



OULUN YLIOPISTO  
UNIVERSITY of OULU

TOIVANEN, ANNE PAULIINA

”KIUSAAMINEN JÄTTI JÄLJET”

Lapsena koulukiusattujen kokemuksia kiusaamisen vaikutuksista elämään

Kasvatuspsykologian pro gradu -tutkielma

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

Kasvatustieteiden koulutus

2017



**Kasvatustieteiden tiedekunta**  
**Faculty of Education**

**Tiivistelmä opinnäytetyöstä**  
**Thesis abstract**

Kasvatustieteen koulutus Kasvatuspsykologian koulutus		Tekijä/Author Toivanen Anne Pauliina	
Työn nimi/Title of thesis "Kiusaaminen jätti jäljet" Lapsena koulukiusattujen kokemuksia kiusaamisen vaikutuksista elämään			
Pääaine/Major subject Kasvatuspsykologia	Työn laji/Type of thesis Pro gradu -tutkielma	Aika/Year 2017	Sivumäärä/No. of pages 84+1
Tiivistelmä/Abstract <p>Pro gradu – tutkielmassani tavoitteenani on tutkia koulukiusaamisen vaikutuksia kiusattujen elämään. Tutkin lapsena koulukiusattujen aikuisten kokemuksia kiusaamisen seurauksista. Tarkastelen kiusaamiskokemuksia myös yleisellä tasolla selvittäen, millaisia kiusaamisen muotoja kiusatut kokiivat, keitä kiusaajat olivat ja kuinka kauan kiusatut kiusaamisesta kärsivät. Tutkin kiusattujen tapahtumahetkien kokemuksia ja kokemuksia myöhemmällä iällä sekä sitä, millaista kiusaaminen on ollut pahimmillaan ja lievimmillään.</p> <p>Tutkimus on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, jossa on kasvatuspsykologiaan pohjaava näkökulma. Aineisto kerääminen tapahtui sosiaalisen median kautta kirjoitelmien muodossa. Tutkimukseen vastaajia oli yksitoista ja he olivat iältään 24–66 –vuotiaita sekä naisia että miehiä. Aineiston olen analysoinut aineistolähtöisen ja osin teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla.</p> <p>Tulosten mukaan koulukiusaaminen vaikuttaa kiusattuun vahvasti kouluaikana, mutta vielä aikuisiälläkin. Kiusaamisen seuraukset olivat suurimmalta osaltaan kytköksissä sosiaalisiin suhteisiin ja erilaisiin pelkoihin. Kouluaikainen kiusaaminen näkyi sosiaalisissa suhteissa ihmissuhteiden muodostamisen pulmina. Pelot liittyivät samoihin asioihin eli ihmisten kohtaamiseen. Kiusaaminen aiheutti ongelmia identiteetin muodostamisessa ja heikkoa itsetuntoa sekä lapsena että aikuisena.</p> <p>Pahimmillaan kiusaamisen seuraukset olivat negatiivisia tunteita kuten syyllisyyttä ja häpeää, vihaa ja katkeruutta. Kiusaamisen seurauksia olivat myös erilaiset psyykkiset ja fyysiset oireet vaikuttaen vahvasti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Kiusaaminen lievimmillään koettiin sen päättymisen hetkellä tai kiusaamisen ollessa ohi esimerkiksi muuttamisen seurauksena. Ajan kuluminen menneistä tapahtumista lievitettiin kokemusten aiheuttamaa mielipahaa. Kiusaamisen vaikutuksia lievittivät lapsena aikuisten asioihin puuttuminen, ystävät ja kohtalotoverit ja oma puolustautuminen sekä aikuisiällä työtovereiden hyväksyntä, harrastukset ja onnistuneet ihmissuhteet.</p> <p>Tutkimus tarjoaa tietoa koulukiusaamisesta ilmiönä ja koulukiusaamisen seurauksista kiusatuille. Tutkimus voi antaa vertaistukea muille kiusatuille ja eväitä koulumaailman viranomaisille puuttua koulukiusaamiseen entistä tehokkaammin ja vaikuttavammin. Kiusaamiseen tulee puuttua, jotta voitaisiin välttyä koulukiusaamisen verrattain vakaviltakin seurauksilta kiusatun kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.</p>			
Asiasanat/Keywords kasvatuspsykologia, kokemukset, koulukiusaaminen, psyykkinen hyvinvointi, pahoinvointi, tapaustutkimus, vaikutukset			

## Sisältö

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>KOULUKIUSAAMINEN</b> .....	<b>4</b>
2.1	Koulukiusaamisen historia ja aiemmat tutkimukset aiheesta.....	5
2.2	Koulukiusaamisen määrittelyä .....	6
2.3	Koulukiusaaminen suhteessa kouluväkivaltaan .....	9
2.4	Mitä koulukiusaaminen on? .....	11
2.4.1	<i>Kiusaamisen eri muodot</i> .....	13
2.4.2	<i>Kiusaaminen ryhmäilmiönä ja roolina ryhmässä</i> .....	16
<b>3</b>	<b>KOULUKIUSAAMISEN VAIKUTUKSIA KOKONAISVALTAISEEN HYVINVOINTIIN</b> .....	<b>19</b>
3.1	Kokonaisvaltainen hyvinvointi.....	19
3.2	Psyykinen hyvin- ja pahoinvointi .....	20
3.3	Kiusaaminen subjektiivisena kokemuksena.....	23
3.4	Kiusatun reagoiminen kiusaamiseen .....	24
3.5	Kiusaaminen on kehityksellinen ja terveydellinen riski .....	27
<b>4</b>	<b>TUTKIMUKSEN METODOLOGISET RATKAISUT JA TOTEUTUS</b> .....	<b>34</b>
4.1	Tutkimuksen metodologiset lähtökohdat .....	34
4.2	Tutkimuskysymykset .....	37
4.3	Aineistolähtöinen ja teoriaohjaava sisällönanalyysi .....	38
4.4	Aineiston kerääminen ja tutkittavat .....	40
4.5	Aineiston käsittely ja analysoiminen .....	42
4.6	Tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden pohdintaa .....	45
<b>5</b>	<b>TUTKIMUKSEN TULOKSET</b> .....	<b>48</b>
5.1	Kouluaikana koettu kiusaaminen .....	48
5.1.1	<i>Kiusaajat</i> .....	50
5.1.2	<i>Kiusattujen ikä</i> .....	51
5.1.3	<i>Kiusaamisen kesto ja päättymisen syyt</i> .....	51
5.2	Kiusaamisen vaikutukset silloin ja nyt .....	52
5.2.1	<i>Kiusaaminen pahimmillaan</i> .....	57
5.2.2	<i>Kiusaaminen lievimmillään</i> .....	62
<b>6</b>	<b>YHTEENVETOA</b> .....	<b>66</b>
<b>7</b>	<b>POHDINTA</b> .....	<b>72</b>
	<b>Lähteet</b> .....	<b>79</b>

## Liitteet



# 1 JOHDANTO

Koulukiusaaminen on asia, joka koskettaa useaa suomalaista koululaista. WHO:n teettämän koululaistutkimuksen tulokset vuonna 2014 paljastavat, että suomalaisista 13–15-vuotiaista noin 7-12 % raportoi joutuneensa kiusatuksi vähintään kaksi kertaa viimeisten kahden tai kolmen kuukauden aikana. Kiusaaminen on yhtä yleistä kuin neljä vuotta aiemmin teetetyssä tutkimuksessa. Suomessa toteutetaan myös Kouluterveyskyselyä, joka tuo omalta osaltaan tietoa koulukiusaamisen yleisyydestä. Peruskoulun tytöistä 3 % koki joutuneensa kiusatuksi noin kerran viikossa ja 2 % useammin kuin kerran viikossa vuonna 2014. Poikien vastaavat prosenttiosuudet olivat 4 ja 4 %. Kiusattujen osuus tutkimukseen osallistuneista oppilaista on pysytellyt suurin piirtein samana viimeisen vuosikymmenen ajan (WHO, 2016, THL, 2015).

Kiusaamista on tutkittu maailmalla ja Suomessa jonkin verran näkökulmien vaihdellessa koko ilmiön tutkimisesta kiusaamisen seurauksiin. Yhä enemmän on alettu kiinnittää huomiota siihen, kuinka kiusaaminen vaikuttaa lapsiin ja nuoriin sekä kiusaamisen pitkäaikaisseurauksiin. Hamaruksen mukaan (2012, 2015) kiusaamisen on todettu vaikuttavan lasten ja nuorten itsetuntoon, motivaatioon, oppimiseen, kouluviihtyvyyteen, kaverisuhteisiin ja ammatinvalintaan. Kiusaaminen on tutkimuksissa yhdistetty muun muassa masentuneisuuteen ja ahdistukseen kiusaamisen ollessa yksi vaikuttavimmista lasten ja nuorten psyykkisen pahoinvoinnin taustatekijöistä koulumaailmassa. Vakava pitkäaikainen kiusaaminen voi olla esteenä nuoren elämän etenemiselle. Kiusaamiseen liittyy myös paljon pelkoa, häpeää ja syyllisyyttä – turhaan. Sen lisäksi, että kukin kiusattu reagoi kiusaamiseen tavallaan, vaikuttavat kiusaamiskokemuksen seuraamuksiin esimerkiksi kiusatun vertaissuhteet, ystävyysuhteiden luonne, tuen saaminen ja kiusaamisen kesto (Hamarus 2012, 9; Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi, 2015, 7).

Tutkimuksen aihe on ajankohtainen, siitä kirjoitetaan ja puhutaan paljon medioissa, sillä koulukiusaaminen on edelleen ongelma koulumaailmassa huolimatta KiVa Koulu -ohjelmista tai muista kiusaamisen ehkäisemiseksi tehdyistä toimenpiteistä. Koulukiusaaminen näyttää rikkovan kaikkia hyvinvoinnin osa-alueita. Sosiaalista hyvinvointia kiusaaminen uhkaa ihmissuhteiden muodostamisen ongelmina. Fyysistä hyvinvointia kiusaaminen ja väkivalta uhkaavat fyysisinä, ulkoisina oireina. Psyykkiseen hyvinvointiin kiusaamisen vaikutukset ovat luultavasti suurimmat; kiusaaminen voi vaikuttaa kiusatun mi-

näkuvaan, itsetuntoon sekä mielenterveyteen ja kiusaaminen vaikuttaa koettuun onnellisuuteen ja tyytyväisyyteen koulussa ja elämässä yleensä (Hamarus, 2012, 89).

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää kouluaikaisen kiusaamisen vaikutuksia kiusattujen elämään eli sitä, millaisia vaikutuksia kiusaamisella on ollut kiusatuille tapahtumahetkillä ja myöhemmässä elämässä. Päämääränäni on perehtyä siihen, millaista koulukiusaaminen on ollut sekä kuinka kiusaaminen vaikuttaa kiusatun kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Mielenkiintoista ja tutkimisen arvoista on myös se, millaisia kiusaamisen keinoja kiusaajat käyttävät, kuinka kauan kiusaaminen on kestänyt, ja mitkä ovat kiusaamisen päättymisen syyt.

Tutkielmani on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus kasvatuspsykologisella näkökulmalla kiusattujen omakohtaisista kokemuksista, kiusaamiseen liittyvistä säännönmukaisuuksista eli kiusaamisen eri muodoista, kiusaamisen seurauksista, psyykkisestä hyvinvoinnista ja sen kääntöpuolesta psyykkisestä pahoinvoinnista ja kiusaamisen mukanaan tuomista terveydellisistä ja kehityksellisistä haitoista kiusatulle aina aikuisikään saakka. Tavoitteenani on määritellä tutkittavat käsitteet ja selventää käsitteiden merkitys sekä käsitteiden suhteet toisiinsa, jotta saisin selville, millaisia seurauksia kouluaikaisella kiusaamisella on, ja kuinka koulukiusaaminen rikkoo kokonaisvaltaista hyvinvointia ja miksi.

Tutkimuskysymyksiäni ovat 1. Millaista kiusaamista kiusatut kouluaikana kokivat? 2. Minkä ikäisenä koulukiusattuja kiusattiin ja kuinka kauan kiusaaminen kesti? 3. Millaisia vaikutuksia kiusaamisella kokemuksien mukaan on? 4. Milloin ja miten kiusaamisen vaikutukset koettiin pahimpina ja milloin ja miten lievimpinä? Aineiston analyysimenetelmänä hyödynnän aluksi aineistolähtöistä sisällönanalyysia ja teoriaohjaavaa sisällönanalyysia pyrkien analysoinnin loppuvaiheessa tulkitsemaan tapausten myötä mahdollisesti esiin nousevia uusia näkökulmia tutkittavaan ilmiöön ja linkittämään teoreettisen viitekehyksen ja aineistoni toisiinsa asianmukaisella tavalla.

Aineiston keräsin kirjoitelmina lapsena koulukiusatuilta aikuisilta sosiaalisen median (Facebook), kautta, jonka avulla tavoitin suoraan muutamia tuhansia ihmisiä, jotka kuuluivat kiusaamisen vastaisiin tai kiusatuille tarkoitettuihin ryhmiin. Esitin tutkimukseen osallistumispyynnön neljässä eri ryhmässä saatekirjelmän avulla pyytäen tiettyihin tutkimuskysymyksiin nojaten vastaajia kertomaan omista kouluaikaisista kiusaamiskokemuksistaan kirjoitelman muodossa. Yhteensä sain kirjoitelmia yksitoista. Tutkimuspyyntöni vastasi Face-

book -sovelluksen kautta seitsemän henkilöä ja loput neljä kirjoitelmaa sain ystävien ja ystävien kautta tutkimuksestani kertomalla.

Tutkielman teoreettinen viitekehys koostuu useista teoksista, jotka käsittelevät kiusaamisen eri ulottuvuuksia. Aloitan tutkielmani esittelemällä teoreettisen viitekehysten, joka kattaa tutkielmani toisen ja kolmannen luvun. Toisessa luvussa kerron koulukiusaamisen historiasta, pohdin kiusaamisen määritelmää, vertaissuhteiden merkitystä lapsille ja nuorille sekä kerron millaisena kiusaaminen voi ikätovereiden keskuudessa ilmetä. Määrittelen mitä koulukiusaaminen ja kouluväkivalta käsitteinä ovat, ja miten ne liittyvät ja eroavat toisiinsa nähden. Kerron koulukiusaamisen eri muodoista ja koulukiusaamisesta ryhmäilmionä. Kolmannessa pääluvussa kuvailen aiempien tutkimusten avulla koulukiusaamisesta aiheutuneita seurauksia kiusatun kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille keskittyen psyykkiseen pahoinvointiin muita kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin alueita enemmän. Esitän millaisia vaikutuksia kiusaamisella on kiusatun elämään sekä millainen kehityksellinen ja terveydellinen riski kiusaaminen voi kiusatulle olla.

Neljännessä pääluvussa esittelen tutkimustehtäväni sekä kuvaan tutkimukseni metodologiset ratkaisut ja tutkimuksen toteutuksen. Ilmennän miten tutkimukseni liittyy opiskelemaani pääaineeseen eli kasvatopsykologiaan. Avaan tutkimusstrategiaani, aineistolähtöisen sisällönanalyysin ja teoriaohjaavan sisällönanalyysin vaiheita sekä ilmennän aineiston keräämisen tarkemmin ja kerron tutkimuspyyntöni vastanneista enemmän. Kerron kuinka olen aineistoa käsitellyt ja analysoinut. Pohdin myös tutkimukseni eettistä puolta ja luotettavuutta.

Viidennessä pääluvussa esittelen tutkimukseni tulokset eli kouluaikana koetun kiusaamisen ja siihen liittyvät tekijät eli kiusaajat, kiusattujen iän, kiusaamisen keston ja päättymisen syyt. Tulen käyttämään tutkimukseeni vastaajista useita eri sanoja heitä kuvaamaan, siten kuin se parhaiten kulloiseenkin tutkimuksen osaan istuu. Kiusaamisen vaikutuksista kerron silloin ja nyt, millaista kiusaaminen oli pahimmillaan ja millaista lievimmillään. Koulukiusaamisen seurauksia aikuisen elämään en vielä teoriaosassa käynyt läpi, vaan päätin antaa tutkimuksen tulosten kuvailla tätä ulottuvuutta. Kuudennessa pääluvussa teen yhteenvetoa tutkimukseni tuloksista, niitä tarkastellen ja tulkiten. Seitsemännessä ja viimeisessä pääluvussa arvioin onnistumistani ja tutkimukseni vahvuuksia ja heikkouksia. Mietin myös tutkimukseni merkitystä itselleni, kiusatuille ja koulumaailman kannalta. Lopuksi kerron tutkimuksen myötä heränneitä jatkotutkimusideoita.

## 2 KOULUKIUSAAMINEN

Suomessa kiusaamista kokee jokaisesta ikäluokasta noin 10 % lapsista ja nuorista. Osalle lapsista kokemus jättää pitkäaikaisia jälkiä (Hamarus, 2015). Kiusaamista on tutkittu Suomessa useasta eri näkökulmasta eri tutkijoiden toimesta. Kiusaamisen yhteyksiä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin on myös tutkittu jonkin verran. Kaikki aiheet ovat tärkeitä ja olennaisia yritettäessä ymmärtää koulukiusaamisilmiön luonnetta ja siihen kytköksissä olevia tekijöitä. Useissa tutkimuksissa sivutaan kiusaamisen uhrien kokemuksia ja kokemusten mahdollisesti aiheuttamia ongelmia muutamien kappaleiden verran, mutta varsinainen yhteys kiusaamisen ja sen aiheuttamien vaikutusten välillä jää usein näkymättömiin. Kiusaaminen on yhdistetty monissa tutkimuksissa esimerkiksi masennukseen ja ahdistuneisuuteen. Psykkinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi kouluiässä tai aikuisena voi olla monen tekijän summa, eikä koulukiusaamista yksin voida pitää psykkinen pahoinvoinnin syynä. Eli psykkinen pahoinvoinnin ei voida katsoa johtuvan pelkästään koulukiusaamisesta, vaan usein psykkinen pahoinvoinnin taustalla lapsena on ennestään jo muita tekijöitä, kuten perhe-elämän ongelmat (Lämsä, 2009, 28–29).

Kiusaamisella on siis omat keskeiset ominaispiirteensä ja tutkimuskirjallisuudessa nostetaan esiin näkemyksiä siitä, mitä kiusaaminen on ja miten se ilmenee vuorovaikutustilanteissa. On kuitenkin lähes mahdotonta tyhjentävästi kuvata viestintää, joka on tunnistettavissa kiusaamiseksi tai sen kokemukseksi (Herkama, 2012, 24). Nykyään WHO:n vuonna 1994 aloittaman koululaistutkimuksen avulla saadaan tietoja koulukiusaamisesta ja sen yleisyydestä. Myös Koululaisten terveystutkimuksen ja KiVa Koulu -ohjelman puitteissa saadun tiedon avulla voidaan kartoittaa koulukiusaamisen määrää ja laatua Suomessa tänä päivänä (Salmivalli, 2003, 15; Tuomisto, Salmivalli & Poskiparta, 2009, 174).

Kiusaamisen seurauksista puhutaan joidenkin tutkimusten yhteydessä muun muassa Päivi Hamaruksen väitöskirjassa (2006), mutta yleisesti eikä niinkään kiusaamisen uhrin näkökulmasta. Tietysti, jotta voitaisiin puhua yleistävästi kiusaamisen psykkinisistä, fyysisistä tai sosiaalisista seurauksista, tulisi kuulla koko joukko kiusattuja. Kiusatutkin reagoivat kiusaamiseen kukin tavallaan ja kiusaamiskokemusten voimakkuuteen ja vaikuttavuuteen vaikuttavat useat seikat, muun muassa kiusatun vertaissuhteet ja ystävyysuhteiden laatu ja tukijoukkojen määrä sekä kiusaamiskokemusten pituus. Kiusaamisen seurauksia uhrin kannalta on käsitelty Anna-Liisa Lämsän (2009) toimittamassa ja osin kirjoittamassakin



kirjassa *Mun on paha olla*. Kirjassa tarkastellaan lasten ja nuorten psyykkisen pahan olon taustatekijöitä. Kirjan kirjoittajat koostuvat lasten ja nuorten parissa toimineista alan ammattilaisista ja tutkijoista. Kirja on yksi keskeisistä lähteistäni Päivi Hamaruksen ja Cristina Salmivallin kirjallisuuden ohella.

## 2.1 Koulukiusaamisen historia ja aiemmat tutkimukset aiheesta

Koulukiusaamista on varmasti ollut olemassa niin kauan kuin on ollut koulujakin. Ihmisten suurempaan tietoisuuteen koulukiusaaminen on noussut vasta viime vuosikymmeninä asiasta tehtyjen tutkimusten myötä. Koulukiusaamista ja siihen liittyviä säännönmukaisuuksia on tutkittu vasta 1970-luvulta lähtien eli verrattain vähän aikaa. Tutkimusta tehtiin 1970-luvulla Skandinaviassa ja seuraavina vuosikymmeninä myös Japanissa, Iso-Britanniassa, Irlannissa, Alankomaissa, Australiassa, Kanadassa ja Yhdysvalloissa. Myös monessa Euroopan maassa kiusaamista on tutkittu -90-luvun puolelta asti (Hamarus, 2006, 47).

Koulukiusaamista kuvaavia käsitteitä, joita on käytetty kiusaamisilmiön tutkimisessa, ovat esimerkiksi kouluväkivalta, ryhmäväkivalta, mobbaus ja aggressiivinen käyttäytyminen. Vuosisatojen takainen toverisortokin eli pennalismi esiintyy vielä joissakin kirjoituksissa. Pennalismi tarkoitti alun perin saksalaisten yliopisto-opiskelijoiden tapaa tehdä uusista opiskelijoista käskyläisiä. Pennalismi oli siis yhteisöllistä sortoa, joka ulottui myös kouluihin. Simputus (johdannainen sanasta simppu) tarkoittaa samaa kuin pennalismi, joskin simputus -käsite on laajentunut koskemaan monenlaisia yhteisöjä. Simputusta voi tapahtua työyhteisöistä esimiehen kohdistamana alaiseen tai kouluyhteisöissä vahvemman oppilaan hyökkäyksenä heikompaa kohtaan (Hamarus, 2006, 48).

Suomalaista koulukiusaamista ovat tutkineet muun muassa Cristina Salmivalli (1998, 2003, 2005) pääasiassa vertaissuhteiden ja ryhmäilmiön kannalta ja Päivi Hamarus (2008, 2012) kiusaajan vallantavoittelun näkökulmasta. Hamarus (2006) on tehnyt väitöskirjan, jossa keskitytään yläluokkalaisten kokemuksiin koulukiusaamisesta. Koulukiusaamista on tutkittu myös ulkomailla. Esimerkiksi ruotsalainen tutkijatohtori Dan Olweus (1992–2017) psykologian alalta on tutkinut kiusaamista sen ehkäisyn aspektista ja on kehittänyt kiusaamista ehkäisevän ohjelman, jota on käytetty ympäri maailman hyvin tuloksin (Clemson University). Myös ruotsalainen Gunnar Höistad on tutkinut kiusaamista samasta näkökulmasta (2003). Englantilainen professori Ken Rigby (1994–2012) on tutkinut ja tutkii edelleen koulukiusaamista esiintyvyydestä ehkäisyyn sekä vaikutuksia terveyteen.

## 2.2 Koulukiusaamisen määrittelyä

Kiusaamisen tiukka määrittelyminen voi rajata joitakin kiusaamisilmiön näkökantoja määritelmän ulkopuolelle. Määritelmän ollessa kapea-alainen saattaa kiusaamisilmiön ulkopuolelle jäädä tärkeitä asioita, jotka kuitenkin kaipaavat lähempää tarkastelua ilmiön täyden ymmärtämisen kannalta. ”Kiusaamiseen liittyviä käsitteitä tarvitaan siis useita, jotta kiusaamisilmiön tutkimus olisi hedelmällistä”, toteaa Päivi Hamarus väitöskirjassaan *Koulukiusaaminen ilmiönä – yläkoulun oppilaiden kokemuksia koulukiusaamisesta* (Hamarus, 2006, 48). Myös perusopetuslaissa mainitaan useita käsitteitä liittyen koulukiusaamisen ilmiöön. Näitä käsitteitä ovat väkivalta, kiusaaminen ja häirintä (Perusopetuslaki 29 §, 2013).

Koulukiusaaminen on määritelty eri maissa eri tavoin, mikä on vaikuttanut kiusaamisen määrittelyn laaja- tai kapea-alaisuuteen Suomessakin. Kiusaamisen määritelmällä on merkitystä etenkin sen parissa työskentelevien ammattilaisten ja tutkijoiden keskuudessa. Määritelmä koskee myös kiusattuja, kiusaajia ja kaikkia koulun oppilaita ja opettajia, joilla tulisi kaikilla olla samanlainen käsitys, siitä mitä kiusaaminen on. Kiusaamisilmiön määrittelyminen tuottaa ongelmia, sillä se määrittää samalla mikä on hyväksyttävää ja ei-hyväksyttävää käyttäytymistä. Päivi Hamarus kertoo tutkimuksessaan, että Dan Olweuksen määritelmä kiusaamisesta on yleisesti hyväksytty määritelmä alan toimijoiden keskuudessa (Hamarus, 2006, 47). Olweus määrittelee kiusaamisen tai kiusaamisen uhriksi joutumisen seuraavasti:

*”yksilöä kiusataan tai hän on kiusaamisen uhri, jos hän on toistuvasti tai pidempään alttiina yhden tai useamman muun henkilön negatiivisille teoille”* (Olweus, 1992, 14–15.)

Kirjallisuudessa, joka tarkastelee kiusaamista, käytetään käsitteitä bullying (kiusaaminen) ja victimization (kiusaamisen uhriksi joutuminen) melko säännönmukaisesti. Kiusaamisen määritelmät voivat kuitenkin erota toisistaan sen mukaan, mitä niissä korostetaan. Määritelmät määräytyvät muun muassa:

- erilaisten loukkaavien viestinnän muotojen mukaan,
- kiusaamisen pitkäkestoisuuden ja toistuvuuden mukaan,
- kiusaajan toiminnan tahallisuuden ja tietoisien toiminnan mukaan,
- vallan epätasaisen jakautumisen mukaan kiusatun ja kiusaajan vuorovaikutussuhteessa,

- kiusaamisen suhde- ja ryhmäilmiön mukaan,
- kiusatun provokatiivisen käyttäytymisen mukaan,
- kiusaamisen aiheuttamien kielteisten tuntemusten mukaan (Herkama, 2012, 20–21).

Kaikilla kiusaamisen määritelmillä on yhteistä se, että niissä korostetaan kielteisten tekojen kestoja ja toistuvuutta. Myös tahallisuus (intentionality) on yksi koulukiusaamisen määritelmässä toistuva ominaispiirre. Kiusaamisen ollessa osa kokonaisen ryhmän vuorovaikutusprosesseja, eivät oppilaat aina välttämättä tiedosta kiusaavansa. Ryhmän sisäiset rakenteet voivat vahvistua kiusatun kustannuksella siten, että kiusattu jää tai jätetään syrjään muusta ryhmästä. Tällöin kiusaaminen ei välttämättä ole tietoista tai tahallista. Kiusaaminen on myös valtasuhteiden epätasapainoa kiusatun ja kiusaajan välillä. Valta voi jakautua monella eri tavalla, kuten esimerkiksi fyysisellä tai henkisellä tasolla tai kiusaajien määrällisenä enemmistönä. Vallan jakautumisen voi näyttäytyä myös sosiaalisina tekijöinä, esimerkiksi kiusaajan korkeampi sosiaalinen tai sosioekonominen asema, eri etninen tausta, sukupuoliseen vähemmistöön kuuluminen tai tiedot toisen oppilaan heikkouksista voivat luoda epätasapainon kiusaajan ja kiusatun väliseen valta-asetelmaan. Kiusaamisen määritelmää voidaan täsmentää niinkin, että kahden tasavertaisen oppilaan riidellessä tai tapellessa, kyse ei ole kiusaamisesta (Herkama, 2012, 21–22).

Eri tutkijat Suomessa ovat tutkineet kiusaamista eri näkökulmista. Osa tutkijoista tarkastelee kiusaamista suhdeilmiönä, toivomattomana vuorovaikutussuhteena viestinnän ollessa toisen osapuolen mielestä kiusaamisen kriteerit täyttävää ja psyykkistä, fyysistä tai sosiaalista hyvinvointia uhkaavaa toimintaa. Toiset näkevät kiusaamisen vuorovaikutusprosessina, jonka osasia ovat tuotetut, vaihdetut ja tulkitut viestit. Osa tutkijoista liittyy vuorovaikutukseen aggression käsitteen ja tulkitsee aggressiivisen käytöksen toisia kohtaan olevan osa lapsuuden kytkeytyvää kehitystä. Lapset oppivat käyttämään valtaa ja aggressioita vertaistensa hallitsemiseen ja mielipahan aiheuttamiseen, mikä erottaa kiusaamisen muunlaisesta aggressiivisesta käyttäytymisestä. Joissakin kiusaamisen määritelmässä kiusaamisen merkitseväksi ominaispiirteeksi asetetaan provosointi tai sen puuttuminen. Yllyttämisen ei ajatella olevan kiusaamisen peruste vaan kiusaamista tapahtuu ilman uhrin provosoivaa käyttäytymistäkin. Koulukiusaamisen ajatellaan tutkijapiireissä olevan toimintaa, joka aiheuttaa mielipahaa ja loukatuksi tulemisen tunteita. Sekä Olweus (1992), että Hamarus (2006) ovat sitä mieltä, että kiusaamisen aikaansaama paha mieli ja epämiellyttävän olon tuntemus ovat kiusaamisen keskeisiä ominaispiirteitä (Herkama, 2012, 23).

Päivi Hamarus (2012) kirjoittaa kiusaamisen ”*näkymättömiin selittämisestä*” muun muassa kiusaamisen normalisoinnilla. Kiusaamisen ajatellaan olevan ihmislajin luonnollista yksilöiden välistä selviytymistaistelua. Kun kiusaaminen nähdään osana elämää, se hyväksytään hiljaa ihmisiä karaisevana toimintana. Kiusaaminen on ihmisten tapa hakea oma paikkansa ryhmässä. Kiusaaminen voidaan myös patologisoida ajatellen, että kiusaajissa tai kiusatuissa on jokin vika, ominaisuus, joka saa heidät kiusaamaan tai muut kiusaamaan heitä. Sekä kiusaaja, että kiusattu nähdään erilaisina verrattuna muihin. Toisaalta kiusaaminen voidaan myös kieltää ajatellen esimerkiksi, että tässä koulussa ei ole kiusaamista. Tai jos kiusaamista ilmenee, siihen ei kannata puuttua, koska kiusaaminen ei kuitenkaan lopu (Hamarus, 2012, 14–15).

Koulukiusaamisen määritelmän ulkopuolelle voidaan sulkea satunnaiset harmittomat negatiiviset teot, jotka kohdistuvat yhdessä tilanteessa yhteen ja toisessa tilanteessa toiseen henkilöön. Koulukiusaamista ei ole kahden samanvertaisen (fyysisesti ja psyykkisesti yhtä vahvan) henkilön tappelu tai riitely. Kiusaaminen edellyttää siis voimasuhteiden asymmetriaa (Olweus, 1992, 14–15). Kiusaaminen on eri asia kuin leikkiminen, millaisena kiusaaminenkin voi usein alkaa. Kiusaamiseen liittyy hauskanpitoa, jolloin kiusatun nolo tilanne tuottaa hauskuutta ja yhdistää muita ryhmän jäseniä. Jos tämä hauskanpito ja henkilön nolaaminen kohdistuvat jatkuvasti samaan ihmiseen ja toistuu usein, voidaan puhua kiusaamisesta (Hamarus, 2008, 32). Kiusaaminen on syytä erottaa kuitenkin esimerkiksi rajusta leikistä, joka saattaa näyttää aggressiiviselta. Rajuun leikkiin voi kuulua takaa-ajoa, uhkaavia eleitä, painia ja niin edelleen, mutta tarkoituksena ei ole vahingoittaa toista. Rajussa leikissä roolit vaihtuvat, eikä toinen pelkästään ole takaa-ajaja tai voitolla painissa (Salmivalli, 1998, 32–33). Erling Roland erottaa myös viattoman leikin kiusaamisesta esimerkiksi siten, että jos lasten välinen kahakointi jatkuu aikuisen huomattessa tilanteen, ei luultavasti ole kyse kiusaamisesta (Roland, 1983, 19).

Sanna Herkama (2012) kirjoittaa kiusaamisen ja kiusoittelun yhteydestä ja eroista. Kiusoittelun ollessa ystävällistä ja leikkisää, ei voida puhua kiusaamisesta. Kuitenkin kiusoittelun jatkuessa, ollessa toistuvaa, ilkeämielistä tai julmaa ja pahaa mieltä aiheuttavaa, voidaan kiusoittelusta puhua kiusaamisena. Kiusoittelusta voidaan puhua kiusaamisen rinnakkaisilmionä eli molemmat aiheuttavat loukatuksi tulemisen tunteita, nolaavat kohteen tai voivat saada suuttumaan. Kiusoittelua voi tapahtua missä tahansa (kotona, koulussa, työpaikalla), mutta kiusaaminen on sidoksissa tiettyyn ryhmään tai kontekstiin. Kiusoittelu

voidaan nähdä myös positiivisena viestintänä, kun taas kiusaaminen on aina negatiivisesti väritynyttä (Herkama, 2012, 30–31).

Nuorten ja miksei lastenkin välillä voi olla sukupuolten välistä kiusoittelua, mikä johtuu ihastumisen tunteista. Toisaalta voidaan puhua sukupuolisesta häirinnästä, joka on yksipuolista ja ei-toivottua huomiota. Nuorten vertaissuhteissa sukupuolisen häirinnän on todettu olevan melko yleistä ja jonka varsinkin tytöt kokevat usein loukkaavana. Sellaiset oppilaat, jotka ovat kiinnostuneita seurustelusta, saattavat häiritä muita sukupuolisesti. Sukupuolinen häirintä tai kiusoittelu, määrittyvät useimmiten vastaanottajan näkökulmasta (Herkama, 2012, 29–30).

Psykologiaan liitettävissä olevista kiusaamisen määritelmistä tai kiusaamisen tutkimuksellisisista näkökulmista juuri teon tahallisuus ja kiusaajan tietoinen toiminta tekee kiusaamisesta psykologisen teon. Kiusaamisen toistuvuus niin, että kohde on aina sama sekä kuten kiusaamisen määritelmässä sanotaan: ”*yhdelle ja samalle ihmiselle aiheutettu pahamieli ja -olo*”, tekee kiusaamisesta tahallista. Kiusaaminen yhden henkilön suorittamana, mutta eri henkilöille voidaan myös laskea tahallisuudeksi, mutta kiusaaminen ei tällöin ole kiusan kohteelle niin loukkaavaa ja aiheuta pitkäkestoisia vaikutuksia. Kiusaamisen aiheuttamat kielteiset tuntemukset viittaavat kiusaamisessa ilmenevään psykologiseen ulottuvuuteen, jolloin kiusaamisesta voi tulla henkiset voimavarat ylittävää ja seurauksena voi olla esimerkiksi mielen järkkäminen. Sosiaalipsykologisen ulottuvuuden tuo kiusaamistilanteen suhde- ja ryhmäilmion määrittelemisen ja vuorovaikutussuhde kiusaajan ja kiusatun välillä sosiaalipsykologian tutkiessa juuri ryhmän jäsenten välisiä vuorovaikutussuhteita.

### **2.3 Koulukiusaaminen suhteessa kouluväkivaltaan**

Kysymys siitä, onko koulukiusaaminen sama asia kuin kouluväkivalta vaatii tarkempaa tarkastelua. Puhuttaessa kouluväkivallasta on määriteltävä ensin käsite väkivalta. Väkivallan käsite vaihtelee riippuen käyttöyhteydestä, kulttuurista tai tutkimusperinteestä sekä kulloisestakin sosiaalisesta tilanteesta. Tomi Kiilakoski (2009) erittelee väkivallan katsantokantoja Nuorisotutkimusverkoston verkkojulkaisusarjassa *Viiltoja*. Kiilakoski mainitsee Mahatma Gandhin esimerkin väkivallan määrittelystä. Kirurgin tekemää viiltoa potilaan rintaan ei pidetä väkivaltana, mutta sama edesottamus jonkun muun tekemänä määritellään ilman epäilyä väkivallaksi (Kiilakoski, 2009, 32). Maailman terveysjärjestö WHO pyrkii

määrittelemään väkivallan siten, että kulttuuriset erot eivät näy painottaen itse tekoa ja kulttuurin sijaan yksilöä tai yhteisöä teon takana. WHO:n määritelmän mukaan:

*”Väkivalta on fyysisen voiman tai vallan tahallista käyttöä tai sillä uhkaamista, joka kohdistuu ihmiseen itseensä, toiseen ihmiseen tai ihmisryhmään tai yhteisöön ja joka johtaa tai joka voi hyvin todennäköisesti johtaa kuolemaan, fyysisen tai psyykkisen vamman syntymiseen, kehityksen häiriytymiseen tai perustarpeiden tyydyttämättä jäämiseen.”* (WHO, 2005, 21).

Tavanomaiseen väkivallan määritelmään on siis sisällytetty valta -käsite, mikä laajentaa väkivallan käsitettä koskemaan tekoja, uhkauksia ja pelottelua valtaa apuna käyttäen. Tätä kautta määritelmään liittyvät myös laiminlyönti, kaikenlainen fyysinen, seksuaalinen ja psykologinen hyväksikäyttö sekä itsemurha ja muu itsetuhoinen käyttäytyminen (WHO, 2005, 21–22).

Kouluväkivallassa edellä mainitut kriteerit tai osa niistä täyttyy. Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmää mukaillen koulussa tapahtuva fyysisen voiman käyttäminen tai sillä uhkaaminen, ja jolla on epätoivottuja seurauksia joko väkivallan kohteena olevalle yksilölle tai ryhmälle on väkivaltaa. Tämä väkivalta on myös toimintaa, jolla rajoitetaan ihmisten mahdollisuuksia tai estetään ihmisten toimia tai tuotetaan yksilöille tai ryhmälle pysyviä, psyykkisiä tai fyysisiä haittoja, kuten unettomuutta ja pelkotiloja. Kouluampumiset niin Suomessa kuin muualla maailmalla ovat äärimmäisiä väkivallan tekoja, joiden seuraukset ovat pysyviä ja peruuttamattomia. Kuitenkin vasta kouluampumisten myötä kouluväkivallan käsite on vakiintunut yleisen keskustelun osaksi ja tutkittavaksi käsitteeksi. Kouluväkivalta tunnistetaan aikaisempaa selkeämmin sosiaalisesti ongelmaksi. Kouluväkivallalla viitataan myös oppilaiden opettajiin, muuhun henkilökuntaan tai oppilaiden toisiinsa kohdistamaan fyysiseen tai henkiseen väkivaltaan. Käsite auttaa kuvaamaan koulun tapahtumia ja oppilaiden toimia sellaisina kuin todellisuudessa ovat. Kiilakosken sanoin *”väkivalta on väkivaltaa, ei kiusaamista”* (Kiilakoski, 2009, 34).

Verratessaan koulukiusaamista ja kouluväkivaltaa Kiilakoski (2009) viittaa jo esiin tuomiini kirjoittajiin ja heidän määritelmiinsä kiusaamisesta koulussa (muun muassa Olweus). Kiilakoski mainitseekin juuri Olweuksen määritelmän olevan ongelmallisen sen vuoksi, ettei kiusaamista ja väkivaltaa erotella omiksi käsitteikseen. Määritelmän valossa monet aikuisten maailmassa väkivallaksi luokitellut teot nähdään koulumaailmassa pelkkänä kiu-

saamisena. Kiilakosken mielestä oppilaiden väkivaltaisista teoista tulisi puhua väkivaltana, jotta tekojen vähättelyä ei ilmenisi (Kiilakoski, 2009, 35–36).

Raja koulukiusaamisen ja kouluväkivallan välillä on häilyvä, mutta sellainen on olemassa, sillä joissain tapauksissa kuten esimerkiksi fyysisessä väkivaltaisessa kajoamisessa tai kouluampumisissa on selvää, että koulukiusaamisen käsite on riittämätön. Rajuja tekoja kuvaamaan tarvitaan oma käsitteensä ja se on kouluväkivalta. Jokaisen oppilaan tulisi voida käydä koulua vailla pelkoa tai kokemusta väkivallasta, mikä on koulun tavoite henkisen kasvun ohella kasvatuksellisenä instituutiona (Kiilakoski, 2009, 36). Kouluväkivallan erottaa kiusaamisesta mielestäni myös lakiin perustuvat tekijät. Koulukiusaamisesta harvoin saa Suomen lakiin perustuvaa rangaistusta, mutta kouluväkivalta sen sijaan saattaa johtaa tekemisiin virkavallan kanssa, mikäli tekijä on täyttänyt viisitoista vuotta. (Suomen rikoslaki 4 §.) Rangaistuksen ulottuvuus Suomen lakeihin nojaten tekee mielestäni myös eron koulukiusaamisen ja kouluväkivallan välille.

Jokaisella koululaisella tulisi olla oikeus hyvinvointiin koulussa, olon tulisi olla turvallinen kaikissa tilanteissa. Koulukiusaaminen ja kouluväkivalta kuitenkin rikkovat hyvinvoinnin perusteita. Perusopetuslain pykälässä 29 korostetaan jokaisen oppilaan oikeutta turvalliseen oppimisympäristöön, mikä on opetuksen järjestäjän vastuulla. Opetuksen järjestäjän on tehtävä suunnitelma oppilaiden suojaamiseksi väkivallalta, kiusaamiselta ja häirinnältä sekä valvottava tämän suunnitelman toteutumista. Opetussuunnitelman perusteisiin kirjatut suunnitelmat eivät käytännössä aina kuitenkaan toteudu, sillä kiusattuja Suomessa on paljon (Perusopetuslaki 29§, 2013).

## **2.4 Mitä koulukiusaaminen on?**

Koulukiusaamisen ja kouluväkivallan määrittelemisen ja näiden kahden käsitteen yhteys kertovat, millaisena kouluväkivalta ja sen rinnakkaiskäsite koulukiusaaminen näyttäytyvät suomalaisessa koulukiusaamisesta koskevassa kirjallisuudessa ja tutkimuksissa. Koulukiusaamista ja kouluväkivaltaa tulisi tarkastella erillisinä käsitteinään, kuten Kiilakosken esimerkeistä käy ilmi. Kun on saatu ymmärrys siitä, mikä on koulukiusaamista ja mikä kouluväkivaltaa ja mikä on näiden käsitteiden yhteys ja ero, voidaan lähteä tarkastelemaan koulukiusaamisen muotoja ja sitä millaisia koulukiusaamisen keinoja on olemassa. Tarkastelen koulukiusaamista myös ryhmäilmion näkökulmasta sekä sitä, millainen merkitys vertaissuhteilla koulukiusaamisessa on.

Cristina Salmivalli antaa yhden näkökulman siihen, mitä kiusaaminen on. Salmivalli toteaa kirjassaan *Koulukiusaamiseen puuttuminen – kohti tehokkaita toimintamalleja*, että kiusaaminen on systemaattista vallan tai voiman käyttöä. Salmivalli siis erottelee lasten väliset konfliktit ja erimielisyyden kiusaamisesta, joka on eriluonteista verrattuna joka päivä ilmeviin oppilaiden välien selvittelyihin. Kiusaaminen, verrattuna erimielisyyksien selvittelyyn, kohdistuu usein vain yhteen lapseen ja on pitkäaikaista sekä systemaattista. Kiusaaminen on vallankäyttöä tai fyysisen voiman käyttöä kiusaajan taholta kiusanteon kohdetta kohtaan. Kiusaajalla on siis enemmän voimaa tai valtaa tai molempia verrattuna kiusattuun. Kiusaajalla on usein myös ryhmän tuki takanaan, mikä antaa vallan tunnetta, kun taas kiusattu joutuu kohtaamaan kiusaamisen yksin. Kiusaaja on alistaja ja kiusattu joutuu olemaan toistuvasti nöyryytettynä kiusaajan toimesta. Kuten Salmivalli kertoo toteavansa oppilailleen ”*Kiusaaminen on sitä, kun yhdelle ja samalle oppilaalle aiheutetaan tahallaan ja toistuvasti paha mieltä*” (Salmivalli, 2003, 11–13).

Dan Olweus on samoilla linjoilla Salmivallin kanssa kiusaamisen määrittelystä muotoina. Olweus mainitsee negatiiviset teot, jotka kohdistuvat kiusaajan taholta kiusattuun. Näitä negatiivisia tekoja ovat muun muassa seuraavat kiusaamiseen liittyvät teot: kiusaaminen voi olla siis henkistä, sanallisesti toteutettua pilkantekoa, ärsyttämistä, nimittelyä tai uhkailemista. Kiusaaminen voi olla fyysistä kuten lyömistä, potkimista, nipistelemistä, tukistamista tai huomattavasti pahempia tekoja kuten pään työntäminen vessanpönttöön tai suihkun kääntämistä liian kuumalle tai liian kylmälle liikuntatuntien jälkeen. Tapoja kiusata on lukemattomia henkilökohtaisista syistä yleisiin jokapäiväisiin tapahtumiin. Kiusaaminen voi olla yhden yksittäisen henkilön tai kokonaisen ryhmän toteuttama teko tai sarja tekoja. Olweus lisää kiusaamisen määritelmään ja muotoihin myös ryhmästä ulossulkemisen sekä sanoitta, pelkin elein tapahtuvan kiusaamisen. Kiusaamisessa vallitsee asymmetrinen voimasuhte kiusaajan eduksi ja kiusatun kohtaloksi (Olweus, 1992, 14–15).

Kirjassaan *Koulukiusaaminen ryhmäilmionä* Christina Salmivalli toteaa, että kiusaamisella on aggression muotona tietynlaiset ominaispiirteensä. Kiusaamisen ja aggression välillä on suhde, jota voi olla syytä tarkastella lähemmin kiusaamisen muotona. Kiusaaminen voidaan nähdä aggression alalajina, vaikka kiusaaja ei vaikutakaan aggressiiviselta kiusaamistilanteelta. Kiusaajalla ei siis välttämättä ole aggression fysiologisia reaktioita tilanteessa tai vihamielisiä ajatuksia kiusattua kohtaan. Aggressiivisuus käsitetään yksilön ominaisuudeksi, vaikka itse kiusaamistilanne on luonteeltaan sosiaalinen (Salmivalli, 1998, 29).



Kiusaaminen psykologisesti tarkasteltuna viittaa kiusaamisen tahallisuuteen. Olweus mainitsee negatiiviset teot, jotka tehdään pahassa hengessä eli tahallaan. Kiusaamisen ollessa tahallista missä tahansa muodossa, tekee kiusatusta uhrin ja aiheuttaa vähintäänkin mielihapaa, jos ei vakavampiakin seurauksia. Osaako kiusaaja ajatella teoillaan olevan kauaskantoisia seurauksia kiusatun elämässä? Kukaan kiusaaja ei kiusaa ajatellen, että haluan laukaista masennuksen kiusani kohteessa eli niin tahallista kiusaaminen ei ole. Mutta selvää on, että kiusaaminen toistuvana tekona kohdistuen aina samaan henkilöön, on tahallista, olivatpa kiusaajan motiivit millaisia tahansa. Lapset ja nuoret eivät osaa ajatella kiusaamisella olevan niin järkyttäviä seurauksia, kuin mitä sillä voi olla. Lapset ja nuoret elävät hetkessä, eivätkä usein ajattele tekojensa seurauksia pitemmällä aikavälillä. Ymmärrys kiusaamisen vakavista seurauksista tulee vasta myöhemmin kypsymisen ja aikuisuuden myötä. Kiusaajalla voi itselläänkin olla paha olla, jolloin toisen paha oloa on vaikea tai mahdotonta huomata.

Kiusaamista ei voi tarkastella ilman sosiaalista näkökulmaa. Kiusaaminen tapahtuu lähes aina jossakin sosiaalisessa kontekstissa, johon kuuluu ryhmä ja ryhmän jäsenten väliset vuorovaikutussuhteet. Ikätoverit ovat tärkeitä lapsille ja nuorille ja ryhmästä torjutuksi tuleminen voi olla iso asia ja joillekin jopa kiusaamista. Kiusaajan ja kiusatun välillä on vuorovaikutusta, mikä voi olla yksipuolistakin, mutta vuorovaikutussuhteen olemassa oloa ei voi kiistää. Tämän takia otin myös tutkielmaani mukaan luvun, jossa tarkastellaan koulukiusaamista ryhmäilmionä ja ryhmässä olevien roolien näkökulmasta. Mielenkiintoista on myös se, että ryhmässä on paljon jäseniä, jotka näkevät ja kuulevat kiusaamisen, eivätkä siihen silti puutu. Ryhmän jäsenet, jotka eivät osallistu kiusaamiseen, mutta eivät myöskään sitä estä, voidaan nähdä yhtä lailla kiusaajina.

#### *2.4.1 Kiusaamisen eri muodot*

Kiusaaminen voi olla monenlaista kiusattavaan kohdistuvaa ahdistelua. Kuten jo edellä mainitsin, kiusaaminen voi olla sekä henkistä että fyysistä. Kiusaaminen voidaan jakaa kahteen päätyyppiin: suoraan kiusaamiseen ja epäsuoraan kiusaamiseen. Suora kiusaaminen on sarja tekoja, jotka tuottavat tekojen kohteelle mielihapaa. Suora kiusaaminen voi olla siis sanallista tai muunlaista fyysistä kajoamista tai henkistä kiusaamista, väkivallan tekoja tai häirintää, joka tavoittaa kiusatun toistuvina tekoina. Epäsuora kiusaaminen on voi olla esimerkiksi juorujen levittämistä kiusan kohteesta, tämän tavaroiden anastamista,

kaveriporukasta ulos jättämistä tai muunlaista huomiotta jättämistä. Kiusaamisesta voi tulla eräänlainen salakieli kiusatun ja kiusaajan välille tietyin elein, merkein ja ilmein, josta vain asianosaiset tietävät (Rimpelä & Fröjd, 2010, 191).

Hiljainen kiusaaminen on hienovaraista ja vaikeasti havaittavaa. Hiljaisen kiusaamisen tapoja ovat esimerkiksi kiusatun katseen välttely, tuijottaminen, merkitsevien katseiden vaihtaminen jonkun kanssa, huokailu, vaikeneminen puhutellessa, selän kääntäminen ja toisen kohtelemineen kuin hän olisi ilmaa. Gunnar Höistadin (2003) mielestä hiljainen kiusaaminen on huomattavan vahingollista kiusatulle ja jää usein opettajilta ja muulta koulun henkilökunnalta huomaamatta. Hiljaisen kiusaamisen kohteet ovat usein vaitonaisia ja huomaamattomampia oppilaita, eivätkä he kerro kiusatuksi tuleminen kokemuksistaan (Höistad, 2003, 80–81).

Sanallinen kiusaaminen voi olla selän takana puhumista, kuiskimista siten, että kiusattu näkee ja ymmärtää, että hänestä puhutaan, ilkeiden juorujen levittämistä, ahdistelua, esimerkiksi internetin tai puhelimen välityksellä, pilkkaamista, uhkailua, piikittelyä vaatteista tai sanomisista, pilkkaavaa nauramista tai pilan kohteeksi joutumista. Myös tämä kiusaamisen muoto, vaikka onkin helpompi huomata, jää usein opettajilta huomaamatta, sillä kiusaajat osaavat välttää opettajien katseita ja korvia (Höistad, 2003, 82).

Fyysinen kiusaaminen on ulkopuolisten helpoimmin havaittava kiusaamisen muoto. Ruumiillinen kiusaaminen jättää ulkoisia merkkejä, esimerkiksi ruhjeita tai repeytyneitä vaatteita. Fyysistä kiusaamista esiintyy enemmän poikien keskuudessa, mutta myös tytöt voivat ottaa kiusan kohteeseen fyysisen kontaktin. Fyysinen kiusanteko voi olla tönimistä, lyömistä, nipistelyä eli kiusanteko voi kohdistua suoraan kiusattuun tai hänen tavaroihinsa. Tämän kaltainen väkivalta voidaan naamioida urheiluksi tai leikiksi, jos vaikka kiusatun koululaukkua heitellään pallon tapaan (Höistad, 2003, 85).

Nykyään yksi kiusaamisen muoto on internetin välityksellä tapahtuva kiusaaminen, jolloin kiusattu ei välttämättä pääse kotonaankaan eroon kiusaajistaan, vaikka koulupäivä olisi ohi. Kiusaajat voivat levittää ilkeitä juoruja, videoita tai valokuvia kiusatusta netin välityksellä tai lähettää tälle loukkaavia viestejä. Myös matkapuhelimen avulla kiusaajat voivat lähestyä kiusattua panettelevien viestien, kuvien tai häirikkösoittojen tapaan, mikä on rinnastettavissa internetin välityksellä tapahtuvaan kiusaamiseen. Internetin välityksellä tapahtuva kiusaaminen on usein nimetöntä ja kasvotonta sekä vaikeasti jäljitettävissä, jolloin aikuiset eivät saa välttämättä koskaan kiusaamisesta tietää. Nettikiusaaja tekee ehkä ano-

nyymiytensä suojissa tekoja, jotka muutoin, kasvokkain, jäisivät tekemättä. Netissä tapahtuvasta kiusaamisesta jää kuitenkin todistusaineistoa ja voi olla usean ihmisen nähtävillä leviten laajemmallekin kuin kiusaaja on tarkoittanut, jolloin kiusaamisen aiheuttamaa vahinkoa saattaa olla vaikea poistaa tai kumota (Lämsä, 2009, 65–66).

Tyttöjen ja poikien kiusaamisessa on eroja jo pelkästään siksi, että aikuiset kohtelevat tyttöjä hellävaraisemmin ja tyttöjen oletetaan olevan hiljaisempia sekä käyttäytyvän siivommin kuin poikien yleensäkin. Pojat saavat olla aggressiivisempia, sillä se kuuluu poikien olemukseen ja luonteeseen. Tyttöjen ja poikien aggressiot siis ilmenevät eri tavoin ja heitä myös kohdellaan sen mukaisesti. Poikien harjoittama kiusaaminen ilmenee tyttöjen kiusaamista helpommin ulkoisesti. Siinä missä pojat kiusaavat sanallisesti ja fyysisesti, tytöt käyttävät hiljaista kiusaamista ja pelaavat sosiaalisia pelejä. Esimerkkejä poikien tavasta kiusata ovat kovaääninen ilkkuminen, pelkuriksi haukkuminen tai fyysisenä ilmenevä kiusaaminen lyöminen, potkiminen ja töniminen. Tytöt puolestaan osaavat käyttää toistensa heikkoja kohtia hyväkseen kiusatessaan ja kiusaaminen on henkilökohtaisempaa kuin poikien harjoittama kiusaaminen. Tytöt voivat sulkea kiusatun ryhmän ulkopuolelle, puhua tästä pahaa saadakseen muut ryhmän jäsenet puolelleen ja huomautella esimerkiksi ulkonäöstä tai vaatetuksesta (Höistad, 2003, 94–96).

Erling Roland (1983) kirjoittaa kiusaajien vääristelevän tapahtumien viitekehystä oikeuttaakseen kiusaamisen. Sosiaalinen kanssakäyminen tapahtuu aina jossakin viitekehyksessä. Muiden ihmisten sanoilla ja teoilla on erilaisia merkityksiä sen mukaan, millaisessa tilanteessa ollaan ja millaisiksi vastapuolen pyrkimykset oletetaan. Tapahtumiin ja tilanteisiin reagoidaan eri tavoin riippuen siitä, millaisia tilanteen toisen osapuolen motiivien arvellaan olevan. Esimerkiksi jos lapsi kaataa mehulasin pöydälle asennoituminen riippuu siitä, luullaanko hänen tehneen sen tahallaan vai vahingossa. Samalla tavalla kiusaaja kuvittelee kiusatun aikeet vääristyneesti esimerkiksi hyökkääviksi, mikä voi antaa syyn kiusaamiselle. Kiusaaja pyrkii ärsyttämään uhriaan niin kauan, että tämä menettää itsehillintänsä, jolloin vähäinenkin vihje väkivallasta tulkitaan vihamielisyydeksi tai suoranaiseksi hyökkäykseksi. Myös vaikeneminen on kiusaajan silmissä koston arvoinen teko. Rolandin mukaan useimmat kiusaajat tuntevat syyllisyyttä kiusaamistilanteiden jälkeen, mutta pyrkivät vastustamaan jälkivaikutusta vähätellen tapahtunutta ja selitellen tekoaan moraalisesti oikeaksi (Roland, 1983, 22–23).

#### *2.4.2 Kiusaaminen ryhmäilmionä ja roolina ryhmässä*

Pyrittäessä ymmärtämään, mistä kiusaamisessa on ryhmäilmionä kyse, on paikallaan tarkastella koulussa syntyviä ja olevia vertaissuhteita. Kehityspsykologian silmissä vertaiset ovat suunnilleen samanikäisiä, samalla kehitystasolla olevia lapsia ja nuoria, joiden kanssa samassa ympäristössä vietetään aikaa, kuten esimerkiksi koulussa (Salmivalli, 2005, 15). Näiden vertaisten silmissä lapset ja nuoret haluavat olla hyväksytyjä. Vertaissuhteiden tutkimuksessa on pohdittu muun muassa lasten sosiaalisen aseman määräytymistä; kenestä tulee suosittu, kenestä torjuttu, kenellä lapsiryhmässä on enemmän tai vähemmän valtaa muihin vertaisiin nähden. On tutkittu myös lasten ja nuorten ystävyysuhteita sekä integroitumista vertaisryhmään ja sitä, kuinka edellä mainitut edesauttavat sosiaalisten taitojen oppimista, antavat parhaimmillaan suojaa stressiä ja traumaattisia tilanteita vastaan sekä lisäävät yleistä hyvinvointia (Salmivalli, 2005, 16).

Nykyään ajatellaan, että lapsen vertaissuhteilla on vanhempien vaikutuksen ohella merkitystä lapsen ja nuoren kehitykselle. Myös geneettisten tekijöiden vaikutus, perityt ominaisuudet, synnynnäinen temperamentti, pyritään ottamaan huomioon vertaissuhteiden nykytutkimuksessa. Tietynlaisen temperamentin omaava lapsi herättää tietynlaisia tunteita vertaisissaan, hakeutuu tietynlaisiin vertaisryhmiin luoden itselleen ympäristön ja sosiaaliset suhteet, millä on merkitystä hänen kehitykseensä yksilönä. Sitä, kuinka lapsi tulee toimeen vertaistensa kanssa, pidetään yhtenä merkinä sosiaalisesta sopeutumisesta ryhmään. Tutkittaessa vertaissuhteita voidaan ottaa huomioon lapsen sosiaalinen asema ryhmässä eli onko hän hyväksyty omassa vertaisryhmässään ja onko hänellä ystäviä. Lapsen kokiessa itsensä hyväksytyksi, vaikuttaa se hänen myöhempään kehitykseensä myönteisesti (Salmivalli, 2005, 21–22).

Vertaissuhteissa tapahtuva vuorovaikutus on haastavampaa kuin vuorovaikutus ja hyväksytyksi tuleminen vanhempien ja sisarusten kanssa, sillä koulutovereiden kiintymys pitää ansaita aivan toisella tavalla kuin pysyvempien läheisten ihmisten. Vertaisryhmä opettaa monenlaisia taitoja, tietoja ja jopa tunteiden käsittelyä. Lapset oppivat asettumaan toisten asemaan ja näkemään asioita toisenkin ihmisen näkökulmasta. Lapset ja nuoret peilaavat itseään vertaisiinsa, jolloin heidän minäkuvansa tulisi muotoutua suuntaan (Salmivalli 1998, 13). Se, tuleeko lapsi ryhmässä torjutuksi tai hyväksytyksi, riippuu monista seikoista kuten käyttäytymisestä ja sosiaalisista normeista, ja siitä sulautuuko lapsi joukkoon. Torjutuksi tuleminen ei vielä tarkoita kiusaamista, mutta voi joillekin olla myös

sitä. Yhden ryhmän ulkopuolelle jääminen ei vielä aiheuta lapselle ryhmästä syrjäytetyn tunnetta, mikäli hänellä on ystäviä tai muita ryhmiä, joissa hänet hyväksytään (Salmivalli, 1998, 14–16; Salmivalli, 2005, 33).

Salmivallin (1998) mukaan ryhmästä torjutuksi tulevat lapset ovat joko aggressiivisia tai arkoja ja syrjään vetäytyviä. Ovatko he sitten niitä samoja lapsia joita kiusataan? Aggressiivisista lapsista tulee usein joukon kunnioitusta herättäviä johtajia antisosiaalisesta käyttäytymisestään huolimatta, kun taas syrjään vetäytyjiin ei oteta kontaktia, eivätkä he ota kontaktia muihin. Salmivalli kirjoittaa *Kouluväkivalta ryhmäilmionä* – tutkimusprojektin osoittaneen, että sekä toisia kiusaavat, että kiusatut lapset ovat yleensä ryhmästä torjuttuja lapsia (Salmivalli, 1998, 17–18). Koulussa lapset ja nuoret kuuluvat sosiaaliseen ryhmään, joka on suhteellisen pysyvä asia heidän elämässään ja jonka jäsenyys ei ole vapaaehtoista. Tällöin koulukiusaamisilmionä samoin kuin muiden kiusaamisilmionäiden piirteet, ovat usein samankaltaisia (Salmivalli, 1998, 30). Kiusaaminen on siis osa ryhmän sosiaalisia suhteita. Kiusaamisen jatkuessa pitkään, tulee kiusatusta uhri koko ryhmälle, minkä mukaan häntä jatkuvasti kohdellaan (Salmivalli, 1998, 33).

Kiusaamisesta tulee kollektiivista aggressioita, johon lähdetään mukaan muun muassa siksi, että samankaltaisuus vetää puoleensa. Kiusaajan ystävät eivät uskalla olla yhtä hyökkääviä kuin ihailemansa aggressiivisemmin käyttäytyvä lapsi tai nuori, vaan he toimivat vahvistajina ja apureina tuoden kiusaajalle valtaa entisestään (Salmivalli, 1998, 24–25). Kiusattua ei ehkä uskalleta puolustaa oman sosiaalisen statuksen menettämisen pelossa, vaan otetaan kiusaamistilanteessa rooli, jossa oma status ei vaarannu (Salmivalli, 1998, 62). ”Kiusaamisen uhrien epäsuosio voidaan nähdä sekä jatkuvan kiusaamisen lopputuloksena että sen syynä” toteaa Salmivalli. Toisin sanoen kiusatuista tulee epäsuosittuja kiusaamisen takia tai koska he ovat epäsuosittuja tai torjuttuja, heitä kiusataan. Kiusaamisen uhri nähdään yhä poikkeavampana ja arvottomampana, suorastaan kiusaamista kerjäävänä ja sen ansaitsevana yksilönä, minkä seurauksena kiusatun torjumisesta tulee sosiaalinen normi ryhmän keskuudessa (Salmivalli, 1998, 64–65; Olweus, 1992, 44).

Sosiaalipsykologiassa roolilla tarkoitetaan niitä odotuksia, jotka yksilöön liitetään esimerkiksi ammattinsa, sosiaalisen asemansa, sukupuolensa, ikänsä tai aikaisemman käyttäytymisensä perusteella. Tullessaan mihin tahansa ryhmään kantaa yksilö näitä kulttuuriodotusten sanelemia rooleja. Vähitellen ryhmän sisällä muodostuu sosiaalisia rooleja määräytyen sen mukaan, miten yksilö ryhmässä toimii, mikä hänen asemansa tai tehtävänsä ryhmässä

on. Roolit voidaan jakaa tehtäväkeskeisiksi (johtaja, asiantuntija), ryhmäkeskeisiksi (normien asettaja, rohkaisija) tai minäkeskeisiksi (huomion hakija, vetäytyjä). Roolit voivat olla sovittuja tai ennalta määrättyjä tai ne voivat syntyä spontaanisti ryhmän vuorovaikutuksessa. Koululuokassakin oppilailla on erilaisia rooleja, jotka syntyvät suhteessa opettajaan ja ikätovereihin. Roolit suhteessa oppilasryhmään ovat oppilaiden kokemuksia toisista vuorovaikutuksen jäsenistä ja omasta itsestään. Luokkayhteisössä voi olla myös erityisrooleja, kuten ”syntipukin”, ”pellen” tai ”mielistelijän” roolit (Salmivalli, 1998, 48–49).

Roolia ryhmässä ei voi vain ottaa itselleen, vaan siinä on aina jotain annettua ja otettua, sillä muiden ryhmän jäsenten odotukset ovat keskeinen osa roolia. Yksilö saattaa joutua myös rooleihin, joihin hän ei haluaisi. Roolit voivat toimia itseään toteuttavina ennusteina, jolloin yksilön käytös alkaa muistuttaa niitä odotuksia, joita hänelle on ryhmän taholta asetettu. Roolista ryhmässä on vaikea päästä irti, sillä ryhmä palkitsee tai rankaisee roolin vastaisesta käyttäytymisestä. Roolit ovat kuitenkin potentiaalisesti muuttuvia ja vaihtuvia. Selitettäessä yksilön toimintaa sosiaalisesta roolista eikä persoonallisuuden piirteistä käsin, voi yksilölle ominainen tapa toimia vaihdella tietystä tilanteesta tai ryhmästä toiseen. Ryhmien ominaisuudet vaikuttavat siihen, millaiset roolit ovat yksilölle kulloinkin mahdollisia. Uudenlaisten roolien kokeileminen on mahdollista esimerkiksi uusia sosiaalisia taitoja opeteltaessa. Kiusaamisen uhriksi joutuminen lyö eräänlaisen leiman kiusattuun ja antaa hänelle tietynlaisen roolin ryhmässä. Uhrin roolissa oleva oppilas on systemaattisen, toistuvan ahdistelun kohteeksi joutuva lapsi. Tutkimuksissa kiusatun roolin on todettu olevan suhteellisen pysyvä (Salmivalli, 1998, 49–50).

### **3 KOULUKIUSAAMISEN VAIKUTUKSIA KOKONAISVALTAISEEN HYVINVOINTIIN**

Koulukiusaamisella voi uhrin elämässä olla monenlaisia vaikutuksia. Kiusaaminen on kiusatulle kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttava asia. Kiusaaminen pahimmillaan järkyttää mielenterveyttä ja aiheuttaa henkistä huonoa oloa. Kiusaaminen on jokaisen kiusatun subjektiivinen kokemus ja kiusaamisen seuraukset ovat usein sen mukaiset, kuinka kiusattu kiusaamisen kokee ja kuinka hän siihen reagoi. Kiusaaminen voi olla kiusatulle kehityksellinen riski vaikuttaen vähintäänkin kiusatun sosiaaliseen kehitykseen ja siihen, kuinka kiusattu vielä ehkä aikuisiälläkin sosiaalisissa tilanteissa käyttäytyy.

#### **3.1 Kokonaisvaltainen hyvinvointi**

Hyvinvoinnin ollessa kolmen toisiinsa limittyvän osa-alueen (fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen) yhdistelmä ihmisen elämässä, on tarpeen tarkastella näitä kaikkia osa-alueita keskittyen kuitenkin pääasiallisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Fyysisen hyvinvoinnin saavuttaa nukkumalla tarpeeksi, syömällä oikein ja liikkumalla riittävästi, aivan kuin fyysisen terveyden, jotka ovat lähes samaa tarkoittavia asioita. Sosiaalisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan kykyä liittyä ja kuulua yhteisöihin ja toimia vuorovaikutteisessa suhteessa ihmisten ja ryhmien kanssa. Sosiaalinen hyvinvointi alkaa muotoutua jo varhaisessa lapsuudessa aluksi äidin ja lapsen välille laajentuen koko perheeseen, päiväkodin ryhmään, koululuokkaan ja niin edelleen. Näiden eri yhteisöjen kautta lapsi sosiaalistuu ja sosiaalistetaan yhteiskuntaan ja sen jäseneksi. Sosiaalinen hyvinvointi on vahvasti kytköksissä psyykkiseen hyvinvointiin. Psyykkisellä eli henkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan ihmisen realistista kuvaa itsestään ja kyvyistään, riittävää itsetuntoa ja itsetuntemusta sekä mielenterveyttä korostaen tyytyväisyyden ja onnellisuuden kokemista. Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat ihmisen kehityspsykologinen historia ja varhaiset kasvatus- ja kasvukokemukset. Henkiseen hyvinvointiin voidaan vaikuttaa koko elämän ajan ja mahdollisista psyykkistä hyvinvointia vaurioittaneista kokemuksista (kuten koulukiusaamisesta) on mahdollista eheytyä (Hamarus, 2012, 89).

### 3.2 Psyykkinen hyvin- ja pahoinvointi

Psyykkinen pahoinvointi on psyykkisen hyvinvoinnin vastakohta, ikään kuin kolikon kääntöpuoli. On tärkeää määritellä, mitä hyvinvointi on, jotta voidaan ymmärtää mitä pahoinvointi on. Koulukiusaaminen rikkoo kaikkia ihmisen hyvinvoinnin alueita pahimmillaan, mistä seurauksena on pahoinvointi, joka taas voi ilmetä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin puuttumisena kaikilla osa-alueilla. Psyykkistä hyvinvointia voidaan tarkastella yksilön subjektiivisena kokemuksena omasta psyykkisestä hyvinvoinnistaan. Samankaltainen esimerkki pätee psyykkistä hyvinvointia tarkasteltaessa kuin terveyttä ja sairautta tarkastellessa. Yksilö voi kokea itsensä henkisesti hyvinvoivaksi, vaikka hänellä olisi diagnosoitu mielenterveyden häiriö, ja yksilö voi kokea olevansa mieleltään sairas, vaikka mielen sairautta ei olisi lääkäri määrittänyt (Latomaa, 2011, 47).

Psyykkistä hyvinvointia määriteltäessä pitää kuitenkin ottaa huomioon myös objektiivinen näkökulma eli normatiivinen kasvu. Psyykkinen hyvinvointi voidaan rinnastaa mielenterveyteen ja psyykkiseen terveyteen. Psyykkinen hyvinvointi on ihanteellisimmillaan normaaliutta, normin mukaista mentaalista eloa ja oloa, kasvamista aikuisuuteen sekä autonomiaan yhteiskunnassa. Psyykkinen hyvinvointi on siis kasvua kohti psyykkistä riippumattomuutta ympäristöstä ja ulkoisista tekijöistä eli vanhemmista, vertaisista ja koulusta. Mielenterveyden ulkoisia kriteereitä ovat suhde yksilön tavoitteiden ja mahdollisuuksien välillä, tunne-elämän tasapaino ja tunteiden säätely eri tilanteissa, kognitiivisten toimintojen asiamukaisuus, sosiaalisen vuorovaikutuksen sujuvuus sekä elämän ristiriitojen ja pettymysten sieto- ja käsittelykyky. Mielenterveys ja psyykkinen terveys osana psyykkistä hyvinvointia voidaan siis nähdä jatkuvana prosessina eikä tilana, josta sairaus puuttuu tai joka voidaan menettää tai palauttaa (Latomaa, 2011, 48).

Psyykkinen pahoinvointi, psyykkinen häiriö, mielenterveyden häiriö ovat käsitteitä, jotka usein arkikielessä mielletään samaa tarkoittaviksi asioiksi. Kuten Latomaa (2011) kirjoittaa tarvitsemme erilaisia näkökantoja, jotta voimme käsitteet ymmärtää. Psyykkistä pahoinvointia voidaan tarkastella yksilön subjektiivisen kärsimyksen kautta. Jos ihminen kokee kärsivänsä, voi hän psyykkisesti pahoin. Henkilö voi olla vailla kärsimyksen tai sairauden tunnetta vaikka hänellä on diagnosoitu tai todettu olevan psyykkinen tai mielenterveyden häiriö. Henkilö voi käyttäytyä poikkeavasti, häiritsevästi ja yhteiskunnan sääntöjen vastaisesti, milloin muillekin on ilmeistä, että jotain on vialla. Toisaalta koko yhteisö voi olla häiriintynyt, jolloin yksilön käytös näyttäytyykin normaalina ja jopa ihannoitavana. Sama



pätee objektiivisesta näkökulmasta toisinpäin. Yksilöllä voi olla psyykinen tai mielenterveyshäiriö, vaikka hän itse ei koe itseään häiriintyneenä tai yhteisö tai kulttuuri ei pidä sitä häiriönä. Rajaa on siis vaikea asettaa tässäkään tapauksessa, vaan on tehtävä arvio senhetkisen tiedon perusteella esimerkiksi lasten ja nuorten kohdalla ja otettava huomioon mahdollisuus, että kasvu voi häiriintyä, pysähtyä ja vääristyä missä vaiheessa tahansa (Latomaa, 2011, 49).

Psyykkisesti häiriintyneen mieli ei eroa muiden, normaalien mielestä tai sen toiminnasta. Psyykkisten häiriöiden aiheuttaman kasvun pysähtymisen taustalla on yksilön pyrkimys suojata itseä hallitsemattomalta, käsittämättömältä, kaoottiselta ja mielettömältä ja toisaalta pyrkiä kokemaan kokemusmaailmanpiirissä oleva hallittavana, ymmärrettävänä ja tarkoituksellisena. Psyykkisiä häiriöitä syntyy, kun minän suojautumismekanismit eivät enää riitä. Näkyvä ja koettu oire, esimerkiksi masennus koulukiusaamisen seurauksena, on suojautumisen tulos, paras ratkaisu, jonka avulla henkilö kokee selviävänsä, säilyttävänsä mielensä eheyden ja toimintakykynsä. Muun muassa syömishäiriö voi olla seurausta koulukiusaamisesta, mutta sitä ei voi kutsua psyykkiseksi häiriöksi tai sairaudeksi vaan itsesääteilyn ohjaamaksi itsehoitoyritykseksi, jolla koetetaan korjata psyykkistä ongelmaa tai tulla sen kanssa toimeen. Tämänkaltainen itsehoitoyritys saattaa johtaa elämän rajoittumiseen ja voimakkaaseen kokemusmaailman sekä realiteettien vääristymiseen ja tuottaa sekundaareja ja terveydellisiä ja sosiaalisia haittoja sekä uusia psyykkisiä ongelmia. Psyykinen häiriö, kasvun vääristymä tai pysähtymä ovat ensisijaisia kärsimystä ja vaikeuksia tuottavia tekijöitä, toissijaisia tekijöitä ovat psyykkisen häiriön ja oireen vuoksi kokemukset erilaisuudesta, yksinäisyydestä, sosiaalisesta syrjinnästä tai esimerkiksi syömättömyyden tuomat sosiaaliset ja somaattiset ongelmat (Latomaa, 2011, 46).

Syitä lasten ja nuorten psyykkiseen pahoinvointiin voi olla useita. Ella Sihvonen (2008) kirjoittaa lasten ja nuorten pahoinvoinnin syistä pohjautuen mediateksteihin. Sihvonen on juonianalyysiin tukeutuen kiinnittänyt huomiota siihen, miten lasten ja nuorten pahoinvointia kuvataan (seuraus), millaisia syitä ja syyllisiä (syy) sekä ratkaisuja ja ratkaisijoita (ratkaisu) kirjoituksissa nostetaan esiin. Syy- ja ratkaisupalikat täyttyvät kirjoitusten perusteella neljästä toimijaryhmästä: vanhemmista, yhteiskunnasta, koulusta/päiväkodista sekä lapsista ja nuorista. Sihvosen mukaan vanhemmat näyttävät olevan suurin syyppää lasten ja nuorten psyykkiseen pahoinvointiin. Vanhemmilla on myös suurimmat ratkaisun mahdollisuudet haluttaessa lasten ja nuorten psyykkistä pahoinvointia lieventää. Toinen syy pahoinvointia aiheuttamassa ovat yhteiskunnalliset tekijät. Syytä on myös lapsissa ja nuorissa

itsessään sekä koulussa ja päiväkodissa. Ratkaisut löytyvät vanhemmuuden jälkeen yhteiskunnasta, koulusta ja päiväkodista sekä lapsista ja nuorista itsestään. Millaisena lasten ja nuorten psyykkinen pahoinvointi ongelmana Sihvosen keräämissä kirjoituksissa sitten näyttäytyy? Sihvonen on listannut seuraavia pahoinvoinnin ilmenemismuotoja ja syitä pahoinvointiin: päihteiden käyttö, häiriökäytös, mielenterveysongelmat, syrjäytyminen, väkivalta, koulukiusaaminen, koulunkäyntivaikeudet, saatananpalvonta ja rikollisuus (Sihvonen, 2008, 170–171).

Myös Lämsä, Kiviniemi ja Pönkkö (2009) kirjoittavat nuorten itsetuhoisesta käyttäytymisestä psyykkisen pahoinvoinnin seurauksena. Nuoren itsetuhoisen elämäntapa on nuoren tiedostamatonta oman elämän vaikeuttamista aggressiivisen käytöksen tai sosiaalisista tilanteista vetäytymisen muodossa. Kun aggressiivisuus suuntautuu ulospäin, on seurauksena usein rangaistus, eikä nuoren pahaa oloa osata tunnistaa, eikä vetoomuksiin avusta reagoida oikealla tavalla. Sisäänpäin suuntautunut paha olo taas jää huomaamatta nuoren vetäytyessä sosiaalisesta kanssakäymisestä muita häiritsemättä. Molemmat käyttäytymismallit ovat uhka nuoren selviytymismahdollisuuksille, jos niihin ei ajoissa puututa. Osa nuorista jättää koulun elääkseen työttöminä, köyhinä ja psykologisesti stressaantuneina, mikä kuvaa myös koulukiusaamisen lapseen ja nuoreen lyömää leimaa, jota he voivat kantaa lopun elämäänsä itsetuhoisen käytöksen ollessa seurauksena. Tulevaisuuden näyttäessä toivottomalta, voi nuori kokea, että hän voi toimia miten hyvänsä, koska millään ei ole mitään väliä eikä mitään menetettävää ole. Itsetuhoisen elämäntapa kehittyy siis vastareaktiona nuoren vaikeisiin elämäkokemuksiin (Lämsä, Kiviniemi & Pönkkö, 2009, 105–107).

Myös psyykkinen ja fyysinen uupumus on ollut esillä useissa tutkimustuloksissa. Koulu-terveyskyselyn perusteella, joka kymmenes yläasteikäinen kärsii koulu-uupumuksesta ja joka toinen 15–25 -vuotiaista kokee elämänsä stressaavaksi. Yleisimpiä stressin syitä ovat kiire, liian suuret työmäärät, taloudellinen tilanne, epävarmuus ja menestymis- ja suoritus-paineet. Stressillä tarkoitetaan räsitus-tilaa, jossa yksilön tarpeet ja päämäärät ovat ristiriidassa ympäristön antamien mahdollisuuksien kanssa. Stressi voi olla myös hyväksi ihmiselle, jos siihen liittyvä reaktiot eivät ole negatiivisia. Kuitenkin stressin jatkuessa liian pitkään, on se uhka ihmisen hyvinvoinnille saattaen johtaa fyysiseen tai psyykkiseen sairastumiseen elimistön reagoiessa yksilön voimavarat ylittävään räsitus-tilaan. Useat psyykkiset sairaudet johtuvat pohjimmiltaan stressistä, stressin vaikuttaessa olennaisesti sairauden puhkeamiseen. Lyhyen aikavälin suuret elämänmuutokset altistavat lapsen ja

nuoren psyykkiselle sairaudelle. Nuoruudessa riski sairastua psyykkisesti on muita ikävaiheita suurempi geneettisen perimän ja stressinhallintakyvyn vaikuttaessa sairastumisalttiuteen (Karvonen, 2009, 121–122).

### 3.3 Kiusaaminen subjektiivisena kokemuksena

Jokainen kiusattu kokee kiusaamisen eri tavoin. Jollekin kiusaamisen uhrille kiusaaminen saattaa olla esimerkiksi pelkkiä merkitseviä katseita ja toiselle kiusaaminen on fyysistä kajoamista. Samalla tavalla kuin kiusaaja ajattelee vain leikkivänsä, voi kiusattu ottaa kiusaamisen vain leikkinä. Toiselle leikkikin toistuvana mallina on jo liikaa, jolloin vaikutukset ulottuvat syvemmälle. Kiusaamisen kokemuksesta ja sen vaikutuksista eivät tyhjentävästi voi kertoa ketkään muut kuin kiusaamisen uhreiksi joutuneet itse. Walter B. Roberts, jr. (2006) ohjaajan koulutuksen professori Minnesotan Valtion Yliopistosta Mankatosta valottaa kiusatun kokemusta kolmella tasolla. Roberts luokittelee kiusatun kokemuksen ja kokemuksen vaikutukset kiusattuun kognitiivisiin, emotionaalisiin ja käytöksellisiin vaikutuksiin. Kognitiivinen vaikutus kiusaamiskokemuksesta liittyy kiusatun ajattelutapaan, tunteisiin liittyvä vaikutus kytkeytyy kiusatun tapaan tuntea emotionaalisesti ja käytöksessä näkyvä vaikutus siihen, mitä he ulkopuolisten silmin tekevät kiusaamistilanteessa. Kiusaamisen seurauksena kiusatut siis ajattelevat, tuntevat ja käyttäytyvät eri tavoin rinnastettuina vertaisiinsa. Kiusattujen negatiiviset ajatukset ja tunteet johtavat vähintäänkin ylimääräiseen mielipahaan elleivät pitkäaikaisiin tai elinikäisiin vaikutuksiin lapsen tai nuoren kehityksessä (Roberts, 2006, 37).

Kiusaamisen uhrin syyttävät usein itseään saamastaan kohtelusta, jonka seurauksena he kehittävät niin sanotun opitun avuttomuuden uskoen, että mitä tahansa he tekevätkään, ei sillä ole merkitystä heidän tilanteensa kannalta, heitä kiusataan joka tapauksessa. Kielteisellä ajattelutavalla on vaikutusta siihen, kuinka kiusatut tuntevat ja kohtelevat itseään ja muita. Roberts mainitsee, että koulukiusaamisen uhrin kärsivät usein masentuneisuudesta, huonosta itsetunnosta ja yrittävät kätkeä epäonnistumisensa. Lisäksi uhrin kokevat olevansa herkkiä sekä todellisille tai kuvitteellisille uhille. Uhrin pyrkivät näyttämään passiivisina tai passiivis-aggressiivisina käytökseltään. Muita uhrien tunnuspiirteitä voivat olla itsensä rankaiseminen, ja itsetuhoisen käyttäytyminen kuten viiltely tai itsemurhayritykset. Uhrin voivat myös olla vihaisia tai hautoa kosta kiusaajiaan tai muita heikompia kohtaan. Kiusatuilla saattaa olla heikommat kommunikoinnin lahjat, jolloin puolustautuminen tai sosi-

aalinen kanssakäyminen ei ole niin tehokasta. Seurauksena kiusatut eristetään sosiaalisten puutteidensa vuoksi tullen torjutuiksi vertaistensa keskuudessa. Kiusatut ovat usein ujoja ja sisäänpäin kääntyneitä tai yliherkkiä, jolloin he ovat otollisia kiusan kohteita (Roberts, 2006, 37–38).

Koulussa hyvin menestyvät lapset joutuvat muita useammin kiusatuiksi. Hyvin koulutehtäväänsä hoitavat lapset ajattelevat kiusaamisensa johtuvan koulumenestyksestään, mikä vaikuttaa heidän keskittymiskykyynsä ja päämääriinsä koulutyössä usealla eri tavalla. Esimerkiksi, kuinka onnettomiksi kiusatut tuntevat itsensä kiusaamisen seurauksena ja milloin he kuvittelevat seuraavan kiusaamistapauksen sattuvan ja kuinka he voisivat siltä välttyä. Kiusaamisella ja kiusaamisenpelolla on siis suora yhteys heidän suoriutumiseensa koulutehtävistä. Lapsi saattaa joutua käyttämään kaiken mentaalisen energiansa paetakseen seuraavaa kiusaamistilannetta, jolloin keskittyminen koulutyöhön kärsii. Kiusaamistilanteiden välttäminen ja kiusaamisesta koettu stressi saattaa mennä niinkin pitkälle, että kouluun ei yksinkertaisesti enää mennä keksittyjen syiden kuten sairauden takia (Roberts, 2006, 38–39).

Päivi Hamarus (2012) kirjoittaa kirjassaan *Haukku Haavan tekee siitä*, miltä kiusaaminen tuntuu. Hamarus kertoo aivotutkimuksissa selvinneen, että esimerkiksi sosiaalinen eristäminen on verrattavissa fyysisen kivun kokemukseen aktivoiden samoja alueita aivoissa, kuin jos loukkaisimme jalkamme. Samalla tavalla kiusaaminen ja loukattu mieli jättää jäljen aivoihin ja vaikuttaa tunnekokemuksena pitkän aikaa. Kiusaaminen aiheuttaa monia tunteita kuten itsetunnon heikkenemistä, häpeää, vihaa, raivoa, inhoa, syyllisyyttä, ahdistusta, yksinäisyyttä, pettymyksiä, torjutuksi tulemisen ja luottamuksen menetyksen tunteita (Hamarus, 2012, 53–54).

### **3.4 Kiusatun reagoiminen kiusaamiseen**

Koulukiusattujen lasten toiminta kiusaamistilanteessa vaihtelee paljon riippuen tilanteesta sekä uhrin persoonasta. *Kouluväkivalta ryhmäilmionä* - projektiin kytkeytyvässä tutkimuksessa selvitettiin alakoululaisten (kuudesluokkalaisten) uhrien toimintaa kiusaamistilanteessa. Selvittäminen tapahtui toveriarvoina, minkä perusteella selvisi kolme erityyppistä toimintamallia kiusatuilla. Kiusaamisen kohteet reagoivat kiusaamiseen aggressiivisesti, avuttomasti tai välinpitämättömästi. Aggressiiviset uhrit vastasivat väkivaltaan vastaavalla väkivallalla, avuttomat uhrit eivät kyenneet puolustautumaan, vaan lasten sanoin, ”rupesi-

vat itkemään” tai ”lähtivät kesken päivän kotiin”. Välinpitämättömät uhrin olivat tilanteessa rauhallisia, kokivat tilanteen leikinomaisena tai eivät piitanneet kiusaamisesta. Toveriarviontien perusteella on kuitenkin mahdotonta kuvata kiusattujen kokemuksia subjektiivisella tasolla, sillä sisäinen kokemus jää näkymättömiin. Kuten Salmivalli toteaa, systemaattinen kiusaaminen on uhrille aina enemmän tai vähemmän traumaattinen ja kipeä asia (Salmivalli, 1998, 106–107).

Salmivallin tekemä tutkimus (1998) erottaa tytöt ja pojat erilaisina toimijoina kiusaamistilanteessa. Avuttomuus ja välinpitämättömyys ovat tyttöjen ja aggressiivisuus sekä välinpitämättömyys poikien tapoja reagoida kiusatuksi tullessaan. Avuttomuus tai siltä vaikuttaminen ei ole Salmivallin mukaan lasten ainoa tapa reagoida kiusaamistilanteessa. Kiusatut käyttivät myös aggressiivisia puolustautumiskeinoja. Poikien aggressiivinen reagoiminen kiusaamiseen sai kuitenkin kiusaajat luultavasti hakeutumaan kiusaamistilanteeseen, näyttäkseen valtansa ja ylivoimansa. Kiusatut pyrkivät antamaan kuvan välinpitämättömyydestä, jotta heidät jätettäisiin rauhaan (Salmivalli, 1998, 107–108.) Salmivalli viittaa myös Ken Rigbyn (1995) tutkimukseen, jossa keskitytään kiusaamisen uhrien emotionaalisiin reaktioihin. Tutkimuksen mukaan tytöt reagoivat kiusaamiseen tulemalla surullisiksi, kun taas pojat olivat vihaisia ja aggressiivisia. Rigby on sitä mieltä, että tyttöjen suru viittaa heidän kokevan olevansa poikia useammin itse syyllisiä kiusaamiseen eli kiusaamisen joutuvan heistä itsestään, minkä vuoksi tytöt ottivat mahdollisesti kiusaamisen uhriksi joutumisen poikia raskaammin (Salmivalli, 1998, 109).

Myös Anna-Liisa Lämsä kirjoittaa kiusaamisen vaikutuksista kiusatun kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja tasapainoiseen kehitykseen. Juuri kiusaamisen intensiivisyys ja kesto tekevät kiusaamisesta kiusatulle erityisen haavoittavan kokemuksen. Kiusaamisen jatkuessa pitkään, voi uhrin koulumotivaatio heikentyä ja käyttäytyminen muuttua koulussa muiltakin osin. Kiusaamisen uhri voi pitkäkestoisemman kiusaamisen seurauksena masentua ja kadottaa pahimmassa tapauksessa elämänilön ja -halun. Kiusaaminen johtaa usein myös tilanteeseen, jossa kiusatuista tulee kiusaajia, jotta he voisivat paeta kiusaamisen aiheuttamaa pahaa oloa sekä suojautua ja puolustautua kiusaajiltaan (Lämsä, 2009, 70–71).

Jokainen ihminen haluaa kuulua johonkin ryhmään tai yhteisöön ja juuri yhteenkuuluvaisuuden tunteen tarve ajaa kiusatun kiusaamaan itse. Epävarma ja heikon itsetunnon omaava nuori voi ajautua samasta syystä liittymään esimerkiksi aatteellisiin ääriliikkeisiin. Kiusaaja voi kiusatun tavoin jatkaa elämäänsä samoin käyttäytymismallein (roolein), mikä on

ajanut hänet toimimaan siten kun toimii kiusaamistilanteissa. Mikäli kiusattu tuntee olonsa tai asemansa uhatuksi jossakin tulevan elämän tilanteessa, nousevat vanhat kokemukset pintaan, mikä voi saada sekä kiusatun käyttäytymään samoin kuin aikaisemmissa kokemuksissa tai elämäntilanteissa. Kiusaamisen seuraukset ovat kauaskantoisia ja riski sekä kiusatulle että kiusaajalle, mikä tekee kiusaajasta kiusatun tavoin avun tarvitsijan (Lämsä, 2009, 72).

Kiusatun oma kokemus kiusaamisesta ja sen ymmärtäminen on tärkeää yritettäessä selittää kiusaamisen seurauksia psyykkiselle hyvinvoinnille. Vaikka jokainen kiusattu kokee kiusaamisen eri tavoin, ei yhteisiä piirteitä ole vaikeaa löytää. Kiusaaminen on aina kiusatulle kärsimystä ja paha oloa aiheuttavaa toimintaa. Kiusaaminen eristää kiusatun muista ja lisää yksinäisyyden tunnetta lisäten epäluottamusta muihin ihmisiin. Kiusatuilla on myös usein vaikeuksia luottaa itseensä ja mahdollisuuksiinsa. Kiusaaminen aiheuttaa häpeän ja erilaisuuden tunteita, mikä tekee uusiin tilanteisiin menemisen ja ihmisiin tutustumisen vaikeammaksi. Pelko kiusatuksi tulemisesta saattaa saada kiusatun asettumaan uusissa tilanteissa suoraan kiusatun rooliin ja pelkäämään sitä milloin kiusaaminen taas alkaa. Kiusatun kokiessa häpeän tunteita, jotka kohdistuvat häneen itseensä, hänen omaan persoonaansa tekojen ja toimintatapojen sijaan, saavat kiusatun tuntemaan itsensä voimattomaksi ja hylätyksi. Samaan aikaan kiusattu joutuu luopumaan omista tarpeistaan, ehkä jopa identiteetistään tai sen osasta joutuessaan välttelemään tilanteita, joissa joutuu alttiiksi kiusaamiselle ja siihen liittyvälle julkiselle häpeälle (Lämsä, Kiviniemi & Pönkkö, 2009, 99–100).

Kiusaaminen on, tapahtuessaan pitkällä aikavälillä, traumaattista. Lämsä ym. (2009) mainitsevat kiusaamisella olevan yhteyden nuorten psyykkiseen oireiluun sekä erilaisuuden kokemuksiin. Kuitenkin alttiimpia kiusatuksi tulemiselle ovat lapset ja nuoret, joilla on mahdollisesti ongelmia jo ennestään esimerkiksi kotona, jolloin kiusaaminen haavoittaa syvemmin kuin ongelmattomasta ympäristöstä lähtöisin olevia lapsia ja nuoria. Kiusattu on hyvin herkkä kaikenlaiselle kritiikille, mikä saattaa yllyttää kiusaajia kiusaamaan enemmän (Lämsä, Kiviniemi & Pönkkö, 2009, 100).

Kiusaamisen seurauksista kirjoittaa muun muassa Ken Rigby. Kiusaamista ei ole ainakaan ennen tunnustettu todelliseksi maailmanlaajuiseksi ongelmaksi, siksi että se koskettaa vain niin harvoja tai sen vaikutukset nähdään lyhytkestoisina ja kuitataan olankohautuksella. Rigby (1997) kirjoittaa, että jotkut jopa väittävät koulukiusaamisella olevan positiivisia

vaikutuksia kuten se, että koulukiusaaminen lujittaa luonnetta, kovettaa lapsia ja nuoria ja tekee heistä valmiimpia kohtaamaan todellisen maailman. Rigby kertoo kohdanneensa opettajia, jotka ovat sitä mieltä, että kiusaajat ovat niitä ihmisiä, jotka menestyvät tässä maailmassa, ja että heidän lahjojaan ja menestymiseen tarvittavia ominaispiirteitä ei tulisi tukahduttaa. Kiusaamista tapahtuu kouluissa paljon Rigbyn mukaan, joka on tutkinut australialaiskouluissa tapahtuvaa kiusaamista. Jopa 50 % koululaisista kokee jonkinasteista kiusaamista kouluvuosiensa aikana, joista kuitenkin suurin osa on kohtalaisen lyhytaikaisia kokemuksia. Voidaan siis aiheellisesti olettaa, että jos lapsi tai nuori joutuu jatkuvan ja pitkään kestävä kiusaamisen uhriksi, ovat seuraukset huomattavasti vakavammat. Osa kiusatuista kestää kiusaamista paremmin kuin toiset ja kärsivät kiusaamisen aiheuttamista sosiaalisista, fyysisistä ja psyykkisistä vammoista vähemmän kuin toiset. Kiusaamisen aiheuttamiin seurauksiin vaikuttavat siis kiusaamisen intensiivisyys, kiusaamisen muoto ja kesto-aika. Rigby tekee eron sukupuolten välillä siinä, kuinka kiusaamiseen reagoidaan ja kuinka siitä toivutaan (Rigby, 1997, 48–49).

### **3.5 Kiusaaminen on kehityksellinen ja terveydellinen riski**

Kiusaaminen koulussa on monella tavalla haitallista kiusaamisen kohteelle. Cristina Salmivalli (2003) kirjoittaa, että kiusaaminen on kehityksellinen riski korostaen kahta asiaa: kiusaamisen pysyvyyttä uhrin jokapäiväisessä elämässä sekä normaalin sosiaalisen elämän menetystä koulumaailmassa. Kiusaaminen saattaa joidenkin uhrien kohdalla jatkua vuosia, mikä tekee kiusatuksi tulemisen kokemuksen erityisen traumaattiseksi. Sosiaalinen elämä koulussa puolestaan kärsii ja kiusattu menettää ihmisarvonsa vertaisryhmässään. Johdonmukaisesta kiusaamisesta tulee tarkoituksellisesti tai tarkoittamatta kokonaisen ryhmän teko, jolloin kiusattu aletaan nähdä erilaisena ja alempiarvoisena, ihmisenä joka ansaitsee tulla kiusatuksi (Salmivalli, 2003, 19). Sosiaaliseen hyvinvointiin lasketaan kyky olla yhteisön osana sekä vuorovaikuttajana ihmisten ja ryhmien kanssa. Kiusaaminen eristää pahimmillaan kiusatun muista ihmisistä, ryhmistä ja yhteisöistä. Kiusaamisen rikkoessa kaikkia hyvinvoinnin osa-alueita, sillä voi olla varsin tuhoava ja vahingoittava vaikutus yksilön elämässä (Hamarus, 2012, 89).

David Hawkerin ja Michael Boultonin meta-analyysin (2000) mukaan masentuneisuuden on todettu olevan merkittävimmin yhteydessä koulukiusaamiseen psykososiaalisesta näkökulmasta katsoen. Masentuneisuus ja kiusatuksi joutumisen yhteys oli selvä molemmilla

sukupuolilla kaikissa tutkituissa ikäryhmissä ja kaikenlaisen kiusaamisen yhteydessä. Kiusaamisen yhteyksiä on tutkittu mittaamalla samanaikaisesti kiusatuksi joutumista ja esimerkiksi masentuneisuutta tai huonoa itsetuntoa. Vaikka voimakas yhteys ilmiöiden väliltä löytyykin, ei syy- seuraussuhdetta voida todentaa. Myös Salmivalli mieltii, onko masentuneisuus tai huono itsetunto seurausta kiusatuksi joutumisesta vai kiusataanko lapsia, joilla on huono itsetunto ja taipumusta masentuneisuuteen. Nykytiedon mukaan kuitenkin vaikuttaa siltä, että psykososiaaliset ongelmat ovat nimenomaan kiusaamisen seurausta (Hawker & Boulton, 2000; Salmivalli, 2003, 20–21).

On esitetty että lapset, joita jatkuvasti kiusataan, ovat todennäköisemmin jossain vaiheessa myös itse kiusaajan roolissa. Myös lapset, joita on koulussa tai muualla vertaisten parissa kiusattu, ovat todennäköisemmin kiusaajia aikuisena. Kiusaamisen kokemus on niin voimakas, että uhri saattaa kostaa kiusaamisensa jollekin itseään heikommassa asemassa olevalle (Rigby, 1997, 61–62). Kiusatulla ei ole välttämättä enää muita keinoja päästä kiusaamistilanteista kuin tulla itse kiusaajaksi. Kiusattu hyökkää puolustautuakseen kiusaamiselta ja sen aiheuttamalta pahalta ololta. Kiusaamistilanteen aiheuttamat tunteet voivat nousta pintaan myöhemmissä elämänvaiheissa sekä kiusatulla että kiusaajalla. Sekä kiusattu, että kiusaaja voi siis vuosienkin kuluttua käyttäytyä kuin ennen kiusaamistilanteessa. Se, kuinka hyvin kiusattu ja kiusaaja ovat pystyneet käsittelemään kokemuksiaan, vaikuttavat heidän toimintaansa kiusaamiskokemusta vastaavissa tilanteissa tulevaisuudessa (Lämsä, 2009, 71–72).

Kiusaaminen vaikuttaa kiusatun terveyteen, sekä fyysiseen terveyteen että mielenterveyteen. Ken Rigby (1997) esittää vakavasti kiusattujen (vähintään kerran viikossa kiusattujen verrattuna vertaisiin) raportoineen kyselytutkimuksessa kokevan terveyden tilansa olevan huonomman vertaisiinsa rinnastettuina. Standardoitu testi GHQ (General Health Questionnaire) osoitti testattujen nuorten kärsivän useista terveydellisistä haitoista kuten yleisestä huonosta olost ja somaattisista vaivoista, joiksi lueteltiin: kylmät tai kuumat aallot, ahdistuneisuus, univaikeudet, jatkuva stressi, paniikkikohtaukset ilman syytä, sosiaaliset toimintahäiriöt, arvottomuuden tunteet, masennus, tunne siitä, että elämä ei ole elämisen arvoista, sekä itsetuhoiset ajatukset, joihin sisältyivät mietinnät oman hengen ottamisesta ja toiveet kuolemasta. Rigby kuitenkin muistuttaa, että tutkimuksen tuloksia on syytä tulkita varoen, koska kyselyn tulokset on saatu pelkästään itsearviointien avulla. Kiusatut lapset ja nuoret saattavat olla alttiimpia valittamaan huonosta terveydestään ja eikä voida sulkea pois mah-



dollisuutta, että fyysinen heikkous ja itsesääli voivat saada muut käyttäytymään aggressiivisesti, jolloin oireet voivat olla sekä syy että seuraus (Rigby, 1997, 54–56).

Artikkelissa *Nuorten mielenterveys koulumaailmassa* Kaltiala-Heino, Ranta & Fröjd (2010) kertovat koulukiusaamisen aiheuttavan psyykkisiä oireita. Heikommasta itsetunnosta kärsivät tai itseen kohdistuvia tunne-elämän häiriöitä omaavat lapset tai nuoret joutuvat muita todennäköisemmin kiusaamisen uhreiksi, koska he eivät kykene puolustamaan itseään tehokkaasti. Tutkimusnäytöt syyseuraus-suhteista eivät myöskään Kaltiala-Heinon ym. mukaan ole yksiselitteisiä. Sosiaalisten taitojen puute saattaa johtaa muita herkemmin kiusatuksi tulemiseen ja tunne-elämän häiriöistä kärsivä kiusattu tulkitsee ehkä vuorovaikutustilanteet muita herkemmin kiusaamiseksi. Kiusaamisen uhrin saattavat muuttua itsekin kiusaajiksi, joilla on enemmän mielenterveyshäiriöitä kuin pelkästään kiusatuilla tai kiusaajilla (Kaltiala-Heino, Ranta & Fröjd, 2010, 2034–2035).

Kiusaamisen vaikutuksia sen kohteeksi joutuneille lapsille ja nuorille on tutkinut muun muassa Salmivalli (2003). Tutkimuksissa kiusatuksi joutumisen on todettu olevan yhteydessä muun muassa yleiseen ahdistuneisuuteen, sosiaaliseen ahdistuneisuuteen, huonoon itsetuntoon ja kielteiseen minäkuvaan, yksinäisyyteen, masentuneisuuteen sekä itsetuhoisiin ajatuksiin (Salmivalli, 2003, 20). Niin Suomessa kuin muualla maailmalla on koulu-laisten itsemurhien yhteydessä puhuttu myös pitkään jatkuneesta koulukiusaamisesta. Itsemurhan taustalla on aina useita syitä, mutta kiusaaminen voi olla sen kaltainen taakka lapselle ja nuorelle, joka saa uhrin tekemään niinkin äärimmäisen teon kuin itsemurha on. On myös toisenlaisia tragedioita, kuten kouluampumiset, joiden taustalla yhdistävänä tekijänä ovat olleet sekä Suomessa että maailmalla koulukiusaaminen sekä mielenterveyden häiriöt (Punamäki, Tirri, Nokelainen & Marttunen, 2011, 15). Mielenkiintoista onkin se, ovatko mielenterveyden häiriöt alkaneet kiusatuksi joutumisesta vai ovat mahdolliset mielenterveyden häiriöt antaneet syyksen ja syyn kiusaamiselle.

On olemassa myös vakuuttavaa näyttöä itsemurhien linkittymisestä koulukiusaamisiin. Eräiden tapaustutkimusten perusteella voidaan osoittaa, että koulukiusaaminen on johtanut itsemurhaan tai sen yritykseen. Samankaltaisia tapahtumia on raportoitu tapahtuneen useissa eri maissa kuten Britanniassa, Norjassa, USA:ssa ja Australiassa. Syy - seuraussuhteen todentaminen koulukiusaamisen ja itsemurhan välillä on äärimmäisen vaikeaa useista asiaan liittyvistä seikoista johtuen. Kuitenkin koulukiusattujen itseraportoidut itsetuhoiset tunteet, kuten jatkuva itsemurhan ajattelu vahvistavat olettamusta yhteyden olemassa olos-

ta. Aikaisemmat tutkimukset koskien aikuisten itsemurhia osoittavat itsemurha-ajatusten usein edeltäneen itse tekoa (Rigby, 1997, 56–57).

Suomessa on tehtyjen tutkimusten tulokset viittaavat siihen, että kiusatut, kiusaajat ja kiusaaja-uhrit kärsivät ahdistuneisuudesta, masentuneisuudesta sekä psykosomaattisista oireista, myös päihteiden väärinkäyttöä esiintyi molemmilla sukupuolilla ja tytöillä syömishäiriöitä. Suomessa koulukiusaamisen yhteyttä terveyteen ja koulukiusaamisen aiheuttamiin psyykkiseen oireittamiseen ovat tutkineet muun muassa Kaltiala-Heino, Rimpelä, Rantanen & Rimpelä (2000) tutkimusraportissaan *Bullying at school—an indicator of adolescents at risk for mental disorders* sekä Kumpulainen ym.(1998), josta kerrotaan tarkemmin tutkimusraportissa *Bullying and psychiatric symptoms among elementary school-age children* (Kaltiala-Heino ym., 2000; Kumpulainen, 1998).

Myös A-H Luukkonen (2010) on tarkastellut väitöskirjassaan *Bullying behaviour in relation to psychiatric disorders, suicidality and criminal offences: a study of under-age adolescent inpatients in Northern Finland* kiusaamisen yhteyttä vakaviin mielenterveydellisiin ongelmiin ja itsetuhoisuuteen ja rikolliseen käyttäytymiseen. Luukkonen tutki mielenterveyshäiriöiden esiintyvyyttä ja koulukiusaamisen yhteyttä psykiatrisessa hoidossa olleilla nuorilla. Luukkosen tutkimukseen osallistuneilla nuorilla oli yli kymmenkertainen riski käytöshäiriöihin verrattuna samanikäisiin nuoriin, jotka eivät kiusaamiskäyttäytymiseen olleet osallistuneet. Luukkosen mukaan kiusatuilla pojilla oli yli kolminkertainen riski ahdistuneisuushäiriöihin, myös riskit kroonisiin somaattisiin sairauksiin olivat suuremmat kuin vertaisilla ja sekä tyttöjen että poikien päihdehäiriöt kasvoivat. Kiusatuilla ja kiusaajatyttöillä vakavat itsemurhayritykset lisääntyivät riskin noustessa kaksinkertaiseksi. Tutkimus osoitti myös, että kiusaaminen on yhteydessä väkivaltarikollisuuteen, mitä selittivät merkittävästi nuorilla esiintyvät mielenterveyshäiriöt. Nuorilla, jotka olivat osallisina kiusaamiskäyttäytymiseen joko kiusaajina, kiusattuina tai uhri-kiusaajina, oli muita suurempi riski vahingoittaa itseään eri tavoin. Lievempi yhteys oli kiusaamisen ja muihin ihmisiin kohdistuvan väkivallan välillä. Kiusaavat tytöt ja kiusatut pojat olivat haavoittuvaisempia sukupuolieroja tarkasteltaessa (Luukkonen, 2010, 6).

Edelleen tutkimuksissa on kyetty osoittamaan, että mitä pitempään kiusaaminen jatkuu, sitä kauemmin kiusattujen psykososiaaliset ongelmat jatkuvat, vaikka itse kiusaaminen olisikin jo päättynyt. Kiusatun ongelmat ovat sitä vakavampia, mitä pitkäkestoisempaa kiusaaminen on ollut (Salmivalli, 2003, 21). On kuitenkin yksilöllistä, kuinka hyvin ja no-

peasti kiusattu toipuu kiusaamisen aiheuttamista psykososiaalisista ongelmista. Toipuminen on mahdollista erilaisten tukiverkostojen avulla (Hamarus, 2012, 93).

Kiusaamisen vaikutukset saattavat kantaa aina aikuisuuteen asti. Luotettavimpia tietoja kiusaamisen vaikutuksista saadaan pitkäaikaistutkimuksilla. Muun muassa Dan Olweus (1994) tutki miehiä, joita oli kiusattu. Tutkimus tehtiin peruskoulun viimeisillä luokkasteilla ja toisen kerran heidän ollessaan 23-vuotiaita. Tutkituilla oli vertailuryhmää huonompi itsetunto ja he olivat merkittävästi masentuneempia kuin vertailuryhmän miehet. Timo Teräsahjon (1997) tutkimuksen mukaan kiusaamisen seuraukset ovat yhteydessä kokemukseen kouluajan toverisuhteiden laadusta yleisemmin eli jos kiusattu tuntee kuuluvansa kiusaamisesta huolimatta ryhmään, koetaan kouluajan kokemukset sittemmin vähemmän kielteisinä. Jo yksikin läheinen kaverisuhde tai muu hyväksyvä ryhmä voi suojata lasta tai nuorta koulukiusaamisen traumaattisilta vaikutuksilta, eivätkä kiusaamisen vaikutukset tällöin ole niin dramaattiset myöhemmän elämän kannalta. Salmivalli toteaaakin kiusaamisen olevan kehityksellinen riski sekä kiusatulle että kiusaajalle ja siksi kiusaamiseen on puututtava kaikin mahdollisin keinoin (Salmivalli, 2003, 22).

Tutkimukset osoittavat siis koulukiusaamisella olevan pitkäaikaisia vaikutuksia kiusatuille. Seurantatutkimuksissa saadut tulokset viittaavat koulukiusaamisen vaikuttavan kiusatun elämään vielä vuosien, jopa vuosikymmenten kuluttua ilmeten esim. alhaisena itsetuntona ja masennuksen oireina. Retrospektiivisissä tutkimuksissa USA:ssa on havaittu myös kauan koulukiusaamisesta kärsineiden miesten saavuttavan vähemmän todennäköisesti tyydyttävän intiimin suhteen vastakkaiseen sukupuoleen kuin sellaiset miehet, joita ei kouluaikoina kiusattu. Australialainen tutkimus vahvistaa USA:ssa saatujen tutkimusten tuloksia ja osoittaa myös naisten kärsivän samasta ongelmasta henkilökohtaisissa suhteissaan (Rigby, 1997, 58–59). Britanniassa tehdyn maailman kauimmin kestäneen koulukiusaamista kartoittaneen seurantatutkimuksen mukaan kouluaikoina kiusatuilla on keski-ikäisenä (50v.) heikompi terveys kuin ei-kiusatuilla ikätovereillaan. Heillä ilmeni myös enemmän ahdistusta ja masennusta. Kiusattujen koulutus oli alhaisempi, he ansaitsivat vähemmän kuin ei-kiusatut ikätoverinsa ja he suoriutuivat ei-kiusattuja ikätovereitansa huonommin kognitiivisista testeistä. Kiusaamisen mukanaan tuomat ongelmat ilmenivät myös sosiaalisissa suhteissa, esimerkiksi siten, että lapsena kiusatuilla oli 50-vuotiailla harvemmin elämäkumppani (Takizawa, Maughan, & Arseneault, 2014).

Pahimmillaan kiusaamisen seurauksena on traumaattinen kriisi. Traumaattinen kriisi määritellään tilanteeksi, jossa ihminen kohtaa ulkoisen tapahtuman, joka uhkaa yksilön turvallisuutta, fyysistä olemassa oloa tai sosiaalista identiteettiä. Kriisi voi ylittää henkiset voimavarat ja selviytymiskeinot, mistä seuraa tunne elämänhallinnan järkkymisestä. Traumaattinen kriisi on äkillinen ja syntyy ilman ennakkovaroitusta eikä se kuulu luonnolliseen elämäntapaan. Traumaattinen kriisi voidaan määritellä myös kriisiksi, jonka aiheuttaa epätavallisen voimakas tapahtuma, joka tuottaisi kärsimystä kenelle tahansa. Lasken tietynlaisen koulukiusaamisen, erityisen raa'an, pitkäaikaisen, fyysisen koskemattomuuden menettämisen, väkivaltaisen kiusaamisen aiheuttaman kriisin traumaattiseksi kriisiksi, vaikka traumaattisen kriisin aiheuttajiksi luetellaankin yleensä muunlaiset äkilliset tapahtumat (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi, 2015, 51).

Koulukiusaamisen tekee traumaattiseksi juuri sen tahallisuus, toistuvuus ja pitkäaikaisuus, sillä kiusattu joutuu toistuvasti elämään traumansa aiheuttajaa uudelleen joko reaaliajassa tai omilla muistoissaan. Riippuen kiusaamisen laadusta, kiusaaminen aiheuttaa traumaattisen kriisin aiheuttajan tapaan pelkoa, avuttomuuden tunnetta ja kauhua. Koulukiusaaminen aiheuttaa traumaattisen kriisin lisäksi stressitilan, ahdistusta ja ylläsurin, mikä kiusatuilla ilmenee somaattisina oireina, erilaisina tunnereaktioina ja käyttäytymisen muuttumisena. Traumaattisen kriisin aiheuttaa siis yleensä jokin järkyttävä tapahtuma tai tapahtumasarja, joka on aiheuttanut pelkoa ja tunnetta avuttomuudesta. Kiusaaminen synnyttää kiusatussa voimattomuuden tunteen lisäksi tunteen, ettei kiusaamiseen voi vaikuttaa mitenkään. Kaikki kiusatut eivät kuitenkaan traumatisoidu, vaan jokainen kokee kiusaamisen eri tavalla, erilaisin ja -asteisin reaktioin ja kiusaamisesta seuraavien oirein (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi, 2015, 52).

Traumaattisesta kriisistä aiheutuu aina jonkinasteinen henkinen loukkaantuminen, vaikka fyysisiä vammoja ei syntyisikään. Haavoittumattomuuden tunteen murtuessa on elämänarvoja punnittava uudelleen. Traumaattinen kriisi aiheuttaa useimmille ihmisille psyykkisiä jälkireaktioita, vaikka tapahtuman tai tapahtumien kesto tai vakavuus ei ennustakaan seurausten voimakkuutta. Traumaattiset kokemukset kuten koulukiusaaminen aiheuttavat pitkäaikaisia ja usein tiedostamattomia vaikutuksia (Munnukka-Dahlqvist, 1997, 23, 107–110).

Kiusaamisen vaikutukset jaetaan kahteen ryhmään: akuutteihin reaktioihin vallitsevaan tilanteeseen ja pitkäaikaisiin kiusaamisen seurauksena syntyneisiin laaja-alaisiin ja vaka-

viin traumoihin. Akuutteja vaikutuksia ovat esimerkiksi psykosomaattiset oireet, pahoinvointi, erilaiset säröt, uniongelmat, mielenterveydelliset ongelmat. Pitkäaikaisvaikutuksiin luetaan esimerkiksi kiusatun kokema sosiaalisten tilanteiden pelko ja erilaiset pelkotilat, pakko-oireet, syömishäiriöt, vaikutukset itsetuntoon ja terveeseen minäkuvaan, harhanäyt, lamaantuminen ja eristäytyminen. Usein kiusaamisesta johtuvat traumat tulkitaan mielen-terveysongelmiksi, eikä taustalla vaikuttavaa koulukiusaamista tunnisteta ongelmien aiheuttajaksi, jolloin seurausten hoitaminen jättää varsinaisen syyn varjoonsa (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi, 2015, 53–54).

## 4 TUTKIMUKSEN METODOLOGISET RATKAISUT JA TOTEUTUS

Tutkimuksessani kuvaan nyt jo aikuisikään ehtineiden kouluaikoina kiusatuksi tulleiden kokemuksia. Kiinnostukseni kohteena on tutkimuspyyntöni vastanneiden kokemukset siitä, millaisia seurauksia he kokevat kiusaamisella olevan. Haluan nostaa kiusattujen kokemukset ja äänen kuuluviin kuvaamalla kokemukset sellaisina kuin ne kirjoitelmissa ilmenevät. Tutkimusongelmani keskittyy koulukiusaamisen vaikutusten kokemiseen tapahtumahetkillä sekä aikuisiällä.

### 4.1 Tutkimuksen metodologiset lähtökohdat

Tutkimukseni on laadullinen eli kvalitatiivinen. Laadullista tutkimusta voidaan verrata arvoituksen ratkaisemiseen, koska tulosten luettelemisen sijaan, niitä verrataan teoriaan tehden tulkintoja (Alasuutari, 2011, 44). Laadullisista tutkimustavoista tutkimukseni on eniten tapaustutkimuksen kaltainen, sillä tapaustutkimuksen avulla voidaan tutkia muun muassa ihmisiä, ihmisjoukkoja, tapahtumia tai laajempia ilmiöitä. Tutkittava tapaus on yleensä muista erottuva ja poikkeava, mitä se voi olla kielteisesti tai myönteisesti (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari, 1996, 10). Itse määrittelen koulukiusaamisen normaaleista arkipäiväisistä tapahtumista kielteisesti poikkeavaksi ja pyrin siis oppimaan näistä tapauksista, joita tutkin. Etsin sitä, mikä on tutkimilleni tapauksille yhteistä ja mikä erityistä ja uniikkia. Tapaustutkimuksen luonteelle ominaista on, että tapauksesta pyritään saamaan tietoa monella tavalla ja monipuolisesti pyrkimyksenä ymmärtää tutkittavaa ilmiötä entistä syvemmin yleistämättä, vaikka yhteisiä piirteitä tapausten väliltä saattaa löytyäkin (Met-sämuuronen, 2006, 214–216).

Perinteisesti tapaustutkimusta tehtäessä tutkija on tilanteessa fyysisesti läsnä eli tutkija ja tutkittava ovat keskenään vuorovaikutuksessa (Syrjälä ym., 1996, 12). Tässä tutkimuksessa olen kuitenkin kerännyt aineistoni kirjoitelmina, en kasvokkain tutkittavien kanssa, ja ilman mahdollisuutta tarkentaviin kysymyksiin tai lisävastausten saamiseen. Aineistosta ja aineiston keräämisen tavasta kerron lisää alaluvussa 4.4 Aineiston kerääminen.

Myös kasvatuspsykologiassa käytetään laadullista tapaustutkimusta (case study) kun halutaan saada yksityiskohtaista, intensiivistä tietoa yksittäisestä tapauksesta tai pienestä jou-

kosta toisiinsa suhteessa olevia tapauksia. Tapaustutkimuksen tyypillisiä piirteitä ovat yksittäisen tapauksen, tilanteen, tai joukon tapauksia valitseminen tutkimuskohteeksi. Tapaustutkimuksen avulla tapauksia tutkitaan usein suhteessa ympäristöönsä, jotta toimintaa tietyssä tilanteessa tai ympäristössä voidaan ymmärtää syvällisesti kaikkien osallistujien kannalta (Alanko, 2015, luentodiat; Syrjälä ym., 1996, 10–11).

Tapaustutkimus on luonteva lähestymistapa useisiin kasvatustutkimuksen tutkimuskohteisiin. Vahvuuksina voidaan pitää tässä yhteydessä sitä, että minä tutkijana voin pyrkiä ymmärtämään omiin tutkittaviin tapauksiini liittyen kouluaikaisen kiusaamisen vaikutuksia myöhemmällä iällä ja sitä kautta rakentaa tietämystäni tutkimusmenetelmälläni ilman ennakkoon asetettuja hypoteeseja. Vaikka tapaustutkimuksia on arvosteltu huonosta yleistettävyydestä, eikä minunkaan tutkimustani sinällään voida pitää ainoana totuutena koulu- kiusaamisen pitkäaikaisvaikutuksista, voidaan sitä pitää suuntaa antavana ja ehkä jatkotutkimuksia poikivana (Saarinen, Ruoppila & Korhonen, 1994, 37–39).

Tutkimukseni näkökulma on kasvatustutkimuksellinen, sillä kasvatustutkimus tutkii ihmisen kehitystä, kasvua ja kasvattavaa vuorovaikutusta. Kasvatustutkimuksen tutkimuskohteena ovat vuorovaikutus sekä yksilön että ryhmän suhteet kasvun näkökulmaa painottaen. Kasvun ja kasvattavan vuorovaikutuksen esteet, häiriöt sekä näiden korjaamisen mahdollisuudet ovat kasvatustutkimuksen keskiössä. Kasvatustutkimusta voidaan pitää myös merkityksistä ja merkityssuhteista rakentunutta symbolista todellisuutta tutkivana ymmärtävänä tieteenä. Ymmärtävä tutkimusmenetelmä on rekonstrukttiivinen suuntautuen kasvattavan vuorovaikutuksen sisältämien ja yksilön kasvua ilmentävien symbolisten ilmausten merkityssisältöjen julkittamiseen. Tutkimusmenetelmänä on tulkinta, jossa asetetaan oletuksia symbolisten huomautusten merkityssisällöistä (Latomaa, Jokelainen, Kultalahti & Tensing, 2012, 423–424).

Yksi kasvatustutkimuksen haasteista on tutkia yksilön kokemuksia. Kasvatustutkimuksen tehtävänä on kiinnittää huomiota sellaisiin metodologisiin ja teoreettisiin lähestymistapoihin, joiden avulla on mahdollista tutkia subjektin psyykkistä kokemusta ja sen elämyksellistä ulottuvuutta. Tämä onnistuu tutkimalla arkielämän kokemuksia. Kasvatustutkimus näkee ihmisen elämisen, kasvun ja kehityksen ”ongelmat” kaikille yhteisinä pyrkien ymmärtämään ja ratkaisemaan niitä. Ongelmat eivät ole psykologisia vaan sosiaalisia, taloudellisia ja poliittisia, voisi lisätä, että myös yhteiskunnallisia tai kulttuurillisia. Elämisen

ongelmia tutkimalla on mahdollista saada tietoa siitä, kuinka kasvu ja kehitys ihmisiksi tapahtuvat (Soini, 2014, 14).

Tutkijalle tärkeintä on saada ihmiset ilmaisemaan kokemuksiaan, mikä antaa tutkijalle melko vapaat kädet tutkimusaineiston hankkimiseen. Erilaiset aineiston hankintatavat kuvastavat keinoja saada tutkittavat kertomaan kokemuksistaan. Kokemuksen kuvaustapoina voivat toimia esimerkiksi puhe, tekstit, valokuvat, piirroksiset, liike, ilmeet tai eleet. Ehtona on, että tutkijan on voitava palata tutkimusaineistonsa (Perttula 2008, 140). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on mahdollista käyttää aineistolähtöistä analyysia, jonka avulla tutkija pyrkii paljastamaan aineistostaan yllättäviä seikkoja. Tutkijan lähtökohtana ei siis ole hypoteesien tai teorioiden testaaminen vaan aineiston yksityiskohtainen tarkastelu ja syvempien merkitysten etsiminen ilman ennako-oletuksia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2000, 155).

Kvalitatiivinen tutkimus sisältää useita eri traditioita, lähestymistapoja ja aineiston keräämisen ja analyysin menetelmiä, joilla ihmistä ja ihmisen elämää voidaan tutkia. Kvalitatiivinen tutkimus ei ole minkään yhden tietyn tieteenalan tutkimusote tai vain yhdenlainen tapa tutkia (Eskola & Suoranta 2014, 13–14; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 160–162).

Verrattuna kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen kaavamaisuuteen on laadullisen tutkimuksen etuna sen joustavuus esimerkiksi kiinnostavan asian tai odottamattoman seikan noustessa esiin tutkimusaineistosta. Lähtökohtana on siis aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu eikä teorian tai hypoteesien testaaminen. Tutkija ei määrää sitä, mikä on tärkeää. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään suosimaan metodeja, joissa tutkittavien omat näkökulmat ja ”ääni” päästetään esiin ja kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, jotta saadaan tietoa juuri siitä ilmiöstä, jota halutaan tutkia. Tapauksia käsitellään ainutlaatuisina, tulkitaan aineistoa sen mukaisesti muuttaen suunnitelmia olosuhteiden muuttuessa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 1997, 131, 165).

Laadullinen tutkimus on prosessi, joka ei välttämättä etene selkeissä vaiheissa vaan ratkaisut liittyen teorian muodostukseen aineiston keruuseen ja analyysiin, muotoutuvat vähitellen tutkimuksen edetessä samalla kun tutkijan tietoisuus tutkittavasta ilmiöstä kehittyy. Tutkimusongelmaa ei välttämättä pysty selkeästi määrittelemään tutkimuksen alussa, vaan se täsmentyy koko tutkimuksen teon ajan. Laadullisessa tutkimuksessa kentältä saatavalla tiedolla on iso merkitys teoreettisen tarkastelun jäsentäjänä. Etukäteen hahmoteltu teoria ei



ole etusijalla vaan vähitellen tapahtuva ilmiön käsitteellistäminen (Kiviniemi 2007, 70–71, 74).

Kasvatuspsykologisen tutkimuksen kannalta käsillä olevan tutkimuksen eli tämän analyysin aineistoa voidaan kuvailla tapaustutkimukseksi, jossa tutkimukseen osallistujat antavat omat kouluaikaiset kiusaamiskokemuksensa jakamalla, tärkeää tietoa koulukiusaamisen vaikutuksista kiusatun elämään.

## 4.2 Tutkimuskysymykset

Tutkimukseni päällimmäinen tavoite oli ottaa selvää, miten aikuiset koulukiusatut kokivat koulukiusaamisen vaikuttavan elämäänsä kouluaikoina ja vielä aikuisenakin. Eli jäsentää millaisia vaikutuksia he raportoivat koulukiusaamisella olevan tapahtumahetkillä ja tänä päivänä omassa elämässään. Aineistonani käytin sosiaalisen median ja ystävien ja ystävien kautta saatuja kirjoitelmia. Tutkimuksessani selvitän, millaista koulukiusaamista vastaajat ovat kokeneet, miten se heihin vaikuttaa nyt ja milloin ja miten vaikutukset tuntuivat pahimpia ja milloin ja miten lievimpiä.

Tutkimuksessani kysymyksiä on neljä. Kysymykset muotoutuivat sen mukaan, mitä halusin saada selville eli kiusaamisen vaikutuksia, mutta myös siten, että ne sopivat aineistoon. Ensimmäinen kysymys kattaa saatekirjelmän viisi ensimmäistä tukikysymystä eli miten tutkimukseen osallistujia on kiusattu, minkä ikäisiä vastaajat olivat kiusaamishetkellä ja kauanko kiusaaminen kesti. Toinen kysymys keskittyy kiusaamisen vaikutuksiin ja kattaa saatekirjelmän kaksi tukikysymystä, jotka tätä aihetta käsittelevät. Kolmas kysymys selvittää millaisia kiusaamisen vaikutukset kiusattujen kokemusten mukaan ovat ja neljäs kysymys kiusaamisen vaikutuksia pahimmillaan ja lievimmillään kiusattujen elämässä.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaista kiusaamista kiusatut kouluaikana kokivat?
2. Minkä ikäisenä koulukiusattuja kiusattiin ja kuinka kauan kiusaaminen kesti?
3. Millaisia vaikutuksia kiusaamisella kokemusten mukaan on?
4. Milloin ja miten kiusaamisen vaikutukset koettiin pahimpina ja milloin ja miten lievimpinä?

### 4.3 Aineistolähtöinen ja teoriaohjaava sisällönanalyysi

Aineiston analyysimenetelmistä sisällönanalyysi vastaa parhaiten tutkimukseni pyrkimykseen eli saada aineistostani haluamaani tietoa. Sisällönanalyysi voidaan toteuttaa kolmella tavalla: aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti tai teorialähtöisesti. Oma tutkimukseni sijoittuu aineistolähtöisen ja teoriaohjaavan sisällönanalyysin välimaastoon. Aineistolähtöistä analyysiä ei ohjaa taustateoria, ennakko-oletukset tai teoriaan pohjautuva jaottelu analyysiyksiköiden noustessa suoraan kerätystä aineistosta, kun taas teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä teoria on keskeisessä osassa muodostaen kehyksen aineiston keräämiselle ja analysoinnille. Myös teorialähtöisen analyysin avulla saadaan tutkittavasta ilmiöstä uutta tietoa. Laadullisen aineiston analyysin yhteydessä puhutaan induktiivisesta eli puhtaasti aineistolähtöisestä tai deduktiivisesta eli teorialähtöisestä päättelystä. Näiden kahden analyysimuodon välimaastoon sijoittuu teoriaohjaava sisällön analyysi, jota siis itse käytän (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 95–97).

Teoriaohjaava sisällönanalyysi sisältää teoreettisia kytkentöjä teorian toimiessa vain apuna analyysin etenemisessä. Analyysista on tunnistettavissa aiemman tiedon vaikutus ilman teorian testaamista. Tarkoituksena on pikemminkin aukoja uusia ajatusuria aineiston perusteella. Tutkimuksen teoriaosassa eli teoreettisessa viitekehyksessä esitellään tietoa, johon jo tutkimusongelma, tutkittavat ja aineiston kerääminen pohjautuvat. Aineiston analyysivaiheessa edetään aluksi aineistolähtöisesti, mutta loppuvaiheessa tuodaan teoria ohjamaan analyysiä. Teoriaohjaavassa analyysissä käytetään abduktiivista päättelyä, jolloin tutkijan ajatteluprosessissa vaihtelevat aineistolähtöisyys ja valmiit mallit. Uutta saattaa syntyä, kun tutkija yhdistelee näitä toisiinsa pakolla, puolipakolla tai luovasti. Vaikka tulkinallisessa perinteessä pyritäänkin puhtaaseen fenomenologiseen päättelyyn, ei tässä tutkimuksessa sitä voida täysin toteuttaa, sillä tutkimukseni sitoutuu jossain määrin teoriaan (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 97).

Sisällönanalyysi on menetelmä, jonka avulla dokumentteja, tässä tapauksessa kirjoitelmia, voidaan analysoida objektiivisesti ja johdonmukaisesti. Sisällönanalyysiä voidaan käyttää täysin jäsentelemättömänkin aineiston analysoimiseen. Tutkittavasta ilmiöstä pyritään saamaan sisällönanalyysillä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Tämä analyysitapa mahdollistaa kuitenkin vain aineiston järjestelemisen johtopäätösten tekoa varten. Tutkija saattaa kuvata analyysiä tarkastikin, mutta ei pysty tekemään tutkimuksestaan mielekkäitä

johtopäätöksiä, vaan esittää järjestetyn aineiston ikään kuin tuloksina (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 103).

Sisällönanalyysissä pyritään kuvaamaan dokumenttien sisältöä sanallisesti ja etsimään niistä merkityksiä sekä luomaan selkeä sanallinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Aineisto pyritään järjestämään tiiviiseen ja selkeään muotoon ilman sisällön antaman informaation katoamista. Analyysin aineistoon tuoma selkeys edesauttaa luotettavien johtopäätösten tekemistä tutkittavasta ilmiöstä. Aineiston käsittely pohjautuu loogiseen tulkintaan ja päätteilyyn, jossa aineisto hajotetaan osiin, käsitteellistetään ja kootaan uudestaan loogiseksi kokonaisuudeksi tehden tulkintaa tutkimusprosessin jokaisessa vaiheessa (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 106–108).

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen 1) aineiston redusointiin eli pelkistämiseen, 2) aineiston klusterointiin eli ryhmittelyyn ja 3) abstrahointiin eli teoreettisten käsitteiden pelkistämiseen. Aineiston pelkistämisessä eli redusoinnissa aineisto pilkotaan osiin koodaten esimerkiksi alleviivaamalla värikynin tutkimusaineistosta tutkimustehtävälle olennaiset ilmaukset. Alkuperäisilmaukset pelkistetään pelkistetyiksi ilmauksiksi (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 108–109). Itse käytin aina yhden kirjoitelmaa varten tekemäni tukikysymyksen vastauksen alleviivaamiseen yhtä väriä pelkistäessäni tutkimusaineistosta merkitysyksiköitä. Koska tukikysymyksiä oli monta ja kirjoitelmien kirjoittajat olivat niihin pääsääntöisesti vastanneet, palveli tämä keino minua hyvin merkitysyksiköiden merkitsemisessä ja pelkistämisvaiheessa.

Klusteroinnissa eli ryhmittelyssä aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi, joka nimetään käsitteiden sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Luokittelun avulla aineisto tiivistyy, kun yksittäiset merkitysyksiköt sisällytetään yleisempiin käsitteisiin eli pelkistetyt ilmaisut kootaan alaluokiksi ja alaluokat edelleen niitä yhdistäväksi yläluokiksi. Yläluokat yhdistyvät pääluokiksi, joiden ryhmittely voidaan nimittää yhdistäväksi luokaksi (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 110).

Klusterointia seuraa abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden pelkistäminen. Tässä vaiheessa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja muodostetaan valikoidun tiedon perusteella teoreettisia käsitteitä ja edelleen johtopäätöksiä. Abstrahointia jatketaan luokituksia yhdistelemällä niin kauan kuin se sisällön näkökulmasta on mahdollista (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 111–112). Luokittelun lopuksi analyysiä voidaan täydentää kvantifioimalla

eli laskemalla, kuinka monta kertaa kukin merkitysyksikkö esiintyy aineistossa tai kuinka moni tutkittava ilmaisee saman asian (Tuomi & Sarajarvi, 2009, 120). Näin laadulliseen tutkimukseen tuodaan hieman määrällistä analyysiä. Olen käyttänyt analyysissäni kvantifiointia siinä määrin kuin olen nähnyt sen tarpeelliseksi päätelmien teon kannalta.

Käsitteitä yhdistelemällä saadaan lopulta vastaus tutkimustehtävään ja tulkinnan ja päätelyn avulla syvempi näkemys tutkittavasta ilmiöstä. Abstrahointi niin kuin koko teoriaohjaava sisällönanalyysi on prosessi, jossa teoriaa ja johtopäätöksiä verrataan koko ajan alkuperäisaineistoon uutta teoriaa muodostettaessa. Empiirinen aineisto liitetään abstrahoinnissa teoreettisiin käsitteisiin ja tuloksissa esitetään aineistosta muodostettu malli tai käsitejärjestelmä. Tuloksissa esitetään luokittelujen pohjalta muodostetut käsitteet tai kategoriat ja niiden sisällöt. Tutkijan tehtävänä on pyrkiä ymmärtämään mitä asiat tutkittaville merkitsevät, heidän omasta näkökulmastaan analyysin kaikissa vaiheissa (Tuomi & Sarajarvi, 2009, 112–113).

Analyysimenetelmänäni on siis teoriaohjaavaa sisällönanalyysi, sillä vaikka alaluokat ja osin yläluokat on luotu aineistolähtöisesti, pystyin muodostuneet pääluokat ja yhdistävät luokat linkittämään suoraan jo olemassa olevaan teoriaan tutkittavasta ilmiöstä. Tulokset kirjoitin tärkeysjärjestyksessä käsitteiden esiintymismäärän mukaan. Uskon näin saaneeni tutkimukseni kannalta parhaalla mahdollisella tavalla tietoa ilmiöstä, jota tutkin ja selvittääkseni tutkimusongelmani.

#### **4.4 Aineiston kerääminen ja tutkittavat**

Aineiston kerääminen tapahtui sosiaalisen median, Facebook – sivuston kautta. Facebook on internetissä toimiva sosiaalinen palvelu, joka päätarkoituksena on yhteydenpito ystäviin ja erilaisiin ryhmiin aihepiireittäin. Facebook tavoittaa päivittäin kymmeniä miljoonia ihmisiä ympäri maailman (Facebook2017). Myös suomalaisia tässä yhteisöllisessä palvelussa on jo miljoonia, joten sivusto mahdollistaa myös tiedon nopean saamisen ja keräämisen niin kuin esimerkiksi tässä tapauksessa tutkimukseen osallistumispyynnön esittämisen tietyille ryhmille. Pyysin saada liittyä neljään erikokoiseen koulukiusaamisen uhreille tai koulukiusaamisen vastustajille tarkoitettuun ryhmään, joihin ilmaisin tutkimukseen osallistumispyynnön saatekirjelmän avulla. (Saatekirjelmä liitteessä 1).

Pidän ryhmien nimet sekä koot salassa tutkimukseeni osallistujien anonymiteetin turvaamiseksi. Pyysin ryhmäläisiä kirjoittamaan minulle kirjoitelman siitä, kuinka he kokevat koulukiusaamisen vaikuttavan heihin vielä aikuisiällä. Ensimmäisen kerran esitin pyyntöni ryhmissä joulukuun 2016 alussa. Vastausaikaa oli kaksi viikkoa. Loin tutkimukseen vastaamista varten erillisen sähköpostiosoitteen, mihin tutkimukseen osallistajat pystyivät suoraan lähettämään kirjoitelmansa. Sähköposti osoite oli voimassa vain tutkimuksen ajan. Koin tämän turvalliseksi tavaksi kerätä aineistoa sekä itseni että tutkittavien kannalta, vaikka tutkittavat eivät näin aivan anonymisti tutkimukseen voineetkaan osallistua. Vastauksia sain harvakseltaan kahden viikon aikana kuusi (6), minkä jälkeen jatkoin vastausaikaa vielä viikon ajaksi. Sain neljä kirjoitelmaa myös sosiaalisen median ulkopuolelta puhuttuani ihmiselle tutkimuksestani. Toistin tutkimukseen osallistumispyynnön kahdeksan päivän ajaksi Facebook – sovelluksessa vielä kerran helmikuussa 2017. Yhteensä sain kirjoitelmia yksitoista.

Tutkimuspyynnössäni aukaisin tutkimukseni tavoitteita ja kiinnostuksen kohteitani sekä kerroin, että olen itsekin ollut koulukiusattu. Tämän tein tietoisesti, jotta tutkittavien tutkimukseen osallistumisen kynnyks madaltuisi. En osaa sanoa, oliko rehellisyydelläni merkitystä. Tutkimukseen osallistumispyynnössä esitin tukikysymyksiä kirjoitelman kirjoittamisen avuksi, jotta saisin mahdollisimman paljon tietoa juuri tutkimukseni ydinkysymyksestä eli kiusaamisen vaikutuksista kiusattuun. Hain tutkimukseeni aikuisia osallistujia, joten asetin tutkimukseen osallistujille ikäraajaksi kaksikymmentä vuotta. Annoin potentiaalisille vastaajille myös oman sähköpostiosoitteeni mahdollisia lisäkysymyksiä ja yhteydenottoa varten.

Tutkittaville lupasin käsitteleväni kirjoitelmia luottamuksellisesti ja heidän anonymiteettiään suojaten. Lupasin käsitellä aineistoa itsenäisesti ja huolellisesti sekä tutkimuksen aikana, että sen jälkeen. Tavoitteenani oli saada tutkimusaineistoa 10–20 kirjoitelman verran, joten olin yhteentoista kirjoitelmaan ihan tyytyväinen. Kirjoitelmista 3 oli miehiltä ja 8 naisilta. Vastaajien keski-ikä oli 47 vuotta vanhimman vastaajan ollessa 66-vuotias ja nuorimman 24-vuotias. Aluksi sain yhteydenottoja ja kyselyjä myös Facebook -sivuston keskustelun kautta ja osa olisi halunnut jutella ja kertoa omista kokemuksistaan, mutta tutkijan objektiivisuuden ja yhteydenottajan anonymiteetin nimissä ohjasin heidät lähettämään kirjoitelman sille osoitettuun sähköpostiosoitteeseen. Myös saatekirjelmää kommentoitiin ja vastaanotto vaikutti positiiviselta ja tutkimuksen aihe ryhmäläisistä tärkeältä.

Saamieni kirjoitelmien pituus vaihteli muutamien rivien mittaisesta viiden sivun mittaiseen suhteutettuna A4 kokoiseen paperiin. Kirjoitelmat olivat hyvin erilaisia tyyliiltään ja rakenteeltaan. Osassa kirjoitelmista oli vastattu tukikysymyksiin tai osaan niistä, osassa oli kerrottu todella tarkasti koko kouluhistoria tai muita tarkkoja yksityiskohtia, mikä on ymmärrettävää, sillä ihmisen tullessa vanhemmaksi, kaikkea ei voi millään muistaa, vaan jotkut tietyt yksittäiset tapaukset jäävät toisia tarkemmin mieleen. Turvatakseni tutkittavien henkilöllisyyden säilymisen tuntemattomana, en kerro tutkittavieni nimiä, enkä julkaisen kokonaisia kirjoitelmia. Tutkittavat olen nimien sijaan merkinnyt sukupuolen ja numeron mukaan, esimerkiksi M1 tai N3, M-kirjaimen tarkoittaessa miestä ja N-kirjaimen naista, numeron kirjoitelmaa lähestulkoon saapumisjärjestyksessä. Myöskään kirjoitelmissa esiintyviä muita nimiä tai paikkojen nimiä en mainitse. Nämä tiedot on julkaistuista alkuperäisilmauksista häivytytty.

#### **4.5 Aineiston käsittely ja analysoiminen**

Seuraavaksi esittelen sitä, kuinka olen aineistoa käsitellyt ja analysoinut sisällön analyysin eri vaiheissa. Apunani käytin Tuomen ja Sarajärven (2009) esittelemää aineistolähtöisen sisällönanalyysin mallia. Esittelen vaiheittain esimerkit.

Koostin saamistani kirjoitelmista yhden yhteisen tiedoston. Aloitin aineiston käsittelyn lukemalla jokaisen kirjoitelman kahteen kertaan tarkasti läpi. Koska saatekirjelmässä oli yhteensä 14 kysymystä, päätin koodata kysymykset värein ja etsiä vastauksia kirjoitelmista noihin kysymyksiin alleviivaten vastauksen samalla värillä kuin olin koodannut kysymyksen. Näin sain näkyviin jokaisen kysymyksen vastauksen kirjoitelmista ja merkitysyksiköt oli näin helpompi huomata ja värin perusteella luokitella oman kysymyksensä alle. Koodasin siis aineistosta merkitysyksiköiksi katsomiani lauseita tai lauseenosia, en kuitenkaan yksittäisiä sanoja. Käytyäni ja alleviivattuani kaikki kysymykset ja kirjoitelmat läpi, lähdin muodostamaan merkitysyksiköistä (toisin sanoen alkuperäisilmauksista) niputtaen samaa tarkoittavia merkitysyksiköitä samaan luokkaan (pelkistetyt ilmaukset). Alkuperäisilmauksien kokoamisen jälkeen redusoin aineistoa pelkistettyihin ilmauksiin. Toisin sanoen pilkoin aineiston osiin ja kokosin uudelleen kokonaisuudeksi eli kategoriamalliksi, jonka avulla sain kuvan esimerkiksi siitä, miten tutkittavia kiusattiin tai millaisia vaikutuksia he kokevat kiusaamisella olevan. Osaan alimmista luokista ei tullut yhtä merkitysyksikköä enempää, osaan tuli useampi merkitysyksikkö.

Luin aineistoa uudestaan, tarkistaen samalla, ettei mitään ole jäänyt pois ja että olin koodannut merkitysyksiköt oikein ja sijoittanut ne tarkoituksenmukaisten luokkien alle. Alimpien luokkien muodostamisen jälkeen syntyivät yläluokat aineistoa ryhmittelemällä eli klusteroimalla. Tämän jälkeen muodostin kokoavat pääluokat, jotka noudattelivat tutkimuskysymysteni linjaa sekä yhdistävät luokat, jotka puolestaan pohjautuvat suoraan teoriaan.

Ensimmäinen vaihe oli aineiston pelkistäminen eli redusointi. Redusoinnissa aineistoa siis pelkistetään jättäen analyysin ulkopuolelle eli karsien pois tietoa, joka on tutkimuksen kannalta epäoleennaista. Näin jäljelle jäävä puhdas tieto on lopulta merkittävintä tutkimusongelman ratkaisemisessa (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 109). Etsin tutkimuskysymyksiini liittyen merkittävimmät ilmaukset kokoamastani tekstimassasta ja muokkasin ne pelkistettyyn muotoon. Taulukossa 1 kuvataan pelkistettyjen ilmausten muodostamista.

TAULUKKO 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä.

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus
<i>”Se teki minusta epävarman ja sai minut epäilemään omaa arvoani.” N4</i>	Esimerkit kiusaamisen aiheuttamasta epävarmuudesta
<i>”Arkuuteni ja epävarmuuteni olivat vain kasvaneet kiusauksen seurauksena.” M2</i>	

Ryhmittely eli klusterointi vaiheessa etsin kiusattujen väliltä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Tässä vaiheessa taulukointia pelkistetyistä ilmauksista alkoi muodostua selviä alaluokkia. Luokittelu yksikkönä voi tässä vaiheessa olla esimerkiksi ominaisuus, piirre, tai käsitys. Luokitteluvaiheessa aineisto tiivistyy, kun yksittäiset merkitysyksiköt sisällytetään ylempiin käsitteisiin, mikä puolestaan luo perusrakenteen tutkimukselle ja tuottaa alustavia kuvauksia ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 110). Huomasin jo alaluokkia muodostaessani käsitteiden toistumista. Taulukko 2 kuvaa alaluokkien muodostamista.

TAULUKKO 2. Esimerkki aineiston klusteroinnista.

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
<i>"Se teki minusta epävarman ja sai minut epäilemään omaa arvoani."</i> N4	Esimerkit kiusaamisen aiheuttamasta epävarmuudesta	Kiusaamisen aiheuttama epävarmuus, ujous, arkuus, vetäytyminen, suojamuurin rakentaminen itsensä ympärille
<i>"Arkuuteni ja epävarmuuteni olivat vain kasvaneet kiusauksen seurauksena."</i> M2		KOKOAVA ILMAUS Oma epävarmuus
<i>"Vetäydyn mieluummin, kuin olen tuomassa omia ajatuksia esille."</i> N6		Oma vapaaehtoinen vetäytyminen
<i>"...minua ei kiusattu. Silti pysyin taustalla."</i> M2.		

Aineiston käsitteellistämisen eli abstrahointi vaiheessa edetään alkuperäisilmauksista alaluokkien kokoamisen kautta yläluokkien kokoamiseen, minkä jälkeen yläluokat kootaan pääluokaksi. Abstrahointia jatketaan kunnes pääluokille löytyy yhdistävä luokka. Muodostuvien luokkien käsitteet on mahdollista kehittää itse ilmiötä kuvaaviksi tai käyttää jo olemassa olevia teoreettisia käsitteitä (Tuomi & Sarajärvi, 2012, 111–112). Taulukot 3 ja 4 kuvaavat abstrahoinnin vaiheita alaluokan muodostamisesta yläluokan kautta pääluokaksi ja aina yhdistävän luokan muodostamiseen. Alla olevassa esimerkissä alaluokista on muodostettu yläluokka, josta edelleen pääluokka (Taulukko 3).

Jatkamalla abstrahointia kootaan pääluokkien sisällöistä yhdistävä luokka, jonka kokoaminen on havainnollistettu taulukossa 4. Taulukoita kokoamalla aina pääluokkiin asti aineistolähtöisesti olen pyrkinyt saamaan vastauksen tiettyyn tutkimuskysymykseen eli yksinkertaistamaan aineistoa niin pitkälle, että tulkintaa ja johtopäätöksiä on mahdollista tehdä. Olen koonnut taulukoita tukikysymysten pohjalta, pohjaten taulukot kuitenkin itse tutkimusongelmiin. Aineistolähtöinen sisällönanalyysini kohtaa teoriaohjaavan sisällönanalyysin pääluokkien ja yhdistävien luokkien muodostamisessa, sillä löysin yhteneväisyyksiä jo edellä esitettyyn teoreettiseen viitekehykseen sekä Päivi Hamaruksen, Tiina Holmberg-Kaleniuksen ja Saija Salmen teoksen *Opas kiusaamisen jälkihoitoon* (2015) ja omien löy-



dösteni välillä muun muassa kiusaamisen traumaattisista seurauksista ja olenkin käyttänyt yhdistävien luokkien nimissä samoja termejä kuin Hamarus ym. oppaassaan.

TAULUKOT 3 ja 4. Esimerkit aineiston abstrahoinnista.

Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
Oma epävarmuus ja arkuus Oma vapaaehtoinen vetäytyminen	Itsestä lähtevä eristäytyminen	Kiusaamisen aiheuttamat ongelmat ihmisten kohtaamisessa

Yläluokka	Pääloukka	Yhdistävä luokka
Itsestä lähtevä eristäytyminen	Kiusaamisen aiheuttamat ongelmat ihmisten kohtaamisessa	Sosiaaliset suhteet ja pelko

#### 4.6 Tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden pohdintaa

Jo tutkimusaiheen valinta katsotaan eettiseksi kysymykseksi. Aiheen eettisessä pohdinnassa tulee miettiä kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja miksi tutkimusta yleensä tehdään. Tutkija joutuu samoja asioita pohtimaan tutkimustehtävän ja -ongelman muotoilussa. Tutkimuksen luomat merkitykset eivät välttämättä ole etukäteen arvioitavissa. Ongelmat tutkimuksen alkuvaiheessa eivät ole niin selkeitä, kuin ne ovat jälkikäteen asetettuina (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 129–130).

Ihmistieteitä koskevat eettiset periaatteet voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen: tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseen, vahingon välttämiseen sekä yksityisyyteen ja tietosuojaan. Itsemääräämisoikeus koskee tutkittavien osallistumisen vapaaehtoisuutta eli osallistumisen tutkimukseen tulee olla vapaavalintaista ja perustua riittävään tietoon. Tähän tutkimukseen osallistujat antoivat suostumuksensa vastatessaan kirjoituspyyntöni ja lähettäessään kirjoitelmansa minulle tutkimuksessani käytettäväksi. Tutkimuksessa tulee kiinnittää huomiota myös tutkittavien asioiden henkilökohtaisuuteen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2009, 4).

Annoin tutkittaville oman sähköpostiosoitteeni lisätietojen pyytämistä varten. Tutkittavien tuleekin voida pyytää lisätietoja kaikkiin tutkimuksen vaiheisiin liittyen. Henkisiä haittoja voidaan välttää tutkittavien arvostavalla kohtelulla ja tutkittavista kunnioittavasti kirjoittamalla. Kun tutkittavat osallistuvat tutkimukseen kirjoittaen omista kokemuksistaan, säätelivät he itse samalla osallistumisestaan välttäen itselleen vahingollisia ja haitallisia aiheita tai kysymyksiä. Koska ihmiset kokevat asioita eri tavoin, voivat samat kysymykset herättää eri ihmisissä erilaisia reaktioita. Tutkimustilanteeseen voi ja saakin sisältyä henkistä rasitusta tai tunteiden kokemista kuten arkipäiväisessäkin elämässä koetaan. Tutkittaessa arkaa ja henkilökohtaista aihetta, kuten tässä tutkimuksessa, on otettava huomioon tutkittavien yksityisyyden suoja ja suojeltava tutkittavien yksityisyyttä hyvin (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2009, 6, 7).

Yksityisyyden suojan olen luvannut tutkittavilleni jo tutkimukseen osallistumisen saatekirjelmässä. Olen myös luvannut tutkittavilleni, säilyttää ja käsitellä aineistoa huolellisesti, siten etteivät ulkopuoliset pääse kirjoitelmia lukemaan. Minä huolehdin tutkittavien anonymiteetin turvaamisesta ja tunnistetietojen hävittämisestä tutkimuksen tekemisen jokaisessa vaiheessa, näin pystyn välttämään henkisten haittojen aiheuttamisen tutkittavilleni. Tutkimukseen osallistuneiden nimettömyyden varmistin häivyttämällä julkaisemistani lainauksista tiedot, joista tutkittavat voitaisiin tunnistaa. Tällaisia tietoja olivat esimerkiksi ihmisten ja paikannimet ja ammattiin viittaavat tiedot. Minun tulee siis suojata tutkimusaineisto ulkopuolisilta, olla tutkittavien luottamuksen arvoinen sekä huolehtia tutkimusaineiston huolellisesta säilyttämisestä ja hävittämisestä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2009, 8).

Kasvatuspsykologinen tapaustutkimus asettaa samaan tapaan eettisiä haasteita. Tutkijoiden eettisinä ohjenuorina pidetään informoitua suostumusta, luottamuksellisuutta, seurauksia ja tutkijan roolia tutkimusprosessissa. Myös opiskelijoita tutkijoina velvoittavat samat ohjenuorat. Tutkittavien tulee olla suostuneita sen materiaalin käyttämiseen, jonka kokoamisessa heillä on ollut iso osuus. Tutkijalla on myös vaitiolo-velvollisuus tutkimuksen kohteista, olipa kyse millaisesta aineistosta tahansa. Varsinkin tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa tutkijan rooli aineiston ja tutkittavien ymmärtäjänä ja tulkitelijana korostuu (Kvale & Brinkmann, 2009, 68–70).

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ei ole yksiselitteisiä ohjeita. Tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena, jossa sisäinen johdonmukaisuus on tärkeässä osassa. Samal-

la tutkimusraportin osien pitää olla luontevassa suhteessa toisiinsa. Näitä osia ovat tutkimuksen kohde ja tarkoitus sekä tutkijan oma sitoumus tutkimukseen eli miksi tutkimus on tutkijalle tärkeä ja millaiset ovat tutkijan ennakko-oletukset ja kuinka ne muuttuvat tutkimuksen aikana. Myös aineiston keräämisen menetelmät ja tekniikka, siihen liittyneet erityispiirteet ja ongelmat tulee tutkijan tuoda lukijan tietoisuuteen. Tutkimukseen vastaajien valinta, määrä ja yhteydenoton keinot tulee tutkimuksen raportissa tuoda julki kuten myös aineiston analysoinnin menetelmät. Myös käytetyt lähteet, tulee tutkijan kriittisesti arvioida. Tutkijan eli minun tulee siis toisin sanoen tehdä tutkimuksen vaiheista lukijalle niin ymmärrettävät, että lukija voi itse arvioida tutkimuksen tuloksia (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 140–141).

Tutkimusta tehtäessä tutkijan tulee pyrkiä virheettömyyteen, totuudellisuuteen ja objektiivisuuteen. Objektiivisuutta tarkasteltaessa tutkijan tulee pyrkiä tekemiensä havaintojen luotettavuuteen ja puolueettomuuteen. Tutkijan on siis pyrittävä erottamaan toisistaan omat taustaoletuksensa ja tutkittavien antama tieto tutkimuksen kohteena olevasta asiasta. Tutkijan olettamuksiin sekä siihen, miten hän kuulee ja havainnoi, voivat vaikuttaa tutkijan sukupuoli, ikä, poliittinen asenne, virka-asema tai muu vastaava. Periaatteessa laadullisessa tutkimuksessa näin väistämättä on, sillä tutkija itse luo ja tulkitsee tutkimusasetelmansa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134 - 136). Laadulliselle tutkimukselle ominaista on, että tutkijan on jatkuvasti pohdittava ratkaisujaan ottamalla kantaa analyysin kattavuuteen ja työn luotettavuuteen, jolloin tutkija itse onkin merkittävin luotettavuuden kriteeri (Eskola & Suoranta 2014, 209, 211).

Laadullisen tutkimuksen tarkastelussa ja arvioinnissa käytetään kriteerejä kuten uskottavuus, siirrettävyys, varmuus ja vahvistettavuus. Uskottavuus tarkoittaa sitä, että tutkijan tulee tarkistaa, vastaavatko hänen käsitteellistyksensä ja tulkintansa tutkittavien käsityksiä. Tosin varmaa ei ole lisääntyisikö uskottavuus, vaikka tutkittavat arvioisivat tutkijan tekemät tulkinnat. Tutkimustulosten tulisi olla siirrettävissä tietyin ehdoin, vaikka yleistysten ei katsotakaan olevan mahdollisia. Tutkimuksen varmuutta voidaan lisätä ottamalla huomioon tutkimukseen ennustamattomasti vaikuttavat asiat. Vahvistettavuus tarkoittaa sitä, että tutkijan tulkintojen tulee saada tukea muista vastaavaa ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista (Eskola & Suoranta 2014, 209, 211). Pohdinta –luvussa palaan omaan onnistumiseeni tutkimuksen tekemisessä.

## 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa esittelen tutkimukseni tuloksia tutkimuskysymyksittäin. Kiusaamisella näyttää olevan monenlaisia vaikutuksia kiusatun elämään tapahtumahetkillä ja myöhemmällä iällä. Yhteistä kaikille tutkimukseeni osallistujille oli se, että kukaan ei ollut säästynyt kiusaamisen negatiivisilta vaikutuksilta. Jokainen vastaaja oli tietysti selvinnyt kiusaamisesta omalla tavallaan ja kärsii tai on kärsimättä kiusaamisen vaikutuksista vielä aikuisiällä. Seuraavaksi esittelen tutkimukseni tuloksia ja avaan saamistani kirjoitelmista esiin nousseita aiheita.

### 5.1 Kouluaikana koettu kiusaaminen

Tutkimukseen vastaajien kouluaikana koettu kiusaaminen näyttäytyi monenmuotoisena kiusattujen silloisessa arjessa. Vastaajien koettu kiusaaminen oli samanlaista kuin viitekehysessä esitetyt kiusaamisen muodot antavat ymmärtää. Kiusaaminen saattoi olla psyykkistä eli sanallista kiusaamista ja/tai fyysistä, jolloin kiusaajan ja kiusatun välillä oli jonkinlainen fyysinen kontakti. Kiusattujen kokema kiusaaminen oli suoraa kiusaamista tai epäsuoraa kiusaamista. Suorakiusaaminen piti sisällään henkistä kiusaamista sanallisin keinoin, fyysistä kajoamista tai muita väkivallantekoja tai häirintää toistuvina tekoina. Epäsuorakiusaaminen puolestaan oli esimerkiksi juurujen levittämistä kiusan kohteesta, tämän tavaroiden anastamista, kaveriporukasta ulos jättämistä tai muunlaista huomiotta jättämistä (Rimpelä & Fröjd, 2010, 191). Suorakiusaaminen sanallisena ilmeni kirjoitelmissa ilmaisuina haukkumisesta, pilkkaamisesta, jollekin asialle tai piirteelle nauramisesta, sättimisestä, flirttailusta (joka koettiin kiusallisena), matkimisesta, itkettämisestä (opettajan toimesta), nöyryyttämisestä, uhkailusta, vähättelystä, huutelusta, nolaamisesta, loukkaamisesta, ”pomottamisesta”, ”hattuilusta” keljuilusta, irvailusta ja nimittelystä. Havainnollistan suoraa kiusaamista sanallisena että fyysisenä muutamien alkuperäisilmauksin aineistosta.

*”He naureskelivat akneongelmalleni ja sättivät minua huonosta ihosta.”N4*

*”...itketti lapsia ja käski mennä ykkösiltä kysymään vastauksia, eli nöyryytti koko luokan edessä.”N2*

*”...uhkasivat piestä minut todenteolla.”M2*

Fyysisinä tekoina suora kiusaaminen näyttäytyi tönimisenä, kynällä tökkimisenä, eleiden ja ilmeiden matkimisena, seksuaalisena häirintänä, fyysisenä ahdisteluna, lyömisenä, käden vääntämisenä selän taakse, väkisin vessaan sullomisena, sukukalleuksille potkaisemisena, jahtaamisena, retuuttamisena, kiinnipitämisena, sormille läimäyttämisenä. Talvella kiusaaminen saattoi ilmetä lumipalloilla heittelynä tai lumipesun yrityksenä.

*”Hän töni minua, kerran portaita alas, kun olimme palaamassa luokkaan välitunnin jälkeen.” N4*

*”Samaten jotkut fyysiset kiusaamisyritykset (lumipesujen yritykset, tönimiset, väkisin vessaan sullomiset yms.)” N5*

*”Pojat myös tönivät, tuuppivat ja muksivat.” N8*

*”...mutta kiusaajat saivat minut kiinni ja retuuttivat pitkin käytäviä niin että kengät ja sukat lähtivät jaloista.” M2*

Vastaajat mainitsivat myös muunlaiset fyysiset kontaktit. Näissä kontakteissa molemmat, sekä kiusaaja että kiusattu olivat osallisina. Näitä ilmauksia olivat käsiryysy, tappeleminen ja nyrkkitappelut.

*”Kerran jouduin kunnan käsiryysyyn yhden pojan kanssa ja silmälasit menivät rikki.” N1*

*”...nyrkkitappeluiden väliltä,” M1*

*”...tappelin paljon, välillä annoin turpaan, välillä sain turpaan” M3*

Myös epäsuoraa kiusaamista eli juorujen tai perättömien huhujen tai valheiden levittämistä vastaajat kokivat jonkin verran, samoin välinpitämättömyyttä, porukasta poissulkemista tai eristämistä ja kaveritta jättämistä. Muunlaisesta huomitta jättämisestä esimerkkinä on viimeisenä liikuntatunnilla joukkueeseen valitseminen. Yhdessä tapauksessa opettaja oli kehottanut luokan oppilaita olemaan olematta kiusatun kaveri.

*”Kiusaaminen yläasteella oli myös poissulkemista.” N4*

*”...porukasta eristämiseen, kaverittomuuteen välitunneilla...” N5*

*”Minulla on huhuttu olevan avio- tai avoliittoja joita minulla ei ole.” N7*

*”...hän vain kylmästi katsoi silmiin ja sanoi kylmällä ja vastenmielisellä äänellä ja ilmeillä vahvistaen, miten häntä ei kiinnosta paskaakaan tunteei.”*

N6

Muunlaista kiusaamista, joka ei mielestäni suoraan kuulu kummankaan, suoran tai epäsuoran kiusaamisen alle olivat tirkistely, salakuuntelu tai tarkkailu. Yhdessä tapauksessa kiusattiin uskonnon takia, millä oli myös eristävä vaikutus. Yhtenä kiusaamisen muotona oli seksuaalinen tai seksuaalisesti virittynyt kiusaaminen, mitä tapahtui sekä ikätovereiden että opettajan toimesta. Tämän lasken häirinnäksi.

Yleisesti ottaen tyttöjä kiusattiin enemmän sanallisesti kuin poikia. Poikien kiusaaminen vaikutti olevan enemmän fyysistä ja siinä myös kiusattu osallistui ottamalla fyysisen kontaktin kiusaajaan. Tosin molemmat sukupuolet saivat ja antoivat osansa sekä fyysisestä että psyykkisestä kiusaamisesta.

### *5.1.1 Kiusaajat*

Kirjoitelman saatekirjelmässä ei kysytty kiusaajista tietoja, mutta lähes jokainen vastaaja kertoi kiusaajistaan eli keitä he olivat, joten raportoin sen tutkimuksen tuloksina myös ja palaan siihen, mikä merkitys kiusaajilla on kiusatulle seuraavassa luvussa pääluvussa 6 eli Yhteenvetoa. Kiusaajina toimivat sekä tytöt että pojat ja joissain tapauksissa myös opettajat. Kiusaajat saattoivat olla saman luokan poikia ja tyttöjä tai vain jompaakumpaa sukupuolta. Yleensä tyttöjä kiusasivat kuitenkin pojat ja poikia pojat. Myös ylempien luokkien oppilaat kiusasivat vastaajia. Yhteenvetona kiusaamista useimmiten harrastivat ikätoverit, muutaman vuoden vanhemmat oppilaat ja kolmessa tapauksessa kiusaajana oli opettaja ja yhdessä tapauksessa aikuinen luokkatoveri. Kiusaajat saattoivat myös vaihtua vuosien kuluessa, luokkaa tai koulua vaihdettaessa.

*”Piirustuksen opettaja (miesopettaja) kiusoitteli minua kummallisesti 'flirttailemalla'”. N1*

*”...muiden tyttöjen toimesta.” N5*

*”...niin opettajan kuin oppilaidenkin taholta.” N7*

*”Kaksi kaveria ottivat minut ja K:n silmätikuikseen.” M2*

### 5.1.2 Kiusattujen ikä

Tutkimukseen osallistumispyynnössä oli tukikysymyksinä myös taustatietoihin liittyvät kysymykset, jotka käsittelivät kiusattujen ikää kiusaamisen alkaessa, päättyessä ja kiusaamisen kokonaiskestoajaa sekä sitä, kuinka kauan kiusaamisesta on kulunut aikaa tutkimukseen vastaamiseen mennessä. Kiusattujen ikä kiusaamisen alkaessa oli pääsääntöisesti 7-8 vuotta eli kiusaaminen alkoi jo ensimmäisillä ala-asteen tai kansakoulun luokilla (7/11). Muilla vastanneilla kiusatuksi tulemisen kokemukset alkoivat noin 10–12 –vuotiaana. Yhdellä kiusatuista kiusaaminen alkoi yläasteella ja yhdellä kiusatuista kiusaaminen tapahtui aikuisiällä opiskellessa.

Kiusaaminen päättyi viidessä tapauksessa yhdestätoista yläasteen viimeisellä luokalla tai kesti sen loppuun. Kahdessa tapauksessa kiusaaminen oli loppunut 10–12 -vuotiaana. Neljällä vastaajalla kiusaaminen oli seurannut aikuisuuteen ja työelämään saakka. Toki työelämässä viimeistään kiusaajat olivat jo vaihtuneet.

### 5.1.3 Kiusaamisen kesto ja päättymisen syyt

Aikaa kiusaamiskokemuksista vastaajat raportoivat olevan 4-55 vuotta. Yhdeksällä yhdestätoista vastaajasta kiusaamisesta oli kulunut vähintään kaksi vuosikymmentä. Kahdella kiusatuista kokemuksista oli aikaa vähemmän kuin kymmenen vuotta.

Kiusaaminen oli kestänyt suuremmalla osalla suurin piirtein peruskoulun ajan. Kahdella kiusatulla kiusaaminen oli jatkunut vielä peruskoulun jälkeen ja aina ammatilliseen koulutukseen saakka. Nämä kaksi vastaajaa eivät olleet varmoja siitä, onko kiusaaminen vieläkään päättynyt kokonaan, vaikka he ovat jo olleet työelämässä pitempään. Kahdella vastaajista kiusaaminen kesti 2-4 vuotta. Yhdellä vastaajista noin 5 kuukautta. Kiusattujen, joita kiusattiin pidempään, esimerkiksi peruskoulun ajan, kiusaamiskokemukset eivät välttämättä olleet yhtäjaksoisia. Kiusaamattomia kausia saattoi esiintyä koulutuksen nivelvaiheissa (kouluasteelta toiselle siirryttäessä) tai kiusaajat saattoivat lopettaa kiusaamisen syystä tai toisesta. Kiusaaminen saattoi alkaa uudelleen toisten kiusaajien toimesta eri syystä kohdistuen jälleen samaan kiusattuun.

Tutkimukseen vastanneiden kohdalla seitsemän yhdestätoista kertoi kiusaamisen päättyneen lopullisesti, kun he vaihtoivat paikkakuntaa, koulua, luokkaa tai ryhmää. Kaksi vastaajista ei ole varma kiusaamisen päättymisestä vieläkään ja yksi vastaajista kertoi oman

puolustautumisen ja opettajan puuttumisen päättäneen kiusaamisen. Kiusaaminen saattoi päättyä väliaikaisesti opettajan puuttumisella asiaan tai omalla puolustautumisella, mutta nämä keinot eivät aina lopettaneet kiusaamista kokonaan. Kerron ja havainnollistan sitä, mikä auttoi kiusaamiseen enemmän luvussa 5.2.2 *Kiusaaminen lievimmillään*.

*”Kiusaaminen päättyi minun paikkakunnalta muuttoon yläasteen jälkeen...”*

N5

*”Vaihdoin peruskoulusta ammattiopistoon, ja uusi luokka otti heti kiusatun siipensä suojiin eikä kiusaamista sallittu ketään kohtaan.”* N7

*”...ei oikeastaan ole loppunut vieläkään...”* M1

## 5.2 Kiusaamisen vaikutukset silloin ja nyt

Kiusaamisen vaikutukset seurasivat vastaajia aikuisuuteen saakka. Lapsena kiusatut vastasivat kiusaamisen vaikutuksia koskeviin kysymyksiin joko suorana vastauksena kysymykseen tai muuten kertoen millaisen yhteyden he kokevat kiusaamiskokemuksella olevan elämänsä vasta- ja myötämässä tällä hetkellä tai yleensä elämässään. Vastaajat raportoivat kiusaamisen vaikutusten olevan pääasiassa negatiivisia. Vastaajat kokevat kiusaamisen jättäneen jäljet itseensä. Kirjoitan esiin nousseista aiheista niiden yleisyyden mukaan eli kuinka usein aiheet aineistossa esiintyivät. Avaan tuloksia otsikoittain siten, että aloitan yhdistävästä luokasta edeten alempia luokkia kohti.

**Sosiaalisiin suhteisiin ja pelkoihin** liittyvät aiheet olivat vastaajien eniten mainitsema aihe (mainintoja 19). Vastaajat kokevat kouluaikaisella kiusaamisella olevan vaikutusta ihmissuhteisiin tai niiden muodostamiseen. Vastaajat kokevat ihmissuhteiden muodostamisen pulmalliseksi oman varovaisuuden tai kehittämänsä suojamuurin takia. Uusiin ihmisiin on vaikea tutustua, luottaa eikä olemassa olevista kaverei- tai ystävyysuhteista välttämättä muodostu läheisiä tai syviä. Omasta kelpaavuudesta ollaan huolissaan ja vaikka kavereita ja ystäviä olisikin, kokee osa kiusatuista silti yksinäisyyttä. Kiusaamiskokemus laittaa rajat liialliselle tuttavallisuudelle eikä pinnallisia ihmissuhteita välttämättä haluta tai ymmärretä. Myöskään parisuhteet eivät ole ongelmattomia, sillä niissäkin voi joutua ei-hyväksytyyn asemaan tai ne voivat epäonnistua edellä mainituista syistä. Vääränlaiseen seuraan hakeutuminen tiedostaen tai tiedostamatta tai hyväksynnän hakeminen erinäisin keinoin on yleistä. Öykkärihenkilöiden seuraa vältellään eikä kiusaajien kanssa haluta olla tekemisissä



vielä aikuisiälläkään. Kouluaikaisen kiusaamisen aiheuttama epävarmuus mainittiinkin aiheistossa 11 kertaa. Entiset kiusatut raportoivat epävarmuudesta tutturen ja tuntemattomien ihmisten seurassa, työpaikoilla ja yleensä ihmissuhteissa. Epävarmuus näyttöytyy arkuutena, ujoutena, hiljaisuutena porukassa ja vetäytymisenä tai esiintymispelkona. Epävarmuus ilmeni myös omien kykyjen epäilemisenä työssä ja vapaa-ajalla. Omien ajatusten esiintuominen on haastavaa ja vain turvallisessa paikassa ja ympäristössä entiset kiusatut uskaltavat olla omia itsejäänsä.

*”Syvät, tiiviit kaverisuhteet on varmaan osin senkin vuoksi (ja toki myös oma luonnekin siihen vaikuttaa) jääneet kokematta myös aikuisiällä, sillä en uskalla luottaa siihen, että kelpaisin tai joku hyväksyisi minut ja haluaisi olla kaverini.” N5*

*”Kiusaaminen jätti jäljet, olen paljon varovaisempi olemaan oma itseni.” N6*

*”Pelkään kirjoittaessanikin, että joku hyppää jostain haukkumaan kirjoitustani, ja pelkäsin todella paljon puhua vieraille ihmisille aikuisenakin kun en luottanut mitä tekstiä tulisin ehkä kuulemaan.” N7*

*”Arkuuteni ja epävarmuuteni olivat vain kasvaneet kiusauksen seurauksena. Töissä en uskaltanut keskustella isommassa porukassa vaan olin hiljaa. Juttelin ainoastaan työparini kanssa ja saatoimpa olla jopa puhelias, mutta jos seuraan liittyi joku muu, minä vain kuuntelin.” M2*

*”...vasta aivan viime vuosina olen oppinut luontevan äijäporukkaan liittymisen ja kokenut mukavaa ryhmän jäsenyyttä parissa harrastuksiin liittyvässä porukassa.” M3*

Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi (2015) kirjoittavat kiusaamisen vaikuttavan ihmissuhteisiin vielä aikuisenakin, mikä näkyy ihmissuhteiden luomisen vaikeutena. Luottamisen kyky heikentyy kiusatuilla ja huoli hylätyksi tulemisesta kasvaa. Kiusattu voi eristäytyä tai jopa syrjäytyä. Kiusatun tullessa vuosien ajan torjutuksi, ei hän enää lopulta usko kenenkään haluavan olla kanssaan ja pelko torjutuksi tulemisesta estää lähentymisen vielä myöhemmälläkin iällä. Kiusattu voi vältellä tilanteita, joissa joutuu olemaan ryhmässä, mikä näyttöytyy ujoutena ja arkuutena. Pelko nolatuksi ja naurunalaiseksi joutumisesta estää ryhmässä luontevan toimimisen ja voi pahimmillaan johtaa esimerkiksi koulusta kieläytymiseen tai tiettyjen oppiaineiden karttamiseen tai kuten tässä tutkimuksen vastaajat

kertovat, seuraavan aikuisuuteen saakka ongelmina ihmissuhteissa (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi, 2015, 69). Pelkoina vastaajat mainitsivat pelon puhua muille ihmisille ja esiintymispelon. Myös sitä pelättiin, mitä muut ihmiset voivat sanoa kiusatuille tai kiusatuista.

**Identiteetti ja itsetuntoon** liittyen mainintoja oli yhdeksän (9). Vastaajat kertoivat kiusaamisen vaikuttaneen itsetuntoonsa sekä heikentäneen sitä. Kiusaaminen vaikutti myös itseluottamukseen ja sai epäilemään omaa arvoa. Kiusatut tunsivat itsensä huonommaksi kuin muut ja tunne kelpaamattomuudesta tai huonomuudesta on seurannut koko elämän. Kiusaamisen vaikutukset itsetuntoon näkyivät myös epäluottamuksena omiin kykyihin ja niiden käyttämiseen.

*”Kiusaaminen vaikutti vahvasti itseluottamukseeni.” N2*

*”Uskon kuitenkin, että se on vaikuttanut itsetuntooni merkittävästi ja heikentänyt sitä.” N4*

*”Armeijassa jatkui sama meno: koin että en kelvannut mihinkään ryhmään vaikka jälkeensä ajatellen sielläkin oli muutamia mukavia tyyppejä jotka olisivat hyväksyneet minut porukkaansa - mutta taaskaan en osannut ottaa niistä tilaisuuksista kiinni koska olin niin vakuuttunut sosiaalisesta kelpaamattomuudestani.” M3*

Käsite identiteetti viittaa henkilön yksilölliseen käsitykseen omasta itsestä perustana persoonalliset ominaisuudet, jotka muuttuvat ja kehittyvät vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Identiteetti voidaan jakaa objektiiviseen ja subjektiiviseen puoleen subjektiivisen tarkoittaessa yksilön kuvaa itsestään ja objektiivisen sitä, kuinka hyvin tämä kuva on harmoniassa ulkomaailman ja kanssaihmissen käsitysten kanssa. Selkeä tunne identiteetistä on siis parhaimmillaan eheä psyykinen kokonaisuus. Lapsen rakentaessa identiteettiään, tärkeimmät henkilöt lapsen elämässä ovat vanhemmat, opettajat ja luokkatoverit. Näihin henkiöihin lapsi voi vaikuttaa vain vähän jos ollenkaan ja juuri he ovat merkittävässä asemassa siinä, miten lapsi kokee häneen suhtauduttavan. (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi, 2015, 61.)

Koulukiusaaminen vaikuttaa väistämättä kiusatun käsityksiin itsestään. Omia ajatuksia tulkitaan usein vertaamalla niitä muiden ajatuksiin ja toimintaan, minkä pohjalta arvioidaan jälleen omaa toimintaa. Ryhmän jäsenenä yksilö on altis ryhmän aiheuttamille vaiku-

tuksille, mikä muokkaa käsitystä itsestä suhteessa muihin. Yksilön persoonallinen ja sosiaalinen identiteetti ovat voimakkaassa paineessa yksilöä kielteisessä ja uhkaavassa tilanteessa, kuten koulukiusaamiskokemuksessa, joka puolestaan vaikuttaa identiteetin muokautumiseen (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi, 2015, 62).

Identiteetti käsitteenä on lähellä itsetunnon käsitettä eli omanarvontunnetta, joka kertoo millä tavalla ihminen itse arvostaa itseään: onko hän arvokas ja hyvä vai huono ja arvoton. Omanarvontunne sisältää myös oman itsen hyväksymisen ja omiin mahdollisuuksiinsa uskomisen. Hyvään itsetuntoon liittyy itsenäisyys omaa elämää koskevissa ratkaisuisa. Kun ihminen voi elää elämäänsä niin kuin itse haluaa, on muiden ihmisten ja epäonnistumisten ja pettymysten sietäminen helpompaa. Itsetuntoon vaikuttaa sosiaalinen vertailu, joka auttaa omien taitojen ja ominaisuuksien totuudellisessa arvioinnissa. Koska kiusaamisen on tarkoitus satuttaa, ei totuudenmukainen arviointi ole mahdollista. Kiusaaminen vaikuttaa kiusatun itsetuntoon virheellisin perustein madaltaen kiusatun itsetuntoa. Henkinen väkivalta heikentää kiusatun omanarvontunnetta saaden hänet tuntemaan arvottomuutta vertaisten silmissä. Kiusaamisen aiheuttama heikko itsetunto näkyy monenlaisina oireina. Kiusaaminen voi aiheuttaa esimerkiksi alisuoriutumista tai ylisuoriutumista koulussa tai erilaisia tunteita kuten tunteita huonommuudesta, häpeästä ja alemmuudesta, mitkä näkyvät ulospäin heikkona itsetuntona. Heikon itsetunnon omaava haluaa olla samanlainen kuin muutkin. Tarve miellyttää ja halu kuulua ryhmään voivat saada kiusatun muuttamaan identiteettiään ja elämään muiden odotusten mukaisesti piilottamalla omat ajatuksensa ja jättäytyen ehkä taka-alalle, jotta huomio ei kiinnittyisi häneen (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi, 2015, 62–64).

**Rooli** on käyttäytymismalli, joka on olemassa toisten roolien kautta. Myös kiusaamistilanteissa on erilaisia rooleja ja kiusaaminen voidaan nähdä leimaamisena, jolloin kiusattu leimataan jonkin ominaisuutensa vuoksi kuuluvaksi toiseen huonompaan ryhmään eikä kiusatun kanssa haluta ystäväystyä. Kiusattu voi tällöin ottaa vastuunkantajan ja syntipukin roolin, näkymättömän tai pellen roolin. Kiusattu on roolissaan silloinkin, kun ei ole itse kiusaamistilanteessa. Kiusaamisen kohteeksi joutumisen roolin on havaittu olevan melko pysyvä, jolloin kiusaamisen jälkeenkin kiusattu voi kokea ahdistusta siitä, että häntä tarkkailaan. Pienikin viite ominaisuuteen, josta on aiemmin kiusattu saattaa nostaa aiheen pintaan (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi, 2015, 67–68). Seuraavassa esimerkkejä näistä käyttäytymismalleista aineistossa.

*”Uskonto olikin yksi varmaan isoimmista yksittäisistä tekijöistä mikä aiheutti kiusaamista, ja erityisesti sen eristävä vaikutus ikätovereista kaikki korosti useita kertoja kuukaudessa luokkatovereita siitä, että toi yks on erilainen).”*  
N5

*”Välillä olen kokenut, kuinka minua pyrittäisiin tarkkailemaan...”* N3

*”Kiusaamisesta on nyt aikaa päälle 20vuotta. Edelleen kyllä se nostaa päätään. Esim. kunnan kanssa toimiessani, ollessani yrittäjä. Asun edelleen samalla seudulla.”* N2

*”Kahdeksannella luokalla yritin olla jonkinasteinen kovis hankkiakseni luokan kunnioituksen. Epäonnistuin siinä totaalisesti.”* M2

**Alisuoriutuminen** tai ylisuoriutuminen liittyvät läheisesti identiteetin muokkautumiseen ja terveeseen itsetuntoon koulukiusatun elämässä. Vastaajien mainintoja liittyen ali- tai ylisuoriutumiseen oli aineistossa viisi (5). Vastaajat kertoivat kiusaamisen vaikuttaneen koulukäyntiin ja haluun käydä koulua. Alisuoriutuminen näkyi luvattomina poissaoloina koulusta sekä luottamuksen puutteena omiin kykyihin. Ylisuoriutuminen taas niin sanottuna pingottamisena eli haluna suoriutua koulun käynnistä mahdollisimman hyvin arvosanoin. Koulua haluttiin eräässä tapauksessa käydä nopeutettuun tahtiin, jotta kiusaamistilanteista päästäisiin pois. Yksi vastaaja kertoo uskovansa, että kiusaaminen vaikutti ammattiuran kehittymiseen ja siihen, että ilman kiusaamiskokemusta hän olisi luultavasti jatkanut kouluttautumista pitemmälle. Yleisesti ottaen koulunkäyntiä lyötiin laimin juuri kiusaamisen seurauksena.

*”Sain paljon negatiivista huomiota ja palautetta luokkalaisiltani, koska olin pingottaja. Olin kolmena vuotena peräkkäin luokkani paras ja minua haukuttiin ”hikariksi”, ”hikipingoksi” ja ”opettajien nuolijaksi”. Yhtäältä kiusaaminen aiheutti mielipahaa ja toisaalta olin ylpeä itsestäni.”* N4

*”Kahdeksannella luokalla lintsasin melkein joka maanantain ja perjantai ja saavutin poissaoloissa kyseenalaisen ennätykseni noin 170 tuntia.”* M2

Hamaruksen (2015) mukaan koulukiusaaminen aiheuttaa lyhytjänteisyyttä ja ahdistuneisuutta. Kun kiusattu joutuu jatkuvasti tarkkailemaan ympäristöään ja puolustamaan selustansa, keskittyminen häiriintyy, mikä puolestaan vähentää opiskeluintoa ja sitä kautta on-

nistumisen kokemuksia. Kouluun liittyvät asiat saatetaan kokea raskaiksi ja vaikeiksi. Joskus kiusaamisella on päinvastainen vaikutus. Kiusatut pyrkivät ahkeralla opiskelulla parantamaan todistustaan, jotta pääsisivät toiseen kouluun. Myös onnistumisen ja näyttämisen halu saattavat vaikuttaa ylisuoriutumiseen. Ihmisen ollessa alistettu, hän kokee, ettei hänelle kuulu mitään eikä mihinkään hyvään kannata panostaa. Kiusatulta puuttuu kykyä uskoa omaan onnistumiseensa. Alisuoriutuminen ja osallistumattomuus tai ylisuoriutuminen ovat siis kiusatun oireita kiusatuksi tulemisesta (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi, 2015, 64, 73).

Kiusaaminen aiheuttaa myös **epäluottamusta**, mikä voi ilmetä esimerkiksi puhumattomuutena. Kiusattu voi kokea, että kaikki mitä hän sanoo, ymmärretään väärin tai käännetään toiseksi, jolloin puhumattomuudesta tulee keino suojata omaa identiteettiä, turvata koskemattomuutta ja hallita tilannetta. Kiusaamiskokemukset siis voivat näyttäytyä epäluottamuksena ihmissuhteissa ja parisuhteissa myöhemmällä iällä (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi, 2015, 71). Epäluottamus yhdistävänä luokkana lomittui vahvasti sosiaalisiin suhteisiin ja pelkoihin, enkä ole varma voiko luokkia pitää erillisinä toisistaan. Yhteensä mainintoja luokat yhdistettyinä oli 36 kappaletta. Seuraavat alkuperäisilmaukset ovat esimerkkejä epäluottamuksesta.

*”Vetäydyn mielummin, kuin olen tuomassa omia ajatuksia esille.” N6*

*”Vei kuusi vuotta ennen kuin uskalsin aukaista suuni suuremmissa porukassa, kahvitaulla.” M2*

*”Olen viettänyt tämän vuosikymmen kahdessa parisuhteessa, joista kumpikin epäonnistui, monistakin syistä.” M3*

### 5.2.1 Kiusaaminen pahimmillaan

Kiusaamisen vaikutukset pahimmillaan ilmenivät kirjoitelmissa hyvin vaihtelevina. Kiusaamisen kokemuksia pahimmillaan vastaajat kokivat sekä kouluaikoina, että aikuisiällä. Kiusaamisen vaikutukset koettiin monenlaisina tunteina, kuten vihana, katkeruutena ja kostonhaluna sekä syyllisyyden ja häpeän tunteina, joita avaan tuonnetun enemmän. Muita kiusaamisen seurauksia olivat vaikutukset kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, jotka näyttäytyivät fyysisinä ja psyykkisinä oireina. Myös sosiaaliseen hyvinvointiin kiusaaminen vaikutti, kuten edellä jo kuvasin. Kiusaaminen koettiin epäoikeudenmukaisena, mikä

näkyi siten, että apua ei koettu saatavan oikein miltään taholta. Osalla kiusatuista tuntui olevan myös kokemus siitä, että puolustautua ei saanut tai siihen ei yksinkertaisesti ollut mahdollisuutta. Lähes kaikki vastaajat myös miettivät sitä, miksi juuri he valikoituivat kiusaamisen kohteiksi, vaikka tätä ei erikseen kysytty.

*”Toivoin aina, että joku tulisi apuun, että joku olisi nähnyt tuskani ja antanut minulle normaalin, rauhallisen perheen ja kouluympäristön, missä olisi saanut olla ”normaali””. N2*

*”...ei kiusaaminen kaikkein pahin asia ollut, mutta kun ei saanut kiusata takaisin.” M1*

Pahimpia kiusaamiskokemukset olivat silloin kun kiusaajana oli opettaja tai kun kiusaamisen koettiin aiheuttavan yksinäisyyttä, ulkopuolisuutta, kelpaamattomuutta tai huonomuutta muihin ihmisiin nähden. Yksi entisistä kiusatuista koki pahimpana sen, että hänen oma lapsensa on mahdollisesti kokenut tulleen hylätyksi kiusatun kokemusten seurauksena. Kaksi vastaajista mainitsi jonkin tietynlaisen kiusaamisen tai kiusaamistilanteen pahimmaksi tai satuttavimmaksi kaikista kiusaamiskokemuksistaan.

Tarkemmin eriteltynä kiusaamisen aiheuttamina tunteina lueteltiin yleinen pahaolo tai -mieli, kiusaaminen tuntui myös hämmentävältä ja pelottavalta.

*”Opettajan harjoittama kiusaaminen on tuntunut pahimmalta mitä olen kokenut ja ehkä osaltaan vaikutti että koulunkäynti alkoi tuntua ikävältä” N1*

*”Koin kiusaamisen sekä pelottavana että hämmentävänä.” N4*

*”Kiusaaminen tuntui pahimmalta silloin tapahtumahetkellä. Kun olin kuitenkin niin pieni lapsi.” N8*

Kiusaaminen herätti **katkeruutta ja kostonhalua**. Katkeruuden tunne syntyy Hamaruksen ym. (2015) mukaan alistumisen kokemuksesta, kun henkilö ei koe pystyvänsä vaikuttamaan omaan elämäänsä tai hallitsemaan sitä. Katkeruuden rinnalla ovat usein myös avuttomuus ja voimattomuus. Avuttomuuden tunne syntyy, kun henkilö yrittää tehdä kaikkensa ilman vaikutusta, jolloin kiusattu joutuu tukahduttamaan omat tunteensa ja halunsa. Kiusattu on joutunut seuraamaan ja myötäilemään kiusaajan aikeita, mikä tuntuu nöyryyttävältä. Katkeruus liittyy myös menettämiseen eli kiusattu voi olla katkera menetetyistä mahdollisuuksistaan (ystävät, opiskelu, jatkokoulutusmahdollisuudet tai ammatti), jotka kokee me-

nettäneensä kiusaamisen takia. Katkeruus voi vahingoittaa kiusatun tunne-elämää ja vahingoittaa fyysistä terveyttä. Anteeksiantamattomuus lisää masennuksen oireita, levottomuutta, ärtymystä, jännittyneisyyttä ja yleistä onnettomuuden tunnetta. Kostonhalu puolestaan kumpuaa tarpeesta kokea oikeudenmukaisuutta. Kostonhalussa katkeruus ja käsittelemätön viha kietoutuvat yhteen. Tällöin kiusaamisesta vapautuminen ei välttämättä tuokaan helpotusta, koska vihan ja koston ajatukset sitovat kiusatun edelleen kiusaajaan (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi, 2015, 77–79).

*”Kiusaaminen on vaikuttanut ammattiuraani: luultavasti olisin toisella alalla tai huikeasti koulutetumpi, jos kiusaamista ei olisi tapahtunut.” N3*

*”Kiusaaminen vaikuttanut elämääni: aika huonosti sujunut, katkera ja kostonhaluinen” M1*

**Syällisyys ja häpeä** olivat tunteina tunnistettavissa entisten kiusattujen vastauksista. Nämä tunteet saavat kiusatun miettimään, että miksi tämä tapahtuu juuri minulle ja etsimään syitä kiusaamiselle. Kiusaaminen tuo esiin vahvoja tunteita, jotka ovat universaalisti tunnistettavissa. Kiusaamisen herättämiä perustunteita ovat muun muassa viha, pelko ylenkatse, inho, hämmennys, jännitys, suru, häpeä ja yllättyneisyys. Hamaruksen, Holmberg-Kaleniuksen ja Salmen (2015) mukaan kiusaaminen saa kiusatun häpeämään väärä asioita. Oikea häpeä kohdistuu omaan röyhkeyteen ja ajattelemattomuuteen, kun taas väärä häpeä oman persoonallisuuden, ulkonäön ja köyhyyden herättämien alemmuudentunteiden piilottelemiseen (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi, 2015, 57, 65).

*”Koin kiusaamisen sekä pelottavana että hämmentävänä”. N4*

*”Kiusaaminen oli sellaista suusanallista, vaatteille irvailua ja nauramista. Olin isosta perheestä ja olimme köyhiä. Esimerkiksi vaatteita teetettiin vanhempien lasten ja tai vaikka isän vanhoista vaatteista.” N8*

Erilaiset tunteet heräävät erilaisissa tilanteissa eikä tunteiden syntymistä voi estää, ne koetaan. Kiusaamistilanteessa saattaa herätä ristiriitaisiakin tunteita, joista osa on voimakkaita ja tiedostettuja, osa tiedostamattomia. Nämä tuntemukset ja ajatukset ohjaavat pitkälti kiusatun toimintaa ja elämän suuriakin ratkaisuja. Voimakkaat tunteet, kuten viha, häpeä ja raivo kohdistuvat ennen kaikkea kiusaajiin, mutta myös niihin ihmisiin, jotka eivät nähneet tai eivät halunneet nähdä. Paloiteltaessa ahdistusta pienemmäksi, erottuvat pelko, häpeä, syällisyys ja suru. Joskus kiusatun mieli pyrkii aktiivisesti kätkemään kiusaamisen herät-

tämät vahvat ja kielteiset tunteet, mikä vaikuttaa siihen kuinka hyvin kiusaamiskokemukset myöhemmin muistetaan (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi, 2015, 57).

*”Mietin pitkään ihmisten sanomisia ja tekemisiä, kelaten mielessäni mitä olen tehnyt väärin. Mutta monasti sitten vain tajuan, että ei se minussa se vika ole. Eikä ole ollut aiemminkaan. Jokin kuitenkin on, mikä ihmisiä niin minussa ärsyttää.”* N2

*”Tunnin loputtua kerroin opettajalle miksi olin ollut pois tunnilta. Sillä ei ollut mitään vaikutusta. Tuntui todella turhauttavalta kestää kiusaaminen, koska kukaan ei välittänyt enkä uskaltanut tai kehdannut kertoa siitä kotona.”* M2

Kiusattu imee jatkuvasta sosiaalisesta palautteestaan itseensä häpeää, mikä voi johtaa vääränlaiseen häpeäidentiteetin syntyyn. Kiusattu ajattelee kiusaamisen olevan hänen syynsä kysyen ”Miksi juuri minä?” ja uskotellen itselleen, että vian on oltava hänessä, koska kiusaaminen on jatkunut näin kauan. Häpeän vuoksi kiusattu ei opi suojaamaan itseään, ja voi joutua kiusatuksi uudestaan, vaikka yhteisö vaihtuisikin. Kiusattu kokee, että hänen tulisi olla toisenlainen kelvatakseen muille ja ryhmän jäseneksi. Tällaisesta häpeästä voi aiheutua jatkuvaa pyrkimystä toisten miellyttämiseen. Kiusattu saattaa pyrkiä miellyttämään kiusaajiaan erilaisin keinoin siinä välttämättä onnistumatta, mikä aiheuttaa kelpaamattomuuden tuntemuksia (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi, 2015, 58).

*En ikinä saanut selville, miksi poika kiusasi minua.* N4

*”Olen joskus myöhemmin miettinyt sitä, mikä tuon kiusaamisen omalla kohdallani oikeastaan aiheutti.”*N5

*”Sosiaalialan korkeakoulussa tämä kiusaamistapahtuma löi ikään kuin minua takaa päin.”* N6

*”Hain alkoholinkäytöllä ja tupakoinnilla hyväksyntää muuallakin kuin siinä kaveriporukassa...”* M3

Kaikilla ihmisillä on oikeus ihmisarvoiseen elämään ja oikeudenmukaiseen kohteluun samoin kuin koululaisilla turvalliseen oppimisympäristöön, jolloin oletuksena on, että kaikki kiusaamista havaitsevat ovat velvollisia puuttumaan kiusaamiseen. Kun kiusattua kiusataan, eikä siihen kukaan puutu, kokee kiusattu tulleen **kohtelluksi epäoikeudenmukai-**



**sesti.** Tyypillisiä kysymyksiä ovat: Millä oikeudella minua kohdellaan epäoikeudenmukaisesti? ja Miksi kukaan ei puutu kiusaamiseen? Epäoikeudenmukaisen kokemuksen myötä kiusatun ihmiskuva muuttuu. Hän uskoo kaikkien haluavan hyötyä hänestä eikä kenenkään aidosti ystäväystyvän kanssa. Epäoikeudenmukaisuuden kokemisesta tulee kiusatulle normaalia aiheuttaen vihan, aggressiivisuuden, kostonhalun tai välinpitämättömyyden tunteita. Kun kiusattu kokee tulleet väärinkohdeksi, lakkaa hän yrittämästä, mikä puolestaan voi ilmetä vetäytymisenä, puhumattomuutena huonona itsetuntona ja itsensä vähätellynä. Puhumattomuus ja lukkiutuminen voivat olla oireita myös siitä, ettei kiusattu usko kenenkään voivan tai haluavan auttaa. Käsillä olevassa aineistossa useat entiset kiusatut toivat esille sen, kuinka he eivät saaneet apua, vaikka sitä pyysivätkin. Osa vastaajista ei apua osannut pyytääkään tai halunnut hakea, koska arvelivat, ettei siitä olisi hyötyä (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi, 2015, 55–56).

*”Koulussa ei siihen aikaan puhuttu niistä mitään ja opettajat olivat sellaisia ”auktoriteetteja”. Eivät kovin helposti lähestyttäviiä.” N1*

*Ikään kuin se olisi ollut opettajankin puolelta ihan ok. N5*

*Mainitsin eräällä välitunnilla opettajalleni kiusaamisesta, mutta opettaja ei noteerannut sitä lainkaan. M2*

Kiusaamisen vaikutukset kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ilmenivät siis erilaisina kiusaamisen herättäminä negatiivisina tunteina sekä yksilöllisesti että sosiaalisesti koettuna. Kiusaaminen aiheutti vastaajissa tapahtumahetkellä ja myöhemmälläkin iällä myös erilaisia psyykkisiä tai/ja fyysisiä vaikutuksia tai oirehtimista. **Fyysisiä kiusaamisen aiheuttamia oireita** vastaajat kertovat olevan huimauksen ja huonon olon, unettomuuden, itkuisuuden, erilaiset säröt kehossa ja yleensä fyysisen sairastumisen. Kiusaamisen koettiin aiheuttavan syömisen häiriöitä, huonovointisuutta ja stressiä esimerkiksi paineen alla.

*”En nukkunut, enkä kyennyt syömään, oksensin kaikki mitä sain suustani alas.” N2*

*”Välillä luulin, ettei kukaan maailman ihminen olisi itkenyt yhtä paljon kuin minä. Niin kamalia vaikutuksia ”tempulla” oli ollut.” N3*

*”...iskivät jossakin vaiheessa psykosomaattiset oireet verenpaineen muodossa. Huimausta ja huonoa oloa.” M2*

**Psyykkisinä oireina** koulukiusaaminen näkyi syvänä henkisenä uupumuksena ja pahoinvointina, paniikkikohtauksina ja itsetuhoisina ajatuksina sekä tekoina. Yksi vastaajista koki olevansa sisältä rikki ja haavoittuva joutuen peittämään sen ulkopuolisilta. Neljä vastaajista kertoi sairastuneensa myös masennukseen myöhemmällä iällä, mutta arvelivat kiusaamisen olleen vain yksi sairastumisen syistä.

*”Kunnes sitten en enää jaksanut, sain paniikkikohtauksia ja aloin tosissani toivoa vain saavani nukkua pois.” N2*

*”Yksi tärkeä tekijä depression syntymisen taustalla on kaikki se mitä koulu-kiusattuna ja sosiaalisena hylkiönä oleminen on tuonut mukanaan.” M3*

Kiusaamisen lisäksi vastaajat toivat esille joitakin muita kuin kiusaamisesta johtuneita syitä sille, miksi he kokivat kiusaamisen niin kuin kokivat, tai miksi he ovat nyt aikuisina sellaisia ihmisiä kuin ovat. Tällaisia syitä olivat erilaiset ongelmat perheessä (alkoholismi, perheväkivalta, vanhemman tunnekylmyys, lapsena koettu jokin muu trauma). Jonkin muun syyn nostivat esille kuusi yhdestätoista vastaajasta. Useimmiten syitä kiusaamiselle etsittiin kuitenkin itsestä.

### 5.2.2 Kiusaaminen lievimmillään

Kiusaamisen päättymisen hetkellä tai kun huomattiin kiusaamisen olevan ohi, vastaajat kokivat kiusaamisen vaikutukset lievimmillään. Lievimpinä kiusaamisen vaikutukset tunnettiin myös myöhemmällä iällä, kun kiusaamisesta oli kulunut jo runsaasti aikaa. Kiusaamisen vaikutukset vastaajat kokivat lievimmillään kouluaikana silloin, kun kokivat saavansa tukea tai apua joltakulta. Tällaisia tahoja olivat vanhemmat ja ystävät tai kohtalotoverit koulussa. Kahdessa tapauksessa myös opettajan puuttuminen sai kiusaamisen loppumaan. Myös oman puolustautumisen katsottiin olevan yksi ratkaiseva syy kiusaamisen päättymiseen. Selkein syy kiusaamisen päättymiselle oli luokan, ryhmän tai paikkakunnan vaihtaminen. Vanhemmalla iällä kiusaamisen kokemukset tuntuivat lievimpinä silloin, kun saatiin apua esimerkiksi terapian muodossa. Myös eheyttävät ihmissuhteet tai muut kokemukset auttoivat pääsemään kiusaamiskokemuksesta yli. Muutamia muitakin kiusaamiseen tai sen päättymiseen vaikuttavia tekijöitä vastaajat mainitsivat. Näitä olivat oma seurustelusuhde ja iän vaikutus kiusaamisen päättymiseen (iän karttuminen toisin sanoen henkinen

kypsyminen kouluaiikana sekä kiusaajilla että kiusatuilla ja aikuisuuden mukanaan tuoma etäisyys koulukiusaamiseen).

Kodin ja vanhempien tuoma turva näkyi kahdella tavalla. Kotona olo koettiin turvalliseksi kaukana kiusaajista tai koulusta ja vanhempien puuttuminen kiusaamiseen vaikutti kiusaamiskokemuksen voimakkuuteen.

*”Kerran olin isäni kanssa kaupassa ja poika sattui oman vanhempansa kanssa samaan kauppaan. En tuonut kiusaamista siinäkään tilanteessa esille. Otin ainoastaan selkeän kontaktin isääni. Tein tikusta asiaa ja sanoin isälle selkeästi: ”Isä.., ”. Isäni oli isokokoinen mies, ja häntä sanottiinkin päiväkotiaikana jättiläiseksi.” N4*

*”Kokoonnuimme palaveriin opettajainhuoneeseen, kiusaajani, minä, äitini ja opettajani. Asia käytiin läpi ja kiusaajat lupasivat lopettaa, mikä myös toteutui. Kiitos äidin ja E... K...n kiusaaminen loppui siltä osin.” M2*

Oma puolustautuminen saattoi olla sanallista tai fyysistä, molemmilla tavoilla oli merkitystä kiusaamisen päättymisessä. Fyysinen puolustautuminen oli useimmiten tappelua kiusaajan ja kiusatun välillä. Joskus pelkkä tieto siitä, että pärjää fyysisesti kiusaajilleen antoi itseluottamusta ja vähensi kiusaajien toimintaa. Sanallinen puolustautuminen oli fyysisellä puolustautumisella uhkaamista, vastaan väittämistä tai kiusaajan satuttamista sanallisesti samalla mitalla takaisin.

*”En myöskään oikeastaan koskaan osannut olla hiljaa jos minua haukuttiin tai huudeltiin jotain haukkumanimiä, vaan ajauduin kerta toisensa jälkeen väittelyihin ja nimittelykierteisiin kiusaajieni kanssa.” N5*

*”Lopulta mittani tuli täyteen. Kiusaajaparin pomo heitteli jälleen jotakin verbaalista ”hattuilua”, menetin malttini ja otin nyrkit avuksi. Yllättävä kyllä kiusaajasta ei ollut vastusta ja sain hänet maahan. Olin kontallaan hänen päällään ja jakelin iskuja päin näköä. Ensimmäistä kertaa sain yliotteen kiusaajasta.” M2*

Kiusaaminen päättyi useimmiten lopullisesti kun ikää karttui tai ryhmää, luokkaa tai paikkakuntaa vaihdettiin.

*”Yläasteen jälkeen minua ei kiusattu. Minulla oli läheinen ystävä, jonka kanssa olimme erottamattomat. Sain myös uusia ystäviä”. N4*

*”Kiusaaminen päättyi minun paikkakunnalta muuttoon yläasteen jälkeen tänne K...n.” N5*

*”Vasta kun lähdin vaihto-opiskelijaksi ulkomaille, ja pääsin aloittamaan kaiken tyhjältä pöydältä aivan uuden sosiaalisen piirin kanssa, aloin oivaltaa ja ennenkaikkea oikeasti sisäistää että maailmassa on ihmisiä joiden mielestä olen ihan hyvä jätkä ja joista on kiva ottaa minut porukkaansa.” M3*

Terapian koettiin auttavan kiusaamisen jättämiin jälkiin myöhemmällä iällä.

*”Terapian avulla kuntouduin (ja oikean lääkärin joka viitsi kuunnella).” N3*

*”Terapian myötä sain sieluni solmuja auki, ja näen menneisyyttäni aika tavalla eri valossa...” M3*

Henkistä tukea vastaajat saivat kouluaikana kohtalotovereilta ja läheisiltä ystäviltä ja muita eheyttäviä kokemuksia ja ihmissuhteita vastaajat kokivat kouluikäisenä että aikuisiällä harrastusten myötä, uudessa koulussa, luokka-asteella tai työpaikassa.

*”Ystäviä oli yksi, hänkin opettajan kiusaama ja muiden oppilaiden hyljeksimä. Hänen välittämisensä vuoksi kai jaksoin.” N2*

*”Työkaverit ottivat aloittelevan asentajan vastaan ilman minkään sortin kiusaamista. Se tunne oli ihmeellinen kokiessani kuuluvani porukkaan toisin kuin koulussa.” M2*

Osa vastaajista katsoi kiusaamisella olevan positiivisiakin vaikutuksia. Näitä olivat esimerkiksi kiusaamisen tuoma vahvuus luonteeseen, ihmissuhteiden onnistuminen kiusaamisen edesauttamana siten, että osataan valita seura paremmin. Kiusaamiskokemukset nähtiin myös rikkautena, joka on auttanut pysymään uralla pitempään. Kiusaamisen mukanaan tuoman yksinäisyyden vuoksi on keskitytty muuhun kuten esimerkiksi lukemiseen, mikä on tuonut hyvät lukemisen taidot, mikä puolestaan on auttanut opinnoissa myöhemmin. Yhdessä tapauksessa kiusaaminen nosti sisun näyttää koko maailmalle, ettei lannistaminen ole onnistunut. Vastaaja tuntui näkevän näyttämisen halun positiivisena asiana, joskin merkityksikön olisi voinut mielestäni sijoittaa myös epäoikeudenmukaisuuden kokemus-

ten alle. Useita mainintoja aineistossa oli myös halusta auttaa kiusaamisen kohteiksi joutuvia erilaisin keinoin ja halusta kertoa lapsille ja nuorille kiusaamisen haavoittavasta vaikutuksesta ja kauaskantoisista seurauksista.

Neljä vastaajista koki selvinneensä kiusaamisesta hyvin. Lapsuudenaikaiset tapahtumat eivät enää aiheuttaneet murhetta eikä kouluaikaiseen kiusaamiseen liittyviä asioita mietittyä aikuisiällä enää aktiivisesti, vaikka tapahtumat joskus muistuvatkin mieleen ja niillä on välillinen vaikutus elämässä. Nämä kouluaikana kiusatut katsovat selvinneensä kiusaamisesta melko tasapainoisina, mutta miettien samalla millaisia vaikutuksia kiusaamisella olisi ollut, jos kiusaaminen ei olisi päättynyt silloin kuin päättyi.

## 6 YHTEENVETOA

Tavoitteenani oli tutkia lapsena koulukiusattujen kokemuksia. Halusin selvittää millaisia vaikutuksia koulukiusatut kokivat kiusaamisella olevan omassa elämässään kiusaamisen tapahtumahetkillä ja myöhemmin aikuisella iällä. Pro gradu -tutkielmassani halusin antaa koulukiusatuille oman äänen ja kertoa heidän kokemuksiinsa pohjaten kiusaamisen jättämisestä jäljistä ja siitä, millaisia seurauksia kiusatut kokevat kiusaamisella olleen. Tutkimuksessani pyrin tuomaan osallistujien kokemukset esiin mahdollisimman autenttisina, vaikka päätelmät jäävätkin tutkijan eli minun tulkintani varaan osallistujien todellisista kokemuksista. Tässä Yhteenvetoa -luvussa tarkastelen tutkimukseni tuloksia tulkiten niitä lähteisiinkin nojaten ja yrittäen samalla miettiä, miksi koulukiusaaminen vaikuttaa niin vahvasti ja kuinka koulukiusaamisen vaikutuksia vielä aikuisiällä voidaan selittää. Seuraavaksi esitän tutkimukseni tulokset tiivistetysti ja tarkastelen saatuja tuloksia ja esitän tulkintaa saamistani tuloksista.

### **Tulosten tarkastelua ja tulkintaa tutkimuskysymyksittäin**

**1. Millaista kiusaamista kiusatut kouluaikana kokivat?** Vastaajien koettu kiusaaminen sisälsi psyykkistä, sanallista ja fyysistä kiusaamista. Kiusaaminen oli suoraa tai epäsuoraa. Vastaajien kokema suorakiusaaminen piti sisällään henkistä kiusaamista sanallisin keinoin, fyysistä kajoamista tai muita väkivallantoimia tai häirintää toistuvina tekoina. Suorakiusaaminen sanallisena oli esimerkiksi haukkumista ja pilkkaamista, jollekin asialle tai piirteelle nauramista, flirttailua, matkimista, itkettämistä, nöyryyttämistä, uhkailua, vähätelyä, nolaamista tai loukkaamista. Suora kiusaaminen fyysisinä tekoina oli esimerkiksi tönimistä, eleiden ja ilmeiden matkimista, lyömistä, potkimista, jahtaamista, retuuttamista, kiinnipitämistä tai talvella esimerkiksi lumipalloilla heittäilyä. Epäsuora kiusaaminen oli kiusaamista, joka ei suoraan kohdistunut kiusan kohteeseen vaan oli esimerkiksi huhujen tai juorujen levittämistä, välinpitämättömyyttä ja porukasta poissulkemista. Suoranaisesta kouluväkivallasta kiusatut eivät puhuneet, eikä kiusaaminen kertomusten mukaan täyttänyt kouluväkivallan kriteereitä.

**2. Minkä ikäisenä koulukiusattuja kiusattiin ja kuinka kauan kiusaaminen kesti?** Kiusaajat olivat useimmiten samanikäisiä luokkatovereita tai muutamaa vuotta vanhempia oppilaita lukuun ottamatta muutamaa tapausta, joissa kiusaajia olivat opettajat. Koulukiusaaminen tapahtui pääasiallisesti peruskoulussa. Eli kiusatut olivat 7-15 -vuotiaita kiu-

saamisen hetkillä. Kahdella vastaajalla kiusaaminen jatkui vielä ammatillisessa koulutuksessa. Yhdellä vastaajalla koulukiusaamiskokemus tapahtui aikuisena. Osalla kiusaaminen jatkui koko peruskoulun ajan, kun taas osalla kiusaaminen kesti muutamia vuosia peruskoulun luokilla. Aikuisiällä tapahtunut kiusaamiskokemus oli viiden kuukauden mittainen. Kiusaamisen päättymisen syitä olivat opettajan, vanhemman puuttuminen kiusaamiseen tai oma puolustautuminen. Kiusaaminen saattoi kuitenkin näistä syistä huolimatta jatkua joko toisessa ryhmässä tai uudessa koulussa erilaisista syistä johtuen. Yleisin kiusaamisen päättymisen syy oli kuitenkin ryhmän, luokan, koulun tai paikkakunnan vaihtaminen ja samalla iän karttuminen.

**3. Millaisia vaikutuksia kiusaamisella kokemuksien mukaan on?** Kiusaamisen seuraukset lapsena ja aikuisiällä olivat suurimmalta osaltaan kytköksissä sosiaalisiin suhteisiin ja erilaisiin pelkoihin. Kouluaikainen kiusaaminen näkyi sosiaalisissa suhteissa erilaisten ihmissuhteiden muodostamisen pulmina oman epävarmuuden, varovaisuuden tai suoja-muurin takia. Pelot liittyivät samoihin asioihin eli ihmisten kohtaamiseen. Kiusaaminen aiheutti ongelmia identiteetin muodostamisessa ja heikkoa itsetuntoa, mikä tuntui vaivaa- van kouluaikoina kiusattuja vielä tälläkin hetkellä. Vastaajat raportoivat koulukiusaamisen heikentäneen itsetuntoa, mikä puolestaan vaikutti muun muassa ihmissuhteissa ja ryhmän jäsenenä toimimisessa silloin ja nyt. Itsetunto-ongelmat saivat epäilemään omaa arvoa ja tunne kelpaamattomuudesta tai huonommuudesta oli saattanut seurata koko elämän. Vastaajat epäilivät omia kykyjään, mikä näkyi niiden käyttämättömyytenä.

Rooli näkyi aineistossa erilaisina käyttäytymismalleina. Nämä käyttäytymismallit kiusattu saattoi omaksua tiedostaen tai tiedostamattaan ja ottaa tietynlaisen roolin, joka aineistossa ilmeni esimerkiksi yrityksenä ottaa erilainen rooli kuin mihin rooliin kanssaihmiset olivat kiusatun ryhmässään asettaneet. Kiusaaminen aiheutti myös ali- ja ylisuoriutumista sekä tapahtumahetkillä, että myöhemmällä iällä. Alisuoriutuminen näkyi poissaolona koulusta, koulun laiminlyömisestä tai ylisuoriutuminen hyvien numeroiden metsästämisestä. Alisuoriutuminen saattoi näyttäytyä myöhemmällä iällä omien kykyjen epäilemisestä tai niiden käyttämättä jättämisestä. Brittiläisessä koulukiusaamisen pitkäaikaisseurauksia selvittäneessä pitkittäistutkimuksessa (2014), saatiin selville koulukiusattujen lasten olevan aikuisena vähemmän koulutettuja, ansaitsevan vähemmän ja olevan useammin työttömiä kuin ikätoverinsa (Takizawa, Maughan, & Arseneault (2014). Kiusaamisen vaikutukset näkyivät myös epäluottamuksena, joka ilmeni puhumattomuutena tai hiljenemisenä ryhmässä tai muissa ihmissuhteissa sekä kiusaamishetkillä että myöhemmällä iällä.

**4. Milloin ja miten kiusaamisen vaikutukset koettiin pahimpina ja milloin ja miten lievimpinä?** Kiusaaminen pahimmillaan koettiin sekä kouluikäisenä, että aikuisiällä. Pahimmillaan kiusaamisen seuraukset olivat erilaisia negatiivisia tunteita kuten vihaa, katkeruutta ja kostonhalua, syyllisyyttä ja häpeää. Kiusaamisen seurauksia olivat myös erilaiset psyykkiset ja fyysiset oireet vaikuttaen vahvasti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Epäoikeudenmukaisuuden tunteita koettiin pääasiassa siksi, ettei apua meinannut saada tai sitä ei haluttu hakea. Myös puolustautuminen koettiin ongelmalliseksi useista syistä. Pahimpia kiusaamiskokemukset olivat opettajan taholta tullessaan tai kun kiusaaminen aiheutti yksinäisyyttä ja kelpaamattomuuden tunnetta. Myös yksittäisiä kiusaamiseen liittyviä erityisen satuttavia tapahtumia mainittiin pahimpina kiusaamiskokemuksista.

Vastaajat kokivat kiusaamisen lievimmillään sen päättymisen hetkellä tai kiusaamisen ollessa ohi esimerkiksi paikkakunnan vaihtamisen seurauksena. Myös ajan kulumisen menneistä tapahtumista vaikutti lievittävän kokemusten aiheuttamaa mielihapaa. Kiusaamisen vaikutuksia lievittivät aikuisten asioihin puuttuminen, ystävät ja kohtalotoverit, joiden kanssa kiusattu saattoi viettää aikaa. Oma puolustautuminen auttoi myös kiusaamisen päättymiseen. Vanhemmalla iällä useampi vastaajista sai apua kiusaamisen aiheuttamiin psyykkisiin oireisiin hakeutumalla terapiaan. Lapsena kiusatuksi joutuminen ei välttämättä ollut terapiaan hakeutumisen syy, vaan terapian myötä kiusaamisen aiheuttamat ongelmat elämässä tuntuivat aukeavan ja hellittävän. Aikuisena koetut eheyttävät ihmissuhteet, esimerkiksi parisuhteet, ystävät, työtoverit ja harrastusten kautta tavatut ihmiset olivat saaneet lapsena kiusatut ymmärtämään heidän voivan kuulua joukkoon ja olevan arvokkaita ja hyväksyttäviä ihmisiä muiden kanssaihminen joukossa ja tavoin. Vastaajien mukaan kiusaamisella oli myös positiivisia vaikutuksia elämään, kuten luonteen vahvistuminen, parempi arviointikyky ihmissuhteissa, positiiviset vaikutukset uraan tai opintoihin ja halu tehdä kiusaamisen vaikutuksia näkyvämmiksi.

Tulosten tarkastelun perusteella kiusaamisen muodot olivat suoraan verrattavissa lähdekirjallisuudessa esitettyihin kiusaamisen muotoihin, joista lähes kaikista vastaajat kertoivat olleensa osallisina. Eivät kuitenkaan kaikki kaikista muodosta vaan kukin omanlaisistaan. Selkeästi eniten vastaajat olivat kokeneet psyykkistä kiusaamista. Kiusaaminen ei ollut suoranaista väkivaltaa vaan yksittäisiä väkivallantekoja, joita ei välttämättä voida laskea kouluväkivallaksi. Kiusaaminen oli kuitenkin hyvinvointia vahingoittavaa, vaikka on mahdollista, että pahimmat kokemukset jätettiin kertomatta tai ne olivat osittain jo unohtuneet.



Kiusaajat olivat vertaisia tai opettajia. Pahinta tuntui olevan opettajan taholta tuleva kiusaaminen, sillä kiusatun oli vaikea kääntyä kenenkään puoleen olematta epäuskottava.

Vastaajien käyttäytymisessä oli selkeästi huomattavissa Salmivallin (1998) jo selvittämistä kolmesta toimintamallista ainakin kaksi. Osa kiusatuista reagoi kiusaamiseen aggressiivisesti ja osa avuttomasti. Aggressiiviset puolustautuivat itse kiusaajiaan vastaan ja saivat kiusaamisen jopa loppumaan kohdallaan. Pojat puolustautuivat selvästi aggressiivisemmin kuin tytöt, joiden kohdalla nyrkkitappeluilta vältyttiin. Avuttomasti reagoivat saattoivat olla esimerkiksi luvottomasti koulusta pois kykenemättöminä tai haluttomina puolustautumaan kiusaajiaan vastaan (Salmivalli, 1998, 106–107). Tuloksista ilmeni, että juuri kiusaajan ja kiusatun välinen vallan epätasapaino ja fyysinen koko ovat merkityksellisiä suhteessa kiusaamisen muotoihin ja keston.

Kiusaamisen ollessa erityisen pitkäkestoista ja psyykkisesti rankkaa, tuntuivat seuraukset olevan pahemmat ja vaikuttavan pidemmälle aikuisuuteen. Suurimmat ongelmat näkyivät erilaisissa sosiaalisissa suhteissa ja niiden muodostamisessa. Vastaajat kokivat olevansa huonompia ja arvottomampia kuin kanssaihmiset, mikä näkyi epävarmuutena ja epäluottamuksena kiusattujen elämässä. Koulukiusattujen on varmasti vaikea luottaa ihmisiin ja siihen, että heidät hyväksyttäisiin sellaisina kuin he ovat. He ovat vakuuttuneita omasta kelpaamattomuudestaan ja vetäytyvät ihmissuhteista mieluummin kuin lähtisivät testaamaan ihmisten halua olla heidän kanssaan. Systemaattinen kiusaaminen on kiusatulle traumaattinen ja kipeä asia, vaikka jokainen kiusattu kokisikin kiusaamisen eri tavoin.

Kiusaamisen vaikutuksia oli jo teoreettisessa viitekehyksessä esitelty useita ja samat asiat oli löydettävissä omasta aineistostani. W.B. Roberts (2006) kuvasi kiusatun kokemusta kolmella tasolla, jotka olivat myös havaittavissa tutkimukseni vastaajissa. Kiusaamiskokemuksen vaikutukset olivat kognitiivisia eli muuttivat kiusattujen ajattelutapoja, emotionaalisia eli vaikuttivat kiusatun tunteisiin ja tuntemuksiin ja sitä kautta käyttäytymiseen. Eli kiusatut verrattuna kanssaihmiin käyttäytyvät eri tavoin tietyissä tilanteissa (esimerkiksi sosiaalisessa kanssakäymisessä). Kiusaamisen aiheuttamat kielteiset ajatukset ja tunteet johtavat mielipahaan ja pitkäaikaisiin jos ei jopa elinikäisiin seurauksiin kiusatun elämässä (Roberts, 2006, 37).

Persoonallisuuden kehitys, johon esimerkiksi identiteetti ja itsetunto lasketaan, voi traumaattisten kokemusten myötä vaarantua. Kouluaikaisetkin toistuvat ja pitkään jatkuneet traumaattiset tapahtumat altistavat lapsen persoonallisuuden kehityksen häiriöille, mikä

heijastuu väistämättä myös aikuisuuteen. Tunnusomaisia piirteitä ovat kyvyttömyys säädellä omia tunteita ja sisäisiä kokemuksia, hermoston jatkuva ylijännittyneisyys ”taistele tai pakene” – tilana ja psykosomaattiset sairaudet ovat merkkejä trauman vaikutuksista. Kiusatun minäkäsitys haavoittuu, mikä aiheuttaa vieraantumista omista tunteista, sisäisistä kokemuksista ja muistamattomuutta traumaattisista kokemuksista ja tapahtumista (Munnukka-Dahlqvist, 1997, 90).

Tutkimuksissa on yhdistetty kiusatun oireet jopa lapsena hyväksikäytettyjen oireisiin, sillä kiusaaminen on tuhoisaa lapsen ja nuoren identiteetille ja itsetunnon kehittymiselle kriittisessä ikävaiheessa, jolloin vertaisten hyväksyntä on elintärkeää. Puutteellinen sosiaalinen identiteetti, huono itsetunto ja itsensä syyllistäminen pahentavat kiusaamisen seurauksia. Eräissä koulukiusaamisen pitkäaikaisia vaikutuksia koskevassa tutkimuksessa tutkijat Carlisle ja Rofes (2007) ovat luokitelleet kiusaamisen vuoksi oireilevat kolmeen ryhmään: 1) negatiivisista psyykkisistä ja/tai fyysisistä oireista kärsivät, 2) ihmissuhteita välttävät ja 3) vapautuksen kokeneet, jotka ovat kokeneet vahvistuneensa kiusaamisen myötä (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi, 2015, 51; Carlisle & Rofes, 2007, 16–26). Myös tämä teoria on yhteneväinen oman tutkimukseni tulosten kanssa. Kouluaikana kiusatut kärsivät sekä psyykkisistä että fyysisistä oireista, välttelivät ihmissuhteita ja muutama vastaajista koki myös vahvistuneensa kokemustensa myötä.

Kiusaaminen useinkaan päättynyt ennen kuin kiusaajista päästiin kokonaan eroon eli toiseen ryhmään, luokkaan tai paikkakunnalle. Kuitenkin vain silloin kiusaamisen vaikutukset koettiin kaikkein lievimmillään. Usein kiusatut olivat pakotettuja puolustautumaan itse, mikä useassa tapauksessa kuitenkin auttoi. Lievimmillään kiusaaminen koettiin myös silloin kun kiusaamisesta kerrottiin aikuiselle ja kiusaamiseen puututtiin. Ystävät tai vertaiset, joita kohdeltiin samoin, antoivat kiusatuille lohtua ja turvaa. Salmivalli toteaa, että yksikin ystävyysuhde tai muu hyväksyvä ryhmä esimerkiksi harrastusten piirissä, voi suojata lasta tai nuorta koulukiusaamisen traumaattisilta vaikutuksilta, eivätkä seuraukset ole yhtä dramaattiset myöhemmässä elämässä (Salmivalli, 2003, 22). Samat syyt auttoivat kiusattuja myös aikuisena eheytytään kipeistä kokemuksistaan.

Useat tutkimukseeni osallistujista miettivät kiusaamiseen johtaneita syitä kohdallaan. He olivat ymmällään siitä, mikä oli syynä, että juuri he ”valikoituivat” kiusaamisen kohteeksi. Useimmilla tutkimukseen osallistuneista oli kuitenkin jonkinlainen aavistus kiusaamisen johtaneista syistä, joita he pohtivat kirjoitelmissaan. Tämä voi johtaa kiusatun yritykseen

muuttaa itseään kiusaajalle mieleiseksi, mikä ei useinkaan auta, sillä mikään tietty ominaisuus tai piirre ei ole koskaan kiusaamisen todellinen syy (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi, 2015, 58).

Vastajat kuvasivat kiusaamiskokemuksiaan omin sanoin ja kokemukset olivat monenkirjavia. Kiusaaminen vaihdellessa sanallisen ja fyysisen ja joskus seksuaalisen häirinnänkin välillä, olivat kokemukset koskettavaa luettavaa. Vaikka kokemukset saattoivat olla rajuja-kin tapahtumahetkellä, entiset kiusatut tuntuivat pääsääntöisesti selvinneen kiusaamiskoetelmuksista hyvin. Lapsena ja nuorena pinnalla olevat tuntemukset painuvat taka-alalle ja unohtuvatkin iän karttuessa eikä psyykkisiä, sosiaalisia ja fyysisiä oireita enää aikuisella iällä tunnisteta koulukiusaamisen seurauksiksi. Tuntemukset saattavat kyllä aktivoitua tietyissä tilanteissa, mutta niitä ei enää aktiivisesti mietitä aikuisena tai ajatella kouluaikaisesta kiusaamisesta johtuviksi.

Tässä tutkimuksessa kiusaaminen vahingoitti kiusatun vertaissuhteita, jotka normaalisti edistävät sosiaalisten taitojen omaksumista ja ylläpitävät lasten ja nuorten sosiaalista hyvinvointia suojaten lapsia ja nuoria esimerkiksi stressiltä. Kiusaaminen vaikutti myös kiusatun persoonallisuuden kehittymiseen huonontaen kiusatun itsetuntoa ja vaikuttamalla negatiivisesti kiusatun minäkuvaan. Kiusaaminen vaikutti kiusattujen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin aiheuttaen monenlaisia negatiivisia tunteita, rasisusta ja oman elämän hallinnan menettämisen tunteita, jolloin seurauksena olivat muun muassa erilaiset psyykkisen pahoinvoinnin oireet. Näitä oireita olivat muun muassa masentuneisuus, itsetuhoiset ajatukset, stressi ja mielenterveyden järkkäminen.

Kiusatun kokonaisvaltainen hyvinvointi voi järkkäyä koulukiusaamisen seurauksena eri tavoin. Koulukiusaaminen on siis sekä kehityksellinen että terveydellinen riski kiusatulle aiheuttaen jopa traumaattisen kriisin kiusatulle. Kiusaaminen on vahvasti yhteydessä psyykkisiin ongelmiin ja sosiaalisten suhteiden muodostamisen vaikeuksiin, vaikkakaan psyykkisen pahoinvoinnin ei voida yksiselitteisesti väittää johtuvan koulukiusaamisesta. Lapsena tai nuorena kiusattujen psyykinen osa-alue kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa ei ole prosessina kehittynyt normaalisti koulukiusaamisen seurauksena ja sitä voitaisiin selittää esimerkiksi traumaattisella kriisillä.

## 7 POHDINTA

Pro gradu – tutkielmani tekoprosessi on ollut pitkä. Aihe on kiinnostanut minua omista kiusaamiskokemuksistani johtuen. Tässä luvussa punnitsen tutkielmani onnistuneisuutta ja koko kirjoittamisprosessia. Pohdin myös tulosten merkityksellisyyttä itselleni, kiusatuille ja yleisesti sekä kerron, millaisia jatkotutkimusideoita tutkimukseni myötä heräsi.

### **Tutkimuksen vahvuuksien ja heikkouksien pohdintaa**

Tutkimukseni lähtökohtana toimi kasvatuspsykologinen näkökulma, joka auttoi minua kuvaamaan, ymmärtämään ja tulkitsemaan tutkimaani ilmiötä ja tutkimukseen vastaajien kokemuksia. Minun tutkijana tuli ainakin yrittää hylätä ennakko-oletukseni sekä entiset uskomukseni asiasta, vaikka olen itsekin ollut koulukiusattu. Tämä ei ollut ongelmatonta. Olin tutkinut aihetta aiemminkin (Toivanen, 2014), mikä osaltaan vaikutti jo muodostamiini käsityksiin tutkittavasta ilmiöstä. Pyrin kuitenkin antamaan vastaajille mahdollisuuden kertoa oman tarinansa ja muodostamaan omia tulkintojani vasta aineiston analysoinnin jälkeen. Kasvatuspsykologinen lähestymistapa toimi mielestäni hyvin suhteessa aineistoon, sillä se antoi minulle mahdollisuuden tutkia kokemuksia ja tapauksia, jotka olivat kytköksissä toisiinsa.

Tutkimusmenetelmän valinta ei tuottanut ongelmia vaan sisällönanalyysi sopi tarkoituksieni erittäin hyvin. Analyysimenetelmä auttoi minua analysoimaan aineistoani johdonmukaisesti ja objektiivisesti. Analysoinnin alkuvaiheessa aineistolähtöisen sisällönanalyysin vaiheet toimivat hienosti etsiessäni aineistosta merkitysyksiköitä ja muodostaessani luokkia alaluokista yhdistäviin luokkiin. Teoriaohjaavan sisällön analyysin avulla löysin yhdistäviksi luokiksi lopulta valmiita käsitteitä ja teoriaa tukemaan löydöksiäni. Sisällönanalyysin avulla sain aineiston järjestettyä johtopäätöksiä varten. Tosin sisällönanalyysiä on kritisoitu juuri tästä keskeneräisyydestä eli usein tutkija esittää järjestetyn aineiston tuloksina, mitä itse olen yrittänyt välttää siinä ehkä onnistumatta. Olen pyrkinyt kuitenkin kirjoittamaan auki tutkimuksen jokaisen vaiheen mahdollisimman tarkasti. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 103).

Keräsin aineistoni kirjoitelmina Facebook-sovelluksen kautta. Kirjoitelmia ei tätä kautta tullut niin paljon kuin olin toivonut. Tämä yllätti minut, sillä ajattelin saavuttavani sosiaalisen median kautta paljon potentiaalisia vastaajia. Minusta tuntuu, että tutkimukseni aineis-

to ei saavuttanut saturaatiopistettä. Monen muun ihmisen kohdalla kokemukset olisivat voineet olla erilaisia ja että kokemuksia jäi vielä paljon kertomatta, vaikka selvää säännönmukaisuutta tässäkin aineistossa oli havaittavissa. Aluksi ajattelin, etten saanut kirjoitelmia, koska lähetin ensimmäisen pyynnön osallistua tutkimukseen joulun alla, jolloin kaikilla on kiireitä, mutta sitten mietin myös tutkimuksen aiheen arkuutta. Voi olla, että monelle kiusaamiskokemuksista kirjoittaminen on tuskallista, eikä kokemuksiin palaaminen ole miellyttävää.

Ohjaajataholta sain ehdotuksen kerätä kirjoitelmat yliopiston opiskelijoilta, mutta halusin heterogeenisemmän aineiston. Nyt mietin, että olisin mahdollisesti voinut saada aineistoa enemmän yliopiston sähköpostituslistan kautta lähetetyllä pyynnöllä. Ohjaajani ehdotti myös webropol –kyselyn tekemistä helpottamaan kyselyyn vastaamista ja aineiston analysointia. Tämä olisi ollut varmasti viisasta, sillä aineiston analysoiminen oli aikaa vievää, vaikka aineisto olikin pieni. Kysely olisi karsinut vastaajien vastauksia, ja vastaukset olisivat keskittyneet enemmän tutkimuksen kannalta olennaisiin kysymyksiin, vaikka pidänkin arvossa kaikkea saamaani materiaalia. Näin jälkempäin miettiessäni olisin muotoillut myös kirjoitelman tukikysymyksiä eri tavalla, sillä nyt minusta tuntuu, etten saanut tutkimukseen osallistujia vastaamaan juuri tärkeimpään kysymykseen, siten että tutkimusaineistoa olisi tullut haluamassani määrin. Tärkein kysymys olisi ollut: Millainen on lapsena koulukiusattu aikuinen? Ja se, miten koulukiusaamisen koetaan vaikuttavan myöhempään elämään, elämään tänä päivänä/nykyään/aikuisena. Näkökulmani siis vaihtui ymmärtäessäni aineistossani olevat kaksi ajanjaksoa (silloin ja nyt), vaikka alun perin tarkoitukseni oli tutkia juuri vaikutuksia, jotka ovat seuranneet lapsena kiusattuja aikuisuuteen.

Kirjoitelman apukysymyksistä uudelleen muotoilisin myös kysymyksen ”Minkä ikäinen olitte kun Teitä kiusattiin?” ja korvaisin sen kysymyksellä ”Millä luokka-asteilla Teitä kiusattiin?” sillä muihin kysymyksiin vastattaessa, tähän kysymykseen sain vastauksen oikeastaan kahteen kertaan. Luokka-asteen tiedusteleminen sen sijaan olisi tuonut tärkeää suoraan verrattavissa tietoa. Tärkeä kysymys olisi varmasti ollut myös ”Kuinka koit asiat kiusaamishetkillä ja kuinka koet asiat tänä päivänä?” eli nähdäkseni kysymysten muotoiluun olisi ollut tärkeää kiinnittää tarkempaa huomiota.

Kiusatut kertoivat kokemuksistaan silloin ja nyt, eikä aina ollut yksinkertaista erottaa, mitkä olivat silloisia kiusaamishetkien tuntemuksia ja millaisia seurauksia he ajattelivat tällä hetkellä kiusaamisella oleva. Vastaajien oli ehkä vaikea erottaa senhetkiset ja nykyiset vai-

kutukset toisistaan tai miettiä ylipäätään, milloin aikuisuus on alkanut. Jälleen voin palata omaan tukikysymyksiini esittämiseen ja todeta, että ne paremmin asettamalla olisin voinut saada juuri sitä tietoa, mitä tavoittelin.

Huomattavaa on, että tutkimukseen osallistujien iät ovat aika korkeita. Tämä teki aineistosta mielenkiintoisen tutkia. Iäkkäämmät kirjoittajat eivät niinkään erittele kiusaamiskokemuksissaan tunteitaan kiusaamishetkillä tai kerro kovin tarkasti kokemuksistaan, joiden uskon olleen osalla melko rajujakin. Tähän näen olevan muutaman syy, nimittäin kiusatut eivät välttämättä enää muista kokemuksiaan kovin hyvin, eivätkä siksi kerro tapauksista yksityiskohtaisesti tai he eivät ehkä näe kokemuksiaan enää kovin merkittävänä elämässään, sillä aikaa kokemuksista on jo kulunut paljon ja useita eheyttäviä kokemuksia mahtuu väliin. Näitä kokemuksia voivat olla työkavereiden, oman perheen tai ystävien hyväksyntä aikuisiällä, jotka auttavat eheytyämään ja unohtamaan pahimmat kokemukset kouluvuosilta.

Tutkimukseen valikoituivat ehkä vastaajiksi ihmiset, jotka kokivat olevansa tarpeeksi vahvoja vastaamaan ilman, että kiusaamiseen palaaminen tuottaa liikaa henkistä kipua. Tällaisia vastaajia saattavat olla esimerkiksi ne entiset kiusatut, jotka kokivat oman toimintansa vaikuttaneen kiusaamisen päättymiseen. Useat vastaajat toivat kirjoitelmissaan esille, että heidän oma puolustautumisensa oli kiusaamisen päättymisen syy. Oman toiminnan yhteys kiusaamisen päättymiseen voi kertoa tietynlaisesta vahvuudesta, paremmasta itsetunnosta ja sitä kautta halusta vastata tutkimuspyyntöön.

Kiusaamisen päättymiseen itse ajattelen olevan syynä myös iän mukanaan tuoman kypsyyden, sillä monen kohdalla kiusaaminen päättyi yläkouluikäisenä. Ehkä nuoret jo tuossa iässä ymmärtävät kiusaamisen vahingoittavuuden. Ikä voi vaikuttaa myös siten, että kiusattu kasvaa kiusaajansa veroiseksi, eikä valta ole enää yksin kiusaajalla. Kiusaamisen positiiviset vaikutukset ovat kiusattujen kertomina mielestäni yrityksiä kääntää ikävä asia positiiviseksi. On hienoa, että kiusattu näkee kokemuksessaan myönteisiä puolia. Myönteiset puolet ovat ehkä nyt myöhemmin, kun kiusaamisesta on kulunut paljon aikaa, helpompi löytää ja tunnistaa kielteisten tuntemusten joukosta.

Kaiken kaikkiaan siis löysin aineistostani tukea taustaoletukselleni eli sille, että koulu-kiusaamisella on kiusatun kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille monenlaisia seurauksia, joista merkityksellisimpiä mielestäni ovat juuri psyykinen pahoinvointi ja sosiaalisen kommunikoinnin ongelmat. Tunnen, että olen onnistunut rajaamaan tutkimusalueeni melko hyvin.

Käyttämäni aineistolähtöisen- ja teoriaohjaavan analyysin vaiheet auttoivat minua hahmottamaan koulukiusaamisen muotoja sekä sitä, mihin ikään kiusaaminen yleensä sijoittuu ja kauanko kiusattuja kiusattiin. Minulle selvisi myös se, millaisia seurauksia kiusaamisella on kiusatun elämään. Mielestäni onnistuin asettamaani tavoitteeseen nähden kohtuullisen hyvin, vaikka tutkimusstrategia vaihtui kirjoittamisen aikana ja tutkimuskysymykseni muokkautuivat lopulliseen muotoonsa vasta aineiston analyysin jälkeen.

Uskon, että tutkimus olisi toistettavissa samalla aineistolla tai eri aineistolla ja samankaltaisilla tutkimuskysymyksillä. Uskon vahvasti, että tulokset olisivat hyvinkin samankaltaiset kuin omassa tutkimuksessani, vaikka tietysti jokainen tutkija voi tulkita samat asiat eri tavalla. Tulokset olivat ennako-oletusten mukaiset ja hyvin linjassa alun teorian kanssa. Pystyin linkittämään ja pääosin tuomaan teoriaohjaavan analyysin avulla jo olemassa olevasta kirjallisuudesta valmiita käsitteitä kytkemään tuloksia yhteen. Tutkimukseni tulokset ovat siis yhteneviä samankaltaisten Suomessa ja maailmalla tehtyjen tutkimusten tulosten kanssa. Tulosten yhteneväisyyden oletan johtuvan länsimaisen kulttuurin piirteistä. Länsimaisen kulttuurin ihmiset yhdistettyinä länsimaisen koulutusjärjestelmän samankaltaisuuteen voivat tuottaa yhdenmukaisia tuntemuksia kouluaihana kiusatuissa yli maiden ja maanosien rajojen. Myös terveyden ja hyvinvoinnin ja kokemusten tutkimuksessa käytettyjen tutkimusasetelmien samankaltaisuus tuottaa luultavasti samanlaisia tuloksia riippumatta siitä, missä tutkimusta on tehty. Kiusaamisen herättämät tunteet ja vaikutukset ajatellen siis kulttuurisidonnaisiksi. Kiusaamisen herättämät tunteet ovatkin universaalisti tunnistettavissa ja tunnustettuja.

Auktoriteettien taholta kiusaaminen on mielestäni anteeksiantamatonta ja varmasti yksi vahingoittavimmista kiusaamisen muodoista. Yllättävää mielestäni oli se, että vanhempien ja opettajan puoleen kiusaamisen lopettamiseksi käännyttiin niin harvoin. Onko oppilailla ollut ja onko edelleen sellainen tunne, että kukaan ei voi auttaa tai jos apua onkin pyydetty, sitä ei ole saatu tai se ei ole ollut riittävää? Kiusattujen lapsuudessa sekä vanhemmat että opettajat olivat auktoriteetteja, joita ei ehkä ollut helppo lähestyä. Vaikka nykyään aikuiset kotona ja koulussa ovat helpommin lähestyttävissä, ei lukemani perusteella heihin turvautuda helposti vielääkään kantelijan leimaa välteltäessä. Kiusatut vaikuttivat lähes jokaisessa tapauksessa olevan asian kanssa melko yksin, mikä oli mielestäni surullista.

On syytä muistaa, että jokaisen tutkittavan ja koulukiusatun kokemukset ovat yksilöllisiä ja ainutkertaisia, eivätkä välttämättä rinnastettavissa toisiinsa. Jokaisen tuntemukset kiusaa-

mishetkellä ja vuosia tai vuosikymmeniä kiusaamisen jälkeen ovat erilaisia, eivätkä näin verrattavissa keskenään. Kiusaamiskokemuksista tai kiusaamisen vaikutuksia ei voida koskaan täysin yleistää. Ei voida asettaa hypoteesia tai saavuttaa mitään yleispätevää lakia, jonka perusteella voitaisiin määrittää, millainen on lapsena koulukiusattu aikuinen. Jokaisella koulukiusatulla on erilainen tausta, taustalla erilaisia kokemuksia, perhe-elämä, erilaiset tukihenkilöt, kaverit, ystävät, perhe, työ, parisuhde, jotka omalta osaltaan vaikuttavat kiusaamisesta selviämiseen tai selviämättömyyteen. Tarkoitin, että ei ole yksiselitteistä syytä sille, miksi joku selviää kiusaamiskokemuksistaan toista paremmin.

Itse liitän mielessäni erilaiset lähtökohdat, esimerkiksi perhe-elämän epätasapainoisuuden syyksi sille, että kiusaaminen vaikuttaa niin vahvasti, joillakin kiusatuilla vielä aikuisenakin. Heillä ei ole välttämättä vanhempia tukenaan, siten kuin tasapainoisessa perheessä ehkä olisi. Useat kiusatut kertovatkin, että vanhemmille kiusaamisesta harvoin mainittiin sanallakaan. Kiusatulle voi tulla tunne, että asiasta ei voi kotona puhua, jos perheessä on muitakin ongelmia kuten alkoholismia tai väkivaltaa. Kiusattu voi jopa ajatella, että ehkä hän ansaitsee tulla kiusatuksi. Perhesyyt voivat olla kiusaamisen aiheenakin.

Voihan olla, etteivät kirjoitelmien kirjoittajat kertoneet tai muistaneet rumimpia yksityiskohtia. Luulen, että kirjoitelmien teksti olisi voinut olla paljon rajumpiakin, mutta toisaalta unohtaminen ja se mitä halutaan toisille, tässä tapauksessa minulle tutkijan ominaisuudessa jakaa, voivat vaikuttaa kirjoitelmien sisältöön. Tai voi olla, että kovimpien kokemusten kokijat eivät edes lähteneet kokemuksistaan kirjoittamaan, sillä aihe on todella arka. Voi olla, että aineistostani seuloutuivat pois he, joiden tarinat meidän juuri tulisi kuulla ja kertoa eteenpäin. Syyllisyys, häpeä ja kieltäminenkin voivat ikävä kyllä estää meitä kuulemasta kaikkein pahimpia kiusaamiskokemuksia.

### **Tulosten merkitys ja jatkotutkimusaiheet**

Tutkimus on itselleni tärkeä, koska olen itsekin ollut koulukiusattu ja aihe on siten minua lähellä. On helpottavaa huomata samankaltaisia koulukiusaamisen seurauksia kohtalotovereilla. Tulevana kasvatuspsykologina tulen mahdollisesti jatkossa työskentelemään koulu maailmassa tehden ohjaustyötä tai jossain muussa työssä, joka liittyy vahvasti koulutuksen kenttään. Voin törmätä käsittelemiini aiheisiin ja epäkohtiin näkökannalta tai toiselta. Sain tutkimukseni avulla selville kehitettäviä epäkohtia (opettajien kiusaamiseen puuttumattomuuden tai lasten opettajille kiusaamisesta puhumattomuuden), joihin voin parhaassa tapauksessa työelämään päästyäni ja siellä ollessani puuttua.



Kiusatuille tutkimuksellani on ainakin vertaistukea antava merkitys. Jos itselleni oli helpotavaa huomata, etten ole ajatusteni ja tuntemusteni kanssa yksin, on tutkielmasta varmasti hyötyä muillekin samanlaisia tapahtumia kokeneille. Kouluaikoina kiusattu pystyy ehkä myös ymmärtämään omia tuntemuksiaan paremmin tutustuttuaan kouluaikaisen kiusaamisen aiheuttamiin seurauksiin. Laajempaan merkityksensä näkisin, että tieto ja ymmärrys koulukiusaamisen vahingoittavasta vaikutuksesta kasvavat koko ajan uusien tutkimusten myötä, jopa oman tutkimukseni ansiosta, mikä edesauttaa koulukiusaamiseen puuttumista ja tekee siitä entistä tehokkaampaa ja vaikuttavampaa. Tämän tutkimuksen avulla sain esiin tuotua koulukiusattujen kokemuksia ja sitä, kuinka pitkäaikaisia vaikutukset voivat olla.

Mietin kauan tutkimuskysymykseni asettelua. Tiesin ja tiedän, mitä halusin saada selville, mutta kysymysten asettelu oli silti vaikeaa, enkä tiedä olenko siinä onnistunut niin hyvin kuin olisin halunnut. Olen kuitenkin saanut selville, mitä koulukiusaaminen tarkoittaa, millaisia tekijöitä koulukiusaamiseen liittyy ja mitä psyykinen pahoinvointi on ja kuinka se linkittyy koulukiusaamiseen. Olen siis vastannut mielestäni tutkimuskysymyksiini ja saanut vastauksen siihen, millaisia vaikutuksia lapsena koulukiusatuksi joutuminen voi kiusatun elämään tuoda. Mielestäni aineiston perusteella selviää, että koulukiusaaminen voi rikkoa kaikkia kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osa-alueita sekä tapahtumahetkillä että aikuisuudessa. Olen pyrkinyt myös perustelemaan, miksi näin käy.

Tutkimusta jatkaisin huomattavasti isommalla otannalla sekä kirjoitelman tueksi tehtyjen kysymysten tarkentamisella, mikä mahdollistaisi laadullisen ja määrällisen tutkimusotteen yhdistämisen ja toisi näin enemmän ja yleistettävämpää tietoa koulukiusaamisen pitkäaikaisvaikutuksista myöhempään elämään. Enemmän ja tarkempaa tietoa aiheesta saisi varmasti haastatteleamalla ja lähtemällä itse kentälle aihetta tutkimaan, sillä ketkä paremmin osaavat koulukiusaamisen kokemusta avata elleivät kiusatut itse. Aihe on kuitenkin arkaluontoinen ja monelle kiusatulle kipeä. Tutkimuksen fokusta voisi myös hieman muuttaa, mikä onnistuisi juuri tuolla kysymyksellä ”millainen on aikuinen lapsena koulukiusattu ihminen?”, sillä tämä kysymys toisi mielestäni enemmän vastauksia aikuisten kouluaikana kiusattujen kokemukseen siitä, miten koulukiusaaminen vielä heidän elämässään vaikuttaa.

Jatkotutkimuksen aiheita voisivat olla kiusattujen selviytymisen keinot ja kiusattujen elämäntilanteen kartoittaminen muuallakin kuin koulussa. Kasvuympäristön ja perhe-elämän ongelmien yhteys kiusatun kokemiin kiusaamisen seurauksiin olisi mielestäni aiheellista tutkia, sillä monen tutkimukseeni vastaajan kotioloit olivat epävakaat ja itse näen näiden

kahden asian välillä yhteyden. Myös opettajien käsitysten tutkiminen heidän koulussaan tapahtuvasta kiusaamisesta olisi oman tutkimukseni tulosten mukaan perusteltua, sillä vastaajien kokemusten mukaan opettajat eivät juuri puuttuneet kiusaamiseen. Johtuiko tämä siitä, että opettajat eivät kiusaamisesta tienneet vai heidän haluttomuudestaan puuttua kiusaamiseen, olisi yksi jatkotutkimuksen aihe. Mielenkiintoista olisi tutkia myös koulun käytäntöjä kiusaamisen ehkäisyssä ja siihen puuttumisessa, sillä aineistoni perusteella ainakin muutamia vuosikymmeniä sitten kiusaamiseen puututtiin harvoin koulun toimesta. Varmasti nykypäivänä puututaan enemmän ja eri tavoin Kiva-koulu ohjelmankin ansiosta, mutta kiusaamista on silti, joten kiusaamiseen puuttuminen kiinnostaa minua ammatillisessakin mielessä.

## Lähteet

Alanko, A. 2015. Luentodiat.

Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus*. Tampere: Vastapaino.

Carlisle, N., & Rofes, E. (2007). School bullying: Do adult survivors perceive long-term effects?. *Traumatology*, 13:1, 16-26

Clemson University. Olweus bullying prevention program. Brief information about Dan Olweus and OBPP history. Luettu 10.1.2014, saatavilla <http://www.clemson.edu/olweus/history.html>

Eskola, J. & Suoranta, J. (2014). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. (10. painos). *Tampere: Vastapaino*

Facebook, (2017) Newsroom. Luettu 10.3.2017, saatavilla <http://newsroom.fb.com>

Hamarus, P. (2006). *Koulukiusaaminen ilmiönä*. Opettajankoulutuslaitos. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Lainattu 10.1.2014, saatavilla: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13307/9513926966.pdf?sequence=1>

Hamarus, P. (2008). *Koulukiusaaminen – huomaa, puutu, ehkäise*. Helsinki: Kirjapaja.

Hamarus, P. (2012). *Haukku haavan tekee*. Juva: PS-Kustannus.

Hamarus, P., Holmberg-Kalenius, T. & Salmi, S. (2015). *Opas kiusaamisen jälkihoitoon*. Juva: PS-Kustannus.

Hawker, D. & Boulton, M. (2000). Twenty years' research on peer victimization and psychological maladjustment: A meta-analytic review of cross-sectional studies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41, 441-455.

Herkama, S. (2012). Koulukiusaaminen: loukkaavat vuorovaikutusprosessit oppilaiden vertaissuhteissa. *Jyväskylä studies in humanities 190*.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (1997). *Tutki ja kirjoita*. Vantaa: Tammi.

- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2000). *Tutki ja kirjoita*. Vantaa: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2007). *Tutki ja kirjoita*. (6.-8.painos). Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Höistad, G. (2003). *Irti kiusaamisen kierteestä: opas kouluille ja kasvattajille*. Korpela, S. (suom.). Jyväskylä: Gummerus.
- Kaltiala-Heino, R., Ranta, K. & Fröjd, S. (2010). Nuorten mielenterveys koulumaailmassa. *Duodecim. Lääketieteellinen aikakauskirja 126 (17): 2033–2035*.
- Kaltiala-Heino, R., Rimpelä, M., Rantanen, P. & Rimpelä, A. (2000). Bullying at school – an indicator of adolescents at risk for mental disorders. *Journal of Adolescence 23 (6)*, 661–674.
- Karvonen, R. (2009). Nuoret ja stressi. Teoksessa: Lämsä, A-L. (toim.) *Mun on paha olla: Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 121.
- KenRigby.net. Who is Ken Rigby. Luettu 10.1.2014, saatavilla <http://www.kenrigby.net/16a-WhoiskenRigby>
- Kiilakoski, T. (2009). Viiltoja. *Analyysi kouluväkivallasta Jokelassa*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, verkkojulkaisuja, 28.
- Kiviniemi, K. (2007). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: J, Aaltola. & R, Valli. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Juva: PS-kustannus. 70–85.
- Kumpulainen, K., Räsänen, E., Henttonen, I., Almqvist, F., Kresanov, K., Linna, S-L., Moilanen, I., Piha, J., Puura, K. & Tamminen, T. (1998). Bullying and Psychiatric Symptoms Among Elementary School-Age Children. *Child Abuse & Neglect 22. (7)*.705–717. Haettu ERIC-tietokannasta 10.2.2014.
- Kvale, S. & Brinkman, S. (2009). *InterViews : learning the craft of qualitative research interviewing*. (2nd ed.). Los Angeles: Sage. 68–70

- Latoomaa, T. (2011). *Kasvun häiriöt. Psykkiset häiriöt psykologisesti tarkasteltuna*. Oulun yliopisto. Oulu.
- Latoomaa, T., Jokelainen, T., Kultalahti, L. & Tensing, M. (2002). Kasvatuspsykologian paikkaa etsimässä; kasvatuspsykologia tieteenä ja ammattikäytäntönä. *Psykologia* 37(5): 421–427
- Lämsä, A-L. (2009). Kiusaamisen muodot ja ulottuvuudet. Teoksessa: *Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. Lämsä, A-L. (toim.). 65–66, 70–72. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lämsä, A-L. (2009). Yhteiskunnan muutos ja elämän riskit. Teoksessa: Lämsä, A-L. (toim.). *Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. 28–29. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lämsä, A-L., Kiviniemi, L. & Pönkkö, M-L. (2009). Kiusatun leima ja itsetuhoinen elämäntapa. 105–107. Teoksessa: Lämsä, A-L. (toim.). *Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. Jyväskylä: PS-kustannus. 99–100.
- Luukkonen, A-H. (2010). *Bullying behavior in relation to psychiatric disorders, suicidality and criminal offences*. Oulu: University of Oulu. Väitöskirja. Luettu 10.2.2014, saatavilla <http://herkules.oulu.fi/isbn9789514263019>
- Metsämuuronen, J. (2006). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. (2. korjattu painos). Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Munnukka-Dahlqvist, M. (1997). *Selviytyminen traumaattisesta kriisistä*. Porvoo: Oy Kirjapaino
- Olweus, D. (1992). *Kiusaaminen koulussa*. Mäkelä, R. (suom.). Keuruu: Otava.
- Perusopetuslaki (2013). Luettu 4.1.2014, saatavilla <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131267>
- Perttula, J. (2008). Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tie-teenteoria. Teoksessa J, Perttula. & T, Latoomaa. (toim.) *Kokemuksen tutkimus*.

*Merkitys - tulkinta - ymmärtäminen.* Tampere: Lapin yliopistokustannus. 115 - 162.

Punamäki, R-L., Tirri, K., Nokelainen, P. & Marttunen, M. (2011). *Koulusurmat. Yhteiskunnalliset ja psykologiset taustat ja ehkäisy.* (2. painos).15. Helsinki: Vammalan kirjapaino.

Rigby, K. (1997). *Bullying in Schools And what to do about it.* London: Jessica Kingsley Publishers Ltd.

Rikoslaki, (2003). Rikosoikeudellisen vastuun yleisistä edellytyksistä 3. luku. 4 § Vastuukäytäntö ja syyntakeisuus. Luettu 22.3.2014, saatavilla [http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001?search\[type\]=pika&search\[pika\]=rikoslaki#L3](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001?search[type]=pika&search[pika]=rikoslaki#L3)

Rimpelä, M. & Fröjd, S. (2010). Koulukiusaaminen. Teoksessa Rimpelä, M., Fröjd, S. & Peltonen, H. (toim.). *Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen perusopetuksessa 2009.* 191. Sastamala: Vammalan Kirjapaino OY.

Roland, E. (1983). *Kiusanteosta toveruuteen.* Manninen, K. & Zetterberg, M-L. (suom.). Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.

Roberts, W. B. Jr. (2006). *Bulling from both sides. Strategic Interventions for Working With Bullies & Victims.* California: A Sage Publications Company.

Saarinen, P. Ruoppila, I. & Korhonen, M. (1994). *Kasvatuspsykologian kysymyksiä.* Oppimateriaaleja 7 (3. painos). Helsingin yliopisto. Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus. Salpauseläkirjapaino. 37–39

Salmivalli, C. (1998). *Koulukiusaaminen ryhmäilmionä.* Tampere: Tammer-Paino Oy.

Salmivalli, C. (2003). *Koulukiusaamiseen puuttuminen.* Juva: PS-Kustannus.

Salmivalli, C. (2005). *Kaverien kanssa, vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys.* Jyväskylä: Ps-kustannus.

- Salmivalli, C. (2010). *Koulukiusaamiseen puuttuminen*. (2. uudistettu painos). Juva: PS-Kustannus.
- Sihvonen, E. (2008). Lasten ja nuorten pahoinvointi ja vanhemmuus mediateksteissä. Autio, M., Eräranta, K. & Myllyniemi, S. (toim.). Teoksessa *Polarisoituva nuoruus? Nuorten elinolot – vuosikirja 2008*. Helsinki: Hakapaino Oy. 170–171.
- Soini, H. (2014). Kasvu, kehitys oppiminen – Johdatusta kasvatopsykologian kysymyksiin. *Opintomoniste. 14*. Oulun Yliopisto. Oulu.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. (1996). *Laadullisen tutkimuksen työtapoja*. (1.-3. painos). Rauma: Kirjapaino Oy West Point. 10–11.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2015). Luettu 20.4.2017, saatavilla <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/tapaturmat-ja-vakivalta>
- Teräsahjo, T. (1997). *Mitä kuvaukset kertovat? Koulukiusaamisen pitkäaikaisseuraamuksien tutkimus esimerkkinä fenomenologisesta tutkimusotteesta*. Pro gradu – tutkielma. Psykologian laitos. Turun yliopisto. Turku.
- Toivanen, A. (2014). *Koulukiusaamisen yhteys psyykkiseen pahoinvointiin*. Kasvatopsykologian kandidaatin työ. Oulun yliopisto. Oulu
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Tammi.
- Tuomisto, T., Salmivalli, C. & Poskiparta, E. (2009). Kivassa koulussa ei kiusata! Teoksessa: Lämsä, A-L. (toim.). *Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. Jyväskylä: PS-kustannus. 174.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2009). Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käytäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Helsinki. Luettu 21.4.2017, saatavilla <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>

Takizawa, R., Maughan, B., & Arseneault, L. (2014). Adult health outcomes of childhood bullying victimization: evidence from a five-decade longitudinal British birth cohort. *American Journal of Psychiatry*, 171(7), 777-784.

Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A., & Lozano, R. (2005). *Väkivalta ja terveys maailmassa—WHO: n raportti*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

World Health Organization. (2016). Growing up unequal: Gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. *Health policy for children and adolescents*, (7). Luettu 26. 3. 2017, saatavilla <http://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/growing-up-unequal.-hbsc-2016-study-20132014-survey>



## **Liitteet**

### LIITE 1

#### OLETKO OLLUT KOULUKIUSATTU?

Pyydän apuasi.

Olen kasvatopsykologian opiskelija Oulun yliopistosta. Teen Pro Gradu -tutkielmaa aikuisten koulukiusattujen koulukiusaamiskokemuksista ja koulukiusaamisen pitkäaikaisvaikutuksista. Olen itse ollut koulukiusattu ja tutkin siksi aihetta. Nyt tutkijan roolissa tavoitteenani on selvittää, miten koulukiusatut kokevat koulukiusaamisen vaikuttavan heidän elämäänsä vielä aikuisiällä. Toivoisin saavani omakohtaisia kokemuksia kirjoitelminä kouluaikoina kiusatuilta aikuisilta. Tutkimukseen osallistujan tulisi olla vähintään kaksikymmentävuotias (20).

Kirjoitelma voi olla juuri niin pitkä tai lyhyt kuin itse haluatte ja sen voitte kirjoittaa tukikysymyksiä apuna käyttäen tai ilman tukikysymyksiä. Kerrottehan milloin ja miten Teitä kiusattiin, sekä ikänne ja sukupuolenne. Kirjoitelman voitte lähettää tätä tarkoitusta varten luotuun sähköpostiosoitteeseen nimettömänä, mikäli haluatte. Vastauksianne käsitelen ehdottoman luottamuksellisesti, eikä kirjoittajan henkilöllisyys missään vaiheessa tule esiin.

Aiheesta kirjoittaminen saattaa nostaa hetkellisesti pintaan ikäviä muistoja ja kipeitä tunteita. Omista kokemuksista kirjoittaminen on usein kuitenkin puhdistava kokemus, eräänlaisia terapiaa. Näin me kiusatut saamme äänemme kuuluviin ja huomaamme, ettemme ole ajatuksinemme ja tuntemuksinemme yksin aikuisiälläkään.

Odotan vastauksianne maanantaihin 5.12.16 asti. Kiitän avustanne ja vaivannäöstänne.

Vastausosoite on koulukiusaamiskokemuksia@gmail.com

Tukikysymyksiä kirjoitelmaa varten:

- \* Minkä ikäinen olette nyt?
- \* Sukupuoli
- \* Minkä ikäinen olitte, kun Teitä kiusattiin?
- \* Millaista Teihin kohdistunut kiusaaminen oli?

- \* Minkä ikäinen olitte, kun kiusaaminen alkoi?
- \* Minkä ikäinen olitte, kun kiusaaminen loppui?
- \* Kuinka kauan kiusaamisen päättymisestä on nyt?
- \* Miksi koette kiusaamisen päättyneen?
  
- \* Millä tavalla koette, että kiusaaminen on vaikuttanut elämäänne?
- \* Miten koette kiusaamisen vaikutukset nyt?
- \* Milloin ja miten koitte kiusaamisen vaikutukset kaikista pahimpina?
- \* Milloin ja miten koitte kiusaamisen vaikutukset kaikista lievimpinä?
- \* Haluatteko kertoa vielä jotain muuta kiusaamiskokemukseenne liittyen?
- \* Millainen olisi ollut täydellinen päivä ilman kiusaamista? Miten olisitte toivoneet Teitä kohdeltavan?

Mikäli Teillä on kysyttävää tutkimuksesta, vastaan kysymyksiinne mielelläni. Kysymyksiä voitte esittää sähköpostiosoitteeseen: [anne.toivanen@student oulu.fi](mailto:anne.toivanen@student oulu.fi)