitsemän eivät täyttäneet sisäänottokriteerejä. Katsaukseen valikoitui täten lopulta 20 artikkelia.



Kuva 1. Vuokaavio artikkelien sisällyttämisestä systemaattiseen katsaukseen

2.2. Aineiston luokittelu

Kokosimme sisällytetyistä artikkeleista tutkimuskysymyksen kannalta olennaiset tiedot taulukoihin. Tällaisia tietoja olivat tekijät, julkaisuvuosi, tutkimuksen maantieteellinen sijainti, otoskoko, otoksen iän keskiarvo, tutkittavien sukupuolijakauma, aineistonkeruumenetelmä, kumppani eli millaista ystävää ajatellen kyselyihin vastattiin, käytetyt mittarit, tulokset sekä tutkimusten erityispiirteet ja muut huomiot. Raportoimme mahdollisuuksien mukaan taulukkoon koko tutkimukseen osallistuneiden otoskoon sekä lopullisen tai analyysieihin otettujen otoskoon. Kirjasimme korrelaatiot muuttujien välille, kun muuttujien mittaukset olivat samalta mittauskerralta, sekä sanallisen selostuksen tuloksista. Mikäli korrelaatioita ei ollut tutkimuksessa saatavilla, raportoimme regressiokertoimet.

3. Tulokset

Katsaukseen valikoitui 20 artikkelia, joista 11 toteutettiin Yhdysvalloissa, neljä Kanadassa, kaksi Belgiassa, kaksi Ruotsissa ja yksi Suomessa. Tutkimusaineisto on kirjattu Taulukkoon 1.

Yhteenlaskettu otoskoko oli 10 998; tutkimukset kuitenkin erosivat siinä, kuinka tarkasti ne kertoivat osallistujien määrän tai kuinka suurelle otokselle tilastoanalyysit tehtiin. Lisäksi on mahdollista, että Battaglini ja kumppanit (2021, 2024) käyttivät osin samoja tutkittavia tutkimuksissaan. Otosten iän keskiarvot olivat 12.0–21.0 vuotta tutkimuksissa, jotka ilmoittivat iän keskiarvon tai joissa se oli laskettavissa. Kaksi tutkimuksista ei ilmoittanut tutkittavien ikää, vaan heidän luokka-asteensa (Rose ym., 2007, 2014). Tyttöjen osuus otoksissa oli 46.5–100 %. Tutkimuksista suurimmassa osassa kumppanina oli samaa sukupuolta oleva ystävä. Neljä tutkimuksista käytti ystävännimeämismenetelmää (engl. *friendship nominations*) vastavuoroisten ystäväparien määrittämiseksi. Menetelmässä tutkittaville annettiin lista samalla luokalla tai luokka-asteella olevista oppilaista, ja heitä pyydettiin merkitsemään heidän ystävänsä, kolme parasta ystävää ja yksi kaikista parhain ystävä. Vastausten perusteella ystäväistä luotiin pareja siten, että ystävät olisivat mahdollisimman läheisiä. Muuttujiemme kannalta olennaisia asioita mitattiin useammin kuin kerran kahdeksassa artikkelissa. Kokonaismittausaikaväli vaihteli näissä 14 päivän ja kahden vuoden välillä. Kaikki tutkimukset sisälsivät kyselyitä, ja kahdessa tutkimuksessa oli tämän lisäksi havainnointia.

Taulukko 1.

Tutkimusaineisto

Julkaisutiedot	Otoskoko	Iän ka vuosina (sukupuolijakauma, % tyttöjä)	Aineistonkeruu- menetelmä	Kumppani	Tutkimuksen erityispiirteitä
Bastin ym. (2018a), Belgia	$N = 735$ $n_a = 665$ (T1) ¹ $n = 613$ ² (T2)	ka = 12.7 (52 %) (T1)	Kysely- ja pitkittäistutkimus; 1 vuosi kahden mittauksen välissä	Samaa sukupuolta oleva paras ystävä	
Bastin ym. (2018b), Belgia	$N = 465$ $n_a = 313$	ka = 13 (50.3 %) (T1)	Kysely- ja pitkittäistutkimus; 2 kuukautta kahden mittauksen välissä	Samaa sukupuolta oleva paras ystävä	Yhdessä ruminointi jaettiin kahteen osakomponenttiin: yhdessä murehtimiseen ja yhdessä reflektointiin.
Battaglini ym. (2024), Kanada	$N = 109$	ka = 12.83 (46.8 %)	Kysely- ja pitkittäistutkimus; 2 vuoden aikana yksi laboratoriosessio ja kuusi kyselymittausta	Paras ystävä	Osallistujat vastasivat keskimäärin 3.7 kertaa kyselyihin. Tutkimusaineiston keruu ajoittui vuosiin 2018–2021, eli osa mittauskerroista osui koronapandemian aikaan. Tämän vaikutuksesta tehtiin erilliset analyysit. Yhdessä ruminointi kasvotusten, puhelimesta ja sosiaalisen median kautta oli runsaampaa pandemian aikana kuin ennen sitä.
Battaglini ym. (2021), Kanada	$N = 71$	ka = 12.70 (46.5 %)	Kysely- ja pitkittäistutkimus; tutkittavat vastasivat päiväkirjan kysymyksiin kaksi kertaa päivässä 14 päivän ajan; yhteensä 28 mittausta	Paras ystävä	Tutkimuksessa tarkasteltiin yhdessä ruminointiin käytettyä aikaa eri kommunkointitavoilla ja tämän käytetyn ajan kykyä ennustaa muun muassa ystävyysuhteen läheisyyttä seuraavalla mittauskerralla.

Borowski & Rose (2024), Yhdysvallat	$N = 642$ $n_a = 554$	ka = 14.50 (52 %) (n_a)	Kysely- ja havainnointitutkimus	Samaa sukupuolta oleva ystävä	Osallistujat vastasivat keskimäärin 21.55 kertaa kyselyihin. Tutkittavat osallistuivat ystäväpareina, ja analyysit tehtiin ystäväparin yhteisistä yhdessä ruminoinnin pisteistä. Tutkimus tehtiin laboratoriossa.
Calmes & Roberts (2008), Yhdysvallat	$N = 345$ $n_a = 342$	ka = 19.7 (63.8 %)	Kyselytutkimus	Samaa sukupuolta oleva läheisin ystävä	Tutkimuksessa oli kiinnostuksen kohteena myös muut ihmissuhteet kuin ystävät; mittaukset tehtiin lisäksi vanhemmalle, huonetoverille ja romanttiselle kumppanille.
Dirghangi ym. (2015), Kanada	$N = 364$ $n_a = 182$	12-vuotiaita (53.3 %)	Kyselytutkimus	Paras ystävä	Tutkimuksessa tutkittiin kaksosia. Tutkimukset tehtiin kaksosten kotona. Tilastanalyysit tehtiin vain toisesta satunnaisesti valitusta kaksosesta ($n = 182$).
Felton ym. (2019), Yhdysvallat	$N = 364$ $n = 344$ (T1) $n = 316^3$ (T2)	ka = 12.4 (57 %) (T1)	Kysely- ja pitkittäistutkimus; 4 kuukautta kahden mittauskerran välissä	Samaa sukupuolta oleva läheisin ystävä	
Hankin ym. (2018), Yhdysvallat	$N = 467$	ka = 13.14 (57 %)	Kyselytutkimus	Samaa sukupuolta oleva ystävä	Tutkimus tehtiin laboratoriossa.
Hazel ym., (2023) Kanada	$N = 222$ $n_a = 174$	ka (alkuperäiset testattavat) = 20.89 ka (ystävät) = 21.07 ka (kaikki) = 21.0 (80 %)	Kyselytutkimus	Ystävä	

Herzig ym. (2023), Yhdysvallat	$N = 376$	ka = 18.89 (68 %)	Kyselytutkimus	Samaa sukupuolta oleva paras ystävä	
Peets & Hodges (2023), Suomi	$N = 377$ $n_a = 261$	ka = 14.34 (57.1 %) (n_a)	Kysely- ja pitkittäistutkimus; kouluvuoden syksyllä ja keväällä mittaukset	Parhaassa tapauksessa samaa sukupuolta oleva ja vastavuoroinen paras ystävä (ystävännimeämis- menetelmä)	
Rose (2002), Yhdysvallat	$N = 608$	ka (lapset) = 9.9 (53.5 %) ka (nuoret) = 13.8 (52.5 %) ka (kaikki) = 12.0 (53.0 %)	Kyselytutkimus	Parhaassa tapauksessa samaa sukupuolta oleva ja vastavuoroinen paras ystävä (ystävännimeämis- menetelmä)	
Rose ym. (2007), Yhdysvallat	$N = 813$ $n_a = 546$ (T1) $n_a = 420^4$ (T2)	3, 5, 7 ja 9 lk (51.2 %)	Kysely- ja pitkittäistutkimus; 6 kuukautta kahden mittauskerran välissä	Parhaassa tapauksessa samaa sukupuolta oleva ja vastavuoroinen paras ystävä (ystävännimeämis- menetelmä)	
Rose ym. (2014), Yhdysvallat	$N = 628$ $n_a = 314$	7 ja 10 lk ⁵ (51.9 %)	Kysely- ja havainnointitutkimus	Samaa sukupuolta oleva paras tai hyvä ystävä	Osallistujat olivat ystäväpareja (314 paria), ja analyysit tehtiin ystäväparin yhteisistä yhdessä ruminoinnin pisteistä. Tutkimus tehtiin laboratoriossa.
Rudiger & Winstead (2013), Yhdysvallat	$N = 203$	ka = 20 (100 %)	Kyselytutkimus	Samaa sukupuolta oleva paras ystävä	Tutkimuksessa tutkittiin naisten kehoon liittyvää yhdessä ruminointia.

Schwartz-Mette & Smith (2018), Yhdysvallat	$N = 482$ $n_a = 480$	$ka = 14.6$ (49 %) (n_a)	Kyselytutkimus	Samaa sukupuolta oleva ystävä	Osallistujat olivat ystäväpareja (240 paria). Mittaukset tapahtuivat laboratoriossa.
Smith & Rose (2011), Yhdysvallat	$N = 434$ $n_a = 308$	$ka = 12.94$ (57.8 %) (n_a)	Kyselytutkimus	Parhaassa tapauksessa samaa sukupuolta oleva ja vastavuoroinen paras ystävä (ystävännimeämis-menettelmä)	Osallistujat olivat ystäväpareja (154 paria).
Tilton-Weaver & Rose (2023), Ruotsi	$N = 2767$	$ka = 13.66$ (52.4 %)	Kyselytutkimus	Yhdestä kolmeen koulukaveria	Profiilianalyysi
Van Zalk & Tillfors (2017), Ruotsi	$N = 526^6$	$ka = 14.05$ (68 %)	Kysely- ja pitkittäistutkimus; 3 mittauskertaa, joiden välissä 8 kuukautta	Paras nettiystävä	

a = tilastoanalyseissä käytetty otoskoko, mikäli se poikkesi koko otoskoosta N, 1 = monesko mittauskerta (T1, T2), 2 = 70 uutta osallistujaa ja 543 vanhaa; T2 tilastoanalyysit tehtiin kuitenkin osallistujamäärällä 663, 3 = sisältää 20 uutta oppilasta, ja vanhasta otoksesta putosi 13 %, 4 = otoksessa vain ne, jotka vastasivat ystävyysuhteen laatua mittaavaan kyselyyn sekä ensimmäisellä että toisella mittauskerralla, 5 = alun perin hankittujen koehenkilöiden luokka-asteet; ystäväparin toisen osapuolen ikä erosi tutkittavasta korkeintaan kahdella vuodella, 6 = 72 % raportoi dataa kaikista muuttujista kaikkina kolmena mittauskertana

3.1. Yhdessä ruminoinnin mittaus

Tutkimuksista 18 käytti yhdessä ruminoinnin mittarina eri mittaisia ja muokattuja versioita Rosen (2002) Co-Rumination Questionnaire -itsearviointikyselystä (CRQ). CRQ sisältää 27 itemiä, joiden tarkoituksena on mitata läheisten samaa sukupuolta olevien ystävien yhdessä ruminointia. Mittarissa on yhdeksän osa-alueita, jotka mittaavat sitä, kuinka paljon ja usein 1) ystävät puhuvat ongelmistaan, 2) ystävät puhuvat ongelmistaan sen sijaan että osallistuisivat muihin aktiviteetteihin, 3) kyselyyn vastaaja kannustaa ystäväänsä puhumaan tämän ongelmista, 4) ystävä kannustaa kyselyyn vastaajaa puhumaan tämän ongelmista, 5) ystävät keskustelevat samasta ongelmasta toistuvasti, 6) ystävät pohtivat keskenään ongelman syntyä, 7) ystävät pohtivat keskenään ongelman seurauksia, 8) ystävät pohtivat keskenään ongelman piirteitä, joita he eivät ymmärrä, ja 9) ystävät keskittyvät negatiivisiin tunteisiin. Jokaisesta osa-alueesta on kolme itemiä, ja näihin vastataan käyttäen viisiportaista Likert-asteikkoa. Cronbachin alfa oli .96.

CRQ oli suurimmassa osassa tutkimuksista lyhyempi kuin alkuperäinen versio ja muutamassa tutkimuksessa mittaria myös muokattiin jollain tavalla. Peetsin ja Hodgesin (2023) tutkimuksessa mittarin kysymykset muokattiin koskemaan ongelmista keskustelun sijaan sitä, miten he keskustelisivat jostain jomman kumman ystävän kokemasta ikävästä tapahtumasta. Rudigerin ja Winsteadin (2013) tutkimuksessa puolestaan tarkasteltiin kehoon liittyvää yhdessä ruminointia, jolloin myös mittarin kysymykset muokattiin koskemaan ongelmia, jotka liittyivät ulkonäköön tai sen muokkaamiseen tähtäävään toimintaan. Muokatuissa versioissa α :t olivat .95–.96, eli samansuuruisia kuin alkuperäisen mittarin.

Lisäksi Battaglini ja kumppanit (2021) mittasivat yhdessä ruminoinnin tasoa kahden kysymyksen avulla: kuinka kauan tutkittava oli ollut yhteydessä parhaaseen ystäväänsä eri kommunikaatitavoilla, sekä kuinka suuri prosenttiosuus yhteydenpidosta keskittyi ongelmiin ja negatiivisiin tunteisiin. Näistä jälkimmäinen oli johdettu CRQ:sta.

Bastinin ja kumppaneiden (2018b) tutkimuksessa 12 itemin CRQ oli jaettu kahteen osakomponenttiin: yhdessä murehtimiseen ja yhdessä reflektointiin. Tämä pohjautuu Treynorin ja kumppaneiden (2003) vastaavaan yksin ruminaation jakoon. Yhdessä murehtiminen kuvastaa yhdessä ruminoinnin passiivista puolta ja negatiivisiin tunteisiin keskittymistä, kun taas yhdessä reflektoinnissa on kyse halusta analysoida ja ymmärtää tilannetta (Bastin ym., 2014, 2018b). Kumpaakin osakomponenttia mitattiin kuudella itemillä.

Kahdessa tutkimuksessa (Borowski & Rose, 2024; Rose ym., 2014) käytettiin CRQ:n sijaan Problem Talk Task -havainnointiasetelmaa (PTT, Rose ym., 2014). Asetelmassa tutkittavat ystävät saapuivat laboratorioon ja raportoivat kumpikin erikseen jonkin heillä olevan ongelman. Tarkkailuhuoneessa heille annettiin 16 minuuttia aikaa keskustella kummankin ystävän ongelmasta. Tutkittavia ohjeistettiin keskustelemaan kummastakin aiheesta niin kauan kuin he halusivat. Mikäli he saivat keskustelun loppuun, saivat he puhua muista asioista tai tehdä huoneeseen jätettyä palapeliä. Keskustelu kuvattiin ja litteroitiin. Parien yhdessä ruminointia arvioitiin Likert-asteikolla sen mukaan, kuinka paljon he 1) palasivat ongelmiin, 2) spekuloidivat ongelmista, 3) keskittyivät negatiivisiin tunteisiin ja 4) kannustivat toisiaan keskustelemaan ongelmista. Lisäksi ongelmien keskusteluun käytetty aika mitattiin sekunteina, ja litteroidun keskustelun osia tarkasteltiin.

3.2. Ystävyysuhteen laadun mittaus

Ystävyysuhteen laatua mitattiin katsauksen tutkimuksissa seitsemällä eri mittarilla, joiden pituus vaihteli tutkimuksissa. Tutkimuksissa ja mittareissa oltiin myös vaihtelevasti kiinnostuneita koko ystävyysuhteen laadusta tai vain sen tietyistä piirteistä. Katsauksen tutkimuksista kahdessa ei käytetty mitään valmista ystävyysuhteen laadun mittaria, vaan omia kysymyksiä. Viidessä tutkimuksessa ystävyysuhteen laatua ja läheisyyttä mitattiin useammalla kuin yhdellä mittarilla; Rosen (2002) tutkimuksessa ystävyysuhteen laatua mitattiin lyhennetyllä ja muokatulla versiolla Friendship Quality Questionnaire -mittarista (FQQ, Parker & Asher, 1993) ja emotionaalista läheisyyttä seitsemällä itemillä, jotka olivat alun perin Friendship Qualities Scale -mittarista (FQS, Bukowski ym., 1994) ja Camarenan ja kumppaneiden vuoden 1990 tutkimuksesta. Samaa mittariyhdistelmää käytettiin myös neljässä muussa tutkimuksessa (Rose ym., 2007, 2014; Rudiger & Winstead, 2013; Schwartz-Mette & Smith, 2018).

Kymmenessä tutkimuksessa käytettiin FQQ-mittaria (Parker & Asher, 1993), joka mittaa viisiportaisella Likert-asteikolla lapsen ystävyysuhtetta hänen parhaaseen ystäväänsä. Mittarissa on 40 itemiä, jotka jakautuvat kuuteen alaluokkaan: 1) hyväksyntä ja huolenpito, 2) konfliktien ratkaiseminen, 3) konflikti ja pettäminen, 4) apu ja neuvonta, 5) toveruus ja ajanvietto ja 6) intiimi keskustelu. Alaluokkien α :t olivat .73–.90. Battaglinin ja kumppaneiden (2024) tutkimuksessa käytettiin kokonaista FQQ-mittaria. Muissa tutkimuksissa itemien määrä vaihteli kuudesta kahdeksaantoista (Dirghangi ym., 2015; Peets & Hodges, 2023; Rose, 2002; Rose ym., 2007, 2014; Rudiger & Winstead, 2013; Schwartz-Mette & Smith, 2018; Smith & Rose, 2011; Van Zalk & Tillfors, 2017).

Seitsemässä tutkimuksessa käytettiin FQS-mittaria (Bukowski ym., 1994), joka mittaa lasten ja varhaisnuorten suhdetta heidän parhaisiin ystäviinsä. Mittarissa on 23 itemiä, jotka mittaavat viittä ystävyuden kannalta merkityksellistä alaluokkaa, joita ovat 1) toveruus, 2) konflikti, 3) avun saaminen, 4) turva ja 5) läheisyys. Alaluokkien α :t olivat .71–.86. Katsauksen tutkimuksista kahdessa käytettiin FQS-mittarista kokonaista versiota (Bastin ym., 2018a, 2018b). Lopuissa viidessä tutkimuksessa käytettiin läheisyysalaluokan iteijä osana emotionaalisen läheisyyden mittaamista (Rose, 2002; Rose ym., 2007, 2014; Rudiger & Winstead, 2013; Schwartz-Mette & Smith, 2018).

Quality of Relationships Inventory -mittaria (QRI, Pierce ym., 1991) käytettiin kahdessa tutkimuksessa. Mittarilla mitataan käsityksiä tietyn ihmissuhteen konflikteista, syvyydestä ja siitä saatavasta tuesta. Mittari koostuu 39 itemistä, mutta näistä kymmeneen vastaukset olivat hyvin vinoutuneita. Alaluokkien α :t olivat .84–.91. Calmes ja Roberts (2008) ottivat tuen ja syvyyden alaluokista kummastakin kolme itemiä, joilla oli vahvimmat faktorilataukset kyseisille alaluokille. Alaluokista konflikti jätettiin pois, koska tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita tyytyväisyydestä eri ihmissuhteisiin. Tuen ja suhteen syvyyden välinen korrelaatio oli eri ihmissuhteilla .56–.85, millä he perustelivat näiden alaluokkien yhdistämistä yhdeksi faktoriksi. Myös Herzig ja kumppanit (2023) käyttivät Calmesin ja Robertsin versiota QRI-mittarista.

Kahdessa tutkimuksessa käytettiin Network of Relationships Inventory: Behavioral Systems Version -mittaria (NRI-BSV, Furman & Buhrmester, 2009). NRI-BSV sisältää 24 itemiä, jotka mittaavat kahdeksaa piirrettä läheisissä ihmissuhteissa: 1) hakeutumista turvasatamaan (engl. *seeks safe haven*), 2) turvallisen perustan hakemista (engl. *seeks secure base*), 3) turvasataman tarjoamista (engl. *provides safe haven*) 4) turvallisen perustan tarjoamista (engl. *provides secure base*) 5) toveruutta, 6) konfliktia, 7) kritiikkiä ja 8) vihamielisyyttä. Alaluokat 1–5 muodostavat tuen faktorin ja alaluokat 6–8 negatiivisen vuorovaikutuksen faktorin. Itemeihin vastataan viisiportaisella Likert-asteikolla. Alaluokkien α :t olivat ystäviä koskevissa mittauksissa .71–.92 ja faktorien α :t .89–.95. Felton ja kumppanit (2019) käyttivät kokonaista mittaria, kun taas Hankin ja kumppanit (2018) käyttivät 13 itemin versiota.

Hazelin ja kumppaneiden (2023) tutkimuksessa käytettiin McGill Friendship Questionnaire - Respondent's Affection -mittaria (MFQ-RA, Mendelson & Aboud, 1999). Mittari mittaa kiintymystä ja tyytyväisyyttä ystävään ja ystävyyteen ja se koostuu 16 itemistä, joista osa on otettu muista ystävyysuhteen laadun mittareista. Itemeihin vastaamiseen käytetään

yhdeksänportaista Likert-asteikkoa. Positiiviset tunteet -alaluokan α oli .96 ja tyytyväisyysalaluokan .92.

Battaglinin ja kumppaneiden (2021) päiväkirjatutkimuksessa ystävyysuhteen laatua mitattiin 14 päivän ajan kahdesti päivässä yhdellä kysymyksellä, joka oli Unidimensional Relationship Closeness Scale -mittarista (URCS, Dibble ym., 2012). Vastaajan tuli kuvata viisiportaisella Likert-asteikolla, kuinka läheiseksi kuvailisi suhteensa parhaaseen ystäväänsä kyseisellä hetkellä.

Lisäksi kahdessa tutkimuksessa ystävyysuhteen laadun mittaus ei perustunut valmiiseen mittariin. Borowskin ja Rosen (2024) tutkimuksessa käytettiin kolmea itemiä, jotka mittasivat sitä, kuinka paljon ystävä tukee, ymmärtää, ja validoi tutkittavan tunteita ja ajatuksia. Itemeihin vastattiin viisiportaisella Likert-asteikolla, ja α oli .83. Tilton-Weaverin ja Rosen (2023) tutkimuksessa osallistujat vastasivat viisiportaisella Likert-asteikolla neljään kysymykseen, jotka käsittelivät ystävältä saatua tukea ($\alpha = .93$). Osallistuja vastasi kysymyksiin jokaisesta nimeämästään ystävästä, ja pistemäärä oli itemien ja eri ystäviä koskevien vastausten keskiarvo.

3.3. Yhdessä ruminoinnin ja ystävyysuhteen laadun yhteys nuorilla

Tutkimuskysymyksenämme oli, onko nuorten yhdessä ruminoinnilla ja ystävyysuhteen laadun välillä yhteyttä. Katsaukseen valikoituneiden tutkimusten tulokset ovat Taulukossa 2. Tutkimusten tulokset tukevat hypoteesiamme, jonka mukaan yhdessä ruminoinnilla ja ystävyysuhteen laadulla on positiivinen yhteys. Yhteyttä kuvaavat korrelaatiot olivat tutkimuksissa .16–.69. Osassa tutkimuksista raportoitiin useampi korrelaatio eri mittauskerroille, yhdessä ruminoinnin muodoille tai ystävyysuhteen laadun piirteille. Kaksi tutkimuksista ei ilmoittanut korrelaatiota muuttujien välille, vaan tulokset olivat regressiokertoimia (Battaglini ym., 2021; Rose ym., 2014).

Taulukko 2.

Tutkimuksen mittarit ja tulokset

Tutkimus	Yhdessä ruminoinnin mittari	Ystävyysuhteen laadun mittari	Korrelaatio tai regressiokerroin	Tulosten kuvaus	Muuta huomioitavaa
Bastin ym. (2018a)	CRQ ¹ (lyhennetty)	FQS ²	$r = .47^{***}$ (T1) ³ $r = .47^{***}$ (T2) $r = .26^{***}$ (yhdessä murehtiminen) (T1) $r = .32^{***}$ (yhdessä reflektointi) (T1)	Efekti oli keskisuuri kummallakin mittauskerralla.	Sukupuoli ei vaikuttanut yhdessä ruminoinnin ja ystävyysuhteen laadun yhteyteen.
Bastin ym. (2018b)	CRQ (lyhennetty)	FQS		Yhdessä murehtimisen efekti oli pieni, ja yhdessä reflektoinnin efekti oli keskisuuri.	
Battaglini ym. (2024)	CRQ (lyhennetty ja muokattu)	FQQ ⁴	$r = .50^{***}$ (kasvokkain) $r = .37^{***}$ (viestitellen) $r = .39^{***}$ (puhelussa) $r = .34^{***}$ (sosiaalisessa mediassa)	Kasvokkain tapahtuvassa yhdessä ruminoinnissa efekti oli suuri. Viestitellen, puhelussa ja sosiaalisen median kautta tapahtuvassa yhdessä ruminoinnissa efekti oli keskisuuri.	Runsas kasvokkain tapahtuva yhdessä ruminointi (T1) selitti parempaa ystävyysuhteen laatua (T1) ($b = 0.27$, $p = .007$). Yhdessä ruminointi (T1) selitti ystävyysuhteen laadun kehityssuuntaa kuitenkin negatiivisesti ($b = -0.06$, $p = .009$).
Battaglini ym. (2021)	Kaksi itemiä, joista toinen CRQ:sta	Yksi läheisyyttä mittaava itemi URCS:sta ⁵	$B = 0.00$ (kasvokkain) $B = 0.01^{***}$ (viestitellen) $B = 0.01$ ($p = .003$) (puhelussa) $B = -0.01$ (sosiaalisessa mediassa)	Yhdessä ruminointiin käytetty aika viestitellen ja puhelussa ennusti merkittävästi ystävyysuhteen läheisyyden lisääntymistä seuraavalla mittauskerralla.	Sukupuoli ei vaikuttanut millään kommunikaatiotavalla yhdessä ruminoinnin yhteyteen ystävyysuhteen läheisyyteen seuraavalla mittauskerralla ($p:t > .052$).
Borowski & Rose (2024)	PTT ⁶	3 itemiä, jotka mittasivat, kuinka paljon ystävä tukee, ymmärtää, ja validoi tutkittavan tunteita ja ajatuksia.	$r = .16^{***}$	Efekti oli pieni.	Tutkimuksessa mitattiin ystävyystunteita saatavia positiivisia hyötyjä (engl. <i>positive friendship provisions</i>).

Calmes & Roberts (2008)	CRQ (lyhennetty)	QRI ⁷ (lyhennetty)	$r = .53^{**}$	Efekti oli suuri.	QRI:llä mitattiin ystävyyssuhteen syvyyttä ja saatua tukea. Yhdessä ruminointi välitti sukupuolen ja ystävyyssuhteen tyytyväisyyden yhteyttä ($B = .01, 99\% \text{ CI } [.01, 1.89]$); naiset raportoivat runsaampaa yhdessä ruminointia, ja runsas yhdessä ruminointi ennusti suurempaa tyytyväisyyttä ystävyyssuhteesta. Ystävyyssuhteen laatu ei puolestaan välittänyt sukupuolen ja yhdessä ruminoinnin yhteyttä ($B = -.02, 99\% \text{ CI } [-.79, 2.85]$).
Dirghangi ym. (2015)	CRQ (lyhennetty)	FQQ (lyhennetty)	$r = .49^{**}$ (tuki) $r = .01$ (negatiivisuus)	Tuen efekti oli keskisuuri. Negatiivisuuden kanssa ei havaittu efektiä.	FQQ:lla mitattiin ystävyyssuhteesta saatua tukea ja ystävyyssuhteen negatiivisuutta.
Felton ym. (2019)	CRQ	NRI-BSV ⁸	Positiivinen ystävyyssuhteen laatu: $r = .47^{**}$ (T1) $r = .58^{**}$ (T2) Negatiivinen ystävyyssuhteen laatu: $r = .10$ (T1) $r = .08$ (T2)	Positiivisen ystävyyssuhteen laadun efekti oli ensimmäisellä mittauskerralla keskisuuri ja toisella suuri. Negatiivisen ystävyyssuhteen laadun efektit eivät olleet tilastollisesti merkitseviä.	Yhdessä ruminointi (T1) välitti sukupuolen ja positiivisen ystävyyssuhteen laadun (T2) yhteyttä (epäsuora yhteys = $.10, SE = .03, 95\% \text{ CI } [.047, .15]$) sekä sukupuolen ja negatiivisen ystävyyssuhteen laadun yhteyttä (epäsuora yhteys = $.08, SE = .03, 95\% \text{ CI } [.02, .15]$). Positiivinen ystävyyssuhteen laatu (T1) välitti sukupuolen ja yhdessä ruminoinnin (T2) yhteyttä (epäsuora yhteys = $.05, SE = .02, 95\% \text{ CI } [.008, .10]$).
Hankin ym. (2018)	CRQ (lyhennetty)	NRI-BSV (lyhennetty)	$r = .38^{**}$ (tuki) $r = .10^*$ (konflikti)	Tuen efekti oli keskisuuri. Konfliktin efekti oli pieni.	
Hazel ym. (2023)	CRQ (lyhennetty)	MFQ-RA ⁹	$r = .39^{**}$	Efekti oli keskisuuri.	

Herzig ym. (2023)	CRQ	QRI (lyhennetty)	$r = .27^{**}$	Efekti oli pieni.	QRI:llä mitattiin ystävyysuhteen syvyyttä ja saatua tukea.
Peets & Hodges (2023)	CRQ (lyhennetty ja muokattu)	FQQ (lyhennetty)	Positiivinen ystävyysuhteen laatu: $r = .69^{***}$ (T1) $r = .63^{***}$ (T2) Konflikti: $r = .03$ (T1) $r = .17^*$ (T2)	Positiivisen ystävyysuhteen laadun efektit olivat suuria. Konfliktilla ei ollut efektiä ensimmäisellä mittauskerralla; toisella mittauskerralla efekti oli pieni.	
Rose (2002)	CRQ	FQQ, FQS, Camarena ym. 1990 ¹⁰ (lyhennettyjä)	$r = .45^{***}$	Efekti oli keskisuuri.	Yhdessä ruminoinnin ja ystävyysuhteen laadun ja läheisyyden korrelaatio oli pojilla $.43^{***}$ ja tytöillä $.30^{***}$. Sukupuolen ja ystävyysuhteen laadun välinen yhteys oli merkitsevä, kun yhdessä ruminointi kontrolloitiin ($\beta = .19^{***}$). Yhteys oli kuitenkin heikompi kuin tilanteessa, jossa yhdessä ruminointia ei kontrolloitu ($\beta = .33^{***}$). Tutkittavan ja ystävän arvioilla ystävyysuhteen laadusta ja läheisyydestä oli heikko korrelaatio ($r = .27^{***}$).
Rose ym. (2007)	CRQ	FQQ, FQS, Camarena ym. 1990 (lyhennettyjä)	$r = .35^{****}$ (T1) $r = .26^{****}$ (T2)	Efekti oli ensimmäisellä mittauskerralla keskisuuri. Toisella mittauskerralla efekti oli pieni.	
Rose ym. (2014)	PTT	FQQ, FQS, Camarena ym. 1990 (lyhennettyjä)	Ystävyysuhteen laatu: $\beta = .17^{***}$ (ruminointia ei kontrolloitu) $\beta = .15^{**}$ (ruminointi kontrolloitiin) Ystävyysuhteen läheisyys:	Yhdessä ruminoinnin kokonaispisteet ennustivat sekä ystävyysuhteen laatua että läheisyyttä riippumatta siitä, kontrolloitiinko yksin ruminointi vai ei.	Tutkimuksessa mitattiin erikseen ystävyysuhteen laatua ja ystävyysuhteen läheisyyttä. Sukupuoli ei vaikuttanut yhdessä ruminoinnin ja ystävyysuhteen laadun yhteyteen. Yhdessä ruminointi ja ongelmista keskusteluun käytetty sekuntimäärä olivat yhteydessä ystävyysuhteen

			$\beta = .20^{***}$ (ruminointia ei kontrolloitu) $\beta = .18^{***}$ (ruminointi kontrolloitiin)		läheisyyteen pojilla, mutta eivät tytöillä (pojilla nämä β :t $.28^{*}$ – $.40^{**}$, tytöillä β :t $.04$ – $.03$).
Rudiger & Winstead (2013)	CRQ (muokattu)	FQQ, FQS, Camarena ym. 1990 (lyhennettyjä)	$r = .16^{11}$	Efekti oli pieni ja tilastollisesti ei-merkittävä.	Sosiaalinen suotavuus ja painoindeksi kontrolloitiin.
Schwartz-Mette & Smith (2018)	CRQ	FQQ, FQS, Camarena ym. 1990 (lyhennettyjä)	$r = .31^{****}$	Efekti oli keskisuuri.	
Smith & Rose (2011)	CRQ	FQQ (lyhennetty)	$r = .63^{**}$	Efekti oli suuri.	Sosiaalisen perspektiivin otto ja yhdessä ruminointi toimivat osittaisina mediaattoreina sukupuolen ja ystävyysuhteen välillä (Sobelin testi = 14.19^{****}).
Tilton-Weaver & Rose (2023)	CRQ (lyhennetty)	Neljä kysymystä, jotka arvioivat kavereilta saatua tukea	$r = .44^{***}$	Efekti oli keskisuuri.	Tutkimuksessa tuotettiin 4 erilaista profiilia otoksen yhdessä ruminoinnin, ystävältä saadun tuen ja masennusoireiden määrän perusteella.
Van Zalk & Tillfors (2017)	CRQ (lyhennetty)	FQQ (lyhennetty)	$r = .59^{***}$ (T1) $r = .58^{***}$ (T2) $r = .53^{***}$ (T3)	Efekti oli suuri kaikilla mittauskerroilla.	

1 = Co-Rumination Questionnaire, 2 = Friendship Qualities Scale, 3 = monesko mittauskerta (T1, T2, T3), 4 = Friendship Quality Questionnaire, 5 = Unidimensional Relationship Closeness Scale, 6 = Problem Talk Task, 7 = Quality of Relationships Inventory, 8 = Network of Relationships Inventory: Behavioral Systems Version, 9 = McGill Friendship Questionnaire - Respondent's Affection, 10 = Camarenan ja kumppaneiden vuoden 1990 tutkimuksesta otettiin itemejä emotionaalisen läheisyyden mittaukseen, 11 = osittainen korrelaatio, jossa kontrolloitiin sosiaalinen suotavuus ja painoindeksi; $p > .007$, bonferroni-korjattu tilastollisen merkitsevyyden raja oli $p = .007$. $*$ = $p < .05$, $**$ = $p < .01$, $***$ = $p < .001$, $****$ = $p < .0001$

Yhdessä ruminoinnin ja ystävyysuhteen laadun välillä havaittiin kuudessa tutkimuksessa vähintään yksi vahva positiivinen korrelaatio (Battaglini ym., 2024; Calmes & Roberts, 2008; Felton ym., 2019; Peets & Hodges, 2023; Smith & Rose, 2011; Van Zalk & Tillfors, 2017). Vastaavasti 11 tutkimuksessa havaittiin vähintään yksi keskisuuri positiivinen korrelaatio (Bastin ym., 2018a, 2018b; Battaglini ym., 2024; Dirghangi ym., 2015; Felton ym., 2019; Hankin ym., 2018; Hazel ym., 2023; Rose, 2002; Rose ym., 2007; Schwartz-Mette & Smith, 2018; Tilton-Weaver & Rose, 2023). Viidessä tutkimuksessa havaittiin puolestaan vähintään yksi heikko positiivinen korrelaatio (Bastin ym., 2018b; Borowski & Rose, 2024; Herzig ym., 2023; Rose ym., 2007; Rudiger & Winstead, 2013). Heikoin korrelaatio havaittiin Rudigerin ja Winsteadin (2013) sekä Borowskin ja Rosen (2024) tutkimuksissa. Rudigerin ja Winsteadin (2013) tutkimus, joka oli kiinnostunut kehoon liittyvästä yhdessä ruminoinnista, oli myös katsauksen tutkimuksista ainoa, jossa yhdessä ruminoinnin ja ystävyysuhteen laadun välinen positiivinen korrelaatio ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Kehoon liittyvä yhdessä ruminointi kuitenkin ennusti regressioanalyysissä parempaa ystävyysuhteen laatua ja emotionaalista läheisyyttä ($\beta = .15, p = .045$). Vahvin korrelaatio havaittiin puolestaan Peetsin ja Hodgesin (2023) tutkimuksessa. Selvästi isoimman otoskoon tutkimuksessa korrelaatio oli keskisuuri (Tilton-Weaver & Rose, 2023).

Kahdessa katsauksen tutkimuksissa tarkasteltiin, miten yhdessä ruminoinnin ja ystävyysuhteen laadun väliseen yhteyteen vaikuttaa se, millä kommunikaatitavalla yhdessä ruminointi tapahtuu. Tarkastelun kohteena olevat kommunikaatitavat olivat kasvotusten keskustelu, viestittely, puhelimesta puhuminen ja sosiaalisessa mediassa kommunikointi. Battaglinin ja kumppaneiden (2024) tutkimuksessa viestitellen, puhelussa tai sosiaalisen median kautta tapahtuvan yhdessä ruminoinnin ja ystävyysuhteen laadun välinen yhteys oli keskisuuri, kun taas kasvotusten yhteys oli vahva. Tutkimuksessa tarkasteltiin lisäksi ystävyysuhteen laadun muutosta pitkällä aikavälillä; Johnson-Neyman-testin perusteella ystävyysuhteen laatu parani tilastollisesti merkitsevästi, kun CRQ:n pisteet kasvotusten olivat ensimmäisellä mittauskerralla enemmän kuin 0.54 pistettä alle keskistetyn kokonaiskeskiarvon ja heikkeni, kun tulos oli enemmän kuin 0.58 pistettä yli keskiarvon. Battaglinin ja kumppaneiden (2021) päiväkirjatutkimuksessa sekä viestitellen että puhelussa yhdessä ruminointiin käytetty aika ennustivat tilastollisesti merkitsevästi läheisempää ystävyysuhtetta seuraavalla mittauskerralla. Kasvotusten tai sosiaalisen median kautta tapahtuvan yhdessä ruminoinnin vastaavat yhteydet eivät olleet merkitseviä ($p:t > .127$). Lisäksi Van Zalk ja Tillfors (2017) tutkivat säännöllisesti keskustelevien nettitystävien yhdessä ruminointia, ja

tutkimuksessa havaittiin vahva positiivinen yhteys yhdessä ruminoinnin ja ystävyysuhteen laadun välillä kaikilla kolmella mittaushetkellä.

Bastinin ja kumppaneiden (2018b) tutkimuksessa ystävyysuhteen laadun ja yhdessä reflektoinnin välinen positiivinen yhteys oli vahvempi kuin yhdessä murehtimisen vastaava yhteys. Tutkimuksessa analysoitiin myös FQS-mittarin alaluokkien yhteyksiä yhdessä ruminoinnin osakomponentteihin; yhdessä murehtimisen ja kaikkien muiden FQS:n alaluokkien paitsi konfliktin kanssa korrelaatiot olivat .22–.31 ($p:t < .001$). Vastaavat korrelaatiot yhdessä reflektoinnin ja FQS:n alaluokkien kanssa olivat .26–.36 ($p:t < .01$) konfliktia lukuun ottamatta.

Rosen ja kumppaneiden (2014) tutkimuksessa tarkasteltiin erikseen yhdessä ruminoinnin kokonaispisteitä ja osakomponenttien pisteitä. Ystävyysuhteen laatua ja ystävyysuhteen läheisyyttä käsiteltiin myös erillisinä muuttujina. Lisäksi tutkimuksessa laskettiin erilliset tulokset tilanteelle, jossa yksin ruminoinnin vaikutus yhteyteen huomioitiin. Tutkimuksen tuloksena oli, että yhdessä ruminoinnin kokonaispisteet ennustivat ystävyysuhteen laatua ja läheisyyttä. Osakomponenteista yhdessä ruminointiin käytetty aika, spekulointi, molemminpuolinen kannustus ongelmista puhumiseen ja ongelmiin palaaminen ennustivat sekä ystävyysuhteen laatua että läheisyyttä; beetat olivat .10–.20 ja p -arvot $< .05$. Ongelmiin palaaminen ei kuitenkaan ennustanut ystävyysuhteen läheisyyttä, kun ruminointi kontrolloitiin ($\beta = .09, p > .05$). Yksin ruminoinnin kontrollointi ei muuttanut muiden tulosten tilastollista merkitsevyyttä. Negatiivisiin tunteisiin keskittyminen ei ennustanut ystävyysuhteen laatua tai läheisyyttä; beetat olivat -.01–.07 ja p -arvot $> .05$.

Viidessä tutkimuksessa mitattiin negatiivisia ystävyysuhteen piirteitä erillään positiivisesta ystävyysuhteen laadusta. Pääosin yhdessä ruminoinnin ja negatiivisten ystävyysuhteen piirteiden välillä ei ollut yhteyttä tai se oli heikko. Dirghangin ja kumppaneiden (2015) tutkimuksessa yhdessä ruminoinnilla ja ystävyysuhteen negatiivisuudella (engl. *friendship negativity*) ei havaittu yhteyttä. Myöskään Feltonin ja kumppaneiden (2019) tutkimuksen korrelaatiot yhdessä ruminoinnin ja negatiivisen ystävyysuhteen laadun välillä eivät olleet tilastollisesti merkitseviä kummallakaan mittauskerralla. Peetsin ja Hodgesin (2023) tutkimuksessa yhdessä ruminoinnin ja konfliktin välillä ei ollut korrelaatiota ensimmäisellä mittauskerralla, kun taas toisella mittauskerralla havaittiin heikko positiivinen korrelaatio. Hankinin ja kumppaneiden (2018) tutkimuksessa yhdessä ruminoinnin ja konfliktin välillä havaittiin pieni positiivinen efekti. Bastinin ja kumppaneiden (2018b) tutkimuksessa konflikti

oli ainoa alaluokka, jonka ensimmäisen mittauskerran tulokset eivät olleet yhteydessä yhdessä murehtimiseen eivätkä yhdessä reflektointiin ($r = .07$; $r = .05$). Kuitenkin toisella mittauskerralla konflikti oli tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä molempiin yhdessä ruminoinnin osakomponentteihin, joita mitattiin vain ensimmäisellä mittauskerralla ($r = .22$, $p < .001$; $r = .17$, $p < .01$). Polkuanalyysin mukaan yhdessä murehtiminen ennusti konfliktialaluokan pisteiden nousua kahden kuukauden päästä; yhteys oli kuitenkin heikko, eikä se ollut tilastollisesti merkitsevä ($\beta = .19$, $p = .06$).

Tilton-Weaverin ja Rosen (2023) profiilianalyysi tuotti neljä erilaista profiilia nuorten yhdessä ruminoinnin, masennusoireilun ja ystävältä saadun tuen pisteiden pohjalta. Otoksen nuorista 12,6 % muodostivat vaihtokauppaprofiilin (engl. *trade-offs profile*), jota luonnehtivat profiileista korkeimmat yhdessä ruminoinnin ja masennusoireilun pisteet sekä korkeat pisteet ystävältä saadusta tuesta. Otoksesta 50,7 % muodosti puolestaan profiilin, jota luonnehtivat myös korkeat yhdessä ruminoinnin pisteet ja korkeimmat ystävältä saadun tuen pisteet, mutta myös matalimmat masennusoireilupisteet. Kahta muuta profiilia luonnehtivat matalat yhdessä ruminoinnin pisteet: 29 % otoksesta muodosti vähäisen yhdessä ruminoinnin ja masennusoireilun mutta ystävältä paljon tukea saavan profiilin ja loput 7,7 % tutkittavista muodostivat vähäisen yhdessä ruminoinnin, masennusoireilun ja ystävältä saadun tuen profiilin. Ystävältä saadun tuen pisteet olivat korkeampia profiileissa, joissa myös yhdessä ruminoinnin pisteet olivat kokeita.

3.4. Sukupuolen merkitys yhdessä ruminoinnin ja ystävyysuhteen laadun yhteydelle

Tutkimuskysymyksemme lisäksi olimme kiinnostuneita sukupuolen merkityksestä yhdessä ruminoinnin ja ystävyysuhteen laadun yhteydelle. Sukupuolen, yhdessä ruminoinnin ja ystävyysuhteen laadun välisiä yhteyksiä tarkasteltiinkin seitsemässä tutkimuksessa (Bastin ym., 2018b; Battaglini ym., 2021; Calmes & Roberts, 2008; Felton ym., 2019; Rose, 2002; Rose ym., 2014; Smith & Rose, 2011). Tutkimuksissa kuitenkin vaihteli se, mitä muuttujista tarkasteltiin mediaattorina tai moderaattorina.

Kolmessa tutkimuksessa tarkasteltiin, vaikuttaako sukupuoli yhdessä ruminoinnin ja ystävyysuhteen laadun yhteyteen (Bastin ym., 2018b; Battaglini ym., 2021; Rose ym., 2014). Bastinin ja kumppaneiden (2018b) tutkimuksessa sukupuolella ei ollut vaikutusta yhteyteen. Rosen ja kumppaneiden (2014) tutkimuksessa sukupuolella ei myöskään ollut vaikutusta yhdessä ruminoinnin ja ystävyysuhteen laadun yhteyteen, mutta vain pojilla yhdessä ruminointi ja siihen käytetty aika olivat yhteydessä erikseen mitattuun ystävyysuhteen

läheisyyteen. Battaglinin ja kumppaneiden (2021) tutkimuksessa sukupuoli ei vaikuttanut siihen, millainen yhteys yhdessä ruminoinnilla oli seuraavan mittauskerran ystävyyssuhteen läheisyyteen.

Neljässä tutkimuksessa tarkasteltiin puolestaan sitä, välittääkö yhdessä ruminointi sukupuolen ja ystävyyssuhteen laadun yhteyttä (Calmes & Roberts, 2008; Felton ym., 2019; Rose, 2002; Smith & Rose, 2011). Rosen (2002) tutkimuksessa sukupuolen ja ystävyyssuhteen laadun välinen yhteys oli vahvempi silloin, kun yhdessä ruminointia ei kontrolloitu, kuin silloin, kun se kontrolloitiin. Tutkimuksessa yhdessä ruminoinnin ja ystävyyssuhteen laadun ja läheisyyden yhteys oli myös pojilla vahvempi kuin tytöillä. Calmesin ja Robertsin (2008) tutkimuksessa puolestaan yhdessä ruminointi välitti sukupuolen ja ystävyyssuhteen tyytyväisyyden yhteyttä siten, että naiset raportoivat runsaampaa yhdessä ruminointia, mikä ennusti heidän suurempaa tyytyväisyyttensä ystävyyssuhteessa. Myös Smithin ja Rosen (2011) tutkimuksessa havaittiin, että yhdessä ruminointi ja sosiaalisen perspektiivin otto välittivät osittain sukupuolen ja ystävyyssuhteen laadun välistä yhteyttä. Samoin Feltonin ja kumppaneiden (2019) tutkimuksessa yhdessä ruminointi välitti sukupuolen ja positiivisen ystävyyssuhteen laadun yhteyttä. Lisäksi yhdessä ruminointi välitti naissukupuolen ja negatiivisen ystävyyssuhteen laadun yhteyttä, kun taas miessukupuolella oli merkitsevä suora yhteys korkeisiin negatiivisen ystävyyssuhteen laadun pisteisiin.

Kaksi tutkimuksista tarkasteli lisäksi sitä, välittikö ystävyyssuhteen laatu sukupuolen ja yhdessä ruminoinnin yhteyttä (Calmes & Roberts, 2008; Felton ym., 2019). Tulokset vaihtelivat: Feltonin ja kumppaneiden (2019) tutkimuksessa myös positiivinen ystävyyssuhteen laatu välitti sukupuolen ja yhdessä ruminoinnin välistä yhteyttä, kun taas Calmesin ja Robertsin (2008) tutkimuksessa ystävyyssuhteen laatu ei välittänyt tätä yhteyttä.

4. Pohdinta

Katsauksemme antaa tukea hypoteesillemme sekä aiemmalle tutkimusnäytölle siitä, että nuorten yhdessä ruminoinnilla ja ystävyyssuhteen laadulla on positiivinen yhteys, sillä kaikki tätä mittaavat korrelaatiot olivat positiivisia. Suurimmassa osassa (11) tutkimuksista efekti oli keskisuuri. Yhden tutkimuksen regressioanalyysi viittasi myös yhdessä ruminoinnin ennustavan ystävyyssuhteen laatua (Rose ym., 2014), ja toisessa tutkimuksessa yhdessä ruminointi ennusti ystävyyssuhteen laatua kahdella kommunikaatiotavalla (Battaglini ym., 2021).

Sukupuolen, yhdessä ruminoinnin ja ystävyysuhteen laadun välisiä yhteyksiä oli tutkittu sekä moderaattori- että mediattorianalyysien avulla. Kolmen tutkimuksen mukaan sukupuoli ei vaikuttanut yhdessä ruminoinnin ja ystävyysuhteen laadun yhteyteen. Ystävyysuhteen laatu sukupuolen ja yhdessä ruminoinnin yhteyttä välittävänä tekijänä sai taas tukea sekä puolesta että vastaan. Neljässä tutkimuksessa yhdessä ruminointi vaikutti ainakin osittain välittävän sukupuolen ja ystävyysuhteen laadun yhteyttä. Yhdessä ruminointi voi siis osittain selittää tyttöjen ja poikien eroja heidän ystävyysuhteiden laaduissa.

4.1. Tulosten arviointi

4.1.1. Mittareiden vaikutus tuloksiin

Itsearviointiin perustuvaa CRQ-mittaria käyttäneissä tutkimuksissa havaittiin niin pieniä, keskikokoisia kuin suuria positiivisia efektejä, kun taas havainnointiin perustuvaa PTT-menetelmää hyödyntäneissä tutkimuksissa havaittiin kummassakin pieni positiivinen efekti (Borowski & Rose, 2024; Rose ym., 2014). Havainnoiva menetelmä pyrkii objektiivisuuteen ja voi ehkäistä vastaustaipumusten häiritsevää vaikutusta, mikä on yleensä eduksi tutkimuksen reliabiliteetille. Mikäli PTT-menetelmän avulla saadut mittaukset kuvaavat CRQ:ta paremmin todellista yhdessä ruminoinnin tasoa, voisi se viitata siihen, että yhdessä ruminoinnin ja ystävyysuhteen laadun välinen yhteys on vain heikko. PTT-menetelmä ei toisaalta välttämättä havaitse sitä, miten yhdessä ruminointi subjektiivisena mielensisäisenä kokemuksena ilmenee. Koska ystävyysuhteen laadunkin mittaaminen on perustunut kaikissa katsauksen tutkimuksissa tutkittavan kokemukseen, lienee henkilökohtainen kokemus yhdessä ruminoinnista myös olennainen. Olisikin mielekäästä vertailla, kuinka yhdessä ruminoinnin mittaustulokset CRQ:lla ja PTT-menetelmällä vertautuvat toisiinsa.

Tutkimuksissa, joissa CRQ-mittarin itemien sisältöä oli muokattu, havaittiin katsauksen heikoin ja vahvin yhteys. Rudigerin ja Winsteadin (2013) tutkimuksessa kehonkuvaan liittyvä yhdessä ruminointi saattoi olla ilmiönä liian spesifinen, että efektiä olisi voitu havaita. Peetsin ja Hodgesin (2023) tutkimuksessa taas CRQ-mittarin itemien muotoilu oli ainoa muista tutkimuksista poikkeava ominaisuus mittauksessa ja voisi mahdollisesti selittää vahvaa yhteyttä; toisaalta muokkaus ei vaikuttanut eroavan semanttisesti paljoa alkuperäisestä muotoilusta, ja vahvoja korrelaatioita havaittiin myös sellaisissa tutkimuksissa, joissa kyselyiden itemejä ei ollut muokattu millään tavalla.

4.1.2. Kommunikaatiotavan vaikutus yhteyteen

Nuoret yhdessä ruminoivat myös viestitellen, puhelussa ja sosiaalisessa mediassa (Battaglini ym., 2021, 2024; Van Zalk & Tillfors, 2017), joissa he muutenkin kommunikoivat keskenään

yhä enenevässä määrin. Sekä näillä kommunikaatiotavoilla että kasvokkain tapahtuva yhdessä ruminointi vaikuttavat olevan yhteydessä laadukkaampiin ystävyys-suhteisiin (Battaglini ym., 2024). On hyvä kuitenkin huomioida, että Battaglinin ja kumppaneiden (2024) tutkimuksessa aineiston keruu osittain koronapandemian aikaan, ja nuorten yhdessä ruminointi kaikilla kommunikaatiotavoilla lisääntyikin tänä aikana. Tutkimusryhmän vuoden 2021 tutkimus antoi myös tukea sille, että viestitellen ja puhelussa tapahtuva yhdessä ruminointi lisäisi ystävyys-suhteen läheisyyttä. Erityisesti näyttö kasvokkain tapahtuvan yhdessä ruminoinnin yhteydestä on kuitenkin ristiriitaista; vuoden 2024 tutkimuksen eri kommunikaatiotavoista vahvin yhteys ystävyys-suhteen laatuun havaittiin kasvokkain yhdessä ruminoinnilla, kun vuoden 2021 tutkimuksessa kasvotusten yhdessä ruminointi ei vaikuttanut ystävyys-suhteen läheisyyteen. Battaglini ja kumppanit (2021) esittävät, että tutkimuksessa käytetty päiväkirjaan raportointi vain kahdesti päivässä ei välttämättä kyennyt havaitsemaan yhteyttä muuttujien välillä, koska yhteys saattaa olla luonteeltaan hetkellinen. Toisaalta tutkimuksessa tarkasteltiin yhdessä ruminoinnin kykyä ennustaa muutoksia ystävyys-suhteen läheisyydessä peräkkäisten mittauskertojen välillä, eikä vuoden 2024 tutkimuksen tavoin siitä, kuinka vahva muuttujien välinen yhteys on tietynä hetkenä. Tutkimuksessa myös mitattiin kumpaakin muuttujaa hyvin vähäisellä määrällä itemejä. Battaglinin ja kumppaneiden (2021) tutkimuksen menetelmät eivät siis välttämättä onnistuneet mittaamaan ilmiötä tarpeeksi tarkasti.

4.1.3. Yhdessä ruminoinnin osakomponenttien ja ystävyys-suhteen laadun piirteiden vaikutus yhteyteen

Vaikuttaa siltä, että yhdessä ruminoinnin ja ystävyys-suhteen laadun välisessä yhteydessä keskeisiä ovat ne yhdessä ruminoinnin ominaisuudet, joiden keskiössä ei ole negatiivisiin tunteisiin tai ongelmiin juuttuminen vaan keskustelu ja reflektiivisyys. Bastinin ja kumppaneiden (2018b) tutkimuksessa yhdessä reflektoinnin yhteys ystävyys-suhteen laatuun oli hieman vahvempi kuin yhdessä murehtimisen ja ystävyys-suhteen laadun yhteys. Rosen ja kumppaneiden (2014) tutkimuksessa yhdessä ruminoinnin osakomponenteista ainoastaan negatiivisiin tunteisiin keskittyminen ei ollut yhteydessä ystävyys-suhteen laatuun tai läheisyyteen. Ongelmista toistuvasti puhumisen yhteydet ystävyys-suhteen laatuun ja läheisyyteen olivat myös verrattain heikot; joskin kaikkien osakomponenttien yhteydet olivat heikkoja. Katsauksen näyttö tukee Rosen (2002) teoriaa ja havaintoa siitä, että yhdessä ruminoinnin ja ystävyys-suhteen laadun yhteyttä selittää juuri itsestä avautuminen ja siihen liittyvä sosiaalinen kohtaaminen eikä ruminaatio itsessään.

Ystävyysuhteen laadun eri positiivisten piirteiden yhteydet yhdessä ruminointiin eivät poikenne merkittävästi toisistaan. Vaikka tutkimuksissa käytettiin useita ystävyysuhteen laadun mittareita ja piirteitä mitattiin yhdessä, erikseen sekä eri painotuksin, eivät tulokset eronneet systemaattisesti tämän perusteella. Monet ystävyysuhteen laadun piirteet ovat siis luultavasti päällekkäisiä ja korreloivat keskenään, kuten aiempi näyttö on osoittanut (Bukowski ym., 1994; Parker & Asher, 1993).

Ystävyysuhteen negatiivisilla piirteillä ei kuitenkaan havaittu yhteyttä yhdessä ruminointiin, tai tämä yhteys oli heikko. Vaikuttaa siltä, että vaikka yhdessä ruminoinnin ja ystävyysuhteen negatiivisten piirteiden välillä olisi yhteys, tai yhdessä ruminointi lisäisi konflikteja ystävyysuhteessa, näiden merkitys ystävyysuhteen laadulle kokonaisuudessaan olisi vähäinen. Tälle tarvittaisiin tosin enemmän pitkittäistutkimuksista saatavaa tukea.

4.1.4. Sukupuolen merkitys yhteydelle ja yhdessä ruminoinnin vaihtokauppa

Vaikuttaa siltä, että yhdessä ruminointi välittäisi ainakin osittain sukupuolen ja ystävyysuhteen laadun välistä yhteyttä (Calmes & Roberts, 2008; Felton ym., 2019; Rose, 2002; Smith & Rose, 2011). Nuorten tyttöjen poikia laadukkaammat ystävyysuhteet saattavat siis johtua siitä, että tytöt yhdessä ruminovat poikia enemmän ja runsas yhdessä ruminointi on yhteydessä laadukkaampiin ystävyysuhteisiin. Kahdessa tutkimuksessa kuitenkin raportoitiin yhdessä ruminoinnin ja ystävyysuhteen laadun tai läheisyyden yhteyden olleen vahvempi pojilla kuin tytöillä, tai yhteys havaittiin vain pojilla (Rose, 2002; Rose ym., 2014). Yhdessä tutkimuksessa taas havaittiin yhdessä ruminoinnin välittävän sukupuolen ja positiivisen sekä negatiivisen ystävyysuhteen laadun välistä yhteyttä (Felton ym., 2019). Myös ystävyysuhteen laadusta mediaattorina oli näyttöä sekä puolesta että sitä vastaan. Koska tulokset ovat osittain ristiriitaisia ja tutkimuksia tehtiin erilaisilla analyysitavoilla eri muuttujille, olisi sukupuolen, yhdessä ruminoinnin ja ystävyysuhteen laadun positiivisten sekä negatiivisten piirteiden yhteyttä hyvä tutkia lisää.

Katsaus antoi myös uutta tietoa yhdessä ruminoinnin vaihtokaupasta, eli yhdessä ruminoinnin samanaikaisista yhteyksistä sekä hyödyllisiin laadukkaisiin ystävyysuhteisiin että haitallisiin masennus- ja ahdistusoireisiin. Tilton-Weaverin ja Rosen (2023) tutkimuksesta voidaankin huomata, että molemmissa runsaan yhdessä ruminoinnin ryhmissä, joihin yli puolet otoksesta kuului, olivat ystävältä saadun tuen pisteet korkeat, mutta runsasta masennusoireilua oli vain näistä otokseltaan pienemmässä profiilissa. Spindelwin ja kumppaneiden (2017) tutkimaa masennus- ja ahdistusoireilua saattaa siis esiintyä pienemmällä osuudella heistä, jotka yhdessä

ruminoivat paljon, kun taas ystävyssuhteen laatu vaikuttaisi olevan vakaammin yhteydessä yhdessä ruminointiin.

Yhdessä ruminoinnin vaihtokauppaan voi vaikuttaa myös sukupuoli. Rosen ja kumppaneiden (2007) tutkimuksessa yhdessä ruminointi ennusti positiivista ystävyssuhteen laatua sekä pojilla että tytöillä, mutta vain tytöillä lisäksi masennus- ja ahdistusoireita. Myös Tilton-Weaverin ja Rosen (2023) tutkimuksessa vaihtokaupprofiilin nuorista 83,7 % oli tyttöjä, ja profiilissa, jota luonnehtivat myös runsas yhdessä ruminointi ja ystävältä saatu tuki mutta vähäinen masennusoireilu, olivat tyttöjen ja poikien osuudet tasaisemmat (tyttöjä 59,3 %). Voikin olla, että vaikka tyttöjen on havaittu yhdessä ruminoivan poikia enemmän, on yhdessä ruminoinnista hyötyä erityisesti pojille.

4.2. Katsauksen vahvuudet ja rajoitukset

Katsauksen vahvuutena oli sen toteuttaminen systemaattisena kirjallisuushakuna. Käytimme artikkelien etsimiseen monitieteellisiä ja erityisesti psykologian alan suuria ja keskeisiä tietokantoja. Hakulauseke oli myös onnistunut, sillä vaikka tietokannat tuottivat kaksoiskappaleiden poiston jälkeen suhteellisen vähän artikkeleja, näistä lähes neljäsosa valikoitui kuitenkin lopulliseen katsaukseen. Oli myös hyvä, ettemme lisänneet hakulausekkeeseen ystävyssuhteen laatua; osa tutkimuksista mittasi ystävyssuhteen laadun sijaan esimerkiksi vain ystävältä saatua tukea tai ystävyssuhteen läheisyyttä, jotka kuitenkin ovat ystävyssuhteen laadun piirteitä. Ystävyssuhteen laadun lisääminen hakulausekkeeseen olisi mahdollisesti supistanut kirjallisuushaun tuloksia entisestään ja jättänyt hausta pois sopivia artikkeleja.

Kirjallisuushaun tuottamien artikkelien otsikoiden ja abstraktien lukemisen jälkeen olimme eri mieltä vain seitsemän artikkelin (8 %) kokotekstien lukemisesta. Noudatimme katsauksen teossa myös hyvän tieteellisen käytännön menettelytapoja (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023).

Sisäänottokriteerimme olivat pääosin onnistuneet. Tutkimusten iän keskiarvojen tuli olla otoksissa 10–24 vuotta, mikä mahdollisti ilmiön tarkastelun laajalla nuorten ikäjakaumalla. Koska kyseessä on iän keskiarvo, asettuu tutkittavien todellinen ikähaarukka kuitenkin vielä laajemmalle välille. Täten tutkimustuloksiin ovat vaikuttaneet myös tutkittavat, joiden ikä ei asetu nuoruuden määritelmän sisään. Tämä voi vaikuttaa sen arvioimiseen, kuinka hyvin tuloksemme ovat yleistettävissä juuri nuoriin. Toisaalta on mahdollista, että iän merkitys

yhteydelle on vähäinen, sillä yhdessä ruminoinnilla ja ystävyysuhteen laadulla havaittiin toistuvasti positiivinen yhteys eri ikäisistä koostuvilla otoksilla.

Tutkimusten mittareita koskevat sisäänotto- ja poissulkukriteerit liittyivät siihen, mitä mittareilla pyrittiin mittaamaan, mutta emme määritelleet muita kriteerejä mittareiden ominaisuuksille. Katsauksen tutkimuksissa erityisesti ystävyysuhteen laadun mittarit ja käytettyjen itemien määrä vaihtelivatkin paljon. Mikään mittari tai itemien määrä ei kuitenkaan tuottanut erityisen poikkeavia tuloksia. Tutkimusten tulokset olivat myös suhteellisen samanlaisia riippumatta siitä, mitä ystävyysuhteen laadun positiivisista piirteistä tutkimuksessa mitattiin. Nämä havainnot ja se, että ystävyysuhteen laadun piirteiden on huomattu korreloivan keskenään, tukevat jälkikäteen päätöstämme siitä, että jo yhden ystävyysuhteen laadun piirteen mittaaminen riitti artikkelin sisällyttämiseksi katsaukseen. Vähäinen tai yksipuolisten itemien käyttäminen ei kuitenkaan antane yhtä kattavaa kokonaiskuvaa ystävyysuhteen laadusta.

Katsauksen rajoitteena on, että se on kulttuurisesti hyvin vinoutunut. Kaikki katsauksen artikkelit on toteutettu länsimaissa ja yli puolet näistä Yhdysvalloissa. Vaikka tutkittavien etnisyydessä ja kulttuurillisissa taustoissa voi olla eroja, ei pelkästään länsimaisilla tutkimuksilla ole mahdollista antaa tukea sille, että ilmiö olisi universaali. Näyttää ei ole myöskään siitä, ilmeneekö yhdessä ruminointi kaikissa kulttuureissa siten, että sen yhteyttä ystävyysuhteen laatuun on mielekästä tutkia.

4.3. Päätelmät ja jatkotutkimusehdotukset

Jatkotutkimusten kannalta voisi olla mielekästä tarkastella ja vertailla molempien ystävien arviota ystävyysuhteen laadusta ja yhdessä ruminoinnista. Tämä auttaisi hahmottamaan sitä, kuinka subjektiivinen yhdessä ruminoinnin ja ystävyysuhteen laadun välinen yhteys on. Esimerkiksi Rosen (2002) alkuperäistutkimuksessa ystävien antamat arviot ystävyysuhteen laadusta ja läheisyydestä korreloivat keskenään vain heikosti, kun taas Rosen ja kumppaneiden (2014) tutkimuksessa ystävät antoivat keskenään niin samanlaisia vastauksia ystävyysuhteen laadun ($ICC = .61$) ja läheisyyden ($ICC = .67$) mittauksissa, ettei heitä voitu analyysissä käsitellä erillisinä tutkittavina. Aiheen tutkimus on myös keskittynyt hyvin pitkälti tarkastelemaan samaa sukupuolta olevien ystävien yhdessä ruminointia ja tämän vaikutuksia, joten tulevaisuudessa voisi olla arvokasta tutkia ja analysoida enemmän yhdessä ruminoinnin ja ystävyysuhteen laadun yhteyttä eri sukupuolta olevien ystävien välisissä ystävyysuhteissa. Lisäksi tutkimusta olisi tärkeää tehdä eri kulttuureissa, jotta saisimme tietoa yhteyden universaaliudesta.

Koska yhdessä ruminoinnilla ja ystävyysuhteen laadulla näyttää katsauksen perusteella olevan selvä positiivinen yhteys, olisi seuraavaksi hyvä tutkia tarkemmin, onko ystävyysuhteen laadun ja yhdessä ruminoinnin välillä syy-seuraussuhdetta, sekä onko pitkäaikainen tai erityisen runsas yhdessä ruminointi yhä positiivisesti yhteydessä ystävyysuhteen laatuun. Esimerkiksi Battaglini ja kumppanit (2024) esittivät, että yhdessä ruminointi voi parantaa ystävyysuhteen laatua, mutta mikäli yhdessä ruminoinnin määrä ylittää tietyn rajan, saattaa tämä heikentää ystävyysuhteen laatua. Voi myös olla, että yhdessä ruminointi on positiivisessa yhteydessä ystävyysuhteen laatuun aluksi, mutta ei pitkään. Asian varmistaminen vaatii enemmän näyttöä.

Katsauksemme ja Spindelwin ja kumppaneiden (2017) systemaattisen katsauksen ja meta-analyysin perusteella näyttää siltä, että yhdessä ruminoinnilla on positiivinen yhteys sekä ystävyysuhteen laatuun että masennus- ja ahdistusoireisiin. Nämä yhteydet eivät kuitenkaan ole välttämättä kaikilla nuorilla samanaikaisia (Tilton-Weaver & Rose, 2023), ja olisikin hyvä tutkia, mitkä yksilölliset tekijät sukupuolen lisäksi voivat vaikuttaa siihen, onko yhdessä ruminointi yksilölle pääosin hyödyllistä, haitallista vai molempia yhtä aikaa. Katsauksessa havaittu selvä positiivinen yhteys yhdessä ruminoinnin ja ystävyysuhteen laadun välillä antaa kuitenkin aiempaa kattavamman käsityksen yhdessä ruminoinnista ilmiönä.

Lähteet

- Bastin, M., Bijttebier, P., Raes, F., & Vasey, M. W. (2014). Brooding and reflecting in an interpersonal context. *Personality and Individual Differences*, *63*, 100–105.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.062>
- Bastin, M., Nelis, S., Raes, F., Vasey, M. W., & Bijttebier, P. (2018a). Party pooper or life of the party: Dampening and enhancing of positive affect in a peer context. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *46*(2), 399–414. <https://doi.org/10.1007/s10802-017-0296-3>
- Bastin, M., Vanhalst, J., Raes, F., & Bijttebier, P. (2018b). Co-brooding and co-reflection as differential predictors of depressive symptoms and friendship quality in adolescents: Investigating the moderating role of gender. *Journal of Youth and Adolescence*, *47*(5), 1037–1051. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0746-9>
- Battaglini, A. M., Rnic, K., Jopling, E., Tracy, A., & LeMoult, J. (2024). Communication modality matters: Co-rumination via in-person versus digital modalities has different prospective associations with depression and friendship quality. *Journal of Adolescence*, *96*(3), 645–658. <https://doi.org/10.1002/jad.12289>
- Battaglini, A. M., Rnic, K., Tracy, A., Jopling, E., & LeMoult, J. (2021). Co-rumination across in-person and digital communication: Associations with affect and relationship closeness in adolescents. *Journal of Adolescence*, *89*(1), 161–169.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.04.011>
- Berndt, T. J. (1982). The Features and Effects of Friendship in Early Adolescence. *Child Development*, *53*(6), 1447–1460. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1982.tb03466.x>
- Berndt, T. J. (2002). Friendship Quality and Social Development. *Current Directions in Psychological Science*, *11*(1), 7–10. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00157>

- Borowski, S. K., & Rose, A. J. (2024). Co-rumination between friends: Considering the roles of outcome expectations, relationship provisions, and perceptions of problems. *Child Development, 00*, 1–3. <https://doi.org/10.1111/cdev.14054>
- 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>
- Calmes, C. A., & Roberts, J. E. (2008). Rumination in Interpersonal Relationships: Does Co-rumination Explain Gender Differences in Emotional Distress and Relationship Satisfaction Among College Students? *Cognitive Therapy and Research, 32*(4), 577–590. <https://doi.org/10.1007/s10608-008-9200-3>
- Coleman, J. C. (2010). *The Nature of Adolescence* (4. painos). Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9780203805633>
- Dibble, J. L., Levine, T. R., & Park, H. S. (2012). The Unidimensional Relationship Closeness Scale (URCS): Reliability and validity evidence for a new measure of relationship closeness. *Psychological Assessment, 24*(3), 565–572. <https://doi.org/10.1037/a0026265>
- Dirghangi, S., Kahn, G., Laursen, B., Brendgen, M., Vitaro, F., Dionne, G., & Boivin, M. (2015). Co-rumination cultivates anxiety: A genetically informed study of friend influence during early adolescence. *Developmental Psychology, 51*(4), 564–571. <https://doi.org/10.1037/a0038848>
- Felton, J. W., Cole, D. A., Havewala, M., Kurdziel, G., & Brown, V. (2019). Talking together, thinking alone: Relations among co-rumination, peer relationships, and rumination. *Journal of Youth and Adolescence, 48*(4), 731–743. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0937-z>

- Furman, W., & Buhrmester, D. (2009). Methods and Measures: The Network of Relationships Inventory: Behavioral Systems Version. *International Journal of Behavioral Development, 33*(5), 470–478. <https://doi.org/10.1177/0165025409342634>
- Hankin, B. L., Young, J. F., Gallop, R., & Garber, J. (2018). Cognitive and interpersonal vulnerabilities to adolescent depression: Classification of risk profiles for a personalized prevention approach. *Journal of Abnormal Child Psychology, 46*(7), 1521–1533. <https://doi.org/10.1007/s10802-018-0401-2>
- Hazel, L., Barker, E. T., De France, K., & Stack, D. M. (2023). Moderators of the Association Between Co-Rumination and Depressive Symptoms in Emerging Adult Friendships. *Emerging Adulthood, 11*(2), 456–466. <https://doi.org/10.1177/21676968221121166>
- Herzig, K. A., Stewart, C. E., & Treadwell, K. R. H. (2023). Why worry with friends? Problem talk and anxiety in late adolescent friendships. *Journal of Adolescence, 95*(2), 382–396. <https://doi.org/10.1002/jad.12120>
- Johnson, D. P., & Whisman, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 55*(4), 367–374. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.03.019>
- Mendelson, M. J., & Aboud, F. E. (1999). Measuring friendship quality in late adolescents and young adults: McGill Friendship Questionnaires. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement, 31*(2), 130–132. <https://doi.org/10.1037/h0087080>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>

- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A Prospective Study of Depression and Posttraumatic Stress Symptoms After a Natural Disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(1), 115–121. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115>
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology, 102*(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.102.1.20>
- Ouzzani, M., Hammady, H., Fedorowicz, Z., & Elmagarmid, A. (2016). Rayyan—A web and mobile app for systematic reviews. *Systematic Reviews, 5*(1), 210. <https://doi.org/10.1186/s13643-016-0384-4>
- Parker, J. G., & Asher, S. R. (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Developmental Psychology, 29*(4), 611–621. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.4.611>
- Peets, K., & Hodges, E. V. E. (2023). Longitudinal associations between adolescents' narcissism and friendship features depend on gender and friends' narcissism. *Developmental Psychology, 59*(1), 43–56. <https://doi.org/10.1037/dev0001452>
- Pierce, G. R., Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (1991). General and Relationship-Based Perceptions of Social Support: Are Two Constructs Better Than One? *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(6), 1028–1039. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.6.1028>

- Rose, A. J. (2002). Co-rumination in the friendships of girls and boys. *Child Development*, 73(6), 1830–1843. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00509>
- Rose, A. J. (2021). The Costs and Benefits of Co-Rumination. *Child Development Perspectives*, 15(3), 176–181. <https://doi.org/10.1111/cdep.12419>
- Rose, A. J., Carlson, W., & Waller, E. M. (2007). Prospective associations of co-rumination with friendship and emotional adjustment: Considering the socioemotional trade-offs of co-rumination. *Developmental Psychology*, 43(4), 1019–1031. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.4.1019>
- Rose, A. J., & Rudolph, K. D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: Potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. *Psychological Bulletin*, 132(1), 98–131. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.98>
- Rose, A. J., Schwartz-Mette, R. A., Glick, G. C., Smith, R. L., & Luebke, A. M. (2014). An observational study of co-rumination in adolescent friendships. *Developmental Psychology*, 50(9), 2199–2209. <https://doi.org/10.1037/a0037465>
- Rose, A. J., Smith, R. L., Glick, G. C., & Schwartz-Mette, R. A. (2016). Girls' and boys' problem talk: Implications for emotional closeness in friendships. *Developmental Psychology*, 52(4), 629–639. <https://doi.org/10.1037/dev0000096>
- Rudiger, J. A., & Winstead, B. A. (2013). Body talk and body-related co-rumination: Associations with body image, eating attitudes, and psychological adjustment. *Body Image*, 10(4), 462–471. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.010>
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223–228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)

- Schwartz-Mette, R. A., & Smith, R. L. (2018). When does co-rumination facilitate depression contagion in adolescent friendships? Investigating intrapersonal and interpersonal factors. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 47*(6), 912–924. <https://doi.org/10.1080/15374416.2016.1197837>
- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review, 29*(2), 116–128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003>
- Smith, R. L., & Rose, A. J. (2011). The "cost of caring" in youths' friendships: Considering associations among social perspective taking, co-rumination, and empathetic distress. *Developmental Psychology, 47*(6), 1792–1803. <https://doi.org/10.1037/a0025309>
- Spendelov, J. S., Simonds, L. M., & Avery, R. E. (2017). The Relationship between Co-rumination and Internalizing Problems: A Systematic Review and Meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 24*(2), 512–527. <https://doi.org/10.1002/cpp.2023>
- Tilton-Weaver, L., & Rose, A. (2023). The trade-offs of co-ruminating with friends: A profile analysis. *Journal of Research on Adolescence, 33*(3), 957–972. <https://doi.org/10.1111/jora.12850>
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 247–259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. *Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja, 2*. Haettu osoitteesta https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Van Zalk, N., & Tillfors, M. (2017). Co-rumination buffers the link between social anxiety and depressive symptoms in early adolescence. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 11(1), 41. <https://doi.org/10.1186/s13034-017-0179-y>

Liitteet

Liite 1. Yksilöidyt hakulausekkeet tietokantoihin PubMed ja APA PsycINFO

PubMed:

(co-ruminat* OR coruminat*) AND (friend* OR "Friends"[Mesh] OR peer* OR relationship*) AND (adolescen* OR "Adolescent"[Mesh] OR teen* OR youth*)

APA PsycINFO:

(co-ruminat* OR coruminat*) AND (friend* OR peer* OR relationship* OR DE "Friendship" OR DE "Interpersonal Relationships" OR DE "Close Relationships" OR DE "Peer Relations") AND (adolescen* OR teen* OR youth*)