



**LAPSUUDESSA KOETUN KIUSAAMISEN
VAIKUTUKSET MIELENTERVEYTEEN AIKUI-
SEN MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN
NÄKÖKULMASTA**

Niko Aromaa Tooke

Mika Riepponen

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2014
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
Tampereen ammattikorkeakoulu

TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU
Tampere University of Applied Sciences

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

NIKO, AROMAA TOOKE & MIKA, RIEPPONEN:

Lapsuudessa koetun kiusaamisen vaikutukset mielenterveyteen aikuisen mielenterveyskuntoutujan näkökulmasta

Opinnäytetyö 94 sivua, josta liitteitä 19 sivua.
Maaliskuu 2014

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää aikuisten mielenterveyskuntoutujien kokemuksia koulukiusaamisen vaikutuksesta heidän omaan mielenterveyteensä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa kokemuksellista tietoa koulukiusaamisen mahdollisista vaikutuksista mielenterveyteen ja siten lisätä valmiuksia ymmärtää kiusaamiskokemuksen merkityksellisyyttä suhteessa mielenterveysongelmiin. Opinnäytetyössä selvitettiin aikuisten mielenterveyskuntoutujien kokemuksia koulu- ja verkkokiusaamisesta ja kokemuksia niiden vaikutuksesta omaan mielenterveyteen, miten heidän mielestään kiusaamista tulisi ehkäistä ja mitkä tekijät auttoivat heitä selviämään kiusaamiskokemuksesta. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä, aineisto kerättiin teemahaastatteluilta ja analysoitiin sisällönanalyysillä.

Tulosten perusteella keskeisinä syinä kiusaamiselle koettiin erilaisuus, ryhmäpaine ja vallanhalu. Kiusattu saattoi myös kiusata. Kiusaaminen oli henkistä, fyysistä, seksuaalista ja joukosta eristämistä. Kiusaamista tapahtui näkyvästi ja salassa ulkopuolisten huomiolta. Sitä tapahtui koulussa, koulun ulkopuolella ja internetin kautta. Henkinen kiusaaminen koettiin fyysistä pahempaan. Kiusaamisen koettiin vaikuttaneen koulunkäyntiin suhtautumiseen, internetin käyttöön ja elämän kulkuun. Kiusaaminen kesti vuosia. Koulun henkilökunta ei saanut kiusaamista loppumaan. Kiusaaminen laski kiusatun arvoa muiden silmissä. Kiusaamisen koettiin heikentäneen itsetuntoa, vaikuttaneen identiteettiin, tuoneen vaikeuksia ihmissuhteisiin, aiheuttaneen ahdistusta ja pelkoa, heikentäneen elämänhalua ja traumatisoivan. Kiusaamiskokemuksen käsittely terapeuttisissa hoitosuhteissa auttoi, mutta apua saatiin myös sosiaalisista kontakteista, itse-reflektiosta, lääkkeistä, henkisestä kasvusta ja hengellisyydestä. Kiusaamistilanteiden välttämistä koettiin myös olleen apua ja negatiivisten tunteiden välttämistä saatiin väliaikaista apua. Opettajilta toivottiin enemmän aktiivisuutta kiusaamisen ehkäisyssä. Koululta toivottiin ehkäisevien toimenpiteiden edistämistä ja terveydenhuollolta tukipalveluita. Myös oppilaiden suvaitsevaisuutta toivottiin edistettävän.

Opinnäytetyöstä esille nousseita jatkotutkimusehdotuksia olivat verkkokiusaamisen esiintyvyyden tarkempi tutkiminen ja yksilölle koulukiusaamisesta koituvien haittojen lyhyen ja pitkän aikavälin yhteiskunnallisten kustannusten tutkiminen.

Asiasanat: koulukiusaaminen, lapsuus, mielenterveys, mielenterveysongelmat

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care
Option of Nursing

NIKO, AROMAA TOOKE & MIKA, RIEPPONEN:

The Impact of School Bullying Experienced in Childhood on Mental Health from the Aspect of Adult Mental Health Rehabilitatee

Bachelor's thesis 94 pages, appendices 19 pages

March 2014

The purpose of this bachelor's thesis was to investigate how adult persons rehabilitating after childhood school bullying have experienced school bullying influencing their mental health. The objective of this bachelor's thesis was to produce praxis information of the possible effects of school bullying on mental health and then increase the understanding of the effects of bullying on mental health. This bachelor's thesis examined adult mental health rehabilitees' experiences of school and cyber bullying and how it affected their mental health and how they think school bullying can be prevented and what helped them to survive bullying. This bachelor's thesis was produced by qualitative method the material was collected by interviews and analyzed by content analysis.

Based on the results, the essential reasons for bullying were thought to be being different, group pressure and desire for power. A bullied victim could also bully others. The forms of bullying were physical, sexual, psychical and isolating from the group. Bullying happened openly and in secrecy from the attention of outsiders. It happened in school, outside school grounds and in cyber space. Psychical bullying was experienced more harmful than physical bullying. Bullying affected the bullied persons' attitude towards school, their lifespan and the way they used the internet. Bullying lasted for years. School staff could not stop the bullying. Being bullied was experienced to lower the victim's dignity in the eyes of others. Having been bullied was experienced to lower self-esteem, affect the sense of one's own identity and affect relationships harmfully, cause anxiety and fear, weaken zest for life and cause psychical trauma. Processing the bullying experience in therapeutic treatment was thought to help, but help was also received from social relationships, self-reflection, drugs, psychical growth and spirituality. Avoiding situations of bullying was also experienced to help and avoiding the negative emotions helped temporarily. More active prevention of bullying was expected from teachers. More preventing measures were expected from school and more supportive services from health care. Also the pupils' tolerance was expected to be enhanced.

Suggestions for further studies that rose from this bachelor's thesis were to examine the incidence of cyber bullying and the short and long term expenses to society from harm done to an individual from school bullying.

Key words: school bullying, childhood, mental health, mental health problems

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	7
2 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE	9
3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT.....	10
3.1 Lapsuus	10
3.1.1 Kehittyvä ihminen	10
3.1.2 Kiintymyssuhde, perusta lapsen psyykkiselle kehitykselle.....	11
3.1.3 Minuus ja persoonallisuus	12
3.1.4 Sosialisointivaihe ja koulun aloitus.....	13
3.1.5 Haastava nuoruusikä.....	13
3.2 Koulukiusaaminen.....	14
3.2.1 Lapsen vertaissuhteista	14
3.2.2 Koulukiusaamisen ominaisuuksia	15
3.2.3 Koulukiusaamisen prosessista	17
3.2.4 Koulukiusaamisen esiintyvyydestä ja sukupuolieroista kiusaamisessa.....	19
3.2.5 Kiusaamisen ehkäiseminen Suomessa.....	20
3.3 Mielenterveys.....	21
3.3.1 Mielenterveyden suhteellisuus.....	21
3.3.2 Mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä	22
3.3.3 Terveys- ja sairauslähtöinen lähestymistapa mielenterveyteen.....	23
3.4 Mielenterveysongelmat	25
3.4.1 Mielenterveyden häiriöt ja koulukiusatuksi tulemisen merkitys niiden synnyssä.....	25
3.4.2 Stressi-haavoittuvuusmalli.....	26
3.4.3 Psykkinen trauma.....	27
3.4.4 Yleistynyt ahdistuneisuus	28
3.4.5 Sosiaalisten tilanteiden pelko	29
3.4.6 Masennus	31
4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT	33
4.1 Kvalitatiivinen tutkimus.....	33
4.2 Aineistonkeruu	33

	5
4.3 Aineiston analysointi.....	34
5 TULOKSET	36
5.1 Kokemukset koulu- ja verkkokiusaamisesta	36
5.1.1 Kiusaamiselle koettuja syitä	36
5.1.2 Kiusaamisen muotoja.....	37
5.1.3 Koulun henkilökunta ei saanut kiusaamista loppumaan.....	39
5.1.4 Kiusatuksi tuleminen laskee arvoa muiden silmissä.....	41
5.1.5 Kiusaamisen seurauksia.....	42
5.2 Kokemukset kiusaamisen vaikutuksista omaan mielenterveyteen	44
5.2.1 Kiusaaminen heikensi itsetuntoa	44
5.2.2 Kiusaaminen vaikutti identiteettiin.....	45
5.2.3 Kiusaamisen kokeminen on tuonut vaikeuksia ihmissuhteisiin	46
5.2.4 Kiusaamisen kokeminen aiheutti ahdistusta ja pelkoa	47
5.2.5 Kiusaamisen kokeminen heikensi elämänhalua	47
5.2.6 Kiusaaminen traumatisoi	48
5.2.7 Kiusaamisen koettiin vaikuttaneen mielenterveysongelmien syntyyn ja kiusaamiskokemuksia on joutunut käsittelemään paljon.....	49
5.2.8 Kiusaajia kohtaan kohdistuu vielä kuormittavia negatiivisia tunteita	50
5.3. Ehdotukset koulu- ja verkkokiusaamisen ehkäisemiseksi	50
5.3.1 Opettajilta toivotaan enemmän aktiivisuutta kiusaamisen ehkäisyssä	50
5.3.2 Terveystieteiltä toivotaan tukipalveluita	51
5.3.3 Koulun tulisi edistää kiusaamista ehkäiseviä toimenpiteitä	51
5.3.4 Oppilaiden suvaitsevaisuutta tulisi edistää	53
5.4 Kokemukset auttavista tekijöistä kiusaamiskokemuksesta selviytymisessä.....	53
5.4.1 Kiusaamiskokemuksen käsittely.....	53
5.4.2 Sosiaaliset kontaktit auttoivat	54
5.4.3 Kiusatuksi tulemisen ja siitä seuranneiden negatiivisten tunteiden välttäminen auttoi	55
5.4.4 Henkinen kasvu ja hengellisyys auttoivat.....	55
6 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	57
6.1 Eettinen tarkastelu	57
6.2 Luotettavuus	59
6.3 Tulosten tarkastelu	60

	6
6.3.1 Kokemukset koulu- ja verkkokiusaamisesta	60
6.3.2 Kokemukset koulukiusaamisen vaikutuksista omaan mielenterveyteen	62
6.3.3 Ehdotukset koulu- ja verkkokiusaamisen ehkäisemiseen	65
6.3.4 Kokemukset auttavista tekijöistä kiusaamisesta selviytymisessä	67
6.4 Jatkotutkimusehdotukset	69
LÄHTEET	70
LIITTEET	76
Liite 1. Teemahaastattelun runko	76
Liite 2. Tiedote ja suostumus	77
Liite 3. Tulosten luokittelut	79

1 JOHDANTO

Perusopetuslain 25§ mukaan Suomessa vakinaisesti asuvilla lapsilla on lain mukaan oppivelvollisuus ja he ovat oikeutettuja turvalliseen opiskeluympäristöön. Opetuksen järjestäjän tulee laatia opetussuunnitelman yhteydessä suunnitelma, jonka perusteella oppilaita suojataan väkivallalta, kiusaamiselta ja häirinnältä. (Perusopetuslaki 1998.) Kiusaamista kuitenkin esiintyy Suomen kouluissa. Suomalaisista lapsista 10–15% joutuu säännöllisesti koulukiusaamisen uhriksi (Kaltiala-Heino, Ranta & Fröjd 2010). Koulukiusaamisen uhriksi joutuminen voi aiheuttaa psyykkisiä oireita (Kaltiala-Heino, Fröjd & Marttunen 2010).

Usein kiusaamisen vaikuttimena toimii vallan, aseman tai suosion tavoittelu (Hamarus 2006, 204). Kiusaaminen ilmenee suorina sanallisina tai fyysisinä hyökkäyksinä kiusatua kohtaan tai epäsuorasti esimerkiksi huomiotta jättämisen tai syrjijämisen kautta. (Herka 2012, 143,151.) Kiusaamisessa tartutaan usein kiusatun oppilaan erilaisuuteen ja kiusatulle rakennetaan esimerkiksi tarinoiden avulla toiseuden identiteettiä, jota hyväksikäyttäen rakennetaan kuilua kiusatun ja muun kouluyhteisön välille. Kiusatun oppilaan erilaisuus liitetään herkästi oppilaiden kulttuurillisesti arvostamien ominaisuuksien vastakohtiin ja oppilaat pyrkivätkin tavoittelemaan oppilaskulttuurissa arvostettuja ominaisuuksia, jotta eivät tulisi itse kiusatuksi. Kiusaaminen vahvistaa kiusaajaryhmän sisäistä yhtenäisyyttä ja yhteisöllisyyttä, mutta voi johtaa kiusatun eristämiseen koko oppilasyhteisöstä. (Hamarus 2006, 204-205.) Kiusaaminen muovaa oppilaan käsitystä itsestään ja yhteisön jäsenenä (Hamarus 2006, 214).

Vertaissuhteet ovat nuorelle tärkeitä kehityksen kannalta (Pyylampi 2013, 55). Vahvimmin hyvinvointiin yhteydessä olevia asioita kulttuurissa olivat itsearvostus ja yhteenkuuluvuuden tunne psykologisia kulttuureita tutkineen tutkimuksen mukaan. Sosiaalisuus, sosiaalinen tuki ja luottamus ihmissuhteissa lisäsivät myös hyvinvointia kaikissa tutkimuksen kohteina olleissa kulttuureissa. (Mäki 2007.) Kiusaaminen vaikuttaa negatiivisesti itsearvostukseen ja minäkäsitykseen (Teräväinen 2008, 93) sekä voi johtaa yksinäisyyteen (Miettinen 2012, 27-28). Kiusaaminen voi myös aiheuttaa esimerkiksi uniongelmia, itsetuhoisuutta, masennusta, syömishäiriötä, paniikki- ja ahdistushäiriötä sekä sosiaalisten tilanteiden pelkoa (Perälä 2012, 54).

Kiinnostuimme koulukiusaamisesta opinnäytetyön aiheena, koska olemme nähneet kiusaamisen vaikutuksia kouluympäristössä sekä huomanneet, miten kiusaaminen syrjäyttää ihmisiä sosiaalisista ryhmistä. Lisäksi aihe on ollut aktiivisesti esillä mediassa. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää mielenterveyskuntoutujien kokemuksia koulukiusaamisen vaikutuksesta heidän mielenterveyteensä. Tavoitteena oli tuottaa tietoa mielenterveyskuntoutujien kokemuksista koulukiusaamisesta ja siten lisätä valmiuksia ymmärtää kiusaamiskokemuksen merkityksellisyyttä suhteessa mielenterveysongelmiin. Tulevina sairaanhoitajina tulemme luultavasti kohtaamaan henkilöitä, joita on kiusattu, joten tämä tieto tulee olemaan hyödyllistä. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n kanssa.

2 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää aikuisten mielenterveyskuntoutujien kokemuksia koulukiusaamisen vaikutuksesta heidän omaan mielenterveyteensä.

Opinnäytetyön tehtävät olivat:

1. Minkälaisia kokemuksia mielenterveyskuntoutujilla on koulu- ja verkkokiusaamisesta?
2. Miten mielenterveyskuntoutuja kokee kiusaamisen vaikuttaneen omaan mielenterveyteensä?
3. Miten mielenterveyskuntoutuja kokee, että koulukiusaamista ja verkkokiusaamista voitaisiin ehkäistä?
4. Mitkä tekijät ovat auttaneet mielenterveyskuntoutujaa selviytymään kiusaamiskokemuksesta?

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa kokemuksellista tietoa koulukiusaamisen mahdollisista vaikutuksista mielenterveyteen ja siten lisätä valmiuksia ymmärtää kiusaamiskokemuksen merkityksellisyyttä suhteessa mielenterveysongelmiin.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Lapsuus

3.1.1 Kehittyvä ihminen

Ihminen käy elämänsä aikana läpi useita kehitysvaiheita, joita ovat lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja vanhuus. Kehitysvaiheille ovat ominaisia tietyt biologiset, psykologiset ja sosiaaliset muutokset, jotka toistuvat usein säännönmukaisesti. Vaihtelua esiintyy kuitenkin yksilöstä, kulttuurista ja elinympäristöstä riippuen. Vaikka samankaltaisuuksia voidaankin havaita, ei ole olemassa kahta ihmistä, joilla olisi täysin samanlainen elämänkaari. (Almqvist 2004, 16.) Ihmismielen kehitystä, kehitysvaiheita, rakennetta sekä niihin vaikuttavia tekijöitä on kuvattu eri kehityspsykologian persoonallisuusteorioissa painottaen eri asioita. Esimerkiksi Freudin persoonallisuusteoriassa painotetaan voimakkaasti seksuaalivietin merkitystä. Erving Goffman puolestaan on muotoillut sosiaalisten tilanteiden eroja painottavan teorian, jonka mukaan ihminen elää jatkuvasti eri rooleissa riippuen minkälaisessa sosiaalisessa tilanteessa olemme. (Nordling & Toivio 2013, 68.)

Ihminen voidaan määritellä sosiaalisesti eläimeksi, joka tarvitsee selviytyäkseen muita kaltaisiaan lajitovereita. Ihminen on myös kulttuuriolento, joka kehittyy jatkuvasti vuorovaikutuksessa ympäristön, kulttuurin ja sosiaalisten virikkeiden kanssa. Ilman ihmis-kontaktia ja inhimillistä sosiaalista vuorovaikutusta kehittyneistä ihmisistä esimerkkinä toimivat susilapset, joilta puuttuu keskeisiä inhimillisiä ominaisuuksia, kuten puhekyky ja kyky käsitteelliseen ajatteluun. (Nordling & Toivio, 92.)

Vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa muodostaa yhden tärkeän kehityksen perusperiaatteen. Toinen kehitykselle tärkeä perusperiaate on epigeneettinen perusrhythmi, joka käsittää biologisen ja psykologisen kehityksen aikataulun. Kehitysvaiheet voivat hidastua tai nopeutua ulkoisten virikkeiden ja biologisen perimän johdosta. Ääritapauksissa kehitysvaiheet voivat jäädä kokonaan pois. Kolmas kehityksen periaate on sisäistäminen. Psykologiassa tätä kutsutaan representaatioksi. Tällä kuvataan sitä, miten ulkoa tulevat virikkeet muuttuvat kokijan sisäiseksi maailmaksi. Neljäs kehityspanaate on

yksilöityminen eli individuaatio. (Nordling & Toivio 2013, 92.) Yksilöllisyyttä voi ajatella koko elämän jatkuvana prosessina, jossa yksilö ikään kuin kohtaa itsensä. Dunderfelt (2011, 246.) kirjoittaa, että C. G Jung määrittelee individuaation koko elämän jatkuvaksi prosessiksi, jossa ihmisen eri puolet yhdistyy; oivalletaan oma yksilöllisyys ja oma ainutlaatuisuus. (Jung 1930.)

3.1.2 Kiintymyssuhde, perusta lapsen psyykkiselle kehitykselle

Ensimmäisen elinkuukauden aikana vauva alkaa etsiä aktiivisesti yhteyttä ulkomaailmaan. Keskeistä on katsekontakti hoitavan henkilön kanssa. Katsekontaktin avulla vauva alkaa pikkuhiljaa tunnistaa hoitajansa ja reagoimaan hymyllä mielihyvää tuottaviin tuttuihin kasvoihin. (Nordling & Toivio 2013, 94-95.) Vuorovaikutuksen kautta lapsi oppii vähitellen tunnistamaan mitä toisen olemus viestii (Sinkkonen 2010, 39). Ensimmäisten kahden elinvuoden tärkeimmät kehitystehtävät ovat perusuottamuksen ja perusturvallisuuden tunteen kehittyminen turvallisen kiintymyssuhteen kautta. (Nordling & Toivio 2013, 95, 394.)

Lapsen ensimmäinen rakkaussuhde muodostuu lähes poikkeuksetta hänen äitiinsä. Isällä on myös tärkeä rooli leikittäjänä ja hoivaajana, mutta heidän kiintymyssuhteensa on omanlaisensa. (Sinkkonen 2010, 88.) Äidin ja lapsen välille muodostuu yksi voimakkaimmista tunnesiteistä, onhan äiti kantanut lasta kohdussaan, synnyttänyt lapsen ja huolehtinut imetyksestä. Kiintymyssuhde on vauvalle elintärkeä esiviritetty prosessi, joka on pohjimmiltaan biologista vaistotoimintaa (Sinkkonen 2010, 39) Turvallinen kiintymyssuhde mahdollistaa lapsen tunne-elämän suotuisan kehityksen. (Nordling & Toivio 2013, 96.) Turvallisesti kiintynyt lapsi voi ilmaista kaikenlaisia tunteitaan, koska hänelle on muodostunut turvallisuuden tunne tapahtumien ennakoitavuudesta. Hän on saanut lohtua ja rauhoitusta hoitajiltaan kun on sitä tarvinnut, jonka seurauksena hän kykenee lopulta myös itse säätelemään omia tunnereaktioitaan. Kasvatuksen tärkein tavoite onkin saada lapsi tunnistamaan omia ja muiden tunteita sekä hallitsemaan reaktioitaan niihin, jotta hän selviäisi myöhemmällä iällä ihmisyyhteisössä ilman alituista ajautumista konflikteihin muiden ihmisten kanssa (Sinkkonen 2010, 39-40.) Lapsen ja hänen huoltajansa välisessä vuorovaikutussuhteessa muodostuu pohja ja perusta lapsen psyykkiselle kehitykselle. Turvallinen ja tasapainoinen perheympäristö sekä yhteisö,

jossa lapsella on turvallista elää ja asua, tarjoavat edellytykset onnistuneelle kehitykselle. (Almqvist 2004, 16-17.)

Aikuisen herkkyys tunnistaa vauvan tunnetiloja, kuten hetkiä jolloin vauva tarvitsee lohdutusta, voi auttaa tasoittamaan lapsen voimakkaita ja kokonaisvaltaisia stressihuipuja. Lohduttaminen, joka laskee elimistön kortisolitasoja ja rauhoittaa sympaattista hermostoa, tukee myös biokemiallisesti hermoston kehitystä. (Sinkkonen 2010, 39, 88.) Lapsen mieli kehittyy varhaisten vuorovaikutussuhteiden ja niihin liittyvien tunnekokemusten sekä aivojen toiminnallisen kehityksen vuorovaikutuksesta. Kehittyvän hermoston plastisuus eli muovautuvuus mahdollistaa sopeutumisen monenlaisiin tilanteisiin ja kykyyn uuden oppimiseen läpi elämän. Se mahdollistaa myös aikaisemmin syntyneiden haitallisten hermoyhteyksien ja integroitumattomien prosessien hoitamisen ja korjaamisen myöhemmin elämässä. (Mäntymaa 2007, 43.) Kehittyvä hermosto vaatii kypsymiseen pahanolon kokemusten siedettävää määrää, myönteisiä hyvän olon tunteita; kuten iloa, katsekontaktia, leikinsävytteisen vuorovaikutuksen kokemuksia, jutteleamista, hellyyttä ja hymyjä. (Sinkkonen 2010, 39.)

3.1.3 Minuus ja persoonallisuus

Vauvalla ei ole syntyessään tietoisuutta omasta yksilöllisyydestä eikä erillisyydestään. Kun vauva alkaa ymmärtää erillisyytensä muista, voi se ilmetä kiukutteluna, ujosteluna tai ärtyneisyytenä. Lapsen minuuden kehitys tapahtuu viimeistään kolmannen ikävuo- den aikana. Yksilöitymis-eriytymisprosessi mahdollistaa ajattelun ja yksilöllisyyden kehittymisen. Lapsi kykenee yhdistämään ulkoisia asioita sisäisten mielikuvien kanssa ja antamaan niille nimiä. Lapsi alkaa myös käyttää itsestään nimitystä minä. Myöhemmin ”minä tahdon” ilmausta käyttäen lapsi alkaa koetella minuuden rajoja vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Perimä säätelee biologisen perustan persoonallisuudelle temperamentin muodossa. Temperamentin piirteistä suurin osa on peritty vanhemmilta. Temperamentti säätelee etenkin sitä, miten lapsi reagoi tilanteisiin, joissa ei ole aikaa miettiä ja prosessoida tapahtunutta. Ympäristö alkaa kuitenkin heti lapsen syntymän jälkeen muokata temperamenttia ja siten myös persoonan kehittymistä. Tärkein vaihe minuuden ja persoonallisuuden kehityksessä on kuitenkin lapsen tunne-elämän kehitys. (Nordling & Toivio 2013, 95-96.)

3.1.4 Sosialisaaion vaihe ja koulun aloitus

Kolmivuotiaasta kuusivuotiaan ikään sijoittuvaa vaihetta kutsutaan sosialisaaion vaiheeksi. Tässä ikävaiheessa kehittyvät etenkin ne taidot, joita tarvitaan ryhmämuotoisessa toiminnassa ja siten taidot, joita tarvitaan yhteiskuntaan sopeutumiseen. Tämän vaiheen aikana lapsi tavallaan liittyy osaksi vallitsevaa kulttuuria ja alkaa omaksua sen arvoja sekä normeja. Lapselle alkaa tässä vaiheessa kehittyä freudilaisittain superego, eli lapselle alkaa muodostua omia moraalisia käsityksiä siitä, mikä on oikein ja mikä väärin. Lapsi alkaa myös huomioida muita ihmisiä ja hänelle muodostuu kyky tunkea empatiaa. Lapsi alkaa ymmärtää, ettei ole maailman keskipiste, eikä maailma ole vain häntä varten. Tässä ikäkaudessa lapsi usein sisäistää myös sukupuolen tuoman identiteetin. (Nordling & Toivio 2013, 98.)

Kouluikä alkaa vaiheessa, joka sijoittuu 6-12 vuoden välille. Vaihetta kutsutaan myös termillä latenssvaihe. Vaihe sijoittuu ennen murrosikää olevaan aikaan, jossa sukupuolivietit eivät ole persoonassa huomattavassa osassa. Kehitysvaiheen tärkeimpiin tehtäviin kuuluu velvollisuudentunnon ja suoriutumisen ilon kehittymien. Yhteistyö muiden kanssa tuottaa usein iloa tällä ikäkaudella. Kehitysvaiheelle on ominaista tekemisen kautta oppiminen ja lapsi alkaa kehittyä itsenäisenä ajattelijana. Lapsi on kuitenkin vielä riippuvainen vanhemmistaan ja tarvitsee heidän läheisyyttä. Nykymaailmassa koululla on tärkeä rooli lapsen kehityksen kannalta ja etenkin, jos lapsen molemmat vanhemmat ovat työelämässä. Tunne-elämän kehityksen kannalta tämä on myös vaihe, joka opettaa lasta vastaanottamaan ja antamaan rakkautta. (Nordling & Toivio 2013, 99-100.)

3.1.5 Haastava nuoruusikä

Varhaislapsuuden kokemukset vaikuttavat suuresti siihen, miten lapsi selviää aikanaan puberteetistaan (Sinkkonen 2010, 40). Nuoruusiässä koetaan suuria biologisia, psykologisia ja sosiaalisia muutoksia, jotka ovat välttämättömiä aikuiseksi kehittymisessä. Kehityksessä on suuria yksilöllisiä vaihteluja. Biologiset muutokset näkyvät fyysisenä kasvuna sekä sukupuolikypsyyden saavuttamiseen liittyvänä kehityksenä. Tytöt saavuttavat sukukypsyyden keskimäärin 1-2 vuotta aikaisemmin kuin pojat. Länsimaissa sukukypsyyden saavuttavien keskimääräinen ikä on laskenut viime vuosikymmeninä. Tä-

män syytä ei tarkkaan tiedetä, mutta ravinnon saatavuuden lisääntymisen on ajateltu olevan siinä yksi tekijä. (Nordling & Toivio 2013, 102.)

Keholliset muutokset voivat olla vaikeaa hyväksyä ja tuottavat siten ahdistusta. Kaveriporukkaan sopeutuminen voi olla vaikeaa etenkin nuorille, joilla fyysiset muutokset alkavat aikaisessa vaiheessa, koska muutokset tekevät nuoresta erilaisen suhteessa kavereihin. Tämä voi johtaa kiusatuksi tulemiseen toveripiirissä. Nuorilla on suuria ulkonäköön liittyviä paineita ja nuorilla voi olla usein vääristynyt kuva itsestään. Nuorten psyykkinen käsitys itsestään nojautuu pitkälti heidän käsitykseen fyysisestä ulkomuodostaan. Murrosiässä nuori kokee haasteita itseensä suhtautumisessa ja siinä, miten hän kokee muiden ajattelevan itsestään. (Nordling & Toivio 2013, 102-103.) Nuoren oma kokemus ja tyytyväisyys kehoonsa riippuvat monista toisiinsa kietoutuvista tekijöistä. Toverien kommentit, urheiluharrastukset, mahdollinen koulukiusaaminen, ajankohtaiset nuorison idolit ja ylipäätään nuorisokulttuuri vaikuttavat siihen, millainen vartalo koetaan tavoittelemisen arvoisena. (Sinkkonen 2010, 23-27.)

Murrosiän alku ja myöhäisnuoruusikä ovat erityisiä haavoittuvuuden aikoja psykiatristen sairastavuuden kannalta. Varhaisnuoruudessa koettu kiusaaminen tai joukon ulkopuolelle jääminen voidaan kokea haitallisena asiana terveelle kehitykselle, koska nuoruudessa on samaan aikaan suuria paineita ja kehittyvässä vaiheessa olevat psyykkiset puolustuskeinot eivät aina riitä paineiden hallitsemiseen. Häpeän kokemukset voivat syöpyä syvälle mieleen ja muokata mielikuvia omasta itsestä. Jos on joskus joutunut kiusatuksi vaikka lihavuuden tai huonon ihon takia, voi olla vaikeaa aikuisuudessaan päästää irti noista käsityksistä, vaikka paino olisi pudonnut ja iho parantunut. (Sinkkonen 2010, 57-60.)

3.2 Koulukiusaaminen

3.2.1 Lapsen vertaissuhteista

Vertaissuhteilla on suuri merkitys yksilön psyykkiselle, fyysiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Vertaissuhteilla tarkoitetaan yksilön vuorovaikutussuhteita vertaistensa kanssa. Vertaisilla tarkoitetaan ihmisiä, jotka ovat suunnilleen samalla tasolla kognitiivises-

sa, emotionaalisisessa ja sosiaalisessa kehityksessä. Vertaissuhteissa lapsi rakentaa käsitystään itsestään suhteessa muihin. Niissä lapsi myös omaksuu arvoja, asenteita, normeja, harjoittelee vuorovaikutustaitoja, saa palautetta omasta käyttäytymisestä ja kehittyy kognitiivisesti. (Pörhölä 2008, 94.)

Kun ihminen saa valita vertaissuhteensa, hakeutuu ihminen mielellään arvo- ja ajattelumaailmaltaan itsensä kaltaisten seuraan. Koulussa oppilaat ohjataan vertaissuhteisiin ulkoapäin, jolloin oppilaat eivät välttämättä pääse valitsemaan omalta kannaltaan optimaalisia vuorovaikutuskumppaneita. Yksilöt, jotka voivat olla hyvinkin erilaisia, asetetaan yhteen vuosikausiksi. Näin ollen kaikki oppilaan vertaissuhteet eivät rakennu häntä palkitseviksi ja tukeviksi, vaan kehittyvät erilaisiksi keskenään. (Pörhölä 2008, 94.)

Koulukiusaamista vastaava ilmiö voi esiintyä kaikissa sellaisissa sosiaalisissa ryhmissä, joiden jäsenyys ei ole vapaaehtoista ja joista ei voi noin vain poistua. Samanlaisia ympäristöjä ovat esimerkiksi työpaikat ja armeija. (Salmivalli 1998.) Koulukiusaaminen vahingoittaa lapsen vertaissuhteita ja muuttaa myös lapsen suhtautumista vertaisiinsa, jotka luovat suuren riskin lapsen psykososiaaliselle hyvinvoinnille. Vertaissuhteiden ongelmat saattavat vaikeuttaa lapsen kiinnittymistä vertaisyhteisöön ja heikentää lapsen opiskelumotivaatiota. Kiusaamisella voi siten olla kauaskantoisia vaikutuksia yksilön opiskelu- ja työuralle. Vaikutukset voivat näkyä myös sosiaalisena ja yhteiskunnallisena syrjäytymisenä myöhemmin elämässä. (Pörhölä 2008, 94.)

3.2.2 Koulukiusaamisen ominaisuuksia

Koulukiusaamisessa oppilas joutuu yhden tai useamman muun oppilaan toistuvan loukkaamisen, vahingoittamisen ja/tai syrjimyksen kohteeksi pystymättä puolustautumaan tai vaikuttamaan saamaansa kohteluun (Pörhölä 2008, 95; Salmivalli 1998). Toisaalta koulukiusaaminen on vaikeasti määritettävä ja mitattava ilmiö, koska toiminnan lisäksi siinä on kyse asenteesta; kuinka kiusattu itse asennoituu kiusaamiseensa ja kuinka yhteisön muut jäsenet suhtautuvat kiusattuun (Hamarus 2006, 51).

Kiusaaminen voidaan jakaa suoraan ja epäsuoraan kiusaamiseen. Suorassa kiusaamisessa hyökkäykset uhrin kimppuun voivat olla hyvinkin avoimia. Epäsuora kiusaaminen on vähemmän näkyvää. Siinä uhri suljetaan pois ryhmästä tai hänet eristetään muuten sosi-

aalisesti. (Aaltonen ym. 2003, 327, 329). Ryhmästä eristäminen ilmenee syrjimisestä, joka alkaa niin, että oppilas ja hänen lähipiirinsä syrjivät toista oppilasta, joka jatkuestaan johtaa lopulta syrjityn oppilaan poissulkemiseen koko yhteisöstä (Hamarus 2008, 47). Yksilön jättäminen yhteisön ulkopuolelle on henkistä väkivaltaa, joka ei jätä mustelmia ja sen takia sitä on vaikea tunnistaa. Henkinen väkivalta, kuten alistaminen ja kaltoinkohtelu, voivat jatkua myös korkeakouluissa ja yliopistoissa, eivätkä ne kosketa vain peruskoululaisia. Voidaan ajatella, että yhteisen hyvän ulkopuolelle jättäminen kertoo ennemmin koulun tuhoavista valtasuhteista kuin kiusatun ominaisuuksista. (Salomäki 2011.)

Ryhmästä eristäminen voi olla myös mukaan ottavaa eristämistä. Tällöin kiusattu voi olla osa ryhmää, joka koostuu ”meistä”, mutta hänelle silti osoitetaan jatkuvasti, että hän ei kuulu ryhmään. Kiusattu on tällöin fyysisesti läsnä ja lähellä, mutta sosiaalisesti eristetty. Joissain tapauksissa eristämisen syy laajennetaan koskemaan myös kiusatun perhettä. Kiusaamisen seuraus on eristyminen, mutta kiusaamisen syyksi saatetaan myös nimetä yksin oleminen tai kavereiden puute, mikä on paradoksaalista. Ystäviä kuvataan myös sosiaalisena valtana. Mitä enemmän ystäviä, sitä arvostetumpi yksilö on yhteisössä. Eristämisellä pidetään myös huoli siitä, että kiusattu ei saa sosiaalista valtaa eli ystäviä. Yksilön lisäksi myös kokonaista luokkaa yksikkönä voidaan syrjiä tällä tavalla. (Hamarus 2008, 45-52.)

Epäsuora kiusaaminen ilmenee myös muina henkisen väkivallan keinoina, kuten nälvämisenä, kuiskutteluna ja painostamisena. (Aaltonen ym. 2003, 329). Kiusaaminen voi olla vaikeasti havaittavaa oppilasryhmän ulkopuolisille. Sitä voi tapahtua hyvinkin huomaamattomien asioiden kautta, kuten vuorovaikutusnormien rikkomisen, tervehtimättä jättämisen tai monimerkityksellisten viestien; joiden merkitystä ei ymmärrä kuin tietty oppilasryhmä. Koulun ulkopuolella uhria voidaan kiusata myös kännykän, sähköpostin ja internetin kautta – jopa niin ettei uhri tiedä, kuka viestien takana on. Tällaisella viestimisellä vaikutetaan siihen, mitä muut vertaiset ajattelevat kiusaamisen uhrista ja miten he käyttäytyvät häntä kohtaan. (Pörhölä 2008, 95.)

Kiusaaminen on aina aggressiota. Aggressiivisuus voidaan jakaa proaktiiviseen ja reaktiiviseen aggressioon. Proaktiivinen aggressio tarkoittaa aggressiota ilman provokaatiota. Proaktiivinen aggressio toimii muihin vaikuttamisen välineenä sekä tapana saavuttaa päämääriä. Reaktiivinen aggressio taas meinaa aggressiolla reagoimista provokaatioon.

Provokaatiolla tarkoitetaan tahallista tai tahatonta toimintaa, johon toiminnan kohde reagoi negatiivisesti. Kiusaaminen on proaktiivista aggressiota. Sitä ei nähdä reaktiivisena aggressiona vaikka kiusaaja mielellään oikeuttaa toimintaansa esimerkiksi väittämällä, että uhri on ärsyttänyt häntä. (Salmivalli 1998.)

3.2.3 Koulukiusaamisen prosessista

Koulukiusaamisessa voidaan Salmivallin (1995, 346-372) mukaan eritellä kiusaamistapahtumaan liittyviä rooleja, joiden kautta on helpompaa ymmärtää tapahtumaa. Erilaisia rooleja ovat kiusaaja, apurit, uhrit, kiusaaja-uhrit, vahvistajat, puolustajat ja ulkopuoliset. Kiusaaja katsoo itse yleensä olevansa suosittu, varma ja vahva. Kiusaajan apurit ovat epävarmoja, mutta tekevät pääasiassa varsinaisen kiusaamistyön. He eivät aloita kiusaamista, mutta toimivat apuna kiusaamisessa. Uhrit reagoivat helposti itseensä kohdistuvaan toimintaan ja tämän lisäksi ovat heikkoja sekä ärsyttävät jollakin tapaa vastapuolta. Kiusaaja-uhrit ovat varmoja, vahvoja ja kiusaavat, mutta ovat myös itse kiusaamisen kohteena. Vahvistajat osoittavat käyttäytymisellään hyväksyntää kiusaajalle ja antavat tämän toiminnasta myönteistä palautetta. Puolustajat pyrkivät lopettamaan kiusaamisen ja lohduttamaan uhria. Ulkopuoliset käyttäytyvät kuin kiusaamista ei tapahtuisikaan. (Hamarus 2006, 57-58.) Kiusaaja on myös usein impulsiivinen, epäempaattinen ja helposti ärtyvä (Aaltonen ym. 2003).

Pikas (1990) käytti kiusaamisen alkuvaiheesta termiä testaaminen (Hamarus 2006, 70). Oppilailla on termille synonyymejä kuten läpänheitto, piikittely, kuittailu tai kettuilu. Testaamista tehdään koko luokkayhteisön kesken ja se on myös tiedostamatonta hauskanpitoa. Sen avulla hankitaan myös tietoa oppilaiden kyvyistä reagoida tietynlaiseen vuorovaikutukseen. Samalla saadaan myös selville mitä muut oppilaat ajattelevat johonkin yksilöön kohdistuvasta läpänheitosta. Testaajalle käy ilmi testaamisen avulla miten luokan yhteisö toimii ja kuka jäsenistä on valmis mihinkin rooliin. Testaamisen läpänheitto on leikinlaskua oppilaiden keskuudessa, josta ei saa suuttua. Ne tuottavat myös yhteisöllistä hauskaa ja koska heittoihin puuttuminen tuottaa häpeää, niihin ei puututa. Puuttumisesta seuraa sosiaalinen rangaistus, jos joku ei ymmärrä ”leikkiä”, tulee hän nolatuksi ja ehkä leimatuksi tosikoksi. (Hamarus 2006, 70.)

Läpänheittoa seuraa haukkuminen, joka menee yhä pidemmälle. Luokan yhteisölle muodostuu kiusatusta kollektiivinen kuva henkilönä haukkumisen jatkuessa ja tämä muuttaa kiusatun identiteettiä, usein halventavasti ja alistavasti. (Hamarus 2006, 71.) Epäsuosittu tai muuten huonossa asemassa ryhmässä oleva lapsi joutuu muita todennäköisemmin kiusatuksi, mutta muiden käsitys kiusatusta muuttuu myös ajan mittaan entistä kielteisemmäksi. Kiusaaminen siis alentaa kiusattua kokonaisvaltaisesti ryhmän silmissä. Alentunut arvo ryhmän silmissä altistaa vielä enemmän kiusaamiselle ja pahimmassa tapauksessa ryhmä voi nähdä kiusatun jopa ansainneen sen. Kiusatun kaikki käyttäytyminen tulkitaan tällöin herkästi negatiiviseksi ja hänen epäonnistumisensa itse aiheutetuksi. Kiusaamiseen liittyy usein kokonaisvaltainen ihmisarvon menetys vertaisryhmästä, eikä se ole irrallaan muusta sosiaalisesta elämästä luokan sisällä. Kiusatuksi joutuminen voi olla erityisen traumaattista. Kiusaaminen ei ole ohimenevä tilanne, vaan jatkuu monilla kiusatuilla vuodesta toiseen. (Salmivalli 2010.) Kiusaajan rooli vaikuttaa myös olevan melko pysyvä. (Aaltonen ym. 2003.)

Koulukiusaamistilanteissa koko luokka osallistuu kiusaamiseen uskoen hauskanpitoon, hauskanpito ikään kuin oikeuttaa toiminnan. Hauskanpito kuitenkin hämää luokkaa oppilaiden luullessa, että hauskanpito ei ole vakavaa, vaikka se tapahtuukin toisen kustannuksella. Kiusaajan tulee tuottaa jatkuvasti jotain uutta, koska entinen hauska ei naurata pitkään. Luokan on helppo liukua tästä hauskanpidosta syvemmälle prosessiin, jolloin oppilaat huomaavat jälkeenpäin olleensa osana kiusaamista, eivät kuitenkaan tarkoituksella, vaan lähes tahattomasti. Paluu toisenlaisiin rooleihin on kuitenkin vaikeaa. Yhtäkkiä oppilaiden onkin vaikeaa asettua sen puolelle, jolle hetki sitten naurettiin. Ystävydestä kiusatun kanssa voi joutua maksamaan ja yhteisössä pelätäänkin, että voi joutua itse kiusatuksi, jos on tekemisissä kiusatun kanssa. Hauskanpito kiinteyttää muuta luokkaa rakentamalla rajaa kiusatun ja muun luokan välille. Prosessi ruokkii itseään. Kiusatusta luotujen tarinoiden johdosta kiusattu mielletään oudoksi ja eristetään koko yhteisöstä. (Hamarus 2006, 73.)

Itselle tai toiselle tuotettua identiteettiä, jonka ominaisuuksia ovat yhteenkuulumattomuus, vieraus ja usein toissijaisuus, voidaan nimittää toiseudeksi. Toiseus on ajattelumalli, skeema, joka perustuu ennakkoluuloon, mutta on ennakkoluuloa syvällisempi. Toiseus on ajattelumalli havainnoille ja niiden tulkinnoille silloin, kun kohtaamme henkilön tai ilmiön, jonka tiedämme erilaiseksi. Toiseutta voidaan verrata stereotypiaan, kummatkin käsitykset perustuvat kokemukseen, mutta toiseus sisältää voimakkaan emo-

tionaalisen latauksen, jonka takia sitä on vaikeampaa muuttaa rationaalisin perustein. Toiseuden ajatus ei anna tilaisuutta kuunnella, mitä toinen sanoo. Se saa meidät tulkitsemaan tapahtumat oman mieleemme käsikirjoituksen mukaisesti, tahtomattammekin. Koska tiedämme mitä toinen ajattelee, haluaa ja millainen hän on, tulkitsemme hänen sanansa suoraan ilman että tarkemmin mieltisimme sitä, mitä hän oikeasti sanoi. (Laminmäki-Kärkkäinen 2002, 72.)

3.2.4 Koulukiusaamisen esiintyvyydestä ja sukupuoli-eroista kiusaamisessa

Kansainvälisen vertailututkimuksen, tuloksissa kerrotaan, että keskimäärin toistuvan kiusaamisen uhriksi joutuu 11-vuotiaista 15 %, 13-vuotiaista 13 % ja 15-vuotiaista 10 %. Vastaavasti lapsiksi, jotka kiusaavat toisia usein, ilmoittautui 11 % vastaajista. Suomessa vastaavat luvut olivat toistuvasti kiusatuista 11-vuotiaista noin 10 %, 13-vuotiaista noin 10 % ja 15-vuotiaista noin 6 %. Toisia lapsia usein kiusaaviksi ilmoittautui noin 5 % 11-vuotiaista, noin 7 % 13-vuotiaista ja noin 8 % 15-vuotiaista suomalaisista lapsista. Tästä voidaan tehdä johtopäätös, että Suomessa koulukiusaamista esiintyi vähemmän kuin keskimäärin tutkimukseen osallistuneissa 35 maassa. Saman tutkimuksen mukaan Suomessa pojat sekä kiusaavat että tulevat kiusatuiksi tyttöjä useammin. (Craig & Harel 2004, 135-141.) Pörhölän (2005, 96) mukaan koulukiusaamista tutkineista tutkimuksista voidaan päätellä, että ainakin joka viides oppilas jokaisesta ikäryhmästä on mukana kiusaamisprosessissa joko kiusaajana, uhrina tai kiusaaja-uhriina.

Suomessa tehdyn verkkokiusaamista koskevan tutkimuksen mukaan 12-, 14-, 16- ja 18-vuotiaista tytöistä 9 % kiusasi verkossa ja hieman suurempi osa tuli kiusatuksi, 11 %. Tytöistä 16 % ilmoitti nähneensä kaverinsa kiusaamista verkossa. Vastaavasti pojista 10 % kiusasi verkossa, 10 % tuli kiusatuksi ja 10 % oli nähnyt verkkokiusaamista. Kiusaaja-uhreja oli 4 %. Vakavaa ja häiritsevää verkkokiusaamista kertoi kokeneensa 2 % vastaajista ja viikoittaista verkkokiusaamista 1 %. Vain 0,5 % kertoi kokevansa viikoittaista verkkokiusaamista, jonka koki vakavana ja häiritsevänä. (Kaltiala-Heino, Lindfors, Rimpelä 2012).

Tytöt ja pojat kiusaavat eri tavoin. Pojat kiusaavat enemmän fyysisesti, siis väkivalloin ja tytöt kohtaavat useammin huomiotta jättämistä, ryhmän ulkopuolelle eristämistä ja juorujen levittämistä (Fekkes, Pijpers & Verloove-Vanhorick 2005). Myös Herkaman

(2012) tutkimuksessa tytöt korostivat vastauksissaan enemmän henkisen väkivallan muotoja ja pojat taas tyttöjä useammin fyysisen väkivallan muotoja. Pojat tulevat tyttöjä useammin kiusatuksi saman sukupuolen toimesta, kun taas tytöillä lähes puolissa tapauksista kiusaajana oli yksi tai useampi poika. Ainoastaan noin yksi neljäsosa tytöistä tuli kiusatuksi toisen tytön toimesta. Useimmiten kiusaamista tapahtui välitunnilla, mutta myös muuan muassa luokassa, käytävillä ja liikuntatunnilla. Tutkimukseen osallistuneista säännöllisesti kiusatuista oppilaista 29 % raportoi kiusaamista tapahtuvan myös koulun ulkopuolella. (Fekkes, Pijpers & Verloove-Vanhorick 2005.)

Oppilaiden keskinäisissä suhteissa poikien tyttöjä kohtaan osoittaman seksuaalisen häirinnän on todettu olevan tavallista. Tytöt tulkitsevat poikien loukkaukset usein sukupuoliseksi häirinnäksi. (Owens, Shute, Slee 2008.) Lainsäädäntöä muuttamalla on saatu kiinnitettyä yhä enenevässä määrin huomiota kiusaamisen ehkäisyyn, mutta opiskelijoiden välinen seksuaalinen häirintä on vielä vähemmän huomioitu ilmiö. Amerikkalaisessa tutkimuksessa koulun opettajat olivat sitä mieltä, että he olivat saaneet enemmän koulutusta kohtaamaan kiusaamista, kuin seksuaalista häirintää. Opettajat olivat taipuvaisia määrittelemään seksuaalisen häirinnän enemmän aikuisten väliseksi ja/tai aikuisen ja oppilaan väliseksi kuin oppilaiden väliseksi asiaksi. Mikäli opettajat eivät saa koulutusta huomaamaan seksuaalista häirintää tai puuttumaan siihen, ei opettajilla myöskään ole työkaluja ehkäistä sitä. (Charmaraman ym. 2013.)

3.2.5 Kiusaamisen ehkäiseminen Suomessa

Perusopetuslaissa (Perusopetuslaki 1998) todetaan, että jokaisella oppilaalla on oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön. Vuonna 2003 tämän lain pykälään 29 tehtiin lisäys: ”Opetuksen järjestäjän tulee laatia opetussuunnitelman yhteydessä suunnitelma oppilaiden suojaamiseksi väkivallalta, kiusamiselta ja häirinnältä sekä toimeenpanna suunnitelma ja valvoa sen noudattamista ja toteutumista.” Tämän lisäksi opiskelijoille annetun terveysneuvonnan tulisi ehkäistä muun muassa kiusaamista (Valtioneuvoston asetus 2009; 2011) Suomessa terveyden ja hyvinvoinnin laitos on puuttunut nuorten seksuaaliseen häirintään muun muassa julkaisemalla oppaan: Turvataitoja nuorille – Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn (2012). Opas on suunnattu opettajien, kuraattorien ja terveydenhoitajien käyttöön.

Suomessa toimii myös kansallinen KiVa Koulu-hanke (KiVa = Kiusaamista Vastaan), joka tarjoaa kiusaamisenvastaisen toimenpideohjelman, joka on kaikkien suomalaisten koulujen käytössä. Turun yliopiston psykologian oppiaine ja Oppimistutkimuksen keskus ovat kehittäneet hankkeen yhteistyönä ja sen käyttäjäksi on rekisteröitynyt jo noin 90 % Suomen peruskouluista, mikä vastaa noin 2500 koulua. Hankkeen on rahoittanut opetusministeriö. Hanke ei ole ohimenevä projekti, vaan kouluissa omaksuttava pysyvä toimintatapa. Tavoitteena hankkeessa on kiusaamisen vähentäminen, ennaltaehkäiseminen ja kiusaamisen seurauksien minimointi. (KiVa Anti-Bullying Program 2012.)

3.3 Mielenterveys

3.3.1 Mielenterveyden suhteellisuus

Mielenterveys on käsitteenä moniulotteinen ja sen tarkka määrittäminen on haastavaa, jopa mahdotonta. Mielenterveyden määrittämisestä vaikeuttaa se, että mieli on dynaaminen ja se on jatkuvassa muutoksen tilassa. Ei ole olemassa staattista mielenterveyttä, eikä myöskään erityisen hyviä mittareita joilla erotella ihmisiä mielenterveyden suhteen. Mielenterveyttä ei voida mitata kuten verensokeriarvoja verikokeista, sillä mielenterveys ei ole absoluuttinen käsite. Tutkimuksin ei voida määrittellä täydellistä mielenterveyttä eikä myöskään sen puuttumista. Mielenterveys on aina suhteellinen, ei ole olemassa kahta henkilöä, joilla olisi sama mielenterveydellinen tila. Ihminen joutuu usein itse määrittelemään mielenterveyden tilansa. (Nordling & Toivio 2013, 60-61.)

Mielenterveyden kehittymiseen ajatellaan vaikuttavan perimä, äidin raskauden aikainen terveydentila, varhainen vuorovaikutus, kriisit sekä traumat ja niistä selviäminen, elämän kokemukset, ihmissuhteet ja sosiaalinen verkosto sekä elämäntilanteen kuormittavuus. Vanhemman tai vanhempienpsykkisen sairauden on todettu lisäävän riskiä lapsen sairastumisesta psyykkisesti. Perityt geenit voivat lisätä alttiutta sairastua. Vanhempien sairaushistorian perusteella ei kuitenkaan voida tehdä päätelmiä yksittäisen ihmisen mielenterveyden vahvuudesta tai heikkoudesta. Tutkimukset ovat osoittaneet, että korkean riskin perheiden lasten sairastumista voidaan selvästi vähentää tarjoamalla suotuisat kasvuolosuhteet. (Nordling & Toivio 2013, 60-61.)

Mielenterveys käsitteenä on sekä suhteellinen että normatiivinen. Yhteiskunnan ja valitsevan kulttuurin kirjoitetut ja kirjoittamattomat säännöt määrittelevät sen, millainen käyttäytyminen on sosiaalisesti hyväksyttävää ja toisaalta millainen käytös on tuomittavaa. Nämä normit eivät ole universaaleja vaan ne ovat vahvasti sidoksissa kulttuuriin ja ajanjaksoon. Toisessa kulttuurissa normaaliin elämään kuuluvat käyttäytymis- ja vuorovaikutustavat voidaan toisessa kulttuurissa liittää mielensairauteen. Näin ollen myös mielenterveys käsitetään eri tavoin eri kulttuureissa. Myös mielisairauksien hoidossa on suuria eroja maiden välillä. (Nordling & Toivio 2013, 60-61.)

Sigmund Freud määritteli 1900-luvun alussa mielenterveyden kyvyksi rakastaa ja tehdä työtä. Sata vuotta myöhemmin tämä määritelmä tuntuu liian suppealta. Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt mielenterveyden älyllisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, pystyy toimimaan elämään kuuluvaan stressin kanssa, pystyy työskentelemään tuottavasti tai tuloksellisesti ja pystyy toimimaan yhteisön jäsenenä. (Nordling & Toivio 2013, 60-62.)

Ihminen voi psyykkisesti hyvin, kun mieli on ehjä ja tasapainoinen sekä sopuinnussa ulkoisen maailman kanssa. Tällöin voidaan ajatella ihmisen mielenterveyden olevan hyvä. Mielenterveys voidaan ajatella ihmisen kokonaisvaltaisen olemisen piirteeksi ja tilaksi, jolle on ominaista kyky olla läheisessä vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, hyväksyä itsensä ja toteuttaa omia mahdollisuuksiaan ajattelevana, tuntevana ja toimivana ihmisenä. Mielenterveys ei välttämättä edellytä ruumiillista terveyttä, mutta ihminen ei voi olla terve ilman mielenterveyttä. (Haarakangas 2011, 173.) Mielenterveyden voidaan ajatella olevan ihmisen terveenä olemisen ydin. (Nordling & Toivio 2013, 62)

3.3.2 Mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä

Vaikka ihmisen kokema mielenterveys on jatkuvassa muutoksessa elämäntilanteesta riippuen, voidaan siihen vaikuttavia tekijöitä jakaa suojaaviin ja riskitekijöihin. Mielenterveyttä suojaavat ja riskitekijät voidaan edelleen pilkkoa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Suojaaviksi tekijöiksi kutsutaan tekijöitä, jotka auttavat meitä kohtaamaan ja ratkomaan elämän tuomia kriisejä ja muutoksia. Suojaavat tekijät kannattelevat vaikeuksien yli ja vahvistavat mielenterveyttä ja elämänhallintaa. Lapsen ja vanhemman varhais-

sen vuorovaikutuksen onnistumisella luodaan perusta monelle sisäiselle suojaavalle tekijälle. Vanhemmilta opitut ja omaksutut tunneilmaisun ja käyttäytymisen mallit ja muodot ovat tärkeitä tekijöitä lapsuuden ja nuoruuden mielenterveydelle. Mielenterveyttä suojaaviin sisäisiin tekijöihin lukeutuu esimerkiksi hyvä fyysinen terveys, onnistuneet varhaiset ihmissuhteet, hyvät vuorovaikutustaidot ja riittävä itsetunto. Suojaavia ulkoisia tekijöitä taas ovat muun muassa sosiaalinen verkosto, riittävä toimeentulo ja turvallinen elinympäristö. Monet ulkoiset tekijät ovat perheen vaikutusmahdollisuuksien ulkopuolella olevia asioita. (Nordling & Toivio 2013, 60-63; Savolainen 2008, 18-19.)

Mielenterveyttä vaarantavat tekijät eli riskitekijät heikentävät yksilön turvallisuuden tunnetta, mahdollisuuksia elää terveellisesti ja lisäävät riskiä sairastua. Mielenterveyden sisäisiä riskitekijöitä ovat esimerkiksi kehityshäiriöt ja sairaudet, eristyneisyys sekä itsetunnon haavoittuvuus. Ulkoisia riskitekijöitä ovat muun muassa kiusaaminen, hyväksikäyttö, väkivalta, työttömyys, köyhyys ja syrjäytyminen. (Nordling & Toivio 2013, 60-63; Savolainen 2008, 18-19.)

Mielenterveys on erottamaton osa terveyttä ja se heijastelee tasapainoa yksilön ja ympäristön välillä. Yksilön mielenterveyteen vaikuttaa subjektiivinen kokemus elämästä ja sen mielekkyydestä sekä sisäiset voimavarat kohdata esimerkiksi stressaavia tilanteita. Yksilön mielenterveyteen vaikuttaa myös sosiaalinen tuki, jota voidaan saada esimerkiksi perheeltä, ystäviltä, yhteisöltä sekä koulu- ja työympäristöstä. Yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit vaikuttavat kansalaisten mielenterveyteen esimerkiksi palveluiden saatavuuden ja koulutukseen ohjattavien resurssien muodossa. Vallitsevat kulttuuriset arvot voivat vaikuttaa myös yksilön mielenterveyden kokemiseen esimerkiksi ihmisoi-keuksien, erilaisuuden sietämisen ja mielenterveydelle annetun yhteiskunnallisen arvon kautta. (Lahtinen, Lavikainen & Lehtinen 2014, 32-33).

3.3.3 Terveys- ja sairauslähtöinen lähestymistapa mielenterveyteen

Mielenterveydestä voidaan puhua myös henkisen hyvinvoinnin tilana. Käsitteenä mielenterveys sekoitetaan yhä usein mielen sairauksiin ja häiriöihin, joka on vaikeuttanut riittävän mielenterveydellisen eli henkisen hyvinvoinnin painoarvon saamista mielen-terveystyöhön, koska tällöin mielenterveystyö kapenee vain häiriöiden hoidoksi. (Aho-

nen, Immonen & Kiikkala 2003, 16.) Henkisen hyvinvoinnin edistämiseksi ei ole tehty riittävästi työtä, mikä näkyy kansalaisten henkisenä pahoinvointina (Ketola 2010, 7).

Positiivinen mielenterveys lähestyy mielenterveyttä eräänlaisena prosessina tai tasapainotilana, jatkuvassa muutoksessa olevana aktiivisena voimavarana, joka muuttaa ihmistä. Vastakohtana tälle on sairausmallin staattinen ja biologinen ihmiskuva. (Ketola 2010, 7-10.) Positiivinen mielenterveys nousee positiivisesta hyvinvoinnin kokemisesta. Yksilön sisäiset voimavarat ovat tässä merkittävässä asemassa. Näitä voimavaroja ovat muun muassa itsetunto, optimistinen ajattelutapa, elämänhallinnan ja eheyden kokemus, kyky solmia, kehittää ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita ja kyky kohdata vastoinkäymisiä. (Lahtinen, Lavikainen & Lehtinen 2014, 16.) Nordling ja Toivio (2013, 65) taas kuvaavat positiiviseen mielenterveyteen kuuluvan tunne omien voimavarojen riittävydestä, kyky kohdata vastoinkäymisiä, itseluottamus, tyytyväisyys elämään, elämänhallinnan tunne ja optimismi.

Patogeeninen lähestymistapa korostaa sairauksia ja niiden syntyä, riskitekijöitä sekä riskien vaikutusta terveyteen. Pyrkimyksenä on löytää syyt sairauksiin ja syiden poistaminen. Salutogeeninen lähestymistapa sen sijaan tarkoittaa vaikuttamista sellaisiin asioihin, jotka tuottavat ja ylläpitävät terveyttä sekä vahvistavat terveyttä edistävää käyttäytymistä. Yksilön ja yhteisön salutogeenisiä eli terveyttä vahvistavia tekijöitä ovat esimerkiksi elämän kokeminen mielekkäänä ja merkityksellisenä sekä koherenssin eli elämänhallinnan tunne. (Koskinen-Ollonqvist ym. 2007, 13-14.)

Salutogeeninen näkökulma tarkastelee, miksi jotkut henkilöt pysyvät terveinä vaikka kohtaavat elämässään hyvin stressaavia tilanteita ja vastoinkäymisiä. Tutkimukset osoittavat että näillä henkilöillä on vahva koherenssin tunne. Koherenssin tunne pitää sisällään kolme avaintekijää, jotka ovat elämän hallittavuus, ymmärrettävyys sekä mielekkyys. Se on osittain perinnöllinen ominaisuus, mutta kasvatuksella ja ympäristöllä on suuri merkitys sen kehittämisessä. Koherenssin tunne kehittyy vuorovaikutussuhteessa perheen ja muun sosiaalisen verkoston kanssa. Myös päiväkodeilla ja kouluilla on suuri merkitys koherenssin tunteen kehityksessä. Se kehittyy myös suurien elämänmuutosten ja elämänkriisien sekä niistä selviämisen myötä. Tunne voi kehittyä myös kielteisempään suuntaan. Heikko koherenssin tunne vaikeuttaa kriiseistä selviytymistä, mikä myös heikentää sitä entisestään. (Nordling & Toivio 2013, 65.)

Tutkimusten mukaan henkilöt jotka omaavat vahvan koherenssin tunteen ja jotka elävät salutogeneesia edistävässä ympäristössä elävät pidempään, omaavat keskimääräistä paremman elämänlaadun ja mielenterveyden, sekä selviytyvät kroonisista sairauksista keskimääräistä paremmin. (Nordling & Toivio 2013, 65-66.)

3.4 Mielenterveysongelmat

3.4.1 Mielenterveyden häiriöt ja koulukiusatuksi tulemisen merkitys niiden synnyssä

Mielenterveyden häiriöihin kuuluvat kliinisesti merkittävät oireet, jotka yhdessä muodostavat erilaisia oireyhtymiä. Arkipäiväiset tavanomaiset psyykkiset tilat ja reaktiot eivät lukeudu mielenterveyden häiriöihin. Esimerkiksi voimakas suru tai muu normaali tunnereaktio, kuten kiista yksilön ja ympäristön välillä, eivät ole mielenterveyden häiriöitä. Mielenterveyden häiriöitä ovat muun muassa psykoosit, elimellisten aivosairauksien ja kemiallisten aineiden aiheuttamat oireyhtymät, älyllinen kehitysvammaisuus, uni-häiriöt, syömishäiriöt, päihdehäiriöt, seksuaalihäiriöt sekä käyttäytymiseen ja persoonallisuuteen liittyvät häiriöt. Mielenterveyden häiriöihin liittyy toimintakyvyn heikkenemistä sekä subjektiivista kärsimystä ja elämän laadun laskua. (Lönnqvist & Lehtonen 2011, 12–13.)

Kiusaamisen välittömiä vaikutuksia uhrille on tutkittu verrattain paljon. Kiusaamisen uhriksi joutumisen on todettu olevan yhteydessä muun muassa yleiseen ahdistuneisuuteen, sosiaaliseen ahdistuneisuuteen, huonoon itsetuntoon ja kielteiseen minäkuvaan, yksinäisyyteen, itsetuhoajatuksiin ja masentuneisuuteen. Masentuneisuuden on todettu olevan merkittävin kiusaamiseen liittyvä psykososiaalinen ongelma. (Salmivalli 2010.)

Kiusaamisen voidaan ajatella vaikuttaneen koululaisten itsemurhiin. On kuitenkin vaikeaa todistaa minkään yksittäisen asian johtaneen tällaiseen tekoon. On kuitenkin helppoa kuvitella, miten koulukiusaaminen lisää lapsen taakkaa, jolla jo ennestään on vaikeuksia elämänsä eri alueilla. Viime vuosikymmenien aikana maailmassa on lisääntynyt toisenlainen ilmiö, koulusurmat. Koulusurmiin syyllistyneiden nuorten taustalla on lähes aina vertaisryhmästä syrjäytyminen ja pitkään jatkunut kiusattuna oleminen. (Salmivalli 2010.) Matti Laine kirjoitti Haaste-lehdessä (2009, 37), että ”hyökkäys suuntau-

tuu kaikkein selkeimmin nuorten omaa sosiaalista hierarkiaa vastaan, joka ilmenee juuri koulussa” ja että ”surmaajat ovat poikkeuksetta hierarkian pohjalla.” Koulusurmat edustavat kuitenkin äärimmäisen harvinaista, mutta mahdollista kehityskulkua (Salmivalli 2010).

Koulukiusaamisen ja mielenterveysongelmien yhteydessä syy-seuraussuhteiden tekeminen on vaikeaa, vaikka yhteys löytyykin. On vaikeaa päätellä johtuuko esimerkiksi masennus ja huono itsetunto kiusattuna olemisesta vai ovatko ne johtaneet siihen. Arkuus, epävarmuus ja huono itsetunto näyttävät houkuttelevan kiusaajia. (Salmivalli 2010.) Uhria on kuvattu usein myös varovaiseksi, vetäytyväksi, herkäksi ja hiljaiseksi. (Aaltonen ym. 2003.)

Kiusaamisen keston on kuitenkin todettu lisäävän kiusaamisen kielteisiä vaikutuksia (Salmivalli 2010.) Lapsi menettää itseluottamustaan kiusaamisen jatkuessa ja alkaa mahdollisesti suhtautua epäluuloisesti myös muihinkin kuin itse kiusaajiin, koska ajattelee muiden ajattelevan kiusaajien tavoin (Aaltonen ym. 2003.) Toisaalta kiusaamisen voidaan todeta olevan kehityksellinen riski myös kiusaajalle. Mikäli kiusaamiseen ei puututa ja kiusaaja saa jatkaa aggressiivista ja alistavaa käytöstään, hänellä on riski jatkaa sitä myöhemminkin. (Salmivalli 2010.)

Kiusatuksi joutumisen pitkäaikaisseuraamuksien on todettu olleen lievempiä henkilöillä, jotka olivat kokeneet tullessa kotona hyväksytyksi. Mikäli kiusattu on kouluaikana kiusaamisesta huolimatta tuntenut kuuluvansa johonkin ryhmään, ovat kiusaamisen vaikutukset myös olleet vähäisempiä. Jo yhden läheisen ystävyysuhteen on todettu suojaavan kiusaamisen traumaattisilta vaikutuksilta. (Salmivalli 2010.)

3.4.2 Stressi-haavoittuvuusmalli

Stressikertymä vaihtelee normaalielämään liittyvän stressin ja hetkellisiin elämäntapahtumiin liittyvän stressin yhteisvaikutuksesta. Stressiin liittyvistä kielteisistä tunnekokemuksista voidaan yleisellä tasolla sanoa, että ne ovat haitallisia elämän laadulle ja yksilön hyvinvoinnille. Stressin kokemisen on todettu vaikuttavan heikentävästi terveyttä ylläpitäviin toimintoihin ja käyttäytymiseen, kuten rentoutumiseen, ruokavalioon ja liikuntatottumuksiin. (Toivio & Nordling 2013, 130-131.)

Härkösen ja Nevalaisen (2013) opinnäytetyössä nuorille kouluympäristöstä koitua stressi aiheutui muun muassa läheisten koulukavereiden puuttumisesta ja koulukiusaamisesta. Suomalaisen kouluterveyskyselyn mukaan kiusaajilla ja kiusatuilla ilmeni huomattavasti enemmän psykosomaattista oireilua kuin oppilailta, jotka eivät kiusanneet tai tulleet kiusatuksi. Oireita olivat päänsärky, vatsakivut, selkäkiput ja ärtyneisyys tai pahantuulusuus. (Ulmanen 2006.)

Stressi-haavoittuvuusmalli yhdistää biologisten ja psykologisten tekijöiden yhteydet stressikokemuksiin. Mallissa tarkoitetaan yhteisvaikutusta, joka syntyy yksilöllisestä haavoittuvuudesta ja stressitekijöistä. Malli esittää, että kun stressikertymä kasvaa liian suureksi, eli ylittää yksilöllisen haavoittuvuusrajan, voi se laukaista vaihtelevalla viiveellä kullekin yksilölle ominaisen käyttäytymisvasteen, jonka seurauksena psyykkiset oireet tulevat esiin tai vahvistuvat. Alttius haavoittuvuuteen voi periytyä, se voi syntyä varhaiskehityksen aikana, tai se voi olla yhdistelmä perinnöllisiä ja kokemusperäisiä tekijöitä. Biologisilla ja psykososiaalisilla hoidoilla voidaan kuitenkin auttaa yksilöä stressinhallinnassa ja ehkäistä oirehdintaa. (Toivio & Nordling 2013, 130-131.)

3.4.3 Psykkinen trauma

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan noin 65-70 prosenttia länsimaiden väestöstä altistuu traumaattisille kokemuksille, joista voi syntyä traumaperäisiä stressioireita. Kuitenkin noin kaksi kolmasosaa toipuu niistä nopeasti, eivätkä traumat muodosta uhkaa heidän mielenterveydelleen. (Suomalainen, Haravuori & Marttunen 2009, 52). Norjalaisessa tutkimuksessa, jossa tutkimuksen kohteina olivat vajaa tuhat kiusaamista kokenutta kahdeksannen ja yhdeksannen luokan oppilasta, esiintyi traumaperäisen stressihäiriön oireita noin kolmanneksella vastaajista (Idsoe, Dyregrov & Idsoe 2012).

Traumaperäisessä stressihäiriön toteaminen edellyttää, että oireet ovat kestäneet vähintään kuukauden. Traumaperäisen stressihäiriön oireet voidaan jakaa kolmeen pääryhmään. Ensimmäinen pääryhmän oireet liittyvät traumaattisen tapahtuman uudelleen kokemiseen toistuvina ahdistavina muistikuvina, tuntemuksina tai unina. Traumattisesta tapahtumasta muistuttavat tapahtumat, asiat tai mielikuvat laukaisevat häiriöstä kärsivällä voimakasta ahdistumista sekä autonomisen hermoston aktivoitumisesta johtuvia ruumiillisia oireita. Toisen pääryhmän oireet liittyvät traumasta muistuttavien asioiden

välttelyyn ja tapahtumaan liittyvien muistojen torjumiseen tietoisuudesta. Tämän seurauksena henkilön kyky ilmaista ja kokea tunteita voi kaventua sekä henkilö voi eristäytyä sosiaalisesti. Kolmannen pääryhmän oireet liittyvät jatkuvaan varuillaanoloon, joka tulee esille nukahtamisvaikeuksina, yöllisinä heräämisinä, ärtyisyytenä, keskittymisvaikeutena ja säikähtelynä pienistäkin asioista. Oirekuva ja oireiden voimakkuus vaihtelevat paljon. (Huttunen 2013b.)

Psyykinen trauma syntyy traumatisoivan tapahtuman johdosta, joka voi olla mikä tahansa nopeasti syntynyt, odottamaton tai uhkaava tilanne, johon ei ole osannut varautua. Traumaattisessa tilanteessa yksilö kokee ulkoisen tapahtuman, joka uhkaa hänen henkeään, sosiaalista identiteettiään tai turvallisuuttaan ja vie yksilöltä pois oman elämän hallinnan tunteen. Traumaattiset tapahtumat tallentuvat muistiin stressihormonien seurauksena vahvemmin ja eri tavoin, kuin tavalliset tapahtumat. Ne tallentuvat ainakin osittain näkömuistikuvina, hajuina, ääninä tai tuntemuksina ilman kielelliseen muotoon rakentunutta käsitystä tapahtumasta. Trauma aiheuttaa epätavallisen voimakkaita tunnereaktioita, jotka häiritsevät normaalia elämää. Traumaa jaetaan I-luokan ja II-luokan traumoiksi. I-luokan trauma saa alkunsa yksittäisestä traumatisoivasta tapahtumasta ja II-luokan trauma aiheutuu altistumisesta jatkuvalla ja toistuvalla mieltä järkyttävällä asialle. (Toivio & Nordling 2013, 294-295.) II-luokan traumassa toistuva traumatisoiva tekijä ihmisen elämässä voi olla esimerkiksi koulukiusaaminen (Traumaterapiakeskus 2013).

3.4.4 Yleistynyt ahdistuneisuus

Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa tutkittiin 1420 lasta, joita oli kiusattu lapsuudessa ja kiusaamista oli selvitetty 4-6 kertaa 9-16-vuotiaana. Kiusatuille tehtiin diagnostiset haastattelut aikuisiällä ja heillä todettiin muita useammin esiintyvän julkisten paikkojen pelkoa, yleistynyttä ahdistuneisuushäiriötä ja paniikkihäiriötä. (Copeland, Wolke, Angold & Costello 2013).

Melkein kaikkiin psykiatriin sairauksiin liittyy eriasteista ahdistuneisuutta. Yleistynyt ahdistuneisuus ei kuitenkaan toisen psykiatrisen tilan oire, mutta voi esiintyä myös samanaikaisesti toisten psykiatristen häiriöiden tai sairauksien kanssa. Yleistyneestä ahdistuneisuushäiriöstä kärsii noin 5 % ihmisistä jossain vaiheessa elämää. (Huttunen

2013a.) Häiriö on yleisempi naisilla ja alle 30-vuotiailla (Holmberg & Kähkönen 2009). Yli puolella tapauksista oireet ovat alkaneet jo lapsena tai murrosiässä, mutta oireet voivat alkaa myös vanhemmalla iällä. Noin neljännes häiriöstä kärsivistä kokee kärsineensä siitä koko elämänsä ajan. (Huttunen 2013a.) Yleistynyt ahdistuneisuus ja sosiaalisten tilanteiden pelko ovat yleisimpiä psykiatrian häiriöitä, jotka voivat invalidisoida ihmisen (Holmberg & Kähkönen 2009).

Yleistyneen ahdistuneisuushäiriöön keskeiset oireet ovat ahdistus, pelokas odotus ja huoli, jotka ilmenevät useimpina päivinä ja vähintään puolen vuoden. Muita jatkuvaan huoleen tai ahdistuneisuuteen liittyviä oireita ovat keskittymisvaikeus, levottomuuden tai jännittyneisyyden tunne, ärtyneisyys, pahoinvointi, ripuli, väsymys, lihasjännitys, hikoilu, hengityksen tai pulssin tihentyminen, vapina ja vaikeus nukahtaa tai pysyä unessa. (Huttunen 2013a.)

Yleistyneeseen ahdistuneisuushäiriöön liittyvä huoli ja ahdistus eroavat elämäntilanteiden aiheuttamasta luonnollisesta ahdistuneisuudesta ja huolesta siten, että ne ovat elämäntilanteeseen nähden liiallisen voimakkaita, itsepäisiä ja jatkuvia. Yleinen ahdistuneisuushäiriö on taustatekijöiltään monikerroksinen, eikä tarkkoja syitä sen synnylle tiedetä. Alttiutta häiriölle ja oireiden voimakkuutta lisäävät kehityksen aikaiset erilaiset rasisustekijät, synnynnäiset rakenteelliset ja temperamenttiin liittyvät tekijät, traumaattiset ja stressaavat tapahtumat sekä vähäinen sosiaalinen tukiverkosto, alkoholin liika-
käyttö, runsas kahvinjuonti sekä tupakointi. (Huttunen 2013a.)

3.4.5 Sosiaalisten tilanteiden pelko

Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa käsiteltiin yhdestätoista julkisesta koulusta kerättyjä tietoja koskien kiusaamista. Tutkimuksessa verrattiin psyykkisten ongelmien esiintymistä kiusaamistapahtumaan osallistuvilla. Kiusaajat olivat tutkimuksen mukaan psykologisesti vahvempia ja olivat sosiaalisesti arvostettuja luokkalaistensa keskuudessa. Kiusatut taas olivat ahdingossa ja marginalisoituneita luokkayhteisössään. Kiusatuilla esiintyi tutkimuksessa eniten masennusta, sosiaalisten tilanteiden pelkoa ja yksinäisyyttä. (Juvonen, Graham & Schuster 2003.)

Sosiaalisten tilanteiden pelko alkaa usein lapsuudessa tai nuoruuden keskivaiheilla, ikävuosina 10-17. Se on yleinen ja usein pitkäaikainen ahdistuneisuushäiriö. Häiriö vaikeuttaa sosiaalisia suhteita, kouluttautumista ja ammatillista toimintaa. Lapsuuden riskitekijöitä häiriölle ovat pelokas ja estynyt temperamentti sekä taipumus ujouteen. (Ranta, Kaltiala-Heino & Marttunen 2011.) Sosiaalisten tilanteiden pelossa henkilö pelkää joutuvansa toisten ihmisten kritisoinnaksi tai arvioinniksi. Häiriöstä kärsivä ihminen välttää usein sosiaalisia tilanteita tai sietää niitä voimakkaan ahdistuksen ja häpeän vallassa. Henkilö pelkää, että hänen käyttäytymisensä tulkitaan jollain tavalla kiusalliseksi. (Holmberg & Kähkönen 2009.) Pelosta voi myös seurata paniikkikohtaus (Ranta, Kaltiala-Heino & Marttunen 2011).

Useat henkilöt, jotka kärsivät sosiaalisten tilanteiden pelosta, kertovat kiusallisista lapsuudenaikaisista sosiaalisista tilanteista, joissa he ovat joutuneet muiden arvioinnin kohteeksi. Aikuisena he eivät kuitenkaan yleensä koe tilanteita, joissa joutuisivat muiden kielteisen arvioinnin kohteeksi, mutta silti sosiaalinen ahdistus voi edelleen pysyä henkilössä. Tätä voi selittää sosiaalisten tilanteiden pelkoon liittyvä tarve vältellä pelkoa aiheuttavia tilanteita, jolloin myöskään kokemuksia muiden hyväksynnästä ei synny. Pysyvyyteen voivat myös liittyä sosiaalisissa tilanteisiin liittyvät haitalliset uskomukset tai kielteiset oletukset, jotka aktivoituvat sosiaalisessa tilanteessa. Kielteiset uskomukset sosiaalisissa tilanteissa luovat uhan tunteen, josta seuraa ahdistusta. Kun henkilö pelkää tulevansa kielteisesti arvioituksi tilanteessa, huomio kääntyy ympäristöstä itseen ja tästä seuraa se, että kyky ymmärtää muiden tekemisiä ja sanomisia heikkenee. Henkilö tulkitsee tilannetta kokemansa ahdistuksen seurauksena negatiivisesti. (Holmberg & Kähkönen 2009.)

Haitallisten uskomusten lisäksi sosiaalisten tilanteiden pelkoon liittyvä toinen tärkeä prosessi on välttämiskäyttäytyminen, joka ilmenee sosiaalisten tilanteiden välttelynä tai turvakäyttäytymisenä kyseisissä tilanteissa. Turvakäyttäytyminen voi ilmetä esimerkiksi liiallisena tarkkaavaisuutena keskustelussa, hiljaa puhumisena, vaitiolona, tai liikkumattomuutena; ettei vapina vaan näkyisi päällepäin. Mikäli tilanne sujuu hyvin, henkilö tulkitsee sen turvakäyttäytymisen ansioksi, eikä sen, ettei tilanne varsinaisesti ollutkaan uhkaava. (Holmberg & Kähkönen 2009.)

3.4.6 Masennus

Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa, jossa oli osallisena 22 koulua, koulu- ja verkko-kiusaamisen uhrit kärsivät neljä kertaa useammin masennuksesta ja yrittivät itsemurhaa viisi kertaa useammin kuin ei kiusatut oppilaat (Schneider, O'Donnell, Stueve & Coulter 2012). Masennukseen syntyyn vaikuttavat monet tekijät, mutta alttiutta voivat lisätä perinnölliset tekijät, hankittu biologinen alttius, synnynnäinen temperamentti ja kehityksen aikana koettujen kokemusten muokkaama persoonallisuuden rakenne. Heikko itsetunto, kehityksen aikana muovautuneet negatiiviset ajatusmallit ja alistumisalttius, joka liittyy läheisyyden tarpeeseen, lisäävät masennusalttiutta. (Huttunen 2013c.)

Masennuksessa henkilön mieliala on nimensä mukaisesti masentunut tai henkilöllä on selvästi vähentynyt mielenkiinto asioita kohtaan tai selvästi laskenut mielihyvä. Muita tyypillisiä oireita ovat painon lasku tai nousu, lisääntynyt unen tarve tai unettomuus, liikkeiden ja mielen hidastuneisuus tai kiihtyneisyys, kohtuuttomat syyllisyyden tai arvottomuuden tunteet, vaikeudet ajatella, keskittyä ja tehdä päätöksiä sekä kuolemaan liittyvät mielikuvat tai itsemurha-ajatukset. Usein masennustilat vaikuttavat myös aivojen toimintaan. Pitkittynyt stressi ja stressistä seuraava lisämunuaisen kortisoli-hormonin erityis vaikuttaa lomaannuttavasti muistista vastaavan aivojen osan, hippokampuksen, solumuodostukseen. Tilaa voidaan nimittää masennukseksi, kun oireet vaavat suurimman osan päivästä ja kestävät yhtäjaksoisesti vähintään kaksi viikkoa. (Huttunen 2013c.)

Masennusta ilmenee eriasteisena. Lievistä tiloista kärsii aikuisväestöstä noin 10-15 %, vakavista 5 % ja psykoottisista 1 % (Huttunen 2013c). Oirekuvan vakavuus heijastuu tavallisesti henkilön toimintakykyyn. Lievässä masennuksessa henkilön toimintakyky on alentunut, hän pystyy käymään töissä, mutta työssä käyminen vaatii tavallista enemmän ponnisteluja. Keskivaikeassa masennuksessa toimintakyky on selvästi alentunut ja henkilö tarvitsee usein sairaalomaata. Vaikeassa tai psykoottisessa masennuksessa henkilö on selvästi työkyvytön, sekä tarvitsee tiivistä tukea ja usein sairaalahoitoa. (Huttunen 2011.)

Masennus toistuu suurella todennäköisyydellä. Toistuvina masennustilat kaventavat usein masennuksesta kärsivän sosiaalista tukiverkkoa, mikä lisää alttiutta ja masennuksen kestoja. Vakavasta masennustilasta kärsivän toivuttua hänellä on 50 % riski sairastua

uudelleen. Mikäli henkilö ei saa hoitoa ja on sairastanut kaksi masennusjaksoa, hänen riskinsä sairastua uudelleen on yli 70 %. Kolmannen masennusjakson jälkeen riski on jo yli 90 %. Sopivalla hoidolla riskiä masentua uudelleen voidaan kuitenkin merkittävästi vähentää. (Huttunen 2013c.)

4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

4.1 Kvalitatiivinen tutkimus.

John Cresswellin (1994) mukaan kvalitatiivisen tutkimuksen tutkimusotteeseen kuuluu todellisuuden subjektiivisuus ja moninaisuus, se ilmenee kuten tutkijat sen kokevat (Hirsjärvi & Hurme 2008). Kvalitatiivinen tutkimus pohjaa fenomenologiaan, joka syntyi vastavoimana positivismille. (Tuomi & Sarajärvi 2009.) Kvalitatiivinen tutkimus on kiinnostunut subjektin tekemästä tulkinnasta ja subjektin näkökulmasta. (Hirsjärvi & Hurme 2008.)

Tuomi ja Sarajärvi (2009) kuvaavat laadullista tutkimusta ilmiötä ymmärtäväksi. Kvalitatiiviselle tutkimukselle on ominaista tutkijan henkilökohtainen osallistuminen ja pyrkimys empaattiseen ymmärrykseen (Hirsjärvi & Hurme 2008.) Tässä opinnäytetyössä pyrittiin ymmärtämään koulukiusaamiskokemuksen merkitystä mielenterveyskuntoutujalle itselleen. Tämä ilmeni esimerkiksi pyrkimyksenä empaattiseen ymmärrykseen opinnäytetyön haastatteluissa.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kokonaisuutta voi kuvailla sanoin ”miten minä voin ymmärtää toista?”. Tutkijan minän on ensin ymmärrettävä itseään. Tutkijan tulee myös ymmärtää tutkimuksen kohteen viestimistä niin kuin kohde sen tarkoittaa. Tutkimuksen kohteen tulee myös ymmärtää miten tutkija haluaa kysymyksensä tulkittavan. Loppujen lopuksi tutkimuksen lukijan on ymmärrettävä mitä tutkija haluaa tutkimusraportissaan viestitettävän. (Tuomi & Sarajärvi 2009.)

4.2 Aineistonkeruu

Tämän opinnäytetyön tulosten aineisto kerättiin puolistrukturoidulla haastattelulla eli teemahaastattelulla. Tavoitteena haastatteluissa oli selvittää mielenterveyskuntoutujan kokemus koulukiusaamisesta. Haastattelu tapahtuu tutkijan aloitteesta ja on hänen johdattelemaansa. Teemahaastattelun kysymykset nousevat teoreettisen viitekehyksen eli tutkittavasta ilmiöstä jo tiedetyn tiedon ja tutkimuksen tehtävien pohjalta. (Tuomi & Sarajärvi 2009.) Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit eli tema-alueet ovat etukä-

teen määrättyjä. Menetelmästä puuttuu kuitenkin strukturoidulle haastattelulle tyypillinen tarkka muoto ja järjestys. Haastattelija varmistaa, että kaikki etukäteen sovitut teema-alueet käydään läpi, mutta niiden järjestys ja laajuus voivat vaihdella haastattelusta toiseen. (Eskola & Suoranta 1998.) Tässä opinnäytetyössä haastattelun teemat nousivat opinnäytetyön tehtävistä ja haastattelun kysymykset muodostettiin niiden pohjalta. Tämän opinnäytetyön teemahaastattelurunko löytyy opinnäytetyön liitteistä (Liite 1).

Tämän opinnäytetyön tulosten aineisto koostui kuuden mielenterveyskuntoutujan haastatteluista. Haastattelut tapahtuivat opinnäytetyön tekijöiden ja mielenterveyskuntoutujan välisissä keskustelutilanteissa rauhallisessa tilassa, jossa ulkopuolisilla ei ollut mahdollisuutta kuulla haastatteluja. Haastattelut olivat vapaaehtoisia, anonyymejä ja ne nauhoitettiin sisällönanalyysiä varten. Mielenterveyskuntoutujat valittiin haastatteluun sen perusteella, että heillä on kokemusta koulukiusaamisesta lapsuudessa, eli alle 18-vuotiaana (YK 1989). Laadimme tiedotteen opinnäytetyöstä (Liite 2), jota jaettiin Kansalaistoiminnan keskus Puistossa opinnäytetyön tekemiseen saadun luvan jälkeen. Ennen haastatteluja haastateltavat allekirjoittivat tietoisesti suostumuksensa opinnäytetyöhön osallistumisesta (Liite 3). Opinnäytetyön haastattelut tapahtuivat syksyllä 2013.

4.3 Aineiston analysointi

Opinnäytetyön aineiston analysointimenetelmänä oli aineistolähtöinen sisällönanalyysi, johon aineisto koottiin teemahaastattelulla. Sisällönanalyysiä voi kuvata neljällä eri työvaiheella. Ensimmäisessä vaiheessa päätetään mikä kerätyssä aineistossa kiinnostaa. Tämä päätös perustuu tutkimuksen tarkoitukseen, tehtäviin ja tavoitteisiin. Tästä päätöksestä pidetään tiukasti kiinni aineistoa läpikäydessä, mikä on toinen vaihe. Toisessa vaiheessa erotellaan ja merkitään kaikki ne asiat aineistossa, jotka sisältyvät ensimmäisessä vaiheessa päätettyyn kiinnostukseen. Kaikki muu jätetään pois tutkimuksesta. Kerätty aineisto kootaan yhteen ja erilleen muusta aineistosta. Kolmannessa vaiheessa luokitellaan, teemoitetaan tai tyypitetään valikoitunut aineisto. Tämä ymmärretään sisällönanalyysissä varsinaiseksi analyysiksi. Teemoittelussa aineisto pilkotaan ja ryhmitellään erilaisten aihepiirien mukaan. Aihepiirit nousevat esille teemahaastattelun teemoista. Aineistolähtöisessä analyysissä tavoitteena on luoda tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2009.)

Opinnäytetyöhön teemahaastatteluilla kerätyt aineistot litteroitiin elektroniseen muotoon. Aineiston analysointi aloitettiin poimimalla haastatteluista asioita, jotka vastasivat haastattelulle asettamiimme teemoihin. Poimitut asiat pelkistettiin lyhyeen ymmärrettävään muotoon. Pelkistetyistä ilmauksista etsittiin samankaltaisuuksia, samankaltaisuudet ryhmiteltiin ja niistä muodostettiin alaluokat. Samankaltaisten alaluokkien ryhmitte-lystä muodostuivat yläluokat. Pelkistetyt muodot, alaluokat ja pääluokat löytyvät tämän opinnäytetyön liitteistä (Liite 4).

5 TULOKSET

5.1 Kokemukset koulu- ja verkkokiusaamisesta

5.1.1 Kiusaamiselle koettuja syitä

Erilaisuuden koettiin altistavan kiusatuksi tulemiselle. Kun ei ymmärretty erilaisuutta, niin toinen koettiin omituiseksi. Erilaiseen taustaan ei osattu suhtautua oikein. Erilaisuutta suvaittiin huonosti, sitä pelättiin ja erilaisuudelle myös saatettiin nauraa. Oppimisvaikeuksista kiusattiin, mutta myös lahjakas opiskelija koettiin erilaisena. Alempaa sosioekonomista asemaa pilkattiin. Arkuuden, ujouden sekä liikuntarajoitteen koettiin tehneen itsestä helpon kohteen kiusaajille.

”koska mä en nyt ehkä tuu niin vakavaraisesta perheestä. Niin se on niinku yks lisäsy, et ku niinku kouluunkin meni, nii hyvin helposti siellä alko sit kuulla sitä, että kuinka mä oon niinku, et köyhät haisee ja että hyi niinku, että et oo käyny suihkussa. Että ku ei ollu niitä uusimpia leluja, uusimpia vaatteita, ei niihi todellakaan ollu varaa, nii se oli niinku se näkyvin asia minussa, josta tottakai jaksettiin aina piikitellä.”

Kiusatuksi tulemista ja kiusaamista tapahtui kiusatun ja kiusaajan perheissä jo toisessa sukupolvessa. Ryhmäpaineen koettiin altistavan kiusaamiselle. Koettiin, että ryhmässä tulee tarve ”näyttää” toisille. Koulun ulkopuolella kiusaaja saattoi käyttäytyä normaalisti, mutta koulussa hän sitten kiusasi. Koettiin, että kiusaamisella tavoitellaan valtaa ja että kiusaaminen myös perustuu voimakkaalle vallan halulle. Kun luokka koostui pelkästään pojista, niin koettiin, että luokassa muodostui hierarkia poikien kesken, mutta asiasta ei oikeastaan puhuttu. Lasten koettiin testailevan omaa valtaansa oppilasryhmissä.

”(Kiusaaminen perustuu) halulle dominoida ja pomottaa toisia, et jos sillee pistäis silmät kiinni ja miettis, niin tulee ensimmäisenä mieleen viidakko. Et niinku, viidakossa niinku aina on yksi siellä ravintoketjun huipulla ja sitten niinku syö niitä muita siellä alempana, ja, just siis se, että sillä pyritään lähinnä vaan vahingoittamaan, tuomaan pahaa mieltä, kattomaan oman henkisen vallan mahti. Et mitä kaikkea pahaa ihmiselle voi niinku aiheuttaa.”

5.1.2 Kiusaamisen muotoja

Kiusaamista tapahtui sanallisesti haukkumalla. Kiusaamisen koettiin alkaneen nälvimisellä ja nälviminen oli osa myös myöhempää kiusaamista. Koulubussissa kiusaajat saattoivat yhdessä mollata kiusattua. Murrosikään kuuluvasta fyysisestä kehityksestä pilkattiin; kun lantio leveni, niin haukuttiin läskiksi. Paras kaveri haukkui ja ilmoitti myös, ettei halua enää olla kiusatun kaveri. Haukuttiin vammaiseksi. Kiusattu koettiin niin arvottomaksi, että kiusattu koki tulleen päivitän muistutetuksi toisten oppilaiden toimesta siitä, että kannattaisi tappaa itsensä, kun hänellä ei ole mitään väliä. Kiusatun arvo oppilasyhteisön silmissä vaikutti myös kiusatun syntymättömän sisaren arvoon yhteisön silmissä.

”Ja sit ku mä menin välitunnille, ja sieltä ku tultiin niin mun pulpettiini oli laitettu semmonen samanlainen korttipohja, jonne oli piirretty, että toivottavasti se vauva kuolis sun äidin vatsaan, että tollasia vammasia ku siinä ei enää synny tähän maailmaan enempää.”

Kiusaaminen oli myös fyysistä. Fyysistä kiusaamista koettiin tapahtuneen läpsimisestä aina teräaseella hengen uhkaamiseen asti. Liikuntatunnilla saatettiin potkia kiusattua. Kiusattu ajettiin pois keinumasta, kun kiusaajan mielestä kiusattu oli keinunut aivan tarpeeksi. Koira kuvattiin käytettäneen kiusaamisen välineenä usuttamalla koira kiusatun kimppuun. Kiusattiin lukitsemalla koulun vessaan toistuvasti tai lyömällä esimerkiksi kodin pihassa. Fyysinen kiusaaminen oli pahimmillaan potkimista, hakkaamista ja seinää vasten heittämistä. Kiusaamisen myöhemmässä vaiheessa kiusatun omaisuutta alettiin myös tuhota ja kiusattuun käytiin käsiksi. Kiusatun omaisuuden hajottaminen johti tappeluun, jonka opettaja keskeytti. Fyysisen pahoinpitelyn lisäksi vaatteita saatettiin repiä kiusatun päältä pois. Naispuolista oppilasta tytöt kiusasivat muun muassa hakkaamalla ja pojat kiskomalla kiusatun vaatteita pitkin koulun käytäviä. Kiusaaminen saattoi olla myös seksuaalista ahdistelua. Kiusattuun käytiin käsiksi seksuaalisesti, esimerkiksi rintoihin koskettiin ilman lupaa.

”kun sä koulumatkalle lähdet, saat kattoa ketä tulee vastaan, että saatko turpaa koulumatkalla vai revitäänkö sulta vaatteet päältä vai mitä siinä käy.”

Kiusaajien koettiin osanneen hoitaa sekä fyysinen että henkinen kiusaaminen piilossa. Pahimpien asioiden koettiin tapahtuvan salassa, eivätkä näkyvät tilanteet välttämättä

näyttäytyneet ulkopuoliselle niin, että kiusattua kiusattiin. Välitunnilla ihmisruuhkassa kulkiessa saattoi tulla yllättäen isku mahaan tai liikuntatuntien jälkeen saatettiin kiusata pukukopeilla.

”Et se oli semmosta, että ne osas tehdä sen sillä tavalla, ettei se välttämättä näyttäny siltä, että mua kiusattas. Montaki kertaa, ja pahimmat jutut tapahtu silleen salassa, niinku ne pukukopista tulot ja muuta, ettei niistä siten kukaan tienny.”

Henkinen kiusaaminen koettiin fyysistä pahempaan. Koettiin, että fyysistä kiusaamista on helpompi näyttää tapahtuneen, mutta henkistä kiusaamista oli vaikeaa todistaa kenellekään. Henkisen kiusaamisen todistamisessa oli aina sana vastaan sana. Sen takia koettiin, että tulisi tarkemmin huomioida kiusatun näkökulma asiasta. Henkisestä kiusaamisesta koettiin myös toipuvan hitaammin kuin fyysisestä.

”Fyysiset arvet paranee nopeammin kuin henkiset, mutta en väheksy sitä fyysistäkään, koska se jättää usein myös henkiset arvet. Ei oo niin yks selitteistä että on fyysistä ja henkistä, vaan fyysisessäkin on se henkinen puoli.”

Kiusaamista tapahtui jättämällä kiusattu porukan ulkopuolelle. Sitä kuvattiin hiljaisena kiusaamisena. Koettiin, ettei oltu henkisesti hyväksytty porukkaan eikä luokalla oikein ollut kavereita. Koettiin oppilaiden, jotka eivät varsinaisesti kiusanneet, osallistuvan kiusaamiseen hiljaisella tavalla, syrjimällä kiusattua. Koulun harrastetoiminnassa toiset oppilaat ilmoittivat, etteivät halua käydä samassa harrastustoiminnassa kiusatun kanssa, joka sai kiusatun kokemaan tullessa savustetuksi sieltä ulos. Koulun liikuntatunnilla koettiin tulleen aina valituksi viimeisenä joukkueeseen ja että oppilaat valittivat ääneen, etteivät halunneet kiusattua joukkueeseensa. Jos pelattiin esimerkiksi sählyä, niin kiusatulle tehtiin selväksi, ettei hän pelaa koska ei osaa.

”Eihän kaikki ollut koko ajan kiusaamassa, mutta ne ketkä eivät kiusanneet osallistuivat hiljaisella tavalla siihen, elikkä ei ollut mun kanssa ja kaikkee tällästä, se oli sellaista syrjimistä.”

Kiusaamista tapahtui internetin kautta. Kiusatun sähköpostiin murtauduttiin ja kiusatun nimissä läheteltiin sähköposteja. Naurettiin kiusatulle, kun kiusattu kävi sosiaalisessa yhteisössä. Verkossa levitettiin kiusatusta juoruja ja lähetettiin kiusatusta sähköposteja, joissa kiusattua haukuttiin.

*”netin välityksellä läheteltiin kaikkia haukkusähköposteja musta ja sel-
lasia juoruja, mistä mä sain tietää vasta paljon myöhemmin”*

Kiusaamiseen saattoi liittyä myös tappouhkauksia. Mikäli kiusattu esimerkiksi kieltäytyi tekemästä, kuten kiusaaja vaati, käytiin kiusatun kurkkuun kiinni ja kehoitettiin toimimaan käskyn mukaan tai hänet tapetaan. Uhkailtiin myös sillä, että tuodaan puukko kouluun ja tapetaan. Kiusaajat saattoivat porukalla kovistella kiusattua pitämällä hänet aloillaan ja uhkaamalla puukko kaulalla henkeä.

”Mää muistan yhden semmosen tilanteen, kun, kun siellä oli voimistelusalii ja sit siellä oli semmonen yläparvi, nii mä aattelin, että sinne tota, et mää olin niinku utelias, et mää halusin käydä kattoo mitä joka paikassa on, tai jotain tämmöstä. Nii siellä oli tämmönen, emmää muista tiesinkö mää vai muuten, siellä ns. koulun kovikset kävi. Nii mää menin sit sinne kattoo mikä se tilanne on, nii ne otti mut sit sieltä, että mikä sää luulet olevas ku sää tänne tuut ja.. Mää sitten tota, tyypillisesti jo näköjään pidin sellasen kivaamaan, enkä näyttäny tunteitani siinä, nii siinä tuli se tilanne sillee, et ne otti mut siihen kiinni ja sit mora oli siinä kurkulla ja muuta.”

Kiusaamista koettiin tapahtuneen myös koulun ulkopuolella. Jätettiin kodin postiluukusta lappuja, joissa toivottiin kiusatun tappavan itsensä. Kotiin soitettiin myös pilapuheluita. Kännyköiden yleistyessä kiusattua kiusattiin myös tekstiviestien kautta. Koulumatkoilla kiusattiin. Koettiin, että linja-autopysäkillä kiusaajat saivat kiusata ilman, että kukaan ohikulkija tai muutkaan olisivat puuttuneet siihen. Myös koulubussissa kiusattiin. Kiusaajiin saattoi törmätä myös kaupassa käydessä ja kiusaajat haukkuivat myös siellä. Jouduttiin muuttamaan kulkureittiään, jotta saatiin vältettyä kiusaaminen.

”mulle on myös lähetetty lappuja kotiin postiluukusta, joissa myös lukee, että niinku, tappasit ittes.”

5.1.3 Koulun henkilökunta ei saanut kiusaamista loppumaan

Kiusaamisesta kertomisen koulun henkilökunnalle ei koettu auttaneen. Kiusaamisesta kerrottiin opinto-ohjaajalle ja sen koettiin vain pahentaneen tilannetta. Kiusaamisesta toruttiin kiusaajia, mutta kiusaaminen lisääntyi sen seurauksena. Terveystieteiden opettajan koettiin suhtautuneen kiusaamisesta kertomiseen niin, ettei hän mahda asialle mitään. Rehtorille kertomisen ei koettu auttaneen, vaikka rehtori oli yrittänyt auttaa. Kiusaami-

sesta kertominen saattoi lisätä kiusaamista, vaikka siihen yritettiin puuttua. Kiusaamisesta kertominen koulun henkilökunnalle tuotti kiusatulle ”vasikan” leiman.

”Mää muistelisin, että silloin ensimmäisen kerran mä puhuin opolle ja rehtorille ja mä kävin kyselemässä ja rehtori oli kauhuissaan jonkun aikaa, mutta sit se meni ohitte ja sit mua ruvettiin enemmän kiusaamaan, muistelisin näin. Mää sitten päätin, että en niistä puhu, koska se ei johtanut mihinkään.”

Opettajan koettiin suhtautuneen kiusaamiseen välinpitämättömästi. Koettiin, että opettaja sivuutti aiheen, kun kiusattu kertoi kiusaamisestaan. Koettiin, että kiusaamisen ehkäisemiseksi ei tehty mitään ja siihen suhtauduttiin niin, että sitä mitä ei nähdä, niin sitä ei ole. Kiusaamisen koettiin olleen näkyvää koulun pihalla, mutta opettaja oli kääntänyt päänsä pois päin kun kiusattu katsoi häneen päin. Koettiin ettei opettaja ottanut tosissaan kiusaamista. Vanhempainillassa opettaja kielsi kiusaamista tapahtuneen. Opettajien ei koettu puuttuneen seksuaaliseen häirintään, vaikka se oli näkyvää.

”Ja opettajatkin, mä muistan yhdessä tilanteessa ku mä tunsin tosiaankin, että mua kiusataan, niin se, että älkääs nyt pojat ja he sano, että myö leikitään.”

Opettajan ei koettu puuttuneen kiusaamiseen. Koettiin etteivät opettajat olleet ammattitaitoisia, kun eivät puuttuneet kiusaamiseen.

”Ei silloinkaan kun menin vieraan opettajan luokkaan, kun osa mun vaatteista oli heitetty sinne, yksi kappale kenkiä, menin sinne hakee niitä ja hän sanoi että sä et oo mun oppilas että lähde täältä ulos. Juu pikkusetki otan tästä nää mun kamat.”

Koulun henkilökunnan ei koettu saaneen kiusaamista loppumaan, eikä kiusaamiseen puututtu kunnolla. Koettiin opettajien olleen sitä mieltä, etteivät kiusaajat lopeta kiusaamista kun ovat sen kerta aloittaneet. Opettajien koettiin puuttuneen kiusaamiseen pari kertaa, mutta kun sen ei koettu auttaneen, ei apua enää pyydetty. Koettiin että kiusaamiseen puututtiin vasta, kun kertoi siitä rehtorille, mutta sen ei koettu lopettaneen kiusaamista. Kun kertoi kiusaamisesta terveydenhoitajalle, terveydenhoitaja vei kiusaamisesta viestiä koulun johtokunnalle ja koulun johtokunnan koettiin olleen sitä mieltä, ettei koululla ole varaa puuttua laajemmin kiusaamiseen.

”Muutaman kerran, 1-2 kertaa puututtiin, että muuten jouduin olemaan omine nokkineen niiden asioiden kanssa. Sitten lakkasin pyytämästä apua kun niihin ei puututtu.”

Jos kiusattu sai ammatillista apua, opettaja kertoi tästä koko luokalle vastoin annettua ohjeistusta ja se lietsoi kiusaamista entisestään. Samoin jos mielenterveysongelmien takia joutui sairaalahoitoon, ei opettaja olisi saanut kertoa asiasta muille oppilaille, mutta opettaja oli kertonut asiasta ja koko koulu tuntui tietävän siitä.

Kiusaaminen jatkui useita vuosia, 4-12 vuotta. Koettiin tulleen kiusatuksi jopa puolet siitä ajasta mitä oli eletty. Kiusaaminen kesti pitkään, mutta sitä tapahtui myös tiheästi. Kiusaamisen koettiin olleen päivittäistä ja sen koettiin alkaneen jopa jo päiväkodissa.

”Kyllä se oli ihan päivittäistä. Aina joku oli nälvimässä. Varsinkin kun pojat rupes kiusaa, kyl sitä tapahtui päivittäin.”

5.1.4 Kiusatuksi tuleminen laski arvoa muiden silmissä

Kiusaaja sai muita oppilaita puolelleen, osa sekä nuoremmista että vanhemmista oppilaita liittyi kiusaajiin. Välillä kiusaajan koettiin saavan muut luokkalaiset mukaan kiusaamiseen. Pojat aloittivat kiusaamisen, mutta tytöt liittyivät siihen nopeasti mukaan. Koettiin, että pienessä koulussa koko koulu saatiin helposti kiusaamiseen mukaan. Muisteltiin sivustaseuraajien lähinnä nauraneen kiusaamiselle.

”Ensin rupes pojat, tytöt oli aluksi kiinnostuneita miusta kaverimielessä, kun olin uutena. Mutta aika nopeasti tytöt lähti siihen mukaan.”

Kiusaamisen koettiin vaikeuttaneen kavereiden saamista. Jos kiusattu yritti lähestyä koulun pihalla toista oppilasta ja saada tästä kaveria, tai jos toinen oppilas yritti ystävystyä kiusatun kanssa, niin koettiin, että kiusaajat saivat luotua kiusatusta niin negatiivisen kuvan muille oppilaille esimerkiksi juorujen avulla, etteivät muut oppilaat halunneet olla kiusatun kavereita. Hetkellisesti saattoi olla kavereita, mutta suhteet katkesivat juorujen takia. Kiusaamisen koettiin laskeneen kiusatun arvoa myös parhaan kaverin silmissä.

”koulupihalla ku mää olin, ku mää ees yritin lähestyä jotain muuta ja kaverustua jonkun kanssa, nii hyvin äkkiä joku saatto tulla siihen, niinku lä-

helle juosta mua ja kuiskata sen toisen korvaan jotain. Sitten katotaan muhun päin ja naureskellaan ja siitä sitten niinku ymmärsin, että selvä, minusta on sanottu jotain negatiivista, että minun kanssa ei tarvitse olla.”

Myös harrastetoimintaan osallistuminen oli vaikeaa. Koettiin, että kiusaajat saivat harrastustoiminnan ohjaajat puolelleen vaatimalla, ettei kiusattua oteta mukaan harrastuskerhoihin tai he lakkaavat käymästä niissä. Vaikka koettiin, että käyttäytyttiin hyvin ja haluttiin vain olla mukana toiminnassa, harrastustoiminnan ohjaajien kerrottiin neuvoneen kiusattua olemaan tulematta ryhmiin, koska muuten muut ihmiset lakkaavat käymästä niissä ja syntyy konflikteja. Tämä saattoi johtaa kotiin eristäytymiseen.

Kiusaamisen koettiin johtavan yksinäisyyteen. Kun kiusaamiseen ei puututtu, niin kiusatut jättäytyivät yksin. Koettiin, että kun ei saanut ulkopuolista tukea, niin joutui olemaan yksin. Ei ollut kavereita jotka tukisivat, eikä kukaan ollut kiusatun kanssa tai pyytänyt kiusattua ulos. Koettiin yksinäisyyttä ja surullisuutta, kun kukaan ei tullut lohduttamaan missään vaiheessa. Esimerkiksi kirjoittamisen koettiin olevan ainoa asia, jota pystyi harrastamaan yksin.

”kukaan ei ollut mun kanssa tai pyytänyt mua ulos. Kyllä se muuttu yksinäiseksi. Olin aika yksin niiden asioiden kanssa.”

Opettajan koettiin syyllistäneen kiusaamisesta itse kiusattua ja kertoneen, että koulu ei puutu asiaan. Opettaja kertoi kiusatun vanhemmille, että syynä kiusaamiseen olivat kiusatun mielenterveysongelmat.

Koettiin ettei kukaan puolustanut kiusattua. Kiusaajat huutelivat koulussa haukkujaan ilman, että toiset olisivat puuttuneet siihen. Myös koulumatkoilla kiusattiin ilman, että ohikulkijat olisivat puuttuneet siihen.

”Ei mulla oikeesti ollu ketään, joka mua ois puolustanu.”

5.1.5 Kiusaamisen seurauksia

Kiusaaminen aiheutti pelkoa. Jatkuvasti pelättiin milloin ja missä kiusaajat seuraavan kerran iskevät. Pelättiin mitä kiusaaja keksii välitunneilla tai koulun jälkeen. Kotoa poistuminen ja koulumatkat pelottivat. Pelkoa luonnehdittiin syväksi turvattomuuden

tunteeksi. Kiusaaminen oli nöyryyttävää ja alistavaa. Alistaminen sai tuntemaan avuttomuutta. Kiusaaminen tuntui lannistavalta ja lamauttavalta, kun siihen ei kokenut vovansa vaikuttaa.

”Elin jatkuvassa pelossa ja epävarmuudessa, että mitä seuraavaksi tapahtuu ja oli kauheen turvaton olo.”

”Mää muistan sen tunteen ku mää menin sit siihen käytävälle ja sit ne otti mut kiinni ja puristetaan ja vähän läpsitään ja niinku alistetaan täysin. Eli se on niin voimakkaana semmonen tunne mielessä, se avuttomuus ja semmonen, että mikä mussa on vialla.”

Kiusaaminen vaikutti koulunkäyntiin suhtautumiseen. Tarkoituksella hakeuduttiin jatko-opiskelemaan paikkaan, johon kukaan muu samasta koulusta ei lähtenyt. Opiskelujen jatkamista ja työelämään lähtemistä epäröitiin, koska pelättiin kiusaamisen jatkuvan. Koulua haluttiin vältellä kiusaamisen takia. Kiusaaminen sai jättämään oppitunteja väliin. Kiusaamisympäristöstä pois pääseminen helpotti ja palaaminen takaisin kouluun tuntui pohjattoman surulliselta. Kiusaamisen koettiin aiheuttaneen masennuksen, joka teki koulunkäynnistä vaikeaa. Verkkokiusaamisen seurauksena vältettiin internetin käyttöä ja sosiaaliin yhteisöihin, kuten kuvagallerioihin liittymistä. Kiusaamisympäristöjä pyrittiin välttämään.

”kaikki tässä vaiheessa kärjistyi siihen, että mää en pystynyt enää koulussa olemaan, että mää lintsasin hyvin paljon.”

Kiusaamisesta seurasi tappeluita, kun kiusattu puolustautui. Kiusattu taisteli kiusaajia vastaan ja huomasi pärjäävänsä heille. Yhdessä kiusaamiselta puolustautuminen tappelulla lähensi kiusattujen perheenjäsenten välejä. Kiusaaminen oli johtanut kovaan tappeluun. Kiusattu hermostui, kun hänen omaisuuttaan rikottiin ja kävi kiusaajaan kiinni, mutta opettaja keskeytti tilanteen.

Kiusattu saattoi myös itse kiusata. Kiusattiin jos toisella näytti menevän paremmin kuin itsellä. Oman arvonnostamiseksi kouluyhteisön silmissä toisten kiusattujen kanssa ei välttämättä ystävystytty ja heidän kiusaamiseen saatettiin osallistua. Kiusaamisen koettiin vaikuttaneen kokonaisvaltaisesti elämän kulkuun kiusaamisen aikoihin ja nykyään. Kiusaamisen koettiin myös vaikuttaneen välillisesti tärkeisiin ratkaisuihin elämässä.

”Kyllä juttelin tänään terapeutinikin kanssa että eihän se yksistään vaikuta kaikkeen, mutta silti se vaikuttaa siten, että sillä on elämässä vaikutuksia, että multa jäi koulu kesken ja menin aikaseen naimisiin yms...”

5.2 Kokemukset kiusaamisen vaikutuksista omaan mielenterveyteen

5.2.1 Kiusaaminen heikensi itsetuntoa

Etenkin henkisen kiusaamisen koettiin heikentävän itsetuntoa. Kiusatuksi tuleminen sai kokemaan, että itsessä on vikaa ja kiusaaminen on siten oikeutettua. Koettiin ettei ansaita apua, vaikka oltiin itse uhreja. Luultiin, että oli tehty jotain väärin tai oltiin jollain tapaa hirviöitä, rumia tai huonoja. Itsetunnon särkyminen johti itsensä syyllistämiseen, joka on jatkunut pitkälle aikuisikään. Etenkin henkisen kiusaamisen koettiin jättävän syvät arvet, joita on vaikea parantaa heikentyneen itsetunnon johdosta. Vasta aikuisiällä on pystytty ajattelemaan, ettei vika ollut itsessä. Haastatteluista nousivat esille voimakkaat avuttomuuden kokemukset.

”Eli se on niin voimakkaana semmonen tunne mielessä, se avuttomuus ja semmonen, että mikä mussa on vialla. Sit mää varmaan loin semmosia mielikuvia, että miks mua kiusataan ja sit ne on vaikuttanu mun tulevaisuuteen tai siis nykyisyyteenkin vielä jollain tavalla, että täytyy prosessoida niitä asioita.”

Kiusatuksi tulemista hävettiin, koska koettiin sen olevan omaa syytä. Voimakas häpeä esti kiusaamisesta puhumisen vanhemmille, kavereille ja opettajille. Vanhemmat ja kaverit eivät tienneet kiusaamisesta, koska kiusatuksi tuleminen osattiin peittää. Kiusaamista ei tahdottu myöntää edes itselle. Kiusaamisen ajateltiin olevan oma vika, joten kiusaamisesta ei kerrottu vanhemmille, etteivät hekin huomaa sitä vikaa. Esitettiin ettei kiusaamista ollut olemassa, näyteltiin että kaikki on hyvin.

”Mä en koskaan puhunut vanhemmilleni että mua kiusataan, koska mulla oli jostain syystä ajatus, että jos mä kerron vanhemmilleni, nekin huomaa että mussa on joku vika.”

Kiusatuksi tuleminen sai tuntemaan arvottomuutta, jota tunnetaan vielä tänäkin päivänä. Kiusaaminen lyttysi itsetunnon, joka on jouduttu opettelemaan myöhemmin elämässä.

Aikuisuudessa on opittu, että saa tuntea arvokkuutta. Kiusatuksi tuleminen vahvasti ujo-
utta. Heikentyneen itsetunnon takia kiusaamisen koettiin vaikuttaneen koko elämään.

”Et ku se vaikutti itsetuntoon, se vaikutti ihan kaikkeen, koko elämiseen.”

Itsetunnon heikentymisen koetaan vaikuttaneen pitkälle aikuisuuteen. Arvottomuuden tunne teki sisäänpäin kääntyneeksi. Ajatukset omasta huonommuudesta ja arvottomuudesta ovat seuranneet pitkälle aikuisikään. Vielä tänäkin päivänä voidaan kokea alemmuudentunnetta suhteessa muihin ihmisiin.

”Että mä niinku sisäänpäin käännysin sillai, että musta tuntuu, että siinä oli se arvottomuuden tunne, joka oli kaikista voimakkain silloin. Eli just se, että ei oo niinku semmosta tiettyä ihmisarvoa. Eli sen mä tunsin, että se tavallaan meni sillon niinä vuosina.”

Henkinen kiusaaminen koettiin salakavalaksi ja pahemmaksi kuin fyysinen kiusaaminen, koska se jää hautumaan ja kalvamaan mieltä. Se voi särkeä itsetunnon ja altistaa pelolle, jotka voivat johtaa pakenemaan huonovointisuutta päihteiden avulla. Itsevarmuutta haettiin alkoholista ja punttisalilla harjoittelusta.

”Ei mulla mitään itsetuntoa ollut siinä olemassakaan, mä hain sitä sit alkoholilla, et siinä se löyty, pysty olee itsevarma ja noin”

5.2.2 Kiusaaminen vaikutti identiteettiin

Jatkuvan kiusatuksi tulemisen koettiin vaikuttavan haitallisesti identiteettiin. Muiden ihmisten ajatukset itsestä sisäistettiin, joka johti vääristyneeseen minäkuvaan. Koettiin, että oltiin erilaisia, mutta ei ymmärretty syytä erilaisuuteen eikä kiusaamiseen. Kiusatuksi tulemisen koettiin aiheuttaneen kiusatun identiteetin, joka seurasi mukana elämässä ja altisti uudelleen kiusatuksi tulemiselle.

”mitä tahansa traumaattisia, enemmän tai vähemmän jatkuvaa tai yksittäisiä, niin ne ajatukset sitten, joko mitä toinen on sanonu tai tehny ja mitä ite on tuntenu siinä tilanteessa, nii ne muodostaa semmosen käsityksen itsestä, joka usein on vääristynyt.”

5.2.3 Kiusaamisen kokeminen on tuonut vaikeuksia ihmissuhteisiin

Heikentyneen itsetunnon koettiin vaikeuttavan ihmissuhteiden luomista. Ei osattu luottaa muihin ihmisiin ja ajateltiin, että muut puhuvat pahaa selän takana. Tämän seurauksena koettiin vaikeuksia muodostaa kaveri- ja ystävyys-suhteita. Toisten ihmisten kommentteihin reagoitiin voimakkaasti niin sanotulla sisäisellä lapsella. Heikentyneen itsetunnon seurauksena koettiin hyväksynnän tarvetta, joka johti huonoksi koettuun avioliittoon ja huonoksi koettuihin parisuhteisiin.

”..että mun itsetunto oli niin romuna, että se vaikeutti siinä vaiheessa niin paljon elämää ja ihmissuhteiden luomista ja sitä ettei luottanut keneenkään ihmiseen. Että ihmiset ei ajattelis musta pahaa tai puhuis pahaa selän takana, että niin kuin sanoin, olin helppo uhri niille ketkä halusi kiusata.”

Kiusaamisesta seurasi vaikeuksia ihmissuhteissa. Heikentyneen itsetunnon johdosta saatettiin kokea vaikeuksia lähestyä vastakkaista sukupuolta. Koettiin myös vaikeuksia sanoa toiselle ei, mutta kieltäytymisen taito löytyi myöhemmin. Parisuhteessa kumppanin kommentit koettiin herkästi arvostelevalksi, alistavaksi sekä nöyryyttäväksi. Toisaalta parisuhteessa koettiin vaikeaksi löytää ja ilmaista omia tunteita. Vanhemmiten piti opetella mitä kuuluu normaaliin parisuhteeseen ja ettei fyysinen väkivalta ole osa sitä. Parisuhteissa saatettiin tehdä myös itse henkistä väkivaltaa.

”Että määh huomasin sen, että niissäkin tilanteissa määh helposti, sitten määh koin, että tää nainen sitten, jollakin tavalla mua, määh koin sen alistamisena ja määh koin että mua niinkuin nöyryytetään”

Kiusaamisesta seurasi sosiaalisten tilanteiden pelkoa. Kun tuli toistuvasti arvostelluksi, niin sosiaaliset tilanteet ja itsensä ilmaiseminen alkoivat pelottaa. Pelko ihmisryhmiin menemisestä on seurannut pitkälle aikuisikään. Lapsena pelättiin kodista poistumista ja kouluun menemistä, koska epätietoisuus tulevista tapahtumista tuotti pelkoa. Sosiaalisten tilanteiden pelkoa saattaa esiintyä kiusatuilla edelleen.

”Et erityisesti se sosiaalisten tilanteiden pelko ja sosiaalinen fobia, se on aikalailla minua. Et siis se, määh opin sen kuin sen pelkäämisen, just sillo ala-asteella, et määh opin siihen, et sanon määh mitä tahansa suustani, niin se on aina tyhmää.”

5.2.4 Kiusaamisen kokeminen aiheutti ahdistusta ja pelkoa

Jatkuvan jännitys- ja pelkotilan koettiin olleen kiusaamisen seurausta. Pelko seurasi myös pitkälle aikuisuuteen. Epävarmuus kiusaajan tulevista toimista aiheutti turvattomuuden ja pelon tunteen. Kotona ahdisti ja sieltä pelättiin poistua.

"Elin jatkuvassa pelossa ja epävarmuudessa, että mitä seuraavaksi tapahtuu ja oli kauheen turvaton olo."

Kiusatuksi tuleminen aiheutti myös ahdistusta. Pitkittänyt pelkotila koettiin osasyiksi ahdistuksen syntyyn. Koulukiusaaminen koettiin myös osasyiksi ahdistuneisuushäiriön kehittymiseen. Ahdistuneisuuden koettiin jatkuneen pitkälle aikuisuuteen.

"Koska ihminen kehittyy just siinä, hermosto kehittyy ja kaikki kehittyy, että se jos sää jäät sellaseen pelkoon ja tämmöseen, niin siitä tulee ahdistuneisuutta ja muuta, niinku itsellä on tullu kaikkee."

5.2.5 Kiusaamisen kokeminen heikensi elämänhalua

Kiusaamisen kokeminen oli uuvuttavaa. Ei jaksettu kantaa huolta itsestä eikä muista, teki vain mieli nukkua. Kiusaamisesta koettiin seuraavan kova uupumus ja jatkuva väsymys. Kärsittiin myös uniongelmistä.

"että mää en vaa jaksanu olla enää huolissani muista. Et siis mää, mun mielestä mää en ollu siinä kohtaa itsekäs, mää vaan olin niinku niin väsyny kaikkeen, et mää en jaksanu huolestuu itestäni, enkä muista. Et mää halusin vaan nukkua, tai nukkua pois."

Kiusaamisen kokeminen aiheutti avuttomuuden ja toivottomuuden tunteita. Tuli avuttomuuden tunne, kun ei tiennyt miten voi vaikuttaa kiusaamiseensa. Kiusatut kokivat myös toivottomuutta tulevaisuuden suhteen. Aamulla ei haluttu herätä kohtaamaan kiusaamista. Koettiin syvää toivottomuutta, eikä uskottu selviytymiseen. Maailma koettiin julmana paikkana ja se aiheutti surullisuutta. Koettiin ymmärrystä niitä kohtaan, jotka ovat päätyneet itsemurhaan kiusaamisen takia. Kiusaamisen koettiin vieneen jotain, mitä on hyvin vaikea, ellei mahdotonta saada takaisin.

”Nii mietin just sitä, että onko mun periaatteessa mitään järkeä käydä, jossain kohtaa, koska siis, ei nää haavat ikinä siis, ei terapia voi palauttaa takasin niitä asioita, mitkä multa on viety.”

Kiusaamisen koettiin johtaneen masennukseen, väsymykseen ja omanarvontunnon heikkenemiseen. Ei jaksettu enää hymyillä eikä katsoa ihmisiä silmiin. Kiusaaminen sai tuntemaan syvää arvottomuutta, joka johti toivomaan, ettei olisi olemassa tai olisi näkymätön. Masennus paheni kiusaamisen keston myötä. Masennus on myös seurannut aikuisuuteen ja vaikuttanut siihen, että edelleen on sulkeutunut ja kärsii voimakkaasta ahdistuksesta. Koettiin myös ettei masennus välttämättä näkynyt päällepäin.

”ja mä olin valmis vaa, mä en jaksanu enää hymyillä, mä en jaksanu enää kattoo ihmisiä silmiinkään, et sit mä aloin niinku masentumaan”

Kiusatuksi tulemisen koettiin aiheuttavan itsetuhoisuutta. Elämää ei koettu positiivisena asiana eikä elämästä herännyt ilon kipinöitä. Toivottomalta tuntuva tulevaisuuden koettiin johtaneen itsetuhoisuuteen. Myös sulkeutuminen ja tunteiden patoaminen purkautui itsetuhoisuutena. Itsetuhoisuus alkoi itsensä viiltelynä. Jo ala-aste ikäisenä saatettiin toivoa kuolemaa. Itsemurhaa yritettiin toistuvasti peruskoulun aikana.

”sit mä mietin sitä niinku, että jos nyt tappais itsensä, jos nyt tappais itsensä niin tota, ei tarvis kestää enää niinku niin ja niin montaa vuotta kiusaamista tai muutenkaan”

5.2.6 Kiusaaminen traumatisoi

Kiusaamisesta johtuneita negatiivisia tunteita pyrittiin välttämään. Negatiivisista kehollisista tuntemuksista pyrittiin irtaantumaan. Psykkistä pahaa oloa turrutettiin alkoholilla ja irtosuhteilla. Alkoholien käyttäminen johti myös hyväksikäyttötapauksiin. Negatiivisia tunteita pyrittiin välttämään myös nukkumalla koulun jälkeen mahdollisimman paljon. Myös lohtusyömisestä haettiin apua. Välteltyjen tunteiden kohtaaminen selvin päin tuntui raskaalta, mutta niiden käsittelyn koettiin muuttavan ihmisenä. Henkiseen huonovointisuuteen saatiin myös runsasta lääkitystä.

”Ajattelin siinä ja ajattelin pitkään, että se on vaan miun ruumis, että tavallaan irtaannuin sieltä johonkin pois, että tota mulla alkoi olemaan niin huono olo henkisesti, mä meen ihan sekaisin kohta että mitä mä teen.”

Kiusaamisen johdosta syntyneet negatiiviset tunteet patoutuivat, koska ei ollut kykyjä tai keinoja avautua niistä. Ei tiedetty mistä hakea apua, joka johti lannistumiseen ja tunteiden patoutumiseen. Sisälle jääneen pelon koettiin muodostaneen tunnelukon, jonka johdosta on ollut vaikeaa näyttää tunteitaan vielä aikuisiässäkin. Välitöntä tunteiden purkamista pidettiin tärkeänä, ettei niistä muodostu myöhemmin ongelmia.

”se pelko, et se oli se, jäi sisään ja semmonen tunnelukko, että mä en näyttäny tunteitani ja se on vieläki vaikeeta, näyttää mitään tunteita aikuisiälläkään.”

Kiusaamisesta koettiin jäävän traumaattisia muistoja ja tunteita alitajuntaan. Traumasta muistuttavat tilanteet aktivoivat muistot, jolloin voimakkaat tunteet saavat vallan. Kiusaamisen alkamisen lapsuudessa ajateltiin iskostavan traumaattiset kokemukset niin syvälle, että asioista ylipääsemisen ajatellaan vievän koko loppuelämän.

”Ne aina tulee tietyissä tilanteissa tai muissa aina esiin. Eli ne tunteet saa helposti vallan, ku joku aina muistuttaa, mikä tahansa.”

5.2.7 Kiusaamisen koettiin vaikuttaneen mielenterveysongelmien syntyyn ja kiusaamiskokemuksia on joutunut käsittelemään paljon

Kiusaamisen koetaan olleen merkittävässä osassa mielenterveysongelmien laukeamisessa. Kiusaamisesta seuranneen heikon itsetunnon koetaan altistaneen ongelmien syntymiselle ja vaikuttaneen osaltaan elämän kulkuun. Ennen kouluun menoa oltiin iloisia ja reippaita, mutta kiusaamisen johdosta muututtiin nopeasti itsensä vastakohtaksi.

”Aikalailla joo, tai siis silleen suurin tekijä, koska mä olin tosiaan niin yksinäinen ja kaikkea. Et ennen kouluikää mulla ei ollu mitään ongelmia minkään kanssa, et siis mä olin tosiaan iloinen ja reipas ja kaikkea, mut siis, noin niinku muutamassa kuukaudessa siitä ku kiusaaminen alko, niin musta tuli ihan itseni vastakohta. Et, emmää oikeestaan keksi mitään muuta syytä niinku millekkään tämmöselle ololle, mitä mulla on, ku se kiusaaminen.”

Kokemuksia jouduttiin prosessoimaan paljon myöhemmällä iällä. Joudutaan palaamaan takaisin tilanteisiin, joista tunnereaktiot ovat syntyneet ja käsittelemään niitä suhteessa nykyhetken kanssa. Asioiden prosessointi on kuitenkin johtanut syvempään ymmärrykseen omista kokemuksista ja niiden vaikutuksista mielenterveyteen.

”että mun täytyy prosessoida taas että mistäs tää johtu ja mun pitää palata taas siihen menneisyyteen ja tilanteeseen ja käsitellä se, että miks sano ja kuka sano ja nyt mä reagoin tällä puolella, että nyt mä juttelen järkevästi itelle, et se on sellasta prosessoimista koko ajan vieläkin, mutta se niinku menee nopeemmin ja nopeemmin”

5.2.8 Kiusaajia kohtaan kohdistuu vielä kuormittavia negatiivisia tunteita

Kiusaaminen sanana herättää vihaa, suunnatonta kiukkua ja inhottavan tunteen. Kiusaamiseen haluttaisiin puuttua sitä kohdattaessa. Lapsuuden kiusaajia kohtaan koetaan vielä negatiivisia tunteita, kuten katkeruutta, vihaa, surua ja sääliä. Kiusaajille ei ole annettu anteeksi. Aikuisena on kohdattu lapsuuden kiusaajia ja huomattu, että edelleen herää voimakkaita tunteita kiusaajia kohtaan. Kiusaajan koettiin vieneen jotain, mitä ei voi koskaan korvata aikana eikä rahana.

”Aikuisena kun on tavannut näitä koulukavereita, on niin kuin mitään ei olisi tapahtunut koskaan, mä oon tosi katkera siitä.”

5.3. Ehdotukset koulu- ja verkkokiusaamisen ehkäisemiseksi

5.3.1 Opettajilta toivotaan enemmän aktiivisuutta kiusaamisen ehkäisyssä

Toivottiin että asiat ratkaistaisiin ennen kuin ne etenevät kiusaamiseen asti. Sen koettiin olevan ensisijaisen tärkeää lasten ja nuorten kannalta, mutta sen ajateltiin vaativan rahaa ja resursseja. Kiusaamiseen tulisi puuttua heti kun se havaitaan, koska ilman puuttumista kiusaaminen todennäköisesti jatkuu. Kaikkiin pieniltäkin vaikuttaviin kiusaamistapauksiin tulisi puuttua ja kiusaamiseen tulisi aina suhtautua vakavasti. Kiusaamiselta vaikuttavat tilanteet tulisi myös selvittää kunnolla, jotta saadaan mahdollisimman realistinen kuva tapahtuneesta, eikä esimerkiksi kiusattu tule epähuomiossa leimatuksi hankalaksi oppilaaksi yrittäessään puolustaa itseään.

”jos kiusaamisasioihin ei puututa heti, kun se alkaa, niin sehän jatkuu, ei ne lopeta sitä koskaan, ne ei opi siitä mitään”

Oltiin sitä mieltä, että jokaisen opettajan tulisi olla kiinnostunut jos oppilasta kiusataan, eikä tällaisia asioita pitäisi lakaista maton alle. Välitunneilla tulisi olla opettajia valvomassa, jotta kiusaaminen saataisiin katkaistua heti kun sitä tapahtuu. Sekä kiusatun että kiusaajan näkemykset tilanteesta tulisi huomioida, kun puututaan kiusaamiseen. Kiusaaminen saattoi alkaa jo päiväkodista, joten kiusaamisen ehkäisytoimien tulisi ulottua myös sinne.

”Mun mielestä jokaiseen koulun täytyis oikeista opettajia kiinnostaa se, että niinku jos siellä kiusataan, että sitä ei pitäis lakasta maton alle.”

Mikäli oppilas uskaltaa kertoa kiusaamisestaan opettajalle, ei oppilaan kertomaa saisi koskaan väheksyä esimerkiksi väittämällä kerrottua vain oppilaan subjektiiviseksi tulkinnaksi tapahtuneesta. Kiusattua ei pitäisi myöskään syyllistää kiusaamisestaan.

”se että kiusatut uskaltaa mennä sanomaan siitä, että ovat joutuneet kiusatuksi koulunhenkilökunnalle, ettei ole vaaraa, että joutuisivat väheksytyksi.”

5.3.2 Terveysthuollolta toivotaan tukipalveluita

Koulussa olisi hyvä olla joka päivä määrätyn ajan paikalla terveydenhoitaja, keneen oppilaat voisivat tarvittaessa ottaa yhteyttä. Joka koululla tulisi myös olla psykologi. Toivottiin myös palveluita, joiden avulla ihmiset vahvistettaisiin kestämään tietynasteinen stressi, mikä liittyy nykyajan maailman haasteisiin. Toivottiin vahvistavia menetelmiä, jotka toimisivat ikään kuin henkisenä rokotteenä sairauksia vastaan.

”On olemassa menetelmiä ja mahdollisuuksia vahvistaa henkilöä kestämään tietyt asiat, niin kuin rokotukset sairaille.”

5.3.3 Koulun tulisi edistää kiusaamista ehkäiseviä toimenpiteitä

Kiusaamisesta kertomista tulisi helpottaa, koska kiusatuksi tuleminen ja avun pyytäminen voidaan kokea häpeälliseksi. Kouluun voisi esimerkiksi sijoittaa postilaatikon, johon oppilaat voisivat laittaa anonyymisti ajatuksiaan ja kertoa kiusaamisesta, jotta kou-

lun henkilökunta pysyisi ajan tasalla oppilaiden asioissa. Opettajat voisivat myös rohkaista oppilaita kertomaan kiusaamisesta ja opettaa, ettei se ole heikkoutta.

”ne oli kehittänyt jonkun postilaatikon mihi sai laittaa varmaan anonyymisti kaikkia tällaisia ajatuksiaan ja tollanenkin ois hyvä, että ois olemassa oppilaille sellanen, että ne sais kirjottaa anonyymisti tai jotenkin sopia, niin opettajakunta ja muut tietäs, missä mennään. Ku ne ei uskalla muuten helposti puhua, ku se häpeä on siinä.”

Oppilaita tulisi rohkaista puuttumaan kiusaamiseen. Toivottiin, että tukioppilaita rohkaistaisiin ottamaan kontaktia kiusattuihin ja hiljaisiin oppilaisiin sekä juttelemaan heidän kanssaan. Koettiin kullan arvoiseksi jos joku edes kerran päivässä kysyisi kiusatun kuulumisia.

”niinku et ainakin se, että kiusatulta joku kysyis kerran päivässä koulussa ees sen, että mitä kuuluu, niin se ois aika kullan arvoista.”

Kouluille tulisi viedä puhumaan kokemusasiantuntijoita ja kiusaamiseen perehtyneitä henkilöitä. Kokemusasiantuntijat voisivat kertoa oppilaille omia kokemuksiaan kiusaamisesta, joiden kautta voitaisiin oppia, minkälaisia vaikutuksia kiusaamisella voi olla. Koulun henkilökunnalle toivottiin myös koulutusta, jotta he voisivat paremmin ehkäistä kiusaamista.

”niille pitäis opettaa se, että mitenkä se koulukiusaaminen vaikuttaa, esim. just kertomaan näitä kiusattujen kokemuksia niinku kouluissa, että kouluille pitäis viedä enemmän näitä kiusattuja vierailemaan”

Oppilaille toivottiin järjestettävän enemmän opetusta ihmissuhdetaitoihin ja kiusaamiseen liittyen. Toivottiin ihmissuhdetaitojen opetusta ala-asteelta lähtien. Oppilaiden olisi hyvä tietää, miten kiusaaminen voi vaikuttaa ihmiseen ja miltä kiusatuksi tuleminen voi tuntua. Muisteltiin ettei koulussa puhuttu kiusaamisesta kovinkaan paljoa omana opiskeluaikana. KiVa-koulu toimenpideohjelmasta oli kuultu ja kiusaamista ehkäiseviä toimenpideohjelmiä toivottiin joka koululle pysyvästi. Oppilaiden empatiakykyä tulisi myös kehittää. Oppilaiden tulisi välttää loukkaamista toisia oppilaita sanomisillaan ja miettiä mitä sanovat, ennen kuin avaavat suunsa. Itsestä pieneltä tuntuva asia voi tuntua toisesta hyvin pahalta.

”se mitä haluaisin tänä päivänä sanoa nuorille on se, että älkää sanoko mitään mikä loukkaa, vaikka se teistä tuntuu tosi pieneltä, niin se voi siitä toisesta tuntua hyvin pahalta, että mieltikää aina mitä sanotte.”

5.3.4 Oppilaiden suvaitsevaisuutta tulisi edistää

Opetettaisiin ymmärtämään, että on oikeus olla erilainen. Neuvottaisiin välttämään yleistyksiä, ennakkokäsityksiä ja leimaamista. Maltettaisiin havainnoida toista ihmistä tarkemmin ennen kuin muodostetaan käsitys hänestä. Kotikasvatuksella koettiin olevan suuri merkitys. Kasvatuksessa tulisi opettaa, ettei ketään kiusata ja iskostaa ajatus siitä, että kaikkien kanssa tulee tulla toimeen, vaikkei kaikkien kanssa tarvitsekaan olla kaveriteita. Ketään ei saisi syrjiä eikä jättää yksin. Opetettaisiin puuttumaan kiusaamiseen mikäli sitä havaitaan.

”jos nähdään, että kiusataan, niin oikeesti, että puututtais. Koska siis mun kiusaamiseen ei puuttunu kukaan, ja sillä oli seuraamuksensa, niin, et oikeesti tehtäs jotain”

5.4 Kokemukset auttavista tekijöistä kiusaamiskokemuksesta selviytymisessä

5.4.1 Kiusaamiskokemuksen käsittely

Kiusaamiskokemuksen kanssa toimeen tulemista helpotti siitä kirjoittaminen ja tunteiden purkaminen päiväkirjaan. Päiväkirjaan avauduttiin, koska ei ollut välttämättä käytettävissä muita väyliä purkaa itseään. Puhumisen koettiin kuitenkin helpottavan oloa, jos oli ihminen kenen kanssa pystyi puhumaan. Tärkeänä pidettiin, että kaikista asioista pystyisi puhumaan.

”Pääasiassa mää sitten kirjoitin niitä mun päiväkirjaan, koska ei mulla ollut ketään kunnolla, jolle avautua.”

Terapeuttisista hoitosuhteista koettiin olleen apua. Terapian koettiin auttaneen selviytymään kiusaamiskokemuksista ja avohoidossa sai purettua auki monta tunnelukkoa. Myös psykodraamasta ja lääkkeiden sekä terapian yhdistelmästä oli apua. Kokemuksia

oli lukuisista hoitokaskeista sekä terapiamenetelmistä. Psykoterapiassa käytiin kolmesta kuuteen vuotta.

”Mää oon käynyt siitä useampiakin 13-vuotiaasta lähtien, noita psy puolen hoitosuhteita ja hoitoja yms. Ne ovat olleet tärkeitä ja tukenut sitä että on jaksanut”

Kun ymmärrettiin, että päihdettä käytettiin tunteiden pakenemiseen, alettiin käsitellä tunteita ja saatiin siitä apua. Myöhemmällä iällä jouduttiin käsittelemään paljon kiusaamiseen liittyneitä kokemuksia ja niistä herääviä tunteita. Auttoi myös kun ymmärsi, ettei ole normaalia tuntea itseään huonoksi. Menneisyyden tilanteisiin on jouduttu palaamaan ja käsittelemään niitä. Käsitteily ja kokemuksen hyväksyminen auttoivat siitä ylipääsemisessä. Kokemusasiatuntijakoulutuksesta saatiin varmuutta puhua kiusaamiskokemuksista. Itsensä terapoimisesta hyödyttiin. Ajan kulumisen ja aikuistumisen myötä tullut erilainen suhtautumistapa auttoi. Aikuisuudessa löydettiin myös asioita, joista saatiin onnistumisen kokemuksia.

”Että sitä on jälkeinpäin joutunu prosessoimaan paljon. Ymmärtämään ja lukemaan ja käymään kaikenlaisia juttuja mitä on tehny tässä ja miettämään sitä asiaa, että mistä johtuu, että, kyllähä ne tietyt asiat on sinne alitajuntaan, piilotajuntaan jääny”

5.4.2 Sosiaaliset kontaktit auttoivat

Vertaistuesta saatiin apua. Kokemusasiatuntijatoiminnasta koettiin hyötyä. Ymmärtävän ihmisen kohtaaminen on auttanut jaksamaan. Muilta ihmisiltä saadun arvostuksen koettiin myös auttaneen. Hoidossa koettiin saaneen inhimillistä kohtelua, mikä tuntui hyvältä.

”Mut siis, se aika mitä mä siellä olin, nii mua ei kiusattu, vaan mua kohdeltiin kuin ihmistä, varmaan ensimmäistä kertaa ikinä.”

Läheisiltä ystäviltä, puolisolta tai perheeltä saatu ymmärrys auttoi selviytymisessä. Myös tiiviit välit perheen kanssa ja harmoninen kasvuympäristö auttoivat.

”Onneks oli vahva lapsuus ja kestin sen.”

5.4.3 Kiusatuksi tulemisen ja siitä seuranneiden negatiivisten tunteiden välttäminen auttoi

Kiusaajien luota ja kiusaamisympäristöstä pois pääsemisen koettiin auttaneen. Uuden elämän aloittaminen toisella paikkakunnalla ja etäisyyden saaminen paikkakuntaan, jossa kiusaamista tapahtui, auttoivat. Internetin välttämisen koettiin auttavan, ettei joudu kokemaan siellä kiusaamista. Oli helpottavaa kun pääsi käymään väliaikaisesti koulua ympäristössä, jossa sai hyvää kohtelua.

”Että helpottavaa oli päästä paikkakunnalta pois ja aloittaa uus elämä”

Negatiivisten tunteiden välttäminen auttoi väliaikaisesti. Kiusatuksi tuleminen koettiin väsyttävänä ja negatiivisia tunteita tuottavana, joita hoidettiin alkoholilla tai nukkumalla mahdollisimman paljon. Alkoholilla käytettiin myös häpeän poistamiseen. Myös mielikuvitusta ja haaveilua käytettiin keinona välttää negatiivisia tuntemuksia.

”Mulla oli kyky haaveilla, ja tietyllä tapaa se tietoisuus, että mulla on mahdollisuus lähteä tästä tilanteesta jossain vaiheessa pois. Kun vain kestän sen.”

Haaveilu paremmasta on auttanut jaksamaan. Vaikka on ollut vaikeita hetkiä ja synkkiä ajatuksia, niin vanhoihin hyviin aikoihin palaaminen ajatuksissa on tuonut voimia. Paremmasta tulevaisuuden haaveilusta seurasi voimakas elämänhalu, joka on auttanut kantamaan vaikeiden hetkien yli. Voimia saatiin myös ajatuksista, että kostetaan kiusaajalle tai todistetaan, että itsekin on arvokas.

”Usein palaan siihen lapsuuteeni, siellä oli niitä turvapaikkoja, tietty puro ja tietty tilanne ku kalastetaan tai muuta, et jos on paha olla että mää yritän sitten mieltä niitä hyviä aikoja, että mikä on ollu hyvää.”

5.4.4 Henkinen kasvu ja hengellisyys auttoivat

Ajatusvääritysten tunnistamisen koettiin auttaneen. Oman arvokkuuden löytämisessä apua saatiin asioiden näkemisestä oikeissa mittasuhteissa ja kun ymmärrettiin, ettei vika ole itsessä. Itsensä syyllistämisen ja itsesälissä vellomisen välttämisen koettiin auttaneen selviytymään kiusaamiskokemuksista. Itsetunnon ja identiteetin kehityksen koet-

tiin tapahtuneen vasta myöhemmällä iällä. Omia lapsia puolustamalla saatettiin oppia puolustamaan myös itseä. Apua oman arvokkuuden löytymisessä ja henkisessä kehityksessä saatettiin saada myös hengellisyydestä.

”No ehkä se on sellanen, ku mää koen sen, että mää tunnen sitä arvottomutta vielä tänäkin päivänä välillä, että mää mietin sen, että mistä se tulee tää tunne. Nii mää mietin, että mikä mää on ihmisenä ja miks mää tunnen sitä, nii sit mää mietin niitä aikoja ja miten ne on vaikuttanu muhu, ja mitenkä toisten ihmisten ajatukset on tavallaan tullu mun ajatuksiks. Nii mää ajattelen, että mikä se oikeesti on, mitä mää oikeesti oon ja mikä on se henkilökohtanen totuus mitä mää haluan itelle kertoa.”

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

6.1 Eettinen tarkastelu

Jo tutkimusaiheen valinta on tutkijan tekemä eettinen ratkaisu. Tutkijan tulisi miettiä tutkimuksen merkitystä yhteiskunnallisesti, mutta myös miten tutkimus vaikuttaa siihen osallistuviin henkilöihin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 218.) Tämän opinnäytetyön tutkimusaihe valittiin, koska haluttiin lisätä tietoa kiusaamiskokemuksen mahdollisista vaikutuksista suhteessa mielenterveysongelmiin ja jotta koulukiusaamisen tunnistamiseen ja ennaltaehkäisyyn kohdistettaisiin yhteiskunnassa tarpeeksi huomiota ja resursseja.

Tutkijan tulee hoitotieteellisen tutkimusetiikan mukaisesti pyrkiä minimoimaan tutkittaville mahdollisesti aiheutuvien tarpeettomien haittojen ja epämukavuuksien riskit. Usein hoitotieteellisissä tutkimuksissa ollaan kiinnostuneita hyvin sensitiivisistä aiheista, joiden käsittely voi herättää tutkittavissa voimakkaita negatiivisia tunnereaktioita. Tutkijan tulee arvioida, onko tarpeellista kysyä tutkittavilta sensitiivisiä tietoja. Erityisesti tulee huolehtia, ettei tutkimuksen tuottamaa tietoa voida käyttää tutkimukseen osallistuneita vastaan. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 218.) Yleisesti tutkimukseen osallistuvien yksityisyydensuojasta huolehditaan lupaamalla, ettei heitä voi tunnistaa tutkimusjulkaisusta (Kuula 2006, 108).

Tämän opinnäytetyön aihe oli herkkäluonteinen, koska se käsitteli tutkittavien mielenterveyttä ja henkilökohtaisia kokemuksia lapsuuden kiusaamisesta. Ennen opinnäytetyön haastatteluita opinnäytetyön toteuttamiseen anottiin lupa Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n hallitukselta, jonka hyväksymisen jälkeen haastattelut toteutettiin. Haastattelutilanteista pyrittiin tekemään rauhallisia ja haastateltavat kohtaamaan empaattisesti, kunnioittavasti ja yksilöllisestä. Haastattelut järjestettiin tilassa, jossa ulkopuolisilla ei ollut mahdollisuutta kuulla niitä. Tiedotteessa (Liite 2) kerroimme, että tulokset käsitellään luottamuksellisesti ja nimettöminä, eikä opinnäytetyön raportista pysty tunnistamaan yksittäistä vastaajaa. Tuloksissa haastateltavien kokemukset yleistettiin koskemaan tähän opinnäytetyöhön osallistuneita haastateltavia ryhmänä, eikä niitä yksilöity. Jätimme liitteissä olevista sisällönanalyyseistä (Liite 4) pois mielenterveyskuntoutujien henkilökohtaiset kommentit.

Tutkimuksen arki kaikkine vivahteineen saattaa olla yhtä ennalta arvaamatonta kuin elämä ylipäätään (Kuula 2006, 134). Kaikessa tutkimustoiminnassa on turvattava osallistumisen vapaaehtoisuus ja mahdollisuus kieltäytyä osallistumasta. Tutkimukseen osallistuville tulee antaa mahdollisuus esittää kysymyksiä, kieltäytyä tietojen antamisesta ja keskeyttää tutkimus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 219.) Osallistuminen opinnäytetyöhömmä oli täysin vapaaehtoista ja osallistujille annettiin mahdollisuus keskeyttää osallistuminen syytä ilmoittamatta milloin tahansa, mikä mainittiin tiedotteessa (Liite 2). Tutkimukseen osallistumisen tulee perustua tietoiseen suostumukseen. Tutkittavien tulee myös saada tietää aineiston säilytyksestä ja tulosten julkaisemisesta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 219.) Tämän opinnäytetyön haastattelutavat täyttivät tietoisin suostumuksen (Liite 3) ennen haastatteluja ja tiedotteessa (Liite 2) luvattiin muun muassa tietojen turvallinen säilytys. Haastatteluissa tuotiin suullisesti esille, että opinnäytetyö julkaistaan keväällä 2014.

Teemahaastattelussa edetään etukäteen valittujen teemojen mukaisesti ja pysytään etukäteen annetuissa viitekehyksissä. On makukysymys, tuleeko kaikkien haastattelujen kysymykset esittää samassa järjestyksessä ja tuleeko niissä käyttää samoja sanamuotoja. Teemahaastattelun avoimuus määrittelee voidaanko haastattelussa esittää kysymyksiä intuition pohjalta vai pidättäytytäänkö tiukasti etukäteen tiedetyissä kysymyksissä. (Tuomi & Sarajärvi 2008, 75.) Tämän opinnäytetyön haastatteluissa teemat käsiteltiin samassa järjestyksessä, mutta haastattelusta riippuen täytekysymyksiä muodostettiin intuition pohjalta.

Kerrotut tarinat olivat hyvin henkilökohtaisia sekä luottamuksellisia. Luottamuksellisten tietojen suojaaminen ja aineiston käyttötarkoituksien määrittäminen luovat aineiston luottamuksellisen sisällön (Kuula 2006, 108). Keskeinen huomioitava asia tutkimustyössä on anonymiteetti, joka tarkoittaa, ettei tutkimustietoja luovuteta tutkimusprosessin ulkopuolisille ja että aineisto säilytetään lukitussa paikassa ja tietokoneessa salasanalla suojattuna (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 219). Aineiston turvallisesä säilyttämisessä noudatettiin ehdotonta tarkkaavaisuutta. Haastattelujen aineistot säilytettiin lukkojen takana ja elektronisesti salasanalla suojatussa ympäristössä. Haastatteluista muodostetuille litteroinnit sisältäville tiedostoille annettiin koodi, josta tekijät pystyivät tunnistamaan haastatteluun osallistuneen, mutta nimeämisessä ei käytetty henkilöiden oikeita nimiä tai nimitystä, josta ulkopuolinen heidät olisi voinut tunnistaa. Haastatteltavien oikeita nimiä ei säilytetty missään tallennetussa muodossa. Opinnäyte-

työn valmistuessa haastatteluista muodostetut tekstit ja nauhoitukset hävitettiin asianmukaisesti.

6.2 Luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan muun muassa arvioida sen puolueettomuuden näkökulmasta, joka ilmenee esimerkiksi siinä, yrittääkö tutkija ymmärtää ja kuulla tiedonantajia itsenään vai suodattaako tutkija tiedonantajan kertomuksen oman kehyksensä läpi. Laadullisessa tutkimuksessa periaatteessa myönnetään, että tämä on väistämätöntä, koska tutkija on luonut tutkimusasetelman ja toimii tiedonantajan tulkit-sijana. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134.) Tässä opinnäytetyössä pyrittiin empaattisesti ymmärtämään mielenterveyskuntoutujien kokemuksia heidän omasta näkökulmastaan. Haastatteluissa pyrittiin toimimaan niin, ettei vaikuteta mielenterveyskuntoutujan tari-naan. Tässä onnistuttiin muuten hyvin, mutta pari kohtaa haastatteluista jouduttiin hyl-käämään, koska haastattelijan tulkinnallista johdattelua oli havaittavissa.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin on esitetty erilaisia suosituksia. Yleisiä kriteereitä luotettavuudelle ovat esimerkiksi uskottavuus, siirrettävyys, riippu-vuus ja vahvistettavuus. Uskottavuus tarkoittaa, että tutkimusprosessi on kuvattu mah-dollisimman tarkasti, jotta lukija ymmärtää mistä tulokset ovat muodostettu ja mitkä ovat tutkijan vahvuudet ja rajoitukset. Tutkijan on hyvä käyttää taulukointeja ja liitteitä, joissa ilmenee analyysin eteneminen alkuperäistekstistä alkaen. Siirrettävyys luotetta-vuuden kriteerinä tarkoittaa tulosten siirrettävyyttä johonkin muuhun tutkimusympäris-töön. Siirrettävyyden kannalta on tärkeää, että tutkimuksessa on huolellisesti kuvattu tutkimuskonteksti, osallistujien valinta ja taustan selvittäminen sekä aineiston keruu ja analyysi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 197-198.) Kolmas luotettavuuden kriteeri on riippuvuus, joka edellyttää tieteellisen tutkimuksen toteuttamista yleisesti ohjaavien periaatteiden mukaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 139). Neljäs kriteeri on vahvistettavuus, joka tarkoittaa, että ratkaisut ovat esitetty niin tarkasti, että lukija pys-tyy seuraamaan tutkijan päättelyä ja arvioimaan sitä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 139).

Tässä opinnäytetyössä pyrittiin kuvaamaan mahdollisimman tarkasti sen etenemisvai-heet ja niiden sisältö. Sisällönanalyysit löytyvät liitteistä (Liite 4). Haastateltavien anonymiteetin takaamiseksi alkuperäistekstit jätettiin liitteiden sisällönanalyyseistä pois.

Tämän opinnäytetyön tekijöiden vahvuudet ilmenivät esimerkiksi opinnäytetyön haastattelussa taitona kohdata haastateltavat empaattisesti, kunnioittavasti ja yksilöllisesti. Rajoituksina voidaan pitää esimerkiksi tutkimiseen liittyvää kokemattomuutta.

6.3 Tulosten tarkastelu

6.3.1 Kokemukset koulu- ja verkkokiusaamisesta

Opinnäytetyön tuloksissa erilaisuuden koettiin altistavan kiusaamiselle. Samanlaisia tuloksia saatiin myös muissa tutkimuksissa (Frisén, Jonsson & Persson 2007, 753-755; Lemstra ym. 2011, 463-464; Hamarus 2006, 97-117; Beaty & Alexeyev 2008, 4-6). Oppilaat kokivat tavallisuuden turvalliseksi, mutta erilaisuutta pelättiin ja siten se oli keskeinen turvattomuuden kokemuksen aiheuttaja (Jukarainen, Syrjäläinen & Värri 2012, 48). Tuloksissa kiusaamisen nähtiin perustuvan muuan muassa vallanhalulle suhteessa toisiin oppilaisiin. Myös Hamaruksen tutkimuksessa (2006, 175-180) vallanhalua pidettiin yhtenä syynä kiusaamiselle.

Opinnäytetyön tuloksissa kiusaaminen voitiin jakaa fyysiseen ja henkiseen kiusaamiseen. Kiusaamisen henkisinä keinoina olivat kiusatun syrjimineen ja haukkumiseen suoraan sekä epäsuorasti juorujen välityksellä ja selän takana puhumisena. Fyysistä kiusaamista tapahtui läpsimisestä fyysiseen pahoinpitelyyn ja hengen uhkaamiseen saakka. Kiusaamisen muodoista haukkumiseen, syrjimineen ja fyysiseen kiusaamiseen esiintyivät myös muun muassa Lindgrenin (2006, 67-71), Hamaruksen (2006, 76-79) ja Marttisen & Peuran (2010, 46-47) tutkimuksissa. Tuloksissa esiintyi kaverisuhteen päättymisen takia, että toinen osapuoli oli kiusattu. Myös Lindgrenin (2006, 69-71) tutkimuksessa tuli selkeästi esille, että tytöt saattavat yllättäen ilmoittaa kaverilleen julkisesti, etteivät halua olla tämän kanssa ja torjua näin kiusatun. Samassa tutkimuksessa nuorten tyttöjen sosiaaliseen peliin nähtiin kuuluvan kavereiden vaihtaminen usein ja erityisen tärkeäksi koettiin se, millaiseen ryhmään kuului.

Henkisenä kiusaamisen muotoina kuvattiin myös yksin jättämistä ja joukosta eristämistä. Samanlaisia havaintoja tekivät Marttinen & Peura (2010, 47), Hamarus (2006, 79, 158-159) ja Lindgren (2010, 67-69). Lindgrenin tutkimuksessa kuvattiin, että nuorille

oli tärkeää se, mihin kaveriporukkaan kuului ja rajanveto "meidän" ja "noiden" välillä saattoi olla hyvinkin tiukkaa. Opinnäytetyön tulosten mukaan pahimmat asiat kiusaamisessa tapahtuivat piilossa, suojassa ulkopuolisten huomiolta. Mäkisen (2009, 62) tutkimuksessa kiusaamista todettiin tapahtuneen eniten valvomattomissa olosuhteissa ja näkyvät kiusaamistilanteetkaan eivät välttämättä näyttäneet ulkopuoliselle kiusaamisena. Lindgren (2006, 74) havaitsi tutkimuksessaan, että kiusaamisprosessin ulkopuolisen voi olla vaikeaa tunnistaa kiusaamista, vaikka hän olisikin läsnä tilanteessa. Oppitunnilla tapahtuvan kiusaamisen havaittiin olevan opettajalta piilossa ja opettaja saattoi tulkita omien silmien edessä tapahtuvan kiusaamisen eri tavoin kuin oppilaat, jolloin se ei näyttänyt kiusaamisena opettajalle (Hamarus 2006, 130). Kiusaamisen koettiin ulottuvan tämän opinnäytetyön tuloksissa myös koulun ulkopuolelle. Myös Lemstra ym. (2011, 463) havaitsivat tutkimuksessaan saman asian.

Verkkokiusaamisen uhreja kiusattiin opinnäytetyön tuloksissa myös kasvotusten. Myös Gross & Juvosen (2008) tutkimuksessa verkkokiusaamisen uhrit joutuivat lähes aina kiusatuksi myös kasvotusten. Heidän tutkimuksessaan verkkokiusaamisen muodoiksi luettiin salasanojen varastaminen ja tilien väärinkäyttö, henkilökohtaisten ja intiimien kuvien tai muun tiedon levittäminen verkossa sekä haukkuminen. Opinnäytetyön tuloksissa verkkokiusaamisen muotoina mainittiin sähköpostitilin varastaminen ja hyväksikäyttö kiusaamisessa sekä juorujen levittely internetin kautta. Perälä (2012) olettaa tutkimuksessaan, että internetin tulo vain pahentaa kiusaamista, koska enää kiusaaminen ei tapahdu vain koulussa vaan seuraa verkossa mukana jatkuvasti.

Opinnäytetyön tuloksissa esiintyi, ettei koulun henkilökunta saanut kiusaamista loppumaan, kun koulukiusattu oppilas kertoi kiusaamisesta opettajalle. Myös Hamarusen (2006, 196-197) tutkimuksessa toivottiin opettajilta uusia tapoja puuttua kiusaamiseen. Hamarus totesi, että opettajalla on mahdollisuus käyttää valtaa kiusaamisen estämiseen ja ehkäisemiseen, kunhan opettajalla on ymmärrys kiusaamisesta ilmiönä. Myös tämän opinnäytetyön tuloksissa kaivattiin opettajille lisää koulutusta aiheesta. Tuloksissa esiintyi miten opettaja saattoi myös syyllistää kiusattua itseään kiusatuksi tulemisesta. Lehtoranta (2011, 44-51) tutkimuksessa havaittiin opettajan osallistuneen oppilaan kiusaamiseen.

Kiusaamisen koettiin jatkuneen useita vuosia ja olleen päivittäistä. Myös Marttisen ja Peuran (2010, 51-52) tutkimuksessa kiusaamista koettiin tapahtuneen päivittäin. Mäki-

halvarin (2000, 48) tutkimuksessa havaittiin oppilaiden kiusaamisen jatkuneen alasteelta yläasteelle ja eräällä tapauksella ylä-asteen jälkeen vielä toisessakin koulussa. Samassa tutkimuksessa kiusaaminen saattoi kuitenkin myös katketa yläasteelle siirryttäessä.

Kiusatuksi tulemisen koettiin laskevan kiusatun arvoa muiden silmissä. Kiusattu saatettiin kokea niin arvottomaksi, että toivottiin kiusatun tappavan itsensä. Kiusaajan koettiin saaneen muita oppilaita puolelleen ja liittymään kiusaamiseen. Myös Lindgrenin (2006, 66-67) tutkimuksessa havaittiin, että kiusaaminen saattoi kehittyä ja yhä useampi oppilas liittyä siihen mukaan. Tutkimuksessa kiusaajilla koettiin olevan kyky saada muita ryhmän jäseniä mukaan. Hamarus (2006, 160-162) on kuvannut tutkimuksessaan, miten kiusaaja ensin tarttuu kiusatussa johonkin piirteeseen, joka koetaan erilaisuutena ja kiusaaminen alkaa tätä piirrettä hyväksikäyttäen. Myöhemmin kiusaaja saattaa havaita tai keksiä lisää piirteitä, jotka korostavat kiusatun erilaisuutta suhteessa nuorten kulttuurissa vallitseviin arvostettuihin piirteisiin. Esimerkiksi hiljaisuus, arkuus, ujous ja herkkyyks ovat vastakohtia menestyvälle ja seuralliselle henkilölle, ihannekuvalle jonka media on tuottanut. Näitä syitä saatetaan laajentaa koskemaan myös kiusatun ulkopuolista ympäristöä, perhettä ja kotia, ystäviä tai harrastuksia. Havaitun ja tuotetun erilaisuuden seurauksena kiusaaja saa kiusatun näyttämään vähemmän arvokkaalta muun oppilasyhteisön silmissä.

Kiusaamisen koettiin johtavan yksinäisyyteen. Myös Kangasniemi (2008, 80) teki tutkimuksessaan johtopäätöksen, että koulukiusaaminen voi johtaa krooniseen yksinäisyyteen. Kangasniemi oli myös sitä mieltä, että koulukiusaaminen jättää aina jälkensä kiusattuun. Kiusaamisen koettiin myös aiheuttavan pelkoa, jopa jatkuvaa pelkoa siitä, milloin ja missä kiusaajat seuraavan kerran iskevät. Viitta-Aho (2012, 54) totesi tutkimuksessaan, että kiusatun toiminta kiusaajaa kohtaa voi ilmetä pelkona, mutta pelko voi myös ulottua laajemmin sosiaalisiin tilanteisiin, jolloin kiusattu voi esimerkiksi jännittää uusien ihmisten tapaamista.

6.3.2 Kokemukset koulukiusaamisen vaikutuksista omaan mielenterveyteen

Opinnäytetyön tuloksissa nousi esille kiusaamisen yhteys heikentyneeseen itsetuntoon ja minäkuvaan. Kiusatuksi tuleminen sai kokemaan, että itsessä on jotain vikaa tai on

jotenkin erilainen. Viita-aho (2012) tutkimuksessaan kertoo kiusaamisen vaikuttavan usein kiusatun itsetuntoon. Viita-ahon (2012) tutkimuksessa ilmenee kuitenkin, ettei kiusaamisella ole aina negatiivista vaikutusta itsetuntoon, joka on poikkeava tulos tämän opinnäytetyön tuloksiin verrattuna.

Tuloksissa kiusaaminen vaikutti identiteettiin haitallisesti. Kiusaaminen johti usein väärityneeseen kuvaan itsestä. Perälä (2012) kertoo kiusaamisen olevan monimutkainen sosiaalinen ilmiö, jossa roolit voivat vaihtua nopeallakin aikavälillä. Hänen mukaansa entiset kaverit voivat alkaa kiusaamaan, joka aiheuttaa epävarmuutta ja vaikuttaa kiusatun identiteetin kehitykseen epäsuotuisasti.

Kiusatuksi tulemisen koettiin vaikeuttavan ihmissuhteiden muodostamista ja ylläpitämistä. Esille nousivat myös vaikeudet lähestyä vastakkaista sukupuolta. Kiusaamisen kokeminen saattoi johtaa sosiaalisten tilanteiden pelkoon. Viita-aho (2012) sai tutkimuksessaan vastaavia tuloksia. Perälä (2012) toteaa tutkimuksessaan, että kiusatuksi tulleita haukuttiin voimakkaasti seksuaalisvivahteisilla nimillä ala-asteesta lähtien. Tällä epäiltiin olevan yhteyttä seksuaalisen identiteetin kehittymisviiveelle sekä vaikeudelle kohdata vastakkaista sukupuolta.

Kiusaamisen kokeminen voi aiheuttaa päivittäistä pelkoa ja ahdistusta (Beaty & Alexeyev, 2008). Opinnäytetyön tuloksissa esiintyivät samat asiat. Kiusaamisen koettiin myös olevan osasyynä ahdistushäiriön kehittymiselle. Jatkuva pelko ja epävarmuus tulevista tapahtumista aiheuttivat turvattoman olon. Pelättiin mitä kiusaaja seuraavaksi keksii ja se koettiin ahdistavana. Erityisesti kiusatuksi tulemisen pelko aiheutti voimakasta turvattomuuden tunnetta (Jukarainen, Syrjäläinen & Värri 2012). Jatkuvan pelon kokeminen ja kyvyttömyyden purkaa tunteita koettiin johtavan patouman muodostumiseen, minkä johdosta on ollut vaikeuksia näyttää tunteitaan myöhemmin elämässä.

Kiusaajille ei usein näytetty tunteita. Sisäisesti saattoi olla paha olo, mutta tunteet osatiin peittää. Ajateltiin ettei kiusaajalle anneta tyydytystä näyttämällä, että hän onnistui aiheuttamaan mielipahaa. Myös Perälän (2012, 67) tutkimuksessa saatiin tuloksia, ettei kiusaajille näytetty tunteita, vaikka sisäisesti oli paha olo.

Laajassa kansainvälisessä tutkimuksessa, johon osallistui 28 maata mukaan lukien Suomi, tutkittiin koulukiusaamisen oireita kouluikäisissä lapsissa. Tutkimuksessa havaittiin,

että kiusaaminen aiheutti päänsärkyä, vatsakipua, selkäkipua, univaikeuksia, aamuväsymystä, huimausta, alakuloisuutta, ärtyneisyyttä, ahdistusta, yksinäisyyttä, ryhmän ulkopuolelle jäämistä ja toivottomuutta. (Due ym. 2005.) Perälä (2012) listasi tutkimuksessaan kiusaamisen lyhytaikaisina seurauksina uniongelmat, itsetuhoisuuden sekä itsemurha-ajatukset että yritykset, masennuksen, huonon itsetunnon, yksinäisyyden, luonteen ja käytöksen muuttumisen, lintsauksen, kouluinhon, itsetunto-ongelmat ja yksinäisyyden. Pidempiaikaisina seurauksina havaittiin epäluottamus, paniikki- tai ahdistushäiriöt, masennus ja muut mielenterveysongelmat, negatiiviset vaikutukset ihmissuhteisiin ja seksuaalisuuteen, ulkonäköpaineet ja itsetunto-ongelmat, addiktiot, sosiaalisten tilanteiden pelko ja unihäiriöt. (Perälä 2012.) Opinnäytetyön tuloksissa näistä esiintyivät univaikeudet, ahdistus, yksinäisyys, ryhmän ulkopuolelle jääminen, toivottomuus, luonteen ja käytöksen muuttuminen, huono itsetunto, masennus, itsetuhoisuus, ahdistushäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko, lintsaus ja negatiiviset vaikutukset ihmissuhteisiin. Koulukiusaamisen koettiin vaikuttaneen mielenterveyshäiriöiden kehittymiseen ja laukeamiseen.

Viita-aho (2012) kertoo tutkimuksessaan kiusaamisen yhteydestä kiusattujen ahdistukseen ja masennukseen. Myös opinnäytetyön tuloksissa esiintyi ahdistusta ja koulu-kiusaaminen koettiin osasylliseksi ahdistushäiriön kehittymisessä. Kiusaamisen seurauksena muodostui myös synkkä ja pessimistinen tulevaisuudenkuva. Elämän iloisia asioita ei enää nähty ja tilanne koettiin uuvuttamana. Ei hymyilty eikä katsottu muita ihmisiä silmiin. Tilanteen toivottomuuden koettiin johtaneen masennukseen, joka on jatkunut pitkälle aikuisikään.

Viita-ahon (2012) tutkimuksessa koulukiusaamista kokeneilla esiintyi itsetuhoisia ajatuksia. Kiusatuksi tulleilla opiskelijoilla on lisääntynyt itsemurhariski, sekä heillä esiintyy enemmän itsetuhoista käyttäytymistä verrattuna opiskelijoihin, jotka eivät ole joutuneet kiusatuksi (Leventhal, Young & Yun-Joo 2005). Myös opinnäytetyön tuloksissa esiintyi itsetuhoisuutta, joka saattoi alkaa viiltelyllä.

Kiusaajia kohtaan tunnetaan vielä aikuisiälläkin negatiivisia tunteita, kuten vihaa, katkeruutta, sääliä ja surua. Mieleen nousee edelleen inhottavia tunteita kohdattaessa lapsuuden kiusaaja aikuisena. Kiusaajille ei ollut annettu anteeksi ja kiusaajille haluttiin kostaa. Viita-Ahon (2012) mielestä kostohaaveet johtavat harvoin tekoihin, vaan jäävät

usein vain ajatuksen tasolle, mutta äärimmäinen ilmiö tekoihin johtaneista kostoista ovat julkisuudessa esillä olleet koulusurmat.

Verkossa tapahtuneen kiusaamisen on myös todettu lisäävän riskiä päihteiden runsaaseen käyttöön. Verkkokiusaamisella on todettu olevan samankaltaisia haitallisia vaikutuksia kiusatun mielenterveyteen kuin kasvotusten tapahtuvassa kiusaamisessa. (Goebert ym. 2010.) Opinnäytetyön tuloksissa esiintyi tarkoituksellista päihteidenkäyttöä tunteiden turruttamiseen. Päihteitä käytettiin myös lisäämään itseluottamusta.

6.3.3 Ehdotukset koulu- ja verkkokiusaamisen ehkäisemiseen

Opinnäytetyön tulosten mukaan oppilaan kokemusta ei saisi aliarvioida, jos oppilas kertoo kiusaamisesta opettajalle. Opettajan tulisi olla kiinnostunut oppilaiden hyvinvoinnista. Vastaavasti Marttisen ja Peuran (2010) tutkimuksessa opettaja oli sitä mieltä, ettei oppilaiden kokemuksia kiusaamisesta saisi aliarvioida, koska asioiden kokeminen on todella yksilöllistä. Samassa tutkimuksessa tutkijat olivat havainneet opettajan olevan aidosti kiinnostunut oppilaistaan. Tutkijat olivat myös havainneet asioita, joihin opettajan olisi hyvä puuttua, mutta kyse ei ollut opettajan tahallisesta laiminlyönnistä niissä asioissa. Opettaja painotti myös avointa vuorovaikutusta ja oppilaiden huomioimista. Opettajan tulisi olla valmis kuuntelemaan oppilaita ja heidän huoliaan, vaikka ne voisivatkin tuntua turhille. Pitäisi mieluummin kuunnella pienetkin kantelut, kuin sulkea korvansa. Opettajan vastuulla on, ettei kukaan oppilas jää ryhmän ulkopuolelle, eikä tule kiusatuksi. (Marttinen & Peura, 2010, 55-57, 59.)

Mielenterveyskuntoutujien kokemusten mukaan välitunneilla tulisi olla opettajia valvomassa oppilaiden turvallisuutta ja puuttumassa kiusaamiseen heti kun sellaista havaitaan. Jukaraisen, Syrjäläisen & Värriin (2012, 248-249) tutkimuksessa useille oppilaille aiheutti turvattomuuden tunnetta aikuisten puuttumattomuus, kun välituntivalvojat seurustelevat keskenään. Tutkimuksessa useat lapset olivat korostaneet, että aikuisten tulisi käyttää valta-asemaansa oppilaiden turvallisuuden tunteen rakentamiseen, mutta osa oppilaista korosti valvonnan sijaan luottamusta, myötäelämistä ja välittämistä.

Mielenterveyskuntoutajat kokivat myös, että terveydenhoitajan tulisi olla koululla joka päivä tavoitettavissa. Useille oppilaille aiheuttaa turvattomuuden tunnetta se, ettei terveydenhoitaja ole koko ajan tavoitettavissa (Jukarainen, Syrjäläinen & Värri, 248).

Tuloksissa esiintyi myös, että oppilaita pitäisi opettaa ymmärtämään, että on oikeus olla erilainen. Marttisen ja Peuran (2010, 58) tutkimuksessa opettaja oli sitä mieltä, että kaikkien kanssa tulisi tulla toimeen ja tämän seurauksena oppilaat eivät saaneet valita ryhmätyöskentelyssä parejaan itse, vaan opettaja muodosti ne. Opettaja myös vaihteli pareja paljon. Myös Hamarus (2006, 212) oli sitä mieltä, että opettaja voi tukea toiminnallaan oppilaiden sosiaalisten suhteiden tasapainoista kehittymistä luokassa esimerkiksi niin, ettei opettaja anna oppilaille lupaa muodostaa vapaasti pareja tai ryhmiä. Hamarus oli myös sitä mieltä, että opettaja voi toimia epäsuorasti kiusaamista vastaan luomalla opiskelutilanteissa, kuten projekti-, tiimi-, pari- tai ryhmätyöskentelyssä, sellaisia olosuhteita, joissa kiusattu voi ystäväystyä toisen oppilaan kanssa, jolta kiusattu sitten voisi saada tukea. Hänen mukaansa kiusaaminen vähenee, mikäli kiusatulla on ystävä oppilasyhteisössä. Samoin kiusaajan valtaa pystytään purkamaan asettamalla kiusaaja sellaiseen ryhmään, jossa kiusaaja ei saa kiusaamiseen sosiaalista tukea toisilta oppilailta (Hamarus 2006, 213).

Opinnäytetyön tuloksien perusteella lapsia tulisi opettaa ymmärtämään, että on oikeus olla erilainen ja kotikasvatuksella koettiin olevan siinä suuri merkitys. Myös Viitta-Ahon (2012, 37) tutkimuksessa kiusatut toivoivat vanhemmilta kiusaamiseen puuttumisen lisäksi myös asennekasvatusta, vanhempien tulisi opettaa lapsilleen oikeanlaista asennetta jo ennen kouluikää. Koulujen toivottiin järjestävän enemmän opetusta liittyen ihmissuhdetaitoihin ja kiusaamiseen. Oppilaiden empatiakykyä tulisi kehittää. Myös Salmivalli, Voeten ja Poskiparta (2011, 675) tekivät tutkimuksessaan johtopäätöksen, että olisi hyödyllistä vaikuttaa oppilaisiin, jotka ovat kiusaamistapahtumassa sivustaseuraajia, niin että he todennäköisemmin puolustaisivat ja tukisivat kiusattua oppilasta ja epätodennäköisemmin vahvistaisivat kiusaajan toimintaa. Heidän tutkimuksensa tuki erityisesti sitä, että kiusaajan toiminnan vahvistamisen väheneminen olisi avainasemassa kiusaamisen ehkäisemisessä.

Tulosten mukaan kiusaamisesta kertomista tulisi helpottaa, koska kiusatuksi tuleminen ja avun pyytäminen voidaan kokea häpeälliseksi. Viitta-ahon (2012, 38) tutkimuksessa koettiin, että kiusaamiseen puuttumista vaikeuttaa se, ettei kiusattu useinkaan kerro kiu-

saamisesta eteenpäin ja myös muut oppilaat saattavat vaieta kiusaamisesta. Opinnäytetyön tuloksissa esitettiin, että olisi hyvä jos koululla olisi jokin väline, jonka kautta oppilas voisi ilmaista koulun henkilökunnalle anonymisti ajatuksiaan sekä kertoa kiusaamisesta. Yksi tällainen raportointiväline on esitelty Stacyn (2006) julkaisussa. Kyseessä on internetin kautta toimiva järjestelmä, johon oppilaat kirjautuvat sisään omilla tunnuksillaan ja voivat valita vapaaehtoisesti koulun henkilökunnasta valikoituneiden joukosta henkilön, jolle kirjoittavat huolensa koskien jotain asiaa koulussa. Järjestelmä on muuten anonymi, mutta ilmoittaa oppilaan nimen koulun henkilökunnalle vain, jos oppilas osoittaa viestissään vakavaa uhkaa itselleen tai muille. Järjestelmä myös kerää oppilaiden lähettämistä viesteistä koululle tilastoja, joista ilmenee minkälaiset asiat oppilaiden mieltä ovat painaneet ja miten paljon kyseisiä asioita koskeneita viestejä on tullut.

Koulun henkilökunnalle toivottiin koulutusta, jotta he voisivat paremmin ehkäistä kiusaamista. Hamarus (2006, 210) oli sitä mieltä, että ellei koulukiusaamista ilmiönä nähdä kokonaisvaltaisesti koko yhteisön vuorovaikutussuhteiden näkökulmasta, ei puuttuminen johda kuin pinnallisiin toimenpiteisiin, joilla ei tervehdytetä koulu yhteisöä. Kiusaamisilmiön tuntemisen lisäksi opettajalla tulee olla myös olla pedagogista johtajuutta, jotta hän pystyy puuttumaan kiusaamiseen (Hamarus 2010, 213).

6.3.4 Kokemukset auttavista tekijöistä kiusaamisesta selviytymisessä

Opinnäytetyön tuloksissa läheisten ihmisten olemassaolo koettiin tärkeäksi selviytymistä edesauttavana voimavarana. Tärkeäksi koettiin inhimillinen kohtelu ja perheenjäseneltä, puolisoilta sekä ystäviltä saatu tuki. Koiviston (2007) mukaan puolisoilta ja ystäviltä saatiin sitä ihailua, jota ei kouluaikana saatu vertaisryhmältä. Selviytymisessä tärkeitä olivat hyvät ihmissuhteet merkityksellisiin ihmisiin, kuten puolisoon, omaan perheeseen ja sisaruksiin (Koivisto, 2007). Perälän (2012, 65) tutkimuksessa läheisiltä saatiin emotionaalista tukea ja muunlaista apua, vaikka he eivät ole välttämättä tienneet kiusaamisesta. Opinnäytetyön tuloksissa nousi esille myös kokemusasiantuntijatoiminnasta saatu vertaistuen merkitys kiusaamiskokemuksen käsittelyssä.

Opinnäytetyön tuloksissa omien lasten puolustaminen opetti puolustamaan myös itseä. Koivisto (2007) toteaa tutkimuksessaan perheen perustamisella olevan eheyttävä vaikutus.

tus kiusatuille. Lasten saamisesta seuranneet uudet onnistumisen kokemukset ja vanhemmaksi tuleminen saivat aikaisemmat kokemukset väistymään taka-alalle (Koivisto 2007).

Tuloksissa kiusaajien ja kiusaamisympäristön luota pois pääsemisen koettiin auttaneen. Kiusattu saattoi vaihtaa paikkakuntaa välttääkseen kiusaajien kohtaamista. Myös esimerkiksi jatko-opiskelupaikka saatettiin valita siten, ettei entisiä kiusaajia ollut samassa paikassa. Myös Perälä (2012) totesi tutkimuksessaan, että kiusatut välttelivät tilanteita, joissa saattoivat joutua kiusatuksi. Tutkimuksessa mainittiin myös, että kiusatut saattoivat pukeutua mahdollisimman huomaamattomasti tummiin vaatteisiin, jotta ei herätetty huomiota.

Koiviston (2007) tutkimuksessa vaikeista kokemuksista puhuminen oli hyväksi kiusatulle, koska puhuminen jäsentää kokemukset ja tunteet kuulijan lisäksi myös itselle. Hyvin tärkeäksi koettiin mahdollisuus purkaa kokemuksiaan ja muistojaan henkilölle, joka oli aidosti läsnä. Terapian läpikäyneet kokivat sen olleen tehokas apu selviytymisessä. Asioiden käsittely turvallisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä sai aikaan itseluottamuksen kasvua, tapahtuneen ymmärtämistä ja hyväksymistä. (Koivisto 2007.) Tämän opinnäytetyön tuloksissa oli myös kokemuksia terapeuttisista hoitosuhteista, joista koettiin hyötyä selviytymisessä. Puhumisesta koettiin olevan hyötyä, jos oli joku kenelle avautua. Kiusaamiskokemuksia jouduttiin prosessoimaan paljon myöhemmällä iällä, mutta asioiden käsittely auttoi osaltaan itseluottamuksen kehittämisessä. Mielenterveyskuntoutujat kokivat, että ovat hyväksyneet tapahtuneen eivätkä syyllistä enää itseään tapahtuneesta. Aika ja iän myötä tulleet onnistumiskokemukset ovat osaltaan myös auttaneet selviytymisessä.

Koiviston (2007) tutkimuksessa kirjoittaminen koettiin selviytymiskeinoksi. Kiusaamiskokemuksista kirjoitettiin päiväkirjaan, jonka koettiin helpottavan akuuttia pahaa oloa. Päiväkirja toimi myös kuuntelijana, jolle oli helppoa kertoa huolistaan ja murheistaan sekä ajoi jopa ystävän virkaa. Kirjoittaminen toimi myös keinona tuoda näkyväksi omat tunteet. (Koivisto 2007.) Tämän opinnäytetyön tuloksissa päiväkirjaan turvauduttiin, koska ei välttämättä ollut muita mahdollisuuksia avautua. Kirjoittamiseen myös paettiin todellisuutta.

Perälän (2012, 65) mukaan uskonto voi toimia selviytymiskeinona kiusatulle. Uskonto voidaan myös nähdä sosiaalisen tuen lisäksi yhtenä yhteisöön tukeutuvana keinona pärjätä henkisen paineen alaisuudessa (Perälä 2012, 65). Tämän opinnäytetyön tuloksissa esiintyi myös uskon tuomaa apua. Uskon ajateltiin auttavan oman arvokkuuden löytämisessä sekä edesauttavan henkistä kehitystä.

6.4 Jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyön tuloksissa verkkokiusaamisen osuus jäi suhteellisen pieneksi, johtuen luultavasti siitä, ettei kaikkien haastateltavien lapsuudessa internet ollut vielä yleistynyt. Yhä nuoremmat lapset vaikuttavat käyttävän yhä enemmän aikaa netissä ja yhä useampi tuntuu omistavan laitteen, jolla internetiin pääsee. Nykyajan informaatioyhteiskunnan aikana olisi tärkeää tutkia, paljonko koulukiusaamista tapahtuu ”kulissien takana” internetin kautta, jotta koulukiusaamisen lisäksi myös verkkokiusaamiseen pystyttäisiin kehittämään tunnistamisen ja varhaisen puuttumisen toimintamalleja. Näin voitaisiin osaltaan ehkäistä myös verkkokiusaamisen aiheuttamia mielenterveydellisiä ongelmia.

Tämän opinnäytetyön tuloksissa ilmeni, että koulukiusaaminen voi saada välttämään koulunkäyntiä ja työelämää kiusaamisen pelon takia. Tuloksien mukaan koulukiusaamisesta seurasi myös mielenterveydellisiä ongelmia. Olisi mielenkiintoista ja hyödyllistä tietää näistä yhteiskunnalle aiheutuvia lyhyen ja pitkän aikavälin kustannuksia. Tällöin voitaisiin arvioida, kuinka paljon koulukiusaamisen ennaltaehkäisyyn kannattaisi itse asiassa panostaa yhteiskunnallisesti. Yksilölle häiriöttömän kehityksen mahdollistavan turvallisen ja suvaitsevan kouluympäristön merkitystä ei kuitenkaan voida edes mitata rahallisesti.

LÄHTEET

- Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille - Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, opas 21.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. 2. uudistettu painos. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Ahonen, J. Immonen, T & Kiikkala, I. 2003 Mielekäs elämä! - ohjelman toimenpidesuosituksset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2003:9. Helsinki.
http://pre20031103.stm.fi/suomi/pao/me_suosituksset/me_suosituksset.pdf
- Almqvist, F. Kumpulainen, K. Moilanen, I. Piha, J Räsänen, E & Tamminen, T. Lasten- ja nuorisopsykiatria. 2004. Duodecim.
- Beaty, L. & Alexeyev, E. 2008. Problem of school bullies: What the research tells us. *Adolescence*, 43 (169), 1-11.
- Charmaraman, L., Jones, AE., Stein, N. & Espelage, DL. 2013. Is it bullying or sexual harassment? Knowledge, attitudes, and professional development experiences of middle school staff. *Journal of School Health*. 2013, 83(6), 438-444.
- Craig, W. & Harel, Y. 2004. Bullying, physical fighting and victimization. Teoksessa Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Odhrun, S. & Rasmussen, V. (toim.) *Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from 2001/2002 survey. Health policy for Children and Adolescents*, No. 4. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 133-144.
- Cresswell, J. 1994. *Research design. Qualitative & quantitative approaches*. Thousand Oaks: Sage.
- Copeland, W., Wolke, D., Angold, A. & Costello, J. 2013. Adult psychiatric outcomes of bullying and being bullied by peers in childhood and adolescence. *Jama psychiatry*, 2013, 70 (4), 419-426.
- Due, P. Holstein, B. Lynch, J. Diderichsen, F. Gabhain, S. Scheidt, P. Currie, C & The Health Behaviour in School-Aged Children Bullying Working Group. 2005. Bullying and symptoms among school-aged children: international comparative cross sectional study in 28 countries. *European Journal of Public Health* 15 (2), 128–132.
- Dunderfelt, T. 2011. *Elämänkaaripsykologia*. 14.-15. painos. Helsinki: WSOY.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino, 86-87.
- Fekkes, M., Pijpers, F.I.M. & Verloove-Vanhorick. 2005. Bullying: who does what, when and where? Involvement of children, teachers, and parents in bullying behavior. *Health Education Research*, 20 (1), 81-91.

Frisén, A., Jonsson, A-K. & Persson, C. 2007. Adolescents' perception of bullying: who is the victim? Who is the bully? What can be done to stop bullying? *Adolescence*, 42 (168), 749-761. San Diego: Libra Publishers.

Goebert, D. Else, I. Matsu, C. Chung-Do, J & Chang, J. 2010. The Impact of Cyberbullying on Substance Use and Mental Health in a Multiethnic Sample. *Maternal & Child Health Journal* 15 1282-1286. Springer Science + Business Media.

Gross, E & Juvonen, J. 2008. Extending the School Grounds? - Bullying Experiences in Cyberspace. *Journal of School Health* 78 (9) 496-505. American School Health Association.

Haarakangas, K. 2011. Voimistava läsnäolo. Juva: Bookwell Oy

Hamarus, P. 2006. Koulukiusaaminen ilmiönä. Yläkoulun oppilaiden kokemuksia kiusaamisesta. *Kasvatustiede*. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.

Hamarus, P. 2008. Koulukiusaaminen. Huomaa, puutu, ehkäise. Helsinki: Kotimaa-yhtiöt Oy/Kirjapaja.

Herkama, S. 2012. Koulukiusaaminen: Loukkaavat vuorovaikutusprosessit oppilaiden vertaissuhteissa. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Holmberg, N. & Kähkönen, S. 2009. Sosiaalisten tilanteiden ja yleistyneen ahdistuneisuushäiriön kognitiivinen psykoterapia. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 2009, 125 (18), 1949-1956.

Huttunen, M. 2011. Masennustilat eli depressiot. *Lääkärikirja Duodecim*. Terveyskirjasto. Luettu 4.3.2014.
www.terveyskirjasto.fi

Huttunen, M. 2013a. Tietoa potilaalle: Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö. *Lääkärikirja Duodecim*. Luettu 2.3.2014.
www.terveysportti.fi

Huttunen, M. 2013b. Traumaperäinen stressihäiriö. *Lääkärikirja Duodecim*. Luettu 15.3.2014.
www.terveyskirjasto.fi

Huttunen, M. 2013c. Masennus. *Lääkärikirja Duodecim*. Terveyskirjasto. Luettu 4.3.2014.
www.terveyskirjasto.fi

Härkönen, H. & Nevasalmi, E. 2013. Yläkouluikäisten nuorten stressi ja psykosomaattiset oireet kouluympäristössä. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Hoitotyön koulutusohjelma. Savonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Idsoe, T., Dyregrov, A. & Idsoe, E. 2012. Bullying and PTSD symptoms. *Journal of abnormal child psychology*, 2012, 40 (6), 901-911.

Jukarainen, P., Syrjäläinen, E. & Värri, V-M. 2012. Kohti turvallista ja hyvinvoivaa koulua – valvontaa, vastuuta ja elämää erilaisuuden kanssa. *Kasvatus* 43 (3), 244-253.

Jung, C.G. 1930. *Die Lebenswende*. Teoksessa Dunderfelt, T. 2011. *Elämänkaaripsykologia*. 14.-15. painos. Helsinki: Wsoy.

Kaltiala-Heino, R., Fröjd S. & Marttunen, M. 2010. Involvement in bullying and depression in a 2-year follow-up in middle adolescence. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 19, 45–55.

Kaltiala-Heino, R., Lindfors, P. & Rimpelä, A. 2012. Cyberbullying among Finnish adolescents – a population-based study. *BMC Public Health* 2012, 12:1027.

Kangasniemi, J. 2008. Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevisiion Nuorten palstan kirjoituksissa. Humanistinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. *Tutkimus hoitotieteessä*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Ketola, M. 2010. Mitä mielenterveys on ja miten sitä tulisi edistää? *Psykologia*. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu- tutkielma.

KiVa Anti-Bullying Program. 2012. Kiva Program & University of Turku. <http://www.kivakoulu.fi/>

Koivisto, R. Kiusaajan varjo – Tutkimus koulukiusaamisesta, sen kentällä ilmenevistä rooleista, sekä selviytymisestä. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. Tampereen yliopisto. Pro gradu -tutkielma.

Koskinen-Ollonqvist, P. Aalto-Kallio, M. Mikkonen, N. Nykyri, P. Parviainen, H. Saikkonen, P & Tamminen, K. 2007. Rajoilla ja ytimessä. Terveiden edistämisen näyttäytymisen väitöskirjatutkimuksessa. Terveiden edistämisen keskus.

Kuula, A. 2006. *Tutkimusetiikka*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy.

Kähkönen, S., Karila, I. & Holmberg, N. 2008. *Kognitiivinen psykoterapia*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Lahtinen, E. Lavikainen, J & Lehtinen, V. 2004. *Mielenterveys työ Euroopassa*. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:17. Helsinki. Stakes. Luettu 17.1.2014. <http://urn.fi/URN:ISBN:952-00-1573-6>

Laine, M. 2009. *Amok*. Haaste-lehti, 2009 (3). Helsinki: Rikksentorjuntaneuvonta ja oikeusministeriö.

Lamminmäki-Kärkkäinen, T. 2002. Identiteetin kulttuuriprofiili ja toiseuden purkaminen. Teoksessa Räsänen, R., Jokikokko, K., Järvelä, M-L. & Lamminmäki-Kärkkäinen (toim.) *Interkulttuurinen opettajan koulutus*. Utopiasta todellisuudeksi toimintatutkimuksen avulla. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikkö, 71-83.

Lehtoranta, J. 2011. "Jos on yhteydessä kouluun, myös opettaja alkaa kiusata". Koulukiusattujen lasten vanhempien kokemuksia koulukiusaamisesta ja koulun toiminnasta. Kasvatustiede. Tampereen yliopisto. Pro gradu-tutkielma.

Lemstra, M., Rogers, M., Redgate, L., Garner, M. & Moraros, J. 2011. Prevalence, risk indicators and outcomes of bullying among on-reserve first nations youth. Canadian journal of public health, 102 (6), 462-466.

Leventhal, B. Young, K & Yun-Joo, K. 2005. School Bullying and Suicidal Risk in Korean Middle School Students. Pediatrics, 115 (2), 357-363.

Lindgren, S. 2006. Ryhmän vuorovaikutus kiusaamisprosessissa. Nuorten ja koulun henkilökunnan näkemyksiä ryhmän merkityksestä koulukiusaamisessa. Puheviestintä. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu-tutkielma.

Lönnqvist & Lehtonen. 2011. Psykiatria ja mielenterveys. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.). 2011. Psykiatria. Helsinki: Duodecim.

Marttinen, S. & Peura, V. 2010. Koulukiusaamisen ennaltaehkäiseminen osana luokan toimintakulttuuria. Kasvatustiede. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu-tutkielma.

Miettinen, T. 2012. Nuorten itsetuhoisuus ja avun saanti itsetuhoisuuteen. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Pro gradu-tutkielma.

Mäki, H-M. 2007. Psykologiset kulttuurit ja hyvinvointi. Tampereen yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu-tutkielma.

Mäkinen, M. 2009. Koulukiusaaminen. Luokanopettajien näkemyksiä ilmiöstä. Kasvatustiede. Tampereen yliopisto. Pro gradu-tutkielma.

Mäntymaa, M. 2007. Lapsen mieli, aivot ja vuorovaikutus. Teoksessa Schuldman, M., Kalland, M., Leiman, A-M & Siltala, P. 2007. Helsinki: Therapie-säätiö.

Nordling, E & Toivio, T. 2013. Mielenterveyden psykologia. 3 uudistettu painos. Porvoo: Bookwell Oy.

Owens, L., Shute, R. & Slee, P. 2008. Everyday victimization of adolescent girls by boys: Sexual harassment, bullying or aggression? Sex Roles 2008, 58, 477-489.

Perusopetuslaki 21.8.1998/628.

Pikas, A. 1990. Irti kouluväkivallasta. Helsinki: Weiling + Göös.

Psykykinen trauma. 2013. Traumaterapiakeskus. Luettu 15.3.2014.
www.traumaterapiakeskus.com

Perälä, A. 2012. Yhä yritän selvitä - Koulukiusattujen tarinalliset selviytymispolut. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. 49-78.

Pyylampi, P. 2013. Koulukiusaaminen osana kouluturvattomuutta. Oppilaiden ja huoltajien kokemuksia kouluturvallisuudesta koulukiusaamiseen liittyen. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Pro gradu-tutkielma.

Pörhölä, M. 2008. Koulukiusaaminen nuoren hyvinvointia uhkaavana tekijänä. Miten käy kiusatun ja kiusaajan vertaissuhteille? Teoksessa M. Autio, K. Eräranta & S. Myllyniemi (toim.), *Polarisoituva nuoruus? Nuorten elinolot - vuosikirja*. 2008. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, Nuorisoasiain neuvottelukunta & Stakes.

Ranta, K., Kaltiala-Heino, RK. & Marttunen, M. 2011. Sosiaalisten tilanteiden pelko ja sen hoito eri ikäkausina. *Suomen lääkirlehti*, 2011, 66 (4), 261-268.

Salmivalli, C., Voeten, M. & Poskiparta, E. 2011. Bystanders matter: Association between reinforcing, defending, and the frequency of bullying behavior in classrooms. *Journal of clinical child & adolescent psychology*, 40 (5), 668-676.

Salmivalli, C. 1995. Kiusaajat, uhrin – ja ne muut: kouluväkivalta ryhmäilmionä. *Psykologia* 30(5), 346-372.

Salmivalli, C. 1998. Koulukiusaaminen ryhmäilmionä. 2. painos. Helsinki: Gaudeamus.

Salmivalli, C. 2010. Koulukiusaamiseen puuttuminen. Kohti tehokkaita toimintamalleja. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salomäki, T. 2011. Yhteisön ulkopuolelle jättäminen on henkistä väkivaltaa. Teoksessa Karkkunen, N., Savola, P., Sivula, A. & Tuomainen, J. (toim.) 2011. *Monta tietä yhteisöllisyyteen*. Helsinki: SAMOK.

Savolainen, M. 2008. Mielenterveys ja mielenterveyden edistäminen. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Vaasa. Luettu 16.1.2014 http://www.epshp.fi/files/5469/Mielenterveys_ja_mielenterveyden_edistaminen.pdf

Schneider, K., O'Donnell, L., Stueve, A. & Coulter, R. 2012. Cyberbullying, school bullying, and psychological distress: a regional census of high school students. *American journal of public health*, 2012, 102 (1), 171-177.

Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WS bookwell Oy

Stacy, A. 2006. How students can break 'code of silence' ; A number of resources let students anonymously voice their concerns about troubling issues at school. *The Christian science monitor*. Boston: The Christian science monitor.

Suomalainen, L., Haravuori, H. & Marttunen, M. 2009. Psykkiset kriisit sekä stressi- ja traumareaktiot. Teoksessa Aalto, M., Bäckmand, H., Haravuori, H., Lönnqvist, J., Marttunen, M., Melartin, T., Partanen, A., Partonen, T., Seppä, K., Suomalainen, L., Suokas, J., Suvisaari, J., Viertiö, S. & Vuorilehto, M. 2009. *Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen. Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Teräväinen, S. 2008. Näkymättömäksi kasvaneet. Koulukiusaamisen merkityksiä kiusattujen elämässä. Tampereen yliopisto. Kasvatustiede. Pro gradu-tutkielma.

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. 3.uudistettu painos. Porvoo: Bookwell oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 8. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Ulmanen, M-L. 2006. Sydämeen sattuu. Koulukiusaaminen ja koettu terveys kansainvälisessä tarkastelussa 14-18-vuotiaiden nuorten keskuudessa. Terveystieteiden laitos. Terveyskasvatus. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu-tutkielma

Valtioneuvoston asetus 28.5.2009/380.

Valtioneuvoston asetus 6.4.2011/338.

Viitta-Aho, R. 2012. Elämän mittainen taakka. Koulukiusattujen kokemuksia kiusaamisen seurauksista aikuisiällä. Kasvatustiede. Lapin yliopisto. Pro gradu-tutkielma.

YK. 1989. 1. artikla. YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista.
http://www.unicef.fi/files/unicef/pdf/LOS_A5fi.pdf

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelun runko.

Minkälaisia kokemuksia mielenterveyskuntoutujilla on koulu- ja verkkokiusaamisesta?

Mitä tunteita kiusaaminen-sana herättää?

Minkälaisia kokemuksia on kiusaamisesta?

Kuinka kauan kiusaaminen jatkui?

Miten kiusaaminen päättyi?

Miten mielenterveyskuntoutuja kokee kiusaamisen vaikuttaneen omaan mielenterveyteensä?

Minkälaisia tunteita kiusaaminen herätti?

Miten kiusaaminen vaikutti itsetuntoon?

Miten kiusaaminen vaikutti sosiaalisiin suhteisiin?

Miten kiusaaminen vaikutti muuhun elämään?

Miten mielenterveyskuntoutuja kokee, että koulukiusaamista ja verkkokiusaamista voitaisiin ehkäistä?

Mitkä tekijät ovat auttaneet mielenterveyskuntoutujaa selviytymään kiusaamiskokemuksesta?



28.8.2013

Hyvä mielenterveyskuntoutuja!

Pyydämme Teitä osallistumaan opinnäytetyöhömmme, jonka tarkoituksena on selvittää mielenterveyskuntoutujien kokemuksia koulukiusaamisen vaikutuksesta omaan mielenterveyteen. Juuri sinun kokemuksesi on tärkeä!

Osallistuminen tähän opinnäytetyöhön on täysin vapaaehtoista. Voitte kieltäytyä osallistumasta tai keskeyttää osallistumisenne syytä ilmoittamatta milloin tahansa. Opinnäytetyöhön on myönnetty lupa Muotialan asuin- ja toimikeskus ry:stä, joka toimii yhteistyötahona työssämme.

Opinnäytetyö toteutetaan haastattelemalla maksimissaan kuutta mielenterveyskuntoutujaa. Haastateltavat valitaan haastatteluun sen perusteella, että heillä on kokemusta koulukiusaamisesta lapsuudessa. Haastattelut ovat vapaaehtoisia, anonyymejä ja ne nauhoitetaan sisällönanalyyysiä varten. Haastattelun kesto on noin yksi tunti.

Opinnäytetyön valmistuttua aineisto hävitetään asianmukaisesti. Aineisto on ainoastaan opinnäytetyön tekijöiden käytössä. Aineisto säilytetään salasanalla suojatuissa tiedostoissa ja kirjallinen aineisto lukitussa tilassa.

Teiltä pyydetään kirjallinen suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta. Opinnäytetyön tulokset käsitellään luottamuksellisesti ja nimettöminä, opinnäytetyön raportista ei pysty tunnistamaan yksittäistä vastaajaa. Opinnäytetyöt ovat luettavissa elektronisessa Theseus – tietokannassa.

Mikäli Teillä on kysyttävää tai haluatte lisätietoja opinnäytetyöstämme, vastaamme mielellämme.

Opinnäytetyön tekijät:

Niko Aromaa
Mika Riepponen

Niko Aromaa, Mika Riepponen
Sairaanhoitajaopiskelija (AMK)
Tampereen ammattikorkeakoulu

**Lapsuudessa koetun kiusaamisen vaikutukset aikuisuuteen
mielenterveyskuntoutujan näkökulmasta.**

Olen saanut sekä kirjallista että suullista tietoa opinnäytetyöstä, jonka tarkoituksena on selvittää mielenterveyskuntoutujien kokemuksia koulukiusaamisen vaikutuksesta omaan mielenterveyteen, sekä mahdollisuuden esittää opinnäytetyöstä tekijälle kysymyksiä.

Ymmärrän, että osallistuminen on vapaaehtoista ja että minulla on oikeus kieltäytyä siitä milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Ymmärrän myös, että tiedot käsitellään luottamuksellisesti.

Paikka ja aika

Suostun osallistumaan
opinnäytetyöhön:

Suostumuksen
vastaanottaja:

Haastateltavan allekirjoitus

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus

Nimen selvennys

Nimen selvennys

Liite 3. Tulosten luokittelut

Kokemukset koulu- ja verkkokiusaamisesta

Pelkistys	Alaluokka	Pääluokka
<p>Kun ei ymmärretty niin koettiin omituiseksi</p> <p>Erilaisuus ja arkuus altisti kiusaamiselle</p> <p>Kiusaamisen syy oli erilaisuus</p> <p>Erilaisuutta ei suvaittu</p> <p>Naurettiin erilaisuudelle</p> <p>Erilaista taustaa vieroksuttiin</p> <p>Koulukaverit eivät osanneet suhtautua oikein</p> <p>Erilaisuutta pelättiin</p> <p>Kiusattiin kun oli oppimisvaikeuksia</p> <p>Kiusattiin koska oli alempi sosioekonominen asema</p> <p>Liikuntarajoitteen takia helppo uhri</p> <p>Koska oli arka ja tykkäsi välillä olla yksin niin jätettiin kokonaan yksin</p>	<p>Erilaisuus altisti kiusaamiselle</p>	<p>Kiusaamiselle koettuja syitä</p>
<p>Koulun ulkopuolella kiusaaja käyttäytyi ”normaalisti”, koulussa kiusasi</p> <p>Ryhmäpaine altistaa</p>	<p>Ryhmäpaine altisti kiusaamaan</p>	
<p>Poikaluokassa muodostui hierarkia</p> <p>Kokee kiusaamisen perustuvan vallan halulle</p> <p>Kokee kiusaamisen perustuvan vallan halulle ja toisen kärsimyksestä nauttimiselle</p> <p>Testailtiin omaa valtaa</p>	<p>Koetaan että kiusaamisella tavoitellaan valtaa</p>	
<p>Kaikkia sisaruksia kiusattiin</p> <p>Jo perheen toinen sukupolvi koki kiusaamista</p> <p>Kiusaajan isä oli kiusannut kiusatun isää</p>	<p>Kiusatuksi tulemista ja kiusaamista tapahtui jo toisessa sukupolvessa</p>	
<p>Sai haukkumakirjeen parhaalta kaveriltaan</p> <p>Koulubussissa kiusattiin haukkumalla</p> <p>Haukuttiin vammaiseksi</p> <p>Kiusattiin haukkumalla murrosiän kehityksestä</p> <p>Kiusaaminen alkoi nälvimisellä</p>	<p>Kiusattiin sanallisesti</p>	<p>Kiusaamisen muotoja</p>

<p>Kiusattiin nälvimällä</p> <p>Muut kokivat täysin arvottomaksi ja toivoivat että tekisi itsemurhan</p> <p>Kun kiusatulle syntyi sisar niin automaattisesti toivottiin myös sisaren kuolemaa</p>	
<p>Kuudennella luokalla oli fyysistä kiusaamista</p> <p>Uhattiin puukko kaulalla henkeä</p> <p>Liikuntatunnilla kiusattiin fyysisesti</p> <p>Fyysisen kiusaamisen seurauksena kiusatun omaisuutta meni rikki</p> <p>Kiusaaminen johti tappeluun</p> <p>Eläintä käytettiin kiusaamisen välineenä</p> <p>Tytöt ja pojat kiusasivat fyysisesti</p> <p>Estettiin leikkimästä</p> <p>Omaisuutta tuhottiin</p> <p>Rikottiin fyysistä koskemattomuutta</p> <p>Lukittiin koulun vessaan</p> <p>Poika löi kodin pihassa</p> <p>Kiusaaminen alkoi tuuppimisena ja tönimisenä</p> <p>Pahoinpideltiin</p>	<p>Kiusattiin fyysisesti</p>
<p>Kiusaaminen oli lyömistä ja vaatteiden repimistä (seksuaalista)</p> <p>Kiusaaminen oli myös seksuaalista häirintää</p>	<p>Kiusaaminen oli seksuaalista ahdistelua</p>
<p>Kiusaaminen tapahtui salassa</p> <p>Kiusaaminen tapahtui salassa</p> <p>Kiusaaminen tapahtui salassa</p>	<p>Kiusaaminen tapahtui salassa</p>
<p>Fyysinen kiusaaminen on helpommin todistettavissa kuin henkinen</p> <p>Henkisestä kiusaamisesta toipuu hitaammin</p> <p>Henkinen kiusaaminen on fyysistä pahempaa</p>	<p>Henkinen kiusaaminen koettiin fyysistä pahempaan</p>
<p>Jätettiin porukan ulkopuolelle</p> <p>Jätettiin joukon ulkopuolelle</p> <p>Ei hyväksytty mukaan porukkaan</p> <p>Ryhmän ulkopuolelle jättäminen, henkistä kiusaamista on vaikea todistaa</p> <p>Osa koululaisista kiusasi ”hiljaisella tavalla”, syrjimällä</p>	<p>Jätettiin porukan ulkopuolelle</p>

<p>Muut oppilaat eivät halunneet osallistua harrastustoimintaan yhdessä kiusatun kanssa</p> <p>Ei haluttu samaan joukkueeseen, eikä annettu osallistua sählyn pelaamiseen ja haukuttiin huonoksi</p>		
<p>Sähköpostiin murtauduttiin ja läheteltiin kiusatun nimissä sähköposteja</p> <p>Naurettiin kun kävi sosiaalisessa yhteisössä internetissä</p> <p>Netissä leviteltiin juoruja ja haukuttiin</p> <p>Internetissä levitettiin juoruja</p>	<p>Kiusattiin internetin kautta</p>	
<p>Uhattiin tappaa</p> <p>Uhattiin tappaa</p> <p>Uhattiin puukko kaulalla henkeä</p>	<p>Uhattiin tappaa</p>	
<p>Lähetettiin kotiin lappuja joissa toivottiin että tappaisi itsensä</p> <p>Soitettiin pilapuheluita kotiin</p> <p>Kiusaamista tapahtui myös koulumatkoilla</p> <p>Koulubussissa kiusattiin</p> <p>Kiusaajat kiusasivat kun kävi kaupassa</p> <p>Kiusattiin tekstiviesteillä ja soitettiin pilapuheluita kotiin</p> <p>Joutui muuttamaan kulkemisreittiä ettei joudu kiusatuksi</p>	<p>Kiusaamista tapahtui myös koulun ulkopuolella</p>	
<p>Rehtori ei saanut kiusaamista loppumaan</p> <p>Kertoi kiusaamisesta opinto-ohjaajalle ja kiusaaminen lisääntyi seurauksena.</p> <p>Kertoi kiusaamisesta rehtorille tai opolle, mutta siitä ei ollut apua.</p> <p>Kiusaaminen lisääntyi kun kertoi kiusaamisesta opinto-ohjaajalle ja rehtorille</p> <p>Kiusaamisesta kertominen ei johtanut kiusaamisen loppumiseen</p> <p>Terveystoimittaja ei ymmärtänyt kiusaamista</p> <p>Kiusaamiseen yritettiin puuttua muutaman kerran, mutta ei auttanut</p>	<p>Kiusaamisesta kertominen koulun henkilökunnalle ei auttanut</p>	<p>Koulun henkilökunta ei saanut kiusaamista loppumaan</p>
<p>Opettaja sivuutti aiheen kun oppilas kertoi kiusaamisesta</p> <p>Suhtauduttiin välinpitämättömästi, sitä mitä nähdä, sitä ei ole</p> <p>Opettajat eivät puuttuneet kiusaamiseen joka oli myös seksuaalista häirintää</p> <p>Opettaja näki kiusaamisen useasti, mutta ei puuttunut</p>	<p>Opettaja suhtautui kiusaamiseen välinpitämättömästi</p>	

<p>siihen</p> <p>Opettaja ei ottanut kiusaamista tosissaan</p> <p>Opettaja kielsi kiusaamista tapahtuneen vanhempainillassa</p> <p>Opettajat eivät puuttuneet seksuaaliseen häirintään vaikka se oli näkyvää</p>		
<p>Opettaja ei koskaan puuttunut kiusaamiseen</p> <p>Opettaja ei puuttunut kiusaamiseen</p> <p>Vaikutti että opettajat eivät olleet ammattitaitoisia kun eivät puuttuneet mitenkään</p>	<p>Opettaja ei puuttunut kiusaamiseen</p>	
<p>Kiusaamiseen ei puututtu kunnolla</p> <p>Opettajat olivat sitä mieltä etteivät kiusaajat lopeta kiusaamista kun ovat sen aloittaneet</p> <p>Kiusaamiseen puututtiin pari kertaa, ei auttanut</p> <p>Kiusaamiseen puututtiin vasta kun kertoi rehtorille, mutta kiusaamista ei saatu loppumaan</p> <p>Koulun johtokunta oli sitä mieltä, että koululla ei ole varaa/keinoja puuttua kiusaamiseen</p>	<p>Koulun henkilökunta ei saanut kiusaamista loppumaan</p>	
<p>Opettaja kertoi henkilökohtaisia asioita muulle luokalle, joka pahensi kiusaamista</p> <p>Opettaja kertoi henkilökohtaisia asioita luokalle, jotka levisivät koko koulun tietoon</p>	<p>Opettaja kertoi oppilaan henkilökohtaisia asioita luokalle, mikä pahensi kiusaamista</p>	
<p>Kesti 4 vuotta</p> <p>Kiusaaminen kesti kuusi-seitsemän vuotta</p> <p>Kiusaaminen kestänyt 12 vuotta</p> <p>Kiusaaminen jatkui koulun loppuun saakka</p>	<p>Kiusaaminen kesti vuosia</p>	
<p>Kiusaaminen oli päivittäistä</p> <p>Kiusaamista tapahtui joka välitunnilla</p> <p>Esikoulussa kiusattiin päivittäin</p>	<p>Kiusaamista tapahtui päivittäin</p>	
<p>Sekä nuoremmat, että vanhemmat liittyivät kiusaajiin</p> <p>Kiusaaja sai muita mukaan kiusaamiseen</p> <p>Kiusaaja sai muita mukaan osallistumaan kiusaamiseen</p> <p>Pojat aloittivat kiusaamisen, tytöt liittyivät nopeasti mukaan</p> <p>Pienessä koulussa saatiin kaikki mukaan kiusaamiseen</p> <p>Sivustakatsojat suhtautuvat hyväksyvästi kiusaamiseen</p>	<p>Kiusaaja sai muita oppilaita mukaan kiusaamiseen</p>	<p>Kiusatuksi tuleminen laski arvoa muiden silmissä</p>
<p>Leviteltiin ilkeitä juoruja joka esti kavereiden saamista</p> <p>Jos yritti lähestyä toista oppilasta ja ystävystyä niin</p>	<p>Kiusaaminen vaikeutti kavereiden saamista</p>	

<p>kiusaajat huolehtivat ettei siitä tullut mitään</p> <p>Kiusaaminen laski arvoa myös parhaan kaverin silmissä</p> <p>Hetkellisesti oli kavereita, mutta suhteet katkesivat juorujen takia</p>		
<p>Kiusaajat saivat harrastetoiminnan ohjaajat puolelleen</p> <p>Harrastetoiminnan ohjaajat halusivat välttää konflikteja, joten kielsivät kiusatulta harrastamisen</p>	<p>Kiusaajat saivat koulun harrastetoiminnan ohjaajia puolelleen</p>	
<p>Vietti aikaa yksin</p> <p>Kirjoittaminen oli ainoa asia jota koki pystyvänsä harrastamaan yksin</p> <p>Eristäytyi kun ei saanut apua</p> <p>Joutui pärjäämään yksin ei saanut apua</p> <p>Ei ollut kavereita jotka tukisivat</p> <p>Muut oppilaat eivät halunneet olla kavereita kiusatun kanssa joten oli yksin asioidensa kanssa.</p> <p>Oli surullinen, koska koki että kukaan ei lohduta</p>	<p>Kiusaaminen johti yksinäisyyteen</p>	
<p>Opettajan mielestä ansaitsi tulla kiusatuksi</p> <p>Opettaja syyllisti kiusattua ja kiusatun perhettä</p>	<p>Opettaja syyllisti kiusaamisesta kiusattua</p>	
<p>Ohikulkijat eivät puuttuneet kiusaamiseen</p> <p>Kukaan ei puolustanut yhtään</p> <p>Kukaan ei puolustanut</p>	<p>Kiusattua ei puolustanut kukaan</p>	
<p>Kiusaaminen aiheutti jatkuvan pelon tunteen</p> <p>Pelkotila oli jatkuvasti päällä</p> <p>Jatkuva pelko</p> <p>Koulumatkat pelotti</p> <p>Kiusaamisesta seurasi jatkuva pelko ja syvä turvattomuuden tunne</p> <p>Jatkuvasti pelotti</p> <p>Pelkää kotoa poistumista kiusaamisen takia</p>	<p>Kiusaaminen aiheutti pelkoa</p>	<p>Kiusaamisen seurauksia</p>
<p>Kiusaaminen tuntui nöyryyttävältä ja alistavalta</p> <p>Kiusaaminen oli lannistavaa ja lamauttavaa, ei pystynyt itse vaikuttamaan siihen</p> <p>Kiusattiin alistamalla täysin</p>	<p>Kiusaaminen oli alistavaa ja lannistavaa</p>	
<p>Kiusaamiskokemukset vaikuttivat opiskelupaikan valintaan</p> <p>Kouluun palaaminen tuntui pohjattoman surulliselta</p>	<p>Kiusaaminen vaikutti koulunkäyntiin suhtautumiseen</p>	

<p>Epäroï opiskelujen jatkamistaan, koska pelkää kiusaamisen jatkuvan</p> <p>On epävarma aikooko töihin tai takaisin kouluun koska pelkää tulevansa kiusatuksi</p> <p>Ei pystynyt käymään koulussa kiusaamisen takia</p> <p>Mielisairaala oli mieluisampi paikka kuin koulu</p> <p>Yritti opiskella, mutta ei pystynyt masennuksen takia</p> <p>Halusi vältellä koulua</p> <p>Kiusaaminen johti siihen, että ei kokenut pystyvänsä käymään koulua</p>		
<p>Ei liittynyt netin kuvagallerioihin kiusaamisen takia</p> <p>Vältteli netissä oleskelua kiusaamisen takia</p>	<p>Verkkokiusaaminen vaikutti internetin käyttöön</p>	
<p>Puolustautui tappelemalla</p> <p>Ajautui tappelemaan</p> <p>Huomasi pärjäävänsä kiusaajille</p> <p>Kiusaaminen johti tappeluun</p>	<p>Kiusattu puolustautui tappelemalla</p>	
<p>Kiusattu osallistui myös itse kiusaamiseen nostaakseen arvoaan</p> <p>Kiusatusta tuli kiusaaja</p>	<p>Kiusattu myös kiusasi</p>	
<p>Kokee ettei kiusaaminen vaikuta yksistään kaikkeen, mutta välillisesti on vaikuttanut tärkeisiin ratkaisuihin elämässä</p> <p>Kokee kiusaamisen vaikuttaneen kokonaisvaltaisesti elämään</p>	<p>Kokee kiusaamisen vaikuttaneen merkittävästi elämänsä kulkuun</p>	

Kokemukset kiusaamisen vaikutuksista omaan mielenterveyteen

Pelkistys	Alaluokka	Päälouokka
<p>Syyllisti itseään kiusaamisestaan ja koki sen vaikuttaneen tulevaisuuteen ja nykyisyyteen</p> <p>Syyllisti kiusaamisesta itseään</p> <p>Koki pitkälle aikuisikään että itsessä on jotain vikaa ja kiusaaminen on oikeutettua</p> <p>Henkinen kiusaaminen tuhoaa itsetunnon ja saa kiusatun uskomaan, että syy on hänessä.</p> <p>Syyllisti itseään kiusaamisestaan</p> <p>Aikuisena vasta ymmärtänyt ettei kiusaaminen ollut hänen vikansa</p> <p>Kiusaaminen sai tuntemaan arvottomuutta joka sai</p>	<p>Syyllisti itseään kiusaamisestaan</p>	<p>Kiusaaminen heikensi itsetuntoa</p>

<p>etsimään syytä itsestään</p> <p>Kiusattuna oleminen saa tuntemaan syyllisyyttä omasta kiusaamisesta</p> <p>Kiusatuksi tuleminen sai syyllistämään itseään, joka on jatkunut vielä aikuisiälläkin</p> <p>Koki kiusaamisen omaksi syyksi ja ettei ansaitse apua sen takia</p> <p>Syyllisti itseään kiusaamisestaan</p> <p>Kiusaamisen seurauksena ajatteli että itsessä on vikaa</p> <p>Koki itsensä huonoksi ihmiseksi ja ajatteli itsemurhan olevan normaali reaktio</p> <p>Joko kiusaajat olivat kateellisia tai sitten hän oli huono ja ruma yms.</p> <p>Syyn etsiminen itsestä</p>		
<p>Häpesi puhua kiusaamisesta vanhemmilleen, koska luuli että hekin näkevät hänessä vikaa</p> <p>Häpesi kiusatuksi tulemista eikä siksi puhunut siitä kotona</p> <p>Peitteli kiusatuksi joutumistaan eivätkä vanhemmat tajunneet asiaa</p> <p>Hävetti kertoa kiusaamisesta vanhemmalle</p> <p>Koki voimakasta häpeää joka esti kiusaamisesta puhumisen</p> <p>Häpesi kertoa kiusaamisesta</p> <p>Häpesi tulleensa kiusatuksi</p>	<p>Häpesi tulleensa kiusatuksi</p>	
<p>Kiusaaminen lyttää itsetuntoa</p> <p>Kiusaaminen vaikutti itsetuntoon</p> <p>Henkinen kiusaaminen särkee itsetunnon</p> <p>Kiusaaminen sai tuntemaan itsensä arvottomaksi</p> <p>Kiusaaminen sai tuntemaan arvottomuutta</p> <p>Ujous vahvistui kiusaamisen myötä</p> <p>Kiusaaminen vaikutti itsetuntoon ja sen kautta koko elämiseen</p> <p>Kiusaamisen johdosta heikentynyt itsetunto on vaikuttanut paljon elämään</p>	<p>Kiusaaminen heikensi itsetuntoa</p>	
<p>Kiusaaminen heikensi rajusti itsetuntoa joka vaikutti pitkälle aikuisuuteen</p> <p>Tuntee yhä arvottomuutta</p>	<p>Heikentynyt itsetunto on seurannut aikuisuuteen</p>	

<p>Kokee nykyäänkin alemmuudentunnetta suhteessa muihin</p> <p>Kiusaaminen sai itsensä tuntemaan arvottomaksi ihmisenä, joka teki itsestä enemmän sisäänpäin kääntyneen</p>		
<p>Henkinen kiusaaminen aiheuttaa pelkoa ja särkee itsetunnon, jotka yhdessä altistivat päihteiden käytölle</p> <p>Haki itsetuntoa ja itsevarmuutta alkoholista</p> <p>Haki itsevarmuutta alkoholista ja punttisalilta</p>	<p>Heikentynyt itsetunto johti päihteiden väärinkäyttöön</p>	
<p>Käsitys itsestä vääristyy toisten sanomisien perusteella</p> <p>Kiusaaminen vaikuttanut haitallisesti identiteetin muovautumiseen</p> <p>Aikaisempi kiusaaminen muokkasi omaa identiteettiä ja altisti lisää kiusaamiselle</p>	<p>Koki olevansa erilainen</p>	<p>Kiusaaminen vaikutti identiteettiin</p>
<p>Koki olevansa erilainen</p> <p>Ei ymmärtänyt miksi oli erilainen ja kiusattu</p>	<p>Kiusaaminen vaikutti identiteettiin haitallisesti</p>	
<p>Otti poikien keskinäisen nälvimisen henkilökohtaisemmin, koska oli aikaisemmin tullut kiusatuksi</p> <p>Romuttunut itsetunto vaikeutti ihmissuhteiden luomista ja elämää</p> <p>Tarve näyttää muille että kelpaa jollekin ajoi nuorena huonoon avioliittoon</p> <p>Ei kykene luottamaan toisiin naisiin ja muodostamaan ystävyysuhteita naisten kanssa</p> <p>Tulkitsi toisen ihmisen palautteen herkästi arvostelevaksi</p>	<p>Heikentynyt itsetunto on vaikuttanut ihmissuhteisiin</p>	<p>Kiusaamisen kokeminen on tuonut vaikeuksia ihmissuhteisiin</p>
<p>Koki kumppanin käyttäytymisen arvostelevana tai alistavana</p> <p>Huonoja parisuhteita tuli lisää</p> <p>Myöhemmällä iällä piti opetella mitä kuuluu normaaliin parisuhteeseen ja että väkivalta ei ole osa sitä</p> <p>Koki kiusaamisen vaikuttaneen ihmissuhteisiin ja parisuhteeseen</p> <p>Aikuisena oppinut sanomaan ei, taito jota olisi toivonut nuoruudessa</p> <p>Vaikeus muodostaa ihmissuhteita ja löytää oikeita tunteita</p> <p>Teki itse henkistä väkivaltaa parisuhteessa</p> <p>Altistui jatkuvasti konflikteihin</p>	<p>Kiusaamisesta seurasi vaikeuksia ihmissuhteissa</p>	

<p>Koki ihmissuhteessa alistamista ja nöyryytystä vaikka niin ei välttämättä ollut</p> <p>Ei pystynyt lähestymään vastakkaista sukupuolta</p>		
<p>Vaikeuksia luottaa ihmisiin ja luoda ihmissuhteita</p> <p>Kiusaamisesta seurasi luottamuspuola ja vaikeuksia luoda ihmissuhteita</p> <p>Kiusaamisen johdosta ei pysty luottamaan ihmisiin eikä solmia ihmissuhteita</p>	<p>Kiusaamisesta seurasi vaikeuksia luottaa ihmisiin</p>	
<p>Tuli sosiaalisten tilanteiden pelkoa</p> <p>Kiusaaminen johti pelkäämiseen ja sosiaalisten tilanteiden pelkoon</p> <p>Kärsii sosiaalisten tilanteiden pelosta</p> <p>Oppi sosiaalisten tilanteiden pelon ala-asteella kun omaa ulosantia arvosteltiin niin voimakkaasti</p>	<p>Kiusaamisesta seurasi sosiaalisten tilanteiden pelkoa</p>	
<p>Kiusaamisesta seurasi voimakasta ahdistuneisuutta ja pelotti poistua kotoa</p> <p>Jatkuvasti pelotti</p> <p>Kiusaamisesta seurasi jatkuva pelko ja syvä turvattomuuden tunne</p> <p>Jatkuvasti pelotti</p>	<p>Kiusaamisesta seurasi että jatkuvasti pelotti</p>	<p>Kiusaamisen kokeminen aiheutti ahdistusta ja pelkoa</p>
<p>Kiusaaminen aiheutti ahdistuneisuutta joka jatkui aikuisuuteen</p> <p>Kiusaamiskokemus yhdessä työstressin kanssa laukaisi ahdistuneisuushäiriön</p> <p>Kokee kiusaamisen olleen merkittävässä asemassa ahdistuneisuushäiriön synnyssä, myös kasvatus vaikuttanut</p> <p>Kiusaaminen aiheutti pelkoa, joka tuotti ahdistusta Uniongelmat ja väsyneisyys vaivasivat</p> <p>Oli henkisesti uupunut</p> <p>Oli hyvin väsynyt kiusaamisesta</p>	<p>Kiusatuksi tuleminen aiheutti ahdistusta</p>	
<p>Uniongelmat ja väsyneisyys vaivasivat</p> <p>Oli henkisesti uupunut</p> <p>Oli hyvin väsynyt kiusaamisesta</p>	<p>Kiusatuksi tuleminen oli uuvuttavaa</p>	<p>Kiusaamisen kokeminen heikensi elämänhalua</p>
<p>Avuttomuus vaikuttaa tilanteessa</p> <p>Toivottomuus</p> <p>Toivottomuus</p> <p>Ymmärtää miksi kiusattu voi kokea itsemurhan ainoana vaihtoehtona ja se surettaa että maailma ajaa ihmisiä tällaiseen tilanteeseen</p>	<p>Kiusaamisen kokeminen aiheutti avuttomuuden ja toivottomuuden tunteita</p>	

<p>Koki avuttomuutta</p> <p>Päivittäinen kiusaaminen teki tulevaisuudesta toivottoman</p> <p>Koki toivottomuutta</p> <p>Toivottomuus tulevaisuudesta</p>		
<p>Kiusaaminen johti masennukseen</p> <p>Masennus jatkui aikuisuuteen</p> <p>Masennus jatkui aikuisuuteen</p> <p>Masennus paheni kiusaamisen keston myötä</p> <p>Masennus ei näkynyt päällepäin tai siihen ei reagoitu</p> <p>13-vuotiaana sai ensimmäiset lääkkeet ja masennuksen diagnoosin</p> <p>Syvä masennus</p>	<p>Kiusatuksi tuleminen johti masennukseen</p>	
<p>Kiusaaminen johti elämänhalun häviämiseen</p> <p>Kiusaaminen johti itsetuhoisuuteen</p> <p>Harkitsi itsensä tappamista, koska tulevaisuus tuntui toivottomalta</p> <p>Yritti itsemurhaa peruskoulun aikana toistamiseen</p> <p>Sulkeutuminen johti itsetuhoisuuteen</p> <p>Sisäinen pahaolo ei näkynyt päällepäin tai siihen ei reagoitu</p>	<p>Kiusatuksi tuleminen aiheutti itsetuhoisuutta</p>	
<p>Kiusaamisesta on tullut traumoja</p> <p>Traumaattisista tilanteista muistuttavat asiat laukaisevat voimakkaita tunteita</p> <p>Jotkin asiat aktivoivat traumaattisia muistoja/tunteita alitajunnasta</p> <p>Kiusaaminen aiheutti syviä traumoja, jotka seuraavat vielä elämässä</p> <p>Kiusaaminen johti traumatisoitumiseen</p>	<p>Kiusatuksi tulemisesta voi seurata traumoja</p>	<p>Kiusaaminen traumatisoi</p>
<p>”irtaantui” kehollisista tuntemuksista ettei sekoaisi ja tuntuisi niin pahalta.</p> <p>Hoiti huonoa oloaan alkoholilla, josta seurasi lisää vaikeuksia ja hyväksikäyttöjä.</p> <p>Ulkoisti ruumiinsa tuntemukset, joten väkivalta ei tuntunut niin pahalta</p> <p>Alkoholi auttoi selviytymään tunteiden kanssa</p>	<p>Pakeni kiusaamisesta johtuvia negatiivisia tunteita</p>	

<p>Ei halunnut tuntea negatiivisia tunteita</p> <p>Halusi vältellä tunteita</p> <p>Harrasti lohtusyömistä, viiltelyä ja nukkumista pahaan oloon</p> <p>Joutunut turvautumaan raskaaseen lääkitykseen</p> <p>Pyrki turruttamaan tuskan alkoholilla ja naisilla</p>		
<p>Ei osannut ilmaista itseään, joka johti tunteiden patoutumiseen</p> <p>Lannistui ja sulkeutui, koska koki ettei ole mahdollisuutta avautua</p> <p>Tunteiden näyttäminen on vieläkin vaikeata</p> <p>Tunteista täytyisi puhua ettei tule myöhemmin ongelmia</p>	<p>Kiusaamisen johdosta syntyi negatiivisia tunteita jotka patoutuivat, koska ei ollut kykyä tai väylää purkautua</p>	
<p>Kokee että kiusaaminen on osaltaan vaikuttanut mielisairauksien laukeamisessa</p> <p>Kokee kiusaamisen osaltaan vaikuttaneen mielenterveysongelmien syntymisessä</p> <p>Kokee kiusaamisen olleen suurin tekijä mielenterveysongelmien synnyssä, muutaman kuukauden sisällä kiusaamisen alkamisesta koki muuttuneensa itsensä vastakohtaksi</p>	<p>Kokee kiusaamisen olleen osallisena mielenterveysongelmien laukeamisessa</p>	<p>Kiusaamisen koettiin vaikuttaneen mielenterveysongelmien syntyyn ja kiusaamiskokemuksia on joutunut käsittelemään paljon</p>
<p>Täytyy useasti prosessoida tunteita</p> <p>Kokee että on prosessoinut asioitaan joskus vähän liikaakin, mutta se on johtanut syvempään ymmärrykseen</p> <p>Joutunut jälkeinpäin prosessoimaan asioita paljon</p>	<p>Kiusaamiskokemuksesta johtuen on joutunut käsittelemään ajatuksiaan ja tunteitaan paljon</p>	
<p>Ei voi antaa anteeksi kiusaajalleen</p> <p>On viety sellaista jota ei voi koskaan antaa takaisin</p> <p>Tuntenut aikuisiällä katkeruutta näitä koulukavereita kohtaan, ketkä eivät tunnusta kiusaamista tapahtuneen</p> <p>Kiusaajan kohtaaminen herättää edelleen voimakkaita tunteita</p> <p>Pahimpia asioita ei voi antaa anteeksi</p> <p>Tunteet lievenevät, mutteivät häviä</p> <p>Kokee surua, vihaa ja sääliä kiusaajia kohtaan</p> <p>Koki vihaa ja katkeruutta kohtelustaan</p> <p>Koki vihaa ja katkeruutta kohtelustaan</p>	<p>Kiusaajia kohtaan kohdistuu katkeruutta</p>	<p>Kiusaajia kohtaan kohdistuu vielä kuormittavia negatiivisia tunteita</p>
<p>Sanana kiusaaminen herättää vihaa.</p> <p>Sana 'kiusaaminen' herättää suunnatonta kiukkua</p>	<p>Kiusaamisesta assosioituu edelleenkin negatiivisia tunteita kuten vihaa</p>	

Kiusaaminen herättää vihan tunteita ja tekee mieli puuttua kiusaamiseen		
Kiusaaminen herättää inhottavan tunteen		

Ehdotukset koulu- ja verkkokiusaamisen ehkäisemiseksi

Pelkistys	Alaluokka	Pääluokka
<p>Kiusaamiseen tulisi puuttua heti kun se havaitaan</p> <p>Jokaiseen pieneltäkin tuntuvaan tapaukseen tulisi puuttua</p> <p>Kiusaaminen tulee aina ottaa vakavasti ja siihen tulee aina puuttua</p> <p>Kiusaamiselta vaikuttavat tilanteet tulisi selvittää kunnolla</p> <p>Asioiden ratkaiseminen ennen kuin se etenee kiusaamiseen asti</p>	<p>Opettajien tulisi puuttua kaikkiin tapauksiin jotka vaikuttavat kiusaamiselta</p>	<p>Opettajilta toivotaan enemmän aktiivisuutta kiusaamisen ehkäisyssä</p>
<p>Opettajia tulisi kiinnostaa oppilaiden hyvinvointi ja kaikkiin kiusaamistapauksiin tulisi puuttua</p> <p>Opettajat valvomassa ja puuttumassa kiusaamiseen välitunneilla</p> <p>Opettajien tehtävä valvoa, ettei kiusata ja käsitellä kiusaamistapaukset, myös raportoida vanhemmille.</p> <p>Kysyä kiusaajilta miksi kiusaavat</p> <p>Kysyä kiusatulta kiusatun näkemystä tilanteesta</p> <p>Kiusaamisen ehkäisytöimien tulisi ylettyä päiväkoteihin</p>	<p>Opettajien pitäisi valvoa oppilaiden turvallisuutta ja puuttua havaittuun kiusaamiseen</p>	
<p>Kiusatun tuntemuksia ei saa mitätöidä</p> <p>Jos oppilas uskaltanut kertoa kiusaamisesta opettajalle, niin se pitäisi ottaa vakavasti eikä pitäisi olla mahdollisuutta tulla väheksytyksi.</p> <p>Kiusattua ei saa syyllistää</p>	<p>Opettajien tulisi suhtautua vakavasti jos oppilas kertoo kiusaamisesta</p>	
<p>Psykologin palveluiden tarjoaminen koululaisille</p> <p>Mahdollisuus päästä terveydenhoitajalle halutessa</p>	<p>Koululla tulisi olla terveydenhoidon ammattilaisia tavoitettavissa</p>	<p>Terveystieteiden osastolta toivotaan tukipalveluita</p>
<p>Ihmisiä pitäisi vahvistaa kestämaan painetta</p> <p>Tarjotaan menetelmiä vahvistamaan henkilöitä</p>	<p>Pitäisi olla ennaltaehkäiseviä palveluita, jotka vahvistaisivat ihmisten mielenterveyttä</p>	
<p>Väline, jonka kautta voisi anonymisti kertoa koulun henkilökunnalle asioita, esim. postilaatikko, johon voi jättää viestejä.</p> <p>Opettaa, että kiusaamisesta puhuminen ja avun pyytäminen ei ole heikkoutta.</p>	<p>Kiusaamisesta kertomista tulisi helpottaa</p>	<p>Koulun tulisi edistää kiusaamista ehkäiseviä toimenpiteitä</p>
<p>Rohkaista oppilaita puuttumaan kiusaamiseen.</p>	<p>Rohkaistaan oppilaita puuttumaan kiusaami-</p>	

Tukioppilaiden roolia kiusaamisen ehkäisyssä ja puuttumisella voisi lisätä	seen	
Olisi hienoa jos joku olisi edes vähän kiusaajan puolella		
Kokemusasiantuntijoita kouluille puhumaan kiusaamisesta Kokemusasiantuntijoita viemään oppilaille tietoa kiusaamisesta Kouluihin täytyisi mennä puhumaan kiusaamisen vaikutuksista joku, kuka on ollut tekemisissä kiusattujen kanssa Kokemusasiantuntijoita voisi mennä kouluille puhumaan Kouluhenkilökunnan kouluttaminen hallitsemaan paremmin kiusaamistilanteita	Kokemusasiantuntijoita ja kiusaamiseen perehtyneitä henkilöitä tulisi viedä kouluille puhumaan	
Oppilaille koulutusta siitä, miten kiusaaminen vaikuttaa ihmiseen. Oppilaille tulisi opettaa, miltä kiusaaminen tuntuu ja minkälaisia vaikutuksia kiusaamisella voi olla ihmiseen. Peruskouluun opetukseen ihmissuhdetaitoja Kouluissa täytyisi puhua enemmän kiusaamisesta	Kouluun enemmän opetusta ihmissuhdetaidoista ja kiusaamisesta	
Oppilaiden tulisi välttää loukkaamista toisia oppilaita sanomisillaan ja miettiä mitä sanovat, ennen kuin avaavat suunsa. Itsestä pieneltä tuntuva asia voi tuntua toisesta hyvin pahalta. Lisätä oppilaiden empatiakykyä	Oppilaiden empatiakykyä tulisi kehittää	
Autetaan ihmisiä ymmärtämään että on oikeus olla erilainen Yleistyksien välttäminen Välttää ennakkokäsityksiä ja leimaamista	Opetetaan suvaitsevaisuutta	Oppilaiden suvaitsevaisuutta tulisi edistää
Kotikasvatuksen merkitys Kasvatuksessa täytyisi opettaa ettei ketään kiusata Kasvatuksessa tulisi opettaa suvaitsevaisuutta Opetetaan ettei ketään syrjitä tai jätetä yksin Opetetaan puuttumaan kiusaamiseen mikäli sitä havaitaan	Kotikasvatuksessa tulisi opettaa suvaitsevaisuutta ja neuvoa lapsia puuttumaan kiusaamiseen	

Kokemukset auttavista tekijöistä kiusaamiskokemuksesta selviytymisessä

Pelkistys	Alaluokka	Päälouokka
Avautui päiväkirjaansa, koska ei ollut ketään kenelle avautua Kirjoittaminen auttoi Kirjoittaa päiväkirjoja	Kirjoittaminen auttoi	Kiusaamiskokemuksen käsittely auttoi

Purki itseään päiväkirjaan		
Pakeni todellisuutta kirjoittamalla		
Puhuminen helpottaa	Puhuminen auttoi	
Puhuminen asioista		
Asioiden purkaminen		
Terapia auttoi	Terapeuttisista hoitosuhteista oli apua	
Psykoterapia 6v		
Psykiatriset hoitokaudet ja hoitosuhteet		
Asioiden purkaminen terapiassa		
Psykoterapia 3v		
Psykodraama		
Lääkkeet, hoidot ja terapiat		
lääkkeet terapiat auttoivat kiusaamisen yli		
Sai apua omalta psykiatrilta		
Sai apua lapsipsykologilta		
Ymmärsi ettei ole normaalia tuntea itsensä huonoksi	Tapahtuneen prosessointi, ymmärtäminen ja hyväksyminen ovat auttaneet	
Asioiden läpi käyminen		
Asioiden prosessointi ja ymmärtäminen on tuonut selkeyttä		
Käsitellyt ja yrittänyt ymmärtää asioita		
Asioiden hyväksyminen ja käsittely		
Asioiden käsittely		
Menneisyyteen palaaminen ja tilanteen käsitteleminen		
Tapahtuneen hyväksyminen		
Ymmärsi että käyttää alkoholia paetakseen tunteitaan, joten alkoi käsitellä tunteitaan		
Asioista oppiminen		
Itsensä hoitaminen		
Viimevuosina kokee päässeensä yli asioista ja itsetunnon osittain palautuneen		
Kasvaminen ja kehittyminen ihmisenä		
Aika auttoi	Ajan kuluminen on auttanut	
Aikuistuminen		
Aikuisuudessa oppinut ajattelemaan toisin		

Kun on tullut ikää ja löytää asioita elämästä joista saa onnistumisen kokemuksia		
Vertaistuki Kokemustoiminta Kokemustoiminta tuonut varmuutta puhua asioista	Vertaistuki on auttanut jaksamaan	Sosiaaliset kontaktit auttoivat
Kohtasi ymmärtävän ihmisen Muilta ihmisiltä saatu arvostus Mielisairaalassa sai inhimillistä kohtelua ensimmäistä kertaa elämässään	Inhimillinen kohtelu auttoi jaksamaan	
Tiiviit suhteet veljiensä kanssa Puolison tuki on auttanut selviytymään Ystävät ja puoliso ovat auttaneet Puolison löytyminen auttoi Vahva parisuhde auttoi	Läheisiltä ihmisiltä saatu tuki auttoi	
Harmoninen kasvuympäristö Vahva lapsuus	Kasvuympäristön ja lapsuuden onnistuminen toi voimia	
Koulusta pois ja mielisairaalaan pääseminen helpotti elämää Koki taivaalliseksi päästä pois kiusaajien luota Pääseminen pois paikkakunnalta helpotti Uudelle paikkakunnalle pääseminen Koki netissä olemisen välttämisen hyväksi ideaksi	Kiusaajien luota pois pääseminen auttoi	Kiusatuksi tulemisen ja siitä seuranneiden negatiivisten tunteiden välttäminen auttoi
Nukkui aina kun mahdollista, koska oli tosi väsynyt Alkoholin käyttäminen auttoi Turrutti huonoa oloansa alkoholilla Mahdollisuus paeta todellisuutta mielikuvitukseensa	Negatiivisten tunteiden välttäminen auttoi väliaikaisesti	
Hyvään aikaan palaamien Haaveilu paremmasta ja kostamisesta Kyky haaveilla Voimakas elämänhalu ja haaveilu Ajatus paremmasta, vanhojen hyvien aikojen muistelu	Haaveilu paremmasta on auttanut	
Näkee asioita laajemmin, eikä ota asioita itseensä Ymmärtäminen että vika ei ole itsessään Identiteetin ja oman arvon tunteen vahvistaminen itselle Ajatusvääristymien tunnistaminen, miten toisten sanomi-	Oman arvon löytäminen	Henkinen kasvu ja hengellisyys auttoivat

<p>set ovat vaikuttaneet käsitykseen itsestä</p> <p>Omaan mielipiteeseen uskomisen</p> <p>Itsensä ja itsetuntonsa löytäminen</p> <p>Oman arvon tunteen vahvistuminen</p> <p>Lastensa puolustaminen opetti puolustamaan myös itseään</p> <p>Muodosti periaatteen omasta koskemattomuudesta</p>		
<p>Itsensä syyllistämisen välttäminen</p> <p>Ei syytä itseään</p> <p>Ymmärsi tietyllä tavalla että kiusaajat ovat lapsellisia</p>	<p>Itsensä syyllistämisen välttäminen</p>	
<p>Oman arvokkuuden ymmärtäminen uskonnon kautta</p> <p>Lapsuuden onnistuminen auttoi ja uskoo jumalan johdattaneen siinä</p> <p>Sai apua terveydenhuollosta ja kiittää paranemisestaan jumalaa</p> <p>Uskonnollisuus on auttanut henkisessä kehityksessä</p>	<p>Hengellisyys on auttanut</p>	