

Katri Leinonen ja Hanna-Riikka Mikkonen

**TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT KOULUKIUSAAMISEN EHKÄISEMISEN  
MENETELMÄT – Opas Nuorimieli-toiminnalle**

Opinnäytetyö  
Kajaanin ammattikorkeakoulu  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Kevät 2015



Koulutusala Sosiaali-, terveys ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Leinonen Katri & Mikkonen Hanna-Riikka	
Työn nimi Terveyttä edistävät koulukiusaamisen ehkäisemisen menetelmät – opas Nuorimieli -toiminnalle	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot	Toimeksiantaja Nuorimieli -toiminta
Aika Kevät 2015	Sivumäärä ja liitteet 43+8
<p>Koulukiusaaminen on koulussa tapahtuvaa haukkumista, yksin jättämistä, ilkeitä puheita takanapäin tai mitä tahansa sellaista toimintaa, jolla pyritään vahingoittamaan tai loukkaamaan toista. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksen mukaan peruskoulun 8. ja 9. luokkien pojista kiusaamisen uhreiksi joutui vähintään kerran viikossa lukukauden aikana 8 prosenttia ja tytöistä 6 prosenttia. Terveysten edistäminen tarkoittaa on yksilön tai ryhmän fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden parantamista.</p> <p>Opinnäytetyö eteni tuotteistamisprosessin mukaisesti ja sen tuloksena tehtiin opas. Tarkoituksena oli kuvata peruskouluikäisten koulukiusaamista ja sen terveyttä edistävää ehkäisemistä. Tavoitteena oli tukea oppaan avulla peruskouluikäisten terveyttä edistävää koulukiusaamisen ehkäisemistä. Tutkimustehdävät olivat, mitä on koulukiusaaminen ja sen terveyttä edistävä ehkäiseminen sekä millainen opas tukee terveyttä edistävää koulukiusaamisen ennaltaehkäisyä.</p> <p>Koulukiusaamista ehkäisevä opas koottiin Nuorimieli-toiminnan henkilökunnan kiusaamista ehkäisevän toiminnan tueksi. Heillä ei ollut aikaisemmin käytössä koostettua opasta koulukiusaamisesta, mitä he voisivat käyttää kiusaamista ennaltaehkäisevässä ohjauksessa hyödykseen. Nuorimieli-toiminta on matalan kynnyksen kohtaamispaikka, jonka tavoitteena on nuorten tukeminen. Se toteuttaa kiusaamista ennaltaehkäisevää työtä ja järjestää kiusaamiseen liittyen vertaistukiryhmiä.</p> <p>Oppaan toimivuutta ja ulkonäköä arvioitiin kyselyn avulla ja siitä saatuja vastauksia induktiivisellä sisällysanalyysillä. Vastauksista kävi ilmi, että oppaan ulkonäkö ja sisältö ovat selkeitä sekä kiinnostavia. Koulukiusaamisesta on kerrottu laajasti ja opasta voi hyödyntää Nuorimieli -toiminnan yhteistyökumppanit. Oppaasta löytyy selkeät tiedot, ohjeet ja yhteystiedot, joiden avulla Nuorimieli -toiminta voi ehkäistä sekä puuttua koulukiusaamiseen ja siten edistää peruskouluikäisten terveyttä.</p> <p>Jatkotutkimusaiheina voisivat olla Nuorimieli -toiminnan nuorten kiusaamiskokemusten selvittäminen tai miten Koulukiusaaminen -opas on auttanut Nuorimieli -toiminnan henkilökuntaa kiusaamista ehkäisevässä toiminnassa.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Koulukiusaaminen, terveyden edistäminen, koulukiusaamisen ehkäiseminen, peruskouluikäinen
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and sports	Degree Programme Nursing
Author(s) Leinonen Katri & Mikkonen Hanna-Riikka	
Title Health-Promoting Interventions to Prevent School Bullying – a guidebook for Nuorimieli -activities	
Optional Professional Studies	Commissioned by Nuorimieli (Young Minds) -activities
Date Spring 2015	Total Number of Pages and Appendices 43+8
<p>School bullying refers to name-calling, ignoring, malicious talk behind one's back or any other activity that occurs at school and aims to harm or offend another person. According to a National Institute for Health and Welfare (THL) research, 8% of the boys and 6% of the girls in the 8th and 9th grades of the comprehensive school were bullied at least once a week during one semester.</p> <p>This thesis followed the product development process. The aim of this thesis was to describe bullying among comprehensive school pupils and school bullying prevention. The goal of this thesis was, with a guidebook, to support bullying prevention among comprehensive school pupils. The research tasks were to explore what school bullying and prevention of school bullying were and what type of guidebook would support prevention of school bullying. A guidebook on school bullying prevention was created to support the Young Minds staff in their work to prevent school bullying. The Young Minds -activities offer a low threshold meeting place to support young people by organizing anti-bullying campaigns and peer support groups.</p> <p>The functionality and appearance of the guidebook were evaluated using a questionnaire, and answers were analyzed with qualitative content analysis. The answers showed that the appearance and content of the guidebook were clear and interesting. The guidebook discusses school bullying clearly and extensively, and provides instructions and contact information that the Young Minds can use to intervene in bullying incidents and promote comprehensive school pupils' health. The guidebook can also be used by the cooperation partners of the Young Minds -activities.</p> <p>Further research could be study what kind of bullying experiences young peoples involved in the Young Minds -activities have had or whether the school bullying guidebook has helped the Young Minds staff in their anti-bullying activities.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	School bullying, health-promotion, school bullying prevention, comprehensive school pupil
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

## ALKUSANAT

*“Vaikka minä sanon, että kiusaamista voidaan vähentää, niin se ei käy helposti. Kiusaamista ei voi vähentää millään pikkukonsteilla. Se vaatii todellista satsaamista: sitä, että käytetään aikaa ja ollaan valmiita panostamaan ihan oikeasti siihen asiaan.”*

*-Christina Salmivalli*

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 KOULUKIUSAAMINEN	3
2.1 Koulukiusaamisen määritelmä	3
2.2 Koulukiusaamisen muodot	3
2.3 Koulukiusaamisen seuraukset	6
3 TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ KOULUKIUSAAMISEN EHKÄISEMINEN	8
3.1 Terveysten edistämisen määritelmä	8
3.2 Koulukiusaamisen ehkäisemisen menetelmät ja mallit	9
3.3 Nuorimieli-toiminta	12
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	14
5 TUOTTEISTAMISPROSESSI	15
5.1 Tuotteistamisprosessin määritelmä	15
5.2 Kehittämistarpeen tunnistamisen vaihe	15
5.3 Ideointivaihe	16
5.4 Luonnosteluvaihe	17
5.5 Kehittelyvaihe	19
5.6 Viimeistelyvaihe	20
6 TUOTTEEN ARVIOINTI, JOHTOPÄÄTÖKSET JA HYÖDYNTÄMINEN SEKÄ JATKOTUTKIMUSAIHEET	22
6.1 Tuotteen arviointi	22
6.2 Johtopäätökset	23
6.3 Hyödyntäminen ja jatkotutkimusaiheet	24
7 POHDINTA	26
7.1 Luotettavuus	26
7.2 Eettisyys	28
7.3 Oman ammatillisuuden kehittyminen	29
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

European Journal of Public Health- lehdessä vuonna 2005 julkaistussa artikkelissa on tutkimus 28 maan kouluikäisten kiusaamisesta ja sen oireista. Tutkimuksen tuloksista käy ilmi että kiusattujen opiskelijoiden osuus vaihteli valtavasti eri maiden välillä. Alhaisin esiintyvyys havaittiin Ruotsissa tyttöjen keskuudessa (6,3 %) ja korkein tyttöjen keskuudessa (41.4 %) Liettuassa. Suomessa poikien kiusaamista havaittiin 12.5 % ja tyttöjen 9.2 %. sijoittuen maiden välisessä vertailussa puoleenväliin. (Due, Holstein, Lynch Diderichsen, Gabhain, Scheidt & Currie 2005.)

Koulukiusaamista on tapahtunut aina ja kiusaamistavat eroavat toisistaan. Pojat käyttävät enemmän fyysistä kiusaamista, kun taas tytöt epäsuoraa kiusaamista. (Mustaranta 2006.) Vuonna 2013 peruskoulun 8. ja 9. luokan pojista kiusaamisen uhreiksi joutui vähintään kerran viikossa lukukauden aikana 8 prosenttia ja tytöistä 6 prosenttia (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, Luopa P. ym., kouluterveyskyselyn tulokset 2014).

Koulukiusaaminen on toistuvaa oppilaan vahingoittamista, loukkaamista sekä syrjimistä. Yleensä oppilas joutuu pidemmän ajan kuluessa yhden tai useamman oppilaan kiusaamaksi, eikä kiusattu pysty välttämättä puolustautumaan tai vaikuttamaan kiusaamiseen. (Mitä kiusaaminen on? 2014; Höistad 2003, 79–80.) Se on monimuotoista ja jaetaan suoraan ja epäsuoraan kiusaamiseen. Suora kiusaaminen on uhrin fyysistä tai suullista satuttamista. Epäsuora kiusaaminen on porukan ulkopuolelle sulkemista ja ilkeiden juttujen levittämistä. (Salmivalli 2010, 14; Mitä kiusaaminen on? 2014.; Kiva koulu n.d.)

Terveyden edistämällä tarkoitetaan yksilön tai ryhmän fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden parantamista. Kouluissa terveyden edistäminen on sisälletty opetussuunnitelmiin ja osalla kouluista on käytössään terveyden edistämisen suunnitelmia, joilla tavoitellaan turvallista oppimisympäristöä. (Vertio 2003, 29–30, 97–101.) Tässä opinnäytetyössä terveyden edistäminen on primaaripreventiota, joka tarkoittaa, että laatimamme opas on ennaltaehkäisyväline koulukiusaamiselle. Oppaan avulla ennaltaehkäistään koulukiusaamista siten, että Nuorimieli-toiminta käyttää sitä ohjaamisen välineenä.

Nuorimieli-toiminta on matalan kynnyksen kohtaamispaikka, mikä tukee nuoria arjen asioissa, ihmissuhteissa, tulevaisuuden valinnoissa, tunteiden käsittelyssä ja elämässä. Se toteuttaa kiusaamista ennaltaehkäisevää työtä ja järjestää kiusaamiseen liittyen vertaistukiryhmiä. (Nuo-

rimieli 2015.) Nuorimieli-toiminnalla on tarve opinnäytetyöllemme, koska sillä ei ole saatavilla koostettua tietopakettia koulukiusaamisen eri muodoista, mitä henkilökunta voisi käyttää kiusaamista ehkäisevässä ohjauksessa hyödykseen. Opas on henkilökunnan tukena keskustellessa tai ohjatesa nuoria ja sitä voi hyödyntää Nuorimieli-toiminnan yhteistyökumppanit sekä koulut.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata peruskouluikäisten koulukiusaamista ja sen terveyttä edistävää ehkäisemistä sekä tavoitteena on tukea oppaan avulla peruskoululaisten terveyttä edistävää koulukiusaamisen ehkäisemistä. Tutkimustehtävät ovat mitä on koulukiusaaminen ja terveyttä edistävä koulukiusaamisen ehkäiseminen sekä millainen opas tukee terveyttä edistävää koulukiusaamisen ennaltaehkäisyä.

Keskeisiä käsitteitä opinnäytetyössä ovat terveyden edistäminen ja koulukiusaaminen, jotka määritellään teoreettisesti erilaisten tutkimusten ja teorian tiedon avulla. Opinnäytetyössä käsitellään peruskouluikäisten koulukiusaamista, sen muotoja ja seurauksia sekä terveyden edistämisen mahdollisuuksia ehkäistä koulukiusaamista. Peruskouluikäisellä tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä 7-16 – vuotiasta oppivelvollisuus-ikäistä lasta, jolle annetaan yleissivistävää perusopetusta. Peruskouluihin luetaan peruskoulut ja peruskouluasteen erityiskoulut. (Tilastokeskus n.d.)

Opinnäytetyön avulla kehitettiin terveyden edistämisen osaamista, hoitotyön asiakkuusosaamista, ohjaus- ja opetusosaamista, eettistä osaamista sekä tutkimus- ja kehittämistyön osaamista (Opetusministeriö 2006, 64–66). Terveyden edistämisen osaaminen kehittyi, kun ohjaamisen välineeksi tehtiin terveyttä edistävä koulukiusaamista ehkäisevä opas ja samalla vahvistettiin hoitotyön asiakkuusosaamista toimeksiantajan yhteistyön kautta, kohdatessa nuoria. Ohjaus- ja opetusosaaminen kehittyi suunnittelemalla sekä toteuttamalla opas, jota voi käyttää eri ohjaustilanteissa. Eettistä osaamista vahvistettiin perehtymällä hyviin tutkimuseettisiin tapoihin ja periaatteisiin. Tutkimus -ja kehittämistyön kompetenssia kehitettiin, kun opittiin etsimään näyttöön perustuvaa tutkimus - ja teorian tietoa.

## 2 KOULUKIUSAAMINEN

### 2.1 Koulukiusaamisen määritelmä

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemillä kouluterveyskyselyillä on tutkittu nuorten hyvinvointia Suomessa vuosina 2000–2013. Kouluterveyskyselyn tuloksien mukaan koulukiusaaminen yleistyi peruskoulussa vuoteen 2008–2009 saakka, jonka jälkeen se on hieman vähentynyt. Kuitenkin vuonna 2013 peruskoulun 8. ja 9. luokan pojista kiusaamisen uhreiksi joutui vähintään kerran viikossa lukukauden aikana 8 prosenttia ja tytöistä 6 prosenttia. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, Luopa P. ym., kouluterveyskyselyn tulokset 2014.)

Koulukiusaamista voidaan määritellä monella eri tavalla. Yleensä koulukiusaaminen tarkoittaa sitä, että joku oppilas joutuu pidemmän ajan kuluessa yhden tai useamman oppilaan toistuvan vahingoittamisen, loukkaamisen tai syrjinnän kohteeksi. Kiusaaminen on tietoista kielteistä käytöstä, eikä kiusattu pysty välttämättä puolustautumaan tai vaikuttamaan saamaansa kohteluun. (Mitä kiusaaminen on? 2014; Höistad 2003, 79–80.) Kiusaamista voi olla vaikea mitata, koska toiminnan lisäksi siinä on kyse asenteista. Kiusatun oma ja muiden samassa yhteisössä olevien ihmisten suhtautuminen kiusaamiseen vaikuttaa sen tunnistamiseen. (Vanhempainilta koulukiusaamisesta 2012, 8.)

Salmivallin (2010) mukaan kiusaamisella tarkoitetaan vihamielistä käyttäytymistä, joka kohdistuu toistuvasti yhteen tai samaan henkilöön. Mikä tahansa tarkoituksellinen harmin, haitan ja pahan mielen aiheuttaminen on kiusaamista. Kiusaamiselle on tyypillistä epätasaväkisyys, jolloin kiusaaja on kiusattua vahvempi. Tällä tarkoitetaan, että kiusaaja voi olla vanhempi, fyysisesti voimakkaampi, omata vahvan aseman ryhmässä tai hänellä voi olla tukijoukkoja. Yleensä kiusaajalla on valtaa tai voimaa, minkä avulla hän ottaa ylliotteen kiusatusta. Kiusaamisessa valtaa tai voimaa käytetään väärin. (Salmivalli 2010, 12–13.)

### 2.2 Koulukiusaamisen muodot

Kiusaaminen on monimuotoista ja se jaetaan yleensä suoraan sekä epäsuoraan kiusaamiseen. Suoralla kiusaamisella tarkoitetaan uhrin fyysistä ja verbaalista eli suullista satuttamista. Fyysisellä satuttamisella tarkoitetaan lyömistä, tönimistä, potkimista sekä omaisuuteen kohdistu-



vaa tahallista rikkomista tai hävittämistä. Verbaalinen satuttaminen on puolestaan loukkamista, nimittelyä, uhkailua, kiristämistä ja naurunalaiseksi tekemistä. Epäsuora kiusaaminen on porukan ulkopuolelle sulkemista ja ilkeiden juttujen levittämistä. Epäsuoraa kiusaamista voi olla vaikea havaita, sillä vihjailu ja monimerkityksellisten viestien tarkoitus aukeaa vain tietyille oppilasryhmälle. Tällaista on esimerkiksi tervehtimättä tai vastaamatta jättäminen. Koulukiusaaminen voi jatkua koulumatkoilla ja vapaa-ajalla. Internetissä tai matkapuhelimen välityksellä tapahtuva haitan tai mielipahan aiheuttaminen on myös kiusaamista. Tekojen muoto ei kerro onko kyseessä kiusaamista vai ei, vaan yleensä ratkaisevaa on tekojen systemaattisuus. Kiusatuksi joutuvaa kiusataan yleensä pitkän ajan kuluessa monin eri tavoin. Pelkästään kahden ihmisen tasaväkistä tappelua, joka on toistuvaa, ei sanota kiusaamiseksi. (Salmivalli 2010, 14; Mitä kiusaaminen on? 2014.; Kiva koulu n.d.)

Lasten ja nuorten puhelin ja netti - palvelusta vuonna 2012 kerätystä aineistosta käy ilmi, että nuoret kokevat päivittäin koulukiusaamista. He kertovat sen olevan haukkumista, huutamista tai suoraa fyysistä väkivaltaa, joka näyttäytyy tönimisenä, lyömisenä, potkimisena ja läpsimisena. Kiusaamista ilmenee erilaisissa yhteisöpalveluissa eli sosiaalisessa mediassa nälvimisenä ja pilkkaamisena. Näiden ohella nuoret käyttävät toisiinsa henkistä väkivaltaa, jonka keinona on ryhmän ulkopuolelle jättäminen. Esimerkkejä henkisestä väkivallasta ovat ruokalassa yksinään istumaan jättäminen, käytävillä ohi kulkiessa kuiskuttelu sekä huomiotta jättäminen ja näkymättömäksi tekeminen. Palveluun tulleesta aineistosta käy ilmi, että kiusaaminen on yleensä jatkunut vuosia ja alkanut jo leikkikoulussa. Nuorten mielestä tuntui olevan mahdollonta päästä kiusatun roolista pois ilman apua, kun siihen oli joutunut. Kiusaaminen heijastuu myös pitkälle myöhempään elämään, jolloin menneet kiusaamiskokemukset ovat päivittäin mielessä ja elämää tarkastellaan niiden kautta. (Hamarus, Kanervio, Landén & Pulkkinen 2014, 29–30.)

Nettikiusaamista on muun muassa uhkaavat ja pilkkaavat viestit sekä kommentit sosiaalisissa yhteisöissä. Ne liittyvät usein kiusatun ulkonäköön, uskuntoon tai elämänkatsomukseen. Nettikiusaamista ovat henkilökohtaisten tietojen ja juurujen levittäminen, valkokuvien levittäminen ja manipulointi, toisen nimellä esiintyminen, ryhmän ja keskustelun ulkopuolelle sulkeminen ja salasanojen valehteleminen. (Nettikiusaaminen 2014.) Mannerheimin lastensuojeluliiton (2005) koulukiusaamiskyselyn mukaan internet on yksi merkittävä koulukiusaamisen ympäristö ja yhteydessä muuhun kiusaamiseen. Lisäksi nuoret kokevat nettikiusaamista enemmän kuin kännykkäkiusaamista ja koulumatkakiusaamista. Eniten kiusaamista tapahtuu kuitenkin koulussa. Netissä uhria voidaan kiusata jatkuvasti koulun ulkopuolellakin. Näin

ollen kiusattu ei saa edes kotona rauhaa kiusaajiltaan. Kiusaaja ei näe uhrin kärsimystä tai tunnereaktiota netin kautta. Usein aikuiset eivät näe mitä sosiaalisessa mediassa tapahtuu ja siksi kiusaaminen jää piiloon. Silloin kiusaamisen selvittäminen vaikeutuu ja kiusaaja sekä kiusattu eivät saa tarvitsemaansa apua. Kiusaaminen sosiaalisessa mediassa voi satuttaa uhria jopa enemmän kuin kasvokkain kiusaaminen. Netissä tapahtuvia rikoksia voivat olla tekijänoikeuden loukkaaminen, kunnianloukkaus, yksityiselämää loukkaavan tiedon levittäminen, perättömät vaarailmoitukset, viestintäsalaisuuden rikkominen ja tietomurrot. (Ei netti-kiusaamiselle! 2011, 11–12.)

Nuoret käyttävät yhä enemmän sellaisia palveluja, joissa heidän vanhempansa eivät ole mukana. Näitä palveluja ovat esimerkiksi pikaviestipalvelut Whatsapp ja Kik Messenger sekä kuvanjakopalvelu Instagram ja yhteisöpalvelu Ask.fm. Pikaviestipalveluilla on mahdollista luoda ryhmä esimerkiksi luokan tiettyjen oppilaiden kesken, jolloin loukkaavien viestien lähettäminen onnistuu kyseisen ryhmän jäsenten välillä. Tähän liittyy kollektiivinen netti-kiusaaminen, joka tarkoittaa sitä, että osa kiusaa ja osa seuraa sivusta puuttumatta siihen. Yksittäisellä henkilöllä voi olla takanaan tällaisia sivusta seuraajia lataamalla kuvia nettiin pilkkaamistarkoituksessa. Kollektiivista kiusaamista aggressiivisempi nettilynkkaaminen alkaa huhuista tai uutisista, joissa mukana olleista ihmisistä aletaan netissä vihamielisesti kirjoitella. Kärhämät sosiaalisessa mediassa johtavat erittäin harvoin varsinaisiin fyysisiin väkivallante-koihin. (Forss 2014, 38–40.)

Kännykkäkiusaaminen voi olla osa koulukiusaamista. Sen muotoja ovat esimerkiksi uhkailevat, nolaavat tai pelottelevat viestit, salaviestit ilman lähettämistietoja, pilasoitot sekä kiristäminen puhelimen välityksellä. Tällöin nuorta voidaan kiristää esimerkiksi maksamaan kännykkäostoksia. Älypuhelimet mahdollistavat kiusaamistilanteiden kuvaamisen ja valokuvien ottamisen, jolloin niitä on helppo lähettää Internetiin. (Pelastakaa lapset ry. 2014; Hamarus 2008, 71–72.)

Seksuaalinen häirintä on yksi kiusaamisen muoto, johon liittyy ei-toivottu huomio. Seksuaalinen häirintä voi tapahtua suoraan fyysisesti ruumiinosia koskemalla tai epäsuorasti, kännykän tai netin välityksellä lähettämällä seksuaalisia viestejä. Sitä voi esiintyä koulussa, yleisillä alueilla tai netissä. Halventava puhe toisen sukupuolesta, mitä voi esimerkiksi olla nimittely ”huoraksi” tai ”homoksi” saa kiusatun tuntemaan itsensä noloksi tai loukkaantuneeksi. Häirintää ovat myös seksuaalisesti vääristyneet vitsit, jotka koskevat vartaloa, pukeutumista tai yksityiselämää. Pojat joutuvat harvemmin tämän tyyppisen kiusaamisen kohteeksi. Seksuaalinen kiusaaminen yhdistettynä kavereiden hylätyksi jättämiseen voi olla musertavaa koulumo-

tivaatiolle, itsetunnolle sekä tulevaisuuden toivolle. Seksuaalinen kiusaaminen voi olla aikaa vievää ja sitä voi olla vaikea saada selville, koska siinä on mukana monia ihmisiä ja se yleensä tapahtuu salassa. (Beran 2012; Seksuaalinen häirintä 2015.)

Rooleja kiusaamistilanteissa ovat kiusaaja, apuri, kannustaja, kiusattu, puolustaja ja hiljainen hyväksyjä. Kiusaaja on aktiivinen ja aloitteellinen sekä kiusaamistilanteiden päätekijä. Apuri yleensä avustaa kiusaajaa eri tavoin, eikä itse ole varsinainen aloitteentekijä. Kannustaja on vierestä katsoja, joka tarjoaa ilmeillä ja eleillä kiusaajalle myönteistä palautetta. Kiusattu on nuori, joka joutuu kielteisen toiminnan kohteeksi ja on puolustuskyvytön kiusaajiin nähden. Puolustaja pyrkii tukemaan kiusattua ja asettuu kiusatun puolelle. Hänen tarkoituksenaan on saada toiset lopettamaan kiusaaminen. Hiljainen hyväksyjä on syrjään vetäytyjä ja on kuin ei kiusaamista huomaisikaan. (Vanhempainilta koulukiusaamisesta 2012, 8.)

Kiusaamisessa on eroja tyttöjen ja poikien välillä. Poikien harjoittama kiusaaminen on helpommin tunnistettavissa, koska se on yleensä sanallista ja fyysistä. Kiusaamisen paljastuttua pojat yleensä laskevat leikkiä asialla. Tyttöjen kiusaamista on vaikeampi havaita, koska se on tyyppillisimmillään epäsuoraa kiusaamista. Tytöt ovat tosin omaksumassa poikien fyysistä kiusaamistapaa. (Höistad 2003, 94–95.) Pojat viettävät enemmän aikaa urheilun ja pelien parissa. Tytöt taas ovat enemmän sosiaalisessa kanssakäymisessä toistensa kanssa jutellen. Ei ole siis yllättävää että pojat ja tytöt kiusaavat ja ovat kiusattuna eri tavoin. Tytöt kiusaavat epäsuorasti vertaisryhmän kautta, joka ilmenee loukkaavien juorujen kertomisena kiusatusta. Esimerkiksi tyttö voi kertoa vertaisryhmälle nolon jutun kiusatusta. He voivat keksiä ilkeitä nimiä, juoruja ja keksivät tapoja, joilla kiusattu saa tietää ettei kuulu enää ryhmään. Tätä tapahtuu esimerkiksi Facebookissa tai sähköpostissa, joihin kirjoitetaan kiusatusta ilkeitä asioita. (Beran 2012.)

### 2.3 Koulukiusaamisen seuraukset

Koulukiusaamisesta aiheutuvia psyykkisiä seurauksia ovat monenlaiset henkisen hyvinvoinnin ja mielialan ongelmat. Kiusaaminen alentaa itsetuntoa ja itsearvostusta, aiheuttaa masentuneisuutta, itsetuhoisia ajatuksia tai tekoja sekä ahdistuneisuutta. Kiusaamisen fyysisiä seurauksia ovat psykosomaattiset stressioireet kuten kiputilat ja yleinen sairastelu, nukkumisvaikeudet, yökastelu ja syömishäiriöt. Kiusatuilla on yleensä heikentynyt koulumotivaatio, johon liittyy kouluun menon välttely. (Kiusaamisen seuraukset 2014.)

Kiusaamisen sosiaalisia seurauksia ovat yksinäisyys ja sosiaalisten tilanteiden välttely. Kiusatuilla on kielteinen käsitys vertaisistaan ja he pelkäävät, että heidät arvioidaan kielteisesti. Eli koulukiusatun ikätoverien suhtautuminen häneen sekä hänen oma suhtautumisensa vertaisiin muuttuu. Aikuisiässä kiusatulla esiintyy luottamusongelmia ihmissuhteissa ja suurempi riski tulla työpaikkakiusatuksi sekä miehillä läheisyyden pelkoa ja aggressiivisuutta seurustelusuhteessa. (Kiusaamisen seuraukset 2014.) Kiusaaminen vaikuttaa nuoren elämän osa-alueisiin, jotka ovat ratkaisevassa asemassa hänen kehityksessä tasapainoiseksi aikuiseksi (Pyhäjärvi 2013).

Lasten ja nuorten puhelin ja netti-palvelussa vuonna 2012 kerätyssä aineistossa nuoret kertovat koulukiusaamisen seurauksista. Ulospäin näkyviä toiminnan muutoksia ovat esimerkiksi tahallinen myöhästely ja luvattomat poissaolot koulusta. Tällä koetetaan välttää ahdistavaksi koetut hetket koulussa. Ruokailu saatetaan jättää väliin, kun ei haluta kuulla nälvimistä tai selän takana kuiskuttelua. Tuntiaktiivisuus ja kouluarvosanat voivat heiketä. Sosiaaliset tilanteet alkavat vapaa-ajallakin käydä mahdottomiksi. Näkymättömänä seurauksena itsetunto ja –tuntemus musertuvat. Nuoret ajattelevat ja arvioivat itseään kielteiseltä kannalta, kun he eivät kelpaa muiden joukkoon. He eivät enää tunnista omaa itseään tai omia mielipiteitään, vaan ne sekoittuvat muiden mielipiteisiin. Nuori ei näe enää omia hyviä puoliaan ja ulkopuolelta tuleva palaute sisällytetään omaksi tulkinnaksi itsestään. Osa nuorista hakee kiusaamisesta aiheutuneeseen masennukseen apua ammattilaiselta ja käyttävät mielialälääkkeitä. Kiusaamisesta johtuvia somaattisia oireita ovat vatsakivut, päänsärky, sydämen tykytys, ruokahaluttomuus, vapina, univaikeudet ja paniikkituntemukset. (Hamarus ym. 2014, 31–32.)

### 3 TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ KOULUKIUSAAMISEN EHKÄISEMINEN

#### 3.1 Terveyden edistämisen määritelmä

Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan terveyden edistäminen on prosessi, jonka avulla ihmiset voivat parantaa terveyttään. Terveys nähdään jokapäiväisen elämän voimavarana, ei elämisen päämääränä. Täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tason saavuttamiseksi yksilön täytyy pystyä tunnistamaan ja toteuttamaan toiveet, tyydyttämään tarpeet sekä muuttamaan tai selviytymään ympäristössä. Terveyden edistäminen ei ole vain terveydenhuollon vastuulla, mutta se menee terveiden elämäntapojen ja hyvinvoinnin edelle. (World Health Organization 2015.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) määrittelee terveyden edistämisen siten, että yksilö tai yhteisö voi vaikuttaa omaan terveytensä määrittäjiin ja sitä kautta kohentaa terveyttään. Terveyden edistäminen on tavoitteellista ja välineellistä toimintaa hyvinvoinnin aikaansaamiseksi ja sairauksien ehkäisemiseksi. Lisäksi se käsittää terveyttä edistäviä tekijöitä, jotka ovat sosiaalisia, taloudellisia, ympäristöllisiä ja yksilöllisiä tekijöitä. Nämä tarkoittavat terveyden ja toimintakyvyn lisäämistä, sairauksien ja terveysongelmien vähentämistä sekä terveyserojen kaventamista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014; Sairaanhoidtajaliitto 2014.)

Terveyden edistäminen näkyy kouluissa siten, että siellä kohdataan kaikki terveyden ulottuvuudet yhteisössä. Siellä kasvetaan ja kehitetään koko ajan yksilön ja yhteisön näkökulmasta. Koulun henkilökunta on kasvatusalan ammattilaisia ja oppilailla on käytössään kouluterveydenhuolto. Heillä on suuret mahdollisuudet edistää nuorten terveyttä monen vuoden aikana. Kouluyhteisöön vaikuttaa monet asiat ja ihmiset sekä jokaisella on kyky huolehtia itsestään ja toimintakyvystään sekä tarvittaessa hakea apua. Terveyttä tarkastellaan kouluissa erilaisten kyselyiden ja tutkimusten avulla. Lisäksi kouluilla on käytössään terveyden edistämisen suunnitelma, esimerkiksi Kiva-koulu- hanke ja peruskoulun opetussuunnitelma, joiden tavoitteena on luoda turvallinen oppimisympäristö. (Vertio 2003, 97–101.)

Terveyden edistämiseen liittyvät käsitteet ovat preventiivinen eli ehkäisevä toiminta ja preventio eli ennaltaehkäisevä toiminta. Preventiivinen toiminta ehkäisee terveysongelmia ja sairauksia sekä niiden pahenemista. Preventio jaetaan kolmeen tasoon: primaaripreventioon, sekundaaripreventioon ja tertiääripreventioon. Primaaripreventio on ehkäisyä ennen sairauden tai terveysongelman ilmaantumista. Sekundaaripreventiossa puututaan varhain sairauteen

tai terveysongelmaan. Tertiääripreventio pyrkii ehkäisemään ongelman tai sairauden uusiutumisen sekä haittojen pahenemisen. (Terveyden edistämisen ohjelma 2009.) Tässä opinnäytetyössä terveyden edistäminen on primaaripreventiota, koska laatimamme opas on ennaltaehkäisyn väline koulukiusaamiselle. Oppaan avulla ennaltaehkäistään koulukiusaamista siten, että Nuorimieli-toiminta käyttää sitä ohjaamisen välineenä. Tällä pyritään siihen, että koulukiusaaminen tunnistettaisiin helpommin, jolloin siihen voi puuttua paremmin. Tällä tavoin opas on tukena peruskoululaisten terveyttä edistävälle koulukiusaamisen ennaltaehkäisemiselle. Opas on terveyden edistämisen väline nuorten hyvinvoinnin aikaansaamiseksi ja sairauksien ehkäisemiseksi.

### 3.2 Koulukiusaamisen ehkäisemisen menetelmät ja mallit

Koulukiusaamisen ehkäiseminen on vaikeaa monesta syystä. Vain pieni osa tulee aikuisten tietoon, koska siitä ei uskalleta kertoa heille kiusatuksi joutumisen pelossa. Kiusaaja pyrkii itse pitämään kiusaamisen salassa, koska pelkää rangaistusta sekä harhauttaa aikuisia naamioimalla kiusaamisen leikiksi. Epäsuora tai hiljainen kiusaaminen jää yleensä tunnistamatta, kun taas viaton tappelu voidaan tulkita kiusaamiseksi. Kiusaamista ei haluta välttämättä nähdä, mikä hankaloittaa sen tunnistamista. Opettaja voivat pelätä, ettei omaa osaaminen riitä kiusaamisen selvittämiseksi, eikä välttämättä tiedä miten siihen tulisi puuttua. (Pyhäjärvi 2013 17–18.)

Yhdistyneiden Kansakuntien määrittämät ihmisoikeudet sisältävät kiusaamattomuuden suojan ja ne sisältyvät lapsen oikeuksien julistukseen, jonka mukaan jokaisella on lain antama suoja kiusaamista vastaan. Perusopetuslain (1998) mukaan jokaisella koululaisella on oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön. Koulujen tulee laatia suunnitelma oppilaiden suojaamiseksi väkivallalta, kiusaamiselta ja häirinnältä sekä valvoa sen toteutumista. Niiden tulee ohjeistaa suunnitelma kurinpitokeinojen ja kasvatuskeskusteluiden käyttämisestä. Koulun henkilökunnan tulee ilmoittaa tietoon tulleista koulu tai koulumatkalla tapahtuneesta kiusaamisesta, häirinnästä tai väkivallasta niihin syyllistyneen ja niiden kohteena olevan oppilaan huoltajalle. (Perusopetuslaki 1998.) Koulukiusaaminen voi yltyä rikosoikeudelliselle tasolle, kun oppilas täyttää 15 vuotta, jolloin hän on rikosoikeudellisen vastuun piirissä (Hamarus 2008, 19, 23).

Suomessa on kehitetty Kiva koulu- hanke, jonka tarkoituksena on koulukiusaamisen vastustaminen (Kiva koulu n.d). Hanke lisää oppilaiden tietoisuutta ryhmän merkityksestä kiusaa-

misessa ja sen lopettamisessa. Lisäksi sen tarkoituksena on empatian herättäminen kiusattuja kohtaan, tuen ja turvallisten keinojen antaminen kiusatuille. Tavoitteena on, että oppilaat tukevat kiusattua eivätkä hyväksy kiusaamista. Käytännössä Kiva koulu-ohjelma toimii koulujen oppitunneilla, joissa käydään läpi yleisiä kiusaamisen liittyviä aiheita, kuten kunnioituksen merkitystä ihmissuhteissa, kiusaamisen mekanisme ja sen seurauksia erilaisten opetusmenetelmien avulla. (Salmivalli 2010, 147.)

Ruotsalaisen Anatol Pikasin kehittämä Pikasin malli on keskustelumenetelmä kiusaamistapausten selvittämiseksi ja se perustuu yksittäisten oppilaiden kanssa käytyjen keskustelujen lisäksi ryhmäkeskusteluihin. Pikasin mallin mukaan kiusaaminen on ryhmäväkivaltaa, jossa oppilaat keskinäisessä vuorovaikutuksessa vahvistavat toistensa käyttäytymistä. Keskustelun avulla pyritään vaikuttamaan kiusaajaan ja hänen tukijoukkoihinsa. Pikasin mallissa on kaksi mahdollista selvittämiskeskustelun mallia, yhteisen huolen menetelmä ja suggestiivisen käskyn menetelmä. (Salmivalli 2010, 76–77.) Yhteisen huolen menetelmä tarkoittaa pehmeää lähestymistapaa, jonka avulla pyritään saamaan aikaan yhteisesti jaettu huoli kiusatusta ja koitetaan saada hänet muuttamaan käytöstään. Suggestiivisen käskyn menetelmässä autoritaarisemman eli kovemman otteen ottaa aikuinen ja osoittaa selvästi, että kiusaamisesta on tultava loppu. (Salmivalli 2003, 64.)

Ruotsalainen Karl Ljungström on kehittänyt Pikasin mallin pohjalta Farsta-menetelmän, joka perustuu samanlaisiin yksilökeskusteluihin. Farsta-menetelmä eroaa Pikasin mallista siten, että kiusaamistapauksia hoitaa koulun kiusaamisen vastainen työryhmä. Työryhmä koostuu 2-5 opettajasta tai muusta aikuisesta, joka saa tiedon oppilaan kiusaamisesta. Aluksi selvittäjät keräävät tietoa opettajilta ja kiusatun vanhemmilta sekä selvittävät, että onko kyseessä systemaattinen kiusaaminen. Työryhmä järjestää yksilökeskusteluja kiusatulle ja kiusaajille, mielellään oppitunnin aikana niin, että oppilaat eivät ole kuulleet asiasta etukäteen. Selvittämiskeskusteluiden keskeinen asia on niiden yllätyksellisyys, jotta oppilaat eivät voi varautua niihin. Kiusaamisesta tiedotetaan kiusatun kotiin ja koulun johdolle. (Salmivalli 2010, 84–85.)

Iso-Britanniassa Maines Barbara ja Robinson George ovat kehittäneet ”No Blame Approach”- mallin, joka on Pikasin mallin tavoin keskustelumenetelmä. Siinä keskustellaan ensin kiusatun kanssa, jolloin selvitetään tapahtumakulkua, jonka jälkeen tavataan yhdessä kaikkien kiusaamiseen osallistuneiden kanssa. Kiusattu kertoo hänen tuntemuksiaan ja keskustelussa tuodaan esille kiusaamisen traumaattisuus sekä että kiusaamisen on loputtava. Kiusaajat haastetaan itse miettimään ratkaisua tilanteeseen. Yhteistapahtumassa sovitaan seu-

ranta-tapaamisesta, joka on noin viikon kuluttua. Vahvuutena tässä menetelmässä on ratkaisu-keskeisyys. (Salmivalli 2010, 83–84.)

Kiusaamisen ehkäisemisen menetelmiä ovat luottamusväylät, joiden kautta lapset ja nuoret voivat tuoda kokemaansa tai näkemäänsä kiusaamista esiin. Luottamusväylillä tarkoitetaan henkilöitä, esimerkiksi opettajia, kouluterveydenhoitajia, kuraattoreita ja koulupsykologeja, joille oppilaan on helppo mennä kertomaan kiusaamisesta. On tärkeää, että koulussa huolehditaan kiusaamisesta kertovien väylien avoimuudesta ja siitä, että niitä on riittävästi. Koulussa ensisijainen luottamusväylä on opettaja, jolle oppilas voi mennä kertomaan luokassa oppitunnin jälkeen. Oppilaat eivät mielellään halua kertoa kiusaamisesta muiden nähden tai kuullen, joten on tärkeää että opettaja on saatavilla ilman, että se kiinnittää erityistä huomiota. Kotona luottamusväyliä ovat usein vanhemmat, joille kiusaamisesta kerrotaan. (Hamarus 2008, 117.) Opettaja ei aina huomaa kiusaamista eikä kiusattu oppilas halua välttämättä itse kertoa aikuiselle, että häntä kiusataan. Kiusatuksi joutuminen saatetaan kokea häpeänä, asian käsittely pelottaa tai sitten pelätään, että aikuiselle kertomisesta ei ole apua, vaan kiusaaminen päinvastoin pahenee entisestään. Vain noin puolet kiusatuista nuorista kertoo jollekulle kiusaamisesta. (Mitä kiusaaminen on? 2014; Kiusaaminen koulussa 2014.)

Lasten ja nuorten puhelin ja netti-palvelussa vuonna 2012 kerätyssä aineistossa nuoret kokivat, että kiusaamistapauksia ei ole selvitetty heidän toivomallaan tavalla. Kokemuksia kiusaamisesta oli vähätelty. Esimerkiksi aikuiset olivat kehottaneet olemaan kiinnittämättä mitään huomiota tai välittämään asiasta. Joissakin tapauksissa on havaittu kiusaaminen ja koetettu puuttua siihen, ilman mitään tuloksia. Kiusaamiseen puuttumisen tavat olivat voineet aiheuttaa kiusatulle syyllisyyden tunnetta tapahtuneesta. Nuoret kokevat, että opettajat eivät ole koulussa kiinnostuneita kiusaamisesta ja sen selvittämisestä, koska kiusaamiseen puuttumisen malli puuttuu. Kiusaamisesta puhuminen aikuiselle tuntui vaikealta, koska kiusattu koki suurta häpeää eikä saanut tilaisuutta kertoa. Tähän vaikuttaa se, että nuorilla ei ole luottamusta aikuisiin kiusaamista koskevista asioista. (Hamarus ym. 2014, 32–33.)

Kiusaamisen ehkäiseminen on aina aikuisten vastuulla, tosin ilman oppilaiden mukanaoloa ja heidän kuunteluaan sekä nuoren ja vanhempien välistä vuoropuhelua se ei onnistu. Vanhempien rooli ehkäistä koulukiusaamista on merkittävä, koska mallit toisen ihmisen kunnioittamiseen ja vuorovaikutukseen opitaan kotona. (Vanhempainilta koulukiusaamisesta 2012, 4.)



Nuori voi hakea apua erilaisin menetelmin. Tällaisia ovat esimerkiksi Lasten ja nuorten puhelin ja netti, jotka ovat maksuttomia sekä luottamuksellisen kysymisen ja keskustelun paikkoja. Niissä nuorelle vastaa koulutettu vapaaehtoinen aikuinen, jolla on aikaa kuunnella. (Lasten ja nuorten puhelin, netti ja chat 2014.) Muita paikkoja, joista apua voi saada kotikunnassa ja koulussa ovat terveyskeskukset ja kouluterveydenhuolto, äitiys- ja lastenneuvolat, koulukuraattori ja koulupsykologi. Erityistilanteissa apua saa esimerkiksi lasten ja nuorten psykiatrian poliklinikoilta tai lastensuojelun sosiaalityöltä. (Mistä apua? 2014.)

Kiusaamisen lopettamisesta ovat vastuussa aikuiset, jonka vuoksi siitä on aina kerrottava heille. Tärkeää olisi etsiä läheltä aikuinen johon kiusattu luottaa. Jos omat vanhemmat tai opettaja eivät ota asiaa tosissaan, on hyvä puhua asiasta toiselle opettajalle, opinto-ohjaajalle, koulukuraattorille tai psykologille. Aikuinen voi olla myös joku muu sukulainen tai tuttava. Kiusatun on hyvä kertoa rehellisesti, mitä on tapahtunut ja miltä asia hänestä itsestään tuntuu. Kaverilta tai tukioppilaalta voi saada tukea asian kertomiseen. Mikäli puhuminen tuntuu vaikealta, voisi asian kirjoittaminen paperille tai sähköpostilla auttaa. Vaikka on yleistä, että kiusattu ei usko että kertomisesta on apua, silti melkein aina kiusaamiseen puuttuminen auttaa. (Tukea nuorelle 2014.)

### 3.3 Nuorimieli-toiminta

Kainuun mielenterveysseura ry:n toiminta-ajatuksena on edistää, tukea ja kehittää mielen-terveyttä ja mielenterveystyötä yhteistyössä julkisen puolen ja eri järjestöjen kanssa (Kainuun mielenterveysseura 2015). Yhdistyksen toiminta-ajatus on toimia Kainuussa kansanterveys- ja kansalaisjärjestönä, joka edistää mielen-terveyttä, kehittää rakentavaa ja ehkäisevää mielen-terveystyötä sekä kuntoutusta. Yhdistys harjoittaa sääntöjen mukaista vapaaehtoistyötä ihmisten henkisen hyvinvoinnin edistämiseksi ja vapaaehtoisen mielenterveystyön tunnetuksi tekemiseksi sekä mielenterveysasioissa tukea tarvitsevien tukemiseksi ja auttamiseksi. (Kemppainen P. 2014.)

Kainuun mielenterveysseura ry hallinnoi opinnäytetyön toimeksiantajaa. Nuorimieli-toiminta tukee 14–29-vuotiaiden mielenterveyskuntoutujien, marginaaliasemassa olevien nuorien ja heidän läheistensä mielen hyvinvointia. Marginaaliasemassa oleva tarkoittaa syrjäytynyttä tai syrjäytymisvaarassa olevaa, joka on jäänyt tai jäämässä yhteiskunnan palveluiden ulkopuolelle. (Kemppainen M. 2014.) Nuorimieli-toiminnan henkilökuntaan kuuluu toiminnanvastaava

Jouni Kananen, tukitoimintavastaava Petri Kemppainen sekä tukihenkilökouluttaja Jaana Vanhala sekä kaksi toiminnanohjaajaa. Nuorimieli-toiminta toimii Kajaanissa Wanhan vesilaitoksen tiloissa ja toimintaa rahoittaa Raha-automaattiyhdistys RAY. Nuorimieli-toiminnan maksuttomat ryhmät ovat avoimia, joihin osallistuminen ei velvoita mihinkään. Ryhmät voivat olla esimerkiksi liikkumista, keskustelua, ruoanlaittoa, askartelua ja pelaamista. Nuorimieli-toiminta kouluttaa vuosittain nuorille vapaaehtoisia tukihenkilöitä. (Nuorimieli 2015.)

Koulukiusaamisen ehkäisemiseksi Nuorimieli-toiminnan henkilökunta käy kouluilla kertomassa koulukiusaamisesta ja kiusaamisen eri muodoista. Oppilaille esitetään kysely tai tehtävä, johon he vastaavat anonyymisti koulukiusaamisesta. Nuorimieli-toiminta osallistuu vuosittain Kajaanin nuorisotyön järjestämille Terveyspäiville, jossa kiusaamista selvennetään esimerkein. Se osallistuu myös muihin yleisötapahtumiin, joissa jaetaan kirjallista tietoa kiusaamisesta ja omasta toiminnasta. Tukihenkilökoulutuksissa kiusaamista käydään läpi yleisesti. Nuorimieli-toiminta tekee yhteistyötä opettajien, kuraattoreiden ja terveydenhoitajien kanssa koulukiusattujen auttamiseksi. (Kemppainen P. 2014. Koulukiusaamisen ehkäiseminen Nuorimieli-toiminnassa.)

#### 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata peruskouluikäisten koulukiusaamista ja sen terveyttä edistävää ehkäisemistä. Tavoitteena on tukea oppaan avulla peruskoululaikäisten terveyttä edistävää koulukiusaamisen ehkäisemistä.

Tutkimustehtävät ovat:

1. Mitä on koulukiusaaminen ja terveyttä edistävä koulukiusaamisen ehkäiseminen?
2. Millainen opas tukee terveyttä edistävää koulukiusaamisen ennaltaehkäisyä?

## 5 TUOTTEISTAMISPROSSESSI

### 5.1 Tuotteistamisprosessin määritelmä

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen tai järkeistäminen. Tässä opinnäytetyössä se on ammatilliseen käyttöön suunnattu opas. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu käytännön toteutuksen lisäksi raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Tutkimustietoon perehtyminen on edellytys asiasisällön selvittämiseksi. Tuotteiden suunnittelussa ratkaisevaa on, että tutkimustieto koostuu viimeisimmistä lääketieteellisistä tutkimustuloksista sekä hoitokäytäntöjen tuntemisesta. Myös muiden tieteenalojen tutkimusten avulla toimeksiantajan tarpeet ja erityispiirteet voivat täsmentyä. Tuotteistamisprosessiin kuuluu seuraavat vaiheet: ongelman tai kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointi, tuotteen luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely. Ongelman tai kehittämistarpeen tunnistamisen vaiheessa varmistetaan ongelman olemassaolo, jonka ratkaisemista tuotekehitys auttaa. Ideointivaiheessa valitaan sellainen tuote, jolla ongelma korjataan. Tuotteen luonnosteluvaiheessa kirjoitetaan käsikirjoitus ja hankitaan tarvittava tieto tuotteeseen. Kehittelyvaihe tarkoittaa varsinaista tekemistä eli mallikappaleen tekemistä tuotteesta. Tuotteen viimeistelyvaiheessa viimeistellään ja korjataan tuotetta sekä saadaan käyttövalmis tuote. (Jämsä & Manninen 2000, 28, 47, 85.)

### 5.2 Kehittämistarpeen tunnistamisen vaihe

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on löytää jotain uutta alalle. (Vilkkä & Airaksinen 2003). Tämän opinnäytetyön toimeksiantajalla ei ollut henkilökunnan käytössä koulukiusaamiseen liittyvää opasta, jota he voisivat käyttää tukena ohjauksessaan. Suomesta löytyy koulukiusaamiseen liittyviä oppaita, esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliitolta, mutta niissä ei ole tarvittavaa tietoa samaan oppaaseen koottuna. Tuotteesta tulee toimeksiantajan tarpeita täyttävä, kun se tehdään yksilöllisesti heidän toiveita kuunnellen ja täysin heidän käyttöönsä.

Kehittämistarpeen tunnistamisessa keskeistä tulee selvittää keitä asiakasryhmiä ongelma koskettaa (Jämsä & Manninen 2000, 31). Opas tulee olemaan Nuorimieli-toiminnan henkilökunnan ja tukihenkilöiden säännöllisessä käytössä ja he voivat itse määrittellä tarkemmin millaisissa tilanteissa opasta käyttävät. Nuorimieli-toiminnan henkilökunta on tekemisissä pääosin 14–29-vuotiaiden nuorten kanssa, mutta myös peruskouluikäisten kanssa. Lisäksi opasta käytetään tukihenkilöiden koulutuksessa sekä heidän järjestämässä ohjaus- ja opetustilanteissa. Ensisijaisia käyttäjiä ja hyödynsääjiä ovat toimeksiantajan henkilökunta sekä välillisesti henkilökunnan kautta asiakkaat (Jämsä & Manninen 2000, 44). Toimeksiantajan kautta välillisiä hyödynsääjiä ovat Nuorimieli-toiminnan nuoret. Lisäksi oppaasta hyötyvät oppilaitokset, Etsivä nuorisotyö, nuorisopsykiatria ja Kajaanin kaupungin nuorisotyö, jotka tekevät yhteistyötä Nuorimieli-toiminnan kanssa.

Sosiaali- ja terveysalan toiminnallisen opinnäytetyön keskeisiä ominaisuuksia ovat, että se edistää terveyttä, hyvinvointia sekä elämänhallintaa (Jämsä & Manninen 2000, 14). Tässä opinnäytetyössä nämä ominaisuudet tulevat esille terveyttä edistävän koulukiusaamisen ehkäisemisen oppaan muodossa.

Kohderyhmäksi valittiin peruskouluikäiset, koska Nuorimieli-toiminnan henkilökunta kertoo peruskouluissa toiminnastaan ja samalla järjestetään koulukiusaamiseen liittyviä tehtäviä sekä tapahtumia. Toinen syy miksi kohderyhmäksi valittiin peruskouluikäiset, on että Nuorimieli-toiminnan kohderyhmänä ovat 14–29 vuotiaat marginaaliasemassa olevat nuoret. Suurimalla osalla heistä on kokemuksia koulukiusaamisesta peruskouluajoiltaan, jolloin opas on Nuorimieli-toiminnan henkilökunnan ja nuoren välisissä keskusteluissa apuna.

### 5.3 Ideointivaihe

Ideointivaiheessa etsitään ratkaisukeinoja kehittämistarpeen ratkaisemiseksi eri vaihtoehtojen avulla. Lisäksi päätetään millainen tuote on tarkoituksenmukaista suunnitella ja valmistaa. (Jämsä & Manninen 2000, 35,40.) Ideointivaiheessa varmistui, että opas on väline terveyttä edistävään nuoren koulukiusaamisen ehkäisemiseen. Tämän perusteella etsittiin, millaista tietoa koulukiusaamiseen liittyvissä oppaissa on käytetty. Mannerheimin lastensuojeluliiton tekemistä oppaista saatiin ideoita oman oppaan sisältöön. Oppaan sisältöä rajattiin aluksi sellaiseksi, että se pitää sisällään seuraavia asioita: yleistä koulukiusaamisesta, koulukiusaamisen muodot, seuraukset ja mistä kiusattu voi apua saada. Sisältö pyrittiin valitsemaan sen perus-

teella, mitkä asiat ovat tärkeimpiä tietää kiusaamisen ehkäisemisen kannalta ja millaista tietoa toimeksiantaja siihen haluaa. Oppaan sisällön järjestys tehtiin loogiseksi ja selkeäksi, jotta tarvittava tieto löytyy siitä nopeasti. Oppaasta oli tarkoitus tehdä tiivis ja lyhyt, noin 20 sivuinen.

Toimeksiantajan näkökulman selvittäminen on välttämätön osa tuotteistamisprosessia. Jo alkuvaiheessa tulee selvittää tiedostetut tai tiedostamattomat tarpeet koskien tuotetta. Tuotetta muokataan niin, että tuotekehityksen lopputuloksessa nämä seikat voidaan osoittaa huomioon otetuiksi. Tuotteen käytettävyyttä arvioitaessa tuotteen todellisten käyttäjien mielipiteet ovat tärkeitä asiakaslähtöisen ja halutun tuotteen luomiseksi. (Jämsä & Manninen 2000, 20–21.) Ideointivaiheessa nousi esille toimeksiantajan kanssa keskustellessa, että oppaassa olisi hyvä olla tiivistelmä, jossa on oppaan sisältö tiivistetyssä muodossa. Toimeksiantaja voi vapaasti tulostaa tiivistelmää ja jakaa sitä nuorille. Lisäksi oppaan sisältöön lisättiin roolit kiusaamistilanteissa.

Teoriatietoa etsittiin rajatun aiheen perusteella ja yleisesti teoriatietoa koulukiusaamisesta. Etenkin tietoa sen muodoista ja seurauksista oli hyvin saatavilla. Jotta tieto oppaaseen saatiin lyhyesti ja ytimekkäästi, teoriatietoa täytyi lyhentää ja yksinkertaistaa paljon. Oppaasta haluttiin Nuorimieli-toiminnan näköinen ja päätettiin, että parhaiten se onnistuu jos toiminnan nuori kuvittaa sen. Yhdessä toimeksiantajan kanssa päätettiin, että oppaasta tehdään värikäs ja A5 kokoinen, jolloin sitä on helppo käyttää ohjaustilanteissa.

#### 5.4 Luonnosteluvaihe

Luonnosteluvaihe käynnistyi, kun päätettiin millainen tuote aiotaan suunnitella ja valmistaa. Tässä opinnäytetyössä tuotteistamisprosessin luonnosteluvaihe oli osa opinnäytetyön suunnitelmavaihetta. Silloin laadittiin asiakäsikirjoitus, tuotantosuunnitelma ja arviointisuunnitelma.

Luonnosteluvaiheessa selvitetään vaihtoehtoja, jotka vaikuttavat tuotekehityksen kustannuksiin (Jämsä & Manninen 2000, 51). Oppaan tekemiseen liittyviä resursseja mietittiin etukäteen koskien oppaan painamista. Kustannusarvio oppaan painamiselle saatiin Kajaanin Offset-painosta. Toimeksiantosopimukseen kirjattiin, että toimeksiantaja kustantaa oppaan painamisen (Liite 3).

Luonnosteluvaiheessa hankitaan tietoa asiakkaista, aiheesta, toimintaympäristöstä, tuotteesta sekä valmistamismenetelmistä (Jämsä & Manninen 2000, 85). Tässä vaiheessa tehtiin luonnosteluversio oppaasta, johon jaoteltiin tekstilaatikoihin ideointivaiheessa oppaaseen rajatut asiat. Tällöin pyydettiin Nuorimieli-toiminnan nuorten halukkuutta osallistua oppaan kuvittamiseen ja saimme yhden lahjakkaan nuoren kuvittamaan opasta. Hänen piirtämänsä kuvat sijoitettiin oppaan luonnosteluversioon.

Organisaation arvot ja periaatteet on otettava tuotteen luonnostelussa huomioon asiatyylin ja sisällön valinnassa. Toimeksiantaja voi haluta, että tuote on heidän arvojen ja periaatteiden kanssa samassa linjassa. (Jämsä & Manninen 2000, 49.) Ihmisten mielen hyvinvoinnin edistäminen on yksi Kainuun mielenterveysseura ry:n arvoista (Kainuun mielenterveysseura 2015). Tämä on otettu huomioon opinnäytetyön tavoitteessa: ”tavoitteena on tukea oppaan avulla peruskoululaisten terveyttä edistävää koulukiusaamisen ehkäisemistä”, jolloin oppaassa otettiin huomioon toimeksiantajan arvot.

Teoriatietoa etsittiin siitä, mitä hyvä opas pitää sisällään. Torkkolan, Heikkisen ja Tiainen (2002) mukaan hyvän oppaan tunnusmerkkejä ovat, että opas palvelee henkilökuntaa ja asiakkaita sekä on tekijöiden näköinen. Tekstissä käytetään yhtä käsitettä asiasta, joka lisää tekstin ymmärrettävyyttä. Hyvä opas puhuttelee lukijaansa, otsikosta ja ensimmäisestä virkkeestä käy ilmi, mistä on kysymys sekä herättelee lukijan mielenkiinnon. Ohje voi olla käskävä, muttei kuitenkaan armeijamainen tai epäkohtelias, vaikka sitä ei ole kirjoitettu käskymuotoon. Lukemista houkuttelevat kuvat lisäävät luettavuutta, kiinnostavuutta ja ymmärrettävyyttä. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 34–44.)

Oppaassa käytetyt kuvat on suojattu tekijänoikeuslailla, jonka mukaan taiteellisen teoksen tekijänoikeudet kuuluvat teoksen luojalle. Sosiaali- ja terveysalalla painotuotteissa käytetään asiatyylisiä, joten oppaan varsinainen teksti kirjoitettiin havainnollistavalla yleiskielellä. Sairaalaslangia ja monimutkaisia virkkeitä tulee välttää, jotta lukija ymmärtää mistä on kyse. Loogisella esitysjärjestyksellä, selkeällä kappalejaolla sekä otsikoiden muotoilulla lisätään ohjeen ymmärrettävyyttä ja ne selkeyttävät ydinajatusta. Yhdessä kappaleessa kerrotaan selkeästi yhdestä asiasta kerrallaan. Viimeisenä ovat tiedot tekijöistä ja viitteet lisätietoihin. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 34–44; Jämsä & Manninen 2000, 56.) Toimeksiantajan toiveena voi olla yrityksen logon tai värimaailman näkyminen tuotteessa, josta tulee keskustella yhdessä toimeksiantajan kanssa (Vilka & Airaksinen 2003, 53). Toimeksiantajan toiveesta oppaassa näkyy Nuorimieli-toiminnan sekä Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) logot ja oppaan värimaailmasta saatiin päättää itse.

Tuotteen kehittämisessä on otettava huomioon kohderyhmän erityispiirteiden tuomat vaatimukset (Jämsä & Manninen 2000, 14). Oppaasta haluttiin ulkonäöltään lukemaan houkutteleva, värikäs ja nuorekas, joten ne otettiin tuotteen luonnostelussa huomioon. Lisäksi peruskouluikäiset ovat tuotteen kohderyhmä, joten oppaasta haluttiin nuorten huomion kiinnittävä ja helposti luettava kokonaisuus.

Koulukiusaaminen -oppaassa kuvien tekijänoikeudet annettiin Nuorimieli-toiminnan nuorelle, joka kuvitti oppaan. Oppaan fontti valittiin siten, että se on selkeää ja sopii oppaan kuvien tyyliin. Oppaan sisältö ryhmiteltiin otsikoiden mukaan: johdanto, koulukiusaaminen, rooleja kiusaamistilanteissa, koulukiusaamisen muodot, kiusaamisen seuraukset, mistä kiusattu saa apua, kiusaaminen voi olla rikos ja tiivistelmä. Näiden otsikoiden sisältöalueet sijoitettiin laatikoihin, jotta ne olisivat selkeästi esillä. Oppaasta tehtiin värikäs valitsemalla laatikoiden väriksi vihreä, sillä se sopi kuvien värimaailmaan.

## 5.5 Kehittelyvaihe

Tuotteen kehittäminen on varsinaisen tekemisen vaihe, jolloin edetään luonnosteluvaiheessa valittujen ratkaisuvaihtoehtojen, periaatteiden, rajausten ja asiantuntijayhteistyön mukaisesti. Tämä vaihe sisältää usein tuotteen esitestauksen ja arviointitiedon hankintaa. Painotuote suunnitellaan tuotekehitysvaiheiden mukaisesti, mutta kehittämissä vaiheissa tehdään lopullisen tuotteen ulkoasua koskevat valinnat. (Jämsä & Manninen 2000, 85.)

Opas ja kyselylomake esitettiin yhdellä Nuorimieli-toiminnan henkilökuntaan kuuluvalla henkilöllä. Esitestauksessa ilmeni, että kysymykset olivat kokonaisuudessaan hyviä. Kysymyksiin tarvittiin tarkennusta, jotta Nuorimieli-toiminnan nuoret varmasti ymmärtävät mitä kysymyksillä haetaan. Kysymysten perään lisättiin sulkujen sisään esimerkkejä, mitä kysymyksellä tarkoitetaan. Oppaan toimivuuteen liittyen toteutettiin varsinainen kysely, joka sisälsi kuusi avointa kysymystä. Kysymykset koskivat oppaan ulkonäköä, sisältöä, toimivuutta ja sen käytettävyyttä. Kyselylomake on liitteenä (Liite 1). Kysely laadittiin Torkkolan, Heikkisen & Tiaisen (2002) sekä Jämsän & Mannisen (2000) tekemän teorian avulla.

Kyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista ja nimetöntä. Siihen osallistui kuusi henkilöä Nuorimieli-toiminnan ja Kulttuuripaja Marilynin henkilökunnasta sekä nuorista. Henkilökunnan kanssa sovittiin etukäteen, että saadaanko kysely tehdä heille. Mahdollisten osallistujien poissaolon korvaamiseen varauduttiin etukäteen toisilla henkilöillä Nuorimieli-toiminnasta. Ky-



selyn toteuttamiseksi sovittiin ajankohta, jolloin suurin osa Nuorimieli-toiminnan henkilökunnasta ja nuorista oli paikalla sekä kyselyyn osallistuminen oli kaikille mahdollista. Tämä teki kyselyyn osallistumisesta hyvää ja aktiivista, jolloin kuuteen kyselylomakkeeseen saatiin vastaukset.

Hoitotieteellisissä tutkimuksissa käytetään paljon analyysimenetelmänä sisällönanalyysiä, jolla voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. Sisällönanalyysissä esitetään malleja tutkittavasta ilmiöstä tiivistetyssä muodossa, joiden avulla tutkittava ilmiö käsitteellistetään. Pyrkimys on kuvata dokumenttien sisältöä sanallisesti. Lisäksi analyysin tarkoitus on saada tutkittavan ilmiön kuvaus tiivistettyyn sekä yleiseen muotoon ja lopputuloksena ovat kategoriat tutkittavasta ilmiöstä. (Kyngäs & Vanhanen 1999; Tuomi & Sarajärvi 2002, 115; Tuomi & Sarajärvi 2013, 106–111.)

Tässä opinnäytetyössä kyselyn vastauksia analysoitiin induktiivisen sisällönanalyysin avulla koska kysely tehtiin avointen kysymysten avulla ja niistä saatiin laaja-alaisia vastauksia. Sisällönanalyysin avulla alkuperäisiä ilmauksia saatiin yhdistettyä toisiinsa, mikä helpotti vastausten tulkitsemista. Tällä pyrittiin lisäämään sitä, että oppaasta tulee hyvä ja toimiva sekä toimeksiantajan tarpeita vastaava. Näin toimeksiantajalla oli mahdollisuus vaikuttaa oppaan loppulliseen sisältöön ja ulkonäköön. Induktiivinen sisällönanalyysi eteni tässä opinnäytetyössä siten, että alkuperäiset ilmaisut kerättiin yhteen, joista tehtiin yhdistäen ala-kategoriat, joita verrattiin Torkkolan, Heikkinen ja Tiaisen (2002) sekä Jämsän & Mannisen (2000) tekemään teoriaan sekä opinnäytetyön tarkoitukseen, tavoitteeseen ja tutkimustehtäviin.

## 5.6 Viimeistelyvaihe

Tuotteen viimeistelyvaihe sisältää korjaamisen ja yksityiskohtien viimeistelyn, jonka tuloksena on käyttövalmis tuote. Tuotteen tekemisen eri vaiheissa tarvitaan palautetta ja arviointia, jolloin tuote on hyvä esiteltävä valmisteluvaiheessa. Testaajia voivat olla tuotteen tilaajat ja asiakkaat, jotka ovat osallistuneet tuotekehitysprosessiin. Palautetta on myös hyvä hankkia sellaisilta tuotteen loppukäyttäjiltä, jotka eivät aikaisemmin ole tutustuneet tuotteeseen. Palautteenantotilanteessa tuotteen on hyvä olla esillä, jotta testaaja voi esittää muutosehdotuksia. (Jämsä & Manninen 2000, 80, 85).

Kyselyistä saaduilla vastauksilla tehtiin tarvittavat muutokset oppaan sisältöön ja ulkoasuun. Oppaaseen lisättiin Rikosuhripäivystyksen tiedot ja kappale: Kiusaaminen voi olla rikos. Ku-

vien koot, fontit ja kirjoitusvirheet korjattiin. Sivunumerot laitettiin oikein. Kuvat valittiin yhdessä niitä piirtäneen nuoren kanssa. Kuvat ovat kiusaamisaiheeseen sopivia ja ne jaettiin niin, että kuvan sanoma sopii juuri sen yhteydessä kerrottuun asiaan.

Oppaasta tuli 20 sivuinen ja A5 kokoinen, joka sisältää johdannon, yleisesti asiaa koulu-kiusaamisesta, kiusaamistilanteiden roolit, koulukiusaamisen muodot, koulukiusaamisen seuraukset, mistä kiusattu voi apua saada, kiusaaminen voi olla rikos ja tiivistelmä. Etukanteen valittiin Nuorimieli-toiminnan nuoren piirtämä kuva, jonka alapuolelle laitettiin oppaan nimi ”Koulukiusaaminen – opas Nuorimieli-toiminnalle”. Takakannessa on Lasten ja nuorten puhelin ja netti-palvelun, Nuorimieli-toiminnan ja Rikosuhripäivystyksen yhteystiedot. Tällöin nämä ovat helposti löydettävissä ja näytettävissä henkilökunnan ohjaustilanteissa. Lisäksi RAY:n ja Nuorimieli-toiminnan logot löytyvät oppaan takakannesta. Tiivistelmä sijoitettiin aukeamalle, jotta sitä voidaan kopioida. Laatikon taustaväri valittiin vaaleammaksi, jotta sitä voi tulostaa myös mustavalkoisena. Opas painettiin toukokuussa 2015.

## 6 TUOTTEEN ARVIONTI, JOHTOPÄÄTÖKSET JA HYÖDYNTÄMINEN SEKÄ JATKOTUTKIMUSAIHEET

### 6.1 Tuotteen arviointi

Tuotteistetussa opinnäytetyössä ei ole välttämätöntä analysoida kerättyä aineistoa yhtä tarkasti kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä (Vilka & Airaksinen 2003. 57–58). Tässä opinnäytetyössä käytettiin kyselyä apuna palautteen saamisessa. Kyselyn tuloksien avulla arvioitiin opasta, millä saatiin teoriasta saadun näkökulman lisäksi toimeksiantajan näkökulma. Kyselyn valintaan vaikutti myös se, että avoimen kyselyn avulla haluttiin saada toimeksiantajan ja Nuorimieli-toiminnan nuorten mielipide oppaasta, koska se tulee heidän käyttöönsä. Analysointimenetelmäksi valittiin induktiivinen sisällönanalyysi. Tämän avulla avointen kysymysten vastauksia oli helpompi arvioida ja verrata Torkkolan, Heikkisen & Tiaisen (2002) sekä Jämsän & Mannisen (2000) tekemään teorian tietoon sekä opinnäytetyön tavoitteeseen, tarkoitukseen ja tutkimustehtäviin. Kyselyn vastaukset helpottivat oppaan korjaamista.

Sisällönanalyysi aloitetaan analyysiyksikön valinnalla, mikä on tavallisimmin sana tai lause, aineistoon tutustumisella sekä kysymällä kysymykset missä, milloin, miksi ja mitä tapahtui (Kyngäs & Vanhanen 1999). Tässä opinnäytetyössä prosessi kuvataan kahdessa vaiheessa: aineiston redusointi eli pelkistäminen on sitä että tiivistetään ja pilkotaan epäoleelliset pois, aineiston klusterointi eli ryhmittely, jossa pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään alaluokiksi.

Sisällönanalyysin loppuun saattaminen ei ollut oleellista, sillä alakategorioista saatiin tarvittava tieto oppaan arviointiin. Lisäksi kyselyä ei haluttu korostaa liikaa sisällönanalyysia tekemällä, koska se tehtiin ainoastaan tuotteen arviointia varten. Sisällönanalyysi (Liite 2) toteutettiin kokoamalla kyselyistä saadut vastaukset alkuperäisiksi ilmaisuiksi. Näitä ilmaisuja yhdistettiin toisiinsa, koska osa vastauksista oli samankaltaisia. Nämä jaettiin omiin ryhmiinsä, joita oli neljä: ulkonäkö, sisältö, kehittämissuhteet ja käyttötarkoitukset. Nämä neljä ryhmää nousivat esiin, kun tutkimme aikaisempaa teorian tietoa siitä millainen on hyvä opas. Tämän jälkeen samantyyllisiä alkuperäisiä ilmauksia pelkistettiin alakategorioihin. Tällöin sisällönanalyysin alakategorioista oli helppo poimia asioita oppaan arvioimiseksi.

Kyselyn vastauksista kävi ilmi, että opas oli ulkoasultaan miellyttävä, teksti selkeää, kuvat olivat kiinnostavia, selkeitä ja ajatuksia herättäviä. Opas ja sen teksti olivat sopivan pituisia sekä kokoisia. Sisällöltään opas oli hyvä, lyhyt, ytimekäs sekä ajatuksia herättävä ja siitä löytyi tar-

vittava tieto. Kiusaaminen oli selkeästi jaoteltu ja tuotu esille. Oppaasta tunnistaa tekstin ja kuvien avulla koulukiusaamisen, jota on käsitelty asiallisesti, asiantuntevasti ja johdonmukaisesti. Kehittämisehdotuksina nousi esille, että laatikoiden koot olivat liian leveitä ja niissä oli väärä taustaväri. Lisäksi otsikolla ja sisällöllä oli huono fontti. Sivunumerot eivät täsmänneet ja lähdeviitteet puuttuivat tekstistä. Muita kehittämisehdotuksia olivat, että oppaaseen olisi voinut lisätä mistä koulukiusaaminen voi johtua ja lyhyt tarina siitä. Lisäksi oppaaseen olisi voinut lisätä kiusatun oikeudet ja kiusamisesta aiheutuvat seuraukset kiusaajalle. Vastauksista kävi ilmi, että lasten ja nuorten kanssa opasta voisi käyttää kouluissa, kerhoissa ja päiväkodeissa. Nuorten ja aikuisten kohdalla opasta voisi käyttää sairaaloissa, työpaikoilla ja vertaistukiryhmissä. Lisäksi opasta voi hyödyntää Nuorimieli-toiminnan omissa vertaistukiryhmissä ja koulutuksissa.

Kehittämisehdotuksissa olisi toivottu oppaaseen asiat, mistä kiusaaminen voi johtua ja tositarina kiusamisesta sekä miten siitä on selvitty. Nämä ovat hyviä jatkotutkimusaiheita, emmekä itse käytä niitä oppaassa, sillä ne eivät ole tämän opinnäytetyön aiheena.

## 6.2 Johtopäätökset

Johtopäätökset muodostettiin sisällönanalyysin sekä tarkoituksen, tavoitteen ja tutkimustehävien avulla. Etenkin oppaan sisältöä ja tekstin rakennetta tarkasteltiin Torkkolan, Heikkisen & Tiaisen (2002) sekä Jämsän & Mannisen (2000) teorian avulla.

Kyselystä saaduista vastauksista osassa oli annettu kehittämisehdotuksena, että otsikolla ja sisällöllä on huono fontti. Kuitenkin suurimmasta osasta vastauksista kävi ilmi, että opas oli selkeä, asiajärjestys oli johdonmukainen ja teksti oli sopivan pituista sekä kokoista. Voitiin päätellä, että kappaleissa oli selkeästi kerrottu yhdestä asiasta kerralla. Asiakokonaisuudet oli jaoteltu sopivan pituisiin ja selkeästi luettaviin kokonaisuuksiin. Lukijalle hahmottui selkeästi, mistä oli kyse ja etenkin kuvat selkeyttivät sisältöä hyvin.

Kyselyn vastausten perusteella oppaan ulkonäkö oli miellyttävä, kansi oli kiinnostava sekä etenkin kuvat olivat ajatuksia herättäviä. Opas oli sopivan pituinen ja teksti sopivan kokoista. Sisällöltään opas oli hyvä, tiivis ja johdonmukainen sekä sisältää tarvittavan tiedon sekä ohjeet koulukiusatulle. Kehittämisehdotuksien mukaan laatikoiden koot, väri ja fontti eivät miellyttäneet kaikkia kyselyyn osallistujia. Ehdotuksia siitä, millaisia laatikoiden kokojen, värin ja fontin haluttaisi olevan, ei vastauksissa ollut. Suurin osa kyselyyn osallistujista piti font-

tia selkeänä sekä sopivan kokoisena ja väriä hyvänä. Sisältöön liittyviä kehittämisehdotuksia olivat kiusatun oikeuksien sekä kiusaajalle kiusaamisesta aiheutuvien seurauksien lisääminen oppaaseen. Lisäksi ehdotettiin lyhyttä tarinaa ja syitä koulukiusaamiselle. Opasta muokattiin kehittämisehdotuksien perusteella lisäämällä kappale kiusaaminen voi olla rikos sekä Rikosuhripäivystyksen yhteystiedot. Kyselyn mukaan opasta voidaan hyödyntää kouluissa, kerhoissa ja päiväkodeissa. Kohderyhmänä voi olla sairaalat, työpaikat sekä Nuorimieli - toiminnan vertaistukiryhmät ja koulutukset.

Johtopäätöksinä oli, että opas tukee peruskouluikäisten terveyttä edistävää koulukiusaamisen ehkäisemistä. Oppaassa on selkeät tiedot, ohjeet sekä yhteystiedot jolloin se on väline terveyttä edistävään koulukiusaamisen ehkäisemiseen. Nuorimieli-toiminta voi oppaan avulla ehkäistä ja puuttua koulukiusaamiseen sekä siten edistää nuorten terveyttä. Oppaan sisältämien kiusaamisen muotojen ja sen roolien avulla voidaan tunnistaa koulukiusaaminen varhaisessa vaiheessa. Opas sisältää kiusaamisen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset seuraukset, joita Nuorimieli- toiminnan henkilökunta voi tuoda ohjauksessaan esille. Oppaasta löytyy puhelinnumeroita ja nettisivuja, joiden kautta kiusattu voi saada apua. Siinä tuodaan myös esille, että kiusaaminen voi yltyä rikoksen tasolle.

Tehtiin johtopäätökset siitä, että ulkoasultaan kiinnostusta herättävä, sisällöltään selkeä ja käytettävyydeltään monipuolinen opas tukee terveyttä edistävää koulukiusaamisen ehkäisemistä. Opas on monipuolinen terveyttä edistävä väline koulukiusaamisen ennaltaehkäisyyn. Opas tukee terveyttä edistävää koulukiusaamisen ehkäisemistä, kun Nuorimieli-toiminnan henkilökunta käyttää sitä ohjaamisen välineenä.

### 6.3 Hyödyntäminen ja jatkotutkimusaiheet

Nuorimieli-toiminta voi hyödyntää opasta tukihenkilöiden koulutuksessa sekä heidän järjestämässä ohjaus- ja opetustilanteissa. Lisäksi opasta voi hyödyntää Nuorimieli-toiminnan yhteistyökumppanit Kainuun kulttuuripaja Marilyn, Etsivän nuorisotyö, Kajaanin kaupungin nuorisotyö ja mahdollisesti nuorisopsykiatria.

Opinnäytetyötä tehtiin mahdollisuuksien mukaan yhdessä, mutta aineiston hankintaa ja tiedonhakua tehtiin sekä yksin että yhdessä. Opinnäytetyönprosessi eteni ajankäytön suunnitelman mukaisesti (Liite 3). Opas painettiin Kajaanin Offset-painossa sovitusti toukokuussa 2015. Toimeksiantosopimuksen mukaisesti (Liite 4) Nuorimieli-toiminta kustansi oppaiden

painamisen, joita oli viisi kappaletta. Opasta markkinoitiin posterilla ja se vastasi työelämän eli Nuorimieli-toiminnan tarpeita ja toiveita, sekä on myös heidän näköisensä. Opinnäytetyö raportoitiin Theseuksen arkistoon.

Jatkotutkimusaiheita pohdittaessa nousi esille, miten valmista tuotetta on käytetty Nuorimieli-toiminnan henkilökunnan työvälineenä. Eli onko Koulukiusaaminen-opas auttanut Nuorimieli-toiminnan henkilökuntaa kiusaamista ehkäisevässä toiminnassa. Oppaan arviointia varten tehdyn kyselyn vastauksissa toivottiin kerrottavan syitä koulukiusaamiselle ja tosi tarinaa koulukiusaamisesta. Näitä kyselyn vastauksia on mahdollista käyttää jatkotutkimusaiheina selvittämällä Nuorimieli-toiminnan nuorten kiusaamiskokemuksia.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Luotettavuus

Opinnäytetyöprosessin aikana opinnäytetyön luotettavuutta arvioitiin laadullisen tutkimusotteen kriteeristön mukaisesti. Kankkunen & Vehviläinen – Julkunen (2013) mukaan laadullisen tutkimusotteen luotettavuuden kriteerit ovat uskottavuus, siirrettävyys, riippuvuus ja vahvistettavuus. Eri oppikirjoissa arviointikriteerit poikkeavat toisistaan, jolloin kaikissa aineistoissa ei voi käyttää kaikkia luotettavuuden kriteerejä. Tutkija valitsee itse tietyt kriteerit, joita hän käyttää loogisesti, kun pohtii tutkimuksen luotettavuutta. (Kankkunen & Vehviläinen – Julkunen 2013, 197, 204.) Opinnäytetyön ja oppaan luotettavuutta arvioitiin uskottavuuden, siirrettävyyden ja vahvistettavuuden kriteereiden avulla.

Uskottavuus tarkoittaa tuloksien kuvaamista lukijalle ymmärrettävällä tavalla niin, että käy ilmi analyysin tekeminen sekä tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset. Tutkijan analyysissä muodostamien kategorioiden aineiston kattaminen kuvaa uskottavuutta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198.) Kattavan teoreettisen viitekehyksen avulla lukija ymmärtää, mitä koulukiusaaminen, sen muodot ja seuraukset ovat. Lisäksi lukija ymmärtää, mitä on terveyden edistäminen ja millä menetelmillä koulukiusaamiseen voi puuttua.

Tuotteistamisprosessin eri vaiheissa kuvataan yksityiskohtaisesti kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointi, luonnostelu, kehittäminen sekä viimeistely. Tuotteistamisprosessin kuvaamisesta käy ilmi miten opas tehtiin ja millaiseen teorian tietoon sen valmistus pohjautuu. Vilkkä & Airaksisen (2003) mukaan tuotteistetussa opinnäytetyössä kerättyä aineistoa ei tarvitse analysoida tarkasti (Vilkkä & Airaksisen 2003, 57–58). Tässä opinnäytetyössä kysely ja sen analysointiin tarkoitettu induktiivinen sisällönanalyysi voivat johdatella lukijaa harhaan. Tähän pyrittiin vaikuttamaan sillä, että sisällönanalyysin merkitys ja käyttötarkoitus tuotteistamisprosessin mukaisesti etenevälle opinnäytetyölle perusteltiin tarkkaan.

Opinnäytetyön teorian tiedon kohderyhmäksi valittiin peruskouluikäiset, vaikka Nuorimieli-toiminnan nuoret ovat pääosin 14–29 vuotiaita, koska teoreettinen viitekehys koostuu peruskouluikäisten koulukiusaamisesta. Peruskouluikäisten koulukiusaaminen valittiin opinnäytetyön asiansanaksi, koska teorian tietoa löytyi eniten sillä käsitteellä. Oppaassa käytetään käsitettä koulukiusaaminen, joka valittiin tekstin ymmärrettävyyden lisäämiseksi. Opasta ei ole mää-

ritelty tietylle ikäryhmälle käytettäväksi, jolloin Nuorimieli-toiminta ja sen yhteistyökumppanit voivat sitä eri-ikäisten nuorten kanssa hyödyntää.

Siirrettävyys tarkoittaa tutkimuksen tuloksien siirtämistä johonkin ulkopuoliseen tutkimusympäristöön. Se vaatii tutkimuskontekstin, osallistujien valinnan, taustojen, aineiston keruun sekä analyysin huolellisen kuvauksen. Analyysin tarkka kuvaaminen alkuperäistekstistä alkaen taulukolla on tärkeä luotettavuuskysymys. (Kankkunen & Vehviläinen - Julkunen 2013, 198; Tuomi & Sarajärvi 2013, 138–139.) Alkuperäisilmausten näkyminen raportissa lisää luotettavuutta ja on suositeltavaa, että ne kuvataan yleiskielelle muokattuna (Kankkunen & Vehviläinen - Julkunen 2013, 198). Tässä opinnäytetyössä siirrettävyys tarkoittaa, että opas on yleistettävissä tai siirrettävissä myös muihin kohteisiin tai tilanteisiin. Nuorten kohdalla opasta on mahdollista käyttää lasten ja nuorten kanssa kouluissa, kerhoissa ja päiväkodeissa. Nuoret ja aikuiset voivat hyödyntää opasta sairaaloissa, työpaikoilla ja vertaistukiryhmissä. Opasta voi lisäksi käyttää Nuorimieli-toiminnan omissa vertaistukiryhmissä ja koulutuksissa.

Vahvistettavuus tarkoittaa, että kuvataan aineiston avulla, miten on päädytty tuloksiin ja johtopäätöksiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Opasta testattiin kyselyn avulla, josta saaduilla vastauksilla tehtiin tarvittavat muutokset oppaaseen. Kyselystä saatuja vastauksia verrattiin Torkkolan, Heikkisen & Tiaisen (2002) ja Jämsän & Mannisen (2000) teoriatietoihin, jolloin totesimme, että ne tukevat toisiaan. Tällöin saatiin vahvistettua johtopäätökset siitä, että opas on ulkoasultaan, sisällöltään ja käytettävyydeltään selkeä, monipuolinen sekä kattava.

Esitetaus parantaa hoitotieteellisessä tutkimuksessa luotettavuutta (Kankkunen & Vehviläinen - Julkunen 2013, 205). Opas ja kyselylomake esitettiin Nuorimieli-toimintaan kuuluvalla työntekijällä, jolloin varmistettiin, että kyselyllä saatiin haluamamme vastaukset. Kyselyä pidettäessä olimme molemmat paikalla, mikä paransi tuotteen arvioinnin luotettavuutta lisäämällä kyselyyn osallistumista ja vastaushalukkuutta. Tavoitteena oli saada viiteen kyselylomakkeeseen vastaukset, mutta lopulta kuusi henkilöä osallistui kyselyyn. Kysely lisäsi luotettavuutta, kun se tehtiin tukihenkilöille, aiemmin kiusaamista kokeneelle ja Nuorimieli-toiminnan henkilökunnalle. Näin oppaan toimivuudesta saatiin palautetta tarpeeksi monesta näkökulmasta.

Opinnäytetyön luotettavuutta parannettiin siten, että lähteinä käytettiin tuoreinta, alle 10 vuotta vanhaa teoria- ja tutkimustietoa koulukiusaamisesta. Teoriatieto vahvistettiin sillä, että käytettyjä lähteitä verrattiin toisiinsa, jolloin niistä löydettiin yhteneväisyyksiä. Tämä toi teoriatiedolle lisää luotettavuutta. Oppaassa oleva teoria pohjautuu täysin opinnäytetyössä käytettyihin lähteisiin.



tettyyn teorian tietoon, mikä on oppaan luotettavuutta lisäävä asia. Lisäksi opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimustehtävät toteutuivat, mikä on opinnäytetyön ja oppaan luotettavuutta lisäävä asia.

## 7.2 Eettisyys

Tutkimusetiikka koostuu kollegiaalisesti sovituista periaatteista ja tavoitteista. Viime kädessä kuitenkin tutkijat tekevät itse omaa tutkimustyötä koskevat eettiset ratkaisut ja vastaavat myös niistä. Tutkimuseettisesti perustelluksi motivaation lähteeksi katsotaan uuden tiedon hankkiminen. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää tieteellisiä tietoja, taitoja ja hyviä toimintatapoja tutkimuksen teossa. Tutkittavilla tulee olla mahdollisuus vapaaehtoisesti valita osallistumisen ja osallistumattomuuden välillä. (Kuula 2006, 26, 30, 34, 87.)

Hirsjärven, Remeksen & Sajavaaran (2009) mukaan tutkittavan aiheen valinta on eettinen ratkaisu (Hirsjärvi ym. 2009, 24). Valitsimme aiheen, koska se on nuoriin sekä heidän terveyteen että hyvinvointiin kohdistuva. Oma kiinnostuksen kohde on meillä molemmilla lasten ja nuorten hoitotyö, mikä vaikutti tämän opinnäytetyöaiheen valintaan. Aihe myös motivoi meitä tekemään opinnäytetyötä koko prosessin ajan. Lisäksi aihe oli ajankohtainen ja kuten aiemmista tutkimuksista kävi ilmi, sitä on hankala ehkäistä kokonaan. Oppaan tekeminen kiinnosti, koska siten saatiin konkreettinen väline, jolla nuorten terveyttä voidaan edistää.

Oppaassa käytetyt kuvat on suojattu tekijänoikeuslailla, jonka mukaan taiteellisen teoksen tekijän oikeudet kuuluvat teoksen luojalle (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 34–44; Jämsä & Manninen 2000, 56). Kuvien piirtäjän nimi on merkitty oppaaseen, josta käy ilmi hänen tekijänoikeutensa piirtämiinsä kuviin. Häneltä pyydettiin lupa kuvien käyttämiseen.

Tutkimustilanteessa saatujen tietojen luovuttaminen on kiellettyä, eikä kyselyyn osallistuneista saa kertoa eteenpäin ulkopuolisille. Vaitiolovelvollisuus sitoo tutkijoita opinnäytetyön päätyttyä. (Kuula 2006, 92–93.) Kyselyä tehdessä nousi esille moni eettinen asia. Kyselyn tekemiselle kysyttiin suullinen lupa Nuorimieli-toiminnan henkilökunnalta ja kyselyyn osallistujat saivat itse päättää osallistumisestaan. Kyselylomakkeessa kerrottiin, että kyselyn avulla kehitetään opasta, mitä myös suullisesti korostettiin. Kerätty aineisto tulee hävittää tutkimuksen valmistumisen jälkeen (Kuula 2006, 89). Kyselyn vastaukset käsiteltiin anonyymisti ja ne hävitettiin asianmukaisesti.

Jonkun toisen kirjoittaman tekstin tai sen osan omana esittäminen on plagiointia eli luvaton-  
ta lainaamista (Kuula 200, 37). Omaa opinnäytetyötä tehdessä otettiin huomioon, että läh-  
teen alkuperäiseen tekijään viitataan, kun käytetään toisen materiaalia. Opinnäytetyössä käy-  
tettiin näyttöön perustuvaa tietoa eli uusinta tutkittua tietoa. Oppaassa on lähdeluettelo, jos-  
ta käy ilmi mistä aineisto koostuu ja sen alkuperäiset tekijät. Oppaan ulkoasu, lukuun otta-  
matta kuvia, on tehty alusta alkaen oman ideoinnin pohjalta, johon ei ole otettu mallia toises-  
ta työstä.

### 7.3 Oman ammatillisuuden kehittyminen

Opetusministeriö asettaa sairaanhoitajan ammatillisen asiantuntijuuden osaamisen, joka  
koostuu kompetensseista. Kompetensseja ovat eettinen toiminta, terveyden edistäminen,  
hoitotyön päätöksenteko, ohjaus ja opetus, yhteistyö, tutkimus- ja kehittämistyö sekä johta-  
minen, monikulttuurinen hoitotyö, yhteiskunnallinen toiminta, kliininen hoitotyö sekä lääke-  
hoito. (Opetusministeriö 2006, 64–65.) Näistä kompetensseista valittiin terveyden edistämi-  
sen osaaminen, hoitotyön asiakkuusosaaminen, ohjaus- ja opetusosaaminen, eettinen osaa-  
minen sekä tutkimus- ja kehittämistyön osaaminen.

Terveyden edistämisen kompetenssi tarkoittaa sitä, että sairaanhoitajan toiminta edistää ja  
ylläpitää terveyttä sekä hyvinvointia (Opetusministeriö 2006, 64–66). Teoriatiedon avulla pe-  
rehdyttiin, mitä terveyden edistäminen tarkoittaa. Lisäksi perehdyttiin, millainen opas tukee  
terveyttä edistävää koulukiusaamisen ehkäisemistä aikaisemman näyttöön perustuvan tutki-  
mus- ja teoriatiedon avulla. Nuorimieli-toiminnan perustana on mielenterveyden edistämi-  
nen, jota omassa osaamisessa vahvistettiin opinnäytetyöprosessin aikana. Opinnäytetyöpro-  
sessin aikana saatiin menetelmiä terveyttä edistävään koulukiusaamisen ehkäisemiseen. Laa-  
jensimme terveyden edistämisen näkökulmaa prosessin aikana, ja sitä tarvitaan myös tulevas-  
sa sairaanhoitajan työssä.

Hoitotyön asiakkuusosaaminen on toimintaa, joka perustuu eettisiin periaatteisiin ja arvoihin.  
Toiminnassa on holistinen ihmiskäsitys, jota ohjaa asiakaslähtöisyys sekä vuorovaikutus poti-  
laan kanssa. (Opinto-opas 2014–2015.) Hoitotyön asiakkuusosaamista vahvistettiin yhteis-  
työssä toimeksiantajan kanssa, jolloin kohdattiin Nuorimieli-toiminnan nuoria. Tulevassa  
sairaanhoitajan työssä pääsemme kohtaamaan paljon erilaisia ihmisiä. Koulukiusaamisen teo-  
riatietoon perehtyminen kehitti sen puheeksi ottamista potilaan kanssa huomioiden holisti-

sen ihmiskäsityksen eli fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen osa-alueen. Asiakkuusosaamisen kehittymiselle on merkitystä erityisesti, sillä suuntaamme molemmat sairaanhoitajan opintojamme lasten- ja nuorten hoitotyöhön ja koulukiusaaminen voi olla monella sen ikäisellä potilaalla ajankohtaista.

Ohjaus ja opetusosaaminen ovat sairaanhoitajan potilasta tukevaa toimintaa, jossa tunnustetaan terveysriskit, hallitaan terveysongelmat ja tuetaan hoitoon sitoutumista. Sairaanhoitaja ohjaa erilaisia potilaita ja heidän omaisiaan. (Opetusministeriö 2006, 64–66.) Ohjaus- ja opetusosaamista kehitettiin suunnittelemalla ja toteuttamalla opas, jota voi käyttää eri ohjaustilanteissa. Ohjaus- ja opetusosaamisemme kehittyi, kun teimme kyselyn oppaan toimivuudesta Nuorimieli-toiminnan henkilökunnalle ja nuorille, jolloin ohjasimme kyselyn tekemistä paikan päällä. Sairaanhoitajan työssä yksi ohjaamisen menetelmä voi olla kirjallisen materiaalin käyttö. Oppaan laatiminen kehitti taitoja käyttää kirjallisia materiaaleja potilaan ohjaamisen tukena.

Eettinen osaaminen on sairaanhoitajan toimintaa, jota ohjaa sosiaali- ja terveyshuollon lainsäädäntö ja ihmisoikeudet (Opetusministeriö 2006, 64–66). Eettinen osaamisemme kehittyi kun perehdyimme hyviin tutkimuseettisiin tapoihin ja periaatteisiin. Tulevassa sairaanhoitajan työhön kuuluu vaitiolovelvollisuuden noudattaminen, jota olemme tehneet opinnäytetyöprosessin aikanakin. Tekemällä opinnäytetyötä hyvien tutkimuseettisten tapojen ja periaatteiden mukaisesti, opimme työskentelemään eettisesti. Sairaanhoitajan eettisiin periaatteisiin kuuluu esimerkiksi vaitiolovelvollisuus, vastuunottaminen sekä ihmisoikeuksien ja asiakkaan oikeuksien kunnioittaminen (Sairaanhoitajien eettiset ohjeet 2014). Opinnäytetyöprosessi on valmentanut meitä sairaanhoitajan eettisten periaatteiden noudattamiseen.

Sairaanhoitaja kehittää työssään tutkimuksellista ja näyttöön perustuvaa hoitotyötä. Hän joutuu työssään vastaamaan hoitotyön laadusta ja sen kehittamisestä. (Opetusministeriö 2006, 67.) Tutkimus- ja kehittämistyön kompetenssia kehitettiin, kun opimme etsimään sekä käyttämään näyttöön perustuvaa tutkimus- ja teoriatietoa. Tutkimus- ja kehittämistyön taidot kehittivät koko opinnäytetyöprosessin aikana.

Opinnäytetyöprosessi on ollut meille projekti, jonka aikana olemme oppineet yksilö- ja pariötyöskentelytaitoja. Tämä antaa meille valmiuksia projektiluontoiseen työskentelyyn. Prosessissa on ollut omat hankalat tilanteensa, kuten ohjaavan opettajan ja toimeksiantajan yhteys henkilön vaihtuminen. Silloin vaadittiin sopeutumista muuttuviin tilanteisiin. Aluksi meillä oli ongelmia hahmottaa koko opinnäytetyöprosessia sekä hankaluuksia rajata aihetta. Sisäl-

lönalyysin käytön hahmottaminen tuotteistamisprosessissa oli vaikeaa, koska opinnäyte-työtä ei tehty suoraan laadullisen tutkimusotteen mukaisesti. Sisällönanalyysi kuitenkin yksin-kertaisti kyselyn vastaukset tuotteen arvioimiseksi. Prosessin aikana on ollut mielenkiintoista seurata ajankohtaisia uutisia koulukiusaamisesta, mikä on lisännyt aiheen kiinnostavuutta en-tisestään.

## LÄHTEET

- Beran, T. 2012. Bullying: What are the differences between boys and girls?.  
[http://www.education.com/reference/article/Ref\\_Bullying\\_Differences/](http://www.education.com/reference/article/Ref_Bullying_Differences/) Viitattu 2.2.2015
- Due, P., Holstein, B.E., Lynch, J., Diderichsen, F., Gabhain, S.N., Peter. & Currie, C. 2005. Bullying and symptoms among school-aged children: international comparative cross sectional study in 28 countries. *European Journal of Public Health*, Vol. 15, No. 2, 128–132  
<http://eurpub.oxfordjournals.org/content/eurpub/15/2/128.full.pdf> Viitattu 22.4.2015
- Ei nettikiusaamiselle! 2011. Mannerheimin lastensuojeluliitto.  
<https://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/c4b704d75b6331eb48706ec0690c3347/1422381794/application/pdf/13707181/MLL%20Ei%20nettikiusaamiselle%2012042011kor.pdf>
- Forss, M. 2014. Fobban sosiaalisen median selviytymisopas. Helsinki: GPS group
- Hamarus, P. 2008. Koulukiusaaminen – huomaa puutu ja ehkäise. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino oy.
- Hamarus, P., Kanervio, P., Landén, L. & Pulkkinen, S. 2014. Huuto! Lasten ja nuorten hyvinvoinnin puolesta. Juva: Bookwell Oy
- Höistad, G. 2003. Irti kiusaamisen kierteestä. Jyväskylä: Gummerus
- Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa: Tammi
- Kainuun mielenterveysseura KaMi ry:n toimintasuunnitelma 2015.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro
- Kempainen, Merja. 2014. Toiminnan vastaava. Nuorimieli-toiminta. Haastatte-lu.7.11.2014

Kempainen Petri. 2014. Koulukiusaamisen ehkäiseminen Nuorimieli-toiminnassa. Sähköpostiviesti. Vastaanottaja H-R Mikkonen.

Kempainen, Petri. 2014. Tukihenkilötoimintavastaava. Nuorimieli-toiminta. Haastattelu. 7.11.2014

Kiusaaminen. 2014. Mannerheimin lastensuojeluliitto.  
<http://www.mll.fi/kasvattajille/kiusaamisen-ehkaisu/> Viitattu 2.10.2014

Kiusaaminen koulussa. 2014. Mannerheimin lastensuojeluliitto  
<http://www.mll.fi/kasvattajille/kiusaamisen-ehkaisu/kiusaaminen-koulussa/> Viitattu 2.10.2014

Kiusaamisen seuraukset. 2014. Mannerheimin lastensuojeluliitto.  
<http://www.mll.fi/kasvattajille/kiusaamisen-ehkaisu/kiusaamisen-seuraukset/> Viitattu 2.10.2014

Kiusaamisen yleisyys. 2014. Mannerheimin lastensuojeluliitto.  
<http://www.mll.fi/kasvattajille/kiusaamisen-ehkaisu/mita-kiusaaminen-on/kiusaamisen-yleisyys/> Viitattu 13.5.2014

Kirves L. n.d. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kiusaamista voidaan ehkäistä jo pienestä pitäen.  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/toimintatavat/kiusaamista\\_voidaan\\_ehkaista\\_jo\\_pienesta\\_pitaen](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/toimintatavat/kiusaamista_voidaan_ehkaista_jo_pienesta_pitaen) Viitattu 19.9.2014

Kiva koulu. n.d. Vanhempien opas. Kiusaamisen muodot  
[http://www.kivakoulu.fi/kiusaamisen\\_muodot](http://www.kivakoulu.fi/kiusaamisen_muodot) Viitattu 9.4.14

Koivu, O. 2014. YLE. A2 Koulukiusaamis-illassa kaduttiin kiusaamista ja pyydettiin anteeksi.  
[http://yle.fi/uutiset/a2\\_koulukiusaamisillassa\\_kaduttiin\\_kiusaamista\\_ja\\_pyydettiin\\_anteeksi/7515109](http://yle.fi/uutiset/a2_koulukiusaamisillassa_kaduttiin_kiusaamista_ja_pyydettiin_anteeksi/7515109) Viitattu 21.10.2014

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka: aineistojen hallinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki; Edita Prima Oy

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede Vol. 11, no 1/-99

Lasten ja nuorten puhelin, netti ja chat, 2014. Mannerheimin lastensuojeluliitto.

<http://www.mll.fi/mll/auttavatpuhelimet/lnpn/> Viitattu 11.12.2014

Lukiolaisten liitto. 2014. Lukiolaiset käynnistivät kiusaamisen vastaisen #kutsumua kampanjan. <http://www.lukio.fi/liitto/tiedotteet-ja-lausunnot/lukiolaiset-kaynnistivat-kiusaamisen-vastaisen-kutsumua-kampanjan/> Viitattu 21.10.2014

Miksi kertoisin kun se ei auta? Raportti nuorten kiusaamiskyselystä. 2009. Mannerheimin lastensuojeluliitto.

<http://mll-fi->

[bin.directo.fi/@Bin/3bbb60531eec493bf4a190bfac6cabf7/1427453821/application/pdf/8577382/MLL%20Kiusaamiskyselyraportti%20web.pdf](http://bin.directo.fi/@Bin/3bbb60531eec493bf4a190bfac6cabf7/1427453821/application/pdf/8577382/MLL%20Kiusaamiskyselyraportti%20web.pdf) Viitattu 21.10.2014

Mistä apua?. 2014. Mannerheimin lastensuojeluliitto.

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kipupisteita/mista\\_apua/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kipupisteita/mista_apua/) Viitattu 11.12.2014

Mitä kiusaaminen on? 2014. Mannerheimin lastensuojeluliitto

<http://www.mll.fi/kasvattajille/kiusaamisen-ehkaisuinen/mita-kiusaaminen-on/> Viitattu 9.12.2014

Mustaranta, M. 2006. Ylioppilaslehti. Koulukiusaamisen lyhyt historia.

<http://ylioppilaslehti.fi/2006/01/koulukiusaamisen-lyhyt-historia/> Viitattu 24.3.2015

Nettikiusaaminen. 2014. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Nuortennetti

[http://www.mll.fi/nuortennetti/mina\\_ja\\_media/nettikiusaaminen/](http://www.mll.fi/nuortennetti/mina_ja_media/nettikiusaaminen/) Viitattu 15.12.2014

Nuorimieli. 2015.

<http://www.nuorimieli.fi/index.shtml> Viitattu 19.5.2015

Opetusministeriö. 2006: 24. Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon. Koulutuksesta valmistuvien ammatillinen osaaminen, keskeiset opinnot ja vähimmäisopinnot  
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2006/liitteet/tr24.pdf> Viitattu 9.12.2014

Opinto-opas 2014-2015. Kajaanin ammattikorkeakoulu.  
<https://www.kamk.fi/loader.aspx?id=36e411a0-b112-4528-9723-38df417e7e1f> Viitattu 19.5.2015

Pelastakaa lapset ry. 2014. Kännykkäkiusaaminen  
<http://www.pelastakaalapsset.fi/toiminta/mediakasvatus/tietoa-kasvattajille/kiusaaminen/kannykkakiusaaminen/> Viitattu 2.10.2014

Perusopetuslaki. (628/1998) 29§  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/199> Viitattu 2.10.2014

Pyhäjärvi, K. 2013. Oppilaiden välinen koulukiusaaminen peruskoulussa- tunnista ja puutu – systemaattinen kirjallisuuskatsaus  
[https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/59630/Pyhajarvi\\_Kirsi.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/59630/Pyhajarvi_Kirsi.pdf?sequence=1) viitattu 29.1.2015

Sairaanhoitajien eettiset ohjeet. 2014. Sairaanhoitajaliitto.  
<https://sairaanhoitajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairaanhoitajan-eettiset-ohjeet/> viitattu 26.3.2015

Sairaanhoitajaliitto. 2014. Terveyden edistäminen käsitteenä ja käytännössä  
<https://sairaanhoitajat.fi/artikkeli/terveyden-edistaminen-kasitteena-ja-kaytannossa/> Viitattu 9.3.2015

Salmivalli, C.2003. Koulukiusaamiseen puuttuminen- kohti tehokkaita toimintamalleja, Juva: WS Bookwell Oy



Salmivalli, C. 2010, 12–13, Koulukiusaamiseen puuttuminen- kohti tehokkaita toimintamalleja, Juva: WS Bookwell Oy

Seksuaalinen häirintä. 2015. Mannerheimin lastensuojeluliitto.

<http://www.mll.fi/kasvattajille/kiusaamisen-ehkaiseminen/seksuaalinen-hairinta/> viitattu 4.2.2015

Suomen mielenterveysseura. 2014. Mielenterveyden ensiapu-koulutukset.

[http://mielenterveysseura.fi/koulutukset/mielenterveyden\\_ensiapu](http://mielenterveysseura.fi/koulutukset/mielenterveyden_ensiapu) Viitattu 10.11.2014

Terveyden edistämisen ohjelma. Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2009.

[http://www.mll.fi/mll/toiminta/terveyden\\_edistamisen\\_ohjelma/](http://www.mll.fi/mll/toiminta/terveyden_edistamisen_ohjelma/) viitattu 26.3.2015

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Luopa, P. Kivimäki, H. Matikka, A. Vilkki, S. Jokela, J. Laukkarinen, E. & Paananen, R. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000–2013 Kouluterveyskyselyn tulokset. 2014. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-280-5> Viitattu 25.3.2015

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Keskeisiä käsitteitä.

<http://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita> Viitattu 2.10.2014

Tilastokeskus. n.d. Peruskoulu

<https://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/peruskoulu.html> Viitattu 7.11.2014

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press.

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi -opas potilasohjeiden tekijöille. Tampere; Tammer-paino oy

Tukea nuorelle. 2014. Mannerheimin lastensuojeluliitto.

<http://www.mll.fi/kasvattajille/kiusaamisen-ehkaiseminen/tukea-nuorelle/> Viitattu 11.12.2014

Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Vantaa: Tammi

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Vantaa: Tammi

Valio. 2014. Valio mukana Ihan tavallisia asioita – hankkeessa.

<http://www.valio.fi/valio-mukana-ihan-tavallisia-asioita-hankkeessa/> Viitattu 9.3.2014

Vanhempainilta koulukiusaamisesta. 2012. Mannerheimin lastensuojeluliitto.

<https://mll-fi->

[bin.directo.fi/@Bin/cbef217a3793eaf56661cf74b2eb8344/1422529002/application/pdf/14807864/MLL%20Vanhempainilta%20kuisaamisesta%20web\\_2012.pdf](https://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/cbef217a3793eaf56661cf74b2eb8344/1422529002/application/pdf/14807864/MLL%20Vanhempainilta%20kuisaamisesta%20web_2012.pdf)

Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. Jyväskylä: Tammi

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

World Health Organization. 2015. Health promotion.

<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/index1.html> Viitattu 26.3.2015

## LIITTEET

Liite 1: Kyselylomake

Liite 2: Sisällönanalyysi

Liite 3: Ajankäytön suunnitelma

Liite 4: Toimeksiantosopimus

Liite 1: Kyselylomake

## **KYSELYLOMAKE**

Tämä kysely on tehty koulukiusaamista käsittelevän oppaan kehittämistä varten. Opas tulee nuorimieli-toiminnan käyttöön ja vastauksillasi voit vaikuttaa sen parantamiseen.

Vastauksesi käsitellään nimettömänä.

Lisätietoja: Katri Leinonen ja Hanna-Riikka Mikkonen

1. Mitä ajatuksia oppaan ulkonäkö kokonaisuudessaan herättää?(väri, kuvat, teksti yms.)

---

---

2. Onko oppaassa mielestäsi tarvittava tieto koulukiusaamisesta?

---

---

3. Miten asiat on mielestäsi käsitelty oppaassa? (järjestys, ulkoasu yms.)

---

---

4. Miten parantaisit opasta tai mitä muuttaisit siinä?(ulkoasu, sisältö, tekstilaatikoiden paikat yms.)

---

---

5. Millaisissa tilanteissa ja miten mielestäsi opasta voi hyödyntää?(kohderyhmä yms.)

---

---

6. Tuleeko jotain muuta mieleen?

---

---

Kiitos!

Liite 2: Sisällönanalyysi

**Ulkonäköön liittyvät asiat**

ALKUPERÄINEN  
ILMAISU

ALAKATEGORIA

”Oppaan ulkonäkö on kokonaisuudessaan ”helposti lähestyttävä”.  
Opas ei ole liian pitkä eikä liian lyhyt”

Ulkonäkö miellyttävä.

Kansi kiinnostava ja selkeä.

Ajatuksia herättävä.

”Etusivu kiinnostusta herättävä ja selkeä.  
Teksti isoa ja kuvat keventää sivuja ja tekstien välejä”

Opas sopivan pituinen.

Teksti sopivan kokoista ja kuvat selkeitä

”Kuvitus ja värit ovat ajatuksia herättäviä, esim. miltä kiusatusta tuntuu.

Tekstit ovat hyvin selkeitä: sopivasti kuvia ja tekstejä sivuilla.”

## Sisältöön liittyvät asiat

ALKUPERÄINEN ILMAISU	ALAKATEGORIA
”Hyvä tietopaketti kokonaisuudessaan, lyhyesti ja ytimekkäästi Kuvat ovat ajatuksia herättäviä”	Hyvä, lyhyt ja ytimekäs sekä ajatuksia herättävä
”Sisältö näyttää hyvältä ja on lyhyen ytimekkästä”	
”Kiusaamisen eri ilmenemismuodot. Kiusaamisen ilmeneminen ovat selkeästi esitetty.”	
”Kyllä on selkeästi tieto koulukiusaamisesta”	Tarvittava tieto löytyy
”Oppaassa on tarvittava tieto koulukiusaamisesta”	
”Aiheista tunnistaa selkeästi tekstin koulukiusaamisen elementit ja kuvitettu hahmottamista varten.”	Selkeä jaottelu ja ohjeistus koulukiusatulle Kiusaamisen ilmeneminen selkeästi esitetty
”Melko hyvin. Ei jäänyt mitään epäselväksi. Kaikkea kerrottu todella selkeästi esim. mistä saa apua ja miten kertoa kiusaamisesta ja kenelle.”	Tunnistaa tekstin ja kuvien avulla koulukiusaamisen Melko hyvin sisältö käsitelty
”Selkeästi jaotellen. Ohjeistus miten toimia jos joutuu tai on koulukiusattu.”	
”Teksti on asiallista ja päivän selvää.” ”Yllättävän selkeästi ja asiantuntevasti.” ”Asiajärjestys johdonmukainen.”	Asiallista, asiantuntevaa, johdonmukaista
Kiitos tästä kattavasta paketista.”	

## Kehittämisehdotukset

### ALKUPERÄINEN ILMAISU

”Tekstilaatikat ovat liian leveitä. Otsikolla voisi olla parempi fontti. Sisällysluettelon sivunumerot eivät täsmää ja numerointia ei aloiteta kannesta.”

”Olisin toivonut, että oppaassa olisi vielä kerrottu seikat, mistä koulukiusaaminen voi johtua. Lisäksi tosi tarina kiusaamisesta ja onko niistä selvitty.”

”Lähteet itse tekstin sekaan, jotta tietää mikä pala tietoa saatu mistäkin. Ei tärkeä asia, mutta lisäisi selkeyttä ja ammatillisuutta.”

”Kuvien skannaus oikein, tekstejä ehkä pienempänä, tummanvihreä väri ei välttämättä sovellu tähän, mutta en muutakaan keksinyt tilalle.”

”Selventäisin mitä oikeuksia seurauksia siitä voi olla.”

”En muuttaisi mitään.”  
”En juuri mitenkään parantaisi.”

”En lähtisi muuttamaan opasta, oli kerrottu laajasti kiusaamisesta.”

### ALAKATEGORIA

Laatikat liian leveitä

Otsikolla huono fontti

Pienempi fontti sisältöön

Sivunumerot eivät täsmää

Kuvien korjaaminen

Väri huono laatikoissa

Lähteiden merkintä

Puuttuu:

Mistä koulukiusaaminen voi johtua ja lyhyt tarina

Kiusatun oikeudet ja kiusaaja rikkoo ja mitä seurauksia kiusaajalle seuraa

Ei muuttaisi mitään

Kerrottu laajasti

## Käyttötarkoitus

### ALKUPERÄISET ILMAUKSET

”Kouluissa, iltapäivä kerhoissa, eskarit?  
(sairaala hoidossa olevat), vertaistuki  
ryhmissä.”

”Ennaltaehkäisevänä ja jaossa kaikissa  
kouluasteilla opettajan opastamana.”

”Vanhempain illoissa, terveystäpäivillä,  
koulutuksissa, tukihenkilö koulutuksessa.  
Aihe sopisi hyvin jatkokoulutus aiheeksi.”

”Opasta voi hyödyntää esim. viemällä  
kouluihin/ työpaikoille. Kohderyhmänä  
lapset, nuoret, aikuiset.”

### ALAKATEGORIA

Koulut

Kerhot

Päiväkoti

Kohderyhmänä myös  
aikuiset

Sairaalat

Työpaikat

Vertaistukiryhmät

Nuorimieli- toiminnassa

Koulutuksissa



## Liite 3: Ajankäytön suunnitelma

2014 vko 10-14	Opinnäytetyön aiheen valinta
vko 15	aiheanalyysin työstäminen
vko 16-18	aiheanalyysin esitys
vko 21	aiheanalyysin palautus
vko 36-40	suunnitelman työstäminen
vko 40	suunnitelman esitysversion palautus
vko 40-48	suunnitelman työstäminen
vko 49	suunnitelman esitys (klinikka)
vko 49-50	toimeksiantosopimusten allekirjoitus
vko 50-52	opinnäytetyön työstäminen, ohjauksen varaus
2015 vko 1-9	oppaan työstäminen, ohjauksen varaus
vko 9	oppaan testaaminen kyselyllä
vko 10	opas valmiina
vko 10-13	opinnäytetyön työstäminen, ohjauksen varaus
vko 13	opinnäytetyön esitysversion palautus
vko 13-15	posterin tekeminen, ohjauksen varaus
vko 15	posterin esille laittaminen
vko 16-17	opinnäyte seminaarit
vko 18	kypsyysnäyte
vko 22	opinnäytetyön palautus

**TOIMEKSIANTOSOPIMUS OPISKELIJATYÖNÄ TEHTÄVISTÄ OPINNÄYTETÖISTÄ TAI  
MUISTA OPPIMISPROJEKTEISTA**

**TOIMEKSIANTAJA**

Toimeksiantaja	Kainuun mielenterveysseura ry, Nuorimieli-toiminta		
Työn ohjaaja	Jouni Kananen		
Sähköpostiosoite	jouni.kananen@kajaani.net	Puhelinnumero	040-7181108

**TOIMEKSIANNON TEKIJÄT KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULUSSA**

Nimi	Katri Leinonen	Ryhmätunnus	sth12sc
Sähköpostiosoite	sth12sckatril@kamk.fi	Puhelinnumero	
Nimi	Hanna-Riikka Mikkonen	Ryhmätunnus	sth12sc
Sähköpostiosoite	sth12schannarm@kamk.fi	Puhelinnumero	
Nimi		Ryhmätunnus	
Sähköpostiosoite		Puhelinnumero	
Nimi		Ryhmätunnus	
Sähköpostiosoite		Puhelinnumero	

**TOIMEKSIANTO**

Työstä tehdään	<input checked="" type="checkbox"/> opinnäytetyö	<input type="checkbox"/> projektitehtävä	<input type="checkbox"/> kehittämistyö
Toimeksiannon lyhyt kuvaus	Teemme koulukiusaamista ehkäisevän oppaan nuorimieli-toiminnan henkilökunnan käyttöön.		
Työn TK-tavoitteet	selvittää peruskoululaisten kiusaamisen eri muotoja ja sen vaikutuksia. ja kuvata kiusaamista ehkäiseviä keinoja nuoren ohjaukselle .		
Aikataulu	valmis keväällä 2015		
Kustannusarvio ja -vastuu	oppaat 35€ toimeksiantaja maksaa, oppilaille jää muut kulut		
Ohjaava opettaja	Johanna Hemmilä		

Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se julkaistaan pääsääntöisesti verkkokirjasto Theseuksessa tai kansitettuna versiona kirjaston kokoelmassa. Jos opinnäytetyön yhteydessä syntyy informaatiota, jota ei voi julkaista, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy.

Päiväys 18 . 02 . 2015

  
Tekijöiden allekirjoitukset

  
Tekijöiden allekirjoitukset

\_\_\_\_\_  
Tekijöiden allekirjoitukset

  
Toimeksiantajan allekirjoitus

## TOIMEKSIANNON KUVAUS

<b>Tavoitteet</b> Toimeksiantajan kannalta	Tavoitteena edistää Nuorimielio-toiminnan henkilökunnan ohjausta koulukiusaamiseen liittyvissä tilanteissa.	
Opiskelijoiden oppimisen kannalta	<b>Kehittää omaa ammatillista osaamista. Terveystiedon edistämisen osaamista, ohjaus- ja opetusosaamista ja hoitotyön asiakkuusosaamista.</b>	
Liitteet	<input type="checkbox"/> työsuunnitelma liitteenä <input type="checkbox"/> muut liitteet (_____ kpl)	
<b>Keskeiset tuotokset</b> (raportit, suunnitelmat, tuotteet, esitteet, tietokoneohjelmat, tilaisuudet yms.)	<input checked="" type="checkbox"/> sisältyy työsuunnitelmaan Opinnäytetyö, opas ja posterit	
<b>Sovitut kokoukset ja raportoinnit</b>	Kokouksista sovitaan tarpeen mukaan. Ajankohdista sovitaan etukäteen.	
<b>Projektin resurssit</b> 1. Toimeksiantaja	Sisällön ohjaus ja työn arviointi sekä esitetaus.	
2. Opiskelijat	Työn toteuttaminen.	
3. Ammattikorkeakoulun ohjausresurssit	Ohjausta ohjaavalta opettajalta tarpeen mukaan. Sisällön ohjaus ja arviointi.	
<b>Kustannusarvio ja kustannusvastuu</b> (esim. materiaalit, laitekustannukset, matkakustannukset, puhelin-, postitus- ja kopiointikulut, muut mahdolliset kulut)	Arvio oppaan painaminen 5kpl 7€ kappale. 35€ tulostukset ja posterit 30€	Vastuu toimeksiantaja oppilaat
<b>Muuta</b> (esim. salassa pidettävä aineisto)	<input checked="" type="checkbox"/> mahdollisista kuluista sovitaan työn tekijöiden ja toimeksiantajan kesken tapauskohtaisesti	
	Opiskelijoita sitoo vaitiolovelvollisuus. Opiskelijat hävittävät kyselyistä saadut tulokset asianmukaisesti.	

Sopimuksessa noudatetaan Kajaanin ammattikorkeakoulun vakioehtoja opiskelijatyönä tehtävistä toimeksiantoinnista. Sopimuksia tehdään kaksi kappaletta: toimeksiantajalle ja opiskelijalle. Opiskelija toimittaa kopion toimeksiantosopimuksen 1. sivusta ohjaavalle opettajalle.