

SUVI SKARP

Kiusaamisen kaikuja

Kerronnallinen pitkittäistutkimus elämästä
koulukiusaamiskokemuksen jälkeen

SUVI SKARP

Kiusaamisen kaikuja
Kerronnallinen pitkittäistutkimus elämästä
koulukiusaamiskokemuksen jälkeen

AKATEEMINEN VÄITÖSKIRJA
Esitetään Tampereen yliopiston
Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunnan
suostumuksella julkisesti tarkastettavaksi
Tampereen yliopiston Linna-rakennuksen auditoriossa K103,
Kalevantie 5,
Tampereella 5.5.2023 klo 12.

AKATEEMINEN VÄITÖSKIRJA

Tampereen yliopisto, Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta

*Vastuuohjaaja
ja Kustos*

Professori emeritus Eero Ropo
Tampereen yliopisto
Suomi

Esitarkastajat

Professori Christina Salmivalli
Turun yliopisto
Suomi

Professori Hannu L. T. Heikkinen
Jyväskylän yliopisto
Suomi

Vastaväittäjä

Professori Hannu L. T. Heikkinen
Jyväskylän yliopisto
Suomi

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

Copyright ©2023 tekijä

Kannen suunnittelu: Roihu Inc.

ISBN 978-952-03-2846-7 (painettu)

ISBN 978-952-03-2847-4 (verkkojulkaisu)

ISSN 2489-9860 (painettu)

ISSN 2490-0028 (verkkojulkaisu)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-2847-4>



Tampereen yliopiston painetuissa väitöskirjoissa on kompensoitu painatuksesta aiheutuneet hiilidioksidipäästöt.

PunaMusta Oy – Yliopistopaino
Joensuu 2023

KIITOKSET

Väitöskirjani on lopultakin valmistumassa. Vuosien varrella tuntui useaan kertaan, ettei tähän vaiheeseen päästä ehkä milloinkaan. Täysipäiväinen työ luokanopettajana jätti voimavaroja ja aikaa väitöskirjaprosessille varsin vähän. Työn ohella jaksoin suorittaa opintoja, kerätä aineistoa tutkittavilta sekä lukea uusia tutkimusjulkaisuja, mutta itse kirjoittaminen tuntui aina vaativan enemmän. Vasta esikoiseni synnyttyä – ja alettua nukkua säännöllisesti päiväunia – löysin aikaa ja henkisiä resursseja tämän projektin päivittäiseen työstämiseen.

Työlläni on ollut läpi vuosien vain yksi ohjaaja: professori ja sittemmin emeritusprofessori Eero Ropo. Kiitos kannustavasta suhtautumisesta, kiinnostavista keskusteluista sekä ohjaamisesta sivupoluilta takaisin itse asiaan. Myönteisyytesi ja viisautesi ovat vailla vertaa. Kiitos myös esitarkastajikseni suostuneille professoreille Christina Salmivallille ja Hannu Heikkiselle kannustavista sekä ajatuksia herättävistä lausunnoista ja palautteista.

Ennen esitarkastusta sain apua tekstini oikolukemiseen. Kiitos isälleni KT Veikko Teräväiselle apusilmänäni toimimisesta ja väitöskirjani kieliasun tarkastamisesta. Kiitos myös ystävälleni FM Suvi Nordenswanille työni englanninkielisen abstractin oikolukemisesta. Olen voinut lisäksi jakaa ajatuksiani väitöskirjani tieteellisistä sisällöistä teistä kummankin kanssa, ja olen siitä kiitollinen.

Vuosien mittainen väitöskirjaprosessi on vaatinut kärsivällisyyttä. Sitä on tarvittu etenkin puolisoltoni Matiakselta, jonka lomat ja viikonloput saatoin pilata ajattelemalla vain sitä, mitä pitäisi tehdä väitöskirjan hyväksi. Kiitos kärsivällisyydestäsi! Väitöskirjan kirjoittamisessa ja loppuun saattamisessa oli kohdallani kyse pitkälti ajasta ja voimavaroista. Kuten aluksi kerroin, perhevapaille työstä jääminen soi minulle molempia. Suuri kiitos työni valmistumisesta kuuluukin siis tyttärelleni Lilialle. Kiitos, että olet juuri sinä! Kiitos myös Sääksmäen seurakunnan muksukerhon ohjaajat Satu ja Tiina-Mari: samalla kun tarjositte lapselleni neljä tuntia viikossa varhaiskasvatusta, tarjositte minulle mahdollisuuden työstää väitöskirjaani. Sain työni viimeistelyvaiheessa lisää kirjoitusaikaa, kun äitini Terhi otti lapseni hoitoonsa silloin tällöin. Nämä kirjoitusrupeamat kaupunginkirjastossa olivat työni valmistumisen kannalta hyvin merkittäviä. Kiitos, äiti! Kuten muutenkin elämässäni, olet ollut tässäkin projektissa

kenties suurin tukeni. Sen vuoksi haluan omistaa tämän väitöskirjan tutkittavieni ohella sinulle.

Lämmin kiitos Selinalle, Venlalle, Hannalle, Elsille, Martalle, Pihlalle, Julialle ja Lillille tarinoidenne kertomisesta sekä sitkeydestä ja halusta jatkaa pitkittäistutkimukseni informantteina yli kymmenen vuoden ajan. Teidän omistautumisenne työlleni on ainutlaatuista ja arvokasta, ja ainutlaatuisia ja arvokkaita olette tekin ja teidän tarinanne. Sydämellinen kiitos!

Valkeakoskella 5.3.2023

Suvi Skarp

TIIVISTELMÄ

Kiusaamisen kaikuja – kerronnallinen pitkittäistutkimus elämästä koulukiusaamiskokemuksen jälkeen

Tarkastelen tutkimuksessani koulukiusaamisen kohteeksi joutuneiden henkilöiden kertomuksia omasta elämästään, itsestään ja kasvustaan. Aineisto koostuu 11 vuoden aikana kerätystä tarinoista, joita 8 informanttiani on kertonut minulle etupäässä kirjallisiin haastatteluihin tai vapaamuotoisiin kirjoituspyyntöihin vastaamalla. Tutkimus on laadullinen ja narratiivinen pitkittäistutkimus, jonka tavoitteena on selvittää, millaisia kertomuksia kiusaamisen kohteeksi joutuneet yksilöt voivat elämästään kertoa ja millaisia pitkäaikaisiakin jälkiä kiusaamisen kokemus voi kiusattuihin jättää.

Kertomuksellisuus näkyy aineiston luonteen lisäksi tutkimustuloksissa. Analysoin jokaisen tutkittavan kertomaa ensin narratiivisen, holistis-sisällöllisen analyysin keinoin. Vuosien aikana tuotetusta aineistosta etsitään punainen lanka, ja tutkittavan elämätarina kerrotaan sen keskeisiä sisältöjä korostaen. Käytän apunani *position* käsitettä, jonka suhteen analysoin aineistoani. Seuraavaksi tarkastelen uudelleen kirjoittamiani kertomuksia narratiivien analyysin avulla. Kertomukset jaetaan holistis-muodolliseen analyysiin pohjautuen karkeasti nouseviin, laskeviin ja tasaisiin tarinoihin sen perusteella, miten kunkin kertomuksen juoni etenee kohti tavoiteltua selviytymistä ja oman elämän päähenkilöksi asemoitumista. Viimeinen – kategoris-sisällöllinen – analyysivaihe tuo julki koetun kiusaamisen välittömiä ja pitkäaikaisia vaikutuksia kiusattujen näkökulmasta. Seuraukset koskettavat yksilöiden minuutta, mielenterveyttä, tunne-elämää, käyttäytymistä vuorovaikutustilanteissa sekä joissain tapauksissa koko heidän elämänsä kulkuaan.

Tutkimustulosteni perusteella kiusatuksi joutuminen voi olla henkilöstä riippuen joko positiiviseksi käännettävissä oleva, opettavainen kokemus, tai tuskaa ja esimerkiksi pitkäkestoista masennusta aiheuttava koettelemus. Se voi olla samalle yksilölle myös molempia, sillä vuosien kuluessa kiusaamiskokemukselle annettu asema saattaa muuttua. Tutkimukseni tarinoista suurin osa voidaan luokitella selviytymiskertomuksiksi. Kolmessa tarinassa päähenkilö kadottaa roolinsa ja päätyy seuraamaan elämänsä ikään kuin sivusta. Yksi heistä luopuu päähenkilön asemansa lisäksi

mahdollisuuksista elää omannäköistä elämää säilyttääkseen edes yhden ihmissuhteen muutoin yksinäisessä elämässään.

Kiusatuksi joutuminen kouluaikana voi tutkimukseni perusteella altistaa kiusatuksi asemoitumiselle myöhemminkin; valtaosalla informanteistani on kokemusta systemaattisesta huonosta kohtelusta työpaikalla tai lähisuhteissa. Kiusatuksi uudelleen positioituminen, psyykkiset vaikeudet tai sosiaalisissa tilanteissa koettu epävarmuus eivät kuitenkaan tee elämäntarinasta välttämättä regressiivistä, uhriutumista kuvaavaa kertomusta, vaan yksilön oma toimijuus ja suhtautuminen elämään voivat kääntää koetut esteet selviytymistä kuvaavaksi kamppailuksi – progressiiviseksi tarinaksi.

Avainsanat: kiusaaminen, kerronnallinen tutkimus, pitkittäistutkimus, elämäntarina, asemoinnin teoria, minuus, kiusaamisen pitkäaikaiset seuraukset.

ABSTRACT

Echoes of being bullied – a longitudinal narrative study on life stories after the experience of systematic victimization at school

This study examines narratives as told by 8 victims of school bullying. These stories are about self, life and growth, and they were collected from the same informants mostly by written interviews and story requests over a period of 11 years. This qualitative research is narrative and longitudinal, and its aim is to explore what kind of life-stories the victims of school bullying may tell and what sort of instant and long-term consequences victimization may cause.

Narrativity spans the entire research material and the results of this study. All stories are first analyzed by narrative analysis and using the holistic analysis of content to generate the major themes in each story. Thus, the life stories of the narrators are reconstructed by these central themes and contents using positioning theory as a method of analysis. After that the re-written stories are explored by analysis of narrative applying the holistic-form view to identify the plot of each narrative. The plots can be seen as progressive, regressive or stable, depending on one's coping and positioning as the main character of their own story. Finally, the original stories are examined by categorical-content analysis of narrative as a method to find out the instant and long-term effects of bullying victimization. These consequences include low self-esteem, distorted self-image, mental health issues, emotional difficulties, awkwardness in social relationships and interaction, and in some cases, the whole life career.

According to my findings, victimization may be seen by the victim as an asset and an instructive experience, or it can cause pain and chronic depression, for instance. Depending on the individual, victimization can be both positive and negative force in life; the position given for the victim of bullying may change over the years. Most of the stories in this study can be classified as progressive accounts of survival. In three stories, the subject loses their position as the protagonist of their own story and drifts to the position of a bystander. One of them relinquishes the opportunity to live their own life in order to maintain even one relationship in their otherwise lonely life.

Based on this study, victimization in childhood and youth may lead to victimization also in adulthood: the majority of my informants have experienced systematic mistreatment at workplace or in close relationships in their later life. Re-positioning as a victim in adulthood, suffering psychological problems or experiencing uncertainty in social interaction do not necessarily conduct one's life-story to a regressive narrative: instead a person's general attitude and their own agency may turn the story line from struggle to a progressive survival story.

Keywords: bullying, victimization, narrative study, longitudinal research, self, positioning theory, long-term consequences of being bullied.

SISÄLLYS

1	Johdanto.....	13
1.1	Tutkimuksen tausta ja tarkoitus	14
1.2	Tutkimusongelma.....	15
1.3	Väitöskirjan rakenne.....	16
2	Kiusaamisesta.....	18
2.1	Kiusaamiseen liittyvän tutkimuksen historiaa	18
2.2	Mitä kiusaaminen on?	22
2.2.1	Kiusaaminen aggression muotona.....	23
2.2.2	Kiusaaminen ryhmäilmiönä	26
2.3	Kiusaamisella on seurauksia	37
3	Tieteenfilosofisia ja metodologisia valintoja.....	41
3.1	Ontologisia ratkaisuja.....	42
3.1.1	Mitä on ihminen?	42
3.1.2	Minuus ja maailmasuhde	44
3.2	Epistemologisia lähtökohtia	46
3.3	Metodologisia valintoja.....	48
3.3.1	Kertomuksellisuudesta tässä tutkimuksessa.....	50
3.3.2	Narratiivisesta identiteetistä ja elämäkerrallisuudesta.....	54
3.4	Tutkimuksen kulku ja toteuttaminen	57
3.4.1	Tutkimuskohteen ja informanttien valinnasta.....	57
3.4.2	Aineistonkeruusta	58
3.4.3	Aineiston analyysistä	60
4	Narratiivinen analyysi	63
4.1	Martan tarina – arasta koululaisesta selviytyjäksi	64
4.2	Hannan tarina – hiljaisesta nuoresta sopeutuvaksi sivustaseuraajaksi	90
4.3	Elsin tarina – koulukiusatusta työpaikkakiusatuksi	105
4.4	Lillin tarina – epävarmasta nuoresta toimijaksi.....	126
4.5	Julian tarina – yksinäisestä kiusatusta sivuhenkilöksi ja uhriksi	142
4.6	Pihlan tarina – haavoittuvaisesta lapsesta vahvaksi aikuiseksi.....	168
4.7	Venlan tarina – eksyksissä epävarmuuden kehässä	194
4.8	Selinan tarina – ujosta kiusatusta herkäksi menestyjäksi	211

5	Narratiivien analyysi.....	237
5.1	Holistis-rakenteellinen analyysi.....	237
5.1.1	Kertomukset itsensä löytämisestä ja selviytymisestä	238
5.1.2	Kertomukset juuttumisesta paikoilleen.....	246
5.1.3	Kertomus sivuhenkilöksi ajautumisesta.....	250
5.2	Kategoris-sisällöllinen analyysi	253
5.2.1	Kiusaamisen välittömiä vaikutuksia.....	253
5.2.2	Kiusaamisen pitkäaikaisia seurauksia.....	256
6	Yhteenveto ja diskussio	265
6.1	Sama ihminen, muuttuva kertomus.....	266
6.2	Jäljet.....	270
6.3	Tutkimuksen eettinen tarkastelu	271
6.4	Onko tutkimukseni uskottava?.....	277
	Lähteet.....	283
	Läitteet.....	297

Kuvioluettelo

Kuvio 1.	Positioiden tyypillinen kulku Martan kertomuksessa	89
Kuvio 2.	Positioiden tyypillinen kulku Hannan kertomuksessa.....	104
Kuvio 3.	Positioiden tyypillinen kulku Elsin kertomuksessa	125
Kuvio 4.	Positioiden tyypillinen kulku Lillin kertomuksessa	141
Kuvio 5.	Positioiden tyypillinen kulku Julian kertomuksessa	167
Kuvio 6.	Positioiden tyypillinen kulku Pihlan kertomuksessa	193
Kuvio 7.	Positioiden tyypillinen kulku Venlan kertomuksessa.....	210
Kuvio 8.	Positioiden tyypillinen kulku Selinan kertomuksessa	236
Kuvio 9.	Nousevien kertomusten juonikaaviot.....	245
Kuvio 10.	Tasaisten kertomusten juonikaaviot	249

Kuvio 11. Laskevan kertomuksen juonikaavio.....	252
--	-----

Taulukkoluetelo

Taulukko 1. Asemoitumisen tarkastelu Martan kertomuksessa.....	74
Taulukko 2. Asemoitumisen tarkastelu Hannan kertomuksessa.....	98
Taulukko 3. Asemoitumisen tarkastelu Elsin kertomuksessa.....	116
Taulukko 4. Asemoitumisen tarkastelu Lillin kertomuksessa.....	134
Taulukko 5. Asemoitumisen tarkastelu Julian kertomuksessa.....	154
Taulukko 6. Asemoitumisen tarkastelu Pihlan kertomuksessa.....	179
Taulukko 7. Asemoitumisen tarkastelu Venlan kertomuksessa	202
Taulukko 8. Asemoitumisen tarkastelu Selinan kertomuksessa.....	223
Taulukko 9. Selviytymisen tarkastelu nousevissa kertomuksissa	242
Taulukko 10. Selviytymisen tarkastelu tasaisissa kertomuksissa.....	248
Taulukko 11. Tarinan juonen tarkastelu selviytymisen näkökulmasta laskevassa kertomuksessa	251

1 JOHDANTO

Koulukiusaaminen vaikuttaa olevan vuodesta toiseen ajankohtainen ilmiö niin koulujen arjessa kuin yhteiskunnallisessa keskustelussa ja mediassa. Aika ajoin se nousee erityisen voimakkaasti esille – usein traagisten tapahtumien vuoksi. Kouluissa kiusaamista pyritään ehkäisemään ja vähentämään erilaisten tunnetaito-ohjelmien avulla, joiden määrä on tasaisesti kasvanut siitä lähtien, kun 14 vuotta sitten valmistuin opettajaksi. Syksyllä 2022 astuivat voimaan opetushallituksen opetussuunnitelmiin lisäämät vaatimukset *syrijimättömyydestä* kaikilla kouluasteilla. Syrijimättömyydellä tarkoitetaan aktiivista puuttumista muun muassa kiusaamiseen, häirintään ja syrjimiseen.

Opettajan työssä olen saanut omakohtaisesti työskennellä kiusaamista vastaan ja pyrkii rakentamaan turvallista luokka- ja kouluilmapiiriä. Kiusaamisen vastainen toiminta on ollut työssäni lähellä sydäntäni, ja koen havaitsevani herkästi kiusaamiseen viittaavia eleitä ja käyttäytymismalleja lasten keskuudessa. Kiusaaminen ilmiönä kytee monesti koulun aikuisten ja oppilaiden ponnisteluista huolimatta pinnan alla lasten ja nuorten välisessä vuorovaikutuksessa. Toisinaan yhteisöistä saattaa paljastua yllättäviä, pitkään jatkuneita ja haitallisia mekanismeja, joilla yksittäinen lapsi tai useampi yksilö on positioitu ulkopuoliseksi tai osattomaksi muun ryhmän toiminnasta. Tilanteen korjaaminen vie aikaa eikä välttämättä johda toivottuun lopputulokseen ja toveruuteen kaikkien yhteisön jäsenten kesken, vaikka suora kiusaaminen saataisiinkin loppumaan. Kaikki tilanteet eivät välttämättä tule koulun aikuisten tietoon, jolloin niihin puuttuminen on haasteellista. Näin kävi lähes kaikkien käsillä olevan tutkimuksen informanttien kohdalla heidän ollessaan yläkouluikäisiä. Kiusaamisesta ei kerrottu kenellekään tai siihen ei osattu puuttua oikealla tavalla.

Tämä tutkimus käsittelee kertomuksia elämästä koulukiusaamisen jälkeen. Kertojina on pieni joukko kouluaikanaan kiusaamisen kohteeksi joutuneita naisia, jotka kasvavat tutkimuksen edetessä nuorista aikuisista yli 30-vuotiaiksi. Samalla heidän kertomuksensa, identiteettinsä sekä suhtautumisensa muihin ihmisiin ja elämään muotoutuvat ja kehittyvät. Kiusatuksi joutumisen positio ja merkitys omassa elämänsä historiassa tarkentuu ja muuttuu vuosien kuluessa ja elämäkokemuksen karttuessa.

1.1 Tutkimuksen tausta ja tarkoitus

Kiinnostuin kiusaamiseen liittyvistä ryhmädynamiikoista sekä etenkin kiusaamiskäyttäytymiseen johtavista syistä, kun olin peruskoulun yhdeksännellä luokalla. Olin joutunut itse koulukiusaamisen kohteeksi viidennellä luokalla tultuani uutena oppilaana uuteen kouluun ja ryhmään, joka oli opiskellut yhdessä ensimmäisestä luokasta saakka. Aluksi minua kohdeltiin yhteisössä hyvin, ja moni uusi luokkatoveri tahtoi viettää aikaa kanssani myös koulun jälkeen. Olin kuitenkin kiinnittänyt huomiota siihen, että eräs oppilas rinnakkaisluokalta oli välitunneilla aina yksin. Mielestäni se ei ollut oikein. Aloin pyytää häntä mukaan uuteen toveriryhmääni säännöllisesti. Rikoin olemassa olevaa ryhmänormia ja jouduin itsekin sivuun yhteisöstä. Kiusaajat olivat rinnakkaisluokan oppilaita; omassa luokassani olin siitä lähtien täysin ulkopuolinen.

Kiusaaminen jatkui kohdallani yläkoulussa, ja siihen osallistui koko ikäluokka. Tai siltä se ainakin tuntui, sillä yhtäkään puolustajaa ei yhteisöstä löytynyt. Yhdeksannen luokan alussa päätin laskea päivät, jolloin kukaan ei loukkaa, satuta tai nimittele minua. En päässyt lukuvuoden aikana nollasta eteenpäin. Minun tapauksessani koulun aikuiset olivat tietoisia siitä, mitä tapahtui, ja he olivat hyvää tarkoittaen yrittäneet puuttua kiusaamiseen alakouluvuosista saakka. Valitettavasti se ei johtanut mihinkään. 2000-luvun taitteessa opetussuunnitelmissa ei vielä korostettu vuorovaikutus- ja tunnetaitojen opettamista, eivätkä kiusaamisen vastaiset ohjelmat olleet samalla tavalla osa koulun arkea kuin nykyään. Tein omia päätelmiäni siitä, miksi juuri minä olin kiusaamisen kohteena ja miksi tietyt henkilöt kokivat tarvetta kiusata.

Aloin lukea kiusaamisilmiöstä lisätietoa yliopistovuosinani, ja Dan Olweuksen, Christina Salmivallin, Anatol Pikasin sekä Gunnar Höistadin opit tulivat minulle tutuiksi kandidaatintutkielmani myötä. Syvensin tietämystäni ja tarkensin näkökulmaani maisterintutkielmassani. Valmistuttuani ja aloitettuani työt luokanopettajana päätin jatkaa kiusaamisteeman parissa. Aloin tehdä aiheesta työni ohessa pitkittäistutkimusta väitöskirjan muodossa ja kerätä aineistoa opinnäytetöihini osallistuneilta henkilöiltä. Koin tietäväni kiusaamisesta ja siihen liittyvistä mekanismeista paljon, mutta vuosien varrella vastaan tuli yllätyksiäkin. Kahdella työpaikalla jouduin niin kutsutun tiedostamattoman kiusaamisen kohteeksi (ks. Hamarus 2006, 90), enkä kummassakaan tapauksessa ymmärtänyt itse olevani kiusattu ennen kuin joku työtovereista asian minulle selväsanaisesti ilmaisi. Olin järkyttynyt monestakin syystä. Mitä en ollut taustastani ja asiantuntemuksestani huolimatta käsittänyt, että minuun kohdistunut käyttäytyminen oli ollut *kiusaamista*? Omakohtaisten kokemusteni ansiosta oivalsin kysyä viimeisessä aineistonkeruuvaiheessa myös informanteiltani mahdollisesta työpaikkakiusaamisesta selvittääkseni uhrin position pysyvyyttä.

Tämän tutkimuksen taustalla vaikuttaa siis oma historiani kiusattuna. Koen tärkeäksi tuoda sen rehellisesti esiin jo aivan tutkimusraporttini alussa, jotta lukijalla on mahdollisuus arvioida tutkimukseni pätevyyttä ja laatua koko käsikirjoituksen ajan. Pyrkimyksenäni on ollut kerätä ja käsitellä aineistoa mahdollisimman puolueettomasti. On kuitenkin hyvä tiedostaa, että ihminen tarkastelee maailmaa horisontistaan eikä voi täysin irtautua omasta kehyksestään.

Tutkimukseni fokus on tarinoissa, joita yläkouluaikana kiusaamisen kohteeksi joutuneet henkilöt kirjoittivat minulle 11 vuoden aikavälillä. Tarinoissa huomio kohdistuu erityisesti siihen, miten kiusaamista kokeneet yksilöt rakentavat elämäänsä, minuuttaan ja suhdettaan sekä itseensä että muihin ihmisiin eri aikoina kiusaamiskokemuksen jälkeen. Kyseessä on siis monografian muotoon kirjoitettu pitkittäistutkimus, jonka eräs tavoite on tuoda julki kiusaamisen pitkäaikaisseurauksia sen uhriksi joutuneiden elämässä. Tutkimukseni on luonteeltaan laadullinen, kertomuksellinen tutkimus. Käytän narratiivista tiedonkäsitystä ja metodologiaa aineiston analyysissä ja tulkinnassa, joten kertomukset toimivat tutkimukseni aineiston lisäksi sen lopputuloksena.

Koulukiusaamista ja sen seurauksia on tutkittu runsaasti, mutta tämänkaltaista pitkittäistutkimusta aiheesta ei tätä ennen ole tehty. Käsillä oleva tutkimus pyrkii tuomaan julki kiusattujen yksilöiden kasvutarinoita yhtä aikaa tieteellisesti tulkiten ja kertomusten muodossa. Heideggerin ajatuksia mukaillen tutkimukseni pohjimmainen tarkoitus on esittää kiusatuksi joutuminen osana yksilöiden elämää hieman tavanomaisesta poiketen ja erilaisia näkökulmia avaten. Tavoitteena ei ole jäljitellä todellisuutta sellaisenaan, vaan saada lukija havahtumaan, katsomaan ja ymmärtämään maailmaa uudella tavalla, kenties hiukan eri tavoin kuin aiemmin. (Vrt. Huttunen & Kakori 2022, 304–306.)

1.2 Tutkimusongelma

Tutkin kahdeksan peruskouluaikana kiusaamisen kohteeksi joutuneen henkilön kertomuksia itsestään ja elämästään kiusaamisen jälkeen. Samat yksilöt kertoivat minulle tarinaansa useaan otteeseen yhdentoista vuoden ajan. Päämääränäni on selvittää, miten kiusaamista pitkäaikaisesti kokeneet ihmiset konstruoivat oman elämänsä ja itsensä osaksi sitä aikuisuudessa. Kuinka he asemoivat itsensä suhteessa muihin ihmisiin ja suhteessa omaan elämäänsä? Ovatko he elämänsä aktiivisia subjekteja vai ovatko he ajautuneet sivuhenkilöiksi omissa tarinoissaan? Entä miten yksilön historia kiusattuna näkyy hänen minuudessaan ja elämässään eri aikoina? Muuttuuko

kiusaamiselle annettu merkitys ja positio ajan kuluessa? Millaisia jälkiä ja seurauksia kiusaaminen voi kohteelleen aiheuttaa elämän varrella?

Olen rajannut tutkimusongelmani seuraavalla tavalla kahteen tutkimuskysymykseen:

1. Mitä koulukiusaamista kokeneet yksilöt kertovat itsestään ja elämästään?
2. Millaisia jälkiä kiusaaminen voi jättää kiusatulle?

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen pyrin vastaamaan luomalla tutkittavien minulle vuosien varrella tuottamasta aineistosta kunkin informantin elämää kuvastavan tapauskertomuksen. Olen lähtenyt liikkeelle lukemalla jokaisen kertojan haastatteluja ja tekstejä kokonaisvaltaisesti. Niiden perusteella kirjoittamissani uusissa kertomuksissa korostan yksilöiden itsensä esiin nostamia heille tärkeitä teemoja ja sisältöjä. Kertomukset kuvaavat samalla tutkittavien selviytymistä kiusaamiskokemuksista sekä heidän suhtautumistaan niin itseensä kuin muihin ihmisiin. Jaottelen kertomukset selviytymis- ja uhriutumistarinoihin ja tarkastelen muun muassa päähenkilöiden positioita sekä kiusaamisen asemaa heidän elämänsä kulussa.

Toinen tutkimuskysymykseni on edellistä yksinkertaisempi, sillä se käsittää kiusaamisen välittömät ja pitkäaikaiset seuraukset uhrien elämässä. Kysymykseen vastakseni kategorisoin ja analysoin aineistoani etsiäkseni kiusaamisen seurauksiin liittyviä ilmauksia tutkittavieni alkuperäisistä haastatteluista ja teksteistä. Kiusaamisen jättämät jäljet jakautuvat minuuden osa-alueita, mielenterveyttä, tunne-elämää sekä yksilön asemoitumista ja toimimista käsittäviin luokkiin. Taustakirjallisuus ja aiemmat tutkimukset kiusaamisen seurauksista kulkevat tämän luvun mukana ja mahdollistavat tutkimustulosteni koherenssin tarkastelun.

1.3 Väitöskirjan rakenne

Tutkimusraporttini jakautuu johdannon jälkeen viiteen osaan, joista ensimmäisessä käsitellään teorioita, määritelmiä ja aiempia tutkimuksia kiusaamisesta. Määritelmiä tarkastellessani käsittelen kiusaamista sekä aggression muotona että ryhmäilmiönä. Olweuksen eri vuosina tekemät pitkittäistutkimukset kiusaamisesta, siihen puuttumisesta sekä sen seurauksista eri osapuolten näkökulmista pohjautuvat ajatukseen kiusaamisesta aggression alalajina (Olweus 1973; 1978; 1991; 1992; 1997). Ne ovat vaikuttaneet kiusaamista koskeviin tutkimuksiin maailmanlaajuisesti, ja ne vaikuttavat tämänkin tutkimuksen taustakirjallisuutena. Schottin (2014), Salmivallin (1996; 2010a; 2010b), Vialan (2014), Rigbyn (2008) ja Søndergaardin (2014) teoriat ja

tutkimukset puolestaan ohjaavat näkemään kiusaamisen yksittäisten aggressiivisten yksilöiden ja heidän uhriensa sijaan ryhmän yhteisenä ongelmana. Tällöin kiusaamisen ajatellaan koskevan tavalla tai toisella koko yhteisöä, jonka normit ja ryhmädynamiikat saattavat ajaa tavallisia lapsia ja nuoria kiusaajan tai kiusatun positiioihin. Asemat ja roolit nähdään pysyvän sijaan muuttuvina, eikä kerran kiusatuksi joutunut välttämättä ole positionsa vanki. Kiusaamisen seurauksia koskevan alaluvun kenties tärkeimmät aiemmat tutkimukset ovat Rigbyn (1994; 2002) suorittamat poikittaistutkimukset sekä Souranderin (2000) ja Klomekin (2009; 2010) tutkimusryhmien tekemät lyhyet pitkittäistutkimukset. Niiden avulla on selvitetty kattavasti kiusaamisen pitkä- ja lyhytaikaisia seurauksia uhrin terveyden, hyvinvoinnin ja mielenterveyden kannalta.

Tutkimukseni kolmas luku käsittelee tieteenfilosofisia ja metodologisia ratkaisuja. Vaikutuini suuresti Juha Varton (1994) filosofisista, ihmistieteisiin nivoutuvista ajatuksista; hänen teoreemansa Lauri Rauhalan (1986; 2005) ihmiskäsityksen ohella kulkevat vahvasti mukana pohtiessani tutkimukseni filosofista taustaa. Jerome Brunerin (1986; 1987; 1990; 2001), Eero Ropon (1999) sekä Donald Polkinghornen (1995) opit innoittavat filosofisen pohdinnan ohella tekemään metodologisia valintoja tutkimuksessani. Kolmannen luvun lopussa kuvaan konkreettisesti tutkimukseni suorittamisen vaiheita aineiston keräämisestä sekä sen säilyttämisestä analyysiin ja tulintaan.

Tutkimusraporttini neljännessä luvussa vastaan ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni esittämällä aineistoni analyysin ja tutkimustulokseni kertomusten muodossa. Jokaisen tutkittavan tarina kirjoitetaan uudestaan eheäksi kokonaisuudeksi, joka kuvaa yksilön elämää ja kasvua lapsuudesta aikuisuuteen. Kunkin tarinan jälkeen lukijan on mahdollista seurata tekstin taustalla suorittamani analyysin kulkua tarkastelemalla taulukoita tutkittavien refleksiivisestä ja vuorovaikutteisesta asemoitumisesta sekä heidän selviytymiskeinoistaan. Taulukot päättyvät kuvaajiin, jotka osoittavat informanttien asemoitumisen kulun koko kertomuksen tasolla. Viides luku kokoaa tarinat nouseviksi, laskeviksi ja tasaisiksi tarinoiksi Gergenin ja Gergenin (1986; 1988) tapaan ja täydentää vastausta ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni. Samassa luvussa vastaan myös toiseen tutkimuskysymykseeni ja käsittelen kiusaamisen monenlaisia seurauksia sen kohteeksi joutuvien näkökulmasta.

Viimeisessä luvussa vedän yhteen tutkimustulokseni molempien tutkimuskysymysten osalta vielä erikseen. Lopuksi pohdin, arvioin ja reflektoin tutkimukseni eettisyyttä ja uskottavuutta.

2 KIUSAAMISESTA

Tässä luvussa tarkastelen kiusaamista koskevaa kirjallisuutta ja terminologiaa. Esittelen aluksi kiusaamista koskevan tutkimuksen historiaa tuodakseni näkyviin sen, millaisiin tutkimuksiin ja konteksteihin vakiintuneet tai vielä paikkaansa etsivät määritelmät kiusaamisesta pohjaavat. Kiusaaminen on tavallisesti pyritty selittämään aggressiivisen käyttäytymisen muotona tai ryhmämekanismien ja -normien aikaansaamana ilmiönä. Nämä näkökulmat ilmiön tarkasteluun eivät sulje toisiaan pois, vaan kiusaamista koskevassa kirjallisuudessa otetaan usein huomioon molemmat dimensiot. Paneudun tässä luvussa erityisesti kiusaamiseen ryhmäilmiönä, sillä ryhmä ja siinä tapahtuva sosiaalinen vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa mahdollistaa kiusaamisen. Tutkimuksessani toistuu käsite *positio*, jonka otan esiin tässä luvussa tarkastellessani kiusaamiseen liittyviä ryhmädynamiikkoja. Lopuksi esittelen tutkimustuloksia niistä kiusaamisen seurauksista, jotka koskettavat uhria. Elävöitän lukuja 2.2 ja 2.3 lainauksilla tutkittavieni ensimmäisistä tätä tutkimusta varten tuottamista kertomuksista, joissa he kuvasivat kokemaansa ja pohtivat kiusatuksi joutumisen syitä ja seurauksia niin omalla kohdallaan kuin yleiselläkin tasolla.

2.1 Kiusaamiseen liittyvän tutkimuksen historiaa

Ensimmäiset kiusaamiseen liittyvät kuvaukset löytynevät jo ajalta ennen ajanlaskun alkua. Raamatun Vanhan testamentin Ensimmäisessä Mooseksen kirjassa kerrotaan esimerkiksi Jaakobin poikien yhteisestä hyökkäyksestä Joosefin kimppeun. Kateus ja kokemus epäoikeudenmukaisuudesta saivat aikaan äärimmäisen väkivallanteon. (1. Moos. 37: 2–23.) Nimeämisen ja sitä kautta nimittelyn juuret ovat antropologiassa. Esimerkiksi antiikin Kreikassa alempiarvoisiksi positioituja yksilöitä leimattiin polttamalla tai leikkaamalla heidän ihoonsa merkki, stigma. Yksilön stigma kertoi hänen arvonsa ja asemansa sekä varoitti muita olemasta tekemisissä kyseisen henkilön kanssa. (Esim. Ainlay, Becker & Coleman 1986, 3; Gofman 1963; Besag 1989, 44.) Syrjitty, eristetty tai kiusattu leimataan yhteisössä vastaavalla tavalla, jotta hänen arvonsa tai arvottomuutensa on muille yhteisön jäsenille selvää. Kiusaamista muistuttavaa negatiivista käyttäytymistä toisia ihmisiä kohtaan esiintyi myös saduissa ja

lapsille suunnatuissa romaaneissa jo ennen kuin kiusaamista alettiin tutkia (esim. Kokkonen 2015, 45–49; Smith 2016, 3). Terminä kiusaaminen on kuitenkin verrattain uusi, sillä se vakiintui käyttöön vasta 1970-luvulla Pohjoismaissa tehtyjen tutkimusten myötä (esim. Heineman 1969; Olweus 1973; Pikas 1975). Moni kieli on yhä vailla spesifiä kiusaamista tarkoittavaa sanaa tai käsitettä, ja kyseisissä kielissä se korvataan yleensä aggressioon, väkivaltaan tai vallan väärinkäyttöön liittyvillä ilmaisuilla (ks. Fabre-Cornali, Emin & Pain 1999, 130–131; Morita, Soeda, Soeda & Taki 1999, 321; Schott 2014, 24).

Tieteellisen tutkimuksen saralla ensimmäisenä kiusaamista käsittelevänä julkaisuna voidaan pitää Frederic Burkin artikkelia *Teasing and Bullying*, joka ilmestyi vuonna 1897. Burkin aineisto koostui 291 haastattelusta, ja siitä löytyy 1200 esimerkkiä kiusaamisesta. Tutkimuksensa perusteella Burk jaotteli kiusaamisen sanalliseen pilkkäämiseen eli kiusoitteluun (teasing) sekä fyysiseen väkivaltaan eli kiusaamiseen (bullying). (Burk 1897, 336.) Syystä tai toisesta Burkin esiin tuoma ilmiö ei saanut tuulta siipiensä alle, vaan kiusaamisesta julkaistiin tutkimuksia seuraavan kerran Pohjoismaissa vuosikymmeniä myöhemmin.

Kiusaaminen, *mobbning*, esitettiin ensimmäistä kertaa omana terminään Ruotsissa 1960-luvun lopulla, kun Peter-Paul Heinemann vaikutti Konrad Lorenzin työstä eläinten aggressiivisen käyttäytymisen tutkimuksen parissa. Heinemann nosti Lorenzin tutkimuksesta esiin ilmiön, jossa ryhmä eläimiä hyökkää yhden yksilön kimppeen. Tämä eläinpsykologiasta lainattu termi sai nimen *mobbning*, ja sillä alettiin kuvata ihmisten keskuudessa tapahtuvaa kiusaamista ja eristämistä. Heinemannille *mobbning* tarkoitti ”kaikki vastaan yksi” –tilannetta ja ryhmäväkivaltaa, joka kohdistui tiettyyn yksilöön ja tapahtui yhtäkkiä. (Heinemann 1969, 13–14; ks. myös Agevall 2008, 7; Schott & Søndergaard 2014, 4.)

Myöhemmin sekä Anatol Pikas (1975) että Dan Olweus (1973) tarkensivat kiusaamisen määritelmää. Pikas näki kiusaamisen käsittävän ryhmästä eristämisen lisäksi fyysiset ja henkiset loukkaukset yhtä ryhmän jäsentä kohtaan siten, että kiusaajia oli kaksi tai useampi (Pikas 1975, 15). Olweus taas painotti kiusaamisen koskevan tilanteita, joissa yksi tai useampi yksilö joutuu yhden tai useamman henkilön negatiivisten tekojen kohteeksi *toistuvasti ja pitkän ajan kuluessa* (Olweus 1973, 18).

Olweus teki Norjassa ja Ruotsissa kymmeniä tuhansia oppilaita, satoja opettajia sekä noin tuhat huoltajaa käsittäviä tutkimuksia koulukiusaamisesta 1980-luvulla. Lisäksi hän jatkoi vuonna 1973 aloittamaansa tutkimusta poikien välisestä kiusaamisesta, johon osallistui kaikkiaan 900 poikaa vuosiluokilta 6–8. Tämän pitkittäistutkimuksen avulla Olweus sai selville etenkin kiusattujen persoonaa sekä kiusaamisen seurauksia koskevaa tietoa. (Olweus 1999, 14.) Kirsti Lagerspetz (1982, 45–52) toisti

Olweuksen tutkimuksen Suomessa heti 1970-luvun lopulla ja havaitsi, että kaupunkien ja maaseudun kouluissa kiusattiin suunnilleen yhtä paljon ja että pojat kiusasivat tyttöjä enemmän.

Kiusaamisen tutkimus sai lisäpontta 1980-luvulla sen saaman mediahuomion vuoksi. Sekä Norjassa että Japanissa koulukiusaaminen ajoi yhteensä neljä nuorta, 10–14-vuotiasta poikaa riistämään itseltään hengen. Japanissa kiusaamiseen assosioituja itsemurhia tehtiin vuosikymmenen aikana useampia, ja maassa käynnistettiin kiusaamista koskevia tutkimuksia. Pelkästään Japanissa julkaistiin yli sata teosta kiusaamisesta, ja opettajat haluttiin saada tietoisiksi ongelmasta. Samaan aikaan Pohjoismaissakin kiusaamiseen alettiin kiinnittää aiempaa enemmän huomiota. (Toda 2016, 73; Olweus 1993a, 1-2; Morita ym. 1999, 311–315; Smith 1999, 311; Schott 2014, 22.)

Iso-Britanniassa kartoitettiin kiusaamisen luonnetta yläkoulukäisten parissa niin ikään 1980-luvulla määrällisen tutkimuksen keinoin. Kyseisen tutkimuksen mukaan kiusaaminen ilmeni tyypillisimmin fyysisenä väkivallantekona sekä omaisuuden varastamisena tai tuhoamisena. (Arora & Thompson 1987, 110–120.) Tätä seurasi niin kutsuttu Sheffieldin projekti. Sen toteuttamisessa oli mukana yli 6700 lasta ja nuorta, jotka vastasivat kyselyyn koulukiusaamisesta. Kyselyssä käytettiin Olweuksen määritelmää kiusaamisesta, ja sen avulla selvisi, että säännöllistä kiusaamista koki 27% alakoululaisista ja 10% yläkoululaisista. Vain alle puolet kiusatuista yläkoululaisista kertoivat kyselyn mukaan kokemastaan kenellekään aikuiselle. Nimittely ja fyysinen kiusaaminen raportoitiin yleisimpänä kiusaamisen muotona, mutta tyttöjen kohdalla esiintyi myös ryhmästä eristämistä ja juorujen levittämistä. Tutkimuksen toteuttanut Peter Smith epäili, että synnä runsaaseen fyysiseen kiusaamiseen oli valvonnan puute koulussa. (Smith 1999, 69–72.)

Kiusaamista tutkittiin 1990-luvulla runsaasti, ja tutkimuksiin osallistui kymmeniä tuhansia lapsia ja nuoria ympäri maailmaa. Tutkimusten lähtökohtana oli Olweuksen määritelmä, joka painotti kiusaamista voimasuhteiltaan epätasaväkisinä, toistuvina negatiivisina tekoina tiettyä henkilöä kohtaan. (ks. Smith, Morita, Junger-Tas ym. 1999.) Australiassa havaittiin, että kiusaaminen on usein verbaalista ja enenee yläkouluun siirryttäessä (Rigby & Slee 1999, 326–327). Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen perusteella pääteltiin, että tietyt piirteet kiusaamisen kohteessa voivat tehdä hänestä kroonisen uhrin kiusaamiselle (*victimization*). Kiusatun lapsen käyttäytymisen uskotaan herättävän ja vahvistavan aggressiivisia tuntemuksia muissa lapsissa sekä rohkaisevan heitä purkamaan aggressionsa kiusattuun. (Harachi, Catalano & Hawkins 1999; 281, 288.) Olweuksen kysely teetettiin myös Italiassa ja Espanjassa. Etenkin Italiassa kiusattujen määrä oli suhteellisen suuri niin ala- kuin yläkoulussakin. Espanjassa taas

kiusaamisen havaittiin vähenevän yläkoulussa. Sanallinen loukkaaminen, juoruilu, varastaminen, uhkailu, fyysinen väkivalta ja eristäminen olivat yleisimmät tavat kiusata Espanjassa; Italiassa uhkailu, eristäminen ja tavaroiden varastaminen nousivat aineistosta esiin. (Ortega & Mora-Merchan 1999, 157; Fonzi, Genta, Menesini ym. 1999, 142–146.)

Suomessa kiinnitettiin huomiota tyttöjen ja poikien aggressiivisen käyttäytymisen eroihin 1980- ja 1990-luvuilla. Huomattiin, että tytöt ilmaisevat aggressionsa epäsuoremmin kuin pojat. Suomalaiset tutkijat saivat artikkeleitaan julkaistua myös kansainvälisesti, ja tieto tyttöjen epäsuorasta tavasta kiusata levisi muuallekin. (esim. Björkqvist, Lagerspetz & Kaukiainen 1992; Björkqvist & Niemelä 1992; Björkqvist, Österman & Kaukiainen 1992.) Tyttöjen kokema ja harjoittama kiusaaminen nousi esiin myös Japanissa 1990-luvulla tehdyssä tutkimuksessa, jossa haastateltiin 20 000 oppilasta, opettajaa ja huoltajaa. Tutkimuksen mukaan fyysistä kiusaamista yleisempää oli kiusata verbaalisesti tai epäsuorasti, jättämällä uhri täysin huomiotta tai syrjimällä tätä. Ryhmän merkitys korostui, sillä kiusatuista puolet koki koko ryhmän kiusaavan heitä yhden spesifin kiusaajan sijaan. (Morita ym. 1999, 316–316.)

Kiusaamisen ryhmäsidonnaisuuteen on alettu kiinnittää enemmän huomiota 2000-luvulla, joskin suomalainen tutkimus Christina Salmivallin johdolla suuntasi huomionsa kiusaamistilanteessa mukana olevien lasten ja nuorten rooleihin jo aiemmin. (Salmivalli, Lagerspetz, Björkqvist & Kaukiainen 1996). Kiusaamisen ehkäisemiseen tarkoitetuissa interventioissa on ryhdytty korostamaan yksilöiden sijasta ryhmän merkitystä. Lapsilla teetetään harjoituksia, joissa he oppivat tunnistamaan tunteita, kunnioittamaan toisia ihmisiä kaikkine erilaisuuksineen, ottamaan vastuuta toiminnastaan sekä kehittämään sosiaalisia taitojaan. Kiusaamisen vastaisiin ohjelmiin on sisällytetty koulutusta opettajille sekä tietoa vanhemmille. Tällainen ryhmään ja rooleihin keskittyvä kehitys interventioissa näkyy muun muassa kiusaamisen ennaltaehkäisyyn ja siihen puuttumiseen suunnatussa, Smithin lanseeraamassa The Whole School -projektissa sekä Salmivallin kehittämässä KiVa-koulu-ohjelmassa. Yhdysvalloissa, Norjassa, Espanjassa, Saksassa ja Italiassa on kehitetty myös kiusaamisenvastaisia koko koulua koskevia, säännöllisesti pidettäviä oppitunteja sisältäviä ohjelmia (ks. Farrington & Ttofi 2009). Näyttää siltä, että kiusaaminen ja sen ryhmäsidonnaisuus on alettu ottaa maailmalla vakavasti.

2.2 Mitä kiusaaminen on?

Kiusatulle kiusaaminen on kaikkea muuta kuin leikkiä – se on ihmisarvon menetystä kyseisessä ryhmässä. (Lilli)

Suomessa kiusaaminen määritellään käyttäen edellisessä aluvuossa mainittua Olweuksen määritelmää. Sen mukaan *toistuvasti yhden tai useamman henkilön negatiivisten tekojen kohteeksi joutuva yksilö on kiusaamisen uhri*. Kiusaaja tuottaa tai pyrkii tuottamaan näiden kielteisten tekojen avulla toiselle tahallisesti epämiellyttävän olon tai aiheuttamaan tälle vammoja. Negatiiviset teot voivat olla fyysisiä tai verbaalisia – joskus vain pienin eleitä tai äänensävyjä. Kiusaamiseen liitetään yleensä myös *epätasaväkisyys* kiusaajan ja uhrin välillä. (Olweus 1991, 413; Olweus 1997, 496.) Olweuksen määritelmä vetää rajan kiusaamisen ja lasten keskinäisten riitojen välille. Välienselvittelyt ja tapapelut eivät ole kiusaamista, jos ne ovat satunnaisia ja niiden osapuolet ovat keskenään tasaväkisiä. Kiusaamisessa voimasuhteet ovat selkeämpiä: toinen on nöyryyttäjä ja sortaja – toinen sorrettu ja alistettu. Monesti sortajan positiossa on useampikin henkilö, joissain tapauksissa koko yhteisö. (Olweus 1997, 496.)

Aho (2002) lisää, että kiusaamiseksi voi määritellä harkitun ja tarkoituksellisen pyrkimyksen satuttaa, pakottaa, uhata, vahingoittaa tai pelottaa jotakuta. Toistuvuus on ominaista kiusaamiskäyttäytymiselle, joka voi olla fyysistä tai henkistä, suoraa tai epäsuoraa. Yksilölliset kokemukset ovat sidoksissa kiusaamisen määrittelyyn, sillä ihmiset kokevat kiusaamisen eri tavoin. (Aho 2002, 227.) Tässä tutkimuksessa perehdyin kiusaamisen uhrien tarinoihin ja kokemukseen. Nämä kertomukset ja kokemukset voivat poiketa merkittävästi kiusaajien mahdollisista näkemyksistä tapahtuneesta.

Kiusaamistutkimukseen paneutuneen filosofin, Schottin (2014), mukaan kiusaamiselle ei ole mahdollista tai edes tavoiteltavaa yrittää rakentaa universaalisesti validia tai lopullista määritelmää. Aiheesta tehdään tutkimusta tietyistä kansallisista, kulttuurisista ja kielellisistä lähtökohdista käsin, ja ne kaikki rakentavat yleistä ymmärrystä kiusaamisesta. Yhteiskunnassa kulloinkin vallitseva tilanne vaikuttaa siihen, miten tutkijat kategorisoivat ja analysoivat kiusaamista. (Schott 2014, 24.)

Sosiaalisen väkivallan paradigmassa julkiset instituutiot ja kieli ovat merkittävässä roolissa, kun kiusaamista määritellään (mt. 33). Kielen merkitys kiusaamisen määritelmässä voi vaikuttaa jopa tutkimustuloksiin. Esimerkiksi japanilaisissa tutkimuksissa tyttöjen osuus kiusatuista ja kiusaajista on huomattavasti poikien osuutta suurempi. Tutkijat otaksuvat, että syynä tähän voi olla ”ijime”-sanon feminiinisyys. ”Ijime” ei pidä sisällään maskuliinempina pidettyjä kiusaamisen muotoja, kuten uhkailua tai kiristämistä. (Morita ym. 1999, 321). Toisaalta esimerkiksi italian kielessä ei ole omaa

termiä kiusaamiselle, vaan siitä puhutaan sanoilla ”prepotenza” ja ”violenza”, jotka molemmat viittaavat fyysiseen väkivaltaan (Schott 2014, 24).

Kiusaaminen määritellään usein aggression alalajiksi (esim. Olweus 1997; Salmivalli 1998, Björkqvist, Lagerspetz & Kaukiainen 1992; Höistad 2003) tai sosiaalisesti ilmiöksi, jonka yksilöiden välinen vuorovaikutus ja ryhmä mahdollistavat (esim. Salmivalli, Lagerspetz, Björkqvist ym. 1996; Smith & Sharp 1994; Rigby 2008; Søndergaard 2014; Schott 2014; Bukowski & Sippola 2001; Lagerspetz, Björkqvist, Berts & King 1982). Raja näiden määrittelyjen välillä voi liukua, eikä kiusaaminen ole vain joko aggression suuntaamista toiseen tai ryhmämekanismien tuotosta. Nämä näkökulmat kuitenkin mahdollistavat kiusaamisen tarkastelun kahdesta toisistaan poikkeavasta lähtökohdasta käsin, vaikka kiusaamiskäyttäytymisen voidaan katsoa kumpuavan yhtä aikaa sekä yksittäisten oppilaiden ominaisuuksista että ryhmäsidoonmaisista tekijöistä (Salmivalli, Kärnä & Poskiparta 2010, 238–239).

2.2.1 Kiusaaminen aggression muotona

Kiusaaminen oli nimittelyä: jatkuvasti sain kuulla olevani hirveän näköinen. Minulta vietiin rahaa, puseroni töhrittiin ja takkiini leikattiin saksilla reikiä. (Julia)

Olweuksen (1992, 35) mukaan kiusaaminen on aina jonkinlaista aggressiota, vaikka kaikki aggression määritelmiin liittyvät luonnehdinnat eivät aina pidä paikkaansa kiusaamisessa. *Aggressiolla tarkoitetaan yleensä käyttäytymistä, jonka pyrkimys on vahingoittaa toista fyysisesti tai psyykkisesti*, ja tällaiseen käyttäytymiseen liittyy yleensä fysiologinen aggressiotila sekä vihamielisiä ajatuksia ja tunteita (Lagerspetz 1977, 3–10). Kiusaajan toiminta saattaa kuitenkin olla rauhallista ja harkittua, sillä hän ei välttämättä ole kiusaamistilanteessa aggression vallassa (Salmivalli 1998, 29–30).

Aggressio voidaan Dodgen (1991, 201) mukaan jakaa proaktiiviseen ja reaktiiviseen aggressioon. Proaktiivinen aggressio ilmenee kiusaamisena, uhkailuna, väkivaltaisuutena sekä muiden ärsyttämisenä ja määrällynä. Proaktiivisesti aggressiivinen yksilö pyrkii tietoisesti vaikuttamaan toisiin ihmisiin ja toimii omien tarkoituksperiensä saavuttamiseksi. Reaktiivisesti aggressiivinen henkilö puolestaan ärsyyntyy muiden toimista. (Dodge 1991, 201; Salmivalli 1998, 31–32; Salmivalli 2010a, 112.)

Höistad (2003, 80–85) jaottelee kiusaamiseen kolmeen eri alalajiin, joita ovat suoraan aggressioksi luettavat sanallinen ja fyysinen kiusaaminen sekä epäsuoraan aggressioksi tavallisesti mielletävä hiljainen kiusaaminen. Fyysiseksi kiusaamiseksi lasketaan kaikki toisen ihmisen kehollista koskemattomuutta rikkovat teot sekä esimerkiksi toisen omaisuuden tuhoaminen tai riistäminen. Verbaalinen ja epäsuora

aggressio edustavat psyykkistä kiusaamista. Nimittely, solvaaminen, ilkeiden viestien lähettäminen, sosiaalisessa mediassa toisen naurunalaiseksi asettaminen sekä juoruilu ovat sanallista kiusaamista. Yleisintä – ja samalla hankalinta tunnistaa – on hiljainen, epäsuora kiusaaminen. Toisen huomiotta jättäminen sekä ilkeiksi tarkoitettujen eleiden, ilmeiden, katseiden ja äänensävyjen ilmaiseminen ovat hiljaista kiusaamista ja kuuluvat epäsuoran aggression piiriin. (Höistad 2003, 93–101; Salmivalli 1998, 35–38; Hamarus 2008, 45–56; Besag 1989, 4; Smith & Sharp 1994, 5.)

Viittasin edellä 1990-luvulla tehtyihin tutkimuksiin, jotka koskivat eroa tyttöjen ja poikien tavoissa kiusata ja ilmaista aggressiota. Tarkastelen hieman lähemmin näiden tutkimusten tuloksia, sillä kaikki tutkittavani olivat aikoinaan etenkin psyykkisen ja epäsuoran aggression kohteina. Björkqvist, Lagerspetz ja Kaukiainen (1992) havaitsivat 8-, 11- ja 15-vuotiaiden kiusaamiskäyttäytymistä tutkiessaan, että siinä missä lyöminen, potkiminen ja tavaroiden luvaton ottaminen toisilta on tavallista poikien kiusaamiskäyttäytymisessä, ovat epäsuorat keinot, kuten mustamaalaaminen, manipuloiminen ja ryhmän ulkopuolelle jättäminen, tyypillisiä tytöille. Tutkimuksessa epäsuora aggressio määritellään käyttäytymiseksi, jossa kiusaaja pyrkii aiheuttamaan henkistä tuskaa toiselle salaa. Näin hänen tarkoituksensa näyttävät jopa viattomilta eikä häntä voida välttämättä syyttää kiusaamisesta lainkaan. Epäsuoran aggression tunnistaminen on ulkopuoliselle vaikeaa, sillä kiusaaminen on hienovaraista, ja usein sen merkityksen ymmärtää vain kiusattu itse. (Björkqvist, Lagerspetz & Kaukiainen 1992, 118.)

Björkqvist, Lagerspetz ja Kaukiainen ehdottavat, että erot suoran ja epäsuoran aggression käyttämisessä saattavat liittyä kiusaajien verbaalisen kypsytymisen vaiheeseen. Varhain kielellisesti kehittyneet henkilöt oppivat kanavoimaan aggressionsa epäsuorasti manipuloimalla ja panettelemalla toisia sekä juoruilemalla ilkeämielisesti. (Björkqvist ym. 1992; 118, 126.) Lisäksi epäsuoraa aggressiota käyttävät henkilöt ovat usein sosiaalisesti älykkäitä. He osaavat vetää oikeista naruista saavuttaakseen omat päämääränsä – oli tavoitteena sitten toisen ihmisen satuttaminen tai oman mielipiteen oikeuttaminen. Näin toimivat henkilöt kykenevät luomaan myönteisiä vuorovaikutussuhteita ja manipuloimaan muita ryhmän jäseniä yhtä vastaan. He osaavat toimia niin, etteivät esimerkiksi opettajat huomaa heidän tekevän mitään väärää. (Björkqvist ja Niemelä 1992, 10; Salmivalli 1998, 39–40.) Vertaisryhmien sosiaalinen rakenne nähdään kolmantena syynä sille, miksi toiset ilmaisevat aggressionsa suoraan ja toiset eivät. Suurissa ryhmissä aikaansa esimerkiksi pelaten ja urheillen viettävät henkilöt ilmaisevat aggressionsa suoremmin kuin ne yksilöt, jotka ovat muodostaneet läheisiä, keskusteluun ja salaisuuksien jakamiseen pohjaavia ystävyyssuhteita pienin kokoonpanoin. Läheiset ihmissuhteet tarjoavat mahdollisuuden epäsuoralle

kiusaamiselle ja luottamuksen pettämiselle. (Lagerspetz, Björkqvist ja Peltonen 1988; Björkqvist, Lagerspetz & Kaukiainen 1992, 118; Salmivalli 1998, 41–43).

Hamarus (2006) havaitsi kiusaamisilmiötä yläkouluikäisten keskuudessa tutkiesaan, että kiusaaminen voi edellä mainittujen tapojen lisäksi ilmetä yksittäisinä väkivaltaisina kohtauksina, prosessinomaisesti kehittyvänä kiusaamisena, ärsyttämiseen pyrkivänä kiusaamisena, tiedostamattomana kiusaamisena sekä suhdekriisinä eli kahdenkeskisten sosiaalisten suhteiden muutoksista johtuvana kiusaamisena. Suhdekriisiä voisi kuvata toteamus ”ystäviä tänään, vihollisia huomenna”, ja se koskee yleensä tapaa käsitellä läheiseksi koetun ystävyuden päättymistä. Tiedostamaton kiusaaminen taas voisi tarkoittaa sitä, että joko uhri ei ymmärrä olevansa uhri tai kiusaajat eivät tiedä kiusaavansa. Nämä kouluväkivallan ilmenemismuodot eivät Hamarusen mukaan ole puhtaita, mutta ne edustavat kiusaamisilmiön monimuotoisia ja erilaisia todentumia. (Hamarus 2006; 60, 76–91.)

Suora aggressio saattaa ilmetä myös rasistisena tai seksuaalisena häirintänä. Koululaisten kokemana seksuaalinen häirintä pitää sisällään esimerkiksi seksuaalisia kommentteja, vitsejä, katseita ja juoruja, seksuaalisten kuvien tai viestien näyttämistä, homoksi tai lesboksi nimittelyä, pukuhuoneessa vakoilua, koskettelua ja vaatteiden riisumista toiselta (Lipson 2001, 11). Tällaisen kiusaamisen kohteeksi joutuneet henkilöt saattavat kokea, ettei heitä kohtaan suunnattua aggressiota oteta kyllin vakavasti. (Elze 2003, 33–35.)

Nykypäivänä yleistyneenä kiusaamisen ja aggression kanavana voidaan pitää sosiaalista mediaa ja siellä tapahtuvaa kyberkiusaamista, jota kiusattu ei pääse pakemaan edes vapaa-ajallaan. Tällainen kiusaaminen on yleensä suoraa ja sanallista, mutta älylaitteiden kautta viestiminen tarjoaa tilan myös epäsuoraan ja manipuloivaan kiusaamiseen. Kofoed (2014) kuvaa kyberkiusaamisen ydintä riitojen ja tappeluiden värittämäksi tunnepitoiseksi draamaksi, jossa merkitykset, roolit ja tunteet liukuvat, vaihtuvat ja sotkeutuvat aikojen, paikkojen, teknologian ja osallistujien sekavuuteen. Yksiselitteistä, muuttumatonta kertomusta siitä, kuka kiusaa ja kuka on kohteena, ei siis välttämättä voi muodostaa. Toisinaan taas kiusaamisen kohde ja kiusaajat erottuvat selkeämmin. (Kofoed 2014, 161–162.)

Søndergaardin (2014, 60) mukaan sekä suorat että epäsuorat aggression muodot aiheutuvat ulkopuoliseksi joutumisen pelosta (*social exclusion anxiety*). Hän on Tanskassa pitkään kiusaamista tutkittuaan tullut siihen tulokseen, että pysyvissä ryhmissä ulkopuoliseksi joutumisen pelko kasvaa oppilaiden keskuudessa ja aiheuttaa kiusaamista. Tätä näkökulmaa tarkasteltaessa on otettava huomioon, että Tanskassa oppilaat opiskelevat samassa ryhmässä yleensä koko peruskoulun ajan. Onko ulkopuoliseksi joutumisen pelko synnä kiusaamiseen kouluissa, joissa oppilaiden vaihtuvuus

luokissa ja ryhmissä on suurta? Päteekö se Suomen yläkouluissa, joissa ryhmien kokoonpanot vaihtelevat? Palaan tähän teoriaan seuraavassa alaluvussa.

2.2.2 Kiusaaminen ryhmäilmionä

Samojen ihmisten kanssa on pakko yrittää olla samassa luokkatilassa ja tehdä yhteistyötä päivästä ja vuodesta toiseen. Kiusaaminen perustuu siihen, että kohdataan jotain ennalta tuntematonta eikä osata suhtautua siihen oikealla tavalla. Lapset ja nuoret saattavat kokea erilaisuuden uhkana ja kääntää sen negatiiviseksi. (Martta)

Kiusaamista alettiin aikoinaan tutkia *mobbning*-termistä käsin keskittyen yksilöiden taipumuksiin – kuten aggressiivisuuteen – kokonaisuuden asemesta. Yrittäessään ymmärtää lasten osallisuutta kiusaamiseen, tutkijat pyrkivät identifioimaan kiusaajien, uhrien sekä heidän perheidensä ominaisuuksia ja piirteitä (esim. Kaukiainen, Salmivalli, Lagerspetz ym. 2002; Olweus 1978, 1992, 1993a; Salmivalli 1998; Aho 2002; Höistad 2003; Mellor 1990). Tällainen tutkimus on tuonut tärkeitä näkökulmia kiusaamisilmioon, mutta sen fokus on ollut yksilöissä. Näin ongelman sosiaaliset, ryhmään liittyvät aspektit ovat jääneet hieman vähemmälle huomiolle. Tähän on Agevallin (2008) mukaan syynä se, että kiusaamisilmion ensimmäiset tutkijat olivat pääosin psykologisen tutkimuksen edustajia. Ryhmädynamiikkaan perehtyneet sosiaalipsykologian tai kasvatustieteen alojen tutkijat olisivat saattaneet kiusaamista tutkissaan suunnata huomionsa koko yhteisöön. (Agevall 2008, 28.) Heinemanin käyttämä ”mobbning” tarkoitti tilannetta, jossa koko koululuokka tai suurin osa luokasta hyökkää yksittäisen lapsen kimppuun. Ryhmän osallisuus kiusaamisessa ymmärretään nykyään toisella tavalla.

Michel Foucaultin työ ja siitä johdettu tutkimus on kehittänyt erilaisen ymmärryksen vallasta kiusaamiskontekstissa kuin Olweuksen esittämä määritelmä. Foucaultin (1978) mukaan valta ei ole kategorisesti staattista, vaan se voi ilmetä lukemattomin eri tavoin. Valta on vuorovaikutusta epätasa-arvoisten ja liikkuvien suhteiden välillä (Foucault 1978, 30). Horton (2011, 270) täsmentää, että kiusaamistilanteessa erot voimassa riippuvat sosiaalisista suhteista. Foucaultin teoriasta inspiroituneet tutkijat pyrkivät kääntämään katseen pois Olweuksen korostamasta aggressioajattelusta muihin tilannesidonnaisiin voimiin, jotka osaltaan aiheuttavat ja ylläpitävät kiusaamista ryhmissä (esim. Bansel, Davies, Laws & Linnell 2009; Ellwood & Davies 2014, 81; Meyer 2014, 209; Davies 2011). Smith ja Sharp (1994) sekä Rigby (2008, 22) kuvaavat kiusaamisen systemaattisena vallan ja voiman väärinkäyttönä yksilöiden välisissä suhteissa. Kiusaamista ilmenee erilaisissa konteksteissa: esimerkiksi kotona, armeijassa,

työpaikoilla, vankiloissa ja kouluissa. Sosiaalisten ryhmien olemassaolo ja selkeät valtasuhteet ovat näille paikoille ominaisia ja yhteisiä tekijöitä. (Smith & Sharp 1994, 2).

Koululuokkaan kuuluminen ei ole vapaaehtoista, eikä yksilön ole vaivatta mahdollista poistua siitä. Schottin (2014) mukaan muodolliset instituutiot, kuten koulu tai työpaikka, tarjoavat mahdollisuuden kiusaamiselle. Yksilö on sidoksissa yhteisönsä, jonka sisällä tapahtuva jatkuva epämuodollisten ryhmien muodostaminen inklusion ja eksklusion mekanismein luo kiusaamiselle sosiaalisen kontekstin. (Schott 2014, 39.) Yhteisö määritellään sen perusteella, ketkä se pitää sisällään ja ketkä työntää syrjään. Sosiaalisen identiteettiteorian mukaan yksilö voi saavuttaa positiivisen sosiaalisen identiteetin identifioimalla itsensä osaksi ryhmää, joka nähdään positiivisesti huomiota herättävänä, jollain lailla erityisenä tai parempana muihin ryhmiin nähden. (Duffy & Nesdale 2009, 122; Tajfel & Turner 1979, 40.)

Ihmisten tarve kuulua ryhmään luo pelon ulkopuolisuudesta ja halun kuulua joukkoon. Søndergaard (2014) kuvaa tätä pelkoa ahdistuneisuudeksi, joka ympäröi ryhmää ja koskettaa sen jäseniä. Yhteisössä vallitsee siis pelon ilmapöytä, eikä ahdistusta voi aluksi konkretisoida kehenkään tiettyyn henkilöön tai tilaan liittyväksi. Yksilöt saattavat tuntea epävarmuutta siitä, tunnustetaanko heidät ryhmän jäseniksi vai ovatko he vaarassa jäädä sen ulkopuolelle ja marginalisoitua. Ulkopuolelle joutuminen voi merkitä yksilölle sosiaalista uhkaa – jopa sosiaalista kuolemaa – ja tätä kohdaloa pyritään välttämään. Kokemus ryhmään kuulumisesta saa yksilön tuntemaan itsensä arvokkaaksi, kun taas ulkopuolisuus laukaisee arvottomuuden tunteen. Ryhmän jäsenenä ihminen tulee nähdyksi, kuulluksi ja tunnustetuksi, kun taas ulkopuolisenä hän on muiden silmissä tarkoitukseton ja näkymätön. (Søndergaard 2014, 54–56.)

Muutokset yksilöiden positioissa ja statuksissa vaarantavat ryhmän järjestyksen aiheuttaen jännitteitä ja pelkoja eristetyksi tulemisesta. Yleensä positiot vuorovaikutuksessa vaihtelevat melko säännöllisesti muuttumatta pysyviksi rooleiksi. Ryhmän jäsenillä on kuitenkin riski menettää oma statuksensa sosiaalisessa järjestyksessä. Taistelun tarve omasta positioista ryhmän sisällä aiheuttaa kuohuntaa. Kun yksilön kuuluminen ryhmään kyseenalaistetaan, yhteisössä koettu kollektiivinen sosiaalinen ahdistus lipuu kohti sosiaalista paniikkia. Tilanne muuttuu kiusaamiseksi, kun yhteisön jäsenet ryhmänä vastaavat tähän levottomuuteen näkemällä tietyt yksilöt uhkana ryhmän sisäiselle järjestykselle. Tapahtumasarjan edetessä empatia katoaa, ihmisyys unohtuu ja ulkopuolelle jätettyjä henkilöitä aletaan halveksia. Heidä aletaan systemaattisesti eristää; heidät nähdään *toisina*, ryhmään kuulumattomina henkilöinä. Tällaiset prosessit riistävät kiusaamisen kohteilta sosiaalisen tunnustuksen ja huomion, jotka olisivat välttämättömiä elementtejä yksilön omanarvontunnolle. Yksilö

menettää elämästään sosiaalisen merkityksen – identiteettinsä, jos hänen toiseutensa muuttuu pysyväksi eikä hänellä ole enää mahdollisuutta päästä takaisin ryhmän jäseneksi ja saada toisilta tunnustusta ja arvostusta. (Schott 2014, 38–43; Søndergaard 2014, 58–61.)

Kiusattuun saatetaan alkaa kohdistaa sellaisia piirteitä, joita itsessä tai ryhmässä ei siedetä. René Girardin (1989) *syntipukkiteoria* herää henkiin koulu yhteisössä, kun ryhmän jäsenet alkavat halveksua yhtä. Bukowski ja Sippola (2001) toteavat, että jonkun valitseminen uhriksi auttaa ryhmää pitämään yllä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kuka tahansa yhteisön normeista poikkeava yksilö voi joutua ulkopuoliseksi, jos hän horjuttaa ryhmän homogeenisuutta ja estää ryhmää kokemasta sisäistä koheesiota. (Bukowski & Sippola 2001, 360–364.) Leimaamista tarvitaan, jotta muut yhteisön jäsenet voivat kokea itsensä arvokkaiksi (Coleman 1986, 213). Halveksutun positioon asetettu yksilö saattaa edustaa sellaista haavoittuvuutta, jota ryhmän jäsenet näkevät itsessään ja jota he samalla kaihtavat. Sen poistamiseksi he pyrkivät tuhoamaan haavoittuvuuden positioon asetetun henkilön. Kiusaamisen avulla halutaan päästä eroon yksilöstä, joka on herättänyt ryhmän huomion sen etsiessä kohdetta väheksynnälle. (Søndergaard 2014; 59, 68.) Kun joku nähdään *toisena* - ei edes ihmisenä - muut voivat kokea jopa velvollisuudekseen tuhota sen, mitä hän edustaa.

Ulkopuoliseksi jäämisen pelko ei kuitenkaan katoa sillä, että ryhmä valitsee yhden tai useamman yksilön negatiivisten tekojensa kohteeksi. Tilanne on oikeastaan päinvastainen, sillä kiusaaminen vaikuttaa negatiivisesti sen uhriksi joutuvan lisäksi myös ryhmän muihin jäseniin (Bukowski & Sippola 2001, 357). Kollektiivinen kokemus siitä, että joku joutuu pysyvästi muiden halveksunnan kohteeksi eikä pääse kiusatun positioista pois edes kertomalla tilanteestaan aikuisille, saattaa lisätä ulkopuoliseksi joutumisen pelkoa ryhmässä. Lapset ajattelevat, että se, mikä on tapahtunut ennen, voi tapahtua milloin vain uudestaan. Näin kokemus siitä, että ryhmässä on ollut kiusaamista, saattaa muuttua itseään toteuttavaksi, kiusaamista lisääväksi voimaksi. (Søndergaard 2014, 75–76.)

Yläkouluun siirtymisen on havaittu olevan eräs kiusaamiskäyttäytymistä mahdollisesti lisäävä tekijä nuorten koulupolulla. Lapsesta nuoreksi kasvaminen merkitään instituutioiden tasolla, kun yksilöt yhtenäiskoululaisia lukuun ottamatta vaihtavat oppilaitosta. Oppilaita yhdistetään usein eri kouluista ja luokista uusiksi ryhmiksi, joten nuorten oletukset tulevista luokkatovereista ja itsestä suhteessa heihin alkavat muodostua. Tällöin vanhat ystävyysuhteet joutuvat testattaviksi. (Haavind 2014, 135.) Yläkouluun siirtyminen saattaa voimistaa toverihyväksynnän, pidetyksi positioitumisen ja uuteen sosiaaliseen ympäristöön sopeutumisen merkitystä vahvistaen siten kiusaamiskäyttäytymistä (Juvonen & Ho 2009, 753). Sosiaalinen kaava voisi Haavindin

mukaan olla seuraavanlainen: Jostakusta ryhmän jäsenestä lausutaan kaikkien kuullen huomautus siten, että läsnäolijat havaitsevat sen tarkoittavan tiettyä nuorta. Esiin otettu asia koskee yleensä jotain ulkoista ominaisuutta, kuten vääränlaista puhetapaa tai kampausta. Tämä yksilö merkitään näkyväksi kohteeksi muiden kriittiselle arvioinnille. Hän tuntee epävarmuutta, avuttomuutta ja jopa pelkoa. Vaikka nuori muuttaisi itsessään leimaamisen aiheuttanutta seikkaa, häntä kohtaan ei osoitettaisi kiinnostusta. Hän jää ulkopuoliseksi samalla, kun ryhmän normeja asettavan sisäpiirin yhteenkuuluvuuden ja toverillisuuden tunteet vahvistuvat. (Haavind 2014, 137–138.)

Kiusatuksi joutunut on poikennut joukosta jollain tavalla. Asia on voinut olla hyvinkin pieni ja merkityksetön, mutta kun joku haluaa alentaa muita ja näyttää valtaansa, hän alkaa kiusata toista, ja se pieni, mitätön syy saattaa olla verukkeena koko koulu-uran kestäneelle kiusaamiselle eikä loppujen lopuksi kukaan enää muista, mistä kaikki lähti liikkeelle. (Selina)

Normit ohjaavat ryhmän toimintaa

Sana levisi tyliin ”kiusatkaa heitä” jokaiselle luokalle, jolla oli kiusaajia. (Lilli)

Sosiaalisen identiteettiteorian mukaan ihmiset muodostavat ryhmiä luokittelemalla itseään ja muita sekä vertaamalla omaa yhteisöään niihin ryhmiin, joihin eivät itse kuulu (Tajfel & Turner 1979, 40). Kun yksilö positioi itsensä tietyn sosiaalisen ryhmän jäseneksi, alkaa ryhmä itsessään vahvistaa tätä tunnetta luomalla normeja (Turner 1991, 49). Ryhmän sisäiset normit vaikuttavat yksilön sosiaaliseen identiteettiin, ja yksilö sitoutuu käyttäytymään määrättyjen normien mukaisesti (Duffy & Nesdale 2009, 123). Heinzin (2004) mukaan ryhmään kuulumisen identiteetti luo yksilölle illuusion haavoittumattomuudesta sekä vahvan uskon oman moraalisen position oikeellisuuteen. Tämä johtaa stereotyyppien muodostamiseen toisista ryhmistä (Heintz 2004; 10, 53–55).

Normeilla tarkoitetaan sääntöjen kaltaisia oletuksia siitä, miten yksilön tulee toimia ryhmässä. Niitä voi kuvata asenteellisina ja käyttäytymiseen liittyvinä samankaltaisuuksina tai jaettuina uskomuksina hyväksytystä toiminnasta ryhmässä. Yhteisön jäsenten oletetaan tyypillisesti käyttäytyvän yhteisön normien mukaan. Kaikki normit eivät ole tiedostettuja tai ääneen lausuttuja, mutta ne saattavat silti vaikuttaa huomattavasti yhteisön jäsenten toimintaan ja ohjata vuorovaikutusta ryhmässä. Ryhmän jäsenillä on silti merkitystä ja vastuuta normirakenteen muodostamisessa. Kiusaamisen yhteydessä normina voisi olla se, ettei muu yhteisö saa solmia ystävyysuhteita kiusattuun oppilaaseen tai pitää hänestä. (Salmivalli ym. 1996, 12; Salmivalli 1998, 50–51; ks. myös Hogg & Turner 1987; Turner 1991; 3, 102; Ojala & Nesdale 2004, 21.)

Normit voivat siis selittää kiusaamiskäyttäytymistä ja lasten keskinäistä aggressiivisuutta. Injunctiiviset normit kuvaavat, mitä ihmisen oletetaan tekevän ja millainen toiminta ryhmässä on hyväksyttyä. Ne ennustavat sekä suoraan että epäsuoraan aggressiivisuutta yksilöllisten normatiivisten uskomusten kautta. Lapset osallistuvat todennäköisemmin kiusaamiseen, jos he uskovat muiden ryhmän jäsenten hyväksyvän sen. (Henry, Guerra, Huesmann, Tolan, VanAcker & Eron 2000; 60, 78.) Yleistä luokkanormia vahvemmin lasten käyttäytymiseen vaikuttavat heidän lähimmät ystävänsä normatiivisine uskomuksineen. Kiusaamiseen osallistuvat oppilaat kuuluvat usein samoihin toveriryhmiin keskenään, ja tällöin kiusaaminen ei ole heille poikkeuksellista vaan normatiivista. Kuten sanottua, yhteisön normit vaikuttavat sen jäsenten käyttäytymiseen. Yhtäläillä ryhmän jäsenten käyttäytyminen vaikuttaa siihen, mitkä normit yhteisössä vakiintuvat. (Duffy & Nesdale 2009, 134–135.)

Salmivalli ja Voeten (2004, 254–256) havaitsivat, että 5.- ja 6.-luokkalaiset oppilaat kiusasivat tai kannustivat kiusaajaa vähemmän todennäköisesti, kun luokan normit olivat kiusaamisen vastaiset. Nämä tutkimustulokset ovat yhteneviä edellä mainittujen Henryn ym. (2000, 60) sekä Duffyn ja Nesdalen (2009, 133) havaintoihin: luokan normit ovat yhteydessä lasten asenteisiin ja osallisuuteen kiusaamiskäyttäytymisessä. Kiusaaja saa toiminnalleen tuen, jos yhteisön normit sallivat kiusaamisen. Tällaisessa ryhmässä kiusattua puolustavat henkilöt joutuvat herkästi itsekin ulkopuolisen position. Lapset ja nuoret huomaavat, että pysyäkseen ryhmän sisäpiirissä, heidän on toimittava sen normien mukaisesti riippumatta siitä, jakavatko he uskomuksen ryhmännormin oikeellisuudesta vai eivät. (Ojala & Nesdale 2004, 30–31.) Ulkopuoliseksi joutumisen kynnyksellä olevat henkilöt saattavat yrittää parantaa asemaansa ryhmässä alkamalla kiusata jo ulkopuolisiksi joutuneita, mikäli kiusaaminen on ryhmässä normatiivista. Toisaalta kiusaamiseen osallistuvat herkimmin yleensä ne yksilöt, jotka ovat selkeästi yhteisön sisäpiirissä. (Duffy & Nesdale 2009; 124, 135.)

Klassisen ajattelutavan mukaan kiusaaja toimii aggressiivisesti ylläpitääkseen ryhmässä sosiaalista ja moraalista järjestystä. Hän suuntaa aggressionsa niitä yksilöitä kohtaan, jotka epäonnistuvat tietyn normin täyttämässä. Normi voi liittyä johonkin koulun periaatteelliseen eetokseen, tai se voi olla jotain satunnaisesti oikeaksi käyttäytymiseksi määriteltä ryhmässä. (Ellwood & Davies 2014, 92.) Opettajalla ja hänen tavallaan kohdata oppilaita on merkitystä luokan normien rakentumisessa. Jos opettaja käyttää nolaamista osana opettamistaan, ulkopuoliseksi joutumisen pelko ryhmässä kärjistyy. Etenkin yläkoulun puolella samaa ryhmää opettaa usea, keskenään erilainen opettaja. Tällöin kullakin oppitunnilla saattaa vallita erilaiset normit. Ulkopuoliseksi joutumisen pelko kasvaa, kun nuoret ovat epävarmoja siitä, mikä missäkin tilanteessa on hyväksyttävää ja normatiivista. (Søndergaard 2014, 73.)

Opettajan pysyvyys sekä hänen käyttämänsä auktoriteettiin liittyvät strategiat vaikuttavat ryhmän normeihin. Opettamisen lisäksi hän tukee luokkayhteisöä normien saavuttamisessa mallintamalla itse tarkoituksenmukaisia toimintatapoja. Ulkopuoliseksi joutumisen pelko ryhmässä kasvaa, jos oppilaat eivät saa säännöllistä ja laadukasta ohjausta aikuiselta. Tämä pelko käynnistää prosesseja, joissa lapset asettuvat toisiaan vastaan tuhoisin seurauksin. Heidän ahdistuksensa voimistuu, jos heidät jätetään luomaan omia kulttuurisia ja sosiaalisia normeja keskenään. Opettajien runsas vaihtuvuus vie pohjaa ja uskottavuutta myös koulun yhteisiltä projekteilta, joiden tarkoituksena olisi lisätä yhteisöllisyyden tunnetta sekä edistää oppilaiden välistä sosiaalista vuorovaikutusta. (Søndergaard 2014, 71–72.)

Rooleista ja positioista kiusaamistilanteissa

Kiusaaja etsii kiusatusta jonkun heikon kohdan ja puhuu ihmisiä puolelleen. Joukkovoimalla on helppo hyökätä uhrin kimppuun. Luultavasti ei ole vaikeaa valita, asettuuko kiusatun vai kiusaajan puolelle. Luokassa on aina myös niitä, joilla ei suoranaisesti ole mitään kiusattua vastaan, mutta jotka asettuvat oman turvallisuutensa vuoksi kiusaajan puolelle. (Martta)

Lasten käyttäytyminen ei voi olla neutraalia silloin, kun kouluyhteisössä todistetaan kiusaamista ja jonkun sulkemista ryhmän ulkopuolelle. Yhteisön jäsenet voivat karkeasti jaotellen toimia kolmella vaihtoehdoisella tavalla silloin, kun ryhmässä on kiusaamista: he osallistuvat aktiivisesti kiusaamiseen, pysyvät passiivisina tai pyrkivät puolustamaan uhria. Passiivisuutta ei kuitenkaan pidä sekoittaa neutraalisuuteen, sillä sivustaseuraajat mahdollistavat toimettomuudellaan kiusaamisen ja vahvistavat kiusaajan valtaa. (Garandau & Cillessen 2006, 613.) Kiusaaminen jatkuu todennäköisemmin, jos sivustaseuraajia on paikalla (O’Connell, Pepler & Craig 1999, 448; Rigby 2012, 341). Tilannetta voi kuvata vastuun diffuusiona: kukaan ei tunne olevansa henkilökohtaisesti vastuussa siitä, mitä tapahtuu, vaan odottaa jonkun toisen toimivan. Lapset saattavat myös tarkkailla toisiaan ja päätellä: koska muutkaan eivät tee mitään, tilanne ei voi olla vakava. (Salmivalli 2010a, 115–116.)

Huomataan siis, että kiusaamistilanteissa ovat usein paikalla kiusaajan ja uhrin lisäksi sivustaseuraajat, kiusaajan apurit ja vahvistajat sekä uhrin mahdolliset puolustajat. *Kiusaaja* aloittaa kiusaamisen ja kannustaa muitakin liittymään mukaan. *Apuri* seuraa tapahtumaa, osallistuu usein kiusaamiseen ja saattaa yllyttää muitakin osallistumaan. Hän voi estää kiusattua pakenemasta tilanteesta ja varoittaa kiusaajaa aikuisen lähestymisestä. *Vahvistaja* palkitsee hyökkääjää toiminnallaan: hän katsoo kiusaamista ja kannustaa kiusaajaa esimerkiksi nauramalla. Uhri jää systemaattisten

kiusaamisen kohteeksi, joskin joissain tapauksissa *puolustaja* pyrkii auttamaan häntä ja koettaa saada toiset lopettamaan kiusaamisen. Kiusaamisesta näennäisesti ulkopuoliset henkilöt kuuluvat *sivustaseuraajien* joukkoon, sillä he osoittavat hyväksyvänsä kiusaamisen olemalla puuttumatta siihen. He ylläpitävät kiusaamista välttämällä yhdessäoloa kiusatun kanssa. Sivustaseuraajat saattavat jopa osallistua kiusaamiseen keskustelemalla tapahtuneesta toistensa kanssa tai kertomalla juoruja niistä muille yhteisön jäsenille. Yleensä kaikki ryhmän jäsenet ovat tietoisia kiusaamisesta, vaikka he eivät siihen aktiivisesti osallistuisikaan tai olisi sitä tapahtumahetkellä todistamassa. (Cowie & Sharp 1994, 88–89; Salmivalli ym. 1996; Salmivalli 1998, 52–56; Salmivalli 2014, 287–289.)

On kyse *rooleista*, joita yksilöt ottavat kiusaamistilanteessa. Roolit ovat yhteydessä sosiaalisiin normeihin, jotka määrittävät rooleihin liittyvät odotukset. Esimerkiksi yksilön ammatti, sukupuoli tai sosiaalinen asema pitävät sisällään tiettyjä sosiaalisia normeja, joiden pohjalta roolit syntyvät. (Sunstein 1996, 921–922.) Sosiaaliset roolit ovat vastavuoroisia: ne muodostuvat yksilön aseman, hänen toimintansa sekä hänelle ryhmässä annetun tehtävän mukaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Ryhmän jäsenten odotukset ja tarpeet säätelevät rooleja esimerkiksi siten, että ryhmään uutena pyrkiville henkilöille tarjotaan tietynlaisia rooleja. Yksilö ei voi yksin valita itselleen roolia, vaikka hänen oma toimintansa vaikuttaa roolin muotoutumiseen. (Salmivalli 1998, 48–49; Sunstein 1996, 931.)

Tätä tutkimusta varten tarinansa kertoneilla henkilöillä oli kouluaikana kiusatun rooli omassa yhteisössään. Heistä monella oli kuitenkin ystävien keskuudessa tai harrastusryhmissä toisenlainen positio: osa oli johtajan asemassa, toiset kuuntelijan asemassa. Roolit eivät siis ole stabiileja ja muuttumattomia, vaan koulukiusattu saattaa toimia esimerkiksi urheilujoukkueensa kapteenina tai partiossa ryhmänjohtajana. Yksilö ei toimi kaikkialla samoin kuin koulussa, sillä erilaisissa ryhmissä määritetään erilaisia rooleja. Yksilön sosiaaliset taidot, aiemmat kokemukset ja niiden kautta syntyneet odotukset sekä sitoutuminen ryhmään vaikuttavat hänen rooleihinsa eri ryhmissä. Hän voi kokeilla erilaisia rooleja eikä täten ole täysin roolinsa vanki. Luokkakonseptissa rooli voi kuitenkin muuttua itseään toteuttavaksi ennusteeksi, ja yksilö alkaa käyttäytyä yhä enemmän hänelle asetettujen odotusten mukaan. Esimerkiksi kiusatun tai kiusaajan roolista on vaikea irrottautua, sillä ryhmässä roolin mukaisesta käyttäytymisestä palkitaan ja sen vastaisesta toiminnasta rankaistetaan. (esim. Jauhainen & Eskola 1994, 118–123; Salmivalli 1998, 49–50.)

Rigbyn (2008) mukaan yksilön käyttäytyminen ryhmässä on kontekstisidonnaista, ja muiden toiminta vaikuttaa siihen. Lapsen rooli yhteisössä on täten muuttuva: hän voi esimerkiksi kiusata jossain koulussa ja luokassa, mutta toisaalla taas välttämättä

ei. (Rigby 2008, 36.) Salmivalli (1998) on tehnyt samankaltaisen havainnon: lapsi voi joutua ryhmässä rooliin, joka olisi hänelle muissa yhteisöissä ja tilanteissa epätyypillinen. Valtaosa lapsista ei hyväksy kiusaamista, mutta he saattavat ryhmänormien vuoksi ajautua kiusaamista vahvistaviin rooleihin ja toimintaan. Yksilö voi vastoin omaa tahtoaan tai tietoaan toimia esimerkiksi kiusaajan vahvistajana. Rooleissa ei siis ole kyse pysyvistä ominaisuuksista tai persoonallisuuden piirteistä. (Salmivalli 1998, 52–53.) Schottin (2014) mukaan kiusattu ja kiusaaja ovat rooleja, jotka tuotetaan inklusion ja eksklusion prosesseissa, kun osa lapsista pääsee ryhmän sisäpiiriin, osa päätyy rajalle ja jotkut jäävät ulkopuolisiksi. Toisin sanoen tavalliset ryhmädynamiikat luovat tilanteita, joissa tavalliset lapset voivat päätyä esimerkiksi kiusaajan apuriin rooliin. (Schott 2014, 43.)

Näin ei ehdotettu olevan varhaisemmissa teorioissa ja tutkimuksissa. Osa tutkijoista katsoo, että etenkin kiusaajan ja kiusatun roolit kouluyhteisössä ovat suhteellisen pysyviä. Esimerkiksi Olweuksen (1993a, 27) mukaan kiusaaminen on väkivallan muoto, jossa kiusaaja ja uhri pysyvät samoina ajan kuluessa. Myös muut tutkijat ovat toistaneet näkemystä kiusaajasta aggressiivisena, voimakkaana, sadistisena, epäreiluna, itsekeskeisenä, epäsosiaalisena, häiriköivänä tai jopa rikollisuuteen suuntautuvana henkilönä (esim. Aho 2002, 234; Farrington 1993, 381.) Salmivallinkin (2014, 287) teorioissa kiusaajan rooliin liittyy aggressiivisuutta. Näin voisi päätellä, ettei aivan kuka tahansa lapsi päätyisi edes ryhmädynaamisista syistä kiusaajaksi. Sosiaalipsykologisesti katsottuna yksilön omaksumiin rooleihin vaikuttavat hänen persoonalliset piirteensä. Yhdessä aiempien roolikokemusten ja toisten ihmisten kanssa käydyn vuorovaikutuksen kautta yksilön henkilökohtaiset ominaisuudet määrittävät, millaisia rooleja hän yhteisössä ottaa ja saa. Rooli on jossain määrin pysyvä, ja siihen liittyy ennustettavuutta ja jatkuvuutta. (Jauhiainen & Eskola 1994, 118–119.)

Roolia dynaamisempi ja liikkuvampi termi kiusaamistapauksia tarkasteltaessa voisi olla *position* käsite, jota käytin aiemmin kuvatessani kiusaamisen ryhmäsidonnaisuutta. Daviesin ja Harrén (1990) mukaan rooliteoriassa vuorovaikutus nähdään siten, että henkilö ottaa osaa keskusteluun tietystä roolista käsin. Hänellä voi olla eri tilanteissa toisistaan poikkeavia rooleja, jotka ovat hänen persoonastaan erillisiä. Positioinnissa huomio keskitetään yksilöiden ryhmittelyyn vuorovaikutuksessa. Diskurssit mahdollistavat samalla neuvottelun uusien positioiden ottamisesta sekä niiden muuttamisesta. Positiot luodaan kerronnassa ja puheessa yksilöiden muodostaessa kuvaa itsestään suhteessa toisiin tai itseensä. (Davies & Harré 1990: 43, 52–53, 61.) Henkilöiden välisissä diskursseissa positioita annetaan ja otetaan taajaan, eivätkä ne välttämättä muutu staattisemmiksi rooleiksi. Kiusaamiseen liittyvissä ryhmämekanismiissa on kyse yksilöiden pyrkimyksestä saavuttaa ja ylläpitää myönteiseksi

mielletty status tai positio ryhmässä (vrt. Schott 2014, Søndergaard 2014; Salmivalli ym. 1996; Salmivalli 2014, 288; Reijntjes, Vermande, Thomaes ym. 2016, 72). Yksilön olemassa oleva positio yhteisössä vaikuttaa siihen, millaisen roolin hän ottaa kiusaamistilanteissa. Esimerkiksi jo valmiiksi torjuttu lapsi ei välttämättä uskalla ryhtyä puolustamaan kiusatuksi joutunutta henkilöä. (ks. Salmivalli ym. 1996, 3.)

Käsitteellä *alennustila* voi kuvata kiusaamisen luonnetta. Kiusattua painostetaan omaksumaan halveksittu, nöyristelevä ja alennettu positio itselleen. Hän joutuu toimimaan kuin ulkopuolinen edistääkseen muun ryhmän sisäistä koheesiota. Lapset tarvitsevat oman epävarmuutensa vuoksi vakuuden kuulumisestaan ryhmään, sillä he haluavat välttää ulkopuolisen positioon joutumisen. Jotkut lapset kokevat kiusaamisen ratkaisuna tähän uhan tuntuun. (Søndergaard 2014, 58–69.) Hieman karrikoiden voi siis todeta, että kiusaajat ovat Søndergaardin teorian mukaan ryhmässä vallitsevan ahdistuksen ja ulkopuoliseksi joutumisen pelon uhreja. Heille ei jää muuta vaihtoehtoa kuin kiusata ryhmän balanssia uhkaavaa henkilöä säilyttääkseen oma turvallisuudentunteensa ja asemansa ryhmässä. Kuka tahansa lapsi ei kuitenkaan ajaudu kiusaamaan muita. Tarkastelen seuraavaksi tarkemmin keskenään ristiriitaisiakin käsityksiä, joita eri tutkijat ovat esittäneet koulukiusaajasta ja -kiusatusta sekä heidän rooleistaan.

Miksi kiusaaja kiusaa?

Kiusaaja kiusaa purkaakseen pahaa oloaan, kasvattaakseen egoaan ja saadakseen suosiota. Hän saattaa kiusata myös siksi, että se on hauskaa huvia, eikä koe toimintaansa niin pahana kuin kiusattu sen kokee. (Elsi)

Koulukiusaajalla on tutkijoiden mukaan ominaisuuksia, joita länsimaissa yleensä arvostetaan. Hän voi olla vahva tai sosiaalisesti älykäs, eikä hän joidenkin tutkimusten perusteella kärsi ahdistuksesta tai epävarmuudesta. Häntä sekä ihaillaan että pelätään. Kiusaaja toimii ylläpitääkseen sosiaalista ja moraalista järjestystä ryhmässä ja suuntaa aggression niitä kohtaan, jotka epäonnistuvat jonkin ryhmälle tärkeän normin täyttämässä. Hän voi olla suosittu ja jopa tietynlainen sankarihahmo yhteisössään. (esim. Søndergaard 2014, 47; Ellwood & Davies 2014, 92; Salmivalli ym. 1996, 13; Salmivalli 1998, 65–66; Olweus 1992, 35.)

Sankarin sijaan kiusaaja voidaan toisaalta nähdä lähtökohtiensa sekä ryhmänormien ja -dynamiikkojen uhrina. Olweus (1993a, 32–44) selittää kiusaajan aggressiivista toimintatapaa heikoilla kasvuolosuhteilla, joissa lapsen hoivaaja on ollut liian salliva, lasta kohtaan kylmä tai välinpitämätön. Kiusaajan kyvyttömyyttä empatiaan on joissain tutkimuksissa selitetty niin ikään hänen epäjohdonmukaisilla ja turvattomilla kotioloillaan. Kiusaaja ei ole saanut mahdollisuuksia kehittää empatiakykyään,

omaatuntoaan tai vuorovaikutustaitojaan, joten hän ei osaa analysoida, mikä on hyväksyttävää ja eettistä. Osassa tutkimuksia kiusaajan rooliin yhdistetään heikko itsetunto, jota kiusaaja yrittää vahvistaa kohtelemalla muita huonosti. Näin hänen oma ahdistuksensa lievenee hetkellisesti. Kiusaajalla on tarve korostaa itseään ja saada ympäristöstään palautetta, joka vahvistaa hänen positiivista minäkuvaansa. Hän janoaa suosiota, valtaa ja näkyvyyttä. Hänen sosiaalinen statuksensa on kuitenkin ristiriitainen: sosiaalisesti taitavat, epäsuoria strategioita käyttävät kiusaajat saattavat olla ryhmässä pidettyjä, kun taas suoraa aggressiota harjoittavat henkilöt eivät yleensä positioitu suosituiksi. Kiusaajan rooli on suhteellisen pysyvä, joten rooliin joutunut voi juuttua siihen. (ks. Ellwood & Davies 2014, 92; Aho 2002, 236–238; Salmivalli ym. 1996, 9, 13; Salmivalli 1998, 140–141; Salmivalli 2014, 288; Reijntjes ym. 2016, 72.)

Kiusaaja haluaa siis saavuttaa itselleen korkean statuksen. Hän valitsee uhrinsa sekä ajan ja paikan kiusaamiselle siten, että hänen mahdollisuutensa osoittaa valta-asemansa muulle ryhmälle maksimoituu laskematta hänen omaa positiotansa muiden silmissä. (Veenstra, Lindenberg, Munniksma, & Dijkstra 2010, 484; Juvonen, Graham & Schuster 2003, 1233–1235.) Uhrikseen kiusaaja valitsee tästä syystä yksilöitä, jotka alistuvat kiusatuiksi, ovat itsestään epävarmoja, omaavat hauraan minäkuvan, ovat fyysisesti muita heikompia tai ovat jo valmiiksi torjuttuja henkilöitä ryhmässä. Kiusaaja voi näin luottaa siihen, ettei muu ryhmä puolusta kiusaamisen kohdetta. Hän voi vahvistaa statustaan pelkäämättä joutuvansa itse torjutuksi tai ulkopuoliseksi. (Schwartz, Dodge, Hubbard ym. 1998, 438; Hodges & Perry 1999, 683; Salmivalli & Isaacs 2005, 1167; Salmivalli 2010a, 114; Salmivalli 2014, 288–289.)

Rigby (2012) selvitti kiusaajien syytä kiusata kysymällä asiaa heiltä itseltään laajan kyselytutkimuksen avulla. Hän oletti, ettei kiusaajaa aja halu satuttaa toista, eikä toisen sadistinen kohtelu tyydytä näin ollen tämän tarpeita. Tutkimuksen mukaan vain viidennes kiusaajista kiusaa hovin vuoksi tai siksi, että muutkin kiusaavat. Vielä harvempi haluaa näyttää teoillaan positioituvansa kiusatun yläpuolelle. Suurin osa kiusaajista kokee kiusatun ärsyttävän heitä jollain tapaa, ja yli puolet heistä pyrkii kiusaamalla tasaamaan tilit uhrin kanssa syystä tai toisesta. Tällaiset syyt oikeuttavat kiusaajan mielessä kiusaamisen, tekevät siitä hyväksyttävää ja vähentävät mahdollista syyllisyyden kokemusta. Osa kiusaajista hakee ryhmän hyväksyntää kouluväkivallan keinoin – välttääkseen joutumasta yhteisön ulkopuolelle. (Rigby 2012, 342–344.)

Kuka joutuu kiusatuksi?

Siihen, miksi joku joutuu kiusatuksi kouluyhteisössä on syynä minun mielestäni se, että kiusattu on erottunut joukosta jollain tavalla tai vain sattunut väärään paikkaan väärään aikaan. (Selina)

Moni seikka saattaa johtaa siihen, että yksilö joutuu ryhmässään torjutuksi. Edellä mainitsin, että kollektiivinen ryhmässä vallitseva ulkopuoliseksi joutumisen pelko, sen aiheuttamat ryhmämekanismit sekä yksilön poikkeaminen yhteisön normista voivat ajaa tietyn henkilön kiusaamisen kohteeksi. Kiusatun luonteenpiirteistä ja yksilöllisistä ominaisuuksista on tehty samaan tapaan oletuksia ja tulkintoja kuin kiusaajan-kin persoonasta. Kiusattu kuvataan etenkin 1980- ja 1990-luvuilla tehdyissä tutkimuksissa muista vertaisista poikkeavana henkilönä. Hänet nähdään herkkänä, varovaisena, vetäytyvänä ja hiljaisena yksilönä, jolla on puutteita itsetunnossa ja minäkäsityksessä. Usein kiusattu mielletään fyysisesti heikoksi, yksinäiseksi ja puolustuskyvyttömäksi. Toisaalta kohteliaisuus ja hyvä koulumenestys on liitetty kiusatun rooliin joissain tutkimuksissa. (Pikas 1987, 70; Bosacki, Marini & Dane 2006, 239; Salmivalli 1998, 100–103; Olweus 1992, 33–34; Björkqvist, Ekman, & Lagerspetz 1982; Smith 2010, 449; Aho 2002, 239.) Lausten (2014, 120) tiivistää, että kiusatuksi valikoituu lapsi tai nuori, jonka alistaminen vahvistaa kiusaajan positiota ryhmässä ilman, että kiusaaja itse on vaarassa toimintansa vuoksi joutua muiden tuomitsemaksi tai yhteisön ulkopuolelle.

Tutkimusten perusteella muodostettu käsitys koulukiusaamisen uhrista ei ole yhtä ristiriitainen kuin koulukiusaajasta rakentunut kuva. Tämän tutkimuksen kertojat, entiset koulukiusatut, kokivat kaikki olleensa lapsena ja nuorena ujoja, alistuvia ja herkkiä (vrt. Olweus 1992, 33–34; Bosacki ym. 2006, 239). Moni heistä kertoi olleensa passiivinen ja vetäytyvä sekä tunteneensa itsensä epävarmaksi ja ahdistuneeksi ryhmässä (vrt. Olweus 1993a, 32–44). Heillä oli läheiset suhteet vanhempiinsa ja hyvät välit koulun aikuisiin (vrt. Salmivalli 1998, 160; Aho 2002, 239). En voi kuitenkaan yksiselitteisesti väittää, että juuri edellä mainitut seikat erottavat yksilön muista ja saattavat hänet kiusaamisen kohteeksi. Niillä voi kuitenkin olla merkitystä siinä, kuka positioituu ryhmässä kiusatuksi ja kuka ei. Näen mahdolliseksi, että jokin kiusatun piirre sotii yhteistä ryhmänormia vastaan ja ”oikeuttaa” ryhmän vastaamaan tähän rikkomukseen kiusaamalla.

Uhrin roolista voi tulla pysyvä ja ennustettava, vaikka positiot kiusaamistilanteissa vaihtuvat. Hän ajautuu eräänlaiseen noidankehään tottuessaan tilanteeseensa ja alkaessaan pitää sitä normaalina (esim. Viala 2014, 379). Uhri alkaa ajan kuluessa toteuttaa hänelle annettua sosiaalista roolia ryhmässä, ja muiden suhtautuminen häneen sekä odotukset hänen toimimisestaan vaikuttavat hänen identiteettiinsä ja

mahdollisuuksiinsa olla yhteydessä toisiin (Salmivalli 2010a, 115; Coleman 1986, 223). Kiusattujen on todettu olevan ikätovereitaan masentuneempia ja ahdistuneempia (esim. Huitsing, Veenstra, Sainio & Salmivalli 2012, 382). Tämä seikka on hyvä esimerkki uhrin roolin kehämäisyydestä, sillä ahdistuneisuus voi sekä altistaa kiusatuksi joutumiselle että on eräs kiusaamisen tunnettu seuraus (Olweus 1993b, 333–335; Kaltiala-Heino, Rimpelä, Rantanen & Rimpelä 2000; 663, 671; Sourander, Helstelä, Helenius & Piha 2000, 276–278). Samoin uhrin piirteiksi luetut arkuus ja ryhmästä eristäytyminen saattavat vetää kiusaamiskäyttäytymistä puoleensa. On selvää, että jatkuva fyysinen tai psyykinen väkivalta lannistaa sen kohteeksi joutuvaa. Siten arkuus ja itsensä sivuun asettaminen voivat muodostua uhrille luonteviksi, itseään toistaviksi toimintatavoiksi, jotka on näin mahdollista mieltää kiusatun ominaisuuksiksi.

Vialan (2014) mukaan kiusaamisilmiön tarkastelussa on mentävä persoonallisten ja käyttäytymiseen liittyvien luonteenpiirteiden ohi ja tutkia sen sijaan lasten jokapäiväisen elämän erityispiirteitä. On tärkeää selvittää osallisuuden ja syrjäytymisen olosuhteita ja edellytyksiä, sillä ne muodostavat koulun sosiaalisen kontekstin. (Viala 2014, 386). Syyt kiusaamiseen voivat olla yksilöiden ominaisuuksien sijaan ryhmässä, ja ryhmän toimintaan on mahdollista vaikuttaa koko koulua koskevilla sosiaalisten taitojen kehittämiseen tarkoitetuilla ohjelmilla. Lisäksi esimerkiksi järjestettyyn kerhotoimintaan osallistuminen voisi auttaa kiusattua huomaamaan, että yhteisöstä saat- taan löytyä hänellekin sopiva epämuodollinen ryhmä johon kuulua. (ks. Schott 2014, 45–46; Smith, Pepler & Rigby 2004, 38.)

2.3 Kiusaamisella on seurauksia

Itsetuntoni oli pohjalukemissa, välillä saatoin masentua ja pelätä kiusaajien kohtaamista. (Julia)

Kiusaamisen seurauksia on tutkittu poikittais- ja pitkittäistutkimusten keinoin etu- päässä määrällisin menetelmin, kuten johdannossa esitin. Kiusaaminen saattaa niin uhrin kuin kiusaajatkin vakavaan psyykkiseen ja sosiaalisen mukautumisen riskiin (mm. Zarate-Garza, Biggs, Croartin ym. 2017, 90; Isaacs, Hodges & Salmivalli 2008, 392). Sekä kiusaajat, kiusatut että molempia rooleja toteuttavat yksilöt (*bully-victims*) kärsivät muita nuoria todennäköisemmin henkisistä ja psykosomaattisista vaikeuksista, masennuksesta ja ahdistuksesta (esim. Kaltiala-Heino ym. 2000, 666–672). Myös sivustaseuraajat, näennäisesti ulkopuoliset henkilöt, kärsivät kiusaamisen todistamisesta (Nishina & Juvonen 2005, 446). Tutkimukseni keskittyi kertomuksiin, joita

kiusaamisen kohteeksi joutuneet henkilöt ovat tuottaneet yli kymmenen vuoden ajan. Sen vuoksi esittelen aiempien tutkimusten tuloksia niistä kiusaamisen seurauksista, jotka koskettavat kiusattua.

Systemaattisen ja jatkuvan psyykkisen kiusaamisen on todettu olevan hyvin traumaattista uhrille, joka tahtoisi olla hyväksytty itselleen tärkeässä ja välttämättömässä vertaisryhmässä. Kiusaaminen koettelee sen kohteeksi joutuvan yksilön itsetuntoa, ja pitkittyessään siitä saattaa muodostua hänelle kehityksellinen riskitekijä. (Hamarus 2008, 45–56; Höistad 2003, 93–101, Besag 1989, 4; Smith & Sharp 1994, 5.) Rigby (2003) on koonnut aiheesta dataa poikittais- ja pitkittäistutkimuksista kansainvälisesti. Yhteenvedon mukaan kiusaaminen voi alentaa uhrin psyykkistä hyvinvointia, heikentää hänen sosiaalista sopeutumistaan sekä lisätä ahdistusta ja fyysisiä pahoinvointia (Rigby 2003, 584). Hawker ja Boulton (2000) havaitsivat lähes 20 vuoden aikana tekemiensä poikittaistutkimustensa myötä, että kiusaamisella on merkittäviä negatiivisia seurauksia sen kohteeksi joutuneille lapsille, nuorille ja nuorille aikuisille. Yleistynyt ahdistuneisuus, sosiaalinen ahdistus, masennus ja yksinäisyys ovat esimerkkejä kiusaamisen jättämistä jäljistä. (Hawker & Boulton 2000, 12-22; ks. myös Sourander, Helstelä, Helenius & Piha 2000, 878.) Kiusatuksi joutumisella voi olla välittömien vaikutusten lisäksi kauaskantoisia seurauksia, jotka koskettavat yksilön terveyttä, kehittymistä ja oppimista (esim. Due, Holstein, Lynch ym. 2005, 130; Rigby 2002, 105–125).

Kiusaamisen seuraukset voidaan jakaa välittömiin ja pitkäaikaisiin seurauksiin. Koulupelko, ahdistuneisuus, itsetuhoisuus, yksinäisyys, alakuloisuus, häpeän tunne sekä psykosomaattiset oireet, kuten vatsakipu, nukkumisvaikeudet ja päänsärky, ovat esimerkkejä kiusaamisen välittömistä seurauksista. (esim. Rigby 1994; Ttofi & Farrington 2008, 291; Smith & Sharp 1994, 7; Eastman, Foshee, Ennett ym. 2018, 105–107.) Osa näistä seurauksista voi pitkittyä. Itsetunnon ja minäkuvan heikkeneminen, masentuneisuus, sosiaalisten tilanteiden pelko sekä vaikeudet rakentaa luottamus ihmissuhteissa ovat kiusaamisen pitkäaikaisia seurauksia, jotka voivat aiheuttaa kiusatulle tuhoa läpi elämän. (mm. Esbensen & Carson 2009, 229; Olweus 1993b, 332–334; Isaacs ym. 2008, 392–395.)

Kiusattu tuntee itsensä vähemmän nöyryytetyksi, vihaiseksi ja masentuneeksi, jos hän havaitsee, että muitakin kiusataan (Nishina & Juvonen 2005, 446; Huitsing ym. 2012, 384). Ainoana uhrina kiusattu syyttää tilanteesta herkästi itseään. Jos kiusaamisen kohteita on useampia kuin yksi, uhrin on helpompi ajatella, että syy kiusaamiseen on hänen itsensä ulkopuolella, esimerkiksi kiusaajassa. Kiusattu sopeutuu ryhmään paremmin, jos kiusaajat on mahdollista erotella selkeästi tietyiksi, muitakin häiritseviksi henkilöiksi. (Huitsing ym. 2012, 384; Salmivalli 2010a, 117.) Kiusaaminen

saattaa näyttää hyväksyttävämmältä, ja sen syyn voi vierittää helpommin uhrin hartioille, jos ryhmässä kiusattuja on vain yksi. Tämä korostuu silloin, kun uhri on torjuttu eikä hänellä ole juurikaan ystäviä (Ladd & Troop-Gordon 2003, 1359). Koko ryhmän osallistuessa tavalla tai toisella kiusaamiseen, uhri voi olettaa kaikkien vihaavan häntä ja kiusaamisen johtuvan hänen omista persoonallisista vioistaan tai puutteistaan (Garandeau & Cillessen 2006, 616).

Joskus kiusaaminen voi johtaa itsetuhoisiin tekoihin ja jopa kuolemaan. Pitkäaikaisen kiusaamisen kohteena olemisen voi suomalaisen pitkittäistutkimuksen mukaan yhdistää masennuksen kaltaisiin psyykkisiin häiriöihin ja itsemurhiin. Kiusatuksi joutumisen ja itsetuhoisuuden välinen yhteys on vahva etenkin naispuolisilla uhreilla. (Klomek, Sourander, Niemelä ym. 2009, 257–259; myös Klomek, Sourander & Gould 2010, 283.) Vastaavia tutkimustuloksia on saatu muuallakin, ja yläkouluikäisten nuorten masentuneisuuden ja alttiuden suunnitella itsemurhaa on havaittu olevan yhteydessä kiusaamiskokemuksiin (Rigby 2002, 116; Kaltiala-Heino, Rimpelä, Marttunen ym. 1999, 350; Morita 1999; Olweus 1993b). Kiusatuksi joutuminen on yhdistetty myös äärimmäisiin väkivallantekoihin – kouluampumisiin Yhdysvaltain Coloradossa ja Virginiassa vuonna 1999 sekä Suomessa vuonna 2007 (Schott 2014, 186–187; Report of Investigation Commission 2009, 49–50). Kiusaaminen johtaa kuitenkin vain harvoin uhrin kohdalla väkivaltaiseen käyttäytymiseen tai negatiivisten tekojen kohdistamiseen toisiin. Kiusatut lapset ovat yleensä päinvastoin ikätovereitaan vähemmän aggressiivisia myös vanhempana. (Salmivalli 2010b, 29.) Kouluampumistapausten kaltaiset teot ovat siis hyvin poikkeavia, eikä tekijöiden tausta yhteisöstä syrjäytettyinä kiusattuna yksin selitä niitä. Kiusaaminen saattaa silti saada yksilön haakeutumaan esimerkiksi Internetin keskusteluryhmiin, joissa vihamieliset ajatukset voivat vahvistua samanmielisten ihmisten kokoontuessa yhteen anonyymisti ja suhteellisen vaivattomasti.

Isaacs, Hodges ja Salmivalli (2008) havaitsivat tutkiessaan kouluaikana kiusaamista kokeneita nuoria aikuisia, että perheeltä saatu tuki suojaasi kiusattua kouluväkivallan pitkäaikaisilta seurauksilta. Aikuisuuden kynnyksellä masennus ja heikko itsetunto vaivasivat eniten niitä, jotka eivät olleet saaneet apua ja tukea perheenjäseniltään lapsuus- ja nuoruusvuosinaan (Isaacs ym. 2008, 392). Vanhempien suoman tuen lisäksi hyvien ystävien olemassaolo ja heiltä saatu kannustus sekä kumppanin antama rohkaisu ja hyväksyntä voivat suojata kiusaamisen negatiivisilta pitkäaikaisvaikutuksilta (esim. Hodges, Boivin, Vitaro & Bukowski 1999, 98–100; Furman & Buhrmester 1992, 103; Salmivalli 2003, 22).

Hyvin tärkeää oli, että minulla oli aina ihmisiä, joiden tiesin pitävän ja välittävän minusta, eli perhe ja ystävät. Heidän seurassaan saatoin olla oma itseni ja ilman varuillaan oloa. (Pihla)

Kiusaaminen vahingoittaa sen kohteeksi joutuvaa, ajattelimmepa sen johtuvan yksittäisten henkilöiden aggressiivisuudesta tai haitallisista ryhmämekanismeista ja positointiketjuista. Luvuissa 4 ja 5 tarkastellaan, millaisia jälkiä jatkuva kiusatuksi asemoituminen on jättänyt tämän tutkimuksen informanteille ja miten he kertovat elämäänsä kiusaamisen jälkeen.

3 TIETEENFILOSOFIAA JA METODOLOGISIA VALINTOJA

Pyrin tutkimuksessani selvittämään, millaisia jälkiä kiusaaminen jättää. Häviävätkö tai haalenevatko nämä jäljet ajan kuluessa? Näkyvätkö ne kiusaamista kokeneen henkilön elämänselämyksessä ja asemoineissa eri aikoina? Pääsen lähemmäs näitä jälkiä, kun tutkittavani avaavat kertomuksissaan omia muistojaan ja ajatuksiaan eletystä elämästään. Varto (1994) toteaa jäljen muistuttavan siitä, mikä sen on jättänyt. Hän käyttää vertauksena eläimen jälkiä lumella: Jälki ei ole lumella eläimen sijasta, vaan kertomassa, että eläin oli täällä, mutta ei ole enää. Jälki kertoo, mitä joskus todella tapahtui ja oli läsnä. (Varto 1994, 59.)

Muistojen muodostaminen kokemuksista tapahtuu Brunerin (1990, 49-50) mukaan narratiivisesti tukien ja edistään elämän järkeistämistä. Kiusaamista kokeneiden tutkittavieni muistoista kumpuavat kertomukset voi ymmärtää tapana luoda merkityksiä ja yrittää sulauttaa omaa erilaisuutta yleiseen katsantokantaan. Jäljet ja muistot muuttuvat ja vaihtelevat kertojan elämäntilanteen mukaan. Yksilö valitsee ja arvottaa tapahtumat tiettyyn järjestykseen sen mukaan, miten tärkeä kukin tapahtuma on ollut hänen senhetkisen elämäntilanteensa ja positioidensa kannalta. Näin tapahtuma tai tarina kerrotaan uudelleen. Kertoja valitsee joko tietoisesti tai tiedostamattaan, miten kertomus kulloinkin rajataan ja esitetään. (vrt. Horsdal 1999, 39; Viala 2014, 367.)

Pyrin tässä luvussa murtamaan luonnollisen maailmasuhteen (ks. Varto 1994, 12) sekä tarkastelemaan ihmistä ja hänen tuottamiaan kertomuksia tieteenfilosofisesti, en ainoastaan sellaisina kuin ne näyttävät ensisilmäyksellä olevan. Aloitan sen pohtimalla tutkimukseeni liittyviä ontologisia ratkaisuja. Määrittelen samalla tieteenfilosofisesta näkökulmasta ne tutkimukseni tärkeät käsitteet, joita en edellisessä teorialuvussa käynyt läpi. Tämän jälkeen siirrän huomioni epistemologisiin kysymyksiin ja tiedon luonteeseen. Lopuksi käyn läpi tutkimukseni metodologiaa ja esittelen tutkimukseni kulkua.

3.1 Ontologisia ratkaisuja

Ontologia, oppi olemisesta, perustuu ajatukseen, jonka mukaan kaikki, mitä on, on olemassa maailmassa (Varto 1994, 36). Tutkimuksessa ontologisilla ratkaisuilla tarkoitetaan tutkijan olettamuksia tutkimuksen kohteena olevan ilmiön luonteesta ja sen rakenteesta (Hirsjärvi 1985, 54). Tutkimuksen kohde toisin sanoen edellytetään jonkinlaiseksi ja sitä tutkitaan näiden oletusten mukaisesti (Rauhala 1986, 10). Sen vuoksi tutkijan on reflektoitava omaa käsitystään todellisuudesta sekä tutkimuskohdettaan osana maailmaa. Kiusaamista kokeneiden ihmisten tekstit ja tarinat ovat tutkimukseni pääasiallisena kohteena. Tutkimukseni kuuluu kuitenkin ihmistieteiden kenttään, ja tällöin ihminen on ainakin epäsuorasti eräs tutkimukseni kohde. Onhan tutkimieni kirjallisten tuotosten takana elävä ja tunteva ihminen. Tarkastelen, miten kiusaamista kokeneet yksilöt näkevät ja asemoivat itsensä sekä elämänsä eri aikoina kiusaamisen jälkeen, ja millainen heidän suhteensa muihin ihmisiin ja maailmaan on. Minun on siis ihmiskäsitykseni lisäksi määritettävä kertomusten olemusta sekä pohdittava ihmisen maailmasuhdetta.

3.1.1 Mitä on ihminen?

Aloitan ontologisen pohdinnan kasvatustieteellisesti keskeisimmästä kohteesta – ihmisestä. Ihmisen olemusta on pyritty selvittämään vuosisatojen avulla erilaisista näkökulmista käsin. Varton (1994, 29–30) mukaan ihmisenä olemisen erityinen piirre on tulevaisuuteen suuntautuneisuus. Sen lisäksi, että yksilö on olemassa nykyhetkessä, johon menneisyys on vaikuttanut, hänellä on katse tulevassa. Tässä tutkimuksessa kiusaamista kokeneet henkilöt tarkastelevat menneisyyttään ja nykyisyyttään koulukokemustensa valossa, mutta heillä on samaan aikaan odotuksia tulevalle. Heistä jokaisen historia on Vartoon (1994, 30) viitaten otettava vakavasti jo ihmisen ajallisen todellistumisen vuoksi.

Tutkijana pyrin ajattelemaan *holistisesti* ja näkemään ihmisen kokonaisvaltaisesti. Ihminen on näin ollen enemmän kuin se näkökulma, josta häntä katsotaan tai jonka kautta häntä lähestytään tutkimusmielessä. Ihminen ei ole ainoastaan osiensa summa eikä häntä voida pitää esimerkiksi vain henkeen ja ruumiiseen dualistisesti jaoteltavana oliona. Hän on oman yksilöllisen historiansa ja elämänsä vuoksi jakamaton ja ainutkertainen. (esim. Rauhala 1986, 14–21 ja Rauhala 2005, 26–28.)

Ihmisen olemassaolo voidaan nähdä kolmijakoisesti jäsentyvänä. Rauhala nimeää nämä olemisen perusmuodot kehollisuudeksi, tajunnallisuudeksi ja

situationaalisuudeksi. Ihminen on väistämättä olemassa kehollisesti, ja tajunnallisuus erottaa hänet eläimistä. Ihmisen elämäntilanne – situaatio – kietoo hänet maailmaan. (Rauhala 1986, 26.)

Nämä kolme olemisen perusmuotoa näyttäytyvät tutkimusaineistossani. Kehollisuus ilmenee tutkittavieni teksteissä esimerkiksi silloin, kun he kertovat kiusaamisen aiheuttaneen heille sydämentykytystä, päänsärkyä ja vatsakipua. Moni heistä pohtii kertomuksissaan niin ulkonäköään ja fyysisiä ominaisuuksiaan kiusaamista lietsoneena tekijänä kuin omaa suhdetta kehoonsa kiusaamisen jäätyä menneisyyteen. Jo se, että tutkittavat kykenevät pohtimaan suhtautumistaan johonkin – tässä tapauksessa kehoonsa – viestii tajunnallisuudesta. Tarinankertojat refleктоivat teksteissään runsaasti omaa toimintaansa ja ajatteluaan sekä muodostavat merkityksiä tapahtumille. Rauhalan (1986) mukaan tajunta on inhimillisen kokemisen kokonaisuus, jossa merkityssuhteet jäsentyvät uudelleen, unohtuvat ja häipyvät tiedostamattomaan. Sieltä ne palautuvat uudelleen muistiin ja tulevat jälleen tiedostetuiksi (mt. 27–28). Tutkittavani jäsentävät eri aikoina kiusaamiskokemuksensa, itsensä ja elämänsä eri tavoin. He unohtavat joskus osia aiemmin kertomastaan ja palauttavat toisinaan mieleensä tiedostamattomaan kadonneita asioita.

Yksilön muodostaessa merkityssuhteita kokemistaan asioista, hän on suhteessa situaatioonsa. Merkityssuhteet muodostavat verkostoja, jotka rakentavat henkilön käsityksiä itsestään sekä hänen maailmankuvaansa. Ihmisen tilanteen rakennetekijöiden luonne vaikuttaa ihmiseen. Hän voi valita ja muunnella useita tilanteensa komponentteja, mutta tiettyjä kohtalonomaisia elementtejä hän ei voi muuttaa. Ihmisestä puhutaan esimerkiksi vanhempana, lapsena, puolisona tai opettajana, mikä kertoo ihmisen identiteetin toteamisesta juurikin situationaalisuuden pohjalta. Situationaalisuus on tärkeää yksilön identiteetin muodostuksessa. Se on ainutkertaista, ja ihminen kehittää sitä yksilöllisesti ohjatessaan elämänsä kulkua tekemällä persoonallisia valintoja. (Rauhala 1986, 27–36.)

Edellä mainitun kaltainen tilanteen suhde omaan tajuntaan välittyy tutkittavieni kertomuksista, sillä vaihtelevat tilanteet vaikuttavat voimakkaasti siihen, millaisena yksilö näkee itsensä ja elämänsä. Kiusaamistilanteiden muistelussa tilanteet vaikuttavat tajunnallisuuden kautta kehoon, kun yksilö kokee esimerkiksi ahdistusta kipeiden asioiden äärellä. Vuosia aiemmin saman ihmisen tajunnassa on voinut ilmetä Rauhalan terminologiaa käyttäen tietty mieli, *noema*, jonka mukaan hän on nähnyt kiusaajan pelottavana. Tällöin tämä mielen avulla pelottavana nähty objekti, koulukiusaaja, on aiheuttanut yksilölle ahdistusta ja pahoinvointia, ja näin on syntynyt merkityssuhde kiusaajan ja fyysisen pahan olon välillä tajunnallisuuden kautta. Yhteys tajunnallisuuden, kehollisuuden ja situationaalisuuden välillä on Rauhalan (1986, 46) mukaan

kausaalisen sijaan resonoiva, sillä nämä olemisen perusmuodot ovat toisiinsa kietoutuneita ja edellyttävät toistensa olemassaolon. Ihminen on kokonaisuus, jonka osista ei voi vetää täysin suoria syy- ja seuraussuhteita.

3.1.2 Minuus ja maailmasuhde

Tarinansa kanssani jakaneet henkilöt pohtivat runsaasti minäkuvaansa, identiteettiään ja itsetuntoaan. Heistä jokainen on joko kouluvuosinaan tai aikuisena tuntenut itsensä erilaiseksi kuin muut. Varto (1994, 48) toteaa yksilön olevan peilausta muista ihmisistä ja yleisistä käsityksistä. Näin julkinen määrittelee, mikä on normaalia ja mikä ei. Informanttieni kouluaikana heidän persoonaansa, ulkoista olemustaan, puhetaapaansa ja koulumenestystään on pidetty erilaisena, jopa vääränlaisena, sillä he ovat poikenneet muista nuorista ja yhteisössä määrittelystä yläkoulumaailman normaalista.

Kokemus omasta erilaisuudesta viittaa niille minuuden tasoille, joilla ihminen pyrkii selvittämään itselleen, kuka ja millainen hän on. Ropon (1999) mukaan *minuuden* kolme komponenttia ovat *minäkuva*, *itsetunto* ja *identiteetti*. Minäkuvalla tarkoitetaan yksilön käsityksiä hänestä itsestään; itsetunto, tai synonyymisesti omanarvontunto, taas pitää sisällään ihmisen kokemukset hänen omasta arvostaan ja merkityksestään. Identiteetti vastaa kysymykseen, kuka tai mikä ihminen kokee olevansa ja mihin hän uskoo kuuluvansa. (Ropo 1999, 150.) Minuus voidaan myös nähdä yhdistelmänä yksilön eri tilanteissa vaihtelevia identiteettejä ja rooleja, joita se pitää kasassa ja estää sirpaloitumasta (Sehulster 2001, 201). Siihen kuuluvat sekä jatkuva yksityinen identiteetti että epäjatkuva persoonallinen moninaisuus (Davies & Harré 1990, 46). Minuus on ikään kuin ihmisen päänsisäinen keskus, jossa minä aktiivisena subjektina rekisteröi kokemukset, ajattelee ajatukset, tuntee tunteet ja saa yksilön kokemaan itsensä samaksi ajasta toiseen. Näin tämä yksilön sisäinen minä pysyy samana, vaikka hänen identiteettinsä muuttuisi. (Leary 2004, 12.) Minä ja minuus muodostavat kokonaisuuden, joka ohjaa ihmisen ajatuksia ja ylläpitää mielen kätkemää maisemaa.

Bruner (2001) toteaa, että minuutta pidetään länsimaisen ideologian mukaan ihmisen olemassaolon yksityisimpänä osana, joka on syvätutkimusten perusteella muuntautumiskykyinen ja herkkä. Brunerin mukaan minuus on tästä huolimatta muutakin kuin perinteisesti mielletty yksilön subjektiivinen, yksityinen ja lukittu osanen. Se on henkilökohtaisen lisäksi muille jaettavissa. Hän vertaa minuutta kirjahyllyyn, jonka kirjat kuuluvat niiden omistajalle. Kirjat näkyvät kuitenkin hyllystä muille ja ovat heidän luettavissaan. (Bruner 2001, 34–35.) Näkipä minuuden toisille jaettavissa olevana tai vain yksilölle itselleen näkyvänä jakamattomana ja

henkilökohtaisena subjektina, lienee selvää, että minuus muodostuu vääjäämättä vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja ympäristön kanssa. Vaikka yksilö rakentaa sitä sosiaalisesti ja kulttuurisesti, on minuus samalla jotain ihmisen sisällä olevaa itseä. Yksilö rakentaa minuuttaan sekä luo käsityksiään ja kokemuksiaan tulkitessaan ulkomaailmasta saatuja signaaleja. (Ropo 1999, 150–151; Schulster 2001, 202; Berry 2016, 7.) Kiusaamista kokevalla henkilöllä nämä signaalit ovat usein negatiivisia, ja systemaattinen itseen kohdistuva hyljeksintä voi jättää pysyvän jäljen yksilön minäkuvaan ja heikentää hänen itsetuntoaan. Ympäristöstä saatu kielteinen tai vastaavasti rohkaiseva palaute vaikuttaa siihen, miten ihminen minuutensa rakentaa ja mitä päртеitään hän pyrkii häivyttämään tai tuomaan esille.

Kiusaamishistoria ei välttämättä määritä kiusaamisen kohteeksi joutuneen henkilön identiteettiä kaiken aikaa. Minuus voidaan nähdä kokonaisuutena, jota yksilön tunteet, tiedot ja käsitykset rakentavat hänen muistiinsa ja mieleensä. Minuuteen on arkistoitu yksilön elämän tärkeät paikat, tapahtumat ja roolit. Ihminen voi havainnoida, tulkita ja muokata minuuttaan, sillä minä – kokeva ja toimiva subjekti minuudessa – voi liikkua minuuden eri osissa. (Ks. Ropo 1999, 151–152.) Kouluaikanaan kiusatuksi joutunut henkilö ei välttämättä asemoi itseään uhriksi muutoin kuin tilanteissa, jotka nostavat hänen mieleensä kiusaamisen herättämät tuntemukset.

Yksilön minuus sijoittuu vuorovaikutuksessa erilaisiin positioihin, asemiin. Ihminen positioi itseään refleksiivisesti puheessaan, ja samoin keskustelun muut osapuolet voivat asemoida häntä interaktiivisesti. Yksilön itselleen ja muille luomat positiot ovat eletyn elämäntarinan palasia, jotka kumuloituvat ajan kuluessa. Se, kuka ihminen on, riippuu vuorovaikutustilanteissa tarjolla olevista positioista sekä tavasta, jolla kertomusten kautta ymmärrämme sekä omaa että toisten elämää. (Davies & Harré 1990, 45–47.) Yksilön identiteetti mukautuu kommunikaation käännteisiin ja on näin muuttuva subjekti. Sen muodostumisessa on kyse neuvottelusta, jolloin siihen usein sisältyy myös toisten versioita yksilön minuudesta. (Berry 2016, 7-8.) Kiusaamista kokenut henkilö on vuorovaikutustilanteissa usein positioitu kielteisesti, ja tällaisten kokemusten toistuminen muovaa hänen minuuttaan ja sitä kautta hänen asemoitumistaan suhteessa omaan elämäntarinaansa.

Butlerin (2005) mukaan minä janoaa itselleen merkitystä, johon sisältyy minän syntymisen ja esiin tulemisen olosuhteet. Minä tarvitsee ympärilleen kertomuksen, ja tämä kertomus on samalla kertomus suhteista toisiin ihmisiin sekä näihin suhteisiin vaikuttavista normeista. (Butler 2005, 7-8.) Ryhmätilanteissa ja ihmissuhteissa tietyt normit ovat välttämättä olemassa, ja kiusaamista kokeva henkilö toimii usein tahattomasti normin vastaisesti. Hän rakentaa omaa elämäntarinaansa oman minänsä

ympärille peilaten itseään muihin, ja siten epäonnistuminen normien täyttämässä on läsnä hänen minuudessaan.

Minäkuvalla tarkoitetaan psykologiassa ihmisen käsitystä itsestään suhteessa maailmaan, joten yksilöllä ei voi olla maailmasta erillistä käsitystä ainoastaan hänestä itsestään. Maailmankuvansa ihminen rakentaa muodostamiensa merkityssuhteiden perusteella. (Rauhala 1986, 138.) Varto (1994) tähdentää, että yksilön *maailmasuhde* koostuu kokemisesta, koetun ajattelemisesta sekä merkityksistä, jotka jokainen ihminen luo itse. Merkitysten kokonaisuus voidaan nähdä horisonttina, jonka kautta yksilö kokee uusia asioita ja luo uusia merkityksiä. Tämän horisontin tähden hän voi myös jättää huomaamatta sellaisia seikkoja, jotka hänen yksilölliseen elämismaailmaansa eivät kuulu. (Varto 1994, 87–89.) Kiusaamista kokeneen yksilön elämismaailma tai horisontti on alkujaankin erilainen kuin sellaisella henkilöllä, joka on saanut käydä koulua vailla kiusaamiskokemuksia.

Maailmasuhteen ja elämismaailman yksilöllisyydestä huolimatta kaikissa ihmisissä ja kaikissa maailmasuhteissa on samat rakennetekijät sekä merkityksen muodostumisen tavat. Kasvuympäristö, uskonnollinen tai aatteellinen tausta, kulttuurinen perintö, erilaiset kiinnostuksen kohteet sekä yksilön keholliset kyvyt vaikuttavat siihen, miten kaikille yhteiset asiat tulevat kullekin merkityksellisiksi. (Varto 1994, 87–91.) Samoin yksilön tiluatio, hänen tekemänsä valinnat sekä omien kokemusten perusteella tulkittu olemassaolo muuttuvat ajan kuluessa muokaten myös hänen maailmankuvaansa. Yksilö vaikuttaa omalla toiminnallaan ja ajattelullaan siihen, miten maailma muodostuu hänelle. Tätä prosessia ja jatkuvaa muutosta voi ymmärtää vain suuntaamalla huomion ihmisen yksilöllisiin vaiheisiin – tässä tutkimuksessa yksilön kiusaamiskokemukseen ja siitä selviytymisen eri vaiheisiin. Jokaisen ihmisen elämismaailma ja siten se, miten kiusaaminen koetaan ja millaisena toimintana se nähdään, on erilainen ja pohjautuu kunkin ihmisen omaan tiluatioon ja historiaan sekä siihen kulttuuriin ja ympäristöön, josta hän tietoa ja kokemuksiaan ammentaa. (vrt. Rauhala 1986, 86–87; Varto 1994, 92.)

3.2 Epistemologisia lähtökohtia

Epistemologia eli *tietoteoria* pyrkii selvittämään tiedon luonnetta. Ero arkitiedon ja tieteellisen tiedon välillä on toisinaan vakiintumaton, joten tietämisen kriteerien asettaminen on haasteellista. Platonin määritelmä tiedolle lähtee liikkeelle uskomuksesta, joka on oikeutettu ja tosi (Platon 360 eaa.) Airaksisen (1979, 31) määritelmä tiedolle tiivistää platonistisen ajattelun toteamalla, että tieto on tosi, tietyllä tavalla oikeutettu

uskomus. Ensin täytyy siis olla uskomus. Minulla on tutkijana tietty uskomus siitä, että kiusaamiskokemuksella on merkitystä kiusaamista kokeneen henkilön elämäntarinan, asemien ja minuuden kehittyemisessä, ja että tämä tarina voi saada uusia merkityksiä vuosien kuluessa.

Platonin mukaan väitteen on vastattava todellisuutta eli oltava totta, ja sen esittäjän on hyvin syin pidettävä väitettään totena (Ahokallio & Tiilikainen 2000, 151–152). Uskomukseni on muodostunut etupäässä auktoriteetin, intuitiivisen ja tieteellisen menetelmän kautta. Voisin siis väittää, että uskomukseni ja tutkimustulokseni kiusaamisen seurauksista ovat tosia, sillä koherenssiteorian valossa tutkittavieni kertomukset kiusaamisen jättämistä jäljistä vastaavat aiempia tutkimuksia ja tieteellisiä julkaisuja. Minulla on hyvä syy pitää näitä tuloksia todellisina tehtyäni tutkimusta keräämällä aineistoa, jossa tutkittavani kertovat varmoilta ja vakuuttavilta vaikuttavista kokemuksistaan (vrt. Varto 1994, 93). Tiedostan kuitenkin itsepäisyyden menetelmän (*method of tenacity*) roolin uskomuksissani, sillä ennakkokäsitykseni ovat vääjäämättä vaikuttaneet kysymystenasetteluun tutkittaville sekä heidän kertomansa tulkintaan (ks. Peirce 1877, 8–11).

Tiedon käsite jää platonistisen pohdinnankin jälkeen hieman häilyväksi, sillä se on osittain subjektiivisten havaintojen ja tulkintojen varassa. Voisi siis kysyä, onko objektiivinen tieto ylipäänsä mahdollista. Jos asiaa tarkastelee jyrkän realistisesti, vastaus kysymykseen olisi kielteinen. Tieto ja totuus ovat suhteellisia; ne ovat aina yhteydessä johonkin käsitteelliseen tai kulttuuriseen viitekehykseen. (Raatikainen 2004, 13.) Todellisia asioita on varmasti olemassa kulttuurista, yhteiskuntaluokasta ja kielestä riippumatta, jos ajatlemme esimerkiksi fysiikkaa ja sen lakeja. Ihmistieteissä tutkitaan yleensä toisen ihmisen kokemuksia ja niille annettuja merkityksiä, jotka eivät ole välttämättä tiedettävissä. Oletukset niistä ovat tulkinnan tulkintaa, sillä havaintoja tehdään aina esitiedon pohjalta eikä puhdasta kokemusta tai tietoa näin voi olla (Raatikainen 2004, 14; Varto 1994, 98–100). Yksilön oma kokemus- ja tietovaranto – horisontti – vaikuttaa välttämättä siihen, mitä hän havainnoi ja miten hän kokee maailmaa. Tietämisessä on oleellista käsitteellistää ja yleistää, sillä kellään ei ole mahdollisuutta kokea samoin kuin toinen. Kokonaisuuden löytäminen satunnaisista ja vaihtelevista kokemuksista merkitsee tietämistä. (Varto 1994, 96.)

Tietäminen yleensä on yhteydessä yksilön oman tietämisen pohtimiseen. Kuten olen aiemmin tuonut esille, tutkittavani refleктоivat paljon omia kokemuksiaan ja niiden luomia merkityksiä kirjoittamissaan teksteissä. Samoin tutkijana refleктоin omaa tietämistäni suhteessa kokemushorisonttiini, kun luen ja tulkiten tutkittavieni kertomuksia. Joudun etsimään kertomuksista kokonaisuuksia ja käsitteellistämään niitä, sillä kokemukseni ja näkökulmani ovat väkisin erilaisia kuin sen ihmisen, jonka

tarinaa tutkin. Reflektointi mahdollistaa Varton (1994) mukaan kriittisen maailmasuhteen ja etääntymisen käsillä olevasta hetkestä. Näin ihminen voi tarkastella kokeensa laajemmasta näkökulmasta, jossa menneisyys ja tuleva ovat hänelle olemassa. Nyt-hetki saa menneisyydestä perustan ja suuntautuu eteenpäin tulevaisuuden aspekteista. Tietäminen laajemmassa ajassa luo yksilölle perspektiivin, jonka avulla hän ymmärtää elämänsä juonellisenä tapahtumasarjana, ajallisena kokonaisuutena – kertomuksena. Tietämisen avulla ihminen voi pohtia ja arvioida tätä juonta, ja samalla hänen tunteensa tapahtumien toisiinsa kietoutuneisuudesta voimistuu. (Varto 1994, 103–104.) Abbott (2008, 3-4) lisää, että kertomuksellinen ajattelu on yksilön tärkein väline rakentaa käsitystään ja ymmärrystään ajasta.

Siitä huolimatta, että tutkin ihmisen sijaan hänen kirjoittamiaan tekstejä, on toinen ihminen ja hänen kertomuksensa tutkimukseni ytimessä ja toimii täten välineenä tiedon sekä totuuden etsimisessä. Pyrin kuitenkin pitämään toisen ihmisyyttä Kantin käskyn mukaisesti päämääränä, en ainoastaan välineenä. Mikään filosofia ei lopulta vastaa varmuudella kysymykseen todellisuuden luonteesta, ja tällöin koetan löytää todellisuuden ilmenemismuotoja tutkittavieni kertomuksista. Perustelen tämän sillä, että jokaisen kertomuksessa on erityisen vakuuttavia, varmoja ja todelliselta vaikuttavia sisältöjä. Näiden avulla voin arvioida tutkittavieni kertomuksissa esiintyvää todellisuutta. Jokaisella yksilöllä on oma ainutlaatuinen maailmasuhteensa, mutta toisen ihmisen olemassaolo osoittaa, että olemassa on yhteinen ja rajaton maailma. Toisen kohtaamiseksi on murrettava omat rajansa ja ymmärrettävä, ettei muita ihmisiä voi todellisesti koskaan määritellä. (vrt. Varto 1994; 59, 93.) Lopulta on vain kunnioitettava toista ja hänen tarinaansa sekä pyrkiä tulkinnassaan pysymään niin lähellä oletettua totuutta kuin mahdollista.

3.3 Metodologisia valintoja

Perustellakseni tutkimukseni metodologisen taustan, palaan vielä tietämisen luonteeseen ja tutkimukseni tietoteoreettisiin lähtökohtiin – ovathan ne ikään kuin kompassi metodologiaa valittaessa. Brunerin (1986) mukaan olemassa on kaksi toisistaan erillistä, tiedollista tapaa ajatella ja nähdä maailma. Kumpikin näistä tavoista rakentaa todellisuutta ja kummankin avulla voi ilmaista kokemusta. Totuuskäsityksiltään ne ovat kuitenkin täysin erilaiset. Tieteellinen ja teoreettinen ajattelu tähtää muodollisesti objektiivisen totuuden osoittamiseen, kun taas kertomuksellinen ajattelu mahdollistaa ajattomien kokemusten tarkastelun. Sen tavoitteena on olla uskottava yleisen totuuden osoittamisen asemesta. (Bruner 1986, 11–14.)

Tietäminen ja tieto ovat käsitykseni mukaan aina paikallisia ja subjektiivisia, joten narratiivinen ajattelutapa ja metodologia sopivat tutkimukseni perustaksi. Ihmiset näkevät ja kokevat oman ainutlaatuisuutensa vuoksi maailman keskenään eri tavoin. Tietäminen ei ole koskaan lopullista, sillä se muuttuu, mukautuu ja kumuloituu uuden tiedon karttuessa. Elämäkokemuksen myötä myös yksilön omat kertomukset itseltään, elämästään ja maailmasta muuttuvat. Narratiivinen tietämisen tapa soveltuu Brunerin (1986) mukaan tutkijan työvälineeksi, sillä ihminen ymmärtää sekä omaa että muiden elämää kertomuksellisesti. Narratiivisen tiedonmuodostuksen kautta on mahdollista löytää yhteyksiä tapahtumien välille (Bruner 1987, 11–13).

Konstruktivistinen tiedonkäsitely on usein liitetty narratiivisuuteen. Sen ydinajatus on, että yksilön tieto rakentuu hänen aiemman tietämyksensä ja kokemuksensa varaan. Uudet kokemukset ja keskustelu muiden ihmisten kanssa muuttavat yksilön näkemystä asioista. Ihmisen identiteettikin nähdään vastaavanlaisena rakennelmana, jota vuorovaikutus ja eletyt kokemukset muovaavat. Konstruktivistisen näkökulman mukaan yhtä ainoaa objektiivista totuutta tai kaikille yhteistä todellisuutta ei ole. Sen sijaan todellisuudet konstruoituvat ihmismielissä ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tilannesidonnoisesti. (Heikkinen 2018, 178; Gergen 1985, 269–273.) Bruner (1987) jatkaa toteamalla, että maailma tapahtuu ihmisen mielessä, ei jossain ulkopuolella. Ihmisen mieli on kasvualusta ja tapahtumapaikka myös kertomuksille, joiden ei tarvitse olla todellisia. Kun puhutaan elämäkerrallisista kertomuksista, kuten tässäkin tutkimuksessa osin tehdään, tarkastellaan ennen kaikkea yksilön tuottamaa jatkuvaa kertomuksen muodossa esitettyä tulkintaa siitä, mitä tapahtui ja miten yksilö sen koki. (Bruner 1987, 11–13.)

Konstruktivistisen tietokäsityksen sekä sosiaalisen konstruktivismin mukaan tietäminen on aina suhteellista: siihen vaikuttavat ajan ja paikan lisäksi havainnoijan positio. Tietämisen takana on ihminen, joka elää tietynlaista elämää tietyissä fyysisessä ja sosiaalisessa ympäristössä sekä asemoi itsensä ja tulee asemoiduksi tietyllä tavalla suhteessa toisiin. Nämä seikat määrittävät kaikelle yksilön tietämälle kehyksen. (Heikkinen 2018, 177; Harré & van Lagenhove 1999, 2-3.)

Perustelen vielä narratiivisen tutkimusotteen käytön sillä, että tutkimuskohteenani on tekstejä ja kertomuksia, joiden tarkasteluun narratiivinen tiedonkäsitely soveltuu. Ihminen rakentaa elämästään tarinan antaakseen sille merkityksen ja järjestyksen. Elämäntilanteiden muuttuessa tämä tarina pitää yllä yksilön minuuden jatkuvuutta. (Hänninen 2008, 122.) Kertomukset rakentavat ja välittävät tietoa: ne avaavat oven yksilöiden elettyyn ja koettuun todellisuuteen sekä identiteettiin. Tutkimus itsessään voidaan lisäksi nähdä kertomuksena tutkittavasta kohteesta. (Esim. Lieblich, Tuval-Mashiach & Zilber 1998, 2-3, 7; Heikkinen 2018, 172.) Näin on tässäkin

tutkimuksessa, kun kiusaamista kokeneet henkilöt kirjoittavat vuosien kuluessa elämästään ja ajatuksistaan, ja lopulta heidän kertomansa esitetään tarinan muodossa.

Yksilö hahmottaa laajempia kokonaisuuksia, monimutkaisia tekstejä sekä kokemustensa konteksteja nimenomaan narratiivien, kertomusten, kautta. Tämän seikan vuoksi tutkimukset yksilön muistista ja elämän historiasta, hänen aikeistaan sekä erilaisista minuuskäsityksistä ovat laajentuneet yhä enemmän narratiivisuuden suuntaan. (Brockmeier & Harré 2001, 40.) Seuraavassa alaluvussa esittelen tarkemmin narratiivista tiedonkäsitystä sekä siihen ja sitä kautta tutkimukseeni liittyvää metodologiaa.

3.3.1 Kertomuksellisuudesta tässä tutkimuksessa

Ihminen luo tarinoita useita kertoja päivässä koko elämänsä ajan. Tarinoiden muodostaminen alkaa silloin, kun lapsi oppii yhdistämään sanoja toisiinsa. Kertomuksellisuus antaa ihmisen olemiselle ja omalle ilmaisulle muodon ja rungon, jonka avulla hän voi alkaa rakentaa identiteettiään. Yksilön kertomukset hänen omasta elämästään määrittelevät hyvin pitkälle sen, millainen ihminen hän on. (Abbott 2008, 1-3.) Tutkijalle avautuu näiden kertomusten avulla näkymä niin yksilön identiteettiin ja minuuteen kuin kertojan kulttuuriin ja sosiaaliseen todellisuuteen (Lieblich ym. 1998, 9).

Narratiivisesta, kerronnallisesta tutkimuksesta on kyse silloin, kun tieto nähdään tutkimuksessa kertomusten ja kertomisen kautta rakentuvana. Narratiivisuus on universaali tietämisen ja kertomisen väline, jota voi käyttää sekä tiedon omaksumiseen että sen ilmaisemiseen. Etymologisesta näkökulmasta katsottuna sana ”narratiivinen” tulee muinaisen sanskritin kielen sanasta ”gna”, joka tarkoittaa tietämistä, sekä latinan kielen sanoista ”gnarus” ja ”narro”, jotka tarkoittavat tietämistä ja kertomista. (White 1987, 215.)

Kertomus

Aluksi on hyvä täsmentää tarinan ja kertomuksen käsitteitä. Narratiivista tutkimusta tekevä on tottunut erottelemaan nämä käsitteet toisistaan, kuten kirjallisuustieteessä ja sitä kautta kerronnallisessa tutkimuksessa on tapana. Tarinalla tarkoitetaan lyhyesti ilmaistuna kertomuksen juonellista tapahtumarakennetta ajallisesti alusta loppuun. Aristoteleen määritelmän mukaan tarinalla on alku, keskikohta ja loppu. Kertomuksen keinoin saman tarinan voi kuitenkin esittää monin eri tavoin, esimerkiksi

takaumia käyttäen. (Heikkinen 2018, 172–173.) Abbott (2008) toteaakin, että kertomus on aina edustus tapahtumasta tai tapahtumasarjasta, toisinaan myös toiminnasta. Ilman tapahtumaa ei ole tarinaa, mutta jo yksi tapahtuma tai toiminta voi luoda tarinan. (Abbott 2008, 13.)

Tässä tutkimuksessa, etenkin tutkittavien teksteistä kirjoittaessani, käytän käsitteitä kertomus ja tarina toisinaan toistensa synonyymeina vastoin parempaa tietoa. Tutkittavieni eri vuosina tuottamat tekstit muistuttavat enemmän kertomuksia kuin tarinoita, sillä niissä ei ole selkeää alkua, keskikohtaa ja loppua eikä niillä välttämättä ole juonta. Osa teksteistä on pikemminkin kuvailua tai pohdintaa omasta itsestä kuin kerrontaa jostain, mitä tapahtui. Kun nämä vuosien kuluessa kirjoitetut kertomukset nivotaan yhteen, niistä muodostuu kuitenkin juonellinen tarina. Esitän tutkittavieni kohdalla nämä tarinat kertomuksen muodossa jäsenneltyinä, jotta tutkimustulokset olisivat mahdollisimman selkeästi luettavissa.

Kertomus toimii välineenä, kun ihminen haluaa saattaa muiden tietäväksi oman kokemuksensa. Kertomuksessa on kuitenkin aina kyse tulkinnasta, sillä yksilö esittää kerronnassaan oman tulkintansa siitä, mitä tapahtui. Kuulija tai lukija puolestaan tulkitsee kertomuksen oman perspektiivinsä kautta. Näin kokemuksesta kumpuava tulkinta ja siitä muodostettu kertomus kietoutuvat toisiinsa. (Bruner 1987, 11–13.) En voi tutkijana siis väittää, että kertomukset kuvaisivat absoluuttista totuutta tapahtuneesta, sillä minulla kertomusten lukijana ja tulkitsijana on myös vaikutukseni tutkimustulokseen, aivan kuten tekstin kirjoittajallakin.

Koulukiusaamisen jälkeisestä elämästä kertovissa tarinoissa on viitteitä siitä, etteivät asiat välttämättä suju niin kuin niiden kirjoittajat ovat toivoneet tai odottaneet. Kiusaamiskokemus itsessään tuo särön siihen kulttuuriseen oletukseen, miten elämän ”pitäisi sujua”. Brunerin (1990, 39) mukaan ihmisillä on tällaista kaavamaisista ja kansanpsykologista, kertomuksenomaista tietoa – mielestäni pikemminkin uskosta – siitä, miten elämä yleensä etenee vaiheesta toiseen. Kiusaamista kokeneet henkilöt, kuten monet muutkin, saattavat kamppailla saadakseen elämäntarinansa kulkemaan odotusten ja oletusten mukaisesti. Ehkä heidän kertomustensa kohdalla voi ajatella Brunerin (1990, 49–50) tavoin, että kertomusten tarkoituksena on osoittaa, että on aivan ymmärrettävää poiketa tästä kulttuurisesta kaavasta.

Kysymys *miksi* on merkittävä ja kertomukselle arvon antava tekijä. Kysymykseen vastaamisen funktio antaa suuren ja mahdollisesti piilotetun merkityksen kertomukselle. Kertomuksen ei pidä olla vain tapahtumien jakso, joka on strukturoitu ymmärrettävästi kulttuurisen jatkuvuuden mukaan, vaan sen tulisi sisältää jotain, mikä tekee kertomuksesta erityisen tai poikkeuksellisen. Samaa erityisyyttä yksilöt hakevat myös kertoessaan itsestään ja elämästään. Ihminen pyrkii erottamaan itsestään jotain

erityistä, kertomisen arvoista. Tämä seikka määrittää modernin minuuden. (Bruner 2001, 29–30.)

Kertomuksellisuus aineistossa ja analyysissä

Tarkennan seuraavaksi, miten kertomuksellisuus on yhteydessä tutkimukseni aineistoon, sen analyysitapoihin sekä tutkimustuloksiin. Kertomuksellisuudella voidaan viitata tutkimusaineiston kuvaamiseen, ja narratiivisen tutkimuksen kerrontaan perustuvaa aineistoa voivat olla esimerkiksi kirjalliset tuotokset, haastattelut ja vastaukset, jotka antavat tutkittavalle vapauden kertoa kokemastaan omin sanoin. Myös elämäkerrat ja päiväkirjat ovat kertomuksellista materiaalia, mutta yksinkertaisimmillaan mikä tahansa kerrontaan perustuva aineisto – oli se sitten eheä ja juonellinen tai ei – sopii narratiiviseksi aineistoksi. (Polkinghorne 2007, 471; Hänninen 2008, 122; Heikkinen 2018, 180.) Narratiivinen aineisto tässä tutkimuksessa pitää sisällään etupäässä tutkittavien kirjoittamia tekstejä. Osa informanteista kirjoitti tarinansa yhtenäisten kertomusten muotoon, ja toiset pohtivat vastauksiaan pala kerrallaan tiettyyn teemaan keskittyen.

Haastattelu on tavallisin tapa kerätä narratiivista aineistoa. Tutkittavaa voidaan pyytää kertomaan tietyistä tapahtumista tai asiasta ja esittää sitten lisäkysymyksiä omaan tutkimusaiheeseen liittyen. Haastatteluissa voi syntyä tutkimuksen aihepiiriin liittyvän suuren tarinan ohella niin kutsuttuja pieniä tarinoita, joita niitäkin voi analysoida narratiivisin keinoin. (esim. Hänninen 2018, 193–194; myös Georgakopoulou 2007, 31–40.) Tämän tutkimuksen aineistonkeruuta voidaan verrata haastatteluun, joka on suoritettu kirjallisesti. Olen ensin pyytänyt tutkittavia kirjoittamaan vapaasti kiusaamiskokemuksestaan ja myöhemmin vuosina elämästään sekä suhtautumisesta omaan itseen, mutta olen täsmentänyt ja helpottanut kirjoittamista esittämällä erillisiä kysymyksiä kertomisen tueksi. Joidenkin tutkittavien kohdalla yhtenäisen tekstin kirjoittaminen ei jonain vuonna onnistunut, ja silloin sain heiltä aineistoa haastattelella heitä sähköpostin välityksellä. Tällöin haastattelu on ollut jossain määrin dialogista, ja tarina on muodostunut vuorovaikutuksessa. Osa käyttämästäni aineistosta on epämuodollisempaa, kun tutkittava on itse ottanut yhteyttä ja halunnut kertoa jostain kokemastaan.

Kertomuksellisessa tutkimuksessa huomio kohdistetaan yksilöiden omiin merkitystenantoihin heidän omien tarinoidensa kautta, ja tavoitteena on muodostaa subjektiivista tietoa dialogisesti yhdessä tutkijan ja tutkittavien kanssa (Hatch & Wisniewski 1995, 113–135). Aineistoa hankkiessa on tärkeää, että ihmiset saavat kertoa vapaasti omasta elämästään ja sen vaiheista. Kerättyä aineistoa voi analysoida eri

tavoin, ja tässä tutkimuksessa käytän sekä aineiston narratiivista analyysiä että narratiivien analyysiä. *Narratiivisessa analyysissä (narrative analysis)* tutkittavan kertomuksesta etsitään juoni ja kertojan oma ääni säilytetään. Aineistosta pyritään luomaan uusi, sen merkittäviä teemoja tähdentävä kertomus. *Narratiivien analyysissä (analysis of narratives)* huomio suunnataan kertomusten luokitteluun esimerkiksi kategorioiden tai tapaus-tyyppien keinoin. (Polkinghorne 1995, 6–12.) Molemmat edellä mainitut analyysita-vat pohjautuvat Brunerin (1986) jaotteluun tiedon ja tietämisen luonteesta. Narratiivinen tietäminen temaattisena ja johdonmukaisena kertomuksen muodostamisena maailmasta ohjaa analyysin tekemisen synteesiksi, jossa kokonaisuus rakennetaan osasista. Narratiivien analyysi sen sijaan pohjautuu paradigmaattiseen tietämiseen, jolloin aineistoa jäsennellään ja luokitellaan esimerkiksi juuri kategorioihin. (Polkinghorne 1995, 15; Bruner 1986; Heikkinen 2018, 181–182.) Tässä tutkimuksessa kiu-saamista kokeneiden yksilöiden omat tarinat ja tekstit esitetään uusina erillisinä ker-tomuksina kunkin tutkittavan teksteistä heijastuvia teemoja korostaen. Tavoitteena on tuoda näkyväksi, millaisiksi kiusaamista kokeneen yksilön elämä ja identiteetti voi-vat muodostua ja miten hän positioituu suhteessa itseensä ja muihin vuosien varrella. Lisäksi tutkimusaineistoa on kategorisoitu niin, että kiusaamisen pitkäaikaiset seu-raukset esitetään kaikkien tutkittavien teksteistä luokiteltuina narratiivien analyysin tapaan.

Valitsin aineistoni erityislaatuisuuden vuoksi narratiivisen analyysini tueksi käsit-teiden ja teemojen kautta jäsentyvän analyysin, jossa on juonianalyysin piirteitä. Yh-dentoista vuoden aikana kehittynyt aineisto ei olisi päässyt oikeuksiinsa esimerkiksi kertomuksen kielellisiä piirteitä koskeva analyysin, kontekstiin sidotun analyysin tai aktanttianalyysin keinoin, vaikka niidenkin avulla aineistoa olisi voinut käsitellä (vrt. Hänninen 2018; 198, 201). Valitsin analyysiäni jäsentäväksi käsitteeksi positioitumi-sen – tai suomalaisittain asemoitumisen – ja analysoin systemaattisesti kunkin tutkit-tavan eri vuosina kirjoittamat tekstit tämän käsitteen kautta. McAdams (2012) on käyttänyt vastaavanlaisia käsitteitä analysoidessaan aineistoa omassa psykologisen elämäntarinan rakentumista koskevassa tutkimusperinteessään. McAdamsin tavoin tutkin, miten yksilö asemoituu suhteessa muihin ja itseensä sekä millaisia positiointi-kejua tarinoista löytyy. Näiden ketjujen avulla piirrän kertomusten juonista kuvaajat ja jaan kertomukset nouseviin, laskeviin ja tasaisiin tarinoihin. (McAdams 2012, 20–27; Gergen & Gergen 1986, 27.)

Mainitsin jo aiemmin, että dynaamisella position käsitteellä pyritään täydentämään roolin käsitettä (Davies & Harré 1990, 43). Positointiteorian (*positioning theory*) voi-daan nähdä kehkeyteen Foucaultin käsitteestä *subjektiasema*, joka viittaa moraaliset oikeudet ja velvollisuudet sisältävään vuorovaikutuksen mahdollistamaan

paikannukseen (Hyvärinen, Hatavara, Rautjoki ym. 2022; Foucault 1972). Asemointiteoria tutkii ”paikallisia moraalisia järjestyksiä ja niissä tapahtuvia ja alati vaihtelevia vuorovaikutuksellisia oikeuksia ja velvollisuuksia”. Yleiskielellä tämä voisi tarkoittaa sitä, että saman yksilön on mahdollista positioida itseään ja muita sekä tulla itse asemoiduksi muiden toimesta saman vuorovaikutustilanteen aikana. (Harré & van Langenhove 1999, 1.) Niin kutsuttu kerronnallinen asemointi taas pyrkii erottamaan tarinan ja kerronnan tasot toisistaan ajallisuuden ja kertomisen tilanteen suhteen (Bamberg 2004, 37).

Tässä tutkimuksessa asemoinnin käsitteen avulla pyritään tutkimaan, miten muut positioivat yksilön, miten yksilö positioi toiset ja ennen kaikkea miten yksilö positioi itse itsensä suhteessa sekä itseensä että muihin. Entä mikä on kiusaamiskokemuksen positio elämäntarinassa? Nämä kysymykset johdattavat niille kerronnallisen asemoinnin analyttisille tasoille, joilla tarkastellaan tarinan, tapahtumien ja henkilöiden tasolla tapahtuvaa positiointia sekä asemointia suhteessa identiteettiin ja yhteiskunnallisiin diskursseihin (ks. Bamberg 2004; Deppermann 2013, 5-6; Hyvärinen ym. 2022). Asemointiteorian eräs ydinajatus on, että ihmisellä on vain yksi minuus (*self*), mutta konteksteista ja tilanteista riippuen useita persoonia (*personas*). Suomen kielessä yksilön vaihtuvista persoonista puhuminen on mielestäni harhaanjohtavaa, joten kirjoitan sen sijaan siitä, millaisia positioita yksilö itselleen antaa eri tilanteissa. Miellän Harrén ja van Langenhoven ajatuksen ”minuudesta” ja ”persoonista” hieman vastaavaksi kuin Ropon teorian minuudesta ja sen sisällä vaikuttavasta minä-subjektista, joka liikkuu eri osissa yksilön minuutta riippuen siitä, mitä hän tekee, onko hän vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja mitä hän ajattelee. Pyrin pitämään nämä teoriat tutkimuksessani erillisinä, vaikka yksilön identiteetin rakentuminen muistuttaa yksilön minuudessa tapahtuvaa asemointia. (ks. Harré & van Langenhove 1999, 6–11; Ropo 1999, 152–153.)

3.3.2 Narratiivisesta identiteetistä ja elämäkerrallisuudesta

Asemoinnin teorian käyttö aineiston analyysitapana saattaa tuoda vaikutelman vuorovaikutuksessa muodostuneiden, pienten kertomusten korostamisesta laajempien, elämäkerrallisten kertomusten sijaan (vrt. Hyvärinen, Hatavara & Rautjoki 2019, 6-7). Tässä tutkimuksessa vuorovaikutteinen aineistonkeruu on ollut totutusta poiketen lähes täysin kirjallista, joten positiointien nostaminen aineistosta pohjautuu tutkittavien teksteissä ilmenneisiin asemointeihin ja asemoitumisprosesseihin. Yhden-toista vuoden aikana tutkittavien tarinoista on hahmotettavissa elämäntarinaksi

miellettävä suuri tarina, jota rikastuttaa joukko merkittäviä pieniä tarinoita. En siis koe positiointitorian käyttöä ristiriitaisena metodina elämäkerrallisia piirteitä sisältävän aineiston analysoinnissa. Elämäkerraksi tai elämäntarinaksi en voi suoraan sanoa kenenkään tutkittavani kertomusta, sillä heidän kaikkien tarinansa voivat jatkua vielä lukemattomin eri tavoin tämän tutkimuksen suorittamisen jälkeen.

Elämäkerrallinen tutkimusote – narratiivisen tutkimuksen erityismuoto – liittyy tutkimukseeni, sillä informantini muistelevat kertomuksissaan asioita, joita heille tapahtui ja joita he tunsivat ja kokivat. Heikkisen (2018) mukaan elämäkerrallinen tutkimus pyrkii selvittämään tarinan taustalla olevia tapahtumakulkuja sekä juuri sitä, mitä ”todella tapahtui” tietyssä ajassa ja paikassa. Lisäksi kiinnostus kohdistuu siihen, miksi henkilöt tekivät mitä tekivät sekä millaisia sosiaalisia konteksteja ja tapahtumapaikkoja heidän kokemuksillaan oli (Heikkinen 2018, 175). Nämä seikat ovat tutkimukseni kannalta kiinnostavia ja tärkeitä, mutta tiedostan aineistoni olevan riippuvainen myös siitä hetkestä ja elämänvaiheesta, jossa tutkittava kokemiaan asioita muistelee. Huomioitavaa on myös se, että kertomuksen kirjoittaja on ollut tekstinsä käyttötavasta ja yleisöstä tietoinen (vrt. Lieblich, Tuval-Mashiach & Zilber 1998, 8).

Kertomukset jäljittelevät elämää ja heijastavat yksilön sisäistä todellisuutta muille. Samalla ne muovaavat ja rakentavat kertojan todellisuutta ja minuutta. Pelkistetysti voidaan ajatella, että yksilön identiteetti ja hänen kertomuksensa ovat sama asia. (Lieblich ym. 1998, 7.) Elämäkerrallista tutkimusta tehneen Syrjälänkin (2007) mukaan yksilö ja hänen eletty elämänsä rakentuvat tarinoiden kertomisen myötä, ja tähän ajatukseen on helppo yhtyä. Ihminen kertoo tilanteesta riippuen itselleen ja toisille erilaisia tarinoita elämästään. Yksilön moninaiset kertomukset kietoutuvat hänen oman minuutensa ympärille ja muodostavat elämän tarinaksi kutsuttavan kokonaisuuden. Vähitellen yksilö alkaa elää tämän tarinan mukaan. (Syrjälä 2007, 230–234.) Saman ajatuksen jäljillä ovat myös Freeman ja Brockmeier (2001), joiden mukaan narratiivinen eheys voidaan ymmärtää käsitteellisenä tilana, jossa elämäkerrallinen identiteetti kohtaa sen, minkä yksilö mieltää hyväksi elämäksi. Ihmisen muistellessa elettyä elämäänsä, joukko vaihtoehtoisia tarinoita menneisyydestä saattaa tulla hänen mieleensä. (Freeman & Brockmeier 2001, 94–97.) Näistä kertomuksista yksilö valitsee tilanteesta, ajasta ja esimerkiksi mielialastaan riippuen sen, jonka tutkijalle kertoo.

Brunerin (2001) mukaan elämäkerrallisissa tarinoissa on menneisyyden lisäksi kyse myös nykyisyydestä. Esimerkiksi preesens-aikamuodon käyttö kerronnassa viestii tarinoiden läsnäolosta kertojan nykyhetkessä. Kertoja, tarinansa päähenkilö, kuvaa kertomuksessaan elämäänsä ja kasvuaan tietyissä paikoissa ja ajoissa. Kertojan täytyy tuoda päähenkilö – itsensä – menneisyydestä nykyisyyteen siten, että kertoja ja päähenkilö jakavat yhteisen tietoisuuden ja ovat lopulta yksi ja sama ihminen. (Bruner

2001, 28–29.) Tämä aspekti näkyy tutkimissani teksteissä selkeästi. Yksi informanteistani kirjoitti kaikki tarinansa nimimerkillä käyttäen itsestään sekä ensimmäistä että kolmatta persoonaa siten, että hänen samuutensa kuitenkin säilyi jokaisessa narratiivissa. Jokainen tutkittava kirjoitti elämästään ja tuntemuksistaan sekä menneessä aikamuodossa että preesensissä palaten aina silloiseen nykyyhteen, joka myöhemmällä kirjoituskerralla muuttui menneisyydeksi. Menneisyydessä kerrottu tarina voi muuttua nykyisyydessä, jos kirjoittaja muuttaa merkityksiään kokemastaan ajan kuluessa (Bruner 1990, 52). Jokaisen kertomuksen nykyisyys on vain yksi mahdollinen lopetus kertomukselle, sillä yksilön elämäntarina ja identiteetti muuttuvat jatkuvasti. Varsinaista loppuratkaisua tutkimuksessani esitetyille kertomuksille ei siis voi olla olemassa. (vrt. esim. Bamberg 2011, 3.)

Narratiivinen identiteetti on yksilön sisäistämä ja kehittämä elämäntarina, jossa uudelleen rakennettu menneisyys ja kuviteltu tulevaisuus integroituvat tuottaakseen elämälle jonkinlaisen tarkoituksen, yhteyden ja eheyden. Henkilön elämäntarina yhdistää episodisia muistoja kuviteltuun tulevaisuuteen ja siinä siintäviin tavoitteisiin luoden yhtenäisen identiteetin ajassa. Narratiivisen identiteetin kautta ihminen ilmaisee itselleen ja muille, kuka hän on nyt ja miksi, ja mihin hän uskoo elämänsä suuntautuvan tulevaisuudessa. (McAdams & McLean 2013, 233.) Ropo ja Yrjänäinen (2013) täydentävät ajatusta toteamalla, että elämäkerralliset narratiivit syntyvät merkityksistä koostuvista kertomuksista. Yksilö on antanut merkityksiä kokemuksilleen, jotka syntyvät hänen tulkitessaan itselleen tapahtuneita asioita. Narratiivinen identiteetti muodostuu kertomusten kautta ja ilmaisee, millainen yksilö on suhteessa itseensä, maailmaan ja toisiin ihmisiin. (Yrjänäinen & Ropo 2013, 30.) Tässä tutkimuksessa näihin kysymyksiin pyritään vastaamaan etsimällä tutkittavien kertomuksista asemoinnin prosesseja sekä tarkastelemalla yksilön positioitumista suhteessa niin itseensä, toisiin ihmisiin kuin maailmaankin.

Yksilön identiteetti rooleineen ja positioineen mukautuu vuorovaikutuksessa, kuten jo edellä minuuden ontologiaa esitellessäni totesin. Joitain yksilön positioita, rooleja ja identiteettejä yhteisö, perhe sekä ystävät arvostavat. He rohkaisevat yksilöä tuomaan niitä esiin, kun taas joitain hänen piirteitään yritetään häivyttää. Näin identiteetti rakentuu yhteistyönä muiden kanssa sosiaalisesti ja kulttuurisesti. (Sehulster 2001, 202.) Yksilön elämäntarinakaan ei voi koskaan olla vain ja ainoastaan hänen tarinansa. Ricoeurin (1991) mukaan ihminen voi olla elämäntarinansa kertoja, vaikkei hän voikaan täysin määrätä elämänsä tapahtumia ja käsikirjoittaa elämäänsä. Hänellä on kuitenkin mahdollisuus valita, miten elämästään kertoo ja miten tulkitsee sitä. (Ricoeur 1991, 32.) Hänellä voi olla samasta hetkestä, kaudesta tai elämänvaiheesta toisistaan poikkeavia, ristiriitaisiakin kertomuksia. Ne kertovat eittämättä yksilöstä

jotain olennaista, mutta vain niihin nojaten ei voi tehdä aukottomia johtopäätöksiä ihmisen minuudesta, identiteetistä tai hänen elämästään.

3.4 Tutkimuksen kulku ja toteuttaminen

3.4.1 Tutkimuskohteen ja informanttien valinnasta

Tämä tutkimus on jatkoa niin maisterin kuin kandidaatin tutkielmilleni, jotka tein peräkkäisinä vuosina Tampereen yliopistossa opiskellessani opettajaksi. Kandidaatin tutkielman teko tuli tuolloin meille opiskelijoille hieman yllättäen, sillä tutkintovaatimuksia oltiin uudistamassa, ja maisterin todistusta varten opiskelijan piti olla suorittanut sekä kandidaatin että maisterin tutkielmat. Minun oli aluksi tarkoitus järjestää toimintatutkimus matematiikan toiminnalliseen opettamiseen liittyen, koska uskoin kyseisen aiheen olevan tärkeä tulevan työni kannalta. Opiskelutovereiden kanssa mahdollisia tutkimusaiheita pohtiessamme koulukiusaaminen nousi aiheena esiin, sillä kahdella meistä oli siitä omakohtaista kokemusta. Minä olin heistä toinen.

”Koulukiusaaminen on suosituin tutkimuskohde kasvatustieteessä”, eräs yliopistossa samaan aikaan kanssani opiskellut tuttava totesi, kun sanoin ääneen aikovani kirjoittaa tutkielman aiheesta. Tämä harmiton kommentti aiheen yleisyydestä ja sitä kautta oman tutkimukseni mahdollisesta tarpeettomuudesta on vaivannut minua työni edetessä maisterintutkielmaksi ja sittemmin väitöskirjaksi. Aiheen ollessa yhä avoin pohdin, onko minulla kiusaamista koskevaan tutkimuskenttään enää mitään annettavaa tai lisättävää. Toisaalta ajattelin, että tärkeää aihetta on syytäkin tutkia runsaasti – mieluiten useasta eri näkökulmasta käsin. Näkökulma on vaihtunut projektini edetessä useamman kerran, ja nykyisin tiedän, että tutkimusaineistoni ja -tulokseni ovat erityisiä ja arvokkaita.

Keskustelut opiskelijatoverieni kanssa johdattivat minut myös tutkittavieni jäljille. Eräs toisen tiedekunnan pääaineopiskelija ilmaisi halunsa osallistua tutkimukseen, ja hänen kauttaan sain tietooni muidenkin kiusaamista kokeneiden henkilöiden yhteystietoja. Toinen tuttavani taas tiesi henkilön, joka oli kärsinyt kiusaamisesta ja halusi kertoa tarinansa. Sana levisi, ja pian minulla oli joukko mahdollisia informanteja koossa. Tällainen tutkittavien keräily edustaa *barkinnammaraisen näytteen lumipallo-otantaa*, jossa yksi avainhenkilö johtaa tutkijan toisen informantin luo (vrt. Tuomi & Sarajarvi 2002, 88).

Tutkittavia valitessani pidin tärkeänä, että koettu kiusaaminen oli kestänyt kunkin kohdalla vähintään kolme vuotta. Lisäksi halusin kuulla kertomuksia sellaisilta henkilöiltä, joiden kouluaikana kiusaamista ei ollut tunnustettu tai siihen ei ollut puututtu riittävästi. Olin tutustunut teorioihin vähemmän tutkitusta sekä vaikeammin tunnistettavasta tyttöjen kokemasta ja harjoittamasta epäsuorasta kiusaamisesta, ja rajasin tuolloin informanttien joukon koskemaan naiseksi itsensä identifioivia henkilöitä. Pelkästään poikiin kohdistuvia tutkimusjulkaisuja koulukiusaamisesta oli tehty useita, ja tytöille ominainen epäsuora kiusaaminen seurauksineen tuntui jääneen poikien suosiman suoran kiusaamisen varjoon tutkimuksen saralla. Harkinnanvarainen näytteeni sisälsi siis myös *eliittiotannan* piirteitä: päätin ensin tutkimuskohteelleni kriteerit teoreettisista lähtökohdista käsin ja valitsin tutkittavani niiden perusteella. Alun perin heitä oli yhdeksän, mutta yksi karsiutui pois heti alussa. Hän koki, ettei kiusaaminen ollut sittenkään vaikuttanut häneen mitenkään, eikä hän ollutkaan enää halukas kertomaan kokemastaan. Lopulta tarinankertojia tutkimustani varten oli kahdeksan. Kandidaatin tutkielmaan joukko oli sopiva, ja myöhemmin tutkimukseni edettyä koin laadun ja aineiston rikkauden korvaavan tutkittavien verrattain vähäisen lukumäärän. Eskolan ja Suorannan (2008, 18) mukaan aineiston huolellinen ja perinpohjainen analysoiminen sekä sen laatu ja kattavuus ovat oleellisia seikkoja harkinnanvaraisesti valikoitujen henkilöiden tulkitsemien kertomusten tutkimisessa. Suhteellisen pieni määrä tutkittavia voi tuottaa elämäkerrallista materiaalia yllättävänkin runsaasti (ks. Lieblich ym. 1998, 9).

3.4.2 Aineistonkeruusta

Haastateltavien valinnan jälkeen tein päätöksen aineistonkeruutavasta. Päädyin kirjallisessa muodossa toteutettavaan narratiiviseen haastatteluun pitkälti haastateltavien omasta toiveesta. Heistä tuntui mukavammalta saada kertoa kokemuksistaan vapaasti kirjoittaen, vailla haastattelutilanteen aiheuttamaa sosiaalista painetta ja stressiä. Toinen kirjallisia vastauksia puoltanut seikka oli se, että tutkittavani asuivat eri puolella Pohjoismaita aineiston keräämisen ensimmäisessä vaiheessa, eikä tiukan aikataulun puitteissa olisi ollut mahdollista järjestää haastatteluja kasvotusten. Videopuhelut sen sijaan olisivat mahdollistaneet keskustelun informanttien kanssa, mutta minulla ei ollut keinoja tallentaa niitä. Koin aineiston kirjallisen keräämisen etuna myös sen, että tutkittavat saivat kertoa juuri sen verran kuin halusivat ja muotoilla rauhassa vastauksensa niin kuin kokivat hyväksi. Narratiivisen haastattelun vastauksia ei voi tyystin ohjata ja rajoittaa, sillä toiset ihmiset kokevat luonnolliseksi kertoa

asioista vapautuneesti siinä missä toiset ovat vähäsanaisempia (esim. Hyvärinen 2009, 2). Osa informanteista kirjoitti kertomuksen muodossa kokemastaan laajasti ja vapaamuotoisesti pohdiskellen, ja osa vastasi esittämiini kysymyksiin lyhyesti. Toisille lähetin täydentäviä lisäkysymyksiä sähköpostitse, jos koin, että henkilöllä saattaisi olla enemmän kerrottavaa aiheesta. Joidenkin tutkittavien kertoman laajin ja reflektioivin anti koostuu nimenomaan vastauksista näihin lisäkysymyksiin. Pääsääntöisesti pyrin kautta linjan ohjailemaan tutkittavieni kertomaa mahdollisimman vähän, jotta he saisivat kertoa niistä asioista, jotka kulloinkin olivat heille itselleen merkityksellisiä. Liitteistä 2-6 löytyvät tutkittaville suunnattujen kirjoituspyyntöjen teemat ja apukysymykset kultakin aineistonkeruuvuodelta.

Kysymystenasettelua tutkittaville ja sitä kautta heidän tuottamansa aineiston sisältöä on ohjannut kulloinkin tutkimusongelma. Aluksi tutkimuksessani tarkasteltiin kiusaamista nuoruudessaan kokeneiden henkilöiden käsityksiä kiusaamisen syistä ja seurauksista. Tuolloin analysoin keräämiäni kertomuksia aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Narratiiviseen tiedonkäsitykseen ja metodologiaan tutustuin vasta seuraavana vuonna saadessani professori Eero Ropon ohjaajakseni. Innostuin Ropon minuusavaruutta ja minuutta koskevista teksteistä, ja maisterintutkielmani keskittyi identiteetin, minäkuvan ja itsetunnon ympärille. Tutkittaville lähettämäni kirjoituspyyntö kysymyksineen painottui niin ikään minuuden tematiikkaan. Väitöskirjavaiheessa jätin kiusaamiseen liittyvän dimension vähemmälle ja pyysin informanttejani kertomaan elämästään ja roolistaan siinä omin sanoin. Moni heistä palasi kuitenkin tarinoissaan kiusaamiskokemukseen muistaen luonnollisesti, miksi olivat tutkittavikseni päätyneet. Viimeisessä aineistonkeruuvaiheessa palautin tarkoituksella kiusaamiskokemuksen myös kysymyksenasetteluun. Positiointiteoriaan tutustuin kuitenkin vasta kerättyäni aineiston. Täten asemointeja löytyy aineistosta oletettavasti verrattain vähemmän kuin siinä tapauksessa, että olisin jo tutkimusprosessini alussa tiennyt tulevani käyttämään kyseistä teoriaa aineiston analysoinnin tukena. Jos olisin päätenyt käyttämään positiointiteoriaa välineenäni jo aiemmin, olisi se varmasti näkynyt kirjoituspyynnöissäni ja apukysymyksissäni jollain tapaa. Asemoinnin ja asemoitumisen näkökulmasta käsin aiemmin eri metodein luettu ja analysoitu aineisto tuotti uusia, kiinnostavia ulottuvuuksia ja avasi lyhytsanaisienkin informanttien tarinoita aiempaa moninaisemmin.

Tässä tutkimuksessa käytetty aineisto on kerätty lähes kokonaan kirjoituspyyntöjen ja sähköpostitse käytyjen kirjallisten haastattelujen keinoin vuosina 2007–2018. Lähetin kirjoituspyyntöjä tuona aikana kullekin tutkittavalle viitenä eri vuotena. Yhden tutkittavan haastattelu suoritettiin suullisesti vuonna 2008, sillä hän koki kirjoittamisen haastavaksi. Sama henkilö jätti vastaamatta seuraavaankin kirjoituspyyntöön,

mutta vastasi kahteen viimeisimpään kirjoituspyyntöön runsassanaisesti. Toinen informantti jätti huomiotta kolmannen kirjoituspyynnön tai mahdollisuuden tulla haastatelluksi, vaikka hän kirjoitti pitkästi itsestään ja kokemastaan kaikkina muina aineistonkeruuvuosina. Eräs tutkittava taas jätti vastaamatta vuoden 2008 jälkeen tutkimusta koskeviin yhteydenottoihini, kunnes hän vuonna 2019, aineistonkeruuni jo loputtua, oli valmis jatkamaan kertomustaan sähköisen haastattelun muodossa. Yksi informanteistani toimi muista poiketen ja otti minuun säännöllisesti yhteyttä sähköpostitse kertoakseen itse elämästään ja kysyäksään näkemyksiäni häntä kohdanneisiin vastoinkäymisiin. Hänen luvallaan nämä yhteydenotot on otettu mukaan täydentämään hänen tarinaansa, sillä niistä saa runsaasti sellaista tietoa, mitä hän ei virallisemmissa haastatteluissa tuonut esiin (vrt. Bamberg 2011, 3-5). Tutkittavilta keräämäni aineisto ei siis ole keskenään identtistä eikä sitä ole koottu täysin yhtenevin menetelmin. Se on kuitenkin runsasta, monipuolista ja kiinnostaviin tutkimustuloksiin johtavaa siitäkin huolimatta, ettei sitä ole kerätty ”kaikkien taiteen ja tieteen sääntöjen mukaan” (vrt. Hyvärinen 2005, 192).

3.4.3 Aineiston analyysistä

Sivusin aineistoni analyysiä vaiheineen esitellessäni tutkimukseni metodologiaa. Kuten sanottua, aineiston tarkastelussa on käytetty sekä narratiivista että narratiivien analyysiä. Narratiivisen analyysin keinoin kirjoitin jokaisen tutkittavani tuottamasta aineistosta uuden tarinan, jossa toin esiin kunkin tutkittavan elämäntarinan kannalta tärkeitä teemoja. Narratiivien analyysissä luokittelin nämä kertomukset tapaustyypeittäin (ks. Polkinghorne 1995). Kokosin niistä juonikaaviot ja kategorisoin ne juonen perusteella kolmeen eri ryhmään: tasaisiin tarinoihin sekä trauma- ja selviytymiskertomuksiin (ks. Gergen & Gergen 1986; 1988). Narratiivien analyysin toisessa vaiheessa keskityin etsimään kertomuksista lausahduksia, jotka välittivät tietoa kiusaamisen seurauksista sen kohteeksi joutuneiden elämäntarinoissa. Positointiteoria sekä asemoinnin käsite olivat työkalunani kummankin analyysitavan taustalla. Tarkennan seuraavaksi analyysin teoreettista taustaa sekä sen vaiheita.

Lieblichin, Tuval-Mashiachin ja Zilberin (1998) mukaan elämäkerrallisia kertomuksia voidaan lukea, analysoida ja tulkita kahden erilaisen dimension avulla. Ensimmäisessä dimensiossa ovat vastakkain *holistinen* ja *kategorinen* lähestymistapa, kun taas toisessa *sisältö* ja *muoto* erotetaan vaihtoehtoisiksi ääripäiksi käsitellä aineistoa. Holistista näkökulmaa käytetään, kun tutkimuksen tavoitteena on tarkastella ihmisen kokonaisvaltaista kehitystä kohti hänen senhetkistä positiotaan. Keskiössä on

kertomus kokonaisuudessaan, ja tarinan osat tulkitaan nojaten kertomuksen muihin asiayhteyksiin. Kategorista lähestymistapaa käytetään puolestaan silloin, kun kiinnostuksen kohteena on tietyn ihmisryhmän jakama ongelma tai ilmiö. (Lieblich ym. 1998, 12.) Tässä tutkimuksessa liikutaan molemmissa dimensioissa. Huomio kohdistetaan yksilön kertomukseen kokonaisuutena sekä sen avulla hänen kokonaisvaltaiseen kehitykseensä positioiden ottamisen ja vaihtamisen näkökulmasta. Toisaalta tutkittavat edustavat ihmisjoukkoa, jota yhdistää kouluaikainen kokemus kiusaamisen kohteeksi joutumisesta. Tuodessani esiin nimenomaan kiusaamisen jättämiä jälkiä, käytän apunani kategorisen dimension tarjoamia työkaluja sisällön analyysissa.

Yllä mainitut dimensiot muodostavat neljä mahdollisuutta aineiston käsittelyyn. Näistä ensimmäinen on narratiiviseksi analyysiksi kutsumani *holistis-sisällöllinen* lähestymistapa (*holistic-content perspective*). Sen avulla kunkin tutkittavan kertomusta tarkastellaan erillään muista kokonaisuutena ja huomio kohdistetaan kertomuksen sisältöihin sekä yksilön positioiden kehittymiseen. Toinen Lieblichin ym. ehdottama lähestymistapa on *holistis-rakenteellinen* analyysi (*holistic analysis of form*), jonka avulla narratiiveista etsitään juoni tai jopa kokonaisen elämäntarinan rakenne. Kolmas keino tulkita aineistoa on *kategoris-sisällöllinen* menetelmä (*categorical-content perspective*). Sitä käyttäessään tutkija määrittelee tarkasti tutkimansa aiheen kategoriat, erottelee tutkittavan käyttämät ilmaisut katkelmiksi sekä luokittelee ja kokoaa ne määrittämiinsä kategorioihin. Neljäntenä mahdollisuutena lähestyä aineistoa on *kategoris-rakenteellinen* analyysi (*categorical-form analysis*), jossa keskitytään yleensä kertomuksen erillisiin tyylillisiin tai lingvistisiin piirteisiin. (Lieblich ym. 1998, 12–14.) Viimeksi mainittu vaihtoehto on ainoa, jota en yllä esitetyistä analyysitavoista käytä tässä tutkimuksessa.

Kertomuksen kokonaisrakennetta tutkiva, holistinen analyysi on omiaan kuvaamaan tutkittavieni tarinoista hahmottuvaa positiointien tyypillistä kulkua, niiden juonta (ks. esim. Ropo & Gustafsson 2006). Kertomukset voidaan nähdä sosiaalisina rakennelmina, jotka ovat jatkuvassa muutoksessa vuorovaikutuksen edetessä (Gergen & Gergen 1988, 19). Aloitin holistis-sisällöllisen analyysin lukemalla kunkin informantin vuosien saatossa tuottamat kertomukset useaan kertaan erikseen hahmottaakseni jokaisen tarinan kokonaisuuden. Etsin aineistosta kertojalle tärkeitä teemoja ja sisältöjä sekä asemointiin tai asemoiduksi tulemiseen viittaavia kohtia, ja tulkitsin ne taulukoinnin avulla kuvaamaan jotakin tiettyä positiota. Taulukoinnissa jaoin asemat vuorovaikutukselliseen positiointiin ja itseän kohdistuvaan asemointiin. Vuorovaikutteinen asemointi jakautui positioiduksi tulemiseen sekä muiden ihmisten asemoimiseen. Itseen kohdistuvassa asemoinnissa kiinnitin huomiota siihen, miten yksilö positioi itse itsensä sekä siihen, miten hän asemoi itsensä suhteessa toisiin ihmisiin. Kertomuksista löytyi myös viitteitä uudelleenpositioitumisesta, eli yksilön

omaksuman aseman muuttumisesta. Usein tällainen muutos positioitumisessa oli yhteydessä yksilön läpikäymään selviytymisprosessiin. Yhdeksi luokaksi taulukoinnissa kokosin vielä kiusaamishistorian aseman kunkin tutkittavan elämäntarinassa. Tämänkaltaisen analyysi paljasti positiointien tyypillisen kulun yksilön kertomuksessa ja auttoi muodostamaan pitkän ajan kuluessa kootuista teksteistä ja haastatteluista eheän, juonellisen tarinan.

Käytin vastaavanlaista taulukointia apunani, kun jaottelin uudelleen kirjoittamani kertomukset nouseviin, laskeviin ja tasaisiin tarinoihin holistis-rakenteellisen analyysin tapaan. Piirsin jokaisen tutkittavan tarinan juonesta kuvaajan, jonka suunta visualisoi kertomuksen kehityksen suunnan. Selviytymisprosessi ja sen kuvaaminen nousivat keskiöön tässä vaiheessa analyysiä. Etsin aineistosta uudelleenpositioitumiseen, selviytymiseen ja uhritumiseen liittyviä ilmauksia ja kuvauksia. Luokiteltuani tarinat kolmeen erilliseen kategoriaan, tarkastelin taulukoinnin avulla kertomuksia yhdistäviä ja erottelevia tekijöitä. Näin oli mahdollista esittää, mitkä seikat edesauttoivat kiusatuksi joutuneen henkilön selviytymistä pitkän ajan kuluessa ja mikä taas esti hänen positioitumistaan oman elämänsä päähenkilöksi.

Analyysini viimeinen vaihe noudatti kategoris-sisällöllistä lähestymistapaa. Luokittelin otteita teksteistä aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoja mukaillen. Toisin kuin kategorisissa lähestymistavoissa yleensä, tarkastelin tutkittavieni tekstien katkelmia osana kunkin kertomuksen kokonaisuutta välttääkseni mahdollisen liioittelun tulkinnassa (vrt. myös Riessman 1993, 17–18). Jaoin tässä vaiheessa aineistoni kahteen pääluokkaan, joista ensimmäinen kuvaa kiusaamisen välittömiä vaikutuksia sen kohteeksi joutuneen elämässä yläkouluaikana. Toinen pääluokka pitää sisällään kiusaamisen pitkäaikaiset, vuosia kestäneet seuraukset uhrin elämässä. Kategorisoin kiusaamisen seuraukset uhrien elämässä pääluokkien sisällä minuuteen, mielenterveyteen, tunne-elämään, toimimiseen ja positioitumiseen liittyviin luokkiin. Kiusaamisen pitkäaikaisten seurausten pääluokasta erottuvat myös yläluokat, jotka koskevat kiusaamisen merkitystä elämäntarinan suunnan muovaajana sekä kokemusta kiusaamisen uhriksi joutumisesta vahvistavana tekijänä. Seuraavissa luvuissa esitän analyysini tulokset ja taulukot kertomusten muodossa, ensin narratiivisen analyysin ja sitten narratiivien analyysin tavoin tulkittuna.

4 NARRATIIVINEN ANALYYSI

Tässä luvussa tarkastelen tutkittavieni kertomuksia holistis-sisällöllisen analyysin keinoin. Kunkin tutkittavan tarinaan keskitytään erikseen, kokonaisuutena. Yksilön vuosien varrella tuottamasta aineistosta kootaan uusi kertomus, joka välittää kyseisen henkilön tarinan keskeisiä sisältöjä sekä kuvaa hänen kehittymistään kohti viimeisen aineistonkeruun aikaisia positioita. Tarinoista etsitään punainen lanka, ja yksilön kertomus esitetään hänen tarinoistaan kumpuaviin tärkeisiin teemoihin pohjautuen. (vrt. Lieblich 1998, 62–65; Polkinghorne 1995, 6-8.) Kertomusten otsikot kuvaavat pääpiirteittäin kertojien asemoitumisen kulkua; väliotsikot tarkentavat positioitumisen kehittymistä ja avaavat kertomuksen oleellisia sisältöjä. Jokainen teksti alkaa lyhyellä tiivistelmänomaisella johdannolla käsillä olevasta tarinasta.

Jokaisen kertomuksen taustalla on yksilön asemoitumista tarkasteleva analyysi, joka esitetään taulukon muodossa kertomuksen jälkeen. Analyysi jakautuu refleksiiviseen eli itseen kohdistuvaan asemoitumiseen sekä vuorovaikutukselliseen asemoitumiseen, kuten edellisessä luvussa toin esille. Taulukossa vasemmalla näkyy tutkittavalle analysoimani positio; hänen lainauksensa alkuperäisestä tekstistä tai haastattelusta on oikeanpuolimmaisessa sarakkeessa. Tarinan kertojan ikä on merkitty sulkeisiin jokaisen katkelman loppuun, jotta positioiden pysymistä ja muuttumista on helpompi seurata. Samoihin taulukoihin on koottu analyysi yksilön selviytymisestä ja uudelleenpositioitumisesta sekä kiusaamisen asemasta hänen elämäntarinassaan. Näiden seikkojen analysointi tuo lisää sisältöä ja rakennetta tutkittavien kertomuksiin sekä selkeyttää niiden suuntaa seuraavan luvun holistis-muodollista narratiivien analyysiä varten. Taulukointi muistuttaa sisällönanalyysiä, mutta aivan siitä ei ole tässä analyysissä ja tarinoiden tulkinnassa kyse. Kaikki haastattelujen katkelmat ja kertojan kuvaamat elämänvaiheet sulautetaan tarinan painopisteisiin ja nähdään osana kertomuksen kokonaiskuvaa. Tarkoituksena on ymmärtää ihminen ja hänen tarinansa kokonaisuutena sekä huomioida ne kontekstit, joissa jokin tietty asia on kerrottu. Tällainen holistinen lähestymistapa voi parhaimmillaan johtaa oivalluksiin, joita kertomuksen pelkkiin sisältöihin kohdistuva kategorisoiva analyysi ei olisi voinut tuottaa. (Ks. Lieblich ym. 1998, 169–170.)

4.1 Martan tarina – arasta koululaisesta selviytyjäksi

Edustan sellasta ex-koulukiusattujen ryhmää, joka pystyy kääntään kaiken lopulta voitokseen, enkä niinkään niitä, joille käy elämässä huonosti ku ne ei ikinä toivu kiusaamisesta saaduista traumaista. (Martta, 28)

Martta on kertomansa perusteella varsin positiivinen ja onnellinen ihminen taustastaan huolimatta. Hän koki lapsuudessaan ja nuoruudessaan pitkään jatkunutta kiusaamista ja voimakasta ulkopuolisuuden tunnetta koululuokkassaan ja toisinaan koto-naankin. Hänellä on kyky ja halu oppia menneisyydessä koetuista tuskallisistakin tapahtumista ja kääntää ne vahvuudekseen. Martta keskittyy kertomuksissaan kuvaamaan elämäänsä, itseään ja ajatuksiaan, joihin kiusaaminen on osin kietoutunut. Hän ei häpeä taustansa, vaan tutkii sitä kiinnostuneena ja valmiina oppimaan lisää itsestään ja muista. Martasta kasvaa intuitiivinen ja spontaani toimija, joka on auki elämälle ja sen suomille mahdollisuuksille.

Ensimmäisissä kertomuksissaan Martta pohtii kiusaamiseen liittyviä ryhmämekanismia sekä kiusaamista aiheuttavia voimia kouluyhteisössä. Varttuessaan hän siirtyy kertomaan omasta elämästään laajasti, mutta palaa kokemansa kiusaamisen syihin ja seurauksiin vielä viimeisessä tekstissään. Martan tarina nojaa teksteihin, jotka hän on pyynnöstäni kirjoittanut tutkimustani varten 22-, 23-, 25-, 28- ja 33-vuotiaana. Kirjoitan Martan kertomuksen lapsuusvuosista aikuisuuteen tarkastellen hänen positioitumistaan eri aikoina suhteessa sekä itseensä että muihin ihmisiin. Lopuksi kiinnitän vielä huomion Martan kokeman kiusaamisen asemaan hänen elämäntarinassaan.

Tunnollinen ja arka koululainen

Martta joutui kiusaamisen kohteeksi jo alakoulussa. Hän oli odottanut koulun alkua innolla ja suhtautui kaikkeen oppimiseen positiivisesti. Martta oli viettänyt leikki-iän ennen koululaiseksi tulemistaan kotihoidossa. Hänen isoäitinsä asui samassa taloudessa ja hoiti Marttaa, kun vanhemmat olivat töissä ja sisarukset koulussa. Isoäiti kuitenkin tapasi pelotella Marttaa, ja Martasta kasvoi hyvin arka ja pelokas lapsi. Hänet kasvatettiin kiltiksi ja vaatimattomaksi, eikä itseilmaisuus ollut hänelle helppoa. Ennen koulun alkua Martalla ei ollut juurikaan ollut perheen ulkopuolisia sosiaalisia suhteita. Hän oli ujo, vetäytyvä ja hiljainen koulun aloittaessaan. Nämä piirteet ovat tyypillisiä kiusatuksi joutuvilla lapsilla, vaikkei jokainen varovainen ja arka lapsi päädykään kiusatuksi (Bosacki, Marini & Dane 2006, 239).

Olin lapsena todella arka ja pelkäsin melkein kaikkea. (Martta, 25)

Minustakin yritettiin lapsena kasvattaa liian kilttiä ”ollaan niin kuin ei oltaisikaan” hiirilasta, ja sellainen myös olin koulussa. (Martta, 25)

Koulussa Martan pelokkuudelle ja arkuudelle naureskeltiin ja häntä pilkattiin näiden ominaisuuksien vuoksi. Hän koki, että arkuuden lisäksi kiusaamista aiheutti hänen hyvä koulumenestyksensä sekä jonkinlainen perustavanlaatuinen erillisyys suhteessa muihin ikätovereihin. Hän poikkesi luokan sisäisistä normeista, ja kiusaamisen jatkuessa hänen eristäytymisestään tuli normatiivista (esim. Ellwood & Davies 2014, 92). Alakouluaikana Martalla oli satunnaisesti kavereita, mutta hän joutui monesti kokemaan myös totaalisen hylkäämisen ryhmästä. Koulutoverit käänisivät hänelle selkänsä useaan otteeseen ja jättivät kollektiivisesti hänet yksin. Marttaan kohdistuva kiusaaminen muistutti Hamaruksen (2006) tutkimuksessaan kuvaamaa suhdeksiä, jossa tytöt selvittelevät välejäan olemalla välillä uhrin ystäviä ja jättämällä toisinaan hänet ulkopuolelle. Martta saatettiin nähdä myös ärsyttävänä, sillä hän ei alistunut rooliinsa kiusattuna, vaan pyrki aika ajoin takaisin ryhmään. (Hamarus 2006, 87.)

Søndergaardin (2014) mukaan opettajalla on suuri merkitys ryhmän normien rakentumisessa sekä oikeanlaisten ja hyväksytyjen toimintatapojen välittämisessä. Lasten ahdistus ja siitä kumpuava kiusaaminen luokkayhteisössä voimistuvat, jos heidät jätetään rakentamaan ihmissuhteisiin liittyviä normeja ilman aikuisen tukea. (Søndergaard 2014, 71–72.) Martta oli aiemmin kokenut tullessaan epäoikeudenmukaisesti kohdelluksi opettajansa toimesta eikä rohjennut hakea tältä tukea tilanteeseensa normatiiviseksi muuttuneen kiusaamisen kohteena. Hän uskoi, ettei opettaja ymmärtäisi tilannetta oikein eikä puuttuisi siihen rakentavalla tavalla – eihän hän ollut tähänkään saakka pitänyt Martan puolta. Martta kertoi kuitenkin kokemastaan kiusaamisesta kotona. Vanhemmat ja sisarukset kannustivat häntä hyvää tarkoittaen kestäämään kiusaamisen ja olemaan välittämättä siitä tai vastaamatta siihen pahalla. Martta ei siis tiennyt, miten puolustautua, tai oliko puolustautuminen ylipäättään suvaittavaa. Hän ei siitä huolimatta suostunut muuttumaan sellaiseksi kuin kiusaajat olisivat halunneet hänen kenties muuttuvan. Martta piti oman päänsä järkkymättömästi, ja uppoutui entistäkin keskittyneemmin koulutyöhön sekä soittoharrastukseensa. Tunnollisen puurtamisen ja perheenjäseniltä saadun henkisen tuen lisäksi Marttaa lohduttivat kodin lemmikkieläimet sekä rukoilu, johon Martta turvautui kaikkein vaikeimpina hetkinään. Viimeinen vuosi alakoulua oli hänelle todella vaikea, ja yläkouluun siirtyminen tuntui ainoastaan helpottavalta.

Alistuin kiusaamisen kohteeksi, koska en osannut tai uskaltanut nousta vastarintaan. (Martta, 22)

Ala-asteen viimeisestä luokasta tuli ihan kauhea, koska olin jo viidennen jälkeen sitä mieltä, etten enää jaksaisi millään käydä sitä samaa koulua niiden samojen ihmisten kanssa. Ehkä asia vaistottiin koulussa, sillä toiset kääntyivät vuoden aikana vielä enemmän minua vastaan kuin aiempina vuosina oli tapahtunut eivätkä opettajat tai vanhemmatkaan oikein ymmärtäneet asiasta yhtään mitään. (Martta, 25)

Yläkoulussa Martan tilanne muuttui paremmaksi, vaikka kiusaaminen ja ryhmän ulkopuolelle eristäminen jatkuivat seitsemännen luokan alussa. Yläkouluun siirryttäessä nuoret saattavat kaivata aiempaa enemmän hyväksyntää ja pyrkiä pidetyn yksilön asemaan yrittäessään sopeutua uuteen sosiaaliseen ympäristöön. Tämä prosessi sinällään saattaa lisätä kiusaamiskäyttäytymistä. (Juvonen & Ho 2009, 753.) Martta ei lannistunut kohdallaan jatkuneesta kiusaamisesta, sillä tilanne oli muuttunut alakoulussa koettuun jatkuvaan hyljeksintään nähden merkittävästi. Hän ei enää ollut ainut, johon kiusaaminen kohdistui. Tällöin sen syykin oli aiempaa helpompi säilyttää kiusaajille (vrt. Huitsing ym. 2012, 384). Martta ei lannistunut ulkopuoliseksi asemoitumisestaan, vaan tutustui toiseen ryhmästä eristettyyn luokkatoveriin. Heistä tuli ajan myötä hyvät ystävät keskenään, ja yläkouluvuosien edetessä heidän joukkoonsa päätyi muitakin kiusaamista ja syrjimistä kokeneita. Kiusaaminen oli muuttunut luonteeltaan satunnaisemmaksi, eikä se satuttanut Marttaa enää yhtä syvästi kuin nuorempana koettu raaempi kiusaaminen. Ensimmäistä kertaa elämässään Martta kykeni positioitumaan koulussa jonkun ystäväksi, ja ystävyys antoi hänelle voimaa selvittää myös aiemmin koetusta kiusaamisesta.

Olin myös asennoitunut yläasteella niin, että en antanut satunnaisten ilkeiden heittojen enää lannistaa itseäni, toisin kuin jatkuva kiusaaminen ala-asteella. - - Ystävien kanssa pystyi nimittäin sen verran hyvin purkamaan pahaa oloa ja jakamaan vertaiskokemuksia, ettei satunnainen kiusaaminen lannistanut kuin hetkellisesti. (Martta, 25)

Martta suoritti yläkouluaikanaankin opintojaan tunnollisesti ja vietti vapaa-aikaansa tavoitteellisen soittoharrastuksensa parissa musiikkiopistossa sekä oman perheensä kesken kotona. Hän oli koulussa kaikin tavoin oma itsensä, eikä yrittänyt muuttua samanlaiseksi kuin muut teinitytöt. Martta positioitiin yhteisössä rumaksi, epäsuosituksi ja fyysisesti ikäistään myöhemmin kehittyväksi henkilöksi, joka menestyi koulussa, muttei pitänyt puoliaan (vrt. Aho 2002, 239; Salmivalli 1998, 100–102). Martta itse sen sijaan positioi itsensä vastavirtaan kulkeväksi toisinajattelijaksi, jolla oli aitoja ystäviä ja tavoitteita elämässään. Yhdeksännellä luokalla hän alkoi viettää vapaa-aikaansa aiempaa enemmän samanhenkisten ystävien seurassa, ja kuvasi näitä yhdessä elettyjä hetkiä vielä vuosikymmentä myöhemmin yksiksi elämänsä tärkeimmiksi muistoiksi. Martan mielestä keskustelu samaa kokeneiden ystävien kanssa oli paras

apu kiusaamisen aiheuttamiin negatiivisiin tunteisiin, joita Martta oli kokenut koko koulupolkinsa ajan.

Ite oon joutunut kestäämään sellaista kiusaamista, että luokan suosituimmat tytöt pilkkaa vähemmän suosittuja, koska vähemmän suosittu pärjää niitä paremmin koulussa ja niitä on helppo alkaa kiusata esim. sillä, että ne näyttää rumilta kun eivät panosta tippaakaan ulkonäköönsä, eivät ehkä oo kehittyneet fyysisesti ihan samaan tahtiin kuin muut sillä luokalla ja ovat suosittu eliitin mielestä nynnereitä, kun eivät uskalla nousta vastarintaan kiusaajiaan vastaan - - (Martta, 23)

Martta kävi peruskoulun jälkeen lukion, joka oli hänelle sekä kouluna että ajanjaksona tärkeä ja merkityksellinen. Hänen motivaationsa opiskella ei ollut yhtä korkea kuin peruskouluvuosina, mutta sosiaalisesta elämästä ystävien kesken tuli Martalle yhä tärkeämpää. Hän koki vanhojen tanssit ja sen jälkeen alkaneen muutosvimman elämässään käänteentekevänä tapahtumana. Martta etsi itseään ja haki identiteettiään muun muassa kokeilemalla ensikertaa hiuksissaan eri sävyjä sekä vaihtamalla pääsoitintaan musiikkiopistossa. Hän koki, että aiemmin eletyn elämän summana kasaantunut epävarmuus ja ahdistus purkautuivat lukioaikana alhaisena paineensietokykynä, vaikka aika lukiossa olikin peruskoulukokemuksiin verrattuna ollut onnellista. Martta hakeutui toiselle puolelle Suomea opiskelemaan, jotta pääsi ylioppilaskirjoitusten jälkeen muuttamaan pois kotoa. Myöhemmin Martta otaksui, että muistot kiusattuna olemisesta saivat hänet tahtomaan pois paikkakunnalta, jolla kaikki oli tapahtunut. Kotikaupunkiin jääminen olisi saattanut voimistaa Martan negatiivisia tunteita sekä itseään että entisiä kiusaajiaan kohtaan, kun tutut paikat olisivat muistuttaneet ulkopuoliseksi joutumisesta tai arvottomuudesta (vrt. Matthiassen 2014, 349).

Minulla ei ehkä olisi ollutkaan lukion jälkeen niin pakottavaa tarvetta muuttaa toiselle paikkakunnalle, jos minua ei olisi kiusattu. (Martta, 22)

Tavoitteellinen ja tulevaisuuteen suuntautuva aikuinen

Kotoa pois muuttaminen sekä siihen liittyvä omien siipien kokeilu ja itsenäistyminen olivat suojeltua elämää eläneelle Martalle suuri ja merkityksellinen asia. Hän opiskeli satojen kilometrien päässä perheestään ja nuoruusystävistään, muttei tuntenut oloaan yksinäiseksi. Hän asui muiden opiskelijoiden kanssa yhteisessä asunnossa, löysi uudesta koulustaan itselleen ystävän ja positioitui sosiaalisesti kykeneväksi nuoreksi aikuiseksi. Vuotta myöhemmin hän aloitti opinnot yliopistossa ja uskoi hakeutuneensa opiskelemaan tiettyjä aineita osittain lapsuudessaan kokemansa kiusaamisen vuoksi. Hän oli kääntänyt menneen voimavarakseen niin oman elämänsä suunnan kuin

tulevan työnsä näkökulmasta (vrt. Matthiassen 2014, 354). Martta tunsii olevansa henkisesti vahva ja uskoi tehtäväkseen tulevassa työssään kiusaamisen kitkemisen ja nuorten hyvinvoinnin lisäämisen. Hän toivoi voivansa osaltaan vaikuttaa siihen, ettei kenenkään tarvitsisi kokea samaa, mitä hän oli kokenut.

Luulenpa, että kiusaamiskokemukseni on jollain tavalla vaikuttanut uravalintaani sekä asennoitumiseeni tulevalla urallani. - - yhtenä päätavoitteenani tulevassa työssäni on kiinnittää huomiota kouluviihtyvyyteen. En haluaisi tulevien sukupolvien kokevan sitä vääryyttä, mitä itse sain kouluaikana kokea muiden oppilaiden mutta myös sellaisten opettajien taholta, jotka eivät osanneet puuttua tai viitsineet vaivautua. (Martta, 23)

Ammatinvalintaani on todennäköisesti vaikuttanut se, etten ole milloinkaan rehellisesti sanottuna viihtynyt koulussa oppilaana. (Martta, 25)

Martta kykeni näkemään menneisyydessään kokemansa kiusaamisen vahvistavana tekijänä ja suunnannäyttäjänä elämänsä valinnoissa. Hän uskoi historiansa kiusattuna tuovan perspektiiviä tulevaan työhönsä, ja tunsii tapahtuneen olleen tuskallisuudeltaan huolimatta hyvin opettavainen kokemus. Hän oli onnistunut muuttamaan negatiivisen kokemuksensa merkityksen positiiviseksi jo varhain ja kykeni tulkitsemaan elämäänsä myönteisesti (vrt. Bruner 1990, 52; Matthiassen 2014, 354; Ricoeur 1991, 32). Kokemuksista, virheistä ja vastoinkäymisistä oppiminen vaikutti olevan Martalle luontaista, eikä ikäväkään tapahtuma lopulta ollut hänelle vastus, vaan mahdollisuus oppia jotain uutta itsestä, toisista tai elämästä. Opiskeluvuosinaan Martta näki tulevaisuutensa olevan sarja mahdollisuuksia oppia, kasvaa ja viisastua sekä jakaa kertynyttä viisautta myöhemmin jälkipolville. Hän ajatteli, että jokainen vaikeus oli tehty voitettavaksi eikä mikään vastoinkäyminen ollut turha. Martta positioitui elinikäiseksi oppijaksi, jolle kaikki oli mahdollista.

Olen myös aika hyvin onnistunut kääntämään elämässäni vastaan tulleet tappiot omaksi hyödykseni, ottanut opikseni kaikesta vastaan tulleesta ainakin jonkin verran. (Martta, 25)

Uskon, että kaikki se, mitä tapahtuu, on jollain tavalla tarkoituksenmukaista. Siks pyrin käyttään kaiken kokemani jollain tavalla hyödyks eväinä elämässä eteenpäin. Se, mikä ei tapa, vahvistaa. (Martta, 28)

Sen lisäksi, että Martta oli auki elämälle ja sen suomille tilaisuuksille oppia, hän asemoitui tulevaisuuteen suuntautuvaksi, tavoitteelliseksi toimijaksi. Tavoitteellisuus oli näkynyt hänen elämässään jo nuorena koulutyön ja soittoharrastuksen suhteen. Nyt tavoitteellisuus ilmeni suoriutumisen lisäksi pyrkimyksenä vaalia omaa hyvinvointia sekä säilyttää korkea laatu jo olemassa olevissa ja uusissa ihmissuhteissa. Aiemmin liiallinen työnteko ja opiskelu saattoivat valvottaa Marttaa pikkutunneille asti, mutta

ajan kuluessa hän oppi aiempaa paremmin tuntemaan omat rajansa ja huomioimaan jaksamisensa. Kodin perintönä hän oli oppinut arvostamaan ehjiä ihmissuhteita, ja sellaiset hänkin aikoi saavuttaa ja säilyttää. Iän karttuessa Martta alkoi pitää kestäviä ystävyysuhteitaan yhä enemmän arvossa, mutta tarvittaessa hän osasi vetää rajat sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden kanssa.

Olen oppinut vuosien aikana tunnistamaan aika hyvin, millaiset sosiaaliset kontaktit ovat oman hyvinvoinnin kannalta tärkeitä ja säilyttämisen arvoisia. (Martta, 33)

Martan vahva positio tulevaisuuteen suuntautuvana yksilönä välittyi kaikissa hänen kertomuksissaan. Hän näki tulevaisuutensa valoisana ja asiat pikemminkin mahdollisina kuin vaikeina toteuttaa. Päähänpistoista muodostui Martan mielessä varteenotettavia ideoita, joita hän toteutti spontaanisti ja intuitioonsa luottaen. Hän hakeutui mutkattomasti itseään kiinnostaviin työtehtäviin eri paikkakunnilla niin Suomessa kuin muuallakin Euroopassa ja opiskeli jatkuvasti lisää yliopistotason opintoja. Vuodenajat ja paikat maailmalla kuljettivat häntä eteenpäin kohti uusia elämänvaiheita, ja hän kuvaili näitä esimerkiksi ilmaisulla *satumainen*, *avartava* tai *ikimuistoinen*. Martta ei elänyt ainoastaan tulevaa suunnitellen ja uusia kokemuksia keräten, vaan hän käytti aikaansa myös itsetutkiskeluun ja vaikeiden tuntemustensa työstämiseen. Hän näki itsensä onnellisena ja tasapainoisena selviytyjänä. Hänen minuutensa vaikutti eheältä ja identiteetinsä vahvalta.

Olen tähän mennessä onnistunut mielestäni hyvin kokoamaan itsestäni sellaisen ihmisen, joksi olen halunnutkin tulla. Ei ole siis tarvetta yrittää muuttua keneksikään muuksi vaan voi olla tyytyväinen omana itsenä. (Martta, 25)

Asuminen eri paikkakunnilla, eri maissa ja eri ihmisten kanssa sekä työskenteleminen tai opiskeleminen eri organisaatioissa opetti Marttaa toimimaan monenlaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Hän positioitui ihmiseksi, joka tuli toimeen toisten kanssa ja jolla oli riittävän hyvät sosiaaliset taidot. Martta verkostoitui ihmisten kanssa työn ja opiskelun puolesta sekä solmi ystävyysuhteita. Hänen spontaani ja tavoitteellinen luonteensa johdatti häntä näkemään ja kokemaan maailmaa laajasti. Tästä kaikesta huolimatta hänestä oli yllättävää, kuinka hyvin ihmiset viihtyivät hänen seurassaan aikuisiällä. Sosiaalisesti taitamattoman yksilön identiteetti eli syvällä pinnan alla, vaikkei se ollutkaan hallitsevassa osassa Martan minuutta.

Oon aika mones paikas ja porukas sellanen henkilö, jonka kanssa yllättävänki moni tulee ihan hyvin toimeen. (Martta, 28)

Olen saanut paljon harjoitusta sosiaalisissa tilanteissa selviytymiseen, koska olen asunut sekä töiden että opiskelujen puolesta useammalla paikkakunnalla ja saanut

aiempaa useammin mahdollisuuksia kohdata uusia ihmisiä ja päästä osaksi sosiaalisia verkostoja aina kussakin paikassa vuorollaan. (Martta, 33)

Entinen kiusattu

Martta kykeni kääntämään kohtaamansa pitkäaikaisen koulukiusaamisen voimavarakseen ja vahvuudekseen. Hän ei olisi varmaankaan käsikirjoittanut vuosien mitaista kiusaamista elämäntarinaansa, mutta hän kertoi siitä sekä muista kohtaamistaan vaikeuksista antaen niille myönteisen merkityksen (vrt. Ricoeur 1991, 32). Selviytymisprosessissa Martan apuna olivat hänen vanhempansa, sisaruksensa, lemmikkieläimensä sekä saman henkiset ja vastaavaa kokeneet ystävät. Kodin tuki oli ymmärtävää ja lohduttavaa, mutta se ei kannustanut Marttaa puolustautumaan. Ystävien tuki oli hieman samankaltaista: yhdessä keskusteltiin syvällisistä asioista ja tuntemuksista sekä vietettiin vapaa-aikaa kouluun liittyvät murheet unohtaen. Martta koki selvinneensä kiusaamiskokemuksistaan erittäin hyvin pääasiassa ystävyysuhteidensa ansiosta. Kiusaaminen puolestaan oli Martan mukaan syynä siihen, että hän sai aitoja ystäviä elämäänsä hauraassa murrosiässä. Martta piti ystäviään arvossa yläkouluajan jälkeenkin ja tutustui yliopisto- ja työvuosinaan moniin muihinkin ihmisiin, joista myöhemmin tuli hänelle merkittäviä ystäviä.

Aidot ja useat läheisemmät ystävyysuhteet ovat yksi tärkeimmistä kantavista voimavaroista omassa elämässäni. Ystävät ovat kannustaneet matkan varrella, ja on todella hyödyllistä, että on olemassa useampi läheinen henkilö, joiden kanssa voi käsitellä hankalia aiheita. (Martta, 33)

Martta näki kiusatuksi joutumisensa syyn aina itsensä ja minuutensa ulkopuolella. Tunnollinen suhtautuminen koulunkäyntiin ja menestyminen oppiaineissa sekä soittoharrastuksessa olivat Martan kertoman mukaan sekä kiusaamisen mahdollisia alullepanijoita että sen seurauksia. Martta otaksui, että hänen koulumenestyksensä aiheutti kateutta luokkatovereissa ja johti sitä kautta kiusaamiseen. Toisaalta yksinäinen ja ulkopuoliseksi asemoitu Martta keskitti huomionsa ja energiansa opiskeluun ja soittamiseen. Vaikka Martta kertoi olleensa arka, hiljainen ja tunnollinen, hän ei nähnyt kiusaamisen syytä itsessään edes silloin, kun oli ainoa kiusattu (vrt. Salmivalli 2010a, 117). Ihminen näkee paremmin omat kykynsä, persoonalliset vahvuutensa sekä positiivisina pitämänsä ominaisuudet kuin heikkoutensa tai negatiiviset puolensa, ja tämä inhimillinen ominaisuus saattoi suojata Marttaa alakouluvuosina (Leary 2004, 56). Martta oli antanut kiusaajilleen anteeksi kokemansa tuskan ja osoitti heitä kohtaan ymmärrystä. Hän positioi kiusaajat henkilöiksi, joilla oli rikkinäinen perhe ja

jotka kokivat olonsa syrjityiksi aikuisten taholta. Hän uskoi kiusaajien kärsivän jostain oppimisen pulmasta tai muusta heitä hävettävästä ongelmasta, jonka he muita nöyryyttämällä halusivat kätkeä katseilta. Kiusaamisen perimmäisen syyn hän näki lasten ja nuorten suppeassa maailmankuvassa, jossa erilaisuutta ei osata käsitellä ja se nähdään usein uhkaavana.

Kiusaaminen haavoitti Marttaa, vaikka hän myöhemmin kykenikin positioitumaan vahvaksi selviytyjäksi. Kiusaamista kokeneet henkilöt jännittävät tavallista herkemmin sosiaalisia tilanteita sekä kärsivät vaikeudesta luottaa toisiin ihmisiin (Isaacs, Hodges & Salmivalli 2008, 392–395). Martta oli niin ikään epävarma itsestään etenkin tilanteissa, joissa muut ihmiset olivat hänelle vieraita. Hän asettui uusia ihmisiä kohdatessaan tai ryhmässä toimiessaan usein vetäytyvän ja varautuvan henkilön asemaan. Hän lausui ajatuksiaan ääneen vain kysyttäessä, sillä pelkäsi vaikuttavansa muiden silmissä vähemmän etevältä kuin toiset. Tämä piirre karisi vuosien varrella vähitellen, mutta muistutti syvään juurtuneesta olemassaolostaan silloin, kun muiden ihmisten toiminta vuorovaikutuksessa oli alentuvaa tai kielteistä. Suurissa ryhmissä tuntemattomien ihmisten kesken Martta hakeutui yhä taka-alalle, vaikka pienemmällä kokoonpanolla omien ajatusten esittäminen ja keskusteluun osallistuminen onnistuivat hyvin.

Joskus mietin vieläkin, että kehtaisikohan sitä kertoa omia ajatuksiaan ääneen, kun toiset ajattelevat kuitenkin, että ne ovat ihan naurettavia ja tyhmiä. (Martta, 22)

Olen edelleen sosiaalisesti jollain tavalla vetäytyvä usein varsinkin ryhmätilanteissa, kun en tunne kunnolla muita ihmisiä. - - Isommassa ryhmässä katoan helpommin taka-alalle ja olen vähemmän aktiivinen. (Martta, 33)

Epävarmuus itsestä sekä tunne eräänlaisesta sosiaalisesta kömpelyydestä etenkin parisuhteissa ovat ainoita kiusaamisen jättämiä negatiivisia jälkiä, joista Martta tarinassaan kertoo. Tavoitteellisenä henkilönä hän oli asettanut päämääräkseen hankkia parisuhteen ja perheen suhteellisen nuorella iällä. 23-vuotiaana Martta koki, ettei ollut vielä tavannut parisuhdetta ajatellen arvoistaan, syvällistä kumppania, joka hyväksyisi sekä itsensä että Martan. Kahta vuotta myöhemmin Martta koki elämänsä huonoimpana asiana sen, ettei ollut onnistunut muodostamaan kestävästä ihmissuhteesta vastakkaisen sukupuolen kanssa. Martta positioitui epävarmaksi suhteessa seurusteluun eikä uskonut, että kukaan voisi todella kiinnostua hänestä. Hän näki itsessään lukuisia vikoja, ja toivoi tulevan kumppaninsa näkevän pintaa syvemmälle. 28-vuotiaana ja edelleen yksineläjänä Martta tunsii saavuttaneensa elämässään kaikki tärkeät tavoitteensa ja koki epäreiluna, jos ei löytäisi omaa kumppania ja voisi perustaa perhettä.

Aina kun tapaan uuden ihmisen parisuhdemielessä, alan kyllä miettiä todella tarkasti, onko kyseinen ihminen niin suvaitsevainen ja hyvä ihminen, että voisi hyväksyä minut lukuisista vioistani huolimatta, vai onko hän niin pinnallinen ja ymmärtämätön, että alkaa heti pilkata ja hankkiutuu eroon huomattessaan minussa olevat puutteet. (Martta, 23)

-- minun on vaikea kuvitella, että joku mies voisi kiinnostua minusta aidosti ihmisenä. (Martta, 25)

Just nyt mulle on elämäs tärkeää, että mä löytäisin jonku sopivan ihmisen, jonka kanssa vois perustaa perheen. (Martta, 28)

Martan tavoite parisuhteesta ja perheestä ei toteutunut. Hän koki 33-vuotiaana positioituneensa uudelleen kiusatuksi nimenomaan yrityksissään seurustella ja kommunikoida ihmisten kanssa. Vuorovaikutustilanteissa toisen ihmisen ylenkatse tai torjuvat elkeet saivat Martan tuntemaan samankaltaisia tunteita kuin kiusattuna aikoinaan. Hän koki itsekin vasta harjoittelevansa ihmisten kohtaamista joka päivä uudelleen, ja jyrkät negatiiviset reaktiot toisilta ihmisiltä saivat hänet muistamaan elävästi kiusaamiskokemukset sekä taantumaan hetkellisesti sosiaalisten taitojensa osalta.

Leikeistä ulos heittäminen ilman järkevää syytä ja muut porukasta yllättäen ulos joutumiset ja sen toteaminen, ettei minulla olekaan lopulta mitään yhteistä muun porukan kanssa, ovat tulleet esiin myöhemmin lähinnä yrittäessäni löytää toimivaa parisuhdetta. Se on ollut paljon vaikeampaa kuin ehkä joskus olisin voinut kuvitella, ja huonot kokemukset siinäkin asiassa ovat vain lisänneet epävarmuutta vuosien varrella. (Martta, 33)

Toimivan parisuhteen etsimisessä kohdatut kiusatuksi positioitumisen hetket lisäsivät Martan tuntemaa epävarmuutta suhteessa itseän ja toisiin ihmisiin. Koulussa kiusatuksi ja ulkopuoliseksi joutuminen oli tehnyt Martasta varautuneen ja vetäytyvän. Kun hän rohkeni rikkoa suojamuurejaan sekä luottaa toiseen ihmiseen ja tulla yhä uudelleen torjutuksi tai väärin ymmärretyksi, vahvistui myös ulkopuolisuuden ja erillaisuuden kokemus. Martta oli vuosien kuluessa kääntänyt varautuneisuutensa ja ihmisiin kohdistuvan epäluulonsa mielessään positiiviseksi asiaksi ja koki voivansa näin nähdä ihmisten läpi. Hän arvosti rehellisyyttä ja luotettavuutta kaikkien ihmissuhteiden kulmakivenä, mutta vaati aikaa, ennen kuin hän itse alkoi luottaa tapaamaansa uuteen ihmiseen (vrt. esim. Isaacs, Hodges & Salmivalli 2008, 392–395).

Toisin sanoen olen oppinut jollakin tavalla näkemään aika hyvin erilaisten ihmisten läpi, mistä on paljon hyötyä ylipäätään elämän kaikilla osa-alueilla selviytymisen kannalta. (Martta, 33)

Martta uskoi, että kiusatun positio olisi aina olemassa osana hänen minuuttaan. Hän oli kuitenkin muuttanut kokemansa ahdingon voiman lähteeksi ja käsikirjoittanut kiusatuksi joutumiselle antamansa uuden merkityksen osaksi tarinaansa jälkeensä ja siten muuttanut kertomuksensa suuntaa (ks. esim. Bruner 1990; Yrjänäinen & Ropo 2013; Ricoeur 1991). Kiusatuksi joutuminen ohjasi Marttaa ura- ja opiskeluvaiheissa, eikä hän nähnyt tätä seikkaa kielteisenä. Hän halusi oppia ja hyötyä kokemastaan sen sijaan, että olisi harmitellut raskaita kouluvuosiaan. Martta näki kokemuksen kiusattuna vaikuttaneen myönteisellä tavalla oman persoonallisuutensa kehittymiseen sekä kasvuunsa ihmisenä. Hän oppi, miten ihmisiä tulisi kohdella ja millainen toiminta puolestaan olisi vahingollista. Martasta kasvoi vahva ja lujatahtoinen ihminen. Hän uskoi tunnistavansa kiusaamishistoriansa vuoksi erityisen hyvin, ketkä sopivat hänen lähipiiriinsä ja keitä kannatti välttää. Näin hän kykeni suojelemaan itseään mahdollisilta tulevilta pettymyksiltä ihmissuhteissa. Aikuisena hän huomasi voivansa olla monenlaisissa ryhmissä oma itsensä ilman, että hän persoonallisuutensa vuoksi tulisi hyljeksityksi. Hän oli oppinut pitämään puoliaan eikä suostunut kokemaan syrjintää sosiaalisissa tilanteissa.

Nykyään kuitenkin siellä missä satun milloinkin oleskelemaan on ilo ollut huomata, että saan olla kutakuinkin oma persoonallinen itseni. Mun ei tarvitse hengata ainakaan kovin kauaa kerrallaan sellaisten ihmisten kanssa, jotka ei hyväksy mua ja mun mieltymyksiäni. (Martta, 28)

Olen oppinut pitämään paremmin puoliani myös sosiaalisesti, enkä anna ihmisten enää niin helposti syrjiä itseäni. Jos huomaan, etten sovi johonkin porukkaan, osaan myös tarvittaessa lähteä etsimään muualta itselleni sopivampia sosiaalisia kuvioita. (Martta, 33)

Taulukko 1. Asemoitumisen tarkastelu Martan kertomuksessa

Refleksiivinen, itseen kohdistuva asemoituminen

Miten Martta positiioi itsensä suhteessa muihin?

Positio	Tiivistys alkuperäisestä ilmaisusta	Alkuperäinen ilmaisu
erilainen	poikkeava	Luulen, että minua kiusattiin, koska poikkesin ehkä jollain tavalla valtaväestöstä koulussa - - (ikä 22)
	erilainen toisinajattelija	Minulla on nimittäin tapana, yleensä tahattomasti, erottua joukosta jollain ihme tavalla ja saatan aika usein puhellakin jokseenkin omituisia, jos minuun paremmin pääsee tutustumaan. Ylipäätään minulla on näköjään suurempi taipumus hakeutua omaan pieneen toisinajattelijoiden ryhmääni kuin sulautua huomaamattomaksi osaksi jotakin suurempaa ryhmää, olen tässä elämän varrella useaan otteeseen huomannut. (23)
	erilainen	Eräänlainen leimautuminen "vähän erikoiseksi tyypiksi" voikin herättää närkästystä joissakin suvaitsemattomissa ihmisissä yhä edelleen - - (23)
	erilainen, mutta ei yksinäinen	Mua on ehkä alun perinki kiusattu sen takia, koska en jollain kumman tavalla uppoa massaan vaan luon joskus jopa tahtomattani ite omat polkuni. Tää sama meno jatkuu myös mun nykyelämässäni. Saan ympärilleni lähimmiks ystäviks tosi usein siinä mielessä muitaki itseni kaltaisia ihmisiä, monia heistäki on joissain piireissä joskus saatettu katella vähä vinoon, koska eivät oo sopineet sellasten porukoiden henkeen. (28)
tunnollinen	parempi ja kiltimpi oppilas	Yhtenä tärkeänä syynä kiusaamiseen pitäisin myös sitä, että minulla oli ehkä vähän parempi koulumenestys kuin monella muulla (ainakin niihin verrattuna, jotka kiusasivat). Olin myös kiltti tyttö, ja ehkä koulun "pahiksia" otti päähän, kun opettajien ei juuri koskaan tarvinnut kommentaa minua, kun he taas olivat opettajien kanssa jatkuvasti napit vastakkain. (22)
	tunnollinen, yksinäinen	- - panostinkin sosiaalisessa yksinäisyydessäni ylitunnollisesti koulutöihin, koska minulla ei juuri soittoharrastuksen ohella muuta elämää ollut. (25)
	tunnollinen	- - sain kyllä jostain syystä kolme huolellisuusvaroitusta, joista seurasi lappu kotiin.

		Oli todella kova paikka viedä lappu tiukalle äidille allekirjoitettavaksi. Selvisin kuitenkin hengissä. (25)
	kiltti, hyvä koulussa	Suurimman osan ala-asteajasta olin niin kiltti ja kuuliainen ja hyvä koulussa, että varmasti sekin aiheutti jonkinasteista kateutta koulutovereissani -- (25)
ujo, hiljainen, puolustuskyvytön	hiljainen, ujo	-- olin ehkä vähän ujompi ja hiljaisempi kuin suurin osa muista oppilaista. (22)
	puolustuskyvytön	-- alistuin kiusaamisen kohteeksi, koska en osannut tai uskaltanut nousta vastarintaan. (22)
	syvälinen ja hiljainen verrattuna muihin	Vielä en ole onnistunut kertaakaan muodostamaan kestäväää parisuhdetta, sillä olen tavannut ehkä liian pinnallisia henkilöitä, jotka eivät ole hyväksyneet ajoittaista hiljaisuuttani -- (23)
	arka, kiltti	-- he käyttivät sitten arkuuttani ja kiltteyttäni hyväkseen kostakseen minulle. (25)
	arka ja pelokas lapsi	Muistan myös ajalta ennen kouluun menoa, etten viihtynyt isoäitini kanssa päivisin kotona, sillä hän yritti pelotella minua siinä ilmeisesti hyvin onnistuenkin, sillä olin lapsena todella todella todella arka ja pelkäsin melkein kaikkea. (25)
	arka, pelokas, kiusattu	Ala-asteajoilta merkittäviä muistoja lienee, että olin tavattoman arka -- kaikki ihmettelivät vain omituisista pelkoani niitä kohtaan ja naureskelivat sille enemmän tai vähemmän päin naamaa. (25)
vetäytyvä, varautunut	Martta vetäytyy luokassa luullen, että muut osaavat paremmin. Hän tiedostaa, ettei se ole järkevää.	Joskus mietin vieläkin, että kehtaisikohan sitä kertoa omia vastauksiaan ääneen, kun toiset ajattelevat kuitenkin että ne ovat ihan naurettavia ja tyhmiä. Muutenkin annan mieluummin puheenvuoron luokassa sellaisille, joiden tiedän osaavan asiat minua paremmin, mikä sinänsä on todella typerästi ajateltu. (22)
	Martta suhtautuu uusiin ihmisiin varautuneesti eikä päästä muita lähelleen heti.	Olen myös hieman epäluuloinen ja varautunut tavatessani uusia ihmisiä, eikä minuun tutustu kovinkaan helposti. (22)
	varautunut	-- suhtaudun uusiin tapaamiini ihmisiin aina tietyllä varauksella ennen kuin voin luottaa heihin täysin. (23)
	vetäytyvä, sulkeutunut	Siispä aloin vältellä tiettyjä sukulaisiani heidän vieraillessa kotonamme ja olin ilmeisen sulkeutunut myös koulussa -- (25)
itsepintainen, omapäinen	Martta ei taipunut kiusaajien tahtoon.	Joskus olen myös miettinyt, että oli siinä osaksi vähän omaakin syytäni, että minua kiusattiin. Pidän itsepäisestä oman pääni ja omat näkemykseni -- (22)
	Martta viettää vapaa-aikaansa juuri niin kuin haluaa eikä tee samoja asioita kuin muut vain siksi, että niin "pitäisi" tehdä.	-- teen vapaa-ajallani vain sellaisia asioita, mistä itse pidän eli suhteellisen rauhallisia koti-iltoja vain läheisimpien ystäväni seurassa, enkä esim. ryypää ja rellestä baareissa joka viikonloppu (tai opiskelijan pahimmassa tapauksessa joka arki-

		ilta) vain siksi, että muka kaikki muutkin tekevät niin. Luulenpa, että tässä myös osasyys kiusatuksi tulemisellenikin. (23)
	Isoäidin keksimä lempinimi ei kelvannut Martalle.	Hän keksi minulle jopa lempinimen, josta sittemmin sanouduin tiukasti irti, koska en oikeasti ollut sen nimen henkilö eikä minua sitten enää kouluikäisenä saanut sillä nimellä kutsua. (25)
	Martta toteutti lapsena päähänpistojaan.	- - telkesin yhden pojan kanssa koulun ulko-oven niin, ettei opettaja olisi päässyt ulos koulusta. Hän huusi oven takana, että päästäisimme hänet ulos tai muuten siitä seuraa jatkotoimenpiteitä. (25)
	Martta toteutti impulsiivisesti ja omapäisesti suunnitelmiaan saavuttaakseen unelmansa.	- - aloin kuitenkin kaivata elämääni muutoksia ja teinkin suunnitelmia sen verran radikaalisti, että sain kaksi ystävääni suuttumaan minulle. He kun olivat laskeneet jo sen varaan, että jatkaisimme opintoja samalla paikkakunnalla, ja minä sitten yllättäen ilmoitinkin haluavani itse jotain aivan muuta suuntaa elämälleni. (25)
ystävä, perheenjäsen	Martta pettyy herkästi ihmisiin, mutta on saanut monta läheistä ystävää elämäänsä.	Myös nykyään kohtaan joskus pettymyksiä yrittäessäni tutustua uusiin ihmisiin ja huomattessani heidän olevan hieman toisenlaisia kuin aluksi kuvittelin. Ihmettelenkin usein, miten ihmeessä olen saanut hankituksi itselleni niinkin monta läheistä ystävää elämäni aikana kuin mitä minulla tällä hetkellä on. (22)
	ydinperheen ja ystäväryhmän jäsen, jolla on vapaus olla oma itsensä	Hyvää elämässäni on ollut ehjä koti (siis se, ettei vanhemmat ole eronneet eikä kummallakaan heistä eikä muillakaan perheenjäsenillä ole ollut mitään riippuvuus / väkivaltaongelmia), mainiot ystävät, joiden kanssa olen saanut alusta asti olla juuri sellainen kuin olen ja toteuttaa itseäni rajattomasti (25)
	rakastettu, rakastava lapsenlapsi	Siispä äiti veikin minut töihin mennessään oman äitinsä luokse, josta tuli minulle paljon rakkaampi kuin isän äidistä. Muistan lapsuudestani ilolla päiviä, joita vietin hänen kanssaan kaupungissa. (25)
	Kun Martalla oli kavereita, hän uskalsi ilmaista itseään koulussakin.	Silloin tunsin, että minulla ehkä oli jopa kavereitakin ja uskalsin ilmaista itseäni rohkeammin myös koulussa. (25)
	sisar, ystävä	Vielä kahdeksannen luokan aikana vietin vapaa-aikaa paljon isosiskoni kanssa, mutta hänen muutettuaan yhdeksänteni alussa pois kotoa aloin viettää aikaa ystäväni kanssa myös kouluajan ulkopuolella yhä enenevässä määrin. (25)
	Pitkään kestäneen välirikon jälkeen Martta sai ystävänsä takaisin.	Olimme välirikossa puolitoista vuotta. Onneksi saimme kuitenkin lopulta riittämme sovittua ja onnistuimme taas palauttamaan hyvän ystävytemme. (25)

epävarma	Martta näkee itsessään vikoja ja toivoo, että tuleva kumppani olisi suvaitsevainen. Hän pelkää tapaavansa pinnallisen ihmisen, joka alkaa pilkata häntä.	Aina kun tapaan uuden ihmisen parisuhdemielessä, alan kyllä miettiä todella tarkasti, onko kyseinen ihminen niin suvaitsevainen ja hyvä ihminen, että voisi hyväksyä minut lukuisista vioistani huolimatta, vai onko hän niin pinnallinen ja ymmärtämätön, että alkaa heti pilkata ja hankkiutuu eroon huomattessaan minussa olevat puutteet. (23)
väärin kohdeltu	väärin kohdeltu, muita huonompi	- - koin suurta epäreilua opettajalta, kun hän päätti palkita kaikki muut luokan tytöt paitsi minut piirustusvihkon täytöstä. Oma vihkoni oli ilmeisesti täynnä niin huonoja töherryksiä, ettei sitä voinut palkita. Otin sen todella raskaasti. (25)
epäsuosittu	epäsuosittu, huonompi kuin muut	Toiset yrittivät lohdutella minua antaen toivoa menestyksestä hymypatsasäänestyksessä, mutta tiesin jo valmiiksi etten mitenkään ole niin suosittu, että sellaisen patsaan muka saisin. (25)
sosiaalisesti kykenevä	sosiaalisesti kykenevä	Ystävyystyön kuitenkin yhteen tyttöön luokallani, jottei elämä ihan yksinäistä olisi uudessa koulussa ollut. Ja tulin hyvin toimeen myös kämppekavereideni kanssa, joten kotonakaan ei ollut yksinäistä, vaikka oikeat ystävät monen sadan kilometrin päässä asuivatkin. (25)
	sosiaalisesti taitava	En oo nimittäin ihan joka porukassa se kaikkein voimakkain persoona ja päämääröijä, vaan annan tilaa yleensä, jos huomaan, että joku tarvii mua enemmän esitysaikaa ja huomiota osakseen jossain porukassa. (27)
	Huomion keskipisteenä on Martasta helpompi olla, jos on itse tilanteessa vetovastuussa.	Jos minun kuitenkin pitää jollakin tavalla emännöidä jotakin sosiaalista tapahtumaa (esim. juhlat tai muu illanvietto), osaan ottaa vetovastuussa olevan roolin haltuuni tosi hyvin ja koen silloin huomion keskipisteenä olemisen miellyttävänä. Sama koskee työtäni - - (33)

Miten Martta asemoi itse itsensä?

onnellinen, tyytyväinen	Martta on onnellinen ja hänellä menee hyvin.	Nykyisestä elämäntilanteesta voisin sanoa sen verran, että elän varsin onnellista elämää, opiskelen yliopistossa X [Martan opinnot]. Minulla on paljon hyviä ystäviä eri puolilla Suomea ja minulla menee kaikin puolin mainiosti elämässäni. (22)
	tyytyväinen, tasapainoinen	Olin kerrassaan tyytyväinen elämäni ja löytänyt jonkinlaisen tasapainon. (25)
tavoitteellinen	Martta uskoo voivansa toteuttaa unelmiaan ja tekee sen eteen työtä.	Olen kaiken aikaa matkalla kohti unelmiani, joista kaikki tärkeimmät uskon voivani toteuttaa ajan kuluessa. (23)
	Martta on määrätietoinen, kunnianhimoinen ja sisukas henkilö, jolla on onni matkassa.	- - oma kunnianhimo, määrätietoisuus ja kova taisteluhalu päästäkseni tavoitteisiini vastoinkäymisistä huolimatta, hyvä tuuri ja onni,

		<p> jotka yleensä seuraavat mukana elämän käänteissä näyttäytyen välillä jopa yllättävissäkin paikoissa (25)</p>
	<p>hyvinvointiinsa tavoitteellisesti panostava</p>	<p>-- yritän säilyttää elämässäni aina tietyn laatutason eli panostan siihen, ettei tarvitsisi vajota liian alas. Ei nimittäin jaksaisi toimia hyvänä X:nä [ammattinimike], jos oma elämä ei olisi ehjä vaan täysin pirstaleina. (25)</p>
	<p>Martta on seurannut tavoitteitaan.</p>	<p>Lukio oli sitten ensimmäinen sellainen koulu, johon olin elämässäni koko ajan ilmeisesti tähdännytkin, sillä sen aloittaminen tuntui niin mahtavalta ja tärkeältä. (25)</p>
	<p>Martta pyrkii kohti tasapainoista elämää.</p>	<p>Myös yksityiselämäni haluan pitää edes jonkinlaisessa tasapainossa ja hyvälaatuisena. Olen nimittäin vuosien aikana nähnyt tarpeeksi myös surkeita ihmiskohtaloita sekä omassa suvussa että myös lähiympäristössä, jotta tiedän haluavani itse välttää sellaiselta mikäli vain mitenkään mahdollista. (25)</p>
	<p>Martta haluaa valmistua, löytää töitä sekä perustaa perheen. Hän kokee saavuttaneensa tähän saakka elämässään kaiken, mitä on halunnut, ja kokee epäreiluksi, jos ei näitä tavoitteita saavuta.</p>	<p>Just nyt mulle on elämäs tärkeää, että mä saan lähivuosien aikana mun opinnot tehtyä, että mä saisin töitä edes välillä ja että mä löytäisin jonku sopivan ihmisen, jonka kanssa vois perustaa perheen. Ei voi tietää, mitä oikeasti tulee tapahtumaan, mut ois kyl vähä epäreilua, jos en pääsis näihin tavoitteisiini. Tähän mennessä ku oon saavuttanut elämässä suunnilleen sen, mitä olen tarvinnut ja halunnutkin, ni miksi se yhtäkkiä loppuisi. (28)</p>
<p>tulevaisuuteen suuntautuva</p>		<p>Näen tulevaisuuteni varsin hyvänä ja onnellisena. (23)</p>
	<p>elämälle auki</p>	<p>Vuosi on muutenkin ollut todella avartava ja suuntaa näyttävä ajanjakso elämässäni -- tunsin rauhan ympäröivän minut totaalisesti, kesällä tunsin mahdollisuuteni tulleen ja otin kesästä kaiken irti. -- Mikä satumainen tuuri taas siinäkin asiassa! (25)</p>
	<p>Elämä on täynnä mahdollisuuksia.</p>	<p>-- tunnen edelleenkin tilaisuuteni tulleen, kevään olevan edessäni täynnä mahdollisuuksia, ja silti kaikki on nyt niin alussa vielä. Vaikka paljon on jo tapahtunutkin kaikkea tulevaisuuden kannalta tärkeää tähänastisessa elämässäni. (25)</p>
	<p>Martta suhtautuu tulevaisuuteen positiivisesti. Hän näkee kaikessa toivoa ja hyvää.</p>	<p>Tulevaisuutenikin mä näen aika optimistisesti tällä hetkellä. Mulla on paha taipumus aina pitää toivoa hengissä viimeiseen asti, vaikka välillä olisinko jo melkein luopumassa toivosta, jos vaikeudet tuntuu ylipääsemättömiltä. (28)</p>
	<p>Martta suhtautuu elämään luottavaisesti.</p>	<p>Mutta katsotaan, mitä elämällä on tarjottavana minulle. Eihän kaikkea todellakaan voi ennustaa etukäteen eikä kaikkeen voi vaikuttaa itse, eikä pidäkään. Teen kuitenkin mahdollisimman hyvin oman osuuteni ja katson sit, mitä tapahtuu. (28)</p>

elämästä oppia ottava	elinikäinen oppija ja kasvaja	Näen tulevaisuuteni myös sellaisena, että kasvan vuosi vuodelta yhä vahvemmaksi ja viisaammaksi ihmiseksi ja että osaan ottaa elämän antamat opetukset aina jossain vaiheessa (joko suoraan tai lukuisien kertauskurssien kautta) opiksi ja hyödyksi ja tarpeeksi kauan elettyäni voin siirtää viisauttani myös nuoremmille sukupolville. (23)
	Martta osaa käänntää vaikeudet voitoksi.	Olen myös aika hyvin onnistunut kääntämään elämässäni vastaan tulleet tappiot omaksi hyödykseni, ottanut opikseni kaikesta vastaan tulleesta ainakin jonkin verran. (25)
	Martta ottaa opikseen vaikeista kokemuksista.	-- eräänä yönä vielä puoli neljältä aamulla työskennellessäni heräsin todellisuuteen, ettei se niin saa mennä, minun täytyy hankkia itselleni elämä -- Otin siitäkin epätoivon hetkestä oitis opikseni, eikä sama toistunut enää -- (25)
	Martta on kehittänyt itsetuntemustaan.	Syksy menikin sitten lähinnä itse- ja ympäristöntutkiskelun merkeissä ja voisin sanoa oppineeni paljon itsestäni, muista ihmisistä sekä eletystä elämästä -- (25)
	Martta uskoo, että kaikki elämässä tapahtuu jostain syystä. Hän ottaa kokemastaan opiksi ja kokee, että vastoinkäymiset vahvistavat.	Koen, että elämä on mulla hyvin hallinnassa, vaikka tosiasiaa en aina tiedäkään, vienkö minä elämää vai elämä minua. Uskon kuitenkin, että kaikki se, mitä tapahtuu, on jollain tavalla tarkoituksenmukaista. Siks pyrin käyttään kaiken kokemani jollain tavalla hyödyks eväinä elämässä eteenpäin. Se, mikä ei tapa, vahvistaa. (28)
identiteetiltään eheä	Identiteetin samuus	Pohjimmiltani olen tietysti sama ihminen kuin silloin kun minua kiusattiin mutta osittain olen myös muuttunut hieman toisenlaiseksi. (23)
	Eheä identiteetti, tyytyväinen itseensä ja minuuteensa	-- olen tähän mennessä onnistunut mielestäni hyvin kokoamaan itsestäni sellaisen ihmisen, joksi olen halunnutkin tulla. Ei ole siis tarvetta yrittää muuttua kenekikään muuksi vaan voi olla tyytyväinen omana itsenä. (25)
	Minuus on rakentunut vuorovaikutuksessa.	Osittain minä itse sekä vuosien aikana kohtaamani miellyttävät ja epämiellyttävät ihmiset ja tapahtumat ovat todennäköisesti muokanneet minusta tällaisen kuin nyt olen. (25)
hengellinen	hengellinen	Niin ja tietty rukoileminen auttoi (ja auttaa edelleen tiukan paikan tullen). Korkeammista voimista sai/saa voimia jaksaa eteen päin, joten niiden ystävä kannatti/kannattaa olla. Niillä kun on tapana tulla apuun tiukoissa tilanteissa. (23)
selviytyjä	vahva, sitkeä	Hyväksi lasken myös sen, ettei minusta sentään ole tullut mitään sosiopaattia tai itsemurhakandidaattia sen ahdingon takia, mihin minua on vuosien aikana yritetty ajaa. Ehkä vahva luonteeni ja sitkeyteni eivät anna periksi taipua kummallekaan puolelle. (25)

	rehellisyyttä arvostava taistelija	Olen pohjimmitani kunnianhimoinen ja sinnikäs taistelija, mutta epäilemättä myös vuosien tuoma kokemus on kouluttanut minua tosi paljon. (25)
	selviytyjä	Mut on ilmeisesti luotu selviytymään, niin ku äitikin aina jaksaa muistuttaa. (28)
ahdistunut nuori	osallinen ristiriidoissa	- - kotona asuessani jouduin tietysti osalliseksi suvun sisäisiin ristiriitoihin ja koin ne paikka paikoin aika ahdistavinakin. (25)
	ahdistunut ja neuvoton	Teini-iän lähestyessä kaikki ahdistus tuli jotenkin pintaan ja voin henkisesti vähän huonosti joutuessani elämään sellaisen hyshys-sopeutumiskulttuurin keskellä, sillä ympäristö oli aika armoton eikä siltä pahemmin herunut ymmärrystä (ei kotona eikä varsinkaan koulussa) alkaa rohkaista ujoksi kasvatettua (osa ujoudesta ihan varmasti kasvatuksen/ympäristön aikaan saamaa, osa omaa luonnetta) ilmaisemaan itseään ja kapinoimaan ympärillä vallitsevia ihmisten välisiä epäkohtia vastaan. (25)
	epävarma ja ahdistunut	Teininä huonoa oli tosiaan sellainen aiemmin eletyn elämän summana kasaantunut epävarmuus ja ahdistus ja huono paineensietokyky etenkin lukioaikana. (25)
epävarma	Martta ei usko olevansa miespuolisten henkilöiden mielestä ihmisenä kiinnostava.	En ole hyvä solmimaan kestäviä ihmissuhteita miespuolisten henkilöiden kanssa ja minun on vaikea kuvitella, että joku mies voisi kiinnostua minusta aidosti ihmisenä. (25)
hurjapäinen	nuori ja hurjapäinen	-- olimme nuoria ja hurjapäisiä -- (25)
intuitiivinen ja spontaani toimija	spontaani toimija	-- sen jälkeen kun minulla oli mennyt poikki tähän mennessä pisimmän suhdeyritelmäni kanssa (3kk) ja olin lievittänyt erotuskaani toisen vuoden vappuheilalla, tajusin, ettei elämäni voi jatkua sillä tavalla, jotain täytyy siis tehdä. Siitä sainkin idean lähteä vaihtoon A:han [valtio] parhaan opiskeluaikaisen ystäväni kanssa. (25)
	spontaani	-- käymään spontaanisti katsomassa yhtä bändiä D:ssä [kaupunki Euroopassa] ilman pitempiä mietintöjä matkalle lähtemisestä keskellä pimeintä marraskuuta -- (25)
	intuitiivinen ja spontaani	Hain myös yhtäkkiä puolitosissani kesätöihin B:hen kun olin saanut eräänlaisen vision kesästä B:ssä eikä työnhausta C:n kieliharjoittelua varten oikein näyttänyt sillä hetkellä tulevan yhtään mitään. Työnhaku onnistui ja pääsin B:hen kesäksi, sitten uudestaan myös seuraavaksi kesäksi. Näistä kahdesta kesästä muodostui ikimuistoinen, toisiaan täydentävä kokonaisuus, joka vei taas elämäni himpun verran eteenpäin. (25)
	kansainvälinen toimija, joka tutkii itseään ja suuntaa intuitiivisesti eteenpäin	Syksyn vietin E:ssä [kaupunki Euroopassa] harjoittelussa omia henkisiä muurejani etsien, analysoiden ja kaataen, ja oivalsin esimerkiksi

		sen, että taidan olla ihan oikeilla jäljillä halutessani X:n lisäksi myös Y:ksi [ammattinimikkeitä], sekä sen, että ehkä minun olisi ensi kesäksi aika hakea töihin A:han [valtio], jotta pääsisin kokeilemaan A:ssa asumista uudelleen vaihtokevään jälkeen. Siitä voisi olla jatkon kannaltakin hyötyä. (25)
omien rajojensa tuntija	Martta tuntee omat rajansa ja pitää huolta hyvinvoinnistaan.	Hakeudun mahdollisuuksien mukaan osaksi sellaisia yhteisöjä niin töissä, opiskeluissa kuin vapaa-ajallakin, jotka antavat minulle enemmän positiivisia kuin negatiivisia kokemuksia. Pysin esimerkiksi vähentämään kanssakäymisen minimiin sellaisten ihmisten kanssa, jotka jotenkin tukahduttavat ilmapiiriä ja ovat jotenkin myrkyllisiä ajattelultaan tai muuten vaan haitallisia onnistuneen vuorovaikutussuhteen ylläpitämisen kannalta. (33)

Uudelleenpositioitumisen prosessit Martan kertomuksessa

Muutos positiossa	Alkuperäinen ilmaisu
Martta asemoi itsensä viehättävämmäksi kuin ennen ja hyväksyy itse itsensä myös ulkoisesti.	- - vasta lukion jälkeen, positiivista palautetta vastakkaisen sukupuolen edustajilta saatuaani, olen alkanut vakuuttua enemmän ulkonäöstäni ja alkanut myös panostaa siihen enemmän. Enää minua ei myöskään niin hirveästi häiritse puutteet ulkonäössäni, kuin kouluaikana. Olen oivaltanut, että kaikilla ihmisillä on omat ongelmansa, ja jos joku ei minussa jotain ulkoista seikkaa siedä, se on oma ongelma. (22)
Martta positioi itsensä kiusatusta ystäväryhmän jäseneksi, jolla oli paljon aktiviteetteja elämässä.	Olin myös asennoitunut yläasteella niin, että en antanut satunnaisten ilkeiden heittojen enää lannistaa itseäni, toisin kuin jatkuva kiusaaminen ala-asteella. Minulla oli yläasteaikana myös niin paljon muutakin mietittävää koulun, ystävien ja soittoharrastusten osalta, ettei tarvinnut alkaa murehtia tai märehtiä sitä, että jotkut taisivat todella yrittää kiusata minua myös yläasteella siinä melko huonosti kuitenkin onnistuen loppujen lopuksi. Ystävien kanssa pystyi nimittäin sen verran hyvin purkamaan pahaa oloa ja jakamaan vertaiskokemuksia, ettei satunnainen kiusaaminen lannistanut kuin hetkellisesti. (25)
Martta asemoi itsensä pärjääväksi aikuiseksi.	Olen luultavasti muuttanut kiusaamisen vaikutuksena henkisesti hieman vahvemmaksi ihmiseksi ja jos nyt joku tulisi minua kiusaamaan saattaisin osata ja uskaltaa jopa puolustautua jollakin tavalla, ainakin suoraa kiusaamista vastaan. (23)
	Ehkä en ole ihan niin hiljainen hissukka kuin ennen. (23)
	Sitten tuli aika muuttaa pois kotoa. Se on yksi elämäni merkittävimmistä muistoista. Oli hienoa lentää pesästä ja päästä rakentamaan omaa kotia jonnekin muualle. (25)
	Olen alkanut pärjätä aiempaa paremmin myös opinnoissani Suomessa. (25)
	- - kevät antoi minulle myös rohkeutta ja valmiuksia lähteä uudelleen maailmalle ja auttoi minua aivan varmasti myös saamaan kesätöitä B:stä [valtio]. (25)
	Olen oppinut pitämään paremmin puoliani myös sosiaalisesti, enkä anna ihmisten enää niin helposti syrjiä itseäni. Jos huomaa, etten sovi

	johonkin porukkaan, osaan myös tarvittaessa lähteä etsimään muualta itselleni sopivampia sosiaalisia kuvioita. (33)
Martta positioi itsensä kokemastaan ja näkemästään oppivaksi.	Nykyään olenkin sitten miettinyt määrätietoisemmin menneiden vuosien tapahtumia ja lähinnä pohtinut syitä vastaan tulleisiin epäonnisiin tapahtumiin, sitä miten sellaista olisi voinut tai voisi jatkossa yrittää välttää, jotta ei aina kompastuisi samantyyppisiin karikoihin. (25)
	Hyvistä ystäväistäni ja ehjistä perheistäni olen oppinut vaalimaan hyviä, korkeatasoisia ihmissuhteita ja pyrin säilyttämään myös uusissa, läheisissä ihmissuhteissani hyvän tason. (25)
	Olen oppinut vuosien aikana tunnistamaan aika hyvin, millaiset sosiaaliset kontaktit ovat oman hyvinvoinnin kannalta tärkeitä ja säilyttämisen arvoisia. - - Toisin sanoen olen oppinut jollakin tavalla näkemään aika hyvin erilaisten ihmisten läpi, mistä on paljon hyötyä ylipäätään elämän kaikilla osa-alueilla selviytymisen kannalta. (33)
Martta positioituu henkilöksi, joka voi olla seurassa oma itsensä.	Nykyään kuitenkin siellä missä satun milloinkin oleskelemaan on ilo ollut huomata, että saan olla kutakuinki oma persoonallinen itseni. (28)
Martta positioituu sosiaalisesti aiempaa kyvykkäämmäksi.	Oon kyl aika mones paikas ja porukas sellanen henkilö, jonka kanssa yllättäväni moni tulee ihan hyvin toimeen. (28)
	Eri paikkakunnilla solmitut kestävämmät ystäväpiirit ovat myös auttaneet minua kehittämään sosiaalisia taitojani merkittävällä tavalla etenkin nyt näiden kuluneiden kymmenen vuoden aikana, jolloin olen saanut erityisen paljon harjoitusta uusien ihmisten kohtaamisessa eri puolilla Suomea sekä muuta Eurooppaa. (33)
	Olen saanut nyt näiden kuluneiden kymmenen vuoden aikana erityisen paljon harjoitusta sosiaalisissa tilanteissa selviytymiseen, koska olen asunut sekä töiden että opiskelujen puolesta useammalla paikkakunnalla ja saanut aiempaa useammin mahdollisuuksia kohdata uusia ihmisiä ja päästä osaksi sosiaalisia verkostoja aina kussakin paikassa vuorollaan. (33)
Martta asemoituu uudelleen kiusatuksi tai sosiaalisesti taitamattomaksi.	En ole sosiaalisesti mikään kaikkein lahjakkain itsekään, mutta torjutuksi tuleminen vuorovaikutustilanteessa jollain yllättävällä ja jyrkällä tavalla (ylenkatsominen, kavahtaminen tai joku sanallinen töksäytys) saavat minut vaivaantuneeksi. (33)
	- - minäkin vasta koen harjoittelevani uusien ihmisten kohtaamista joka päivä uudestaan ja uudestaan, ja jos palaute toisilta ihmisiltä on tuollaista, ei se kannusta minua millään tavalla eteenpäin sosiaalisissa taidoissani, vaan päinvastoin se vain nostaa vanhat ikävät kokemukset pintaan ja voi joskus jopa taannuttaa minua sosiaalisesti, ainakin hetkellisesti. (33)
	Leikeistä ulos heittäminen ilman järkevää syytä ja muut porukasta yllättäen ulos joutumiset ja sen toteaminen, ettei minulla olekaan lopulta mitään yhteistä muun porukan kanssa, ovat tulleet esiin myöhemmin lähinnä yrittäessäni löytää toimivaa parisuhdetta. Se on ollut paljon vaikeampaa kuin ehkä joskus olisin voinut kuvitella, ja huonot kokemukset siinäkin asiassa ovat vain lisänneet epävarmuutta vuosien varrella. (33)

Vuorovaikutuksellinen asemoituminen

Miten muut asemoivat Martan?

Positio	Tiivistys alkup. ilmaisusta	Alkuperäinen ilmaisu
kiusattu epäsuosittu hyvä oppilas arka ulkoisesti vaatimaton fyysisesti ikäisiään jäljessä puolustuskyvytön		Ite oon joutunut kestäämään sellaista kiusaamista, että luokan suosituimmat tytöt pilkkaa vähemmän suosittuja, koska vähemmän suosittu pärjää niitä paremmin koulussa ja niitä on helppo alkaa kiusata esim. sillä, että ne näyttää rumilta kun eivät panosta tippaakaan ulkonäkönsä, eivät ehkä oo kehittyneet fyysisesti ihan samaan tahtiin kuin muut sillä luokalla ja ovat suosittu eliitin mielestä nynneröitä, kun eivät uskalla nousta vastarintaan kiusaajiaan vastaan koska pelkäävät -- (23)
		Silti en pitäisi sitä mahdollisena, että minua kiusattaisiin yhä edelleen, jos siirtyisin ajassa taakse päin kokemaan uudelleen tuon menneen ajan jakson. (23)
kiltti vaatimaton	Äiti positioi Martan vaatimattoman ja hiljaisen lapsen asemaan.	Huonoa on myös ollut se, että minustakin yritettiin lapsena kasvattaa liian kilttiä "ollaan niin kuin ei oltaisikaan" hiirilasta, ja osittain sellainen myös olin koulussa. Jos äitini olisi antanut minun pitää paremmin puoliani ja ilmaista muutenkin itseäni avoimemmin vieraitten ihmisten seurassa, olisin ehkä saanut vähän räväkemmän lapsuuden. (25)
ulkopuolinen	ulkopuolinen ja yksin	Ehkä asia vaistottiin koulussa, sillä toiset kääntyivät vuoden aikana vielä enemmän minua vastaan kuin aiempina vuosina oli tapahtunut eivätkä opettajat tai vanhemmatkaan oikein ymmärtäneet asiasta yhtään mitään. (25)
erilainen	Martan elämän ensimmäisessä muistossa sisarukset asemoivat hänet erilaiseksi kuin muut.	Elämäni ensimmäinen muisto on tietysti merkittävä. Se on jouluaattoillasta kun olin 3v. Sain lahjaksi vauvanuken sekä Pekka Töpöhäntä-satukirjoja. Siskoilla oli uudet barbinuket. Annoin vauvanukelleni nimeksi Lili ja siskot ihmettelivät mikä ihme nimi se sellainenkin muka on. Minusta se oli ihan hyvä nimi. (25)

Miten Martta asemoi toiset ihmiset?

Kiusaaja on kateellinen.	Kiusaaja saattaa olla kateellinen kiusatulle jostain. Hän etsii kohteestaan heikon kohdan.	Joku alkaa kiusata, jos kadehtii jotakuta jostain syystä, esim. hyvän koulumenestyksen tai ehjiin, hyvien perhesuhteiden takia. Kiusaaja etsii sitten kiusatusta jonkin heikon kohdan, josta toista voisi alkaa kiusata. (22)
--------------------------	--	---

Kiusaajalla on apureita.	Kiusaaja kerää apureita itselleen.	Kiusaaja puhuu ihmisiä puolelleen ja joukkovoimalla on helppo hyökätä uhrin kimppuun. (22)
Kiusaaja nauttii kiusaamisesta.	Kiusaaja kiusaa, koska se on hauskaa. Kiusaaminen on ryhmäilmiö.	Hyvin usein saatetaan kiusata myös pelkästä kiusaamisen riemusta: joku (yleensä vähänkin erilainen kuin mihin on totuttu) on aina valittava luokasta silmätikuksi, jota kaikki kuorossa pilkkaavat ja syrjivät. (22)
Ihmiset eivät osaa kohdata erilaisuutta.	Erilaisuuden kohtaaminen on ihmisille vaikeaa. He kokevat poikkeavuuden uhkana suppean maailmankuvansa vuoksi.	Lapset ja nuoret kokevat erilaisuuden yhteisössä usein vielä kärjistetympin ja voimakkaammin kuin aikuiset, he saattavat kokea sen uhkana ja kääntävät sen negatiiviseksi. Ehkä se johtuu lasten ja nuorten kohtalaisen suppeasta maailmankuvasta tai jotain. (22)
Kiusaaja haluaa toiminnallaan peittää oman heikkoutensa.	Kiusaaja kiusaa peittääkseen oman heikkoutensa.	Kiusaajalla hyvin usein voi olla itsellään jokin ongelma (esim. jokin oppimishäiriö tai rikkinaiset perhesuhteet), jota hän yrittää peitellä ja salailla, ja sen vuoksi alkaa kiusata jotakuta, ikään kuin harhauttaakseen muita. (22)
Kiusaaja on arvokas ongelmistaan huolimatta.	Kiusaajakin on arvokas ja ansaitsee vakaan työskentelyympäristön.	Keskustelemalla kaikkien osapuolten kanssa voitaisiin päästä sulavaan yhteisymmärrykseen, eikä tarvitsisi kiusata. Huutaminen ja muukaan räyhääminen kiusaajille ei todellakaan kannata, vaan heitäkin on kohdeltava ihmisarvoisina kansalaisina vaikeasta iästään ja ongelmistaan huolimatta. Myös heille täytyy taata turvallinen ja vakaa ympäristö lähteä etsimään yhdessä opettajien ja oppilashuoltohenkilökunnan kanssa ratkaisuja ongelmiinsa. (22)
Kiusaaja kärsii mitätöinnistä ja oppimisen haasteista.	Kiusaaja on fyysisesti kiusattua vahvempi, vaikka kiusatulla asiat ovat paremmin. Hänellä menee koulussa ja kotona huonosti ja siten hän on itsekin sorron alla.	Mutta aivan hyvin jotkut vähemmän ulkonäköönsä panostavat koviksetkin alkavat kiusata etenkin fyysisesti itseään heikompia, joilla näyttää menevän koulussa ja elämässä muutenkin paremmin kuin koviksilla, joita kukaan ei huomioi koskaan ja kaikki vaan aina sortaa sekä koulussa että kotona ja vielä kaiken lisäksi jokin oppimishäiriökin taitaa vaivata, mikä puolestaan vain hankaloittaa asioita. (23)
Kiusaaja on itsekin uhri.	Martta ymmärtää kiusaajaa, joka on suorituskeskeisen koulumaailman uhri.	Ymmärtäähän sen, että sellaisessa tilanteessa alkaa pänniä aika tavalla, varsinkin kun koulumaailma on niin arvosanasidonnainen paikka ja aikuisilla ei riitä aikaa, halua ja taitoja ratkoa ongelmia yhteisvoimin tällaisten oppilaiden kanssa. Turhautuminen omaan opittuun mitättömyyteen aiheuttaa pahaa oloa, joka sitten purkautuu kiusaamisena. (23)
Opettajan on oltava moniosaaja	Opettaja on avainasemassa kiusaamisen ehkäisyssä.	Uskoisin, että opettajalla on hyvin suuri merkitys kiusaamisen ehkäisemistyössä. Opettajan pitää osata ja jaksaa jakaa huomiota

kiusaamisen ehkäisytyössä.		tasapuolisesti koko luokalle, suosimatta tai vähättelemättä ketään. Opettajan pitää myös pitää koko ajan silmät auki ja olla selvillä luokan sosiaalisista suhteista ja yrittää pitää yllä turvallista ja viihtyisää työskentelyilmapiiriä. Opettajan pitää myös osata tunnistaa luokan mahdolliset ongelmatyypit ja mietittävä niihin ratkaisukeinoja. (22)
----------------------------	--	--

Kiusaamisen seuraukset ja kiusaamisesta selviytyminen

Kiusaamisen positio ja seuraukset

Tulos	Tiivistys alkup. ilmaisusta	Alkuperäinen ilmaisu
Kiusaaminen: - vaikutti itsetunnon ja minäkuvan kehittymiseen	Kiusaaminen on vaikuttanut Martan itsetunnon ja minäkuvan kehittymiseen sekä hänen käyttäytymiseensä koulussa.	Tietysti kouluaikaisilla kokemuksilla on ollut vaikutusta itsetuntooni ja minäkuvan kehittymiseen sekä käyttäytymiseen luokkatilanteessa. (22)
- aiheutti pitkään jatkunutta epävarmuutta ja varautuneisuutta	Epävarmuus omasta osaamisesta aiheuttaa vetäytyvyyden luennoilla yliopistossa.	En yleensä vieläkään saa suutani auki tunnilla ellei minulta varta vasten jotain kysytä ja mielipiteitani halutaan kuulla. Joskus mietin vieläkin, että kehtaisikohan sitä kertoa omia vastauksiaan ääneen, kun toiset ajattelevat kuitenkin (tai nykyään lähinnä pelkään, että se opettaja ajattelee), että ne ovat ihan naurettavia ja tyhmiä. (22)
	Varautuneisuus suhteessa muihin johtuu kiusaamiskokemuksista.	Olen myös hieman epäluuloinen ja varautunut tavatessani uusia ihmisiä, eikä minuun tutustu kovinkaan helposti. Minulta nimittäin on viety kaverit ja käännetty heidät minua vastaan pari kertaa koulu-uran aikana. (22)
		- - suhtaudun uusiin tapaamiini ihmisiin aina tietyllä varauksella ennen kuin voin luottaa heihin täysin. (Kiusaajat nimittäin juonittelivat aikoinaan minut pois paristakin kaveriporukasta kääntäen yhtäkkiä takkinsa minua vastaan...) (23)
	Epävarmuus ja ujous häiritsevät joskus, mutta ystävien tuki auttaa.	Tietty epävarmuus uusien tai muuten vaan tuntemattomien ihmisten edessä tosin häiritsee aina välillä niinkuin myös se, ettei viitsi juurikaan koulussa tunneilla suutaan aukaista, mutta senkin kanssa voi kyllä elää kun pärjää muuten elämässään varsin hyvin ja on saanut paljon ystäviä tuekseen ja ilokseen menneiden vuosien tapahtumista huolimatta. (23)
	Martta on oppinut tarkkanäköiseksi ja olemaan	Olen oppinut menneisyydestäni siis tiettyä tarkkanäköisyyttä ja kyseenalaistamisen taitoa.

	myös varuillaan. Martta asemoi tämän piirteen nyt positiivisemmaksi kuin aiemmin.	En siis luota liian helposti uusiin ihmisiin vaan osaan tarvittaessa olla hieman myös varuillani. (25)
	Sosiaalinen epävarmuus ryhmätilanteissa vieraiden ihmisten kesken on jäljellä.	Olen edelleen sosiaalisesti jollain tavalla vetäytyvä usein varsinkin ryhmätilanteissa, kun en tunne kunnolla muita ihmisiä. Kahden- tai kolmenkin keskisessä juttelussa olen huomattavasti parempi tutustumaan uusiin ihmisiin ja juttelen avoimemmin kuin isommissa ryhmissä, joissa en välttämättä aina tunne kovin hyvin kaikkia. Isommassa ryhmässä katoan helpommin taka-alalle ja olen vähemmän aktiivinen. (33)
- vaikutti elämän suuntaan ja valintoihin	Kiusaaminen osaltaan sai Marttan muuttamaan toiselle paikkakunnalle lukion jälkeen ja opiskelemaan tiettyä alaa.	Minulla ei ehkä olisi ollutkaan lukion jälkeen niin pakottavaa tarvetta muuttaa toiselle paikkakunnalle. Myös ystäväpiiriini voisi olla hieman erilainen, samoin koulutus. Kaikki nimittäin vaikuttaa kaikkeen kuitenkin. (22)
	Kiusaaminen on vaikuttanut uravalintaan ja nousee ammatin kautta mieleen.	Voi olla, että kiusaamiskokemuksilla on jonkin verran ollut vaikutusta myös uravalintaani. -- Kiusaamisongelmat nousevat yleensä päällimmäisenä mieleeni, kun mietin tulevan työni haasteita. (22)
	Martta haluaa tulevassa työssään tehdä kaikkensa, että kiusaamista ei olisi.	Luulenpa, että kiusaamiskokemukseni on jollain tavalla vaikuttanut myös uravalintaani sekä asennoitumiseeni tulevalla urallani. -- yhtenä päätavoitteenani tulevassa työssäni on kiinnittää huomiota kouluviihtyvyyteen etenkin henkisellä mutta toki myös fyysisellä tasolla. En nimittäin haluaisi tulevien sukupolvien kokevan sitä vääryyttä, mitä itse sain kouluaikana kokea – (23)
	Martta haluaa panostaa tulevassa työssään kouluviihtyvyyteen ja kehittää koulua.	AmmatINVALINTAANI on todennäköisesti vaikuttanut se, etten ole oikein milloinkaan rehellisesti sanottuna viihtynyt koulussa oppilaana ja eteeni on tullut jos jonkinlaisia ei niin hyviä opettajia. Itse haluan yrittää ainakin kehittää koulua sellaiseen suuntaan, että siellä ihan oikeasti voisi viihtyä myös oppilaana edes vähän paremmin kuin minä aikoinani. (25)
- aiheutti vaikeutta solmia parisuhteita	Martta välttää tiettyä ihmistyyppiä ja uskoo, että se hankaloittaa seurusteluyrityksiä.	Kiusaamisella on kyllä saattanut olla ja tulee luultavasti olemaan vaikutusta myös parisuhteiden muodostamisessa. En nimittäin mistään hinnasta tahtoisin alkaa seurustella sellaisen ihmistyyppin kanssa, jonka edustajat ovat minua aikoinaan kiusanneet. (23)
	Martta pelkää, että tuleva poikaystävä voi olla pinnallinen ja pilkata häntä. Hän positioi itsensä jossain määrin vialliseksi tai puutteelliseksi.	Aina kun tapaan uuden ihmisen parisuhdemelessä, alan kyllä miettiä todella tarkasti, onko kyseinen ihminen niin suvaitsevainen ja hyvä ihminen, että voisi hyväksyä minut lukuisista vioistani huolimatta, vai onko hän niin pinnallinen ja ymmärtämätön,

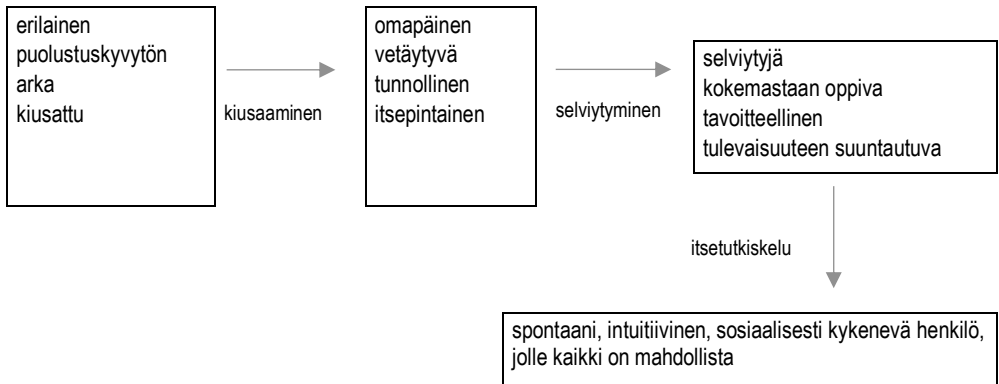
		että alkaa heti pilkata ja hankkiutuu eroon huomattessaan minussa olevat puutteet. (23)
	Ulkopuolisuuden tunteet ovat muistuneet mieleen parisuhteissa väärien ihmisten kanssa.	Hyvän parisuhteen etsiminen ja lyhyet suhdekokeilut tai tapailut väärien ihmisten kanssa ovat jotenkin tuoneet minulle mieleen kouluaikaiset ulkopuolisuuden kokemukset/ tunteet, jotka olivat sekä kiusaamisen syitä että myös seurauksia. (33)
Kiusaamisen positio: - kiusaaminen vahvistavana ja opettavaisena tekijänä, voimavarana	Kiusaaminen aiheutti pahaa oloa ja katkeruutta, mutta myös vahvisti luonnetta ja henkistä sietokykyä.	Kokemukseni kiusattuna ovat olleet varsin opettavaisia, kaikesta karuudesta ja pahasta olosta huolimatta. Uskon, että ne ovat vaikuttaneet myös positiivisella tavalla persoonallisuuteni kehittymiseen ja kehittymiseen ihmisenä ylipäätään. Ne ovat tuoneet vahvuutta luonteeseen ja kasvattaneet myös henkistä sietokykyä valtavasti. Mistään ei oikeastaan ole onneksi jäänyt mitään traumoja. (22)
	Martta positioi kiusaamiskokemukset voimavaraksi ja hyödylliseksi kokemusvarannoksi.	Kiusaamiskokemuksia ei tietenkään unohta koskaan, mutta ne ovat oikeastaan nykyään enemmänkin eräänlainen voimavara kuin menneisyyden tuska. Vaikeat ajat antavat hyödyllistä perspektiiviä hyödynnettäväksi myös tulevassa työssäni. Entiset kiusaajani eivät varmaan hymyilisi, jos tietäisivät, että ovat tavallaan tehneet minulle ilkeällä toiminnallaan myös palveluksen. Heidän ansiostaan kun on oppinut elämästä varsin paljon. (22)
	Martta oppi, millaisia ihmisiä kannattaa välttää.	Opin siis näkemään ja tuntemaan (ehkä kantapäähän kautta), että millaiset ihmiset sopivat lähipiiriini ja millaisia tulisi välttää parhaani mukaan. (23)
	Martta kokee kiusaamisen olleen hyödyllinen kokemus.	Voisi sanoa, että elämässä on käynyt jopa todella hyvin ja ehkä hieman valitettavaa sanoa, mutta kiusaamisesta on ollut ehkä jopa enemmän hyötyä kuin haittaa jatkon kannalta. (23)
		Menneisyys on siis tärkeä osa minua ja seuraa mukana läpi elämän. Olen oppinut menneisyydestäni paljon. (25)
	Martta on kääntänyt kokemuksensa merkityksen positiiviseksi.	Edustan ehkä sellasta ex-koulukiusattujen ryhmää, joka pystyy kääntämään kaiken lopulta voitokseen, enkä niinkään niitä, joille käy elämässä huonosti ku ne ei ikinä toivu kiusaamisesta saaduista traumoista... (28)
- kiusaaminen ystävyysuhteiden lähteenä	Kiusaaminen sai aikaan sen, että Martta löysi muista kiusatuista todellisia ja pysyviä ystäviä itselleen.	Täytyy myöntää, että tapahtumilla oli myös positiivista vaikutusta, sillä sen myötä tutustuin kouluaikaisiin todellisiin ystäviini. Sellaisista, joiden kanssa kukaan muu ei halunnut olla tuli oikein mainio kaveriporukka yläasteen aikana ja pidämme tiiviisti yhteyttä edelleen. (23)

	Kiusaaminen on vaikuttanut arvoihin ystävyysuhteissa.	-- menneiden tapahtumien ansiosta olen alkanut arvostaa luottamusta ja rehellisyyttä kaikkien ystävyysuhteiden kulmakivinä entistä paremmin. (23)
	Kiusatut perustivat oman ystäväryhmän.	-- tutustuimme myös muutamaan rinnakkaisluokan tyttöön, joilla ei muita kavereita tainnut olla, ja niin meistä tuli oma porukka. (25)
	Tausta kiusattuna on saanut Martan arvostamaan kestäviä ystävyysuhteita.	-- kun olen löytänyt itselleni aidot ja kestävät ystävät, olen myös halunnut sitoutua näihin ystävyysuhteisiin oikeasti, ja arvostan näitä ihmisiä vieläkin enemmän kuin ehkä osaisin arvostaa silloin, jos minulla ei olisi taakkana tällaista hieman rikkinäistä taustaa ystävyysasioissa -- (33)

Selviytyminen

Selviytymiskeino	Alkuperäinen ilmaisu
usko ja rukous	Rukoilin paljon, kun minulla oli kaikkein vaikeinta. (22)
lemmikkieläimet	Myös perheen lemmikkieläimille kävin itkemässä kouluhuoliani. (22)
	Yläasteen kestin myös todella kunniakkaasti varmasti sen ansiosta, että meille tuli kissa kun aloitin seiskaluokan. Se oli ehkä kuitenkin suurin kotona oleva tukeni ja iloni koko yläaste- ja myös lukioajan. (22)
	Lemmikkieläimillekin voi jutella kaikkea mahdollista ja heidän läsnäolonsa rauhoittaa muutenkin. (Tyyliin "kissani rakastaa minua vaikka koulussa meneekin sosiaalisesti päin helvettiä") (23)
musiikkiharrastus	Silloin kun minulla ei ollut ystäviä, uppouduin melko totaalisesti koululäksyihin ja soittoharrastukseni pariin, jotta ei koko aikaa olisi tarvinnut ajatella kiusaamista. (22)
	Musiikin kuuntelu ja soittaminen auttavat purkamaan sisäistä pahaa oloa ja myös kanavoimaan ajatuksia jonnekin muualle. (23)
perheen tuki	Myös vanhemmat ja siskot olivat tukenani ja yrittivät kannustaa minua kaikesta huolimatta. (22)
ystävät	Sitten jossain vaiheessa (yläasteella) sain myös ihan oikeita ystäviä itselleni, ja heidän kanssaan oli paljon helpompaa kestää kaikkea ja jakaa kokemuksia. (22)
	Perusteelliset keskustelutuokiot ystävien kanssa autoivat sen lisäksi, että teimme yhdessä jotakin todella mukavaa, joka vei ajatukset pois kiusattuna olemisesta. (23)
	Ilman näitä ihania ja aitoja ystäviä yläasteaika olisi varmasti ollut todella paljon ankeampi. (25)
	Aidot ja useat läheisemmät ystävyysuhteet ovat myös yksi tärkeimmistä kantavista voimavaroista omassa elämässäni. Ystävät ovat kannustaneet matkan varrella, ja on todella hyödyllistä, että on olemassa useampi läheinen henkilö, joiden kanssa voi käsitellä myös hankalia aiheita. (33)
	Myös jo mainitsemani aidot ja toimivat ystävyysuhteet ovat auttaneet minua pääsemään eroon kiusaamiskokemuksista. (33)

Kuvio 1. Positioiden tyypillinen kulku Martan kertomuksessa



4.2 Hannan tarina – hiljaisesta nuoresta sopeutuvaksi sivustaseuraajaksi

No jaa, enpä tiedä onko tuo selviytymistarina vai mikä, enemmänkin se on vain elämää. (Hanna, 33)

Hanna on hiljainen, sopeutuvainen ja herkkä. Kiusaaminen on jättänyt häneen haavoja, jotka aiheuttavat katkeria tunteita. Hanna ei halua puhua kenenkään kanssa kokemuksistaan, jotta vanhat haavat eivät nousisi pintaan. Hän haluaa unohtaa. Ihmisille hän kertoo itsestään mahdollisimman vähän, ja on pitänyt elämäänsä ja tarinaansa liian tylsinä kirjoitettavaksi tai kerrottavaksi. Täten olen erittäin kiitollinen siitä, että hän on osallistunut tutkimukseeni ja vastannut kirjoituspyyntöni joka kerta. Hanna korostaa kertomuksessaan hiljaista ja varautunutta luonnettaan, ja voisi todeta tämän luonteenpiirteen näkyvän hänen teksteissään harvasanaisuutena. Hanna ei kirjoittanut tähän tutkimukseen yhtään kokonaista, kertomuksen muotoista tekstiä elämästään, kiusaamisen jättämistä jäljistä tai itsestään. Hän vastasi kuitenkin kysymyksiin, joita kirjoittamisen avuksi hänelle lähetin. Usein vastaus oli vain virkkeen tai kahden mittainen, joten kysyin häneltä monesti niihin täsmennyksiä, joihin hän parhaansa mukaan vastasi. Näin ollen Hannan tarina muodostuu kirjallisen haastattelun kaltaisesta aineistosta, joka on kerätty Hannan ollessa 22-, 23-, 25-, 28- ja 33-vuotias. Kirjoitan hänen tarinansa tarkastellen hänen suhtautumistaan nuoruudessa koettuun kiusaamiseen sekä korostaen hänen asemoitumistaan omassa elämässään.

Hiljainen ja omanlaisensa

Hanna joutui kiusaamisen kohteeksi yläkoulun alussa. Yläkoulua edeltävä aika oli ollut rauhallista ja mukavaa niin kotona kuin etupäässä alakoulussakin. Hanna oli hiljainen, rauhallinen ja vetäytyvä kokemansa kiusaamisen alkaessa. Hän ei puolustanut itseään, vaan alistui kiusaamistilanteissa. Kiusaaminen satutti häntä, vaikka hän pyrki suhtautumaan siihen välinpitämättömästi. Hanna toimi kuten kiusatuksi valikoituva henkilö tyypillisesti toimii: hän ei koston karsimäänsä pahaa, vaan reagoi siihen kiusaajan toivomalla tavalla - yleensä kiusaamiseen alistuen (esim. Salmivalli 1998, 105–116). Myöhemmin Hanna totesikin olleensa kiusaajilleen helppo kohde, jonka reagointi palkitsi kiusaajia ja siten osaltaan salli kiusaamisen myös jatkoa.

Sitä ei sanonut yleensä vastaan ja yritti olla välittämättä, mutta ei se todellakaan onnistunut. Tietenkin sitä välitti ja se myös näkyi, joten siitä kiusaajat sai lisävauhtia

kiusaamiseensa. Helpompi sitä on hiljaisia kai kiusata kuin sellaisia jotka antaa samalla mitalla takaisin. (Hanna, 22)

Kiusaaminen sai Hannan asemoimaan itse itsensä lihavaksi, rumaksi ja tyhmäksi, ja tämä positio säilyi hänellä pitkään. Nuorena aikuisena Hannan oli yhä vaikea nähdä itseään toisin, sillä kiusaajien ääni peitti alleen muualta saadun positiivisen palautteen. Kohteliaisuuksia Hannan oli vaikea ottaa vastaan, sillä ne tuntuivat teeskentelyltä tai jopa valheellisilta. Hän tiedosti järjellä, ettei todellisuudessa ollut ruma tai tyhmä, mutta syvällä sisimmässään tunsikin niin. Nuoruudessa yksilö on erityisen haavoittuvainen, joten yläkouluiässä koettu kiusaaminen voi aiheuttaa herkästi kokemuksia huonosta itsetunnosta sekä epäilyksiä omasta kyvykkyydestä (Rigby 1999a, 102). Hannan minäkuva ja itseluottamus olivat olleet melko heikkoja jo ennen kiusaamisen alkamista, ja yläkouluvuodet heikensivät niitä entisestään. Hanna koki epävarmuutta sosiaalisissa tilanteissa ja kääntyi sisäänpäin. 23-vuotiaana Hanna pohti, kärsikö hän jostain luonneviasta, vai saattoiko oma sosiaalinen epävarmuus johtua kiusaamisesta. Hän positioi tuolloin minut tutkijana itsensä yläpuolelle tietämään ja kertomaan vastauksen tähän mieltään askarruttavaan kysymykseen, mikä vahvisti vaikutelmaa hänen kokemastaan epävarmuudesta suhteessa itseensä. 25-vuotiaana hän luki kokemansa sosiaalisen jännittämisen ja ujouden kiusaamisesta johtuviksi ominaisuuksiksi.

Kyllä sitä itsensä tunsikin lihavaksi ja ulkonäöltä muutenkin huonommaksi kuin muut. Itse asiassa sen tuntee vieläkin. (Hanna, 22)

Mutta onko se [hiljaisuus] vain sitten luontaista vai sitä rohkaisun puutetta (toisin sanoen että jos tuntee olevansa maailman tyhmin ja rumin) eli kiusaamista. (Hanna, 23)

No se [historia kiusattuna] näkyy siinä, että jännitän uusia tilanteita ja ihmisiä ihan hirmuisesti ja olen hyvin ujo. (Hanna, 25)

Hanna koki suurta tarvetta miellyttää muita ja tulla hyväksytyksi, mikä saattoi olla yhteydessä hänen kielteiseen minäkuvaansa ja itseluottamuksensa puutteeseen. Hänen kouluaikaiset kiusaajansa olivat olleet pääasiassa poikia, ja myöhemmin miehiltä saadusta hyväksynnästä tuli Hannalle tärkeää. On todennäköistä, että nämä asiat liittyvät toisiinsa. Etenkin ulkonäköön kohdistuvaa arvostelua Hannan oli vaikea kestää, ja pelkkä mahdollisuus siitä, että joku voisi häntä arvostella, sai hänet ahdistumaan. Naisilta saatuun kielteiseen palautteeseen Hanna kykeni suhtautumaan omien sanojensa mukaan miesten negatiivisia kommentteja rauhallisemmin.

Miesten hyväksyntä on minulle tärkeämpää. Naisten kielteisiin mielipiteisiin kykenen suhtautumaan hieman rauhallisemmin. (Hanna, 22)

- - mutta en tahdo arvostelua kestää vieläkään, vaikka kuinka rakentavaa se olisikin. (Hanna, 23)

Hanna ei kyennyt näkemään itseään etenäkään vastakkaisen sukupuolen silmissä viehättävänä, vaikka hän oli jo tutkimukseni ensimmäisessä vaiheessa pysyvässä parisuhteessa. 22-vuotiaana hän ei ymmärtänyt, mitä miesystävä hänessä näki. Vuotta myöhemmin hän alkoi hiljalleen hyväksyä itseään ulkoisesti, ja miesystävän vaikutus tähän kehitykseen oli myönteinen. Tämä sama ihmissuhde säilyi Hannan elämässä koko tutkimukseni suorittamisen ajan ja vielä siitä eteenpäinkin. Luotettava, pysyvä kumppani toi turvallisuutta Hannan elämään sekä auttoi häntä positioitumaan ja näkemään itsensä toisin silmin – ei kuten kiusaajat positioivat ja näkivät. Hänen minäkuvansa ja itsetuntonsa kohosivat näiltä osin vuosien kuluessa jonkin verran. Hän ymmärsi, että voi olla rakastettu ja pidetty omana itsenään. Kumppanilta saadun tuen on havaittu suojaavan myös kiusaamisen kohteeksi joutunutta kouluväkivallan pitkäaikaisilta seurauksilta (esim. Furman & Buhrmester 1992, 103).

Enkä myöskään usko että vastakkainen sukupuoli voisi olla minusta kiinnostunut oikeasti (tiedä sitten mikä X:ää [miesystävä] vaivaa). (Hanna, 22)

Näinä päivinä olen jopa alkanut pitää itsestäni enemmän, tarkoitan ulkonäöllisesti lähinnä. Nyt kun on joku kehumassa joka päivä niin hyvä mielihän siitä tulee. (Hanna, 23)

Elämän yksi ehdottomasti parhaista puolista on oma mussukka -- nimittäin onhan se mahtavaa että edes joku tykkää, vaikka peppu onkin levinnyt kuin pullataikina ja olen hieman hörhö ja hassu - - (Hanna, 25)

Hanna halusi muiden pitävän itsestään ja huolehti siitä, että toisilla oli hänen seurassaan mukavaa. Tämä tarve tulla hyväksytyksi ja pidetyksi saattoi Hannan mukaan johtua kiusaamisesta. Toisaalta hän pohti jälleen, kärsikö luonneviasta, kun halusi herkästi miellyttää muita ja olla pidetty. Hyväksytyksi tulemisen kokemus on lähellä kokemusta omasta arvokkuudesta sekä nähdyksi ja tunnustetuksi tulemisesta. Hannalta evättiin kouluyhteisössä mahdollisuus tuntea itsensä arvokkaaksi ja hyväksytyksi. Nämä tunteet ovat kuitenkin yhteydessä eksistentiaaliseen tarpeeseen kuulua sosiaalisesti johonkin. (ks. Søndergaard 2014, 55–57.) Näin ollen on hyvinkin mahdollista, että Hannan tarve miellyttää toisia ja tulla hyväksytyksi johtui ainakin osittain nuoruudessa koetusta ryhmän ulkopuolelle sulkemisesta. Samalla Hannan luontainen vaatimattomuus saattoi näkyä niin, että hän arvosti muiden hyvinvointia enemmän kuin omaansa ja positioi näin toiset itseään tärkeämmiksi.

Pyrin hyvin herkästi miellyttämään muita ja on mukavaa saada muut hyvälle mielelle ja olenkin pohdiskellut, jotta johtuisiko se hyväksynnän hakuisuudesta (joka taas johtuu luonteesta ja kiusaamisesta). (Hanna, 22)

- - vaikka voihan se olla luonnevika että tahtoo kaikkien tykkäävän minusta. (Hanna, 23)

Kiusatuksi joutuminen aiheutti negatiivisen minäkuvan, itsetunnon heikkenemisen sekä kasvaneen hyväksytyksi tulemisen tarpeen lisäksi Hannalle häpeää ja katkeruutta. Hän häpesi jälkikäteen sitä, ettei ollut itse puuttunut kohtaamaansa kiusaamiseen vaan alistunut siihen. Besag (1989, 5-6) toteaa, että kiusaamisen uhrin tuntema häpeä omasta epäonnistumisesta sosiaalisissa suhteissa on suurin syy siihen, ettei hän kerro osakseen koituneesta kohtelusta kenellekään, eikä kiusaamiseen siten puututa. Hannan tuntema häpeä näkyi vielä aikuisuudessa asian vaikenemisena. Hän ei kertonut kenellekään kiusatuksi joutumisestaan yläkouluaikanaan eikä sen jälkeenkään. Nuorena aikuisena hän ei halunnut puhua siitä ja repiä vanhoja haavoja auki. Hän uskoi näyttävänsä muiden silmissä huonommalta, jos menneisyys koulukiusattuna kävisi ilmi. Samaan aikaan hän oli hyvin katkera kokemastaan, eikä toivonut kiusajilleen mitään hyvää.

Kuitenkin erittäin mielelläni nämä kyseiset pari ihmistä toivoisin helvetin syvimpään loukkaan vielä tänäkin päivänä. Minä kannan kaunaa vielä pitkään tästä asiasta. (Hanna, 22)

Puhumattomuus ja pyrkimys unohtaa omat kokemukset kiusattuna toistuvat Hannan kertomuksessa eri vuosina. Hän kertoi yrittävänsä suhtautua historiaansa välinpitämättömästi, vaikka asian muistelu toi kipeät tunteet uudelleen mieleen. Hän käytti ilmaisuisissaan sanoja *turhaan* ja *haaskata*, kun pohti mahdollisuutta puhua jonkun kanssa menneistä tapahtumista, käsitellä kokemuksiaan tai ajatuksesta hankkia ammattiapua kokemusten läpikäymiseksi. Unohtaminen ja muistojen työntäminen sivuun ajatuksista toimivat hänestä hänelle parhaana keinona saavuttaa tasapaino kulloinkin eletyssä nykyisyydessä. Vaikuttaa siltä, että Hanna pyrki tietoisesti välttämään minuusavaruutensa sitä osaa, jossa kiusaamiskokemukset ja niille aikanaan annetut merkitykset sijaitsevat. Kiusatun positio oli olemassa, mutta Hanna halusi unohtaa sen olemassaolon. (vrt. Ropo 1999, 152–154.)

Minä taas en haluaisi puhua koko asiasta. Osoittaa kai jonkinlaista heikkoutta minusta, tiedä häntä. Sitä mitä ei muista niin se ei voi satuttaa, turhaan sitä kaivaa vanhoja haavoja auki. (Hanna, 22)

Ehkä tarvetta [terapiaan], mutta en varmaan olisi sitä hakenut vaikka se olisi ollut erittäin helposti saatavilla. Ei innosta uskoutua leperteleville lekurisedille ja tädeille. (Hanna, 23)

Ei sitä ihan koko elämäänsä kannata haaskata vanhojen asioiden miettimiseen. (Hanna, 33)

Ihmisen minä pyrkii elämään nykyisyydessä, ja tämä seikka oletettavasti auttoi Hannaakin luopumaan kiusatun positiosta (ks. Ropo 1999, 155). Ajan kuluessa Hanna alkoi kokea olevansa kiusaamishistoriansa kanssa tasapainossa. Hän koki edelleen olevansa hiljainen, omituinen sekä sosiaalisissa tilanteissa epävarma, mutta hyväksyi nämä piirteet osaksi minuuttaan pohtimatta, onko hänen luonteessaan vikaa vai ei. Kiusaamiskokemukset palasivat hänen mieleensä hyvin harvoin, mutta toisinaan jokin toisen ihmisen toteamus saattoi muistuttaa häntä omasta menneisyydestä pilkan kohteena. Hän vaikutti välillä jopa ihmettelevän, ettei ollut yläkoulun jälkeen enää kohdannut kiusaamista. Hanna tunsi olevansa yhä melko samanlainen kuin nuorena ja totesi, että hänellä oli käynyt hyvä onni, kun kiusaaminen ei ollut jatkunut enää aikuisuudessa. Toisin sanoen hän näki, ettei kiusaamisen loppuminen ollut kiinni hänestä itsestään, vaan ympäristöstä, johon ei voinut itse vaikuttaa.

- olen edelleen epävarma sosiaalisissa tilanteissa, mutta olen hyväksynyt sen jo luonteenpiirteekseni. Jos ei jollekin kelpaa, niin olkoot. (Hanna, 33)

Sattunut varmaan hyvä onni [että ei ole opinnoissa tai töissä joutunut kiusaamisen kohteeksi tai ulkopuoliseksi]. Nimittäin minähän olen ihan parasta riistaa. Olen hiljainen ja ehkäpä vähän omituinen, enkä todellakaan halua olla valokeilassa. (Hanna, 33)

Hanna ei jäänyt uhriksi, vaan jatkoi omannäköistä elämäänsä. Hän ei enää maininnut katkeruutta tai häpeää myöhemmissä tutkimukseni vaiheissa. Tietysti on mahdollista, että hän tunsi niitä yhä. Yksilö valitsee kuitenkin itse, mitä haluaa elämästään kertoa. Toisin kuin nuorempana, 33-vuotiaana Hanna kertoi pyrkivänsä tunnistamaan ja työstämään käyttäytymisestään seikkoja, jotka ovat kiusaamisen aikaansaamia. Hän käsitteli kokemaansa pikkuhiljaa omalla tavallaan puhumatta siitä kuitenkaan toisten kanssa. Kiusaamisen kohteena oleminen oli sulautunut osaksi hänen minuuttaan, eikä hän enää pyrkinyt kieltämään sitä ainakaan itseltään. Hänen minuutensa integroitui, ja hän antoi minälleen luvan käydä kiusaamiskokemuksia sisältävässä minuuden osassa ja käsitellä niitä. Näin uusien merkitysten antaminen koetulle oli mahdollista ja matka kohti eheytymistä saattoi alkaa (vrt. Ropo 1999; 151, 156).

On elämästä tullut suhteellisen tasapainoista. Ei tässä uhriutumaankaan voi jäädä. Jos kaikki huonot asiat tuntuisivat johtuvan kiusaamisesta, johan olisi vaikea elämä. Toisaalta pitää sitä tiedostaa, että mitkä huonot tavat ovat saaneet vaikutteita

kiusaamisesta ja niitä on vähitellen yritettävä korjata parempaan suuntaan, pala kerrallaan. (Hanna, 33)

Selviytyvä sivuhenkilö

Hannalla oli yläkouluaikanaan ystäviä, jotka tiesivät kiusaamisesta ja kokivat sitä myös itse. Tämä seikka oli hänen selviytymisensä kannalta hyvin merkittävä; olihan kouluarki kiusaamisen sävyttämää, eikä Hanna kertonut kokemastaan muille. Hänen ei tarvinnut, sillä ystävät tiesivät ja näkivät, mitä tapahtui. Hanna mainitsi pitkäaikaiset, jo yläkoulussa solmitut ystävyysuhteet oman selviytymisensä kannalta merkittävimpänä tekijänä vielä 33-vuotiaana. Silloinkin hänelle oli tärkeää, että ystävät tiesivät ja ymmärsivät, mitä on olla kiusattu. Ystäviltä ja kumppanilta saatu tuki on kiusaamisen pitkäaikaisseurauksilta suojaava hypoteettinen tekijä myös esimerkiksi Salmivallin (2003, 22) mukaan. Toinen asia, joka auttoi nuorta Hannaa jaksamaan päivästä toiseen, oli yläkouluaajan rajallisuus. Hän tiesi, ettei kiusaaminen voi jatkua loputtomiin.

Pääasia oli kun oli ystäviä, vaikkei voi sanoa että juttelin asiasta heille. Mutta se auttoi kun tiesi että on joku joka tietää. (Hanna, 22)

Yläkoulun jälkeen Hanna ei enää joutunut kiusaamisen kohteeksi. Hän muutti kauas kotiseudultaan päästyään ylioppilaaksi ja alkoi opiskella mieleistään alaa. Opiskeluaikanaan hän positioitui uudelleen kouluyhteisön jäsenenä. Häneen ei enää kiinnitetty negatiivista huomiota eikä hän jäänyt muun ryhmän ulkopuolelle. Hanna asemoitui tasa-arvoiseksi yhteisön jäseneksi vuosia myöhemmin myös työpaikallaan, jossa valitsi hyvä henki. Työssä asiakaspalvelun parissa Hanna huomasi voittaneensa osan kokemastaan sosiaalisesta epävarmuudesta. Hän uskalsi puhua tuntemattomille ihmisille ja koki olevansa tasavertainen jäsen työyhteisössään. Omat onnistumisensa hän kuitenkin näki esimiehen ja työkaverin ansioina eikä niinkään ominaan. Yhtäältä hän oli kokenut 10 vuotta aiemmin omien sosiaalisten taitojensa karttumisen ja rohkaistumisen koululuokan ansiona sen sijaan, että olisi kokenut itse kehittyneensä tai muuttuneensa. Minuus rakentuu vuorovaikutteisesti, ja Hannan kohdalla sen merkitys itsetunnon, minäkuvan ja koko minuuden kannalta on huomattavaa (vrt. Ropo 1999).

Kuitenkin olen ehkä enemmän alkanut olemaan ryhmässä ja ylipäättään koulussa hieman sosiaalisempi. Tosin se johtuu tuosta edellisen koulun luokasta, koska siellä oli kaikki täysi-ikäisiä ja naisia ja siellä ei saanut osakseen kritiikkiä heti jos ei osannut. (Hanna, 23)

On se ihan mukava tunne, kun ei jätetä ulos porukasta tai saa epäasiallisia kommentteja opiskelukavereilta. Työssä kohdalle on sattunut niin hyvä työkaveri ja pomo, että voi jopa tuntea joskus onnistuneensa jossakin. (Hanna, 33)

Opiskeluajan jälkeen Hannan elämä asettui uomiinsa ja jatkui samanlaisena vuodesta toiseen. Hän oli pitkiä aikoja työttömänä, eikä hän harrastanut mitään kodin ulkopuolella. Hanna tunsu itsensä yksinäiseksi, sillä uusiin ihmisiin tutustuminen oli vaikeaa eikä hiljaisiin päiviin löytynyt seuraa. Hän tapasi uusia ihmisiä vain kumppaninsa kautta, mutta tutustuminen muihin jo valmiissa kaveriporukassa ei ollut hänelle luontevaa. Kesäisin Hanna pääsi usein töihin, ja tilanne työn ja vapaa-ajan suhteen kääntyi päinvastaiseksi. Töitä oli joskus hyvinkin paljon eikä aikaa jäänyt juuri muulle. 23-vuotiaana Hanna näki tulevaisuutensa melko valoisana, mutta 28-vuotiaana hän kuvasi elämänsä harmaaksi ja tasapaksuksi. Hän ei uskonut, että se muuksi muuttuisi tulevaisuudessakaan. Hän pystyi vaikuttamaan siihen, mihin käytti aikaansa työttömänä ollessaan. Muutoin hän eli olosuhteidensa armoilla eikä kokenut voivansa tai haluavansa muuttaa niitä. Hannasta tuli elämänsä sivustaseuraaja. Hän kulki elämänsä mukana, mutta ei ottanut ohjaksia omiin käsiinsä. On mahdollista, että Hanna tyytyi harmaaksi kuvaamaansa elämäänsä eikä toivonutkaan siihen muutosta. Elämä oli ennakoitavissa eikä hänen tarvinnut tuntea suurta huolta mistään työn löydettyään. Toisaalta hän saattoi kärsiä itseluottamuksen puutteesta eikä uskaltanut tehdä ratkaisuja, joilla elämä olisi saattanut muuttua mielekkäämmäksi.

Oma elämä tuntuu aika tasapaksulta ja harmaalta. Otetaan päivä kerrallaan. Tulevaisuus näyttää hyvin samalta kuin tähän asti. (Hanna, 28)

Hannan kertomuksesta löytyy kohta, joka osoittaa aktiivista toimijuutta. Tutkimukseni aivan ensimmäisessä vaiheessa Hanna kertoi muuttaneensa kauas pois tutuista maisemista itsensä vuoksi – vain koska halusi tehdä niin. Hän ei ajautunut olosuhteiden ohjaamana nykyiselle asuinseudulle, vaan teki päätöksen muuttaa sinne. Päätöksiä Hanna on toki tehnyt elämässään muutenkin, mutta tämän nuoruudessa tehdyn elämänmuutoksen jälkeen hän ei ole kokenut voivansa vaikuttaa kovin paljoa elämäntarinansa suuriin linjoihin. Hän hyväksyi sivustaseuraajan position itselleen omassa kertomuksessaan.

Sattui nyt vain että lähdin tänne A:han [paikka Suomessa], eikä se johtunut kenestäkään muusta kuin itsestä. (Hanna, 22)

En koe vaikuttavani suuresti elämäni suuntaan. Pieniin asioihin toki voi aina vaikuttaa, mutta suurempiin asioihin ei passaa mennä sorkkimaan. Ehkä enemmän ne olosuhteet vaikuttavat. (Hanna, 33)

Hanna löysi itselleen pysyvän työpaikan ja päätyi tekemään kahtakin työtä välillä yhtä aikaa. Työttömyyden jälkeen hänen elämäänsä rytmitti työ sekä vähäisemmäksi jäänyt vapaa-aika, jolloin Hanna jatkoi omia harrastuksiaan kotona. Pitkäaikainen, pysyvä parisuhde oli myös tärkeässä asemassa Hannan elämässä. Kiusaamista Hanna ei enää juuri muistellut ja uskoi sen johtuvan siitä, että aika oli kulunut, eikä häntä yläkoulun jälkeen ollut positioitu kiusatun rooliin. Hänen oli hyvä olla työssään, ja hänen ammatti-identiteettinsä oli vahva.

Toißä en olisi enää tuollaisella palkalla ja tuolla stressin määrällä, jos ei olisi hyvää työyhteisöä. Tosin tärkeää on kyllä myös omat hyvin vaatimattomat harrastukset sekä myös parisuhde tuo positiivista energiaa päivään. (Hanna, 33)

Hannan kertomuksessa merkillepantavaa on mahdollisesti hänen luontaiseen hiljaisuuteensa ja harvasanaisuuteensa liittyvä uskomus siitä, ettei menneistä kokemuksista puhuminen tai niiden läpikäyminen ole hyödyllistä. Tästäkin syystä olen kiitollinen, että hän kertoi minulle tarinansa – tai ainakin osan siitä. Toinen huomionarvoinen seikka on Hannan vaatimattomuus. Hän ei kyennyt ottamaan nuorempana kehuja vastaan, ja onnistumisen kokemukset sekä rohkaistumisen sosiaalisissa tilanteissa hän lukee myöhemmin työtoverin, opiskeluyhteisön tai esimiehen ansioiksi. Hän on jopa hieman yllättynyt siitä, ettei ole aikuisena joutunut kiusaamisen kohteeksi. Tulkintani mukaan nämä seikat johtuvat siitä, että Hannan itsetunto ja minäkuva olivat yhä tutkimukseni viimeisessä vaiheessa jokseenkin alhaiset. Hän oli hyväksynyt kiusaamis-historian osaksi elämäntarinaansa, mutta kärsi yhä sen seurauksista.

Hanna positioi itsensä oman elämänsä päähenkilöksi, joka ei kuitenkaan voi vaikuttaa elämäntarinansa suuriin linjoihin. Samalla hän tyytyy tähän osaan eikä tavoitellut muuta. Hän kuvaa itseään pessimistiksi, joka ei näe itsellään kovin valoisaa tulevaisuutta. Minuusavaruudessa menneisyys, nykyisyys ja tuleva muodostavat mahdollisuuden ajalliseen integraatioon, ja tulevaisuuden suunnitelmat, toiveet ja tavoitteet osoittavat minuusavaruuden laajenemista (Ropo 1999, 155). Hannan minuus ei ole tulevaisuuteen suuntautuva, mutta menneen ja eletyn nykyisyyden välillä hänen minuutensa vaikuttaa eheältä ja identiteettinsä ajattomalta. Hän on tottunut elämänsä sellaisena kuin se on. Hanna on selviytynyt vaikenemalla kokemastaan kiusaamisesta, mutta ei koe kertomuksensa olevan selviytymistarina, vaan ainoastaan kuvaus elämästä.

Todellisuudessa tuskin ihan lähitulevaisuudessa mitään erikoisempaa tulee tapahtumaan. Aina ikuisen pessimistin on hyvin hankalaa keksiä positiivista tulevaisuutta ja negatiivista en halua edes kirjoittaa. (Hanna, 33)

Taulukko 2. Asemoitumisen tarkastelu Hannan kertomuksessa

Refleksiivinen, itseen kohdistuva asemoituminen

Miten Hanna asemoi itsensä suhteessa muihin?

Positio	Tiivistys alkuperäisestä ilmaisusta	Alkuperäinen ilmaisu
hiljainen	Hanna oli hiljainen ja puolustuskyvytön nuori kiusaajia kohdatessaan.	Olen tuota pohdiskellut oikein paljon ja olen yhtenä tuloksena saanut sen, että oli sellainen helppo kohde. (Luonteeltani olen vielä kaiken lisäksi rauhallinen ja hiljainen.) -- Helpompi sitä on hiljaisia kai kiusata kuin sellaisia jotka antaa samalla mitalla takaisin. (ikä 22)
	Hanna ei ole puhelias.	Ajattelen ihmissuhteita ja jotenkin ajattelen sitten luonnettani eli en ole puhelias – (23)
	Hanna positioi itsensä hiljaiseksi ja omituiseksi.	Sama vanha hiljainen omituisuus olen miltei kaikkien kanssa. (33)
		Olen hiljainen ja ehkäpä vähän omituinen, enkä todellakaan halua olla valokeilassa. (33)
puolustuskyvytön	Hanna on herkkä. Hän ei puolustanut itseään.	Sitä ei sanonut yleensä vastaan ja yritti olla välittämättä, mutta ei se todellakaan onnistunut. Tietenkin sitä välitti ja se myös näkyi, joten siitä kiusaajat sai lisävauhtia kiusaamiseensa. (22)
		Jos vielä on hiljainen tai muuten ei puolustaudu mitenkään niin pääsee helvetti irti. (22)
	Hanna kokee olevansa helppo kohde kiusaamiselle vielä aikuisenakin.	Sattunut varmaan hyvä onni [että ei ole opinnoissa tai töissä joutunut kiusaamisen kohteeksi tai ulkopuoliseksi]. Nimittäin minähän olen ihan parasta riistaa. (33)
vetäytyvä		-- olen sellainen vaikeasti lähestyttävä. (23)
epävarma	Hanna on epävarma ulkonäöstään ja ahdistuu arvostelusta.	Mahdollisuus siitä että joku nykyään arvostelee kerkeään sävyyn minun ulkonäköä saa vieläkin ahdistusta aikaan. (22)
	Hanna on epävarma ja haluaa tulla hyväksytyksi.	Onhan sitä epävarma itsestä ja siitä pitääkö muut minusta. (23)
	Hanna ei kestä arvostelua.	-- mutta en tahdo arvostelua kestää vieläkään, vaikka kuinka rakentavaa se olisikin. (23)
	ujo jännittäjä	-- jännitän uusia tilanteita ja ihmisiä ihan hirmuisesti ja olen hyvin ujo. (25)
	Hanna on hyväksynyt epävarmuuden osaksi luonnettaan.	Eli olen edelleen epävarma sosiaalisissa tilanteissa, mutta nyt olen hyväksynyt sen jo luonteenpiirteekseni. Jos ei jollekin kelpaa, niin olkoot. (33)
ruma ja lihava (negatiivinen minäkuva)	rumempi ja lihavampi kuin muut	Kyllä sitä itsensä tunsikin lihavaksi ja ulkonäöltä muutenkin huonommaksi kuin muut. Itse asiassa sen tuntee vieläkin. (22)

ruma ja tyhmä (negatiivinen minäkuva)	maailman rumin ja tyhmin	- - jos tuntee olevansa maailman tyhmin ja rumin - (23)
vaatimaton (negatiivinen minäkuva)	Hanna on vaatimaton ja ahdistuu kehuista.	Kehuja en osaa ottaa vastaan, vaan ne tuntuvat suureltelelulta yleensä aina. (22)
epäkiinnostava (negatiivinen minäkuva)	Hanna ei usko olevansa kiinnostava vastakkaisen sukupuolen silmissä.	Enkä myöskään usko että vastakkainen sukupuoli voisi olla minusta kiinnostunut oikeasti (tiedä sitten mikä X:ää [poikaystävä] vaivaa) (22)
miellyttämisenhaluinen, hyväksynnänhakuinen	Hän haluaa miellyttää muita ja tulla hyväksytyksi.	Pyrin hyvin herkästi miellyttämään muita ja on mukavaa saada muut hyvälle mielelle ja olenkin joskus pohdiskellut, jotta johtuisiko se hyväksynnän hakuisuudesta (joka taas johtuu luonteesta ja ehkä kiusaamisesta). (22)
	Hanna haluaa olla pidetty.	- - vaikka voihan se olla luonne vika että tahtoo kaikkien tykkäävän minusta. (23)
katkera	Hanna toivoo kiusaajilleen pahaa ja on yhä katkera.	Kuitenkin erittäin mielelläni nämä kyseiset pari ihmistä toivoisin helvetin syvimpään loukkaan vielä tänäkin päivänä. Minä kannan kaunaa vielä pitkään tästä asiasta. (22)
	Hanna ei haluaisi tavata kiusaajia vaan toivoisi, että heillä menee huonosti.	Vieläkään en kiusaajiani tahtoisi nähdä livenä. Myönnetään, että sen verran on kostonhimoa vieläkin jäljellä jotta näidenkin vuosien jälkeen olisin suht tyytyväinen, jos kuulisin että heillä menee todella huonosti. (23)
yksinäinen	Hanna haluaisi saada uusia ystäviä.	Tosin olisi mukava saada uusia kavereita täältä A:sta [nykyinen asuinkunta]. (23)
	Hän haluaisi ystäviä, mutta kokee vaikeaksi tutustua ihmisiin isossa ryhmässä.	Jotenkin isossa porukassa on hankalaa tutustua tarkemmin. Olisi mukava kun olisi seuraa vaikka päivisin tai vaikka ihan vain ns. tyttöjen iltoja. (23)
perheenjäsen, kumppani	Hanna positioituu henkilöksi, jolla on lapsuuden perhe ja oma kumppani.	Nykyisessä ihmissuhteessa menee mukavasti ja pitäisi viikon päästä esitellä tuota mörrimöykkyä kotona B:ssä [kotikaupunki]. Saa nähdä miten se kestää meidän perheen oikut. Juokseeko karkuun? (23)
	Hanna positioi itsensä (leikkimielisesti) negatiivisesti ja on kiitollinen kumppanistaan.	Elämän yksi ehdottomasti parhaista puolista on oma mussukka - - nimittäin onhan se mahtavaa että edes joku tykkää, vaikka peppu onkin levinnyt kuin pullataikina ja olen hieman hörhö ja hassu - - (25)
kiusaajan yläpuolella	Hanna positioituu korkeammalle kuin kiusaajat ja hyväksyy itsensä.	Ei kateeksi käy [kiusaajia]. Olen mielelläni minä (23)

Miten Hanna asemoi itse itsensä?

epäviehättävä (heikko itseluottamus)	Hanna ei koe itseään viehättäväksi, vaikka tietää, että hyviäkin puolia ulkonäössään on.	Sitä ei itse pidä itseään kummoisenkaan näköisenä, vaikka sitä toisaalta tietää että voihan sitä olla joitakin hyviäkin piirteitä, mutta sitä ei vain myönnä itselleen täysin rehellisesti. (22)
---	---	---

toimija	Hän tekee itse päätökset elämässään.	Enpä usko että olisin toisessa elämän tilanteessa. Sattui nyt vain että lähdin tänne A:han [paikka Suomessa], eikä se johtunut kenestäkään muusta kuin itsestä. (22)
	Hanna kokee olevansa aktiivinen toimija suhteuttaen tämän siihen, ettei ole töitä eikä harrastuksia.	Koen olevani aktiivinen toimija, koska oikeastaan ei ole suurempia velvoitteita eikä menoja. Eli siis itse päätän, että huvittaako vai ei. Olisi varmaan eri asia, jos olisi töitä ja harrastuksia. (28)
työtön	työtön työnhakija	Töitä etsin tällä hetkellä kovasti ja ehkä sitä kesäksi taas pääsen johonkin. (23)
	työtön	Työttömänä olo stressaa ja ärsyttää. (28)
positiivinen		Suhteellisen valoisana näen tulevaisuuteni. (23)
elämänsä sivustakatsoja	Näkee elämänsä paikoilleen jämähtäneenä eikä näe muutosta tulevaisuudessakaan.	Oma elämä tuntuu aika tasapaksulta ja harmaalta. Otetaan päivä kerrallaan. Tulevaisuus näyttää hyvin samalta kuin tähän asti. (28)
		Olipa aika lyhyt ja ytimekäs vastaus, mutta niin on meikäläisen elämäkin. (28)
	Hanna ei ole aktiivinen toimija elämässään, vaan kulkee sen mukana ja on turtunut vuodesta toiseen jatkuvaan tilanteeseensa työttömänä kesiä lukuun ottamatta.	Rooli: menossa mukana, jälkiä jättämätön (28)
	oman elämänsä mukana kulkija, sivustaseuraaja ja olosuhteiden vietävissä	En koe vaikuttavani suuresti elämäni suuntaan. Pieniin asioihin toki voi aina vaikuttaa, mutta suurempiin asioihin ei passaa mennä sorkkimaan. Ehkä enemmän ne olosuhteet vaikuttavat. (33)
pessimisti	pessimisti, joka ei usko positiiviseen tulevaisuuteen	Todellisuudessa tuskin ihan lähitulevaisuudessa mitään erikoisempaa tulee tapahtumaan. Aina ikuisen pessimistin on hyvin hankalaa keksiä positiivista tulevaisuutta ja negatiivista en halua edes kirjoittaa. (33)

Uudelleenpositioitumisen prosessit Hannan kertomuksessa

Muutos positiossa	Tiivistys alkup. ilmaisusta	Alkuperäinen ilmaisu
Hanna positioitui uudelleen aiempaa viehättävämpänä.	Hanna positioi itsensä kauniimmaksi kuin ennen, ja prosessissa on auttanut kumppanilta saatu positiivinen palaute.	Näinä päivinä olen jopa alkanut pitää itsestäni enemmän, tarkoitan ulkonäöllisesti lähinnä. Nyt kun on joku kehumassa joka päivä niin hyvä mielihän siitä tulee (23)
Hanna positioitui tasavertaisena ryhmän jäsenenä opiskellessaan ja töissä.	Opinnoissaan Hanna on positioitunut tavalliseksi opiskelijaksi, johon ei kohdistettu negatiivista huomiota. Hän asemoi itsensä aiempaa sosiaalisemmaksi. Hanna lukee	Kuitenkin olen ehkä enemmän alkanut olemaan ryhmässä ja ylipäättään koulussa hieman sosiaalisempi. Tosin se johtuu tuosta edellisen koulun luokasta, koska siellä oli kaikki täysi-ikäisiä ja naisia ja siellä ei saanut

	myönteisen kehityksen ryhmän ansioksi, ei omakseen.	osakseen kritiikkiä heti jos ei osannut. (23)
	Hanna on positioitunut opiskelupaikoissa ja töissä myönteisesti, ei kiusattuna tai ulkopuolisena. Mutta onko oma onnistumisen kokemus kiinni työkavereista tai esimiehestä?	Myös positiiviset kokemukset seuraavissa opiskelupaikoissa ja työssä. On se ihan mukava tunne, kun ei jätetä ulos porukasta tai saa epäasiallisia kommentteja opiskelukavereilta. Työssä kohdalle on sattunut niin hyvä työkaveri ja pomo, että voi jopa tuntea joskus onnistuneensa jossakin. (33)
		Töissä en olisi enää tuollaisella palkalla ja tuolla stressin määrällä, jos ei olisi hyvää työyhteisöä. (33)
Hanna positioitui epävarmasta sosiaalisemmaksi.	Ammatti ja työ asiakaspalvelussa ovat pakottaneet olemaan tekemisissä ihmisten kanssa eivätkä sosiaaliset tilanteet enää jännitä.	Oikeasti se [epävarmuus sosiaalisissa tilanteissa] on helpottanut jonkun verran ajan kanssa. Varmaan johtuu ammatista. Asiakaspalvelussa on pakko olla ihmisten kanssa tekemisissä ja nyt en paljon enää edes ajattele asiaa tunteettomien kanssa. (33)
Hanna on positioitunut hetkittäin samoin kuin kouluaikana.		Tietynlaisesti sanotut ja tietyn tyyppiset kommentit, joita ei välttämättä ole edes tarkoitettu minulle, saavat niskakarvat pystyyn. (33)

Vuorovaikutuksellinen asemoituminen

Miten muut asemoivat Hannan?

Positio	Alkuperäinen ilmaisu
ruma	Kyllä sitä itsensä tunsii lihavaksi ja ulkonäöltä muutenkin huonommaksi kuin muut. (22)
kaunis	Nyt kun on joku kehumassa joka päivä niin hyvä mielihän siitä tulee. (23)

Miten Hanna asemoi toiset ihmiset?

Kiusaaja on huomionhakuinen.	Olisikohan se huomion hakuisuutta tai yksinkertaisesti sitä että haluaa näyttää muille luokkatovereille kuinka "kova" sitä onkaan kun saa jollekin huonon mielen. (22)
Kiusaaja on ilkeä. Hänellä on huono itsetunto.	Jos saa käyttää suora sanaa niin kuspäitä [kiusaajat] yleisesti ajattelen että niillä sitä tuntuisi olevan tarkistamista itsetunnossa, jos kerran muita alentamalla saa paremman olon. (23)
Tutkija on positioitu tietämään paremmin, miksi Hanna käyttäytyy kuten käyttäytyy.	Sinä se expertti olet ... kummin se [vetäytyvyys] on luonnevika vai jotain muuta? (23)
Terapeutti ei osaa auttaa.	Ei innosta uskoutua leperteleville lekurisedille ja tädeille. Taitaa olla aika sulkeutunut käsitys terapeuteista, mutta noin suoraan sen voisi sanoa (23)

Esimies ja työkaveri ovat kannustavia.	Työssä kohdalle on sattunut niin hyvä työkaveri ja pomo, että voi jopa tuntea joskus onnistuneensa jossakin. (33)
Jotkut ihmiset ovat ilkeitä.	Joskus ihmettyää ihan todella, että missä pellossa sitä eletään, kun toiset ihmiset kuvittelevat voivansa päästää suustaan ihan mitä vain. (33)

Kiusaamisen seuraukset ja kiusaamisesta selviytyminen

Kiusaamisen positio ja seuraukset

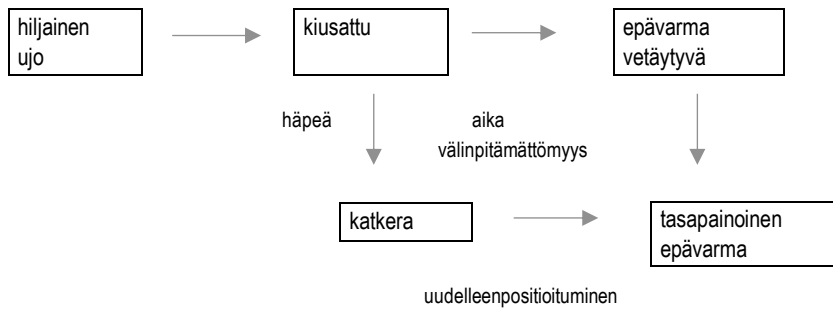
Tulos	Tiivisyys alkup. ilmaisusta	Alkuperäinen ilmaisu
Kiusaamisen seurauksia: - itsetunnon heikkeneminen ja minäkuvan kielteisyyys	Kiusaaminen aiheutti huonommuuden tunnetta, laski itsetuntoa ja huononsi minäkuvaa.	Kiusaaminen on alentanut itsetuntoa huomattavasti. Ei se ollut huipussa silloin ennen kiusaamistakaan, mutta siitä se vain laski. Kyllä sitä itsensä tunsii lihavaksi ja ulkonäöltä muutenkin huonommaksi kuin muut. (22)
	Kiusaaminen on vaikuttanut mielialaan ja minäkuvaan.	Paljon paremmalla mielellä voisi olla [ilman kiusaamiskokemuksia] ja tyytyväisempi itseensä. (22)
		- - mutta en tahdo arvostelua kestää vielääkään, vaikka kuinka rakentavaa se olisikin. (23)
- uusien tilanteiden jännittäminen		No se [historia kiusattuna] näkyy siinä, että jännitän uusia tilanteita ja ihmisiä ihan hirmuisesti ja olen hyvin ujo. (25)
- halu miellyttää muita ja tulla hyväksytyksi		Pyrin hyvin herkästi miellyttämään muita ja on mukavaa saada muut hyvälle mielelle ja olenkin joskus pohdiskellut, jotta johtuisiko se hyväksynnän hakuisuudesta (joka taas johtuu luonteesta ja ehkä kiusaamisesta). (22)
	Hannan kiusaajat olivat miespuolisia. Miespuolisten kiusaajien vuoksi miesten hyväksyntä tuntuu tärkeämmältä kuin naisten.	Miesten hyväksyntä (tai miksi sitä nyt voisi sanoa) on minulle tärkeämpää. Naisten kielteisiin mielipiteisiin kykenen suhtautumaan hieman rauhallisemmin. (22)
		- - onhan sitä epävarma itsestä ja siitä pitääkö muut minusta. (23)
- häpeän tunne	Oma puolustuskyvyttömyys aiheutti häpeän tunnetta.	Häpeää kun ei pystynyt puolustautumaan silloin. Nykyään sitä miettii että miksei sitä ajoissa tehnyt mitään asialle. (22)
	Hanna ei halua poikaystävän saavan tietää, että on ollut kiusattu.	Ajattelen että se [kiusaamishistorian kertominen] ehkä saisi minut näyttämään huonommalta hänen [poikaystävä] näkökulmastaan, kummallista mutta totta. (22)

- epävarmuus sosiaalisissa tilanteissa		Eli olen edelleen epävarma sosiaalisissa tilanteissa - - (33)
Kiusaamisen positio: - mennyt asia, johon on syytä suhtautua välinpitämättömästi	Kiusaamishistoria aiheuttaa vahvoja tunteita, mutta Hanna pyrkii suhtautumaan siihen välinpitämättömästi.	Yritän suhtautua siihen [historia kiusattuna] myös mahdollisimman välinpitämättömästi. (22)
		Ei tässä uhritumaankaan voi jäädä. Jos kaikki huonot asiat tuntuivat johtuvan kiusaamisesta, johan olisi vaikea elämä. (33)
	Hanna ei ajattele paljoa kiusaamiskokemuksiaan ja kokee sen johtuvan ajan kulumisesta sekä myöhemmästä myönteisestä uudelleenpositioitumisesta.	Varmasti aika on vaikuttanut. Ei sitä ihan koko elämänsä kannata haaskata vanhojen asioiden miettimiseen. Toki kuten alussa sanoin niin positiiviset kokemukset ovat auttaneet paljonkin. (33)
- asia, josta ei kannata puhua		Minä taas en haluaisi puhua koko asiasta. (22)
	Kiusatuksi joutuminen kuuluu menneisyyteen. Hanna haluaa vaieta ja salata kokemuksensa.	Onkohan tuo X:ltä pimityminen sitten sitä kieltämistä, mutta mitä sitä turhaan ottamaan asiaa puheeksi, kun se ei ole enää ajankohtainen nykyisessä elämäntilanteessa. (22)
- kiusaaminen satutti, joten se on parasta yrittää unohtaa		Sitä mitä ei muista niin se ei voi satuttaa, turhaan sitä kaivaa vanhoja haavoja auki. (22)
- katkeruuden aiheuttaja		Minä kannan kaunaa vielä pitkään tästä asiasta (22)
- mennyt kokemus, jonka kanssa voi elää tasapainossa	Hanna kokee olevansa tasapainossa menneisyytensä kanssa ja hänelle kuuluu hyvää.	Tällä hetkellä kuuluu hyvää itse asiassa, jos mietitään tuota kokemusta näin jälkepäin. Ihan tunnen olevani suht tasapainossa kaiken kanssa. (23)
		On elämästä tullut suhteellisen tasapainoista. - - Toisaalta pitää sitä tiedostaa, että mitkä huonot tavat ovat saaneet vaikutteita kiusaamisesta ja niitä on vähitellen yritettävä korjata parempaan suuntaan, pala kerrallaan. (33)

Selviytyminen

Selviytymiskeino	Alkuperäinen ilmaisu
Ystävien hiljainen tuki auttoi jaksamaan.	Pääasia oli kun oli ystäviä, vaikei voi sanoa että juttelin asiasta erityisemmin heille. Mutta se auttoi kun tiesi että on joku joka tietää. (22)
	Pitkään jatkuneet ystävyysuhteet ja vielä sellaisilta ystävilta joilla on käsitystä asiasta. (33)
Tieto yläkouluajan rajallisuudesta	Tietenkin sekin auttoi kun tiesi ettei se voi jatkua ikuisuutta. (22)

Kuvio 2. Positioiden tyypillinen kulku Hannan kertomuksessa



4.3 Elsin tarina – koulukiusatusta työpaikkakiusatuksi

Olen enimmäkseen selviytynyt kokemastani kiusaamisesta, joka alkoi alakoulussa ja päättyi lukioon mentäessä, joka alkoi uudelleen työelämässä ja päättyi siellä myös. Se voi alkaa milloin tahansa uudelleen, mutta toivottavasti minulla on silloin enemmän keinoja toipua siitä. (Elsi, 32)

Epävarmuus ja ulkopuolisuuden tunne ovat pysyneet Elsin kertomuksessa läsnä 11 vuoden ajan riippumatta siitä, minkälaisessa yhteisössä tai sosiaalisessa ryhmässä hän on kulloinkin toiminut. Elsi selittää kiusatuksi joutumistaan positioimalla itsensä myönteisellä tavalla erilaiseksi kuin toiset ja pelkää samalla toistuvasti vaikuttavansa muiden silmissä oudolta. Muiden ihmisten hyväksyntä on Elsille tärkeää, ja tulkintani mukaan hän arvottaa itseään suoritusten ja ulkoisten meriittien kautta peittääkseen epävarmuutensa. Hänelle on tärkeää menestyä työelämässä, ja myöhemmissä kertomuksissaan hän reflektoi itseään ja tuntojaan etenkin työnsä kautta. Eräänä huomionarvoisena seikkana Elsin kertomuksessa on kiusatun roolin pysyvyys, sillä hän joutuu aikuisuudessaan uudelleen ulkopuoliseksi yhteisössään. Tämä seikka aiheuttaa hänelle tuskaa, sillä hänen on vaikea antaa kokemaansa anteeksi kiusaajilleen ja varsinkaan itselleen.

Elsin elämä etenee pintapuolisesti tarkastellen perinteisenä pidettyä uomaan pitkin: hän opiskelee, aloittaa työelämän, luo uraansa, ostaa asunnon ja perustaa perheen. Pinnan alta löytyy kuitenkin paljon ahdistusta ja pohdintaa siitä, miksi kiusaaminen seuraa mukana ja miten oman minuuden voi pitää kasassa jatkuvasta torjutuksi tulemisen kokemuksesta huolimatta. Elsin kertomus koostuu teksteistä, joita hän on kirjoittanut pyynnöstäni tutkimustani varten 21-, 22-, 27- ja 32-vuotiaana.

Koulukiusattu, työpaikkakiusattu, entinen kiusattu, potentiaalinen kiusattu

Elsi joutui jo alakouluaikanaan kiusaamisen kohteeksi. Yläkouluun siirtymisen hän koki uutena mahdollisuutena – hakeutuihan hän eri yläkouluun kuin kiusaajansa. Vertaisryhmä vaihtui, mutta kiusaaminen jatkui. Kiusatun positio jäi osaksi Elsin identiteettiä nuoruudessa. Kiusatuksi joutumista uudessa yhteisössä ennustaa yleensä vain yksi tekijä: henkilön aiempi kokemus kiusattuna. Elsi oli lapsena omaksunut kiusatun roolin ja alkanut todennäköisesti käyttäytyä sen mukaan. Tämä rooli sekä hänen kokemuksensa kiusattuna saattoivat muodostaa hänelle tiedostamattoman toimintatavan, josta eroon pääseminen oli vaikeaa. (Vrt. Salmivalli 1998; 49–50, 76.)

Yläkouluun siirtyessäni olin toiveikas siitä, että elämäni koulukiusattuna olisi ohi. Lähes kaikki kiusaajat siirtyivät toiseen kouluun, ja kuvittelin voivani aloittaa puhtaalta

pöydältä. Ensimmäisenä koulupäivänä kuitenkin jouduin jo pilkan kohteeksi: minulle ennestään aivan tuntemattomat pojat matkivat puheääntäni ja huutelivat perääni. (Elsi, 21)

Elsi erottui massasta luultavasti tahtomattaan. Hän oli kaikille kohtelias ja puhui muodollisesti luokkatilanteissa. Kouluaineissa menestyminen oli hänelle tärkeää, ja korostunut tunnollisuus sekä erinomaiset arvosanat saattoivat herättää muissa nuorissa ärtymystä. Tulkintani mukaan tarve menestyä koulussa saattoi olla Elsin tapa kompensoida epäsuosiotaan ryhmässä. Hän oli tunneilla hyvin aktiivinen, mutta koulutovereiden keskuudessa hiljainen ja ujo. Hän pelkäsi kiusaajiaan eikä osannut puolustaa itseään. Pelko ja puolustuskyvyttömyys näkyivät päällepäin ja kielivät toisille Elsin olevan helppo kohde kiusaamiselle. Elsi ei kuitenkaan halunnut muuttua samanlaiseksi kuin muut tullakseen hyväksytyksi, vaan pikemminkin toi tietoisesti esiin niitä ominaisuuksiaan, joiden uskoi ärsyttävän kiusaajia. Kiusaamisen jatkuttua pidempään uhri alkaa yleensä toteuttaa sitä sosiaalista roolia, jonka vertaisryhmä hänelle asettaa (mm. Salmivalli 2010a, 115). Elsi toteutti annettua rooliaan kilttinä ja tunnollisena oppilana, mutta positioidi itse itsensä kiusaajien yläpuolelle korostamalla näitä myönteisiä pitämiään taipumuksia ja kapinoiden siten yhteisössä saamaansa asemaa vastaan. Elsi ei puolustanut itseään kiusaajien nähden, mutta omassa mielessään hän teki niin.

Kiusaamisesta huolimatta kykenin olemaan aina oma itseni - en muuttunut, vaikka he halusivat. - - Toin omaa, erilaista persoonaani esille - - (Elsi, 22)

Kouluaikana muutuin tarkoituksella vielä enemmän sellaiseksi ihmiseksi, jota muut eivät sietäneet. Olin vieläkin kohteliaampi, entistä ystävällisempi, aktiivisempi tunnilla ja parempi koulussa. Halusin olla paras, suurimmaksi osaksi siksi, että halusin näyttää heille, etteivät he lannista minua. (Elsi, 32)

27-vuotiaana Elsi asetettiin jälleen kiusatun position yhteisön ulkopuolelle – tällä kertaa työelämässä. Hän oli tehnyt kuluneiden vuosien aikana täysipäiväisesti töitä ja keskittynyt uraansa. Työssään hän oli menestynyt hyvin ja saanut paljon kiitosta esimiestasolta sekä asiakkailta. Elsin järkytykseksi kiusatun rooli oli kuitenkin salakavalasti seurannut häntä, ja tekstinsä perusteella hän oli kirjoittamishetkellä asiasta pois toltaan. Hän koki jälleen olevansa erilainen työntekijä kuin toiset ja joutuvansa siksi kohtaamaan muiden yhteisön jäsenten paheksunnan. Työ oli ollut Elsille se sisältö elämässä, jonka kautta hän oli kokenut itsensä arvostetuksi ja arvokkaaksi. Huono kohtelu työssä alensi siten hänen omanarvontuntoaan merkittävästi. Aikuisena hän arveli oman idealisminsa, intonsa sekä nuoruutensa syiksi joutua vanhempien kollegojen muodostaman työyhteisön ulkopuolelle. Kiusaaminen satutti, sillä Elsi haluaisi

olla pidetty myös kollegojen keskuudessa. Hän oli vihainen itselleen siitä, että uskoi yhä uudelleen taustastaan huolimatta ihmisistä hyvää ja kuvitteli voivansa olla tasa-veroisen jäsen ryhmässä. Hän tunsi itsensä heikoksi, rikkiinäksi ja väärin kohdelluksi.

Uusissa työyhteisöissä kuvittelen aluksi, jopa yli vuoden ajan, olevani idealistisine näkemyksineni nuoresta iästäni huolimatta arvostettu. Sitten tulee isku vasten kasvoja, sillä en ole taustastani huolimatta lukenut merkkejä oikein. Minusta ei pidetäkään. On puhuttu pahaa selän takana isolla porukalla, kirjoitettu minusta paikkaansa pitämättömiä kirjelmiä eteenpäin, jätetty tiedottamatta asioista, puhuttu kokouksissa päälle ja jätetty näin kuulematta, lopetettu keskustelu kun saavun huoneeseen. (Elsi, 27)

-- itsetuntoni ammattiini nähden osittain murskaantui -- (Elsi, 32)

Elsin kuvaama kiusaaminen työyhteisössä täyttää osan työpaikkakiusaamisen kriteereistä (ks. Einarsen, Hoel, Zaph & Cooper 2011, 22). Työpaikkakiusaaminen nähdään aihetta paljon tutkineen Leymannin (1988) teoriassa sosiaalisena prosessina, jonka käsittelemättä jäänyt ristiriita laukaisee. Yleensä kiusaaminen alkaa ihmissuhdetörmäyksestä. Kielteinen käyttäytyminen herättää sen kohteeksi joutuvan yksilön puolustusmekanismit, joiden käyttäminen osaltaan johtaa tyypillisesti uuteen hyökkäykseen. Kiusattu aletaan vähitellen nähdä vaikeana ihmisenä ja lopulta mahdollisesti psyykkisesti sairaana. Hänet syrjäytetään toisiin tehtäviin, ellei hän itse väisty yhteisöstä esimerkiksi sairastumalla tai hakeutumalla toisaalle. Tässä vaiheessa prosessi on kestänyt useita vuosia, eivätkä työtoverit välttämättä enää muista, millainen tilanne oli ennen kiusaamisen laukaissutta alkukonfliktia. (Leymann 1988, 67–80.)

Elsin kohdalla edellä kuvattu työpaikkakiusaamisen kehä ei ehtinyt toteutua kokonaan, sillä hän vaihtoi työpaikkaa melko pian tilanteen kärjistyttyä. Hänen kertomansa perusteella kiusaamistilanteen laukaissut ihmissuhdetörmäys olisi voinut olla arvostiririita suhteessa tehtävään työhön. Hän uskoi joutuneensa työyhteisöissä ulkopuoliseksi, koska hänen arvonsa poikkesivat kollegojen arvoista. Elsi käytti 32-vuotiaana sanoja *rauha* ja *rakkaus* kuvatessaan omaa toimintaansa työssään, kun taas kollegoista kertoessaan hänen tekstissään näkyi sellaisia sanoja kuin *kovuus* ja *laskelmointi*. Elsi puolustautui asettamalla itsensä moraalisesti korkeampaan asemaan kuin työpaikkakiusaajansa, aivan kuten hän vuosia aiemmin teki suhteessa koulukiusaajiinsa. Hän pohti, oliko tämä sisäinen kokemus omasta moraalisesta positiosta näkynyt ulospäin ja aiheuttanut aggression tunteita työtovereissa. Toisaalta Elsillä oli tapana vähätellä itseään ja saavutuksiaan, ja hänen ulosantinsa saattoi vaikuttaa pikemminkin epävarmalta. Hänet saatettiin näiden ristiriitaisten ominaisuuksiensa vuoksi asemoida vaikeaksi ihmiseksi, kuten Leymannin (1988) teoriassa työpaikkakiusatulle usein käy.

Elsi jaksoi sinnitellä jonkin aikaa työssä, jossa hänet positioitiin ulkopuoliseksi ja vääränlaiseksi työntekijäksi. Lopulta hän jätti itselleen rakkaaksi tulleen työnsä, kuten työpaikkakiusatut usein tekevät (mm. Leymann 1988). Päätökseen liittyi paljon ahdistusta Elsin ollessa 27-vuotias, sillä tulevaisuus näytti sen vuoksi epävarmalta. Viittä vuotta myöhemmin Elsi kuvasi valintaansa lottovoittona, sillä hän päätyi jäseneksi työyhteisöön, jossa kaikki tukivat toisiaan. Elsi päätti kertoa uusille kollegoilleen aiemmasta työssä kokemastaan kiusaamisesta, jotta he ymmärtäisivät Elsistä mahdollisesti heijastuvan epävarmuuden. Samalla hän yritti lopettaa ylimääräisen työn tekemisen ja muiden jatkuvan miellyttämisen. Sen sijaan hän keskittyi suorittamaan vain ne tehtävät, jotka hänen toimenkuvaansa kuuluivat. Asiakkaat ja esimiestaso arvostivat hänen työtään ja taitojaan edelleen, minkä Elsi koki aluksi yllättävänä. Päätös keventää omaa työkuormaa palautti voimavaroja Elsin käyttöön muille elämän osa-alueille, ja hän alkoi opiskella työnsä ohella uutta tutkintoa. Elsi kuvasi vuotta uudessa työssään omanarvontuntoaan parantavana kokemuksena, jota hän muisteli vielä vuosien jälkeen kaiholla.

Kirjoittaessaan minulle viimeistä kertaa Elsi oli vaihtanut jälleen työpaikkaa ja kertoi työnsä olevan toisinaan hyvin raskasta. Hän pyrki selviytymään tavalla tai toisella siitä kaikesta, mitä hänen oletettiin tekevän ja hallitsevan. Hän ei ollut joutunut enää kiusatun positioon, mutta kertoi olevansa alati varuillaan. Esimies oli Elsin mukaan potentiaalinen työpaikkakiusaaja, ja eräs hänen kollegansa oli lähtenyt työstä oltuaan usean vuoden ajan tämän kiusaamisen kohteena. Elsin mieltä vaivasi, ettei hän ollut uskaltanut puolustaa kollegaansa. Hän oli pelännyt olevansa itse seuraava kohde ja asemoi itsensä täten potentiaaliseksi kiusatuksi. Matthiassenin (2014, 342) mukaan pelkkä kiusatuksi tuleminen mahdollisuus voi altistaa yksilön kiusaamisen vaikutuksille, vaikka itse kiusaaminen kohdistuisi toiseen henkilöön.

Kaikkein eniten olisin halunnut olla rohkea ja puolustaa tätä työkaveria esimiestä vastaan, mutta pelkäsin liikaa, että siitä alkaisi jonkinlainen henkinen helvetti. Yritin kompensoida asiaa olemalla ystävällinen ja erityisen huomaavainen tätä työkaveria kohtaan. (Elsi, 32)

Työpaikkakiusaamisen jäätyä toistaiseksi historiaan, Elsi koki selvinneensä menneisyytensä kiusaamiskokemuksista hyvin. Hän ajatteli koulukiusatuksi joutumistaan hyvin harvoin ja työpaikalla tapahtunutta syrjintääkin koko ajan vähemmän. Tutkimukseeni osallistuminen ja oman elämän auki kirjoittaminen palauttivat näitä muistoja mieleen. Elsin mukaan kirjoittaminen auttoi häntä jäsentämään omia ajatuksiaan toiseudesta ja ulkoistamaan katkeruuden tunteita luomaansa tekstiin. Mahdollisuus joutua kiusaamisen uhriksi yhä uudelleen oli Elsin mielestä kuitenkin relevantti. Hän ei

nähty keinoa päästä kiusatun positiosta lopullisesti eroon, vaan koki, että sen kanssa pitäisi vain oppia elämään.

Jos työelämässä tulisi uudelleen tilanne, jossa joutuisin kiusaamisen kohteeksi, en luultavasti osaisi sitä lopettaa tai saada loppumaan, vaan joutuisin keksimään tavan selvitä sen kanssa ja siitä huolimatta. (Elsi, 32)

Kiusaamiskokemusten miettiminen on jäänyt elämästäni lähes kokonaan pois. Nyt kysymyksiisi vastatessani mietin tuota työpaikkakiusaamista taas aiempaa enemmän, ja sitä tosiaan mietin muutenkin enemmän kuin koulukiusaamista. (Elsi, 32)

Viimeisen tekstinsä perusteella Elsi kuitenkin ajatteli toisinaan myös lapsuudessaan ja nuoruudessaan kokemaansa kiusaamista. Hän kuvasi suhdettaan kotikaupunkiinsa – kiusaamisen tapahtumapaikkaan – haastavaksi. Hän oli siellä käydessään varuillaan ja vältti katsekontaktia ihmisten kanssa. Entiset koulukiusaajat olivat jääneet kotikaupunkiin, kun Elsi lähti opiskelemaan muualle, eikä hän halunnut kohdata heitä. Erityisesti häntä ahdisti ajatus siitä, että joku kiusaajista tai heidän kannustusjoukkoonsa kuuluneista ihmisistä tunnistaisi hänet. Elsi oli vuosien varrella miettinyt palaamista kotikaupunkiinsa, mutta ei ollut halunnut ottaa riskiä siitä, että joutuisi kohtaamaan menneisyyteensä kuuluvia henkilöitä. Hän tiedosti, että kouluaikaiset kiusaajat olivat voineet kasvaa ihmisinä ja muuttua, eikä mitään pelättävää välttämättä olisi edes ollut. Palaaminen kotikaupunkiin tuntui silti mahdottomalta ja vierailu siellä vaikealta.

En halua tunnistaa ketään mahdollista entistä koulukaveriani enkä halua tulla tunnistetuksi. (Elsi, 32)

Yllä olevassa katkelmassa Elsi asemoi kaikki kouluvuosiensa toverit – olivatpa he kiusaajia tai eivät – samaan ryhmään ihmisiä, joita ei tahdo kohdata. Elsin kohdalla palaaminen niihin fyysisiin olosuhteisiin, joissa lapsuus- ja nuoruusaikainen kiusaaminen tapahtui, voimisti kiusaamisen jättämiä epävarmuuksia ja negatiivisia tunteita vielä aikuisuudessa. Palaaminen kotikaupunkiin saattoi palauttaa mieleen vastenmielisyyden tunteen entisiä kiusaajia tai omaa mennyttä positiota kohtaan. Elsi kertoi osallistuneensa takavuosina luokkakokoukseen ja huomanneensa, että hänet asemoiittiin ulkopuoliseksi vielä aikuisenakin myöhemmistä saavutuksistaan ja kuluneista vuosista huolimatta. Hän ei ajatellut kiusaamiskokemuksiaan tietoisesti ja koki selvinneensä niistä, mutta kotikaupungissa käyminen sekä esimerkiksi luokkakokoukseen osallistuminen laukaisivat kouluaikana vallinneen asemoinnin ja ilmapiirin uudelleen. Menneisyys rooleineen ja positioineen peitti yksilön nykyisen aseman. Menneiden kokemusten jäljet eivät ole Matthiassenin (2014) mukaan välttämättä pysyviä

ja staattisia. Ne nousevat pintaan silloin, kun yksilö joutuu samaan kontekstiin kuin lapsuudessa, jossa kiusaaminen tapahtui. (vrt. Matthiassen 2014, 349–350.)

Uhri vai selviytyjä?

Kiusatun positio seurasi Elsiä aikuisuuteen ja asetti hänet kiusaamisen uhriksi nuoruuden jälkeen joitain kertoja. Hän ei kuitenkaan positioinut itse itseään uhriksi. Kiusaaminen oli jättänyt jälkensä hänen minuuteensa sekä hänen elämäntarinansa kulkuun, mutta hän suhtautui näihin jälkiin melko neutraalisti. 21-vuotiaana Elsi oli hyväksynyt kiusaamisen osaksi omaa tarinaansa ja tiedosti, että menneisyys vaikutti hänen elämässään sekä negatiivisena että positiivisena voimana. Uravalinta, tarve suoriutua paremmin kuin muut sekä sensitiivisyys havaita kiusaamistilanteita olivat Elsin mukaan ainakin osittain seurausta hänen omasta historiastaan kiusattuna. Toisaalta myös epävarmuus ja arkuus ryhmätilanteissa sekä jatkuva pelko oudoksi positioitumisesta muiden silmissä olivat Elsin mielestä kiusaamiskokemusten peruja. Elsi koki oman identiteettinsä vahvaksi, koska oli kiusaamisen vuoksi joutunut rakentamaan sen nuoruudessaan monta kertaa uudelleen.

Toisaalta kokemukset ovat myös vahvistaneet, sillä olen monesti joutunut miettimään puutteitani ja vahvuuksiani, että identiteettini on nykyään melko vahva. (Elsi, 21)

Kiusaaminen näkyy toisinaan vielä, kun olen muiden ihmisten kanssa tekemisissä. Minun on vaikea keksiä isossa porukassa nasevaa sanottavaa, pelkään olevani liian outo, ääneni tärisee ja olen hiljainen. (Elsi, 22)

Kiusatuksi jouduttuaan yläkouluiäkäinen Elsi oli alkanut kärsiä unettomuudesta ja paniikkikohtauksista. Kahdeksannesta luokasta alkaen hän toivoi jatkuvasti kuolevansa. Tulkintani mukaan nämä kiusaamisen välittömät vaikutukset ilmenivät pitkittyneinä seurauksina hänen elämässään aikuisena silloin, kun Elsi syystä tai toisesta voi muutoin huonosti. 22-vuotiaana Elsi oli alkanut nähdä unia yläkouluaikaisista kiusaajistaan ja koki olevansa masentunut. Elämä ei tuntunut yhtä harmoniselta kuin ensimmäisellä kirjoituskerralla. Elsin tuntemuksiin saattoi vaikuttaa hänen elämäntilanteensa, jossa hän kirjoitushetkellä eli. Hän oli valmistumassa yliopistosta eikä tiennyt, mitä elämässä seuraavaksi tapahtuisi. Tuohon aikaan myös hänen unelmansa muuttivat. Aiemmin hänen suurin haaveensa oli ollut oman perheen perustaminen, mutta sittemmin hän oli alkanut haaveilla elämänsä omistamisesta vähäosaisten lasten auttamiseksi. Tulevaisuus tuntui hänestä epäselvältä ja utuiselta, kun taas menneisyydessä koettu sopusointuisuus toi hänen mieleensä *illuusiassa* elämisen.

Vastaavasti vuosia myöhemmin hänen kohdatessaan työpaikalla kiusaamista, voimistuivat jo yläkouluaikana tutuksi tulleet kiusaamisen seuraukset, ja Elsi koki itsensä *taantuneeksi* suhteessa kiusaamisesta selviytymiseen. Kiusaamisen pitkäaikaisista seurauksista masennus jäi Elsin elämään pysyväksi elementiksi, joskin sekin nousi pintaan vaikeina aikoina selkeämmin kuin seesteisemmin koettuina kausina. Masennus onkin pitkittäistutkimusten perusteella melko yleinen seuraus kiusaamisen kohteeksi joutuneiden myöhemmässä elämässä (Ttofi, Farrington, Lösel & Loeber 2011, 68–73).

Suhtaudun tulevaan ehkä hiukan epävarmana, mietin, miten selviydyn elämästä. Tietysti minulla on omia haaveitani, mutta onko minusta toteuttamaan niitä? (Elsi, 22)

Silloin koin olevani eheä, kaiken anteeksi antanut ja kypsä, mutta olin väärässä. Tai ehkä olen vain taantunut sen jälkeen, ehkä uudet kokemukset ovat kutistaneet minua -- (Elsi, 27)

Minulla diagnosoitiin neljä vuotta sitten jonkinasteinen masennus. En ole päässyt siitä vielä eroon, mutta en toisaalta ajattele koko asiaa kovinkaan usein. Nyt viime aikoina taas hieman enemmän, kun ihmiset ovat kohdelleet töissä huonosti ja oma vointi ja mieli on vajonnut. (Elsi, 27)

Elsi koki yleensä identiteettinsä vahvaksi, mutta hänen itsetuntonsa oli heikko. 21-vuotiaana hän kertoi olonsa epävarmaksi miespuolisten henkilöiden seurassa ja avasi asiaa vuotta myöhemmin kertomalla kouluaikaisen kiusaamisen olleen osittain seksuaalisävytteistä. Elsin oli ollut vaikea luottaa mahdollisten seurustelukumppanien tarkoitukseen, mutta melko pian ensimmäisen kertomuksensa jälkeen hän päätyi parisuhteeseen. Tämä samainen parisuhde vakiintui avioliitoksi, jossa Elsi oli vielä 32-vuotiaana kirjoittaessaan minulle viimeisen kerran. Kiusaamisen seuraukset näkyivät kuitenkin suhteen alkuaikoina vaikeutena osoittaa ja ottaa vastaan läheisyyttä. Gilmartinin (2012, 149) mukaan kiusaaminen aiheuttaa usein arkuutta parisuhteiden muodostamisessa ja seksuaalisessa kanssakäymisessä, joskin hänen tutkimuksensa rajoittuvat miespuolisten henkilöiden kokemuksiin.

Heikko itsetunto näkyy Elsin tarinassa myös tietynlaisena armottomuutena itseä kohtaan. Hän kykeni antamaan anteeksi kouluaikaisille kiusaajilleen, mutta itselleen ei. Elsi oli antanut ennen tutkimukseeni osallistumista kiusaajiensa vaikuttaa elämänsä suuntaan esimerkiksi alkamalla työskennellä mallina. Hän katui syvästi tätä valintaansa kahdessa ensimmäisessä kertomuksessaan ja halveksi työn pinnallisuutta sekä omaa sinisilmäisyyttään. Armottomuus omia puutteita kohtaan näkyi myös vaikeutena hyväksyä itseen kohdistuvaa kritiikkiä. 27-vuotiaana hän kertoi ottavansa kaiken hyvin henkilökohtaisesti esimerkiksi pienissä kiistoissa puolisonsa kanssa. Elsi pyrki välttämään konflikteja ja jätti usein eriävän näkemyksensä ilmaisematta, jotta ei

loukkaisi toista. Hän alkoi herkästi soimata itseään siitä, jos oli tuottanut toiselle paha mieltä sanomalla oman mielipiteensä. Tulkitsen Elsin halunneen tulla positioiduksi tietyllä tavalla ja kokevan epäonnistumisen tunnetta, kun hän toimi vastoin laatimaansa kuvaa itsestään. Hän halusi kenties asemoida itsensä ja tulla positioiduksi muiden toimesta syvällisenä henkilönä, ja tämän arvon vastainen toiminta sai hänet kokemaan itsensä huonoksi. Samoin ihannepositio muita aina ystävällisesti kohtelevana yksilönä saattoi särkyä Elsin osallistuessa kiivaaseen sananvaihtoon. Elsin toiminta viittaa itsekreittiseen ja haitalliseen perfektionismiin (ks. Enns & Cox 2002; Smith, Saklofske, Stoeber & Sherry 2016).

Se juttu masensi minua todella paljon ja minulla meni aika kauan aikaa antaa sinisilmäisyyteni itselleni anteeksi. Tiedän, että tuohonkin juttuun on kiusaaminen vaikuttanut, koska minua haukuttiin rumaksi, ja halusin näyttää heille (tai siis itselleni), etten ole ruma. (Elsi, 22)

Kun suutun ja puhun suuni edes puolipuhaaksi, petyn itseeni. Olen itselleni todella vihainen, kun olen pahoittanut toisen mieltä. (Elsi, 27)

Mitätön riita usein kulminoituu kohdallani suuren tuntuiseksi katastrofiksi, josta eteenpäin on vaikea päästä. Minulla on ongelma ottaa kritiikkiä vastaan. Usein romahdan hetkeksi niissä tilanteissa. Tulee toivoton olo. (Elsi, 27)

Samalla kun Elsi vaati itseltään täydellisyyttä, hän positioi itsensä kiusaajien yläpuolelle. Hänen suorituskeskeinen mentaliteettinsa yläkoulussa sai hänet ajattelemaan, että kiusaajat olivat luultavasti kateellisia hänelle hänen menestyksestään. Tulkintani mukaan tämä ajattelumalli toimi hänen defensiokeinonaan niin nuoruudessa kuin aikuisuudessaakin. Molempina ajanjaksoina kiusatuksi jouduttuaan hän asemoi itsensä moraalisemmaksi, ahkerammaksi ja ystävällisemmäksi kuin kiusaajansa suojellakseen minuuttaan (ks. Leary 2004, 56–59). Koulukiusatuksi joutumistaan Elsi ei pitänyt missään vaiheessa omana syynään, vaan uskoi joutuneensa kiusatuksi positiivisina kokemuksiensa ominaisuuksiensa vuoksi. Hän asemoi kiusaajat nuoriksi ihmisiksi, joilla oli paha olla tai jotka eivät ymmärtäneet toimiensa merkitystä sen kohteeksi joutuvalle. Elsin oli vaikeampi selittää työpaikkakiusaaminen itselleen parhain päin; teki-jöinä hän olivat aikuiset, joiden Elsi ei enää uskonut kasvavan henkisesti. Hän yritti ajatella, että kiusaamisen syynä oli jälleen kateus, ja tämä hänen minuuttaan suojeleva ajatus sai vahvistusta joidenkin kollegojen puheista. Elsi pelkäsi kuitenkin, että häntä pidettiin lapsellisena, outona tai kykenemättömänä työhönsä, ja tämä ajatus tuntui hänestä murskaavalta. Hän koki itse pärjäävänsä työssään erinomaisesti ja olisi oletettavasti halunnut saada tunnustusta myös kollegoiltaan.

Ajattelin aina, että kiusaajat kiusaavat siksi, että he ovat minulle menestyksestäni kaiteellisia tai että heillä on muuten vain paha olla. Totuus voi olla aivan toinen, mutta ajatus omasta erinomaisuudesta piti minut hengissä. (Elsi, 21)

Pystyn antamaan heille anteeksi, jos ajattelen tosiaan niin kuin eräs kollegani sanoi, että syynä oli kateus. Mutta en pysty antamaan anteeksi, jos ajattelen, että syynä oli oma outouteni tai lapsellisuuteni tai kyvyttömyyteni työhön. (Elsi, 32)

Elsin ainoat keinot puolustautua olivat ystävällisyys kiusaajia kohtaan sekä mielen- sisäinen kapinointi uhrin positiota vastaan. Yläkouluaikana hän korosti niitä ominaisuuksiaan, joiden uskoi ärsyttävän kiusaajia. Elsissä oli siis jonkin verran provo- soivan uhrin piirteitä, joskin hän käyttäytyi tositilanteissa passiivisesti (Olweus 1986, 31–33). Hän ei halunnut muuttua samanlaiseksi kuin muut, vaan oli tinkimättä oma itsensä. Mielessään hän kehitteli tarinoita, joissa asetti kiusaajansa naurunalaiseksi. Elsi suhtautui kiusaamiseen toisinaan kuin leikkiin. Hän pohti aamuisin, mitä kiusaa- jat päivän aikana keksisivät, ja suhtautui heidän toimintaansa ironisesti. Todellisuus- dessa hän toimi kiusaajiaan kohtaan ystävällisesti ajatellen sen olevan paras puolus- tus. Aikuisuudessa Elsi toimi lähes samalla tavalla. Hän yritti esittää, ettei huomannut itseensä kohdistuvia negatiivisia tekoja. Hän kohteli kiusaajiaan korostetun ystävälli- sesti ja oli heitä kohtaan avulias – aivan kuten oli toiminut yläkouluaikanaan vastaa- vassa tilanteessa.

Yleensä olin kuitenkin heitäkin [kiusaajia] kohtaan ylikiltti ja ystävällinen, koska koin olevani sillä tavalla heidän yläpuolellaan. (Elsi, 22)

Silloin päätin jälleen vastata ilkeyteen ystävällisyydellä. Päätin, etten ole yhtään ainutta päivää pois, vaikka itken työpäivien jälkeen kaikki illat ja sivutyöni kärsii, en suostu murtumaan. Välillä itkin työhuoneessanikin salaa, mutta työpaikkakiusaajien aikana halusin näyttää vahvalta. Puhuin heille ystävällisesti, hymyilin, tarjosin apuani, hoidin kaikki työtehtäväni ja ylimääräistäkin, kuten tapanani oli. (Elsi, 32)

Elsi selvisi kouluaikaisesta kiusaamisesta positioimalla itsensä mielessään kaiken ta- pahtuvan yläpuolelle ja ajatellen, että syy kiusaamiseen piili kiusaajassa. Selviytymi- sessä auttoivat myös ystävät, jotka kokivat kiusaamista samaan aikaan ja toimivat hän- nelle hiljaisena vertaistukena. (vrt. Huitsing 2012, 384; Leary 2004, 56.) Elsi sai hen- kistä tukea myös vanhemmiltaan, jotka tiesivät tyttärensä joutuneen koulussa kiusaa- misen kohteeksi. Kiusaaminen vaikutti Elsiin voimakkaasti, ja Elsi pääsi keskustelee- maan kokemuksistaan myös psykologin kanssa nuoruudessaan. Aikuisuudessa tapah- tuneesta kiusaamisesta Elsi yritti selvittää sisäisen puheensa avulla selittäen tapahtu- nutta ja omaa rooliaan siinä itselleen (ks. Leary 2004; 50, 99). Häntä auttoi myös usko korkeampaan voimaan ja siihen, että kaikki tapahtuu jostain tietystä syystä. Kirjojen

maailmaan pakeneminen työpäivien jälkeen sai hänen ajatuksiaan niin ikään irti kiusaamisesta. Parhaiten Elsi koki saavansa tukea sorretuksi joutuneelle työidentiteetilleen asiakkailta, joilta saatu palaute oli hyvin positiivista ja kannustavaa myös vaikeina aikoina.

Tulkitsen Elsin päässeen pois kouluaikaisesta uhrin positioista antamalla kiusaajilleen anteeksi. Hän hyväksyi taustansa osaksi kertomustaan ja selitti kiusaamista itselleen kiusaajan nuorella iällä ja ajattelemattomuudella. Hän ei uskonut kiusaajan olevan paha ihminen, vaan ainoastaan kehittymätön. Tällaisen henkilön harjoittama henkinen ja fyysinen väkivalta oli mahdollista hyväksyä ja antaa anteeksi.

Olen antanut kiusaajilleni anteeksi jo kauan sitten, sillä uskon, etteivät he tienneet mitä tekivät. Eivät he varmasti aavistaneet, kuinka paljon satuttivat. (Elsi, 22)

Aiemmin kävi ilmi, kuinka Elsin oli vaikea antaa anteeksi työpaikkakiusaajille aikuisuudessaan. Häntä satutti ajatus siitä, etteivät aikuiset kiusaajat luultavasti olleet edes pahoillaan siitä, mitä hänelle tekivät. Hän suojeli itseään toivomalla, että nämä ymmärtäisivät jonain päivänä tehneensä väärin ja tuntisivat siitä katumusta. Tämä toive oli ristiriidassa Elsin oman toiminnan kanssa – esittihän hän itse kiusaamistilanteissa välinpitämätöntä eikä antanut kiusaajiensa tietää kokemaansa sisäistä tuskaa. Viittä vuotta myöhemmin Elsi kykeni katsomaan tapahtunutta hieman etäämmältä. Hän kipuli asian kanssa edelleen, sillä pohjimmiltaan hän uskoi kiusaajien halunneen vain eliminoida hänet työpaikalta siinä onnistuen. Aiempi toive siitä, että he ymmärtäisivät tekojensa merkityksen ja tuntisivat katumusta, oli muuttumassa hyväksynnäksi siitä, ettei näin tapahtuisi. Hän tiedosti, etteivät kiusaajat kokeneet itseään syyllisiksi mihinkään, vaan ainut kärsijä oli hän itse. Itsensä vuoksi Elsi yritti antaa anteeksi ihmisille, jotka eivät todennäköisesti koskaan pyytäisi anteeksi ja jotka olivat toiminnallaan saaneet Elsin luhistumaan ja kokemaan itsensä arvottomaksi. Hän ymmärsi, että anteeksianto olisi ainoa keino vapautua ahdistuksesta ja katkeruudesta oman elämän jatkamiseksi.

Minun on mahdotonta hyväksyä sitä, että aikuinen ihminen kiusaa toista. Se ei mene ymmärrykseeni, enkä osaa antaa sitä vielä anteeksi. (Elsi, 27)

Mutta minun pitäisi ohittaa tämä tapaus, koska ainut, jota se satuttaa, olen minä itse. Muut eivät edes tajua tehneensä väärin, joten ainut kärsijä olen minä. Ja minun pitää tämä jotenkin saada osaksi menneisyyttäni. Olen hyvässä matkassa sinne, mutten ihan vielä perillä. (Elsi, 32)

Elsi asemoi itse itsensä selviytyjäksi, vaikka uhrin positio on seurannut häntä lapsuudesta aikuisuuteen aika ajoin. Hänen minäkuvansa on eheä, vaikka hänen

itsetuntonsa on ajoittain heikko. Hän tunnistaa omat vahvuutensa ja epävarmuutensa. Hän tietää, että itsensä asemointi kiusaajien yläpuolelle on vain suojamekanismi eikä todellinen asiointi. Elsi identifioi itsensä työpaikkakiusatuksi ja entiseksi koulukiusatuksi, mutta nämä identiteetit eivät ole hänen elämässään ja minuudessaan tärkeissä rooleissa enää 32-vuotiaana. Sen sijaan työ ja siinä pärjääminen merkitsevät hänelle paljon, ja hänen ammatti-identiteettinsä on vahva. Hän positioi itsensä suhteessa muihin samalle viivalle, vaikka saattaa puheissaan vähätellä itseään ja osaamistaan sekä kokea epävarmuutta toisten seurassa. Vuosien kuluessa epävarmuus on hellittänyt hiukan, ja Elsi on rohkaistunut toisinaan vetämään rajat sille, mitä tekee toisten puolesta ja mitä ei. Tarve olla pidetty sekä asettaa toisten tarpeet omien edelle on edelleen olemassa ja osana Elsin minuutta ja saattaa kummuta kiusaamiskokemuksista. Elsi positioi itsensä oman elämänsä päähenkilöksi: hän tekee itse valintansa ja vastaa niiden seurauksista ottaen toiset toimissaan huomioon.

Kuitenkin olen oman elämäni päähenkilö ja kuljetan itse elämäni eteenpäin, vaikka ympärillä olevat ihmiset tietysti vaikuttavat siihen. (Elsi, 32)

Kiusaamisesta koen selviytyneeni ihan hyvin, kouluaikaisesta oikein hyvin. (Elsi, 32)

Taulukko 3. Asemoitumisen tarkastelu Elsin kertomuksessa

Refleksiivinen, itseen kohdistuva asemoituminen

Miten Elsi asemoi itsensä suhteessa muihin?

Postito	Tiivistys alkuperäisestä ilmaisusta	Alkuperäinen ilmaisu
parempi kuin muut	tunnollinen, aktiivinen ja ahkera muihin verrattuna	Minä olin koko yläkouluajan tunnollinen, aktiivinen ja ahkera koululainen, ja takanapäin minua kutsuttiin mallioppilaaksi. (ikä 21)
	tunnollisempi kuin ystävänsä	Ystäväni eivät olleet yhtä tunnollisia, mutta hekin olivat hiljaisia, kiltejä ja kohteliaita, joten heidätkin leimattiin. (21)
	Elsi ymmärtää, ettei oikeasti ollut ehkä parempi kuin kiusaajansa, mutta ajatus siitä auttoi selviämään.	Totuus voi olla aivan toinen, mutta ajatus omasta erinomaisuudesta [verrattuna kiusaajiin] piti minut hengissä. (21)
	ylemyydentunto suhteessa kiusaajiin	Yleensä olin kuitenkin heitäkin [kiusaajia] kohtaan ylikiltti ja ystävällinen, koska koin olevani sillä tavalla heidän yläpuolellaan. (22)
	Elsi positioi nuorena itsensä kiusaajia paremmaksi ja kapinoi annettua uhrin positiota vastaan.	Ajattelin silloin, että kateus on varmaan suurin syy siihen, että minua kiusataan. Että olen parempi, fiksumpi ja jopa kauniimpi kuin ne, jotka kiusasivat. (32)
	Elsi positioi aikuisena itsensä kiusaajia paremmaksi ja kapinoi annettua uhrin positiota vastaan.	Näin jälkeen päin hoksaan, että ehkä ajattelin jälleen olevani ainakin moraalisesti korkeammalla kuin työyhteisöni ihmiset, jotka eivät idealismiani arvostaneet vaan arvostelivat sitä. (32)
outo, epävarma	Elsi suojaa minuuttaan naamioimalla heikon itsetuntonsa huumorilla.	Pelkään tekeväni jotain tyhmää [työssä X] ja joutuvani pilkan kohteeksi, vaikka toisaalta suhtaudun itseeni jatkuvasti huumorilla ja jopa hieman ironisestikin. (21)
	pelko oman outouden paljastumisesta, epävarma	Koen olevani miesten silmissä outo ja kummallinen enkä kovinkaan kiinnostava. Pelkään usein tutustuessani uuteen ihmiseen (etenkin vastakkaista sukupuolta edustavaan), että hän huomaa epävarmuuteni ja outouteni. (21)
	epävarma ryhmässä	Kiusaaminen näkyy toisinaan vielä, kun olen muiden ihmisten kanssa tekemisissä. Minun on vaikea keksiä isossa porukassa nasevaa sanottavaa, pelkään olevani liian outo, ääneni tärisee ja olen hiljainen. (22)
	epävarma ryhmässä	Minulla on edelleen epävarmuutta sosiaalisissa tilanteissa. Minulla on varmaan alitajuinen pelko, että jos avaan suuni ja sanon jotain tyhmää tai outoa, minua pidetään kummallisena. (32)

	hiljainen ja ujo tuntemattomien seurassa	Olen usein niissä aikamoinen tuppisuu, jos en tunne muita hyvin. (32)
	Elsi pelkää vaikuttavansa oudolta muiden silmissä.	Tämä vastaaminen tähän tutkimukseen muuten saa minut huomaamaan, että pelkään näköjään korostuneesti sitä, että minua pidetään outona, koska tunnen olevani vähän outo. (32)
	ujjo, epävarma	Pitkäaikaisessa harrastuksessani olen myös sosiaalisesti ujo. (32)
	lapsellinen ja outo nuori	Entä jos minua kiusattiin siksi, että olin niin lapsellinen ja outo? Koska sitä minä olin, sen voi varmaan päätellä jo siitä, että luulin olevani kaikessa hyvässä parempi kuin kiusaajat. (32)
puolustuskyvytön	puolustuskyvytön, pelokas, osa ystäväryhmää	Meistä kukaan ei oikeastaan osannut puolustaa itseään kiusaajia vastaan, vaan kaikki tuntuivat nielevän kaiken. Luulen, että pelko muita ikätovereita kohtaan näkyi meistä kauas ja sai toiset hyökkäämään kimppuumme. (21)
	Elsi ei usko osaavansa puolustautua kiusaajia vastaan.	Jos työelämässä tulisi uudelleen tilanne, jossa joutuisin kiusaamisen kohteeksi, en luultavasti osaisi sitä lopettaa tai saada loppumaan, vaan joutuisin keksimään tavan selvittää sen kanssa ja siitä huolimatta. (32)
epämuodikas	epämuodikas (koettu samuus ystävien kesken)	Emme olleet niitä tavallisia, muodikkaisiin vaatteisiin pukeutuvia tyttöjä, jotka käyvät viikonloppuillalaisen kaupungilla. Kukaan meistä ei tuntunut kiinnostavan kovin paljon huomiota ulkonäkönsä tai vaatteisiinsa. (21)
muodollinen	muodollisesti puhuva	Omalla kohdallani kiusaamisen uhriksi joutumisessa eräänä vaikuttavana tekijänä saattoi olla se, että puhuin melko muodollisesti. Vielä nykyäänkin huomaan puhuvani muodollisesti silloin, kun minua jännittää. (21)
tasavertainen ryhmän jäsen	ystäväryhmän jäsen	Olimme myös aika yhtenäinen porukka, jota toiset halusivat hajottaa muutamaan otteeseen. (21)
	osa tasapainoista työyhteisöä	Tein töitä ihanassa yhteisössä hyvien ihmisten keskellä ja ikään kuin paraniin siitä arvottomuuden tunteesta, joka oli sisälläni edellisen työpaikan kokemusten jälkeen. Kerroin kokemastani myös uusille työkavereilleni, sillä halusin heidän ymmärtävän, miksi saatan vaikuttaa todella epävarmalta tai jännittyneeltä. He olivat ymmärtäväisiä ja se kannatteli minua. (32)
hyväntahtoinen ja luottavainen	hyväntahtoinen	Pyrkimykseni on olla hyvä ihminen kaikille lähimmäisilleni. (27)
	"sinisilmäinen", muista liian pitkään hyvää uskova	Sinisilmäisesti uskon aina ihmisistä hyvää, aina vain uudestaan. Toivon itseni vuoksi, että osaisin suojautua pahuudelta paremmin, en luottaisi ihmisiin yhtä sokeasti kuin tähän saakka. Ja toisaalta jos muuttuisin tuolta osalta, en enää olisi sama. (27)

aviovaimo	avioliitossa hyvän ihmisen kanssa	Muuten minulla menee ihan hyvin. Asun omistamassani asunnossa mieheni kanssa. Meillä on hyvä suhde, vaikka olen edelleen naisena arka. Onneksi minulla on sellainen mies kuin on, kiltti, hyväsydäminen ja järkevä. (27)
työpaikkakiusattu	herkkä, ulkopuolinen, työpaikkakiusattu	Tarkemmin mietittynä kaikilla työpaikoilla olen kokenut itseni ulkopuoliseksi kollegoiden kesken, ja valitettavasti annan heidän mielipiteittensä vaikuttaa minuun. Minua on kiusattu kaikilla työpaikoilla, ja se tekee minut välillä aika heikoksi. Kiusatun rooli seuraa mukana näin aikuisenakin. (27)
	herkkä, ystävällinen, suorittaja, työpaikkakiusattu	Silloin päätin jälleen vastata ilkeyteen ystävällisyydellä. Päätin, etten ole yhtään ainutta päivää pois, vaikka itken työpäivien jälkeen kaikki illat ja sivutyöni kärsii, en suostu murtumaan. Välillä itkin työhuoneessanikin salaa, mutta työpaikkakiusaajien aikana halusin näyttää vahvalta. Puhuin heille ystävällisesti, hymyilin, tarjosin apuani, hoidin kaikki työtehtäväni ja ylimääräistäkin, kuten tapanani oli. (32)
	Elsi ei näytä kokemaansa tuskaa kiusaajilleen.	Olen nähnyt joissain koulutustilaisuuksissa ja seminaaripäivissä joitakuita entisistä työpaikkakiusaajistani, jolloin olen pyrkinyt esittämään, etten huomaa heitä ja vasta kun osutaan kasvojen, tervehdin silmiin katsoen ja hymyillen. (32)
	Elsi on joutunut kiusatuksi työssään erilaisten arvojen vuoksi. Hän positioidi itsensä humaanimaksi kuin kiusaajansa.	Minulla on ollut riittämättömyyden tunnetta suhteessa päätyöhöni, sillä haluan ennen kaikkea levittää rauhaa ja rakkautta sekä välttää kaikkea kovuutta ja laskelmointia työssäni. Tämä on aiheuttanut välillä konflikteja minun ja ympäristöni välille, kun ympäristö ei ole arvostanut näkemyksiäni ja minä olen ehkä siinä epäonnistuen yrittänyt arvostaa ympäristössäni vallitsevia arvoja. (32)
	potentiaalinen työpaikkakiusattu	Esimieheni on potentiaalinen työpaikkakiusaaja, joka on todella arvaamaton persoona. Olen saanut joitain kertoja ikävää kohtelua, mutta ei mitään sen pahempaa. En ole vielä joutunut itse kohteeksi, mutta eräs muu on. Hän vaihtoi työpaikkaa viime vuonna ja aloin heti pelätä, että olisin itse seuraava kohde. Vielä en ole ollut. (32)
Entinen koulukiusattu	Näkyvä persoona haluaa olla näkymätön.	Silloin koin tärkeäksi muuttaa aivan toisaalle ja aloittaa ”uusi elämä” paikassa, jossa kukaan ei tunne minua. Lapsuuden kaupungissa tuntui, että kaikki tunsivat. (32)
	Entinen kiusattu on varuillaan ja haluaa olla näkymätön.	Olen huomannut itsessäni nimittain mielenkiintoisen piirteen: käydessäni kotikaupungissani, olen hieman varuillani. Katson eteenpäin tai alas, en koskaan vastaantulijoihin tai ihmisiin. En halua tunnistaa ketään

		mahdollista entistä koulukaveriani enkä halua tulla tunnistetuksi. (32)
	Entinen kiusattu on varuillaan ja haluaa olla näkymätön.	En halua työnikään takia palata takaisin kotikaupunkiini, sillä siellä joutuisin luultavasti asioimaan entisten kiusaajieni kanssa tavalla tai toisella, sillä kaupunki on pieni ja monikaan kiusaajista ei sieltä lähtenyt pois opiskelemaan tai mitään muutakaan, vaan ovat siellä yhä. Enkä minä tunnista heitä ja osaa varoa. (32)

Miten Elsi positoi itse itsensä?

masentunut	masennuksen kokemus	Toisinaan olen tosi alakuloinen ja olen miettinyt, olisiko mulla jonkinlaista masennusta tai jotain. (22)
	masentunut nuori ja nuori aikuinen, joka on välillä voinut paremminkin	Kasiluokasta lähtien toivoin lähes joka päivä kuolevani, mutta aika ajoin voin paremmin ja yliopistossa viimeistään sain elämänhaluni kokonaan takaisin, kunnes kadotin sen toissa syksynä uudelleen. (22)
	masennuksen kokemus, ankaruus itseä kohtaan	Se juttu [mallin työn tekeminen] masensi minua todella paljon ja minulla meni aika kauan aikaa antaa sinisilmäisyyteni itselleni anteeksi. (22)
	masentunut, muiden ihmisten toiminta vaikuttaa oloon	Minulla diagnosoitiin neljä vuotta sitten jonkinasteinen masennus. En ole päässyt siitä vielä eroon, mutta en toisaalta ajattele koko asiaa kovinkaan usein. Nyt viime aikoina taas hieman enemmän, kun ihmiset ovat kohdelleet töissä huonosti ja oma vointi ja mieli on vajonnut. (27)
	masentunut työn sankari	- - samaan aikaan kun hymyilin töissä ja tein kauheasti kaikkea ylimääräistä, kärsin masennuksesta, joka sai jopa itsetuhoisia piirteitä - - (32)
selviytyjä	Elsi kokee olevansa syytön kokemaansa eikä häpeä sitä.	En koe olevani itse syyllinen kohtalooni, joten minulla ei mielestäni ole mitään hävettävää. (21)
	Uhrin positio on jäänyt pois.	Nyt koen olevani aika vahvoilla kiusaamisen suhteen. (22)
	Oma valinta tuo mukanaan raskaita aikoja, mutta Elsi selviää.	Jouduin tekemään valinnan vakituisen työpaikan ja tämän ihanan toisen työpaikan kanssa. Minulle henkisesti hyväksi osoittautunut työpaikka pystyi tarjoamaan vain pätkiä, joten valitsin hypyn tuntemattomaan pelokkaasti. Ensimmäinen vuosi työssä oli raskas, paljon raskaampi kuin mikään muu vuosi ikinä. Mutta minä selvisin. Olen selvinnyt tavalla tai toisella (yleensä itseäni riistämällä kylläkin) siitä eteenpäinkin. (32)
	selviytyjä	Kiusaamisesta koen selviytyneeni ihan hyvin, kouluaikaisesta oikein hyvin. (32)
epävarma itsestään suhteessa tulevaan	Elsi on epävarma positioistaan tulevaisuudessa sekä kyvyistään selvitä elämässä.	Tulevaisuus näyttää epäselvältä. Minun olisi tarkoitus valmistua tänä vuonna maisteriksi, joten en tiedä, mistä löydän itseni puolen vuoden

		kuluttua. Suhtaudun tulevaan ehkä hiukan epävarmana, mietin, miten selviydyn elämästä. Tietysti minulla on omia haaveitani, mutta onko minusta toteuttamaan niitä? (22)
ankara ja vaativa itseään kohtaan	itsetunto-ongelmia, ankaruus ja vaativuus itseä kohtaan	Itsetuntoni ei ole edelleenkään mitenkään kauhean hyvä. Nykyisin koen kuitenkin olevani enimmäkseen riittävä ihminen. Olen aina ollut vähän perfektionisti, joten riittämättömyyden tunne valtaa aika usein. Hyvän itsetunnon ja minäkuvan rakentaminen on ollut työn takana, koska olen helposti niin ankara itselleni. (22)
	uhri riitatilanteissa tai ilmaistessaan eriävän mielipiteensä, vaativuus itseä kohtaan	Kun suutun ja puhun suuni edes puolipuhutaaksi, petyn itseeni. Olen itselleni todella vihainen ja ankara, kun olen pahoittanut toisen mieltä. Silloin alan itsekin itkeä (ellen itke jo valmiiksi, minusta on viime vuosina tullut herkästi itkevä). Samalla heittäydyn henkisesti marttyyriksi ja alan vatvoa kaikkia mahdollisia asioita, jotka tekevät minut surulliseksi. Mitätön riita usein kulminoituu kohdallani suuren tuntuiseksi katastrofiksi, josta eteenpäin on vaikea päästä. (27)
	Itsetunto ei kestä kritiikkiä.	Minulla on ongelma ottaa kritiikkiä vastaan. Usein romahdan hetkeksi niissä tilanteissa. Tulee toivoton olo. (27)
	Puolustusmekanismi suojaaa itsen kohdistuvalta armottomuudelta, joka on vallata mielen.	Pystyn antamaan heille anteeksi, jos ajattelen tosiaan niin kuin eräs kollegani sanoi, että synnä oli kateus. Mutta en pysty antamaan anteeksi, jos ajattelen, että synnä oli oma outouteni tai lapsellisuuteni tai kyvyttömyyteni työhön. (32)
hyvä työntekijä	Elsi on arvokas ja pidetty työntekijä, joka arvostaa työtään ja asettaa sen muun edelle.	Melko pian viimeisen kirjoituskertani jälkeen valmistuin maisteriksi ja olen siitä lähtien ollut koko ajan työelämässä kiinni. Työ on ollut täysin koulutustani vastaavaa, ja olen antanut sille paljon itsestäni. On ollut jaksoja, jolloin työ on ollut se kantava voima elämässäni, se minkä takia jaksan. Usein asetan vähintäänkin alitajuisesti työni esimerkiksi avioliittoni edelle, minkä tiedän kuitenkin vääräksi tavaksi. Töissä olen kokenut olevani arvokas ja pidetty, ainakin viime talveen saakka.(27)
	pidetty työntekijä	Rakastin työtäni ja määritin itseni aika pitkälti sen työn kautta. Olin siinä hyvä ja pidetty -- (32)
oman elämänsä päähenkilö	toimija omassa elämässään, välillä myös tapahtuminen kohteena.	Minusta tuntuu, että kohtalo ohjaa elämäni. Olen toki aktiivisessa roolissa itsekin, mutta välillä myös objekti. Viime aikoina minulle on tapahtunut paljon asioita, mutta subjektina olen jotenkin saanut ne tapahtumaan, ainakin minulla on ollut vaikutusta tapahtumasarjoihin. (27)
	toimija	Eli itse teen elämäni päätökset, ja niistä on vain opittava kantamaan vastuu. (27)
	Elsi hallitsee oman elämänsä niiltä osin, joihin ihminen voi itse vaikuttaa.	Kuitenkin olen oman elämäni päähenkilö ja kuljetan itse elämäni eteenpäin, vaikka ympärillä olevat ihmiset tietysti vaikuttavat siihen.

		Joitain asioita vain ei pysty itse päättämään – (32)
luottavainen ”suureen suunnitelmaan”	kristitty, kokee olevansa uskon vuoksi turvassa.	Uskon Jumalaan. Käyn kirkossa säännöllisesti, ja usko on minulle elämässäni tärkeintä. Tapahtui mitä ikinä, olen maailman parhaissa käsissä. En ole koskaan yksin, vaikka siltä aluksi tuntuisi. (27)

Uudelleenpositioitumisen prosessit Elsin kertomuksessa

Muutos positiossa	Tiivistys alkup. ilmaisusta	Alkuperäinen ilmaisu
Elsi positioitui uudelleen mielessään myönteisesti.	Kapinointi annettua positiota vastaan	Vaikka minua sanottiin koulussa rumaksi, en koskaan nähnyt itseäni rumana. (21)
	Kapinointi annettua positiota vastaan	Kiusaamisesta huolimatta kykenen olemaan aina oma itseni - en muuttunut, vaikka he halusivat. (21)
Positioituminen suhteessa elämään ja toiveisiin muuttui.	Muutos elämän tavoitteissa (life prosesess)	Ennen haaveilin perheen perustamisesta, ehkä vieläkin, sitten tajusin, että tehtäväni on auttaa maailman vähäosaisia lapsia. (22)
Elsi positioitui aiempaa myönteisemmin ajattelevaksi.	Muutos suhtautumisessa elämään	Aiemmin uskoin ja toivoin kuolevani nuorena, nyt näen kuitenkin kaiken positiivisemmin. (22)
	Kontekstisidonnaisuus näky kerronnassa.	Nyt viikon kuluttua edellisestä kirjoituskerrasta olen ilmeisesti paremmalla tuulella, sillä en näe asioita yhtä synkästi kuin silloin. (27)
Hän asemoitui selviytyjästä taantuneemmaksi.	Elsi positioi itsensä selviytyjästä vähemmän hyvin selvinneeksi itseironiseen sävyyn.	Kirjoitin tutkimustasi varten viimeksi viitisen vuotta sitten, ja sen jälkeen lähes kaikki on mennyt vain alaspäin. Silloin koin olevani eheä, kaiken anteeksiantanut ja kypsä, mutta olin väärässä. Tai ehkä olen vain taantunut sen jälkeen, ehkä uudet kokemukset ovat kutistaneet minua ja ah-niin-avaraa sydäntäni. (27)
Elsi positioitui uupuneesta voimaantuneemmaksi.		Jaksoin alkaa opiskella lisää ja tehdä työpäivien jälkeen muutakin kuin töitä. (32)
Elsi positioitui uudelleen kiusatuksi ja epävarmaksi aikuisuudessa.	Elsi positioitui uudelleen kiusatuksi aikuisuudessa ja koki, että menetti turvallisuuden tunteensa ja itsevarmuutensa.	Luultavasti tämä itsevarmuuden puute on tullut niinä aikoina, kun jouduin työpaikkakiusatuksi - - (32)
Hän asemoitui aiempaa rohkeammaksi ilmaisemaan itseään.	muutos positiossa kiltistä ja muidenkin työt tekevästä henkilöstä itseään puolustavaksi henkilöksi	Olen nykyisessä työssäni kuitenkin huomannut, että uskallan sanoa paremmin jälleen mielipiteeni ja olla tarvittaessa myös vähän tily, kun huomaan muiden yrittävän hyväksikäyttää kiltteyttäni. (32)
Elsi asemoitui hiljaisesta vapautuneemmaksi.		Työssä olen nyt alkanut avautua ja heittää vitsejä, mutta se on vienyt aikaa muutaman vuoden. (32)

Vuorovaikutuksellinen aseoituminen

Miten muut asemoivat Elsin?

Posito	Tiivistys alkup. ilmaisusta	Alkuperäinen ilmaisu
kiusattu	koulukiusattu	Ensimmäisenä koulupäivänä kuitenkin jouduin jo pilkan kohteeksi: minulle ennestään aivan tuntemattomat pojat matkivat puheääntäni ja huutelivat perääni. (21)
	työpaikkakiusattu	On puhuttu pahaa selän takana isolla porukalla, kirjoitettu minusta paikkaansa pitämättömiä kirjelmiä eteenpäin, jätetty tiedottomatta asioista, puhuttu kokouksissa päälle ja jätetty näin kuulematta, lopetettu keskustelu kun saavun huoneeseen. (27)
	työpaikkakiusattu	- - minut suljettiin kaikkien kuppikuntien ulkopuolelle ja jouduin pahojen puheiden kohteeksi. (32)
henkilö, joka hoitaa tehtävänsä hyvin.	mallioppilas	- - takanapäin minua kutsuttiin mallioppilaaksi. (21)
	Hyvä, arvostettu työntekijä	Nautin asiakkaiden keskuudessa suurta suosiota ja sain edelleen paljon positiivista palautetta työstäni, olin saanut sitä siihen saakka. (32)
kiusattu hyvien ominaisuuksiensa tähden	kateuden vuoksi kiusaamisen kohde	Jotkut miespuoliset, vähän vanhemmat kollegat arvelivat, että syynä kiusaamiselleni on kateus. Yksi heistä totesi ykskantaan, että "Elsi, sä olet liian nuori, liian koulutettu, liian pidetty ja liian kaunis tänne. Se ärsyttää muita." (32)

Miten Elsi asemoi toiset ihmiset?

koulukiusaaja: - on kateellinen - kärsii itse	Kiusaaja on kateellinen ja hänellä on paha olla. Elsi positioi itsensä menestyneeksi.	Ajattelin aina, että kiusaajat kiusaavat siksi, että he ovat minulle menestyksestäni kateellisia tai että heillä on muuten vain paha olla. (21)
- haluaa saavuttaa korkean statuksen - kiusaa hovin vuoksi	Kiusaaja ei ymmärrä satuttavansa, vaan kiusaa saavuttaakseen itse paremman aseman ryhmässä.	Kiusaajat kiusaavat purkaakseen omaa pahaa oloaan, kasvattaakseen egoaan ja saadakseen suosiota. He saattavat kiusata myös siksi, että se on heistä hauskaa huvia, eivätkä he ehkä koe toimintaansa niin pahana kuin kiusattu sen kokee. (21)
- on ajattelematon	Kiusaaja nuori ja ajattelematon, "syyntakeeton"	En jaksa olla kiusaajilleni edes vihainen enää, sillä vaikka tiedän, että he eivät ehkä koskaan kadu tai joudu tilille teoistaan, he olivat vain nuoria ja ajattelemattomia. (21)
- ei tarkoittanut pahaa	Kiusaajan syyntakeettomuus johti anteeksiantoon.	Olen antanut kiusaajilleni anteeksi jo kauan sitten, sillä uskon, etteivät he tienneet mitä

		tekivät. Eivät he varmasti aavistaneet, kuinka paljon satuttivat. (22)
- on hieman hölmö	halveksunta kiusaajia kohtaan, suhtautuminen kiusaamisen kohteena olemiseen ikään kuin leikkinä	Halveksin kiusaajia ja niiden apureita, kehitin heistä typeriä juttuja mielessäni ja mietin aamuisin kouluun mennessäni, mitä he tänään keksisivät. Muistan, kun pari kertaa pidin heitä pilkkana ihan avoimestikin (sillä tavalla ironiseen sävyyn), ja koin jännittävänä sen, kun kiusaajat alkoivat suunnitella, miten vetäisivät minua turpaan. (22)
- voi vielä kasvaa ihmisenä	Kiusaaja voi vielä kasvaa hyväksi ihmiseksi. Elsi toivoo, että kiusaaja ymmärtäisi tekonsa merkityksen.	En pidä kiusaajia kovinkaan moraalisisina, mutta uskon, että ihminen voi muuttua ja kasvaa hyvään. Toivoisin kuitenkin, että he tietäisivät, miten hyvin tai huonosti minä ja muut kiusatut olemme pärjänneet kaiken sen jälkeen. (22)
työpaikkakiusaaja: - toimii anteeksiantamattomalla tavalla, ei tunne katumusta tai kasvaa enää ihmisenä	Aikuinen kiusaaja ei enää muutu ja kasva hyväksi ihmiseksi. Anteeksianto on vaikeaa. Elsi toivoo, että kiusaaja ymmärtäisi tekonsa merkityksen.	Minun on mahdotonta hyväksyä sitä, että aikuinen ihminen - - kiusaa toista. Se ei mene ymmärrykseeni, enkä osaa antaa sitä vielä anteeksi. He eivät koskaan pyydäkään anteeksi, tuskin ovat edes pahoillaan. Ja se jos jokin satuttaa. Tiedän, etteivät he enää kehity tuosta niin kuin kiusaajat lapsuudessani saattoivat kehittyä ja kasvaa ihmisinä. Ainut mitä toivon näille minua huonosti kohdelleille aikuisille on se, että he jonain päivänä ymmärtäisivät mitä tekivät ja kasvaisivat sen ymmärryksen myötä. (27)
- ei tunne katumusta	Työpaikkakiusaaja ei kadu tekemisiään eikä koe olevansa anteeksipyyntöön velvollinen.	Minusta tuntuu, että he eivät ole lainkaan katuneet sitä, mitä tekivät minulle. - - luultavasti he vain halusivat eliminoida minut yhteisöstään ja ovat tyytyväisiä, että onnistuivat. Heiltä ehkä odottaisin jonkinlaista anteeksipyyntöä, vaikka tiedän, etten sellaista tule saamaan. (32)

Kiusaamisen seuraukset ja kiusaamisesta selviytyminen

Kiusaamisen positio ja seuraukset

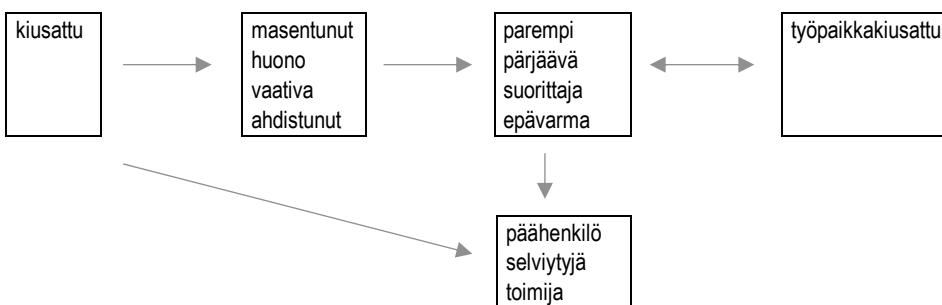
Tulos	Tiivistys alkup. ilmaisusta	Alkuperäinen ilmaisu
Kiusaamisen seurauksia: - identiteetti vahvistui		Toisaalta kokemukset ovat myös vahvistaneet, sillä olen monesti joutunut miettimään puutteitani ja vahvuuksiani, että identiteettini on nykyään melko vahva. (21)
- ammantinvalinta selkeytyi		Ollisin todennäköisesti päätenyt yliopistoon joka tapauksessa, mutta ammatista X innostuin oman historiani takia ehkä enemmän kuin olisin muuten innostunut. (21)

- ahdistuneisuus - paniikkihäiriö - unettomuus - masennus	Kiusaamisella oli välittömiä ja pitkäaikaisia seurauksia.	Kiusaaminen on vaikuttanut minuun varmasti monin tavoin. -- On ollut unettomuutta, paniikkihäiriötä, ahdistuneisuutta, jatkuvia toiveita kuolemista. (22)
- epävarmuus sosiaalisissa tilanteissa	Kiusaaminen aiheutti epävarmuutta suhteessa muihin ihmisiin.	Kiusaaminen näkyy toisinaan vielä, kun olen muiden ihmisten kanssa tekemisissä. Minun on vaikea keksiä isossa porukassa nasevaa sanottavaa, pelkään olevani liian outo, ääneni tärisee ja olen hiljainen. (22)
- arkuus parisuhteessa	Seksuaalisväritteinen kiusaaminen vaikutti parisuhteessa.	Parisuhteeseeni kiusaaminen on tullut mukanani: läheisyys tuntui varsinkin aluksi vaikealta. Yläasteellahan jotkut pojat kiusasivat myös seksuaalisesti, kävivät usein jopa käsiksi. (22)
- tarve ylisuorittaa	Elsi haluaa näyttää itselleen ja kiusaajille pärjäävänsä heistä huolimatta.	Ehkä minusta tuli kiusaamisen takia niin heikko, että haluan näyttää heille pärjääväni paremmin, mitä oikeasti pärjään. (21)
- tarve positioitua korkealle	halu olla jotain muiden silmissä	Halusin olla paras, suurimmaksi osaksi siksi, että halusin näyttää heille, etteivät he lannista minua. (32)
		Voi olla, että halusin jälleen näyttää oman pystyvyyteni menneisyydestä huolimatta. (32)
	Elsi halusi olla jotain entisten luokkatovereiden silmissä, mutta positioitui samalla tavalla kuin kouluaikoina, ulkopuoliseksi.	Menin luokkakokoukseen sillä asenteella, että haluan entisten luokkatovereiden näkevän, miten hyvin minulla menee nykyään ja kuinka olen puhjennut kukkaan. Kuitenkin olin tilaisuudessa aivan yhtä ulkopuolinen kuin koulussa aikoinaan. (32)
Kiusaamisen positio: - hyväksytty osa menneisyyttä	Elsi hyväksyy kiusaamishistorian osaksi minuuttaan ja tarinaansa.	En häpeä kiusaamishistoriaani enkä kiellä sitä, sillä se on oleellinen osa menneisyyttäni ja sen vuoksi minusta tuli se, mitä olen nyt. (21)
- asia, jonka voi antaa anteeksi ja jonka kanssa voi olla tasapainossa	Elsin minus on integroitumassa työpaikalla tapahtuneen kiusaamisen jälkeen.	Jos hyvin käy, minä voin kuitenkin antaa heille anteeksi ja siten päästä lähemmäksi ehyttä itseäni. (27)
	Elsi tiedostaa, että anteeksianto ja työpaikkakiusaamisen hyväksyminen osaksi omaa tarinaa eheyttäisi hänen minuuttaan.	Mutta minun pitäisi ohittaa tämä tapaus, koska ainut, jota se satuttaa, olen minä itse. Muut eivät edes tajua tehneensä väärin, joten ainut kärsijä olen minä. Ja minun pitää tämä jotenkin saada osaksi menneisyyttäni. Olen hyvässä matkassa sinne, mutten ihan vielä perillä. (32)
- asia, josta voi selviytyä		Kiusaamisesta koen selviytyneeni ihan hyvin, kouluaikaisesta oikein hyvin. (32)

Selviytyminen

Selviytymiskeino	Alkuperäinen ilmaisu
- ystävät	Selvisin vaikeista ajoista ystäväni (kohtalotovereideni) kanssa yhdessä. Emme kovin usein puhuneet kiusaamisasioista yhdessä, mutta sanaton yhteisymmärrys välillämme auttoi. (21)
- perheen tuki	Luultavasti myös perheeni tuki auttoi jaksamaan. (21)
- psykologi	Kävin niihin aikoihin eri syistä yhdessä vaiheessa psykologin vastaanotolla, ja siellä sain myös jutella kokemuksistani. (21)
- ajatus omasta paremmuudesta suhteessa kiusaajaan	Ajattelin aina, että kiusaajat kiusaavat siksi, että he ovat minulle menestyksestäni kateellisia tai että heillä on muuten vain paha olla. Totuus voi olla aivan toinen, mutta ajatus omasta erinomaisuudesta piti minut hengissä. (21)
	Kouluaikaisille kiusaajilleni annoin anteeksi helposti, koska koin olevani sen kaiken yläpuolella. (32)
- tieto siitä, että on saavuttanut asioita	Tähän saakka ehkä ajatus siitä, että elämäni on päällisin puolin kunnossa, on hyvä vakituinen työ, omistusasunto, korkea koulutus, ehkä nämä ovat nostaneet itsetuntoani. (32)
- usko	Rukoilu ja kirkossa käyminen auttaa minua selviämään asioista, jotka muuten tuntuvat vaikeilta ja joista en halua puhua muiden kanssa. (27)
- lukeminen	Toinen pakokeino arjesta ja sen toisinaan ahdistavista kuvioista on kirjojen lukeminen. Luen todella paljon, joka päivä. (27)
- positiivinen palaute	Jos kuitenkin ajattelen olevani selviytyjä, minua on auttanut - - erittäin hyvä palaute työstäni, tunne, että olen pidetty. (32)

Kuvio 3. Positioiden tyypillinen kulku Elsin kertomuksessa



4.4 Lillin tarina – epävarmasta nuoresta toimijaksi

Itselläni oma kuva on edelleen näissä tilanteissa heikko ja ajattelen, kuten kouluai-
koina. Eihän kukaan voi minusta pitää, siksi se ei edes tervehdi minua. (Lilli, 33)

Lilli on hyvin työorientoitunut ja kirjoittaa itsestään paljon työnsä näkökulmasta. Hän suhtautuu varauksella ihmisiin ja päästää vain harvat lähelleen. Hän on kuitenkin op-
pinut hyväksymään itsensä sellaisena kuin on. Hyvät ystävät ovat tärkeässä roolissa Lillin selviytymiskertomuksessa. Hän pohtii runsaasti erityisesti ensimmäisessä ker-
tomuksessaan kiusaamisen syitä ja seurauksia, mutta myöhempinä vuosina reflek-
tointi kohdistuu omaan persoonaan ja perheeseen, tulevaisuudensuunnitelmiin sekä
asemaan työssä. Lillin sävy jokaisessa tekstissä on kiusaamista vastustava. Äitinä hän
tulee ajatelleeksi kiusaamishistoriaansa aina, kun näkee jonkun kohtelevan lastaan
huonosti. Hän on rohkaistunut näissä tilanteissa ilmaisemaan, ettei hyväksy kiusaa-
amista. Työelämässäänkin on tullut vastaan tilanteita, joissa oma kokemus kiusaamisen
uhrina olemisesta on noussut pintaan. Lilli ei ole kuitenkaan enää aikuisena suostunut
alistumaan kiusatuksi, vaan on pyrkinyt positioitumaan uudelleen. Kirjoitan Lillin
kertomuksen korostaen hänen tilannesidonnaisia positioitaan ja identiteettipohdin-
taansa. Hänen tarinansa koostuu teksteistä, jotka hän kirjoitti tutkimustani varten 22-
, 28- ja 33-vuotiaana sekä suullisesta haastattelusta, joka suoritettiin Lillin ollessa 23-
vuotias.

Ujosta koululaisesta tunnolliseksi työntekijäksi

Lilli joutui kiusaamisen kohteeksi ja ulkopuolisen asemaan ryhmässä jo peruskoulun
alaluokilla. Hän suhtautui toiveikkaasti mahdollisuuteen aloittaa yläkoulu uudessa
miljöössä puhtaalta pöydältä, mutta alitajunnassa kolkutteli pelko kiusaamisen jatku-
misesta. Kun koulu elokuussa alkoi, alkoi kiusaaminenkin. Lillille annettiin vertais-
ryhmässä kiusatun positio ja rooli, johon hän oli vuosien aikana tottunut ja jota vas-
taan hän ei kapinoinut. Kiusattuna olemisesta tuli hänelle normaali olotila (ks. esim.
Viala 2014, 379). Samalla kun yhteisö asemoi Lillin kiusatuksi, Lilli itse näki syyn
kiusaamiseen olevan pohjimmiltaan kiusaajissa eikä hänessä itsessään. Tähän ajatuk-
seen saattoi vaikuttaa se, ettei Lilli ollut ainoa kiusattu (ks. esim. Huitsing 2012, 384).
Hän yritti kuitenkin olla mahdollisimman huomaamaton, jotta ei vahingossakaan är-
syttäisi kiusaajia lisää. Hän alkoi toimia kiusaajien odottamalla tavalla ja pysyi lähes
näkyvättömänä uskaltamatta esimerkiksi muuttaa mitään ulkoisessa olemuksessaan.

Tuntui siltä, että ala-asteella kiusanneet kiusaajat olisivat ottaneet taas meidät kohteeksemme ja nauttineet jälleen kiusaamisestamme. Sana levisi tyyliin ”kiusatkaa heitä” jokaiselle luokalle, missä oli kiusaajia. (Lilli, 22)

Luulen, että kiusaajilla oli tarvetta saada purkaa tuskiaan kiusaamalla meitä. Kaikenlainen ulkonäön haukkuminen, menestyminen, tyyli tehdä jokin tehtävä, pieni erehdys, kaikki se oli kiusaajillemme kuin karkkia, mitä he himoitsivat. (Lilli, 22)

Lilli kertoo kokemuksestaan kiusattuna me-muodossa, sillä hän ei joutunut kiusaamisen kohteeksi yksin, vaan yhdessä silloisen parhaan ystävänsä kanssa. Ystävyys-suhde toimi häntä suojaavana tekijänä, eikä Lillin omien sanojen mukaan häneen kohdistunut kiusaaminen ollut niin raakaa kuin olisi voinut olla (vrt. Hodges ym.1999, 98–100). Ystävien olemassaolo toimi Lillin kohdalla defensiivisesti toiseenkin suuntaan, sillä hänen lapsuuden ystävänsä oli kiusaajien toveri ja vietti aikaa heidän kanssaan. Jos Lilli jutteli koulussa tämän vanhan ystävänsä kanssa, kukaan kiusaajista ei uskaltanut sanoa tai tehdä Lillille mitään ikävää. Jälkeenpäin Lilli on miettinyt, olisiko hänen kannattanut viettää enemmän aikaa tämän vanhan ystävänsä kanssa säästyäkseen kiusaamiselta. Hän ei tehnyt niin ja kertomansa mukaan piti sitä myöhemminkin oikeana ratkaisuna. Lilli positioitui yläkouluaikaanaan vertaisryhmässä kiusatuksi, ja hän tottui näkemään itse itsensä koulukiusattuna. Tästä huolimatta ystäväinä oleminen toisille sekä ystävien olemassaolo määrittivät hänen yläkouluvuosiensa kiusaamista voimakkaammin. Ystävien kanssa vietettiin aikaa koulussa ja koulun ulkopuolella, keksittiin hauskaa tekemistä ja jaettiin syvempiä tunteita.

Jos olisin jättänyt muut ystäväni ja ystäväystynyt paremmin vanhan ystäväni porukkaan, ei välttämättä kiusaaminen olisi jatkunut tai sitten se olisi myös saattanut jatkua vieläkin rajumpana. Päätin kuitenkin pitää yhtä rakkaiden ystäväni kanssa. (Lilli, 22)

Niiltä ajoilta mieleeni jää päällimmäisenä ystäväni kanssa tekemät hullunkuriset temput ja ihastukseni, joiden vuoksi tein melkein mitä vaan. Niitä aikoja on ihana muistella teini-ihastuksien omituisuuden ja oman ”typeryyden” vuoksi. On niitä onnellisia-kin aikoja ollut. (Lilli, 22)

Kiusaaminen aiheutti Lillille yläkouluaikana paljon epävarmuutta, josta hän kärsi vielä vuosia myöhemmin. Teini-ikäisenä Lilli ei uskaltanut kaunistautua tai pukea mitään tavallisuudesta poikkeavaa kouluun. Lilli on luonteeltaan ujo ja hiljainen, ja kiusaaminen lisäsi hänen arkuuttaan toimia yhdessä muiden kanssa tai heittäytyä keskusteluihin. Aikuisena Lilli aprikoi, oliko hänen oma persoonansa synnä kiusaamiseen. Hänen oli vielä parikymppisenä vaikea luottaa ihmisiin ja heidän aikeisiinsa. Hän pohti myös paljon, mitä muut hänestä ajattelevat. Erityisen vaikeaksi Lilli koki tutustumisen vastakkaiseen sukupuoleen romanttisessa mielessä, eikä nuoruusvuosiensa

voinut kuvitella kenenkään pitävän hänestä tai hänen ulkonäöstään. Sama epävarmuus omasta ulkonäöstä kulki hänen mukanaan aikuisuuteen. Epävarmuus, itse-tunto-ongelmat sekä vaikeus luottaa toisiin ihmisiin ovat aiempien tutkimustenkin perusteella tyypillisiä kiusaamisen pitkäaikaisia seurauksia (mm. Esbensen & Carson 2009, 229–231; Olweus 1993b, 332–334; Isaacs, Hodges & Salmivalli 2008, 392–395).

Mietin halattaessa jotain vähänkin tuntematonta ihmistä, että mitä tämä mielti minusta. Halusiko hän näyttää oikeasti välittävänsä vai halusiko hän pahaa minulle. (Lilli, 22)

Ensimmäisenä mieltii omaa ulkonäköä ja toisten mielipiteitä. Uskaltaako mennä mihinkään tämännäköisenä kuin normaalisti on? Sanooko joku niin kuin ajattelee? Olenko ruma? Haluaako kukaan olla ystäväni? (Lilli, 22)

Hiljaisesta ja arasta koululaisesta kasvoi varautunut mutta tunnollinen työntekijä, joka seurasi tilanteita mieluummin etäältä kuin oli niiden keskipisteenä. Hän päätyi vastentahtoisesti usein kuuntelijan rooliin, sillä moni koki Lillin helposti lähestyttäväksi, vaikka Lilli itse ei olisi halunnut kuunnella muiden asioita. Hänestä spontaani keskustelu toisten kanssa oli vaikeaa, ja kuuntelijana oleminen tuntui hänestä usein ahdistavalta. Varhaisina työvuosinaan Lilli sai uusia ystäviä, jotka jälleen toimivat hänen elämässään kantavana voimana ja osaltaan kohottivat hänen omanarvontuntoaan ja käsitystä itsestään. Työpaikalla tapahtui kuitenkin suuri organisaatiomuutos, ja vanha työporukka hajosi. Uudessa työssään Lilli halusi ottaa itselleen tarkkailijan position ennen kuin yhteisössä edes alettaisiin jakaa jäsenille pysyvämpiä rooleja. Hän tahtoi antaa itsestään muille hyvän ja työhön orientoituneen vaikutelman ja tutustui uusiin ihmisiin varauksella. Lilli kuvaa itse eläneensä näinä vuosina ikään kuin suojakuoren sisällä. Tämä kuori suojeli häntä muilta ihmisiltä eikä liioin päästänyt Lillin omia ajatuksiaan oman mielen ulkopuolelle. Vuorovaikutus toisten kanssa oli vähäistä. Lilli hoiti oman työnsä eikä halunnut ajautua yhteisön sisäisiin pienempiin ryhmiin.

Halusin, että he saavat hyvän kuvan minusta. Mitään roolia en alkanut esittämään, olin vain oma vaatimaton itseni. En halunnut ilmaista tunteitani tai kertoa itsestäni liikaa. Halusin olla se porukan ”hiljainen ja tunnollinen puurtaja”. (Lilli, 28)

Elin jonkinlaisessa suojakuoressa. En halunnut ilmaista todellisia tunteitani, vaikka pidin kovasti työstäni. Muodostui eräänlaisia kuppikuntia. (Lilli, 28)

Niin kutsuttu työroolini on hiljainen ja hyvin sisäänpäin vetäytynyt, mutta tunnollinen työntekijä. Olen suorittaja-tyyppi, teen annetut tehtävät, mutta en liioin oma-aloitteisesti jää asiakkaiden kanssa vaihtamaan kuulumisia. (Lilli, 28)

Samalla kun Lilli koki, ettei halunnut ottaa itselleen työssä mitään roolia, hän havaitsi tehneensä niin kuitenkin. Työpaikalla toimi varautunut, hiljainen ja muita sivusta tarkkaileva Lilli, kun taas kotona perheen ja ystävien kanssa aikaa vietti iloinen ja puhelias Lilli. Lilli suoritti, ahkeroi ja hoiti annetut tehtävät sääntillisesti sekä sai kiitosta työpanoksestaan esimiestasolta. Työn mielekkyys alkoi kuitenkin kadota, ja Lillin oli vaikea jaksaa lähteä aamuisin töihin. Hän alkoi opiskella lisää, mikä lisäsi motivaatiota myös työelämässä uusien vastuualueiden ja haasteiden muodossa. Vuosien kuluessa Lilli huomasi pysyttelevänsä työyhteisössään huomaamattoman tarkkailijan roolissa työtehtävästään ja -asemastaan riippumatta.

Koulutustilanteissa ja varsinkin ryhmätöiden teossa olen edelleen se, joka haluaa tarkkailla ja olla mieluummin hiljaa. (Lilli, 33)

Työroolini on edelleen sama kuin ennen. Olen se hiljainen, työnsä hyvin suorittaja, ei suurta älämölöä pitävä työkaveri. (Lilli, 33)

Suunnitelmallinen optimisti

Suunnitelmallisuus ja tarkkuus leimasivat Lillin toimintaa vapaa-ajallakin. Hänelle on ollut aina tärkeää, että ympäristö on järjestyksessä ja laaditut suunnitelmat pitävät. Tavoitteellisuus kuultaa Lillin kertomuksista, oli kyseessä sitten suoriutuminen työssä tai esimerkiksi koiran hankintaan ja sen hoitoon liittyvät kysymykset omien häiden suunnittelusta puhumattakaan. Koiran Lilli ja hänen puolisonsa hankkivat, ja lemmikki toi Lillille valtavasti iloa. Koira lohdutti, kun työtilanne oli haastava tai olo yhteisössä ulkopuolinen. Häiden ohella Lilli suunnitteli tarkkaan perheenlisäystä ja sen, miten tulevat lapsensa aikoi kasvattaa ja millaiseksi hänen oma perheensä muotoutuisi. Osa suunnitelmallisuutta on Lillin persoonasta kumpuavaa, mutta osa saat-
taa liittyä tarpeeseen pitää oma minuuksensa koossa ja hallinnassa. Lilli ei omien sanojensa mukaan voi olla itseensä tyytyväinen, elleivät omat tarkat suunnitelmat toteudu. Samalla Lilli on optimistinen; hän ei epäile, etteivätkö hänen tavoitteensa toteutuisi.

Nuorempana olin erittäin tarkka siitä, miten tavarani kuului olla järjestyksessä. Esimerkiksi koulussa kirjan piti olla tarkkaan suorassa ja kynän viivotinsuorassa kirjan vierellä. Kotona tarkkuuteni tuli ilmi esimerkiksi päiväpeiton suoruudesta. Jos joku istui sängylleni, minun oli pakko suoristaa päiväpeitto sen jälkeen. Ehkä siitä johtuen olen nykyisinkin tarkka tavaroiden paikoillaan olosta ja siitä, että kotona ei saa olla sekaista. (Lilli, 28)

Olen tietynlainen perfektionisti, minulla pitää olla tarkat suunnitelmat ja ne täytyy toteuttaa. Muuten en ole tyytyväinen itseeni ja tehtyihin suunnitelmiin. (Lilli, 28)

Yläkouluun siirryttäessä Lilli toivoi, että kiusaaminen loppuisi ja hän voisi käydä koulua rauhassa, saada uusia ystäviä ja positioitua ryhmässä uudelleen. Näin ei käynyt, vaan kiusaaminen tuhosi hänen suunnitelmansa. Myöhemmin työ- ja yksityiselämässään Lilli on kohdannut vastoinkäymisiä, mutta optimistinen asenne kaiken mahdollisuudesta on säilynyt. Hän on aina kysyttäessä nähnyt tulevaisuutensa valoisana ja hyvänä. Menneisyyden, joka joskus aiemmin oli tulevaisuutta, hän on saattanut nähdä haasteellisempänä. Lillin tapa kertoa elämästään muistuttaa Syrjälän (2007, 230–234) käsitystä elämän tarinasta, sillä Lilli elää eri vuosina laatimansa tarinan mukaan.

Lillin tarkat suunnitelmat ovat sittemmin toteutuneet, ja hänestä on tullut aviovaimo, kahden lapsen äiti ja työssään arvostettu. Lilli positioidi itsensä kertomuksissaan äidiksi jo ennen kuin hänellä oli lapsia, mutta lasten synnyttyä ja äitiyden realisoitua ajatukset keskittyvät yhä enemmän omaan perheeseen ja lapsiin. Lilli kertoo, ettei salli lapsilleen tapahtua mitään pahaa ja etteivät he saa joutua kokemaan kiusaamista. Liika suunnitelmallisuus saattaa jossain vaiheessa tuoda mukanaan ahdistusta, sillä lastaan ei ole mahdollista suojella kaikelta eikä kaikkeen elämässä tapahtuvaan voi vaikuttaa.

Siitä tulen pitämään huolta, että omat lapseni eivät tulisi kokemaan koulukiusaamista tai itse osallistumaan kiusaamiseen. Pyrin kaikella mahdollisella tavalla kasvattamaan jälkipolveni kunnollisiksi kansalaisiksi. (Lilli, 28)

Kun rakas pieni lapsemme syntyi, hän toi valon elämäni. Siitä hetkestä päätin, että pidän hänestä niin hyvää huolta kun suinkaan pystyn. Hänelle ei saisi tapahtua mitään pahaa. Hoivasin, huolehdin, suojelin, silitin, pajjasin, tein kaikkeni että hänellä olisi mukava olla. (Lilli, 33)

Kiusatusta kiusaamista vastustavaksi toimijaksi

Kiusaamisen vastainen asenne on näkynyt Lillin kerronnassa kaikkina vuosina. Hän asemoi kiusaajat jo nuorena matalalle ja tiedosti kiusaamiseen liittyviä ryhmämekanismia. Ajatus siitä, että kiusaaminen johtui kiusaajan halusta saada suosiota vertaisryhmässä tai purkaa omaa pahaa oloa, saattoi osaltaan auttaa Lilliä kestämään itseensä kohdistuneen pilkan. Nuorempana Lilli yritti ymmärtää kiusaajia, vaikkei heidän tekojaan hyväksynyt. 33-vuotiaana seurattuaan sivusta työpaikalla tapahtunutta kiusaamista, hän ei enää edes yrittänyt ymmärtää. Hän tunsu vihaa ja halveksuntaa aikuisia kiusaajia kohtaan. Lilli koki itsekkin työssään tilanteita, jotka palauttivat mieleen oman kokemuksen kiusattuna olemisesta. Erityisen voimakkaan, negatiivisen tunnekuohon aiheutti työtoverin epäsensitiivinen, julkisesti esitetty kommentti Lillin palatessa töihin lastensa syntymien välissä. Lilli koki kyseisessä hetkessä olevansa toisten silmissä

arvoton. Myöhemmin toisen kollegan ylimielinen suhtautuminen on tuntunut Lillistä pahalta ja saanut hänet asemoimaan itsensä huonoksi.

Kyseisestä kohtelusta on itselleni jäänyt viha ystäväni kiusaajia kohtaan. Heille en puhu sanaakaan, vaikka saman katon alla työskennellään. Niistä kokemuksista on jäänyt epäusko toisia työkavereita kohtaan. Miten joku voi keksiä toisista ihmisistä perättömiä juttuja? Kohdella toisia kaltoin. (Lilli, 33)

Työkaverini kysyy tuollaisen kysymyksen tietämättä perheemme tilanteesta ja syistä, kyseenalaistaa kaiken tekemiseni. Vielä paikassa, jossa minulle tuntemattomat uudet työkaverini katsovat minua ja odottavat vastaustani. Siinä hetkessä palasin omiin koulu-aikoihini. Olet se paha, jota kaikki vihaa. Miksi edes seison tässä? Miksi jalkani eivät liiku? Aivot eivät anna käskyä edes sanoa vastaukseksi mitään järkevää. (Lilli, 33)

Itseensä kohdistuvissa ikävissä tilanteissa Lilli on yleensä lopulta pystynyt positioitumaan uudelleen ja näkemään, ettei vika toisten huonoon käytökseen ole hänessä. Kun kollega suhtautui Lilliin alentuvasti eikä tervehtinyt häntä, Lilli päätti kertoa tälle, että on itse työskennellyt aiemmin samassa asemassa kuin hän ja toiminut esimiehenä muille. Työtoveri näki sen jälkeen Lillin toisin silmin ja kohteli häntä vertaisenaan. Yksityiselämässäänkin Lilli on huomannut asemoituvansa toisinaan eri tavoin kuin ennen ja toimivansa vastoin sivuun vetäytyvää luonnettaan. Oma epävarmuus ja arkuus ovat väistyneet, kun lasten asioita on pitänyt hoitaa ja selvittää. Leikkipuistossa tapahtuneeseen lasten väliseen kiusaamiseen Lilli on uskaltanut äidin roolissa puuttua.

Leikkipuistoissa ja päiväkodissa huomasin itsestäni kuoriutuvan suojelevan leijona emon. Saatoin sanoa tiukkasävyisesti jollekin lapselle, että ei kiusaa lastani. (Lilli, 33)

Siinä hetkessä oli jotain ihmeellistä, hänen [työtoveri] arvostuksensa minua kohtaan nousi silmin nähden. Hän alkoi iloisesti tervehtiä minua, jutella kaikesta mahdollisesta kanssani työajalla ja tauoilla. (Lilli, 33)

Lilli kokee selvinneensä lapsuudessa ja nuoruudessa koetusta koulukiusaamisesta hyvin. Hän tiedostaa ja hyväksyy, että kiusaaminen on kuitenkin vaikuttanut häneen ja hänen elämäänsä. Nuorena aikuisena hän pohti, että olisi kyennyt keskittymään oppitunneilla intensiivisemmin opetettavaan ja menestynyt siten paremmin, jos koulussa ei olisi tarvinnut olla jatkuvasti varuillaan. Luottamus ihmisiin oli pitkään vähäistä, eikä Lilli halunnut vielä 33-vuotiaanaakaan esimerkiksi töissä herättää huomiota tai osallistua aktiivisesti yhteisössä käytäviin keskusteluihin. Ryhmässä koettu epävarmuus omasta sosiaalisesta pätevyydestä sekä tarkkailijan positio yhteisössä ovat jääneet Lillin elämässä staattisemmiksi seurauksiksi kiusaamisesta. Toisaalta Lilli toteaa, että hän on perusluonteeltaankin syrjään vetäytyvä. Kiusaaminen aiheutti

lisäksi itsetunto-ongelmia ja jopa itseinhoa, joita Lilli ensimmäisessä tarinassaan uskoi kokevansa lopun ikänsä. Seuraavana vuonna hän kertoi itseinhon kadonneen uusien ystävien kanssa vietetyn ajan ja heiltä saadun rohkaisevan palautteen ansiosta. Myöhemmissä kertomuksissaan hän mainitsee enää yksittäisiä tilanteita, joissa nämä tunteet ovat täyttäneet hänen mielensä.

Yläkouluaikana ystävien olemassaolo sekä sukulaisilta saatu tuki auttoivat Lillia jaksamaan. Hän ei kertonut kiusaamisesta perheelleen, mutta koki silti saavansa heiltä sen voiman, mitä tarvitsi selviytyäkseen kouluarjesta kiusattuna. Lilli ei kokenut kiusaamista yksin, ja se osaltaan kevensi hänen kuormaansa negatiivisten tekojen kohteena. Myöhemmin opiskelu- ja työelämässä löytyneet uudet ystävät auttoivat Lillia näkemään itsensä aiempaa positiivisemmin ja rohkaisivat häntä esimerkiksi korostamaan ulkonäkönsä hyviä puolia sekä huomaamaan, mikä kaikki hänellä oli elämässään hyvin. Lillille on oletettavasti ollut merkityksellistä aloittaa yläkoulun jälkeen ”puhtaalta pöydältä” niin opinnoissaan kuin työelämässäänkin. Hän on huomannut, että riittää omana itsenään eikä joutu enää kiusaamisen kohteeksi.

Omien lasten asioiden hoitaminen ja edistäminen ovat pakottaneet Lillin rohkeammaksi kommunikoimaan ennestään tuntemattomien ihmisten kanssa. Hän ei ole tyytynyt seuraamaan sivusta, jos hänen lapsiaan on kohdeltu vastoin hänen toiveitaan. Oma kiusaamishistoria muistuu Lillin mieleen yksittäisiä työssä kohdattuja tilanteita lukuun ottamatta lähinnä lasten kautta. Toisen kiusatessa omaa lasta, Lilli palaa muistoissaan hetkellisesti kiusatuksi, mutta ei jää tähän positioon, vaan toimii. Itseään hän ei osannut aikoinaan puolustaa, mutta lapsiaan hän ei salli kenenkään kiusaavan.

Siinä hetkessä, jos näkee tilanteen, että omaa lasta kiusataan, nousee niskakarvat pysyyn ja oma lapsuus muistuu mieleen. Minun lapsiani ei kiusata ja en hyväksy kiusaamista myöskään lapsiltani. (Lilli, 33)

Lillin elämä on edennyt päällisin puolin hänen oman käsikirjoituksensa mukaisesti. Toisaalta, kuten Ricoeur (1991, 32) toteaa, yksilö voi valita, miten kertoo elämästään, vaikkei voikaan määrätä elämänsä jokaista tapahtumaa. Lilli on kohdannut elämässään tilanteita, jotka eivät kuuluneet hänen suunnitelmiinsa. Hän on kyennyt myöhemmin käsikirjoittamaan ne menneisyyden kertomukseensa ja ottamaan ne rakennusaineiksi omalle identiteetilleen.

Itseen kohdistuvasta kiusaamisesta kertominen on tulkintani mukaan ollut Lillille vaikeaa. Hän on kirjoittanut kaikki kertomuksensa nimimerkillä ja otsikoinut ne. Joissain kertomuksissa hän kirjoittaa aluksi itsestään yksikön kolmannessa persoonassa. Lillin ollessa 23-vuotias, kirjoittaminen ei onnistunut ollenkaan ja haastattelin häntä

suullisesti. Haastattelun aikana hän oli kääntynyt selin minuun päin ja puuhasi samalla itse muuta tietokoneella. Tulkitsen, että aiheesta puhuminen tuntui hänestä tuolloin kiusalliselta. Lilli kertoi olevansa *eri ihminen* kuin yläkouluaikana, eikä mielellään muistellut kokemuksiaan. Hänestä välinpitämätön asenne omaan historiaansa kiusattuna toimi parhaana keinona unohtaa ikävät muistot ja päästä elämässä eteenpäin. Lilli näki itsensä sosiaalisempana ja vähemmän ahdistuneena kuin nuoruudessaan, eikä hän tulkintani mukaan kokenut olevansa kirjaimellisesti eri henkilö kuin ennen. Lilli on kertonut elämästään ja kokemuksistaan niin, että hänen menneisyytensä ja kerrontahetkellä koettu nykyisyytensä muodostavat ykseyden eikä hänen identiteettinsä vaikuta repaleiselta (vrt. Bruner 2001, 28–29). Hänen kirjoittamansa viimeiset kaksi kertomusta ovat olleet tulevaisuuteen suuntautuvia sekä valoisia, ja menneisyys kulkee niissä mutkattomasti mukana. Lilli on hyväksynyt historiansa kiusattuna osaksi elämänsä kertomusta, menneisyyttään ja itseään. Hänen minuutensa vaikuttaa integroituneelta ja eheältä (ks. Ropo 1999, 156).

Taulukko 4. Asemoitumisen tarkastelu Lillin kertomuksessa

Refleksiivinen, itseen kohdistuva asemoituminen

Miten Lilli asemoi itsensä suhteessa muihin?

Positio	Tiivistys alkuperäisestä ilmaisusta	Alkuperäinen ilmaisu
kiusattu nuori, jolla on ystäviä	Lillillä on ystävä, jonka kanssa kohdata kiusaaminen yhdessä.	Ystävääni oli myös kiusattu ala-asteella ja kohtasimme kiusaajat samassa koulussa jälleen yläasteella. (ikä 22)
	Lilli oli toisinaan kiusaajien mielestä oikeassa seurassa, ja ystävän läsnäolo toimi suojana kiusaajia vastaan.	Eräs vanha lapsuudenystäväni tunsikin kaikki kiusaajani melko hyvin. Ihmettelin aina sitä, kun juttelin tälle kyseiselle ystävälleni koulussa ja kiusaajat menivät ohitsemme, ei yksikään sanonut mitään poikittaista sanaa. Johtui varmaan siitä, että sillä hetkellä olin ”oikeassa” seurassa heidän mielestään, eikä silloin ollut aihetta kiusaamiseen. Ilmeet olivat sellaiset, että mieli olisi tehnyt keksiä jotain lapsellista sanomista loukatakseen minua jotenkin. (22)
	Lillillä oli ystäviä.	Jos olisin jättänyt muut ystäväni ja ystävystynyt paremmin vanhan ystäväni porukkaan, ei välttämättä kiusaaminen olisi jatkunut tai sitten se olisi myös saattanut jatkua vieläkin rajumpana. Päätin kuitenkin pitää yhtä rakkaiden ystäviensä kanssa. (22)
	ystävyyssuhde suojana	Mielestäni kiusaaminen ei kuitenkaan ollut kohdallani niin kamalaa, koska kiusaajat tiesivät olleeni heidän ystävälleni hyvä ystävä vielä pidemmän aikaa kuin he olivat olleet. Eikä tämä ystävä hylännyt ystävyyttämme heidän manipuloimista minua. Hän oli hyvinkin välinpitämätön ja todellinen ystävä, joka tiesi millainen oikeasti olen. (22)
varautunut tarkkailija	epävarmuus ja varautuneisuus suhteessa miespuolisiin henkilöihin, itsensä suojeleminen	En voinut luonnollisesti olla kenenkään miehen seurassa, ellen tuntenut häntä melkein läpikotaisin. Ensimmäinen antanut kenenkään koskea minua edes hellyydestä esimerkiksi halata. Halaaminen tuntui jotenkin yksityiseltä asialta, eikä omalle reviirilleen halunnut ketään. - - Koskaan en miehiä ole pelännyt vaan suhtautunut heihin varauksella. (22)
	epävarmuus ja varautuneisuus suhteessa vieraisiin ihmisiin	Mietin halattaessa jotain vähänkin tuntematonta ihmistä, että mitä tämä mieltä minusta. Halusiko hän näyttää oikeasti välittävänsä vai halusiko hän pahaa minulle. (22)

	varautunut tarve olla jotain toisten silmissä vaatimaton ja hiljainen	Työpaikallani tapahtui muutoksia ja koko henkilökunta siirtyi suurempaan yksikköön työskentelemään. Työmotivaatio nousi ja oli uusi aika tutustua jälleen uusiin ihmisiin. Tein tutustumiseni varovasti, sillä olin varauksellinen uusiin ihmisiin. Halusin, että he saavat hyvän kuvan minusta. Mitään roolia en alkanut esittämään, olin vain oma vaatimaton itseni. En halunnut ilmaista tunteitani tai kertoa itsestäni liikaa. Halusin olla se porukan "hiljainen ja tunnollinen puurtaja". (28)
	Lilli on varautunut tarkkailija, joka on rakentanut ympärilleen suojamuurin.	Elin jonkinlaisessa suojakuoressa. En halunnut ilmaista todellisia tunteitani, vaikka pidin kovasti työstäni. Jatkuvasti päivittäin tuli opittua kaikenlaista uutta ja silmäni aukesivat aivan erilailla isossa työyhteisössä. Muodostui eräänlaisia kuppikuntia. (28)
kuuntelija	Lillille on annettu kuuntelijan rooli työssä, vaikkei hän pidä siitä itse. Hän on rauhallinen ja helposti lähestyttävä.	Olen kuitenkin joutunut olemaan kuuntelijana. Minulle luotetaan uskomattoman paljon arkaluontoisiani asioita. Olen sitä itsekseni miettinyt, mistä se voi johtua. Koen olevani helposti lähestyttävä ja rauhallinen persoona, jolle on helppo avautua. (29)
kiusaamista vastustava äiti	huolehtiva ja suojeleva, kiusaamista vastustava äiti	Leikkipuistoissa ja päiväkodissa huomasin itsestäni kuoriutuvan suojelevan leijona emon. Saatoin sanoa tiukkasävyisesti jollekin lapselle, että ei kiusaa lastani. Tilanteissa ärsytti se, että näiden lasten vanhemmat eivät kommentoineet mitenkään asiaa, heille se oli ihan ok. Omia lapsiani olen aina opettanut pyytämään anteeksi, jos jotain satuttaa tai tekee muuten ikävästi vahingossa tai tahallaan. (33)
arvoton	muiden silmissä "arvoton"	Olen aina ollut sitä mieltä, että jos et jostain ihmisestä pidä niin yritä ainakin jotenkin sietää häntä. Itselläni oma kuva on edelleen näissä tilanteissa heikko ja ajattelen, kuten kouluaikoina. Eihän kukaan voi minusta pitää, siksi se ei edes tervehti minua. (33)

Miten Lilli asemoi itse itsensä?

toiveikas ja optimistinen	optimistinen, toiveikas ajattelu, pelokkuus omasta asemoitumisesta	Ajattelin yläasteelle siirtyessäni ala-asteaikaisen kiusaamisen jääneen taakse. Uusi vaihe elämässäni oli edessä, odotukset korkealla ja alitajunnassa pelot kiusaamisen jatkumisesta. (22)
	Oman tulevaisuutensa Lilli näkee valoisana. Hän toivoo elämäänsä töitä, terveyttä ja rakkautta sekä oman perheen ja koiran.	Lillin (23) suullinen haastattelu
	toiveikas, optimistinen	Tulevaisuudestani odotan valoisaa. (28)

	toiveikkaus, valoisuus, perhekeskeisyys	Kun hääsuunnitelmat oltiin saatu hyvin käyntiin, alkoi uusi jännitys ja odotus. Saimme iloisia uutisia, kun kuulumme saavamme vauvan. Ajatukset alkoivat pyöriä tulevassa perheessä. Pian meistä kahdesta tulisi kolme, kokonainen perhe. (33)
epävarma, ujo ja arka	pelko yrittää positioitua uudelleen Tarve olla huomaamaton on säilynyt.	Eniten pelkäsin laittaa itselleni mitään meikkiä kasvohiini. Ajattelin, että jos laitan vähänkin jotain tavallisesta poikkeavaa, kiusaaminen jatkuu vain pahempaan. En varmaan tämän vuoksi nykyäänkään laita meikkiä juuri ollenkaan kasvoilleni. (22)
	syy kiusaamiseen oma arkuus ja epäsosiaalisuus	Jos olisin ollut enemmän ulospäin suuntautunut ja sosiaalinen ihminen, olisin elänyt kouluelämän toisella tavalla. En välttämättä olisi tullut kiusauksen kohteeksi ja elämäntilanteeni olisi ollut toinen. (22)
	epävarma omasta ulkonäöstään ja muiden suhtautumisesta/rehellisyydestä itseä kohtaan	Ensimmäisenä miettii omaa ulkonäköä ja toisten mielipiteitä. Uskaltaako mennä mihinkään tämännäköisenä kuin normaalisti on? Sanooko joku niin kuin ajattelee? Olenko ruma? Haluaako kukaan olla ystäväni? (22)
sisäänpäin suuntautunut ja tunnollinen työntekijä	hiljainen, introvertti, tunnollinen työntekijä	Niin kutsuttu työroolini on hiljainen ja hyvin sisäänpäin vetäytynyt, mutta tunnollinen työntekijä. Olen suorittaja-tyyppi, teen annetut tehtävät, mutta en liioin oma-aloitteisesti jää asiakkaiden kanssa vaihtamaan kuulumisia. (28)
		En luonteeltani ole spontaani juttelija, se on jotenkin luonnettani vastaan. Koen sen ahdistavana, jos joudun olemaan väkisin tuntemattomien seurassa ja olemaan kiinnostunut kuuntelija. (28)
		Työssäni olen oppinut olemaan hyvinkin neutraali. En liioin kaveeraa kenenkään kanssa. (28)
	Hyvä työntekijä koulutautuu lisää.	Sain työssäni tunnustusta hyvästä työpanoksestani ja ryhdyin opiskelemaan oppisopimuksella työni ohella nykyiseen ammattiini lisäkoulutusta. Koin lisäkoulutuksen erittäin motivoivana. (28)
	Motivaatio työtä kohtaan on matala, mutta Lilli työskentelee sääntillisesti.	-- sillä jonkin asteinen työn rutinoiminen alkoi stressata toden teolla. Työ alkoi tuntua itsestään selvyydeltä, eikä motivaatio työtä kohtaan ollut korkealla. Ehkä työssäni saatu lisävastuu alkoi potkia minua eteenpäin, että jaksaisin aamuisin lähteä työhöni. (28)
suunnitelmallinen, tarkka perfektionisti	perfektionisti, itsekriittinen	Olen tietynlainen perfektionisti, minulla pitää olla tarkat suunnitelmat ja ne täytyy toteutua. Muuten en ole tyytyväinen itseeni ja tehtyihin suunnitelmiin. (28)

	tarkka, täsmällinen ja järjestelmällinen	Nuorempana olin erittäin tarkka siitä, miten tavarani kuului olla järjestyksessä. Esimerkiksi koulussa kirjan piti olla tarkkaan suorassa ja kynän viivotinsuorassa kirjan vierellä. Kotona tarkkuuteni tuli ilmi esimerkiksi päiväpeiton suoruudesta. Jos joku istui sängylleni, minun oli pakko suoristaa päiväpeitto sen jälkeen. Ehkä siitä johtuen olen nykyisinkin tarkka tavaroiden paikoillaan olosta ja siitä, että kotona ei saa olla sekaista. (28)
	morsian, tuleva rouva ja äiti	Hääjärjestelyiden lisäksi odotukset tulevana rouvana olosta liittyvät myös jälkikasvuun. Olen haaveillut jo nuorena siitä, että oikein miehen löydyttyä haluan perustaa pysyvän perheen. Haluan tarjota jälkikasvulleni turvallisen ja rakastavan kodin, noudattaen oman lapsuudenkotini periaatteita. (28)
	kiusaamista vastustava, tuleva äiti	Siitä tulen pitämään huolta, että omat lapseni eivät tulisi kokemaan koulukiusaamista tai itse osallistumaan kiusaamiseen. Pysin kaikella mahdollisella tavalla kasvattamaan jälkipolveni kunnollisiksi kansalaisiksi. (28)
hiljainen tarkkailija	hiljainen tarkkailija	Koulutustilanteissa ja varsinkin ryhmätöiden teossa olen edelleen se, joka haluaa tarkkailla ja olla mieluummin hiljaa. (33)
		Työrooliini on edelleen sama kuin ennen. Olen se hiljainen, työnsä hyvin suorittaja, ei suurta älämölöä pitävä työkaveri. (33)
rakastava ja rakastettu perheenjäsen	Rakastava koiranomistaja, koira toimii myös "terapeuttina".	Oli itselläsi kuinka rankka tai surullinen päivä takana, olotilasi muuttuu täysin, kun näet oman pienen ystäväsi, joka tulee luoksesi iloisesti. Silloin kehosi läpi käy ikäänkuin valtava aalto, joka vie mukanaan kaiken pahan. Koiran hankinnan myötä on tullut tarve jutella koiralle kuin juttelisi ystävälleen. En väitä, että koira ymmärtäisi sanaakaan, mitä sille kerrot, mutta oma paha olo helpottuu, kun ei tarvitse itse pohtia asioita mielessään (28)
	hellä, rakastava äiti	Kun rakas pieni vauvamme syntyi, hän toi valon elämäni. Siitä hetkestä päätin, että pidän hänestä niin hyvää huolta kun suinkaan pystyn. Hänelle ei saisi tapahtua mitään pahaa. Hoivasin, huolehdin, suojelin, silitin, pajjasin, tein kaikkeni että hänellä olisi mukava olla. (33)

Uudelleenpositioitumisen prosessit Lillin kertomuksessa

Muutos positiossa	Tiivistys alkup. ilmaisusta	Alkuperäinen ilmaisu
epävarmasta uhrista itsevarmemmaksi aikuiseksi (voimaantuminen)	Itsevarmuuden lisääntyminen työtoverien kehuja ja tuen ansiosta	Manasin niille, että en oo oma itteni niissä vaatteissa ja kampauksessa ja että se toppi olis liian paljastava. ne hoki sitä, että "höpö höpö, sä oot tosi nätti ja sulla on sentään mies joka rakastaa sua!" se tuntu tosi ihanalta. Sillon mun itseluottamus kohos ja nykyään uskallan enemmän käyttää sellasia "paljastavia" vaatteita. Ennen en ois voinu kuvitella käyttäväni sellasia. Ja nyt kun ollaan hengailtu muiden poikien kaa, niin se itseinhokin on kadonnut. (23)
	Nyt Lilli kokee olevansa eri ihminen kuin yläkouluaikana. Hän on sosiaalisempi ja vähemmän ahdistunut. Hän toivoisi, että kiusaajat tietäisivät, kuinka hyvin hänellä menee nykyään.	Lillin (23) suullinen haastattelu
	rohkautuminen hoitamaan asioita lasten puolesta	Sosiaalisten tilanteiden epävarmuus on jonkinverran väistynyt taka-alalle. Kahden lapsen äitinä joutuu hoitamaan monenlaisia asioita ja niissä arkuus ei auta. (33)
	positioituminen kiusatuksi oman lapsen kautta, siitä nouseva puolustusmekanismi ja position muutos uhrista puolustajaksi	Siinä hetkessä, jos näkee tilanteen, että omaa lasta kiusataan, nousee niskakarvat pystyyn ja oma lapsuus muistuu mieleen. Minun lapsiani ei kiusata ja en hyväksy kiusaamista myöskään lapsiltani. (33)
varmasta työntekijästä takaisin uhriksi	positioituminen kiusatuksi työssä	Työkaverini kysyy tuollaisen kysymyksen tietämättään oman perheemme tilanteesta ja syistä, kyseenalaistaa kaiken tekemiseni. Vielä paikassa, jossa minulle tuntemattomat uudet työkaverini katsovat minua ja odottavat vastaustani. Siinä hetkessä palasin omiin kouluaikoihini. Olet se paha, jota kaikki vihaa. Miksi edes seison tässä? Miksi jalkani eivät liiku? Aivot eivät anna käskyä edes sanoa vastaukseksi mitään järkevää. (33)
arvottomasta rivityöntekijästä arvostetuksi	Lilli positioitui "pikku pomon" silmissä arvokkaammaksi.	Hän jäi kuuntelemaan silmät pyöreinä tarinoitani niiltä ajoilta, kuinka perehdytin monta kesätyöntekijää ja uusia työntekijöitä vanhaan työpaikkaani. Siinä hetkessä oli jotain ihmeellistä, hänen arvostuksensa minua kohtaan nousi silmin nähden. Hän alkoi iloisesti tervehtiä minua, jutella kaikesta mahdollisesta kanssani työajalla ja tauoilla. Hän jopa työpäivän aikana saattoi tervehtiä monta kertaa ja tulla kysymään päivän

		kuulumiset. Kuinka joillain ihmisillä voi olla tittelit noin tärkeitä? (33)
Lilli positioituu työssä eri tavoin kuin kotona.	Roolit vaihtelevat konteksteissa.	Olen huomannut, että tähän päivään mennessä työ on muuttanut minua ihmisenä. Minulla on jonkinlainen rooli töissä. Kun taas kotona olen aivan erilainen. (28)

Vuorovaikutuksellinen asemoituminen

Miten muut asemoivat Lillin?

Positio	Tiivistys alkup. ilmaisusta	Alkuperäinen ilmaisu
koulukiusattu	Kiusaajat ottavat kohteekseen Lillin sekä hänen ystävänsä ja levittävät sanaa heidän asemastaan muillekin luokille.	Huutelut alkoivat miltei saman tien meidät nähdessään. Tuntui siltä, että ala-asteella kiusanneet kiusaajat olisivat ottaneet taas meidät kohteeksemme ja nauttineet jälleen kiusaamisestamme. Sana levisi tyyliin "kiusatkaa heitä" jokaiselle luokalle, missä oli kiusaajia. (22)
kuuntelija	kuuntelija, helposti lähestyttävä	Olen kuitenkin joutunut olemaan kuuntelijana. Minulle luotetaan uskomattoman paljon arkaluontoisiakin asioita. (28)
moraaliton	"huono/ moraaliton" työntekijä	Töihin paluuni aiheutti kateutta muutamissa työkavereissani ja sain kuulla melko suoraan, mitä mieltä he olivat hetkellisestä töihin paluustani. Lause, joka ei unohdu koskaan mielestäni: "Mikä järki tulla töihin, kun jäät kuitenkin kohta taas pois täältä?" (33)

Miten Lilli asemoi toiset ihmiset?

Kiusaaja: - purkaa pahaa oloaan - etsii kiusaamisen aiheita uhreissaan	Kiusaajalla paha olo. Kiusaaja haluaa löytää uhristaan vikoja. Mikä tahansa poikkeama kiusatun toiminnassa laukaisee kiusaamisen.	Luulen, että kiusaajilla oli tarvetta saada purkaa huonoa omaa tuntoaan ja tuskiaan kiusaamalla meitä. Kaikenlainen ulkonäön haukkuminen, menestyminen, tyyli tehdä jokin tehtävä, pieni erehdys, kaikki se oli kiusaajillemme kuin karkkia, mitä he himoitsivat. (22)
- haluaa valtaa ja aseman	Kiusaajalla halu näyttää oma asemansa. Kiusaaminen on ryhmäilmiö.	Osa kiusaajista oli varmasti pohjimmitaan enemmän kiusaajia kuin toiset. Varmasti usea heistä oli mukana kiusaamassa vain siksi, koska oli hienoa näyttää ystävilleen osaavansa myös kiusaamisentaidon. (22)
	Kiusaaja haluaa nostaa omaa statustaan ryhmässä.	Lapsi/nuori tekee kiusaamisen myös muiden suosion saamiseksi. Heillä voi olla halu näyttää muille, kuinka he uskaltavat nöyryyttää muita. (22)
- on pinnallinen	Kiusaajat ovat pinnallisia.	Kiusaajat eivät vain katsoeet koskaan sisäistä kauneutta. Heille kelpasi vain ulkokuori. (22)

- on kateellinen	Kiusaaja on kateellinen ja hänellä on paha olo.	Osasyynä kulkee toisen ulkonäön ja menestyksen kadehtiminen sekä oma paha olo sisällä. [Lilli pohtii kiusaajien motiiveja.] (22)
- voi ottaa uhrikseen kenet vain, joka asettuu kiusatun puolelle	Kiusaajia pelättiin. Kiusaaminen on ryhmäilmiö.	Eikä kukaan koskaan puolustanut tai vähätellyt kiusaajien sanomisia, sillä silloinhan he itse olisivat joutuneet kiusaamisenkohteeksi. (22)
- toimii väärin ja törkeällä tavalla	Työpaikkakiusaaja valehtelee ja karkottaa muita työpaikalta.	Hyvää ystävääni kiusattiin ja mustamaalattiin työpaikalla ja lopulta hän lähti muihin töihin. Kyseistä kohtelusta on itselleni jäänyt viha ystävääni kiusaajia kohtaan. Heille en puhu sanaakaan, vaikka saman katon alla työskennellään. Niistä kokemuksista on jäänyt epäusko toisia työkavereita kohtaan. Miten joku voi keksiä toisista ihmisistä perättömiä juttuja? Kohdella toisia kaltoin. (33)

Kiusaamisen seuraukset ja kiusaamisesta selviytyminen

Kiusaamisen positio ja seuraukset

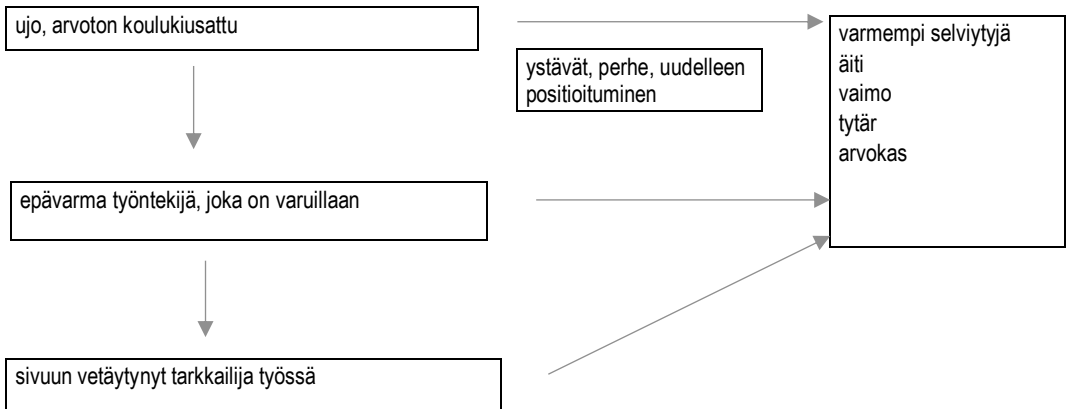
Tulos	Tiivistys alkup. ilmaisusta	Alkuperäinen ilmaisu
Kiusaaminen jätti jälkensä: - koulumenestykseen	Kiusaamisen vuoksi koulumenestys kärsi ja oli vaikea keskittyä.	Olisin pärjännyt koulussa paremmin ja keskittyminen koulutyöhön olisi ollut erilaista. Saisin enemmän luokkakavereita eivätkä välitunnit olisi menneet usein yksinoloksi. (22)
- itsetuntoon	Kiusaaminen on aiheuttanut itsetunto-ongelmia ja jopa itseinhoa.	Itsetuntoni tuntuisi paremmalta ja oma itseinho ei tulisi mieleenkään niin voimakkaana kuin kiusattuna ollessa. Näin kiusattuna kokemukset ovat varmasti koko elämän mielessäni ja itsetunto ei aina ole paras mahdollinen. (22)
- parisuhteen muodostamiseen	Kiusaaminen vaikeutti kasvua naiseksi	Naiseksi kasvaminen ja miesten kohtaaminen on ollut minulle arka paikka. Alitajunnassa miettii toisesta heti pahinta mahdollista. Mitä jos hän onkin samanlainen kuin kaikki kiusaajani aikanaan. (22)
Kiusaamisen positio: - välttämätön paha, jota ei saa kitkettyä		Kiusaaminen on välttämätön paha. Sitä on aina ollut ja sitä tulee aina olemaan. (22)
- Kiusaamismuistot ovat olemassa ja palaavat mieleen esimerkiksi lasten kautta.	Kiusaaminen tulee mieleen omien lasten kautta. Kiusatun position on	Siinä hetkessä, jos näkee tilanteen, että omaa lasta kiusataan, nousee niskakarvat

	olemassa. Kiusaamista ei pidä hyväksyä.	pystyy ja oma lapsuus muistuu mieleen. Minun lapsiani ei kiusata ja en hyväksy kiusaamista myöskään lapsiltani. (33)
--	---	--

Selviytyminen

Selviytymiskeino	Alkuperäinen ilmaisu
Selviytymisessä auttoivat: - ystävien ja läheisten tuki	Ystäväni ja sukulaiseni ovat auttaneet minua jaksamaan eteenpäin elämässäni yli vaikeiden aikojeni. Kovinkaan moni kiusatuksi tulemisestani ei tiedä, mutta jokainen heistä on omalla tavallaan tukenut minua. (22)
- unohtaminen - välinpitämätön suhtautuminen	Omalta osaltani asioiden unohtaminen ja välinpitämättömyys ovat auttaneet jättämään yläasteaikaiset murheet taakseni. Niiltä ajoilta mieleeni jää päälimmäisenä ystävieni kanssa tekemät hullunkuriset temput ja ihastukseni, joiden vuoksi tein melkein mitä vaan. (22)

Kuvio 4. Positioiden tyypillinen kulku Lillin kertomuksessa



4.5 Julian tarina – yksinäisestä kiusatusta sivuhenkilöksi ja uhriksi

Poden masennusta, joka tuntuu vain pahenevan koko ajan. Masentuminen alkoi, kun minua kiusattiin yläasteella. Sen jälkeen elämässä on riittänyt vain pelkkiä alamäkiä. (Julia, 30)

Syvä yksinäisyyden tunne ja elämässä koetut vastoinkäymiset sävyttävät Julian kertomusta. Kiusatuksi joutuminen yläkouluvuosina ajoi Julian masennukseen, jonka kanssa hän on taistellut siitä lähtien. Hän kokee elävänsä muiden ihmisten ehdoilla, eikä pääse päähenkilön positioon tarinassaan. Kanssaihmissen ilkeys, hylätyksi tulemisen kokemukset, huonommuuden ja epävarmuuden tunteet sekä työttömyyden kierre toistuvat hänen kertomuksessaan. Elämässä on jaksoja, jolloin Julia ei jaksaisi nousta aamulla sängystä. Siitä huolimatta hän nousee, suorittaa päivittäiset askareensa ja pyrkii jatkuvasti kehittämään itseään päästäkseen tavoitteisiinsa kamppailen samalla heiveröisen itseluottamuksensa kanssa.

Tutkimukseni alkuvaiheessa jo valmiiksi masentunut Julia menetti äkillisesti äitinsä. Tällöin koin Julian jaksamisesta huolta ja pidin häneen yhteyttä muutoinkin kuin tämän tutkimuksen vuoksi. Aloimme kirjoitella sähköposteja ja tekstiviestejä, joista osaa on siteerattu Julian luvalla tässä kertomuksessa. Niissä Julia on avannut elämäänsä ja tuntemuksiaan laajemmin kuin vastauksissa varsinaisiin kirjoituspyyntöihini, joten nämä vapaamuotoiset viestit ovat hänen tarinansa julkittuomisen kannalta merkityksellisiä. Olen pyrkinyt käsittelemään niitä tutkimuksessani niin kutsutuina pieninä tarinoina (ks. Georgakopoulou 2010, 404). Georgakopouloun mukaan pienillä, arkipäiväisillä ja sosiaalisilla kertomuksilla kerrotaan usein kyseisellä hetkellä itselle tärkeistä ja merkityksellisistä asioista, kuten Juliakin on tehnyt. Kirjoitan Julian tarinan tarkastellen hänen asemoitumistaan suhteessa sekä itseensä että muihin ihmisiin. Kiinnitän aluksi huomion siihen, miten historia kiusattuna näkyy Julian elämäntarinassa ja millaisia positioita se on saanut hänet ottamaan. Tämän jälkeen tarkastelen syvällisemmin muita tekijöitä, jotka ovat osaltaan ajaneet Julian sivuosaan omassa kertomuksessaan. Julia tarina koostuu teksteistä, jotka hän on kirjoittanut tutkimustani varten 19-, 20-, 22-, 25-, 27- ja 30-vuotiaana sekä hänen 21–26-vuotiaana kirjoittamistaan vapaamuotoisista viesteistä – pienistä tarinoista.

Kokemus kiusaamisesta jätti jälkensä

Julian lapsuus oli onnellinen: oli vakaa koti ja hyvä perhe, jossa ei riideltä. Aikuisena Julia muisteli kaiholla etenkin alakoulussa vietettyjä vuosia, joita hän kuvasi elämänsä

parhaiksi. Hän menestyi hyvin koulussa eikä kokenut oloaan yksinäiseksi. Asiat muuttuivat, kun yläkoulu alkoi ja turvallisenä koettu lapsuus vaihtui instituutioidenkin tasolla nuoruudeksi.

Kiusaaminen alkoi ulkonäköön kohdistuvana nimittelynä. Vähitellen Julia suljettiin muun ryhmän ulkopuolelle, ja alakouluikäiset toveritkin käänsivät hänelle selkensä. Yläkouluun siirryttäessä nuoret alkavat usein testata ja muodostaa uudelleen ystävyysuhteitaan pohtiessaan omaa identiteettiään sekä sitä, keiden kanssa samaan joukkoon he haluavat tulla positioituiksi (ks. Haavind 2014, 131–135). Henkisenä alkanut kiusaaminen alkoi saada fyysisiä piirteitä, kun Julian tavaroita rikottiin, vaatteita sotkettiin ja hänen omaisuutensa varastettiin. Hänet positioitiin rumaksi ja arvottomaksi yksilöksi, ja tämä positio säilyi hänen ajattelussaan pitkään alentaen muun muassa hänen itsetuntoaan. Olweuksen (1992, 34) mukaan uhri aletaan kiusaamisen jatkuessa nähdä yhä arvottomampana ja poikkeavampana yksilönä, joka ansaitsee tulla kiusatuksi ja jonka olemus kerjää tulla loukatuksi.

Julia ei enää menestynyt koulussa yhtä hyvin kuin ennen, sillä selviytyminen joka-päiväisestä ahdingosta vei hänen voimavaransa. Hän masentui ja pelkäsi kiusaajiensa kohtaamista. Hän halusi herättää mahdollisimman vähän huomiota ja pyrki olemaan lähes näkymättömissä. Tämä huomaamattomuuden tarve jäi elämään, ja Julia salli vielä vuosienkin päästä yläkouluikäisten kiusaajiensa määrittää esimerkiksi omaa puukeutumistaan. Hän uskoi, ettei kukaan voisi pitää hänestä sellaisena kuin hän oli. Myöhemmin esimerkiksi seurustelukumppaneilta saatu positiivinen palautekaan ei muuttanut Julian yläkouluikäisenä rakentunutta käsitystä hänen omasta, vääränlaisesta ulkomuodostaan. Julian vaikeus ottaa etäisyyttä nuoruudessa koettuun torjutuksi tulemisen tunteeseen saattoi johtua hänen tyytymättömyydestään omaan elämäntilanteeseensa tai tulevaisuutensa näkymiin kullakin kirjoitushetkellä (vrt. Matthiassen 2014, 348).

Minun on vaikea laittaa päälleni mitään uutta vaatetta, koska siitä tuli yläasteaikana sanomista. Haluaisin olla mahdollisimman näkymätön, ja ettei kukaan kiinnittäisi minuun mitään huomiota. (Julia, 22)

Kiusaaminen heikensi Julian itsetuntoa, mikä heijastui monille hänen elämänsä osa-alueille (esim. Salmivalli 1998, 113). Julia ei luottanut omaan kykyynsä tehdä päätöksiä tai oppia asioita. Kiusaaminen mutkisti näin hänen koulu-uraansa merkittävästi. Yläkoulun loppuessa hän hakeutui ammatilliseen koulutukseen, vaikka haaveili akateemisista opinnoista. Heikko itseluottamus ja vääristynyt minäkuva saivat hänet uskomaan vielä vuosia myöhemmin, ettei hän voisi pärjätä vaativissa opinnoissa tai työtehtävissä. Siitä huolimatta Julia seurasi tavoitteitaan, kävi myöhemmin lukion ja

suoritti useampiakin tutkintoja eri koulutusasteilla päästäkseen tavoitteeseensa. Kaikkia näitä opintoja tehdessään ja niihin hakiessaan hän koki olevansa jollain lailla viallinen eikä uskonut suoriutuvansa niistä kunnialla, vaikka kokemus osoitti toisin. Luottamus omaan osaamiseen oli vähäistä, ja Julia oli tulkintani mukaan jo etukäteen asennoitunut epäonnistumaan.

Jos minua ei olisi kiusattu, olisin luultavasti mennyt yläasteen jälkeen lukioon. Kouluarvosanani olisivat olleet parempia ja en kärsisi esitelmien pitokammasta. (Julia, 19)

En vieläkään luota itseeni kovinkaan paljon. Tämä näkyy sekä opiskellessa, että töitä tehdessä. (Julia, 20)

Mun ymmärryksessä ja päässä yleensäkin on varmaan jotain vikaa, kun mulle saa tankata asioita tosi kauan. (Julia, 23, pieni tarina)

- - mä en pääsis ikinä yliopistoon, vaikka haaveenani olisikin - - Mutta oikeasti mun pääni on niin tyhmä, että musta ei ois ikinä sinne. (Julia, 25, pieni tarina)

Olisin ehkä halunnut vielä opiskellakin jotain, mutta en taida päästä mihinkään. (Julia, 27)

Julia koki jo 19-vuotiaana selvinneensä melko hyvin muutamaa vuotta aiemmin eletystä vuosista koulukiusattuna. Tähän kokemukseen vaikutti se, että kiusaamiseen oli reagoitu ja puututtu. Oppilaiden on tärkeä nähdä, ettei kiusaamista hyväksytä ja että siihen puututaan tehokkaasti (Veenstra, Lindenberg, Huitsing, Sainio & Salmivalli 2014). Julian koulussa rehtori ja opettajat olivat puuttuneet kiusaamiseen, vaikka eivät onnistuneet lopettamaan kiusaamista kokonaan. Julia oli saanut keskustelua apua myös koulukuraattorilta, jonka kanssa hän piti yhteyttä vielä aikuistuttuaankin ja jota hän kutsui myöhemmin ystäväkseen.

Puhuin koulukuraattorille asiasta ja meistä tuli jopa todella hyvät ja läheiset ystävät. Myös kouluni rehtori puuttui asiaan. (Julia, 19)

Kiusatun positio jäi osaksi Julian identiteettiä, ja hän päätyi niin yksityiselämässään kuin opinnoissaan ja työpaikoillaan toisinaan negatiivisen toiminnan kohteeksi. Tulkintani mukaan Julia ei välttämättä osannut aina kyseenalaistaa itseensä kohdistuvaa ikävää kohtelua. Päätelen tämän siitä, että Julia kertoi joutuneensa seksuaalisen häirinnän kohteeksi erään työharjoittelujakson aikana sekä valheellisten juorujen kohteeksi toisella työpaikallaan. Hän ei kuitenkaan lukenut näitä asioita kiusaamiseksi, kun pyysin häntä viimeisessä kirjoituspyynnössäni kertomaan mahdollisesta kiusatuksi asemoitumisesta aikuisuudessa. On todennäköistä, että Julia oli kouluaikaanaan tottunut itseensä kohdistuvaan nöyryytykseen ja alkanut pitää sitä normaalina tai ansaittuna (Viala 2014, 378–379). Yhtäältä on mahdollista, ettei Julia enää 30-vuotiaana

muistanut työpaikoillaan tapahtuneita ikäviä asioita. Sosiaalisesti ja tunteellisesti haastavat tapahtumat ja niiden implikaatiot eivät ole laadultaan ja vaikutukseltaan staattisia. Aika, konteksti ja paikka vaikuttavat siihen, miten yksilö muistaa tapahtumat ja miten hän kokee niiden vaikuttaneen elämäänsä. (Matthiassen 2014, 331–332.) Toisaalta Julia saattoi yksinkertaisesti valita olla kertomatta kiusaamista muistuttavista tapahtumista työpaikoilla, sillä hän ei välttämättä pitänyt niitä olennaisina muistoina sen hetkisen elämäntilanteensa kannalta (Horsdal 2012, 78).

Julia valitsi kertoa sekä tutkimukseeni suoraa liittyvissä kertomuksissaan että pienissä tarinoissaan kiusaamisesta, jota oli kokenut muunlaisissa tilanteissa kuin työssä. 20-vuotiaana hän sai puhelimeensa ilkeämielisiä tekstiviestejä tuntemattomista numeroista. Opiskelupaikoissa hän koki jäävänsä ryhmän ulkopuolelle ja joutui nimitelyn kohteeksi vielä aikuisiälläkin. Tilanne kotonakaan ei ollut aivan ongelmaton, sillä Julia jäi perhettä kohdanneen tragedian jälkeen huolehtimaan leskeksi jääneestä, tarvitsevasta isästään, jolla oli taipumus arvostella ja haukkua häntä. Läheisissä ihmissuhteissa Juliaa saatettiin myös uhkailla, jos hän ei toiminut niin kuin vastapuoli halusi. Muut ihmiset siis positioivat Julian vielä pitkään yläkouluajan jälkeen arvottomaksi ihmiseksi – kiusatuksi.

Kännykkääni tulee tekstiviestejä, joiden tarkoituksena on ollut vaan kiusata minua. (Julia, 20)

Oonks mä oikeesti näin kamala.. oma isä haukku mut kusipääks, ämmäks ja et kuinka häpee mua ja joutuu kuulemma aina kuseen mun takia eikä jaksa katella mua. (Julia, 24, pieni tarina)

E [henkilön nimi] lähetti viime pe tekstarin: "Se päivä tulee vielä, kun saat vittu niin levyys. Opit jotain. 5 sut tuntevaa on samaa mieltä sinusta." (Julia, 25, pieni tarina)

Opiskelupaikoissa on aina ollut kokemuksia ulospäin sulkemisesta. Tuntuu siltä, että ei kuulu joukkoon, en kuulu tähän porukkaan. Syrjintä opiskelupaikoissa on ollut nimitelyä, ryhmän ulkopuolelle jättämistä, selän takana pahaa puhumista, tavaroiden tuhoamista. (Julia, 30)

Kiusatun positio piili Julian minuudessa myös niin, että hän herkistyi havaitsemaan ja tulkitsemaan muiden reaktioita ja sanomisia hyvin tarkasti. 22-vuotiaana Julia koki psykiatrin pilkkaavan häntä vastaanotoillaan. Hieman myöhemmin hän koki tulevansa ystävinä pitamiensä henkilöiden hylkäämäksi. Hän oli yrittänyt ottaa kouluikäisiin toverihinsa yhteyttä Facebookin kautta, mutta hänen viesteihinsä ei vastattu tai hänen kaveripyynnönsä hylättiin. Hän tulkitsi, ettei hänellä ollut yhtään ystävää. Lisäksi seurustelukumppani ilmaisi negatiivisin keinoin tyytymättömyytensä Julian persoonaan sekä tapaan olla ja elää. Ihmissuhteissa hän koki siis usein tulevansa

lannistetuksi tai loukatuksi ja uskoi sen johtuvan nuoruuden kiusaamiskokemuksista. Julia kertoi enimmäkseen pienissä tarinoissaan niistä tuntemuksista ja hetkistä, joissa hän tunsii asemoituvansa uudelleen kiusatuksi.

Musta tuntuu, että A [psykiatrin nimi] tekee musta hullun ja joka kerta kun mä olen sen vastaanotolla, musta tuntuu kuin se pitäisi mua pilkkanaan. (Julia, 22, pieni tarina)

Kun mua on aina kiusattu, niin jotenkin otan pienetkin tulkinnanvaraiset kommentit loukkaavina ja mietin mikä mussa on vikana. (Julia, 24, pieni tarina)

C [miesystävän nimi] on jatkuvasti tosi kireä, siitä oikein huokuu sellanen kireys joka kerta, kun mä näen sen. Mä en tykkää sellasesta. Joskus mulla on sellanen "potkittu" olo sen kanssa. (Julia, 26, pieni tarina)

Julia tottui itseensä eri elämänalueilla kohdistuvaan kiusaamiseen ja koki olevansa vääränlainen tai viallinen yksilö. Vialliseksi itsensä toistuvasti kokeminen saattaa liittyä epäonnistumisen, syyllisyyden ja häpeän tunteisiin (Morrison 2008, 67–68). Julia pyrki miellyttämään toisia ja pitämään heidät tyytyväisinä, jotta ei itse tulisi loukanneeksi ketään ja näin ajaneeksi vähäiä ihmiskontaktejaan pois luotaan. Hän ei halunnut aiheuttaa pahaa mieltä edes niille ihmisille, jotka kohtelivat häntä toistuvasti kaltoin, ja sieti liiankin pitkään itseensä kohdistuvaa henkistä väkivaltaa. Julia koki, että hänen piti olla olevinaan samaa mieltä asioista toisten kanssa, ettei synny eripuraa. Malisen (2010, 126) mukaan yksilön taipumus asettaa toisten tarpeet omien edelle voi olla keino lieventää hänen omaa alemmuudentunnettaan ja pohjaa hänen kaipuuseensa tuntea itsensä arvokkaaksi. Julia joutui tietoisesti toistamaan itselleen olevansa samanarvoinen kuin muutkin ja omaavansa oikeuden mielipiteisiinsä.

Jatkuva toisten tarpeiden etusijalle asettaminen ajoi Julian epämieluisiin tilanteisiin. Hän ei hennonut sanoutua irti seurustelusta häntä huonosti kohdelleiden henkilöiden kanssa. Julia yritti irtautua huonoista parisuhteista kumppaniaan jättämättä tai loukkaamatta. Hän ymmärsi toimivansa väärin ja tunsii syyllisyyttä positoiden itsensä *kamalaksi* ihmiseksi. Tarve miellyttää ja olla loukkaamatta toista kumpusivat Julian oman tulkinnan mukaan hylätyksi tulemisen pelosta – olihan Julia jäänyt yksin elämässään muutenkin. Tämä reflektio osuu yksin tutkimusten kanssa, sillä toisten miellyttämisen tarpeen taustalla on todettu olevan usein juurikin yksilön kokemaa hylätyksi tulemisen pelko (Deng, Wang, Leng ym. 2019). Julia ei vielä 30-vuotiaana kokenut kykenevänsä irtautumaan häntä huonosti kohtelevista ihmisistä, vaan jatkoi sinnittelyään normatiivisen henkisen väkivallan ja sortamisen ilmapiirissä.

Mä olen aivan kamala ihminen. Miten musta on voinu tulla tällanen? (Julia, 24, pieni tarina)

On mulla usein sellainen olo, että täytyy miellyttää kaikkia. Just eilen mietin sitä asiaa. Ei voi kenellekään sanoa pahasti tms., koska sitten ne loukkaantuvat ja suuttuvat mulle ja hylkäävät mut ja tulen entistäkin yksinäisemmäksi (mikäli se enää on mahdollista). Pitää koittaa tehdä kaikkensa, olla samaa mieltä jne. että miellyttäis kaikkia mahdollisimman paljon. (Julia, 25)

Yhdistän tämän kaiken kuitenkin jollain tavalla äitini kuolemaan, hylkäämisen pelkoon, yksin jäämisen pelkoon. (Julia, 27)

Ei pitäisi haaskata aikaa ihmisiin, jotka satuttavat minua. (Julia, 30)

Masentunut ja yksinäinen

Julia ei vaikuttanut kovin onnelliselta 19-vuotiaana vastatessaan ensimmäiseen kirjoituspyyntöni. Sen jälkeen hänen kertomuksensa sävy on synkistynyt entisestään. 20-vuotiaana hän positioi itsensä masentuneeksi. Hän koki outoa surumielisyyttä, eivätkä aiemmin iloa tuottaneet asiat tuntuneet hänestä enää miltään. Päivät olivat keskenään samankaltaisia, ja Julia olisi kaivannut niihin vaihtelua. Hän löysi itsestään jatkuvasti merkkejä sairauksista, joita hän pelkäsi ja uskoi sairastavansa.

Löydän itsestäni jatkuvasti uusia vikoja. (Julia, 20)

Myöhemmin samana vuonna Julia koki *trauman* nähdessään äitinsä kuolevan. Hän oli läsnä, muttei voinut auttaa. Hetki sisälsi pelkoa, kauhua ja avuttomuutta. (Vrt. Ayalon 1995, 21; Dyregrov 1994, 44.) Traumaa oletettavasti vahvisti Julian jo koettu masennus ja yksinäisyys sekä usean vuoden ajan jatkunut kiusaamisen kohteena oleminen siihen liittyvine hylätyksi tulemisen tunteineen. Äidin kuoleman taustalla oli periytyvä sairaus, mikä lisäsi Julian sairaudenpelkoa ja itsetutkiskelua. Samaan aikaan hän syytti itseään äitinsä kohtalosta, sillä ei ollut kyennyt estämään rakkaansa poismenoa, vaikka sairaudesta oli ollut viitteitä. Julia kertoi tapahtuneesta minulle tutkimukseni ulkopuolella, pienessä tarinassaan. Tämä tapahtuma on kuitenkin selkeästi Julian kertomuksen *epifania*, käännekohta (ks. Denzin 1989, 129–130). Vaikka Julian teksteissä oli jo aiemmin viitteitä alakulosta, muuttui tilanne merkittävästi huonommaksi hänen ollessaan 21-vuotias. Hän jäi yksin pelkojensa, surunsa ja ahdistuksensa kanssa. Viikot vaihtuivat kuukausiksi kuin sumussa, jonka keskellä ei ollut minkäänlaista valoa näkyvissä.

Olen ihan idiootti. - - Miksi en ottanu äidin sairaudesta selvää. - - Miksen hakenut tietoa aikaisemmin. (Julia, 21, pieni tarina)

Jalat on lyijynraskaat ja henki ei tahdo kulkea. Varmaan kuolen kohta. (Julia, 22)

Aiemmin ammattiavun hakeminen oli tuntunut Juliasta tarpeettomalta ja sen ehdottaminen loukkaavalta. Hän ei halunnut positioitua mieleltään sairaaksi. Traumaattinen kokemus ja siitä seurannut masennuksen syveneminen saivat hänet kuitenkin hakemaan itselleen apua. Istunnot ivailevan ja kovasanaisen psykiatrin luona lisäsivät Julian ahdistuneisuutta ja saivat hänet positioitumaan uudelleen pilkan kohteeksi. Hän lopetti käynnit ja päätyi selviytymään omin avuin huolehtien samalla isästään ja tämän hyvinvoinnista. Yhteydet ulkomaailmaan olivat hyvin vähäisiä, ja Julia jäi huoliensa kanssa lähes täysin yksin. Hän pyrki kuitenkin selviytymään arjesta kaikkine haasteineen päivä kerrallaan, vaikka uuteen aamuun nouseminen tuntui välillä vaikealta.

Masennus ilmenee Julian kertomuksessa aloitekyvyn puutteena, uupumuksena sekä syyllisyyden ja huonommuuden tunteena, jotka ovat sekä masennuksen että Julian kokemuksen epätyypillisen masennuksen oireita (Huttunen 2022). Julia koki olevansa jatkuvasti väsynyt, eikä hän mielestään saanut tehdyksi riittävästi askareita päivän aikana. Hän soimasi itseään siitä, ettei jaksanut tarttua toimeen. Arki pyöri juoksevien asioiden sekä isän tarpeista huolehtimisen ympärillä, mutta joskus kaikki se tuntui ylitsepääsemättömältä. Vaikeudet seurasivat toisiaan, ja Julia koki toisinaan jonkin suuremman voiman rankaisevan häntä jostain. Yksinäiset kuukaudet vaihtuivat vuosiksi, ja pysyväksi olotilaksi muuttunut masennus toi mukanaan itsetuhoisia ajatuksia ja vei Julian aika ajoin epätoivon partaalle.

Miksköhän elämä on mulle näin julma. Musta tuntuu niinkuin joku piru vaanis ja rankais jostain mua. (Julia, 22, pieni tarina)

Nyt oon itkenyt taas viimeiset kaks päivää. En vaan jaksa tätä. (Julia, 23, pieni tarina)

Paha olla. Oon jäänyt aikalalla sängyn pohjalle, kun ei huvita eikä kiinnostaa. Jos en vastaa, oon vetänyt itteni narun jatkoks. Kaikkea hyvää sulle. (Julia, 24, pieni tarina)

Julian kertomuksessa yksinäisyys ja masentuneisuus kietoutuvat toisiinsa, ja kokemus huonommuudesta lietsoo negatiivisia tuntemuksia. Julian itselleen kertoma sisäinen – menneisyyttä selittävä ja tulevaisuutta värittävä – tarina luo kuvan yksinäisestä, masentuneesta ja muita huonommasta yksilöstä, ja nämä positiot ovat iskostuneet hänen narratiiviseen identiteettiinsä (ks. Hänninen 2004, 74–76; McAdams & McLean 2013, 233). Yksinäisyydessään Julia kaipasi elämäänsä ystäviä ja elämänkumppania. Hän oli pyrkinyt nostamaan kiusaamisen murskaamaa itsetuntoaan jo yläkouluvuosina seurustelusuhteilla, ja aluksi hänen minäkuvansa ja itseluottamuksensa olivat eheytyneet hiukan. Lopulta nuoruusaikaiset seurustelukumppanit olivat loukanneet häntä pahasti, ja sama kaava parisuhteissa toistui myös aikuisuudessa. Julia haki turvaa ja hyväksyntää, mutta joutui usein pettymään itselleen läheisiksi tullessiin ihmisiin ja

heidän käyttäytymiseensä. Aiemmassa luvussa kerroin, kuinka Julia tuli koulutoveriensa hylkäämäksi nuoruusvuosiensa jälkeenkin yrittäessään ottaa heihin yhteyttä Internetin välityksellä. Seurustelusta tuli hänelle tulkintani mukaan entistä tärkeämpää, kun elämässä ei ollut enää ystäviä tai muita sosiaalisia kontakteja kuin isä. Tarve olla parisuhteessa osoittautui kuitenkin kaksiteräiseksi miekaksi lisäten syyllisyyden ja häpeän tunteita esimerkiksi silloin, kun Julia pyrki eroon haitallisista ihmissuhteista uskaltamatta kertoa todellisia tunteitaan välttääkseen loukkaamasta ketään. Julian parisuhteet päättyivät, mutta tarve saada elämänkumppani säilyi.

Ahdistaa aika tavalla ja tunnen itseni huonoksi. Hävettää koko tilanne ja mietin mitä muut ajattelevat. - - Sitten mietin mitä teen aina väärin, kun kaikki suhteet kaatuvat aina johonkin ja että onko vika minussa. Välillä ihmettelen omaa toimintaani ja kuinka pystyn elämään tällaista elämää. (Julia, 27)

Kaikki parisuhteet ovat epäonnistuneet sitä lähtien, kun äitini kuoli. Kaikissa on jotain vikaa, enemmän tai vähemmän. En löydä ketään normaalia. Miksi kaikki muut löytävät, mutta minä en? (Julia, 30)

Katkeroituva sivuhenkilö

Julian tarinan käännekohta – äidin menehtyminen – johti siihen, että Julia joutui luopumaan haaveistaan itsenäistystä ja alkaa elää omaa elämäänsä. Hän oli surustaan huolimatta suorittanut ammatillisen koulutuksen jälkeen ylioppilastutkinnon, mutta joutui luopumaan toiveestaan siirtyä opiskelemaan korkeakoulussa. Hän koki olevansa isästään vastuussa ja pääsi vain harvoin irtautumaan lapsuudenkodistaan. Elämä tuntui kovin epäreilulta, kun sitä vertasi muiden samanikäisten huolettomaan arkeen. Katkeruus ja uhrautumisen tunne alkoivat kalvaa Julian mieltä. Nämä tunteet puolestaan voivat johtaa uupumukseen ja masennukseen, joten noidankehä masennuksen, uhrautumisen ja sen taustalla olevan hylätyksi tulemisen pelon kanssa oli valmis (ks. Huttunen 2021). Katkeroitumiseen viittaavista ajatuksistaan Julia kertoi minulle pienissä tarinoissaan positioiden minut vapaaksi ja itsensä lapsuudenkotinsa vangiksi. Hän ei uskonut oman tilanteensa voivan koskaan muuttua.

Mä luulen, etten kyllä koskaan voi muuttaa kotoa pois. Mä en tahdo, että mun isä joutuu olemaan yksin täällä. Se ei ois oikein. Ja sitten ois kuitenkin sellanen huoli kokaajan. (Julia, 22, pieni tarina)

Oisinpa mäkin yhtä vapaa, kuin sinä. Joskus tuntuu, kuin olisin vankilassa täällä. (Julia, 22, pieni tarina)

Jäätyään elämässään ilman ystäviä, työtä tai mahdollisuutta jatkaa opiskelua, Julian kokema tunne epäoikeudenmukaisuudesta voimistui. Hän huomasi, että muut samanikäiset saattoivat seurata unelmiaan ja elää vapaata elämää. Julia itse taas ei pääsyt juuri kodin ulkopuolelle tarvitsevan isänsä vuoksi. Muilla ikätovereilla oli ystäviä ja harrastuksia sekä usein molemmat vanhemmat elossa, eikä heillä ollut taakkanaan sairauksia tai historiaa kiusattuna. Oman haastavan tilanteen vertaaminen muiden mahdollisuuksiin aiheutti katkeruutta. Julia kertoi pienessä tarinassaan, kuinka hänen serkkunsa elämässä kaikki sujui hyvin. Serkku oli luonteeltaan kiusaajatyyppiä, joten hänen menestymisensä verrattuna Julian yksinäiseen ja huolten täyttämään elämään tuntui Juliasta erityisen pahalta.

Silti käy kateeks niitä, keille ei koskaan satu mitään vastoinkäymisiä, kuten F [serkku]. Sillä on kaikki loistavasti. Äiti ja isä elossa ja terveitä. Asuu omillaan kaukana heistä ja ei tarvitse huolehtia, että kuinka se isä nyt siellä kotona pärjää ja tarviskohan se nyt apua jossain ja rahaa. Ei tarvii miettiä omaan terveyteen liittyviä ongelmia ja kärsiä joka-aamuista sydämentykytyksistä. On paljon kavereita ja työtä pitkälle jatkossa. (Julia, 25, pieni tarina)

Mietin miksi muilla on niin paljon ystäviä (esimerkiksi ilkeällä serkullani) ja minulla ei juuri yhtään. (Julia, 30)

On tosi yksinäinen olo kuten usein nuoruudessakin. Olisi paljon juteltavaa, mutta ei ole ketään kuuntelijaa tai kommentoijaa. (Julia, 30)

Julia omisti elämänsä muiden ihmisten tarpeiden täyttämiseksi sekä heidän miellyttämisekseen, eikä hänellä siitä huolimatta ollut ystäviä. Hän koki olevansa erilainen kuin muut ja pohti, miksei löydä samanhenkisiä ihmisiä elämäänsä. Yksinäisyys sai hänet tulkintani mukaan ripustautumaan yhä enemmän seurustelukumppaneihinsa, kuten edellisessä luvussa mainitsin. Julia koki suhteissaan mustasukkaisuutta, sillä pelkäsi tulevansa petetyksi ja hylätyksi sekä jäävänsä siten yhä yksinäisemmäksi. Toisinaan suhteissa ilmeni myös kateutta, jonka tiedostaminen johti syyllisyyden tuntemuksiin. Tämä näkyi muun muassa eräässä Julian pienessä tarinassa, jossa hän kertoi kumppaninsa menestymisen aiheuttavan hänelle itselleen alemmuuden tunteita. Julia sinnitteli tunnollisuudestaan ja tarkkuudestaan huolimatta määräaikaisissa työsuhteissa ja oli pitkiä aikoja työttömänäkin. Kun kumppani sai vakituisen työn tai pääsi matkustamaan työn puolesta, Julia ahdistui. Samalla hän tiedosti oman kateutensa ja tunsii häpeää siitä, ettei osannut iloita toisen puolesta. Hänen oma työttömyytensä ja siihen nivoutuva huonommuuden tunteensa korostuivat, kun toisella meni työelämässä hyvin. Vastaavasti miesystävän päästessä matkustamaan, Julian oma yksinäisyys, niukka taloustilanne ja elämänpiirin suppeus realisoituivat hänelle entistäkin selvemmin. Learyn (2004) mukaan yksilöllä on taipumus tuntea läheinen henkilö uhkana silloin,

kun tämä menestyy jossain sellaisessa, missä yksilö itsekin tahtoi pärjätä. Toisen puolesta on vaikea iloita, jos tahtoi olla itse hänen tilallaan onnistumassa. Tällainen kateus voi aiheuttaa masennuksen ja epätoivon tunteita. (Leary 2004, 92.)

C sai vakituisen työpaikan, mutta en ole kovin onnellinen hänen puolesta, vaikka mun pitäisi olla. Mulla iski järjetön alemmuuskompleksi. Tunnen olevani paljon huonompi nyt, kun itse teen vaan muutaman kuukauden pituisia määräaikaista sopimuksia jatkuvasti. (Julia, 25, pieni tarina)

Se ois iso asia mulle, jos olis joku kenen kanssa lähteä. Tuntuu epäreilulta, että C pääsee taas ja vieläpä ilmaiseksi. (Julia, 25, pieni tarina)

Muiden asettaminen etusijalle sekä eläminen vaihtelevien työtilanteiden armoilla asettivat Julian sivuosaan hänen omassa elämässään. Äidin poismenon jälkeen ja oman masennuksen syvenemisen aikoihin Julia ei jaksanut välittää omista tarpeistaan. Jakaminen terminä nousi Julian kertomuksessa esiin useita kertoja, kun hän pohti mahdollisuuksiaan hakeutua uudelleen opintoihin tai pyrkiä muuttamaan elämänsä suuntaa itselleen mieluisammaksi. Toisinaan hänen voimansa olivat niin vähissä, että hän oletti ja uskoi, ettei jaksaisi opiskella, lähteä kodin ulkopuolelle tai edes puhua ihmisten kanssa. Kielteinen suhtautuminen omiin kykyihin ja voimavarojen riittämiseen supistivat nähdäkseni hänen elämisensä ja olemisensä lisäksi hänen minuuttaan. Hän käytti minuudestaan niitä osia, jotka pitivät sisällään uupuneen uhrin ja huono-onnisen työttömän henkilön identiteetit. Näin hänen minäkuvansa muita huonompana yksilönä voimistui ja piti yllä masennuksen ja uhrautumisen kehää, joka asetti Julian sivustaseuraajan positioon. (vrt. Ropo 1999, 156.) Julian kohdalla sivuhenkilön positiota saattoi vahvistaa pitkään jatkunut kokemus yksinäisyydestä ja torjutuksi tulemisesta (Malinen 2010, 134). Julia tiedosti, että hänen tulisi muuttaa elämänsä suuntaa voidakseen alkaa elää omannäköistä elämää. Hän ei kuitenkaan uskonut kykenevänsä siihen, sillä silloin hänen olisi ollut pakko asettaa itsensä ensikertaa elämässään etusijalle, pyrkiä eroon häntä satuttavista ihmisistä ja kohdata hylätyksi tulemisen pelkonsa. Vastuuntuntoisena yksilönä kyseinen ratkaisu tuntui Juliasta liian radikaalilta ja soti hänen mukautuvaa ja aulista luonnettaan vastaan.

Mä en niinkään ole elämäni aktiivinen toimija (koska en jaksa) vaan seuran sitä sivusta. (Julia, 25)

En ole itse elämäni päähenkilö, olen sen sivuhenkilö. Muut määrittävät suunnan ja muokkaavat sitä, itse hyväksyn kaiken. (Julia, 30)

Elämässäni on useita eri osa-alueita, jotka eivät minua miellytä. Olen tyytymätön parisuhdetilanteeseeni, työttömyyteeni ja omaan itseeni. (Julia, 30)

Tulevaisuus ei koskaan vaikuttanut olevan Julialle mahdollisuuksia täynnä. 30-vuotiaana hän kuvaili elettyä elämäänsä sarjana epäonnistumisia ja tulevaisuuttaan hyvin epävarmana. Muutamaa vuotta aiemmin hän oli vielä osannut haaveilla esimerkiksi työpaikasta, joka toisi vaihtelua ja rutiinia elämään. Julia oli toivonut löytävänsä rakastavan kumppanin ja saavansa lapsia. Hänellä oli ollut halu opiskella lisää, huolehtia terveydestään sekä elää niin, ettei hänen tarvitsisi vanhana katua elämättä jääneitä vuosiaan. Viimeisessä kertomuksessaan Julia kertoi, ettei ollut saavuttanut niitä asioita, joista oli haaveillut. Hänellä ei ollut omaa perhettä eikä työpaikkaa. Opiskelupaikka korkeakoulussa Julialla kuitenkin oli, ja hän menestyi hyvin opinnoissaan. Hän vaikutti olevan yllättynyt siitä, että yksi hänen tavoitteistaan oli toteutunut ja että hänen kykynsä olivat riittäneet sen saavuttamiseksi. Julian oli silti vaikea iloita menestymisestään, sillä epäonnistuneen ihmisen identiteetti oli ja eli hänen minuudessaan niin voimakkaana.

Mielestäni tulevaisuudenkuvani näyttää aika huonolta, jos en löydä hyvää opiskelupaikkaa itselleni ja täten saa kunnollista ammattia, ja tehdä työtä, josta pidän ja jossa olisin hyvä. Mutta ehkä minä jotenkin tulen pärjäämään. (Julia, 20)

Elämä ei tunnu siltä, että se olisi vielä paljon täynnä mahdollisuuksia. Enemmänkin se on liuta epäonnistumisia ja tulevaisuus näyttää epävarmalta esimerkiksi työpaikan ja minulle oikean kumppanin löytymisen suhteen. (Julia, 30)

Olen toki saanut muutaman tutkinnon suoritettua, ja opiskelen tälläkin hetkellä, mutta eivät ne tunnu mitenkään hirveän suurilta saavutuksilta elämässä. Oli toisaalta kuitenkin iso saavutus päästä yliopistoon opiskelemaan, sen en uskonut toteutuvan. Ihme kyllä, olen pärjännytkin siellä hyvin. (Julia, 30)

Julian tarinassa toistuvat samat teemat yli 10 vuoden ajan. Hän on yksinäinen, masentunut ja kokee olevansa erilainen kuin toiset. Elämä on hankalaa, ja Juliasta on tullut sen sivustaseuraaaja ja uhri. Julia ei uskalla tehdä omia päätöksiä ja kokee epävarmuutta niin itsestään kuin tekemisistään. Hänellä on unelmia ja tavoitteita, joita hän ei koe osaavansa toteuttaa. Julia kärsii heikosta itsetunnosta, ja kiusaamisen sekä elämän mukanaan tuomien muiden haasteiden jättämät jäljet ovat yhä näkyvissä hänen minuudessaan epävarmuutena ja miellyttämisen haluna. Hän ei tunnu huomaavaan omaa vahvuuttaan, jonka avulla hän on jaksanut opiskella, käydä töissä, hoitaa isäänsä sekä kaikkia juoksevia asioita. Tulkitseen tämän johtuvan Julian itselleen kertomasta sisäisestä tarinasta, jonka kautta hän näkee itsensä epäonnistujana ja mahdollisuutensa olemattomina (ks. Hänninen 1999, 58–59).

Julia koki 21-vuotiaana trauman sekä suuren menetyksen todistaessaan äitinsä kuolemaa. Aiemmin koetut vastoinkäymiset ja ihmissuhteissa tapahtunut arvottoman yksilön asemaan positioituminen vahvistivat oletettavasti tätä traumaa. Juliasta

tuli omien sanojensa mukaan passiivinen: hän odotti, mitä elämä hänen eteensä seuraavaksi heittää. Traumasta selviytymistä tutkineen Ayalonin (1995) mukaan yksilön olisi passivoitumisen sijaan suunnattava aktiivisesti voimavaransa selviytymisen edistämiseen. Selviytymistä puolestaan edistää mikä tahansa toiminta, jolla psyykkistä tai fyysistä uhkaa saa vähennettyä. (Ayalon 1995, 12–13; myös Breakwell 2015, 78). Julia ei ole ymmärrettävästi pystynyt kääntämään kokemaansa voimavaraksi, mutta hän on saanut suunnattua ajatuksiaan opiskelun ja arkipäivän askareiden myötä muualle. Häntä ei ehkä voi pitää kertomansa perusteella selviytyjänä, sillä hänen minuutensa on supistunut kattamaan vain osan siitä, mitä hän voisi olla. Hän ei haluaisi tehdä itsekkäitä tai muita mahdollisesti satuttavia päätöksiä elämässään eikä pääse siten ottamaan päähenkilön positiota kertomuksessaan. Julian tarinaan perehtyneenä rohkeuden kuitenkin ehdottaa, että Juliassa on tietynlaista vahvuutta ja sitkeyttä, ja hän omaa valtavasti taitoja ja tietoa eri asioista. Hän ei vielä näe tätä itse ja toistaa siksi elämässään uhriutumisen ja epävarmuuden kehää pystymättä irtautumaan siitä. Nähdäkseni Julialla on kuitenkin mahdollisuus eheytyä ja pyrkiä kohti päähenkilön positiota elämäntarinassaan, sillä hän tiedostaa elämänsä ongelmakohdat ja kykenee reflektoidaan toimintaansa taitavasti.

Elämässäni on asioita, jotka häiritsevät minua, mutta silti en kykene muuttamaan niitä. Asioita pitäisi pyrkiä muuttamaan, sillä en nauti elämästä. (Julia, 30)

Taulukko 5. Asemoitumisen tarkastelu Julian kertomuksessa

Refleksiivinen, itseen kohdistuva asemoituminen

Miten Julia asemoi itsensä suhteessa muihin?

Positio	Tiivistys alkuperäisestä ilmaisusta	Alkuperäinen ilmaisu
tunnollinen	Julia pohtii syitä kiusaamiseensa.	Olin kiltti, hiljainen ja tunnollinen oppilas. (ikä 19)
	Julia on tunnollinen, koulutettu työntekijä, joka ei saa töitä.	Mielestäni olen tarkka ja tunnollinen työntekijä, kukaan ei vain tahdo huolia mua töihin. Se harmittaa, koska onhan tuota koulutustakin jonkin verran kertynyt. (27)
epävarma	Kiusattuna Julia koki, ettei hänestä pidetä.	Ajattelin jatkuvasti, ettei kukaan voisi pitää minusta koskaan. (19)
	arka, epävarma	Saan työarvosteluihini merkintöjä itseluottamuksen ja rohkeuden puutteesta. (20)
	Julian on vaikea osallistua keskusteluun ryhmässä.	Vaikka koen jonkin verran vuosien varrella saaneeni enemmän rohkeutta, olen silti yhä epävarma. Ryhmätöissä en saa suutani auki vaan kuuntelen mitä muut sanovat. Varsinkaan sellaisissa, joissa on monta henkilöä. Pienessä ryhmässä pystyn paremmin puhumaan. (30)
	Julia miettii muiden mielipiteitä itsestään. Hän on epävarma ja pelkää nolaavansa itsensä.	Puhumattomuus on huono asia, koska pelkään antavani kuvaa, etten osallistu työhön vaikka en vain uskalla sanoa mitään. Ajattelen, että olenko ymmärtänyt tehtävänannon varmasti oikein ja uskallanko sanoa mitään, jos se onkin ihan väärin eikä liity millään tavalla tehtävääme tai jos reaktioni muiden juttuihin on väärä. Silloin nolaan itseni. (30)
kiusattu	kiusattu yläkouluaikanaan	Kiusaaminen alkoi kohdallani seitsemännen luokan keväällä ja jatkui yhdeksännen luokan loppuun asti. Se oli nimittelyä, jatkuvasti sain kuulla olevan hirveän näköinen, minulta vietiin rahaa ja eräs töhri uuden puseroni kuvaamataidon tunnilla, sekä leikkasi saksilla takkiini reiän. Kaikkia asioita en enää edes muista. (19)
	kiusattu nykyisyydessä	En ole nähnyt kiusaajiani, enkä edes haluaisikaan. Känykkääni tulee tekstiviestejä, joiden tarkoituksena on ollut vaan kiusata minua. (20)
	haavoitettu, loukattu, tuntee häpeää siitä, miten muut kohtelivat häntä	Ne kaks ihmistä loukkas mua niin paljon siinä herkässä iässä muutenkin, että mä en ole vielääkään täysin unohtanut. Ehkä jonain päivänä vielä unohdan. Tunnen suorastaan häpeää asian takia. (22)

	Julia kokee, että psykiatri pitää häntä pilkkanaan.	Musta tuntuu, että A [psykiatrin nimi] tekee musta hullun ja joka kerta kun mä olen sen vastaanotolla, musta tuntuu kuin se pitäisi mua pilkkanaan. (22)
	viallinen, kiusattu	Kun mua on aina kiusattu, niin jotenkin otan pienetkin tulkinnanvaraiset kommentit loukkaavina ja mietin mikä mussa on vikana. (24)
	uhkailun ja vihan kohde	E [henkilön nimi] kyllä lähetti viime pe tekstarin: "Se päivä tulee vielä, kun saat vittu niin levyys, ettei sua tunnista. Opit jotain. 5 sut tuntevaa on samaa mieltä sinusta." Siis jos mä en anna sille 20 € rahaa eväisiin töihin, koska sillä ei ole kuulemma yhtään rahaa. (25)
	hyväksikäytetty	Se mua huolettaa -- että E käyttää sitäkin hyväks samalla tavalla, kuin mua. (25)
	lannistettu	C [poikaystävän nimi] on jatkuvasti tosi kireä, siitä oikein huokuu sellanen kireys joka kerta, kun mä näen sen. Mä en tykkää sellasesta. Joskus mulle on sellanen "potkittu" olo sen kanssa. (26)
	huonosti kohdeltu, syyllisydentuntoinen	Syytän itseäni vaikka välillä mietin, että onko kaikki mun syytä kuitenkaan, olenhan saanut osakseni paljon huonoa kohtelua. (27)
	huonosti kohdeltu, alistunut	Annan muiden kohdella minua huonosti. En pääse irtautumaan ihmisistä, jotka eivät kohtele minua hyvin. (30)
	satutettu	Ei pitäisi haaskata aikaa ihmisiin, jotka satuttavat minua. (30)
perheenjäsen, ystävä	perheenjäsen	Elämässäni hyvää on ollut se, että on ollut katto pään päällä ja hyvä perhe. Ei ole ollut väkivaltaa, eikä riitoja. (22)
	ystävä, kumppani	Pari hyvää ystävää sekä poikaystävä ovat tuoneet elämäni iloa sekä auttaneet minua paljon, heitä kiitän. (22)
kahlittu, rajoitettu	lapsuudenkotinsa vanki	Ensinnäkin se, että mä joudun oleen täällä kotona kaiket päivät. Mä luulen, ettei kellään muulla mun ikäisellä ole tällaista. (22)
	Tutkija on vapaa, Julia on vanki.	Oisinpa mäkin yhtä vapaa, kuin sinä. Joskus tuntuu, kuin olisin vankilassa täällä. (22)
	huolehtiva kotinsa vanki	Mä luulen, etten kyllä koskaan voi muuttaa kotoa pois. Mä en tahdo, että mun isä joutuu olemaan yksin täällä. Se ei ois oikein. Ja sitten ois kuitenkin sellanen huoli kokoajan. Se tarvis jonkun kaverin. (22)
	Julialla on vähemmän mahdollisuuksia kuin muilla.	Nyt C pääsee taas, kuten viime vuonnakin. Ite en pääse koskaan ulkomaille, koska yksin en halua lähteä. En osaa. (25)
ahdistunut	ärsyyntynyt liian lähelle pyrkivistä ihmisistä	Toiset ihmiset ärsyttää - siis lähinnä tuntemattomat. Meinaa mennä hermo, kun joku tunkee jossain ahtaassa välissä autollaan viereen, tai tulee lähelle. (22)
	yksin, ahdistunut	Kunpa joku auttais. (22)

	Julia pelkää olla yksin.	Joskus kyllä on kiva olla yksin, mutta enimmäkseen mä pelkään yksinoloa. Mä pelkään, että jos multa menee vaikka taju yksinollessa, niin ei ole ketään auttamassa. (22)
	ahdistunut elämäntilanteestaan, pelkää muiden mielipiteitä	Ei mitenkään hyvällä tavalla vaikuta, vaan ahdistaa aika tavalla ja tunnen itseni huonoksi. Hävettää koko tilanne ja mietin mitä muut ajattelevat. (27)
	pelokas, ahdistunut	Esitelmien pitämistä pyrin välttämään. Vältän menemistä tiettyihin paikkoihin (esim. hierojalle), koska koen ahdistavana sen, että vieras ihminen koskettaisi kehoani (30)
miellyttämisen-haluinen	Julia on miellyttämisenhaluinen eikä halua loukata ketään.	Kun ei tiedä mitä vois tehdä sen asian kanssa. Tai helppohan se ois vaan sanoo tosi työkeesti, mutta kun mä en tahtois loukata. (22)
	Julia on miellyttämisenhaluinen, ja hän pelkää jäävänsä yksin ja loukkaavansa muita, jos ilmaisee oman näkemyksensä.	On mulla usein sellainen olo, että täytyy miellyttää kaikkia. Just eilen mietin sitä asiaa. Ei voi kenellekään sanoa pahasti tms., koska sitten ne loukkaantuvat ja suuttuvat mulle ja hylkäävät mut ja entistäkin yksinäisemmäksi (mikäli se enää on mahdollista). Pitää koittaa tehdä kaikkensa, olla samaa mieltä jne. että miellyttäis kaikkia mahdollisimman paljon. (25)
	Julia ei uskalla sanoa mielipiteitään, jos ne ovat erilaisia kuin toisella, jotta ei loukkaisi tätä.	Ei voi sanoa, että mitä mieltä todella asioista on, vaikea tuoda omia mielipiteitä esiin. Mä en niinkään ole ajatellut niin, etteikö mulla olisi oikeutta näyttää, mutta jotenkin en tahdo loukata, en pysty. Niinkun mä en tahtonut loukata D:tä [henkilön nimi] ja se kuitenkin teki mun elämästä todella raskasta, että en pystynyt sanomaan sille. (25)
epäonninen	Elämä kohtelee kaltoin.	Miksköhän elämä on mulle näin julma. Musta tuntuu niinkuin joku piru vaanis ja rankkais jostain mua. (22)
	Huono onni seuraa mukana.	Usein käy niin, että jos mä ehdotan jollekin jotakin, niin siitä seuraa vaan huonoa onnea. Niinkun oisin joku pahanilmanlintu, levittäisin pahaä ympärilleni. (25)
	työtön, huono-onninen	Työttömänä oleminen on kurjaa ja alentaa itsetuntoa, kun tuntuu, että kaikkia muita onnistaa kokoajan ja kaikilla läheisillä ja tutuilla on vakituiset työpaikat, mutta itse tekee vain pätkätöitä eikä koskaan saa edes kesälomaa. Rajoittaa aika tavalla isoja hankintoja ja elämän suunnittelua eteenpäin. (27)
	Muilla menee paremmin kuin Julialla.	Tuntuu, että kaikilla muilla asiat ovat paljon paremmin kuin minulla. (30)
	Muut onnistuvat parisuhteissaan, Julia ei.	Kaikki parisuhteet ovat epäonnistuneet siitä lähtien, kun äitini kuoli. Kaikissa on jotain vikaa, enemmän tai vähemmän. En löydä ketään normaalia. Miksi kaikki muut löytävät, mutta minä en? (30)

ystäviensä hylkäämä	Ystävä hylkäsi kaveripyynnön Facebookissa. Juliaa asia kalvaa, vaikka hän väittää toisin.	K (henkilö) ei vastannu muuten siihen kaveripyyntöön. Ilmeisesti mä oon sen mielestä ihan idiootti... no mut ei se mua haittaa. Joskus oltiin parhaat ystävät, mutniin ne asiat muuttuu. (23)
		Pyysin B:tä (henkilön nimi) kaveriks, mutta näköjään sekään ei tahdo olla mun kaveri. Ihme touhua kyllä, koskaan en oo sillekään mitään pahaa mielestäni tehny vai onko? (23)
		Niin ne vaan kaverit täällä vähenee... rupesin ihmetteleen miks mulla on vaan 15 kaveria nyt, kun ennen oli 16, ja aloin kattomaan että M (henkilö) on poistunu mun listalta.. eli sekään ei halua enää olla mun kanssa kaveria. Mikähän mahtaisi olla syy. (23)
	Julialla ei ole ystäviä.	Oon aika kyllästynyt tähän, ettei oikeastaan kukaan kirjoita mulle koskaan mitään, vaan mä olen se, joka aina alottaa keskustelun, eli ei mitään vastavuorosuutta kaverilistan ns. kavereiden kanssa. No, onko ne sitten mitään kavereita ees, jos ne on listassa, mutta eivät koskaan kirjoita mitään tai saati vastaa minun kirjoituksiini heille? Mun mielestä ei. Eli todelliset ystävät jää aika heikoksi. (23)
viallinen	viallinen, tyhmä	Mun ymmärryksessä ja päässä yleensäkin on varmaan jotain vikaa, kun mulle saa tankata asioita tosi kauan. (23)
	Julia luulee olevansa jollain lailla viallinen, kun ystäviä on niin vähän. Hän positioi minut tietämään siihen syyn.	Musta tuntuu, että mulla on todellisia ystäviä vain n. kolme. En tiedä, mikä siihen määrään vaikuttaa, mutta sähän varmaan tiedät, kun osaat ulkopuolisena sanoa, mikä mussa vois olla vikana. Mä en nimitäin itse oikein tiedä. (23)
	Julia pilaa itse parisuhteensa.	Mulla on hyvä suhde, C on todella asiallinen ja fiksu ja mä itse tuhoan sen. (25)
	Julia positioi minut eteväksi ja itsensä tyhmäksi.	Sä oot niin valtavan etevä, mä en pääsis ikinä yliopistoon, vaikka haaveenani olisikin - - Mutta oikeasti mun pääni on niin tyhmä, että musta ei ois ikinä sinne. (25)
	viallinen	Sitten mietin mitä teen aina väärin, kun kaikki suhteet kaatuvat aina johonkin ja että onko vika minussa. (27)
	Julia ei osaa olla iloinen toisen puolesta, vaan kokee huonommuuden- ja petetyksi tulemisen tunnetta siitä, että muilla menee hyvin.	Omaa huonommuuden tunnetta lisää se, että ystäväni tykkää entisen kumppanini uudesta parisuhteesta facebookissa. Minulle tulee siitä sellainen ajatus, että entinen kumppani ajattelee tykkäämisestä, että on ystäväni mielestä hyvä, kun erosit tuosta Juliasta ja löysit tuon uuden naisen. (30)
	viallinen	Ajattelen, että mikä minussa on vikana? Vai onko vika muissa? Mutta silloin vika olisi todella monessa ihmisessä. (30)

yksinäinen	yksinäinen	Tuntuu kurjalta, kun ei kukaan kirjoittele tai soittle.. ei taida olla yhtään ystävää mulla. (24)
	yksinäinen	Tunnen itseni välillä tosi yksinäiseksi. Tiedätkö sä mulle ketään hyviä ystäviä? (26)
	yksinäinen	Mulla vaan on kokoajan niin paljon asiaa eikä ole hirveästi ketään, kuka kuuntelis tai kommentois. (26)
	yksinäinen	Mun on tosi hankala löytää samanhenkisiä ystäviä. (26)
	yksinäinen	Tuttuni viettävät viikonloppuisin aikaa ystäviensä kanssa, käyvät paikoissa ja tekevät juttuja. Minua ei koskaan kukaan pyydä mihinkään tai esimerkiksi soita minulle ja kysy mitä kuuluu. (30)
	yksinäinen	Minä kökötän kotona kaiket päivät isäni kanssa, joka ei ole yhtään mukavaa kolmekymppisen elämää. Haluaisin lähteä reissuun, mutta tuntuu kamalalta, että ei ole edes ketään matkakaveria, jota voisi kysyä mukaan. (30)
	yksinäinen	On tosi yksinäinen olo kuten usein nuoruudessakin. Olisi paljon juteltavaa, mutta ei ole ketään kuuntelijaa tai kommentoijaa. (30)
kateellinen	Kateellinen, kokemus omasta huonommuudesta, syällisyys kateudesta	C (poikaystävä) sai vakituisen työpaikan, mutta en ole kovin onnellinen hänen puolesta, vaikka mun pitäisi olla. Mulla iski järjetön alemmuuskompleksi. Tunnen olevani paljon huonompi nyt, kun itse teen vaan muutaman kuukauden pituisia määräaikaista sopimuksia jatkuvasti. (25)
	kateellinen, yksinäinen	Se ois iso asia mulle, jos olis joku kenen kanssa lähteä. Tuntuu epärealiselta, että C pääsee taas ja vieläpä ilmaiseksi. (25)
	mustasukkainen, alistettu	Aloin heti tärinästä ja vapista, kun se ilmoitti asiasta. Sitten tuli vielä pahempi olotila ja riideltiin. En kertonut eka mikä mua vaivaa, mutta sitten se näki, että mua vaivaa joku. En ois halunnu sanoa, koska tiedän sen suuttuvan. (25)
	mustasukkainen, pelkää olla yksin	En haluais olla yksin tuota aikaa, kun C on siellä reissussa, haluaisin, että joku ois mun kanssa, jotta mun ei tarvitsisi miettiä, että pettäkö se mua siellä tms. (25)
	Kateellisuus saa epätoivon valtaan.	Mutta ei, mä oon niin juntti, että en osaa, en kykene, volloitan, raivoan, oon epätoivonen ja ärtynyt. Joku varmaan on mennyt mun kasvatuksessa pahasti pieleen. (25)
	Julia on kateellinen niille, joilla menee paremmin.	Silti käy kateeksi niitä, keille ei koskaan satu mitään vastoinkäymisiä, kuten F. Sillä on kaikki loistavasti. Äiti ja isä elossa ja terveitä. Asuu omillaan kaukana heistä ja ei tarvitse huolehtia, että kuinka se isä nyt siellä kotona pärjää ja tarviskohan se nyt apua jossain ja rahaa. Ei tarvii miettiä omaan terveyteen liittyviä ongelmia ja

		kärsiä joka-aamuista sydämentykytyksistä. On paljon kavereita ja työtä pitkälle jatkossa. (25)
syllisydentuntainen	syllisydentuntainen	Välillä mä tunnen semmosta kovaa sääliä joitain ihmisiä kohtaan ja jos sanon jotain pahasti, kadun sen jälkeen sanomisiani. (25)
	Julia kokee katumusta, kun pelkää loukanneensa jotakuta.	Seuraavana päivänä iski sitten se katumus, että loukkaantukohan ne mulle ja tuleekohan ne koskaan enää mun isää katsomaan, vihaavatko ne mua nyt. (25)
	syllisyttä tunteva	Oon miettiny, että mun vika, kun sen ranne on nyt kipsissä. Mitä menin pyytämään lenkille. (25)
	Julia kokee syllisyttä, mutta näkee, että häntä kohtaan on toimittu väärin.	Syytän itseäni vaikka välillä mietin, että onko kaikki mun syytä kuitenkaan, olenhan saanut osakseni paljon huonoa kohtelua. (27)
samanarvoinen	Julia yrittää ajatella olevansa samanarvoinen kuin toiset.	Välillä mä yritän kuitenkin hokea itselleni, että mä olen ihan yhtä samanarvoinen ihminen, kuin muutkin. Että miks mä en vois sanoa, miten mä oon muka erilainen. (25)
pelkää tulevansa hylätyksi		Yhdistän tämän kaiken kuitenkin jollain tavalla äitini kuolemaan, hylkäämisen pelkoon, yksin jäämisen pelkoon - - (27)
erilainen		Olen erilainen kuin nämä muut. Mietin miksi en löydä elämässä samankaltaisia ihmisiä seurakseni kuin mitä itse olen. (30)

Miten Julia asemoi itse itsensä?

masentunut, ahdistunut, epätoivoinen	masentunut	Olen ainakin usein hyvin masentunut - - (20)
	sairas, masentunut, kyllästynyt	Minulla on jatkuvasti uusia fyysisiä vaivoja/ sairauksia. Mielikin on surullinen, vaikka en oikein itsekään tiedä miksi. Ehkäpä sairauksien ja sen takia, että jokainen päivä tuntuu aina niin samanlaiselta. Kaipaisin virkistystä elämäni. Olen kyllästynyt siihen. Minua ei oikein enää ilahduta mitkään asiat, esim. joului ei tuntunut miltään, eivätkä juhlat yleensäkään. (20)
	paikalleen pysähtynyt, surullinen, voimaton	Mä en pääse mihinkään ja totta puhuen en mä enää ehkä haluakaan, oon liian väsynyt lähtemään edes mihinkään. En jaksaisi edes kaupassa käydä tai juoksevia asioita toimittaa. Siis toisaalta haluan pois, mutta en jaksa. Minne mä edes menisinkään. Ei mulle tuota iloa enää oikeastaan missään käyminen. Mä olen ihan yhtä surullinen, vaikka kävisin jossain. (22)
	uupunut, väsynyt	Sitten mä vaan nukkusin kaikki päivät, oon todella niin väsynyt! Mutta kun se väsymys ei lähde ees nukkumalla. (22)
	syvästi ahdistunut	Nykyään tulee aika usein niitä ahdistuskohtauksia. Eli sydän alkaa hakkaamaan

		lujaa, pulssi nousee johonkin 130:een, maha menee sekaisin, tulee rintakipu, hengenahdistus ja tuntuu niinkun taju lähtis ja kuolis siihen paikkaan. Se saattaa kestää useammankin tunnin ennen kuin se menee ohi. (22)
	masentunut	Masennukseni tuntuu myös menevän kokoajan pahempaan suuntaan. (22)
	kuolemansairas	Jalat on lyijynraskaat ja henki ei tahdo kulkea. Varmaan kuolen kohta. (22)
	välinpitämätön	Tavallaan nyt musta on tullu sellanen välinpitämättömämpikin, siis että en jaksa ottaa kantaa. So what. (22)
	epätoivoinen	Nyt oon itkenyt taas viimeiset kaks päivää. En vaan jaksa tätä. (23)
	sairas	Hikoilen jatkuvasti ja sydän hakkaa. (23)
	uupunut	Mä oon ihan loppu. (23)
	itsetuhoisesti masentunut	Jos en vastaa, oon vetäny itteni narun jatkoks. Kaikkea hyvää sulle. (24)
	välinpitämätön, masentunut	Paha olla. Oon jääny aikalailla sängyn pohjalle, kun ei huvita eikä kiinnosta. (24)
	tuskastunut	- - koska on tosi tuskasta ja ahdistavaa olla. (24)
	masentunut, väsynyt	Hyvä jos aamulla jaksan sängystä ylös nousta. (24)
	itsetuhoinen, epätoivoinen	Oli sellanen olo, että voisin vaikka ampua itseäni päähän. Ei se olo ole kyllä vieläkään helpottanut. Mä en oikein tiedä, mistä se tulee. Todella epätoivonen olo, en tiedä, onko ihan näin pahana koskaan ollut. (25)
	uupunut, masentunut	Nykyään tuntuu siltä, että piristääkö mikään puhelinoittokaan enää, koska välillä tuntuu, ettei jaksa enää puhua kenenkään kanssa. (30)
	masentunut	Poden masennusta, joka tuntuu vain pahenevan koko ajan. (30)
epävarma	Itseluottamus on vähäistä.	En vieläkään luota itseeni kovinkaan paljon. Tämä näkyy sekä opiskellessa, että töitä tehdessä. (20)
	epävarma omista kyvyistään ja kapasiteetistaan	AmmatINVALINTA on todella vaikeaa, sillä en vieläkään tiedä mitä haluan. Tai tavallaan tiedän, mutta en tiedä onko minusta siihen, jaksanko opiskella, riittävätkö voimani opiskella X:ksi (ammattinimike) tai yleensä sille alalle. (20)
	Julia on epävarma kyvyistään eikä luota itseensä.	Varmaan kirjoituksista tosi hankala päästä läpi? Ja mulla on maaliskuussa jo terveystiedon kirjoitus, en usko pääseväni läpi, tai jos pääsen, niin en pääse niistä muista, ja silloin tutkinto alkaa alusta. (20)
	Julia haluaisi yliopistoon, muttei usko selviytävänsä	Mulla ei varmaan mitään mahdollisuuksia, enkä tiedä jaksaisinko 5 vuotta lukea. (20)

	opinnoista tai pääseväänsä sisään.	
	epävarma, ei luota itseensä	Vieläkin mua askarruttaa, että teinkö oikean päätöksen. Jos mä kuitenkin tein väärin. (22)
	Julia ei usko pääseväänsä opiskelemaan lisää.	Olisin ehkä halunnut vielä opiskellakin jotain, mutta en taida päästä mihinkään. Viime kevään pääsykoetulokset taisivat hieman lamaannuttaa. (27)
	päättämätön, epävarma	Minun on vaikea tehdä päätöksiä. Toivon, että joka muu tekisi päätöksen puolestani. (30)
	pelokas, epävarma	Olen pelokas lähtemään yksin. Pelkään, että en osaa. (30)
viallinen		Löydän itsestäni jatkuvasti uusia vikoja. (20)
	tyytymätön ulkonäkönsä	En oo oikein tyytyväinen mihinkään kuvaan itsestäni. (24)
	huono ihminen	Mä olen aivan kamala ihminen. Miten musta on voinu tulla tällanen? (24)
työnhakija	työtön opiskelija	Tämänhetkinenkin opiskelu tuottaa stressiä ja se, etten löydy kunnollisia töitä. (20)
	Julia arvostaa työtä ja haluaisi olla osallinen yhteiskunnassa sen kautta.	Nyt olis tärkeää löytää töitä, mielellään vakityöpaikka, että olis toimeentulo turvattu ja tuohan se työkkin sellaista rutiinia elämään, on ainakin yksi syy miksi nousta joka aamu, päivät kuluvat mukavammin, saa kehittää itseänsä eikä pääse tylsistymään. On osa yhteiskuntaa eikä kaiken ulkopuolella ja pysyy mukana maailmanmenossa. (27)
	työtön opiskelija	En ole ollut työelämässä viimeisten vuosien aikana ja opiskelen kotoa käsin. (30)
negatiivinen		Huomaatko muuten negatiivisen asenteeni kokoajan? (20)
	Julia näkee tulevaisuutensa huonona, mutta uskoo pärjäävänsä.	Mielestäni tulevaisuudenkuvani näyttää aika huonolta, jos en löydä hyvää opiskelupaikkaa itselleni ja täten saa kunnollista ammattia, ja tehdä työtä, josta pidän ja jossa olisin hyvä. Mutta ehkä minä jotenkin tulen pärjäämään. (20)
	Julia näkee tulevaisuutensa epävarmana ja menneisyytensä sarjana epäonnistumisia.	Elämä ei tunnu siltä, että se olisi vielä paljon täynnä mahdollisuuksia. Enemmänkin se on liuta epäonnistumisia ja tulevaisuus näyttää epävarmalta esimerkiksi työpaikan ja minulle oikean kumppanin löytymisen suhteen. (30)
syllisydentuntoinen	Julia syyttää itseään äitinsä kuolemasta.	Kun olisin tiennyt. Oikeastaan kaikki taitaa olla mun syytäni. (21)
		Olen ihan idiootti. -- Miten voin olla näin hölmö. Miksi en ottanu äidin sairaudesta selvää. -- Miksen hakenut tietoa aikaisemmin. (21)
	Julia haikailee takaisin onnelliseen lapsuuteen, sillä kokee tehneensä virheitä elämässään.	Oispa vielä lapsi. Se oli aikaa ilman murheita. Ja vois elää tän elämän tähän päivään asti uudelleen ja tehdä kaiken toisin. (22)

	Julia katuu parisuhteitaan.	Kadun aikaisempia parisuhteitani, olisin halunnut niistä valita vain yhden tai en yhtään ja pyyhkiä kaikki muut pois niin kuin niitä ei olisi koskaan ollutkaan. (30)
turhautunut	turhautunut yksinäisyyteensä	Mun on aika vaikee olla yksin. Viime sunnuntainakin kun lähdin illalla ajaan kotiin, tuli niin paha olla, että purskahdin itkuun ja oisin halunnu ajaa jonnekin muualle kuin kotiin. Joskus vielä teen niin. (22)
	turhautunut, kyllästynyt, ärsyyntynyt	Anteeks vuodatus, oon niin ärsyyntynyt. Ärsyyntynyt, että ei oo muita kuin C ja elämä pyörii sen ympärillä koko ajan. Ei oo mitään harrastuksia, ystäviä liioin tms. Haluaisin joskus ihan vaan lähteä jonnekin, tehdä jotain, antaa ajatusten huuhtoutua kaikesta ikävästä pois, elää ilman mitään muita, hengittää, Saada happee... ja opiskella. (26)
aloitekyvytön sivuhenkilö	aikaansaamaton, ahdistunut	Mulla ois ollu jo kaks kuukautta aikaa aloittaa, mutta en ole vieläkään tehnyt niin. En tiedä mikä siinä on, mutta en vain saa aikaiseksi. Eilen illalla lupasin itselleni, että tänään aloitan. Vaan enpä aloittanut. Ahdistus senkun kasvaa vaan, kun ne kasautuu. Oonko tosiaan näin aloitekyvytön. Taidan olla. (22)
	Elämänsä sivustaseuraaja	Mä en niinkään ole elämäni aktiivinen toimija (koska en jaksa) vaan seuraan sitä sivusta. (25)
	Kokee voivansa vaikuttaa elämänsä rajallisesti.	Mutta enhän mä tietty voi siihen vaikuttaa, että jos joku vaikka ajaa mun päälle. Sitten vaan niin käy. Elämänsuunta voi muuttua todella nopeasti. Voihan sitä ite koittaa elää varovaisesti, panostaa turvalliseen autoon jne. mutta ei kaikkeen pysty vaikuttamaan. (25)
	sivuhenkilö, alistuva, uhriutuva	En ole itse elämäni päähenkilö, olen sen sivuhenkilö. Muut määrittävät suunnan ja muokkaavat sitä, itse hyväksyn kaiken. (30)
	kyvytön tarttumaan toimeen, tyytymätön	Elämässäni on asioita, jotka häiritsevät minua, mutta silti en kykene muuttamaan niitä. Asioita pitäisi pyrkiä muuttamaan, sillä en nauti elämästä. (30)
uhri	elämän riepottelema	Huonoa on ollut se, että elämä on riepotellut minua miten sattuu -- (22)
	uhriutuva, ei puolustaudu	-- mun luonteeseen on kuulunut se, että kestäen kaiken, en sano mitään, vaan kärsin ja kestäen vaan vaikka loppuun asti -- (25)
kykenee haaveilemaan	Unelma omasta alasta on muodostumassa.	En haluais tehdä tätä työtä loppuikäni, mutta mitä muutakaan tekisin? Haluaisin hiukan liikunnallisempaa ja sellaista, jossa vois in jutella välillä ihmisten kanssa. Se ois mun unelma, mutta en tiedä, miten sen toteuttaisi ja mitä se olisi. (25)
	haaveissa rakastava kumppani ja oma perhe	Rakastavan kumppanin löytyminen ois

		myös tärkeää. Että löytyisi se loppuelämän kumppani. Vakiintuminen yleensä. Pian täytyy lapsiakin alkaa miettiä, kun ikää tulee. (27)
	Julia haluaa elää hyvin.	Halu olisi elää myös elämää täysillä, toteuttaa haaveita ja elää niin, että ei tarvitsisi vanhempansa katua. Kokeilla uusia asioita ja huolehtia jo tässä iässä terveydestään, liikkua ja syödä terveellisesti jne. (27)
tyytymätön, epäonnistunut	tyytymätön, pettynyt itseensä	Elämässäni on useita eri osa-alueita, jotka eivät minua miellytä. Olen tyytymätön parisuhdetilanteeseeni, työttömyyteeni ja omaan itseenikin. (30)
	tyytymätön, uhriutuva	En elä omannäköistä elämää, sellaista, jota haluaisin elää. (30)
	Julia on pettynyt siihen, etteivät haaveet toteutuneet.	En ole löytänyt itselleni sopivaa kumppania, en työpaikkaa enkä perustanut perhettä. (30)
pärjäävä	Opinnoissaan pärjäävä opiskelija vähättelee itseään.	Olen toki saanut muutaman tutkinnon suoritettua, ja opiskelen tälläkin hetkellä, mutta eivät ne tunnu mitenkään hirveän suurilta saavutuksilta elämässä. Oli toisaalta kuitenkin iso saavutus päästä yliopistoon opiskelemaan, sen en uskonut toteutuvan. Ihme kyllä, olen pärjännytkin siellä hyvin. (30)

Uudelleenpositioitumisen prosessit Julian kertomuksessa

Muutos positiossa	Tiivistys alkup. ilmaisusta	Alkuperäinen ilmaisu
rumasta kauniimmaksi	Positiivinen palaute on kohottanut itsetuntoa.	Ei minun itsetuntoni enää nykyään ole kovinkaan huono, mutta joskus kyllä saatan ajatella olevani ruma. Nykyinen seurustelukaverini on todella saanut itsetuntoani nostetuksi kertomalla mm. että olen kaunis. (19)
tyttärestä äidittömäksi	rakastetusta tyttärestä orvoksi	Kaikki oli hyvin, kunnes yhtäkkiä minulla ei olekaan enää äitiä. Sitä viisasta ja lempeää ihmistä elämässäni, jolta saatoin aina kysyä neuvoa. (21)
onnellisesta onnettomaksi	iloisesta lapsesta välinpitämättömäksi aikuiseksi	Lapsuuden joulut olivat aina ihania, niitä todella odotin. Nykyään ne eivät tunnu enää miltään, eivätkä myöskään muutkaan juhlat. Eivät edes omat syntymäpäivät tai valmistujaiset. (22)
	viattomasta lapsesta kärsiväksi aikuiseksi	Ala-aste aikaani muistelen haikeudella. Se oli yksi parhaimmista ajoista. Silloin asiat olivat vielä hyvin, enkä ymmärtänyt elämän julmuutta. (22)
heikosta vahvemaksi	Surusta huolimatta Julia kokee itsensä vahvemaksi.	Vaikeiden kokemusten ja kuolemantapausten vuoksi olen tänään ehkä vielä vahvempi kuin koskaan aikaisemmin. Itken hyvin harvoin, minusta tuntuu etten osaa enää itkeä. Asioita osaan kyllä surra jatkuvasti, mutta silti koen olevani vahvistunut jollain lailla. (22)
työttömästä työssä käyväksi	Työ tuonut iloa.	Työt ovat piristäneet (24)

opinnoissaan pärjääväksi	akateemisesti kykeneväksi	Oli toisaalta kuitenkin iso saavutus päästä yliopistoon opiskelemaan, sen en uskonut toteutuvan. Ihme kyllä, olen pärjännytkin siellä hyvin. (30)
uudelleenpositioituminen kiusatuksi aikuisena	Julia on positioitunut uudelleen kiusatuksi yläkoulun jälkeen opinnoissaan.	Opiskelupaikoissa on aina ollut kokemuksia ulospäin sulkemisesta. Tuntuu siltä, että ei kuulu joukkoon, en kuulu tähän porukkaan. Syrjintä opiskelupaikoissa on ollut nimittelyä, ryhmän ulkopuolelle jättämistä, selän takana pahaa puhumista, tavaroiden tuhoamista. (30)

Vuorovaikutuksellinen asemoituminen

Miten muut asemoivat Julian?

Positio	Tiivistys alkup. ilmaisusta	Alkuperäinen ilmaisu
näkymätön	näkymätön, entiselle koulutoverille kuin ilmaa	Sekin kun on nykyään niin kuin ei huomaiskaan mua, eikä muka tuntis. (20)
apua tarvitseva	Julialle ehdotettiin ammattiapua ja hän loukkaantui.	En mä ole ammattiapua ajatellu, on mulle sitä kerran ehdotettukin, mutta tunnen silloin olevani mieleltäni sairas. Hieman ehkä loukkaannuin jopa siitä, kun mulle sitä kerran ehdotettiin. (20)
vääränlainen	poikaystävän silmissä väränlainen	C (poikaystävän nimi) vaan jahkaa et mun pitää kääntää vaikeudet voitoks ja olla ilonen, reipas ja räväkkä. Tuntuu et mussa on paljon parannettavaa ja huonoa. (24)
	Isä toimii kuin kiusaaja ja positioi Julian huonoksi ihmiseksi.	Oonks mä oikeesti näin kamala.. oma isä haukku mut kusipääks, ämmäks ja et kuinka häpee mua ja joutuu kuulemma aina kuseen mun takia eikä jaks katella mua. (24)
	näköalaton, arka	Sieltä tuli taas kaikenlaista. Mun pitäis kuulemma ottaa enemmän perspektiiviä asioihin ja reipastua, täytän 26! (25)
	vääränlainen, negatiivinen	Taas mun pitäis kuulemma olla iloinen, reipas ja vapautunut. Mun isä on kuulemma ihan oikeassa siinä, että mä olen negatiivinen. En ymmärrä, millainen mun oikein pitäis olla, että vastaisin sen ihannetta. (25)
tasapainoinen	tasapainoinen ja fiksu	Moni on sanonu kylläkin, että mä oon meidän perheen fiksuin ja tasapainoinen, vaikka kyllä välillä mullakin tiukkaa tekee selvitä siinä kaaoksessa. (25)

Miten Julia asemoi toiset ihmiset?

kiusaajat: - toimivat umpimähkään	Kiusaaja valitsee uhrikseen epävarman oloisen henkilön sattumanvaraisesti.	Ehkä kiusaajat valitsevat summanmutikassa uhrikseen jonkun, joka heidän mielestään saattaa vaikuttaa epävarmalta. (19)
- kärsivät itsekin	Kiusaajalla on huono itsetunto ja paha olla itsellään.	Lapsella/nuorella voi olla huono itsetunto, hänellä voi olla asiat huonosti tai voi olla, että häntä on joskus kiusattu. Kiusaajasta ehkä tuntuu, että kiusaaminen helpottaa hänen pahaa oloaan. (19)
- lapsellisia, Itseriittoisia	Kiusaajat olivat lapsellisia, tylsistyneitä ja itseriittoisia.	Kiusaajat olivat inhottavia, itseänsä täynnä olevia, joilla ei ollut mitään muutakaan tekemistä. Lapsellisia. En toivo heille hyvää. (20)
koulun aikuiset: - puuttuvat kiusaamiseen	Julia luottaa, että aikuiset puuttuvat kiusaamiseen siitä kuultuaan.	Heti, jos kiusaamista alkaa esiintyä, pitää puhua esimerkiksi opettajalle, rehtorille tai kouluterveydenhoitajalle, jolloin he voivat samantien puuttua kiusaamiseen. (19)
minä tutkijana: - osaan analysoida Julian kokemaa paremmin kuin hän	Tutkija osaa vastata Julian kokemuksiä koskevaan kysymykseen Juliaa paremmin.	Tämä kysymys on selvästikin vaikea. En oikein osaa vastata tämän paremmin, mutta ehkä sinä minut tuntien osaat. (22)
poikaystävä: - elää helppoa elämää	Poikaystävän elämä on helpompaa ja hänellä on mahdollisuuksia, joita Julialla ei ole.	C tuntuu jollain lailla etäämpänä nyt mun mielessä, koska sillä on nyt mahdollisuus kaikkeen, toteuttaa unelmia, ei tarvitse laskea joka senttiä ja euroa, on ovet avoinna. (25)
serkku: - on ilkeä	Serkulla on asiat paremmin kuin Julialla, vaikka hän on ilkeä.	Mietin miksi muilla on niin paljon ystäviä (esimerkiksi ilkeällä serkullani) ja minulla ei juuri yhtään. (30)

Kiusaamisen seuraukset ja kiusaamisesta selviytyminen

Kiusaamisen positio ja seuraukset

Tulos	Tiivistys alkup. ilmaisusta	Alkuperäinen ilmaisu
Kiusaaminen aiheutti: - itsetunnon romahtamisen		Itsetuntoni oli melko pohjalukemissa tuona aikana - - (19)
	Julia kokee olevansa ruma eikä luota itseensä.	Huono itsetunto johtuu varmaan juuri kiusaamisesta. Tunnen olevani niin ruma. (20)
	Itsetunnon alhaisuus näkyy parisuhteessakin.	Ja kyllä varmasti vaikuttaa parisuhteeseenkin, kun jatkuvasti varmaan kumppani saa yrittää vakuutella mua, etten ois ruma ja minähän en usko, vaikka se sanottais kuinka monta kertaa mulle. (20)
	Julia ei arvosta itseään.	Toisaalta kiusaaminen teki itsetuntoni todella heikoksi. En pidä itseäni oikein minään, en osaa mitään ja sitä paitsi olen ruma. (22)

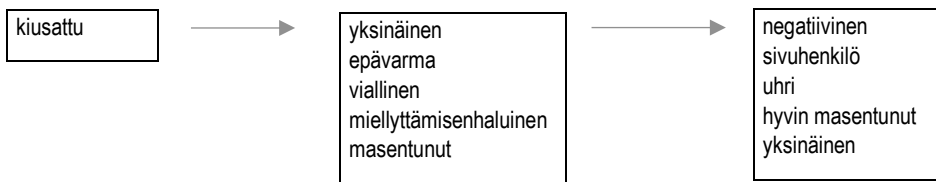
	Julia ei luota omaan viehättävyyteensä ja kokee, ettei kannata edes yrittää.	Ainakaan en ole hirveästi jaksanut panostaa ulkonäkööni. Kai siksi etten tunnen ettei se hyödytä mitään, koska luulen, että kukaan ei voi todellisuudessa pitää minusta tämän näköisenä. Jos joku niin väittää, uskon että hän valehtelee. (22)
	Julia loukkaantuu herkästi ja kokee itsensä huonoksi.	Kun mua on aina kiusattu, niin jotenkin otan pienetkin tulkinnanvaraiset kommentit loukkaavina ja mietin mikä mussa on vikana. (24)
		Uskon kiusaamisen heikentäneen itsetuntoani. (30)
- masennuksen puhkeamisen	Masennus ja pelko olivat kiusaamisen välittömiä seurauksia.	-- välillä saatoin masentua ja pelätä kiusaajien kohtaamista. (19)
	Kiusaamisen laukaisema masennus pahenee jatkuvasti.	Poden masennusta, joka tuntuu vain pahenevan koko ajan. Masentuminen alkoi, kun minua kiusattiin yläasteella. Sen jälkeen elämässä on riittänyt vain pelkkiä alamäkiä. (30)
- häpeän tunnetta		Välillä minua saattaa hävettää sanoa olevani koulukiusattu. (19)
- koulupolun mutkistumisen	Kiusaaminen vei huomiota opiskelusta, ja Julia valitsi mennä lukion sijasta ammatilliseen koulutukseen.	Jos minua ei olisi kiusattu, olisin luultavasti mennyt yläasteen jälkeen lukioon. Kouluarvosanani olisivat olleet parempia ja en kärsisi esitelmien pitokammosta. (19)
- halun olla huomaamaton	Julia ei halua herättää huomiota.	Minun on vaikea laittaa päälleni mitään uutta vaatetta, koska siitä tuli yläasteaikana sanomista. Haluaisin olla mahdollisimman näkymätön, ja ettei kukaan kiinnittäisi minuun mitään huomiota. (22)
Julian positio suhteessa kiusaamiseen: -välinpitämätön	Julia pyrkii ajattelemaan mennyttä välinpitämättömästi.	Nykyään en enää paljoakaan ajattele asiaa, joskus se saattaa käydä mielessäni, jos törmään kiusaajiini, mutta en minä välitä. (19)
-selviytyjä	Hän kokee toipuneensa kiusaamisesta.	Olen joutunut koulukiusatuksi, vaikka olenkin jo toipunut siitä melko hyvin. (22)

Selvityminen

Selviytymiskeino	Alkuperäinen ilmaisu
Kiusaamiseen puututtiin.	Puhuin koulukuraattorille asiasta ja meistä tuli jopa todella hyvät ja läheiset ystävät. Myös kouluni rehtori puuttui asiaan. (19)

Taulukoinnissa käytetty harmaa väri toimii tunnisteena niille teksteille, joita Julia on kirjoittanut minulle tutkimukseni ulkopuolella.

Kuvio 5. Positioiden tyypillinen kulku Julian kertomuksessa



4.6 Pihlan tarina – haavoittuvaisesta lapsesta vahvaksi aikuiseksi

Joudun varmaankin pohtimaan identiteettiäni ja minäkuvaani ja valvomaan itsetuntoani vielä monta kertaa, mutta niin joutuvat kaikki. Kiusaamista kokeneella nämä asiat korostuvat ja ovat ehkä tärkeämpiä käydä läpi. Olen varmaan suureksi osaksi juuri kiusaamisen takia joutunut miettimään itseäni, muita ihmisiä ja maailmaa yleensä niin paljon, että jonkun mielestä se saattaisi riittää yhdelle elämälle. (Pihla, 22)

Pihla keskittyy kerronnassaan omiin tuntemuksiinsa, minuuteensa sekä pohdintaan elämästään. Hän ei kerro, millaista hänen nuoruudessaan kokemansa kiusaaminen oli. Sen sijaan hän keskittyy pohtimaan, mitä se sai hänet tuntemaan silloin ja myöhemmin. Pihla on työskennellyt vuosien aikana tietoisesti rakentaakseen itselleen hyvän itsetunnon ja positiivisen minäkuvan – eheän minuuden. Kiusaamiskokemuksen aiheuttamista negatiivisista tuntemuksista hän koki päässeensä yli lopullisesti jo 22-vuotiaana. Hänen tarinansa jatkuu silti tämän jälkeenkin. Kokemus kiusattuna olemisesta näkyy hänen teksteissään vielä 32-vuotiaana, vaikka hän koki kiusaamisen tapahtuneen kaukaisessa menneisyydessä, kuin eri elämässä. Pihlan tarina koostuu hänen 21-, 22-, 24- ja 27-vuotiaana kirjoittamistaan teksteistä sekä kirjallisesta haastattelusta, joka toteutettiin Pihlan ollessa 32-vuotias. Pihlan kertomuksessa korostuvat hänen monipuolinen minuuteen liittyvä pohdintansa sekä hänen selviytymisensä kannalta merkittävä tietoinen asemoituminen pois uhrin roolista.

Eheän minuuden rakentaja

Halusin hyvän itsetunnon siitä asti, kun sanan ymmärsin. (Pihla, 32)

Pihla aloitti yläkoulun haavoittuvaisena ja arkana nuorena, joka kärsi masennuksesta ja yksinäisyydestä. Olweuksen (1992, 33–34) mukaan kiusatuilla lapsilla on usein heikko itsetunto ja negatiivinen minäkuva, ja he ovat herkkiä ja varovaisia, kuten Pihlakin oli yläkoulun alkaessa (ks. myös Salmivalli 1998, 103). Tulkintani mukaan Pihla oli kokenut kiusaamista tai ulkopuolisuutta jo alakoulussa, vaikkei hän tuo sitä ilmi suoraa kertomuksissaan. Suurin osa hänen alakouluikäisistä luokkatovereistaan siirtyi samaan yläkouluun, eikä Pihlalla tästä huolimatta ollut yhtään ystävää koulu-yhteisössä. Hän erottui joukosta olemalla ikäistään nuoremman näköinen, kiltti ja hyväkäytöksinen. Nämäkin piirteet saattavat joidenkin tutkimusten mukaan provosoida kiusaajia (esim. Aho 2002, 239). Koulussa ja harrastuksissaan Pihla vältteli ikäisiä nuoria, jotka vaikuttivat mahdollisilta kiusaajilta. Hän onnistui kuitenkin yläkouluaikana tutustumaan muutamaan ikätoveriin, jotka jakoivat hänen kanssaan samankaltaisen arvomaailman. Kokemastaan kiusaamisesta hän ei kertonut

kenellekään, eikä voinut siten saada tilanteeseensa apua esimerkiksi opettajilta tai vanhemmiltaan. Pihlaa harmitti, ettei hän itse uskaltanut yrittää saada kiusaajia vastuuseen siitä, mitä he hänelle tekivät. Hän oli niin sanottu passiivinen uhri, joka ei puolustanut itseään kiusaajia vastaan (ks. Olweus 1986, 31).

Minäkäsitykseni oli tuolloin suurelta osin niin huono, että osa minusta uskoi, että kiusaaminen oli oikeutettua, koska olin niin huono ihminen. (Pihla, 21)

Kiusaaminen mursi Pihlan minäkuvaa ja heikensi hänen itsetuntoaan. Hän koki ajoittain olevansa niin huono ihminen, että ansaitsi tulla kiusatuksi. Nämä tuntemukset eivät vallanneet Pihlan mieltä kaiken aikaa, sillä kotona ja ystäviensä kesken hän tunsi itsensä pidetyksi ja tärkeäksi. Pihla oli alkanut tietoisesti rakentaa itselleen hyvää itsetuntoa ja positiivista minäkuvaa jo varhaisnuoruudessa, joten kiusatuksi joutumisen aikaan positiivisen minuuden perustukset olivat kunnossa, eikä kiusaaminen murta-
nut Pihlaa täysin. Myönteisten ihmissuhteiden olemassaolo oli positiivisen minäku-
van ja vakaan itsetunnon muodostumisen kannalta merkittävää; onhan minuus osin
vuorovaikutuksessa muovautuva (ks. esim. Berry 2016, 7).

Olen myös usein varovainen sosiaalisissa tilanteissa, etten tekisi tai sanoisi mitään sel-
laista, mikä saisi ihmiset pitämään minua jotenkin tyhmänä tai outona. (Pihla, 21)

21- vuotiaana Pihla pelkäsi toisinaan olevansa jotenkin tyhmä tai huono ihminen. Hän tarkkaili muiden sanomisia ja saattoi kokea olonsa uhatuksi, vaikka toinen hen-
kilö ei olisi tarkoittanut tokaisuillaan hänelle pahaa. Pihla kärsi epävarmuudesta sosi-
aalisissa tilanteissa ja varoi sanomasta tai tekemästä mitään, minkä vuoksi muut ih-
miset voisivat pitää häntä tyhmänä tai outona. Vuotta myöhemmin hän koki pääs-
seensä pitkälti eroon jännityksestä sosiaalisissa tilanteissa ja arvioi, että oli ollut ko-
kemansa kiusaamisen vuoksi jo valmiiksi virittynyt kuulemaan muiden ihmisten vies-
tit negatiivisesti ja jopa liioittelemaan niiden sanomaa mielessään, kuten kielteisiä sig-
naaleja ympäristöstään saava yksilö helposti tekee (vrt. Ropo 1999, 150–151, myös
Salmivalli & Isaacs 2005, 1167). Samalla hän kertoi nuoruudessaan kokemastaan ne-
gatiivisten ajatusten noidankehästä, josta irrottautuminen onnistui ongelman tiedos-
tamisen jälkeen pikkuhiljaa omia ajatuksia työstämällä.

Minusta tuntuu myös kuin sosiaalisista taidoistani puuttuisi jotain; ehkä se johtuu vai-
keudesta päästää ihmisiä lähelle. (Pihla, 21)

Sosiaalisissa suhteissa koettu epävarmuus näkyi myös suhtautumisena vastakkaiseen
sukupuoleen. Kiusattuna ollessaan Pihla oli tuntenut olevansa naispuolisena henki-
lönä arvoton, ja vielä vuosien jälkeenkään hän ei kokenut oloaan luontevaksi

vastakkaisen sukupuolen seurassa. 21-vuotiaana Pihla pohti, ettei kokemansa kiusaamisen vuoksi tunne itseään yhtä viehättäväksi tai kiinnostavaksi kuin saattaisi ilman kiusaamishistoriaansa muutoin tuntea. 22-vuotiaana hän avasi tuntemuksiaan enemmän, ja näki kiusaamisen kohteena olemisen eräänä synnä siihen, ettei ollut koskaan seurustellut. Hän uskoi alitajuisesti pelkäävänsä, ettei ole riittävän viehättävä, ja toisaalta jännittävänsä sitä, että tämä pelko näkyisi hänestä ulospäin hermostuksena. Kiusattuna ollessaan Pihla tottui näkemään muut ihmiset etupäässä negatiivisesti, eikä hän siten pitänyt riittävän hyvän ihmisen kohtaamista todennäköisenä (ks. Salmivalli & Isaacs 2005, 1167). Lisäksi Pihla pelkäsi minuutensa vuoksi, sillä seurustelu olisi jotain ennalta tuntematonta, jota varten hänellä ei vielä ollut identiteettiä (vrt. Ropo 1999, 158). Häntä ahdisti se, ettei voinut ennakoita omia tunteitaan tai sitä, millainen ihminen hän itse seurustelukumppanina olisi. Seurustelun mukanaan tuoma vuorovaikutustilanne tarjolla olevine positioineen saattoi tuntua hänestä riskin ottamiselta.

Koska kiusaaminen sai minut tuntemaan itseni epäviehättäväksi, jossain mielessä jopa rumaksi, niin mieleeni on sen takia saattanut jäädä pelko siitä, etten ole naisena viehättävä tai edes kelpaa suhteeseen. (Pihla, 22)

Vakituinen seurustelu ja jossain mielessä pelkkä tapailukin tuntuu niin isolta asialta, että pelkään että taustani saattaisi yhä aiheuttaa ongelmia. Olen tottunut mukavaan ja turvalliseen elämään, jossa kaikki uusi on sillä tavalla ennakoitavissa että voin suhtautua rauhallisesti. Minulla ei ole tavallaan vielä identiteettiä sitä varten, joten en osaa ennakoita varmuudella edes omia reaktioitani tai tunteinani, ja se on ehkä pelottavinta. Tunne, ettei yhtäkkiä oikein tiedä kuka on, on jotain mitä useimmiten inhoan, ja se tunne minulle varmasti alkuun tulisi. (Pihla, 22)

Mahdollisen seurustelun lisäksi Pihla koki epävarmuutta muissakin tilanteissa, jotka tuntuivat hänestä vierailta tai vaativat irtautumista tutusta ja turvallisesta. Haasteisiin, kuten vaativiin harrastuksiin tai työpaikkoihin, tarttuminen tuntui Pihlasta pelottavalta. Hän pelkäsi tekevänsä virheitä sekä sitä, ettei tiennyt ennalta esimerkiksi työnsä lopputulosta. Epävarmuus omista taidoista ja kyvyistä liittyi Pihlan mielestä hänen luonteeseensa, joskin kiusaaminen vahvisti näitä tunteita ja sai Pihlan epäilemään omaa osaamistaan ja kapasiteettiaan aiempaa enemmän. Tulkitsen Pihlan myös halunneen pitää elämänsä langat käsissään ja ennakoita omaa käyttäytymistään sekä suoriutumistaan tuntemattoman äärellä.

Olen joskus vastahakoinen tekemään uusia asioita ainakaan muiden nähden siltä varalta että mokaan. Tiedän, että tulen usein olemaan epävarma taidoistani ja kyvyistäni, sillä olen aina ollut taipuvainen epäilemään niitä, ja kiusaaminen vahvisti näitä tunteita entisestään. Ne saattavat estää minua ottamasta esimerkiksi työelämässä tehtäviä, jotka tuntuvat vähänkin vaikeilta, koska en tiedä lopputuloksesta. (Pihla, 22)

Minulla vain on lisäksi tapana ajatella ongelmia jo etukäteen, sen sijaan että antaisin itselleni mahdollisuuden yrittää. Siinä kiusaaminen aiheuttamalla itsetunto- ja minäkuvaongelmilla on varmasti suuri merkitys. (Pihla, 22)

Pihla edistyi jännityksensä ja epävarmuutensa työstämisessä, ja hän koki jo samana vuonna päässeensä yli enimmistä peloistaan tehdä virheitä. Hän ei tuntenut itseään enää huonoksi, jos teki jotain väärin esimerkiksi työssään tai opinnoissaan. Hänen minäkuvansa muuttui positiivisemmaksi ja luottamus omaan osaamiseen vahvistui. Pihla ei tarkkaan kerro tarinassaan, mitä tuona ajanjaksona tapahtui, mutta hän kertoo saavuttaneensa mielenrauhan ja suhtautuvansa itseensä ja menneisyyteensä vailla aiemmin tuntemaansa katkeruutta. Ilmeisesti osallistumisella tähän tutkimukseen oli jonkin verran merkitystä Pihlan eheytymisessä sekä siinä, että hän koki kiusaamiskokemuksensa loppuun käsitellyiksi. Pihlan minäkuva oli vahva ja positiivinen: hän näki itsensä hyvänä ja moraalisenä ihmisenä, joka oli valmis antamaan anteeksi menneisyydessä koetut vääryydet ilman anteeksipyyntöä. Todennäköisesti menneisyyden hyväksyminen auttoi häntä olemaan armollisempi myös itselleen.

Selvimpiä kehityksen merkkejä oli se, etten enää tuntenut itseäni niin huonoksi vaikka olisin tehnyt jotain huonosti, eli positiivinen minäkuvani oli kiinteämpi ja kattavampi ja pystyin ottamaan heikkouteni rennommin. Itseluottamukseni kasvoi myös, ja uskalsin koittaa rohkeammin asioita joita en välttämättä osannut tehdä. (Pihla, 22)

Siihen [tämän tutkimuksen ensimmäinen vaihe] osallistuminen ja sen lukeminen oli ikään kuin piste i:n päälle, the end. Ja jollain tavalla se tuntui terapeutiseltakin - - (Pihla, 22)

Pihlan myönteinen kehitys jatkui, ja hän alkoi nauttia esiintymisestä sekä ihmisten seurassa olemisesta. Oman näkemyksen julkituominen ryhmässä ei enää juurikaan jännittänyt häntä. Pihlan luontainen ulospäinsuuntautuneisuus pääsi esille ja hän tapasi paljon ihmisiä opiskelun, työn ja harrastusten parissa. Pihla rohkeni ylittää omia rajojaan ja tarttua haasteisiin, joihin ei aiemmin ollut uskaltanut tarttua. Virheiden tekeminen saattoi jännittää häntä yhä, mutta velvollisuudentunto ja halu olla luottamuksen arvoinen ajoivat häntä eteenpäin. Hän ei enää vältellyt miespuolisten henkilöiden seuraa, vaan opetteli arvostamaan ja ymmärtämään heitä sekä tutustui heihin vapautuneemmin kuin ennen. Hänelle oli silti tärkeää, että hän saavutti hyvän itsetunnon ja positiivisen minäkuvan itse, ilman seurustelukumppaneilta saatua vahvistusta. Elämän mielekkyys, jännityksen voittaminen uuden ja haastavan tilanteen edessä sekä niistä saadut onnistumisen kokemukset tukivat osaltaan hänen myönteistä minäkuvaansa ja luottamustaan siihen, että hän pärjää ja on riittävän hyvä.

Olen nykyään paljon paremmin kotonani sosiaalisissa tilanteissa kuin vielä jokunen vuosi sitten. Sosiaaliset tilanteet jännittävät minua äärimmäisen harvoin, luultavasti olen siinä suhteessa nykyään hyvin keskiverto. Esiintymistilanteista olen oppinut nauttimaan. (Pihla, 24)

Joskus uuden, haastavan tilanteen kohtaaminen jännittää, joskus ei – perääntynyt en ole. (Pihla, 24)

27-vuotiaana Pihla alkoi nähdä elämänsä vähemmän mielekkäänä kuin ennen. Hänen yliopisto-opintonsa olivat loppusuoralla, ja päällisin puolin elämässä kaikki oli hyvin. Pihla koki elävänsä sumuista ja tarkoituksetonta välivaihetta, jossa ei ollut mieltä tai rakennetta. Ihmisten itsekkyyks ja maailmalla tapahtuvat vääryydet sekä ympäristön suistuminen kohti ekokriisiä ahdistivat hänen mieltään. Hän koki olevansa itsekin välinpitämätön niin maailman tilaa kuin lähimmäisiäänkin kohtaan ja tunsu syyllisyyttä itsensä ja koko ihmiskunnan puolesta. Hän oli aiemmin positioinut itsensä hyväksi ja moraaliseksi ihmiseksi, joka välitti muista ihmisistä ja tahtoi tehdä maailmasta omalta osaltaan paremman paikan. Pikkuhiljaa hän oli kuitenkin alkanut pitää jälleen suurinta osaa ihmisistä epämiellyttävänä eikä ollut oikein itseensääkään tyytyväinen. Pihla koki muuttuneensa suvaitsevasta, avarasydämisestä ihmisestä välinpitämättömäksi ja pelkäsi jopa kynnistyvänsä. Hän piti elämäänsä ja itseään tylsänä eikä jaksanut välittää läheisistään samalla tavalla kuin ennen.

Tämän lisäksi olen ilkeä. En ole yhtään niin herttainen ja hyväntahtoinen kuin ennen, tai ainakin tunnen niin. Tekisi mieli kohdella kurjasti joitain ihmisiä, vain koska heidän parstansa tai äänensä sattuu ärsyttämään minua. (Pihla, 27)

On ehkä vähän sellainen olo, että mihin ne vuosien varrella oppimani asiat katosivat? Luulin kehittyneeni pidemmälle. Mutta ei, tunnen lähinnä tyhmistyneeni. (Pihla, 27)

Pihlan minäkuvan muutos positiivisesta kielteisempään suuntaan johtui tulkintani mukaan uupumuksesta, tyytymättömyydestä omaan suoriutumiseen sekä voimistuvasta ympäristöahdistuksesta, joka painoi Pihlan mieltä. Hän oli ottanut töistä vapaata viimeistelläkseen loput kurssinsa ja kirjoittaakseen opinnäytetyötään, mutta ei kyennyt keskittymään niihin. Hän ei kokenut aiheesta stressiä, vaan tunsu itsensä välinpitämättömäksi ja kuvasi tilannettaan näköalattomaksi Hän oli aiempina vuosina kokenut olonsa epävarmaksi ennalta tuntemattoman äärellä, ja maisteriksi valmistuminen sekä opiskeluelämän loppuminen työnhakuineen häämöttivät edessä. Kaikki se, mihin Pihla oli usean vuoden aikana tottunut, oli päättyvässä.

Tällä hetkellä roolini elämässä on siis vähän kuin kivireen vetäjä. Kaikki tuntuu hitaalta ja raskassoutuiselta. En jaksa suunnitella ja innostua, ainoastaan hoitaa tärkeimmät hommat, paitsi välillä en niitäkään. Olen jotenkin kauhean välinpitämätön. (Pihla, 27)

Pihlan kokema asemoituminen viisaasta välinpitämättömäksi saattoi osittain johtua siitä, että lähetin hänelle hänen pyynnöstään tekstit, jotka hän oli kirjoittanut minulle tätä tutkimusta varten viittä vuotta aiemmin. Ennen vastaamistaan minulle 27-vuotiaana, hän siis luki nuoremman itsensä syvällisiä pohdintoja minuudestaan, henkisestä kehityksestään ja siitä, miten elämä tuntuu hyvältä ja sopusointuiselta. Vertailutilanne oli siis valmiina Pihlan alkaessa kirjoittaa minulle. Vanhojen tekstien, kokemuksille taannoin annettujen merkitysten ja identiteetin muodostumisen vaiheiden lukeminen on saattanut vaikuttaa paljonkin siihen, minkä vaihtoehtoisista tarinoistaan Pihla tuolloin valitsi kertoa (ks. Freeman & Brockmeier 2001, 94–97). Hänen identiteettinsä – kertomuksensa siitä, kuka hän on – oli muuttunut ajan kuluessa, kuten hänen elämänsäkin. Kirjoitushetkellä hän valitsi, mikä tuntui juuri silloin olennaiselta määrittämään hänen elämäntarinaansa ja identiteettiään (esim. Bamberg 2011, 17–18).

Pihla valmistui yliopistosta, aloitti hiljalleen työuran ja teki töitä ensin myös muilla aloilla. 32-vuotiaana Pihla muisteli nuorempana kokemaansa huonoa kohtelua töissä. Hän ei olisi ottanut asiaa esille itse, mutta kysyin häneltä mahdollisesta työpaikkakiusaamisen kokemuksesta. Pihla kertoi kohdanneensa työssä ihmisen, joka toimi häntä kohtaan ikävästi ja ylimielisesti. Kyseinen henkilö käytti omaa asemaana Pihlaa vastaan siirtäen Pihlan perusteetta toisiin tehtäviin. Pihla ei kokenut tätä kuitenkaan suoranaisena kiusaamisena, sillä henkilö toimi yksin ja oli monille ilkeä. Pihlaa yritettiin siis työssä positioida huonon työntekijän asemaan ja kiusaamisen kohteeksi, mutta hän ei alkushokin jälkeen suostunut ottamaan näitä rooleja itselleen. Pihla näki, että työpaikkakiusaaja voi psyykkisesti huonosti eikä käytöksensä vuoksi ansainnut hänen kunnioitustaan. Pihla säilytti myönteisen itsetuntonsa, sillä kyseiseltä työpaikkakiusaajalta saatu potentiaalinen arvostus ei ollut hänelle missään määrin tärkeää.

Koska se oli sellainen korppikotka, joka kohteli huonosti vaikka en itse olisi tehnyt mitään väärin. Ja kun tiedossa oli, että se oli inhottava kaikille ja jopa sai yhden tytön itkemään, niin omanarvontunnon säilyttäminen oli helppoa. Koska se tasapainottomuus näkyi läpi ja kyseessä oli ihminen, jonka arvostus ei ollut tärkeää. (Pihla, 32)

Pihla joutui kielteisen kohtelun uhriksi toisellakin työpaikalla, jossa kaksi esimiesasemassa olevaa ihmistä käyttäytyi häntä kohtaan kielteisesti ja tylästi. Pihla positioitiin huonoksi työssään, ja tällä kertaa oman minuuden suojeleminen oli vaikeampaa kuin aiemmin. Pihlan tekemiin virheisiin suhtauduttiin voimakkaasti reagoiden, häntä syytettiin kunnioituksen puutteesta sekä epäiltiin aiheetta mahdollisista erehdyksistä. Pihla olisi halunnut olla hyvä työntekijä ja ansaita esimiehensä arvostuksen. Hän tiesi tehneensä joitain virheitä vasta-alkajana, joten pelko omien taitojen riittämättömyydestä vaivasi hänen mieltään. Pihla kykeni lopulta asemoimaan itsensä esimiehensä toiminnan yläpuolelle ja totesi, ettei tarvitse arvostusta ihmiseltä, joka kohtelee muita huonosti.

Yrityksen omistajalta ja asiakkailta saatu myönteinen palaute sekä työtoverin suoma tuki auttoivat häntä jaksamaan. Itseluottamus suhteessa kyseiseen työhön koki silti kolauksen, ja Pihla tunsi epävarmuutta suhteessa omiin kykyihinsä.

X aiheutti huonommuudentunteita. Vaikka olin mielestäni enemmän oikeassa kuin se, tai siis tiesin että se kohtelee mua epäoikeudenmukaisesti, niin samalla pelkäsin että se on oikeassa ja että mä olen todella huono työntekijä. (Pihla, 32)

Omaa itsetuntoa oli vaikea tukea, sillä olisin halunnut olla kaikin puolin todella hyvä ja tehokas työntekijä. Ja tuollainen jäytäminen kun jatkuu, niin onhan se vaikeaa uskoa itseensä kun joka päivä joku haluaa uskotella jotain muuta. (Pihla, 32)

Päästyään koulutustaan vastaavaan työhön Pihla ei enää kokenut työpaikkakiusaamiseksi luokiteltavaa kohtelua kertomustensa mukaan. Hän soitti minulle kuitenkin viimeisimmän tutkimukseeni liittyvän haastattelun jälkeen ja halusi kertoa, että hänelle oli tullut töissä kyseisenä päivänä kiusattu olo. Hänen organisoimastaan kursista oli puhuttu negatiiviseen sävyyn ja hänelle oli naureskeltu. Hän koki kärsivänsä uskottavuuden puutteesta. Pihla ei uskaltanut mennä asuinseudungissaan esimerkiksi kuntosalille siltä varalta, että joku hänen asiakkaistaan on siellä samaan aikaan. Hän pelkäsi myös, että hänen toimintaansa työssä tai vapaa-ajalla kuvataan salaa ja lähetetään pilkkaamismielessä esimerkiksi sosiaaliseen mediaan. Tuolloin Pihla piti tärkeänä, että olisi työssään pidetty, ja asiakkailta tullut palaute sai hänen mielensä synkäksi. Puhuin Pihlan kanssa kyseisen puhelun jälkeen vielä uudelleen, ja hän oli onnistunut kieltäytymään uhrin positiosta ja suhtautui jälleen työhönsä, itseensä ja elämänsä myönteisesti. Pihla toipui aikuisiällään kokemistaan takaiskuista nopeasti, mikä viittaa hyvään *resilienssiin* (sinnikkyyteen) ja vahvaan kognitiiviseen taitoon reflektoida omia kokemuksiaan (vrt. Ayalon 2001, 12; Vihottula 2015, 107).

Ehkä kyse on siitä, että vaikka olin uhri, kieltäydyin olemasta sitä täysin, ja lopulta kieltäydyin siitä kokonaan. (Pihla, 32)

Selviytyjä

Pihlan tietoinen pyrkimys rakentaa ja ylläpitää hyvää itsetuntoa sekä myönteistä minäkuvaa on merkittävässä osassa hänen selviytymiskertomustaan – onhan selviytymisessä kyse juurikin kognitiiviseen toimintaan perustuvista henkisistä strategioista, joilla vähennetään, poistetaan tai hallitaan stressiä ja uhkaa sekä arvioidaan omia resursseja ja tilanteen vakavuutta (ks. Lazarus 1966, 28). Moni muukin tekijä auttoi häntä selviytymään kouluaikaisesta kiusaamisesta. Jo tutkimukseni ensimmäisessä vaiheessa, Pihlan ollessa 21-vuotias, hän mainitsi perheensä ja ystävänsä itselleen

tärkeiksi henkilöiksi, joiden seurassa hänen ei tarvinnut olla varuillaan. Lapsuudenperheen sekä muutaman parhaan ystävän merkitys näkyy hänen kertomuksissaan myöhemminkin. Kun Pihla 22-vuotiaana vapautui miettimästä, mitä muut hänestä ajattelevat, välitti hän edelleen lähimpiensä mielipiteistä. 24-vuotiaana hän koki, ettei osaa pitää kyläksi puoliaan, mutta perheen ja ystävien kesken tätä ongelmaa ei ollut. Selviytymisensä kannalta kaikkein merkittävimpana seikkana hän on aina maininnut perheeltään ja ystäviltään saadun tuen ja turvan, vaikkei hän kertonut heille kiusatuksi joutumisestaan. Hänet on todennäköisesti asemoitu myönteisesti vuorovaikutuksessa lähimpiensä kanssa, mikä on omiaan tukemaan itsetunnon ja identiteetin kehitystä (esim. Schulster 2001, 201–202). Pihlan kerronnassa toistuu sana *onnekas* useaan kertaan, kun hän kirjoittaa perheestään ja ystävistään. Kohdattuaan opinnoissaan ihmisen, joka ei ollut selviytynyt kokemastaan kiusaamisesta yhtä hyvin kuin hän, Pihla tunsi kiitollisuutta lähipiiristään, joka edesauttoi hänen cheytymistään.

Olen tajunnut entistä paremmin, kuinka suuri merkitys hyvillä ystävillä ja perheenjäsenillä oli kokemuksista selviämiseen. Kaikilla ei tätä tukiverkostoa ole ollut, ja heidän tilanteensa on varmasti monesti huonompi. Tunnen itse selvinneeni lopulta loistavasti, mutta kuinka moni ei ole? (Pihla, 22)

Uudelleenpositioituminen eri ympäristöissä ja tilanteissa auttoi Pihlaa useaan kertaan rakentamaan myönteistä ja vahvaa minuutta sekä selviytymään kiusaamisen aiheuttamasta epävarmuudesta ja siihen liittyvästä ikätoverien välttelystä. Pihla asemoitui rakastetuksi ja tärkeäksi yksilöksi perheen ja ystävien kesken, kuten edellä mainitsin, mutta kiusaamisen yhä jatkuessa myös oman koululuokan toiminnassa tapahtui muutos. Yläkoulun viimeisellä luokalla kiusaaminen omassa luokassa loppui. Kun siellä sai olla rauhassa ja asemoitua tavalliseksi nuoreksi, ei muiden luokkien oppilaiden pilkka ja nimittely enää tuntunut yhtä pahalta kuin ennen. Edeltävänä kesänä Pihla oli kokenut rippileirillä vastaavan kaltaisen muutoksen omassa positiossa. Hän ei tuntenut leiriltä entuudestaan juuri ketään ja asemoitui ryhmässä samanarvoiseksi kuin toiset. Leiri valoi häneen uskoa siitä, että ikätoverien joukossa on hyviä ihmisiä. Todellisuus koulussa kiusaamisen kohteena ei ollutkaan ainoa mahdollinen todellisuus Pihlalle.

Rippileirin voisi sanoa olleen yksi käännekohta. Omalla riparillani oli todella mukavaa porukkaa eikä kiusaajista tietoaakaan, ja siellä itsetuntoni vahvistui --. Se että muisti että tässä maailmassa on parempiakin todellisuuksia kuin se mikä koulussa oli, auttoi paljon. (Pihla, 22)

Yksi asia, joka auttoi ainakin selviytymisessä välittömästi yläasteen jälkeen ja jo sen aikaanakin oli se, että jotkut kiusaajista lopettivat ja alkoivat kohdella hyvin. (Pihla, 32)

Lukioaikana Pihlan asemoituminen pois kiusatun roolista jatkui. Hänen ei enää tarvinnut olla varuillaan mahdollisten sanallisten hyökkäysten vuoksi, vaan hän saattoi pitää esitelmää, osallistua opetukseen aktiivisesti sekä viettää välitunteja samoin kuin muutkin nuoret. Lukion jälkeisissä opinnoissa sama suuntaus jatkui. Kiusaaminen näytti jääneen kokonaan taakse, eikä Pihla joutunut enää jännittämään ikätoverien kanssa toimiessaan tai työskennellessään.

Lukio-aika oli varmaan hyvinkin tärkeä. Sai olla vain yksi opiskelijoista, eikä joku johon kiinnitetään negatiivista huomiota. Se, että uskalsi siellä vaikka pitää esitelmää ilman tunnetta, että nyt kaikki katsoo. Opin lukiossa nauttimaan esiintymisestä myös koulussa. (32)

Pihlan selviytymisen kannalta merkittävää oli myös hänen tietoinen ajatusmallinsa, jolla hän yritti nostaa itsensä kiusaamisen yläpuolelle. Hän pyrki ajattelemaan, ettei kiusaaminen ollut ollut hänen syytään. Samalla hän asemoi kiusaajat *tybmiksi, itserakkaiksi, epäkypsiiksi* tai olosuhteidensa uhreiksi. Hän ei arvostanut kiusaajia eikä siten välittänyt heidän mielipiteistään. Ystäviensä kanssa hän saattoi joskus pitää kiusaajia takanapäin pilkkanaan, mikä osaltaan auttoi Pihlaa positioimaan itsensä kiusaajien yläpuolelle.

Keksimme heistä ivallisia, koomisia tarinoita ja ainakaan itse en läheskään aina vaivautunut salaamaan ylenkatsettani, jos joku heistä käveli ohi tai yritti keksiä jotain mielikuvituksetonta pilkkaa. (Pihla, 22)

Koska en arvostanut heitä lainkaan enkä halunnut heidän suosiotaan, minulle oli yksi ja sama mitä he minusta ajattelivat. (Pihla, 22)

Työssä kohdattua ikävää ja epäoikeudenmukaista kohtelua Pihla ei oikeastaan edes pitänyt kiusaamisena eikä uskonut sen olevan tutkimukseni kannalta kovin merkittävää kerrottavaa. Hän suhtautui eräällä työpaikalla toisia kiusanneeseen henkilöön samalla tavalla kuin kouluaikaisiin kiusaajiinsa – tuntien lähinnä halveksuntaa. Toisella kerralla välinpitämätön suhtautuminen ei ollut yhtä helppoa, sillä Pihla olisi halunnut olla häntä väärin kohdelleen esimiehen silmissä hyvä työntekijä. Pihlan valmiiksi vahva itsetunto sekä esimiehen käyttäytymisen ja oman toiminnan analysointi auttoivat häntä ymmärtämään, ettei tämäkään henkilö lopulta ollut Pihlan murtumisen arvoinen. Pihlan resilienssi ja nopea toipuminen näkyy suhtautumisessa työssä kohdatuihin kiusaamista muistuttaviin tilanteisiin.

Kiusaamisen kaikuja

Pihlan tarinassa on tähän mennessä käynyt ilmi, että kiusaaminen mursi hänen itse-tuntonsa teini-iässä, aiheutti negatiivisten ajatusten noidankehän, sai Pihlan suhtautumaan varauksella ikäisiinsä nuoriin, kasvatti epävarmuuden tunteita sekä yhteisössä että omassa minuudessa, lisäsi itsetarkkailua ja passiivisuutta ryhmässä sekä vaikeutti tutustumista vastakkaiseen sukupuoleen. Nämä kiusaamisen seuraukset olivat osa Pihlan elämää noin seitsemän vuoden ajan kiusaamisen loppumisen jälkeen. Sen jälkeen Pihla on kertonut hyvästä itsetunnostaan, myönteisistä sosiaalisista kohtaamisistaan sekä siitä, että on oppinut voittamaan epävarmuutensa tarttumalla haasteisiin aiempaa rohkeammin.

24-vuotiaasta alkaen Pihla herkistyi pohtimaan kohtaamiensa ihmisten menneitä positioita ja etenkin sitä, oliko heitä joskus kiusattu tai olivatko he kiusanneet muita. Yliopistolla erään opiskelijan torjuva ja lamaantunut olemus sai Pihlan pohtimaan omaa käyttäytymistään sekä toisen mahdollisesti kokemaa kiusaamista. Pihla koki velvollisuudekseen osoittaa ystävällisyyttä tätä oletettua kohtalotoveriaan kohtaan, mutta ei samalla tahtonut tulla positioiduksi samankaltaiseksi hänen kanssaan. Kiusatun leima oli seikka, jota Pihla halusi kohdallaan välttää, jottei tulisi asemoiduksi uusissa ryhmissä menneisyytensä kautta.

Myönteisten myötätunnon ja sympatian lisäksi tunsin tarvetta pysyä hänestä etäällä, varoa luokittautumasta hänen kanssaan samaan ryhmään, mikä oli selvästi yhteydessä omiin kokemuksiini. En halunnut joutua epäsuosittujen luusereiden kategoriaan, nyt kun edessäni pitkää aikaa oli tällainen - vaikka kuvitteellinenkin - valintatilanne; halusin olla yksi suosituista ja vahvoista. (Pihla, 24)

Nykyäänkin saatan joskus katsoa jotain ihmistä, nuorta tai vanhaa, ja ajatella että häntä on varmaan kiusattu koulussa. (Pihla, 32)

Kiusaaminen ei vaikuttanut Pihlaan vain negatiivisesti. Hän koki joutuvansa kiusaamisen vuoksi työstämään jatkuvasti omaa minäkuvaansa ja vahvistamaan itsetuntoaan. Tämä tietoinen minuuden koossa pitäminen ja kehittäminen loivat hänelle vanhan pohjan, joka ei myöhemmin horjunut kuin hetkittäin. Henkisten asioiden, omien arvojen ja psykologisten aspektien pohtiminen olivat Pihlan mielestä ainakin osittain kiusaamisesta juontuvaa. Pihlan ajattelu kehittyi avaraksi, ennakkoluulottomaksi, rajoja ylittäväksi ja monipuoliseksi. Hän vertasi kiusattuna olemista vähemmistöön kuulumiseksi ja koki oppineensa kokemustensa vuoksi ajattelemaan suvaitsevaisesti. Hän uskoi olleensa jo ennen kiusatuksi joutumistaan empaattinen, mutta omakohmainen kokemus altavastaajana olemisesta lisäsi tätä luontaista empatiaa muita ihmisiä kohtaan. Kiusaamisen seuraukset olivat siis osittain myönteisiä: Pihla koki

kasvaneensa kokemuksensa vuoksi humanimmaksi, moraalisemmaksi ja myötätuntoisemmaksi (vrt. Mathiassen 2014, 354).

Kiusattuna on tavallaan vähemmistössä siinä kuin vaikka etnisen ryhmän edustaja, mikä ainakin minulla osaltaan vaikutti niin että opin ajattelemaan suvaitsevaisemmin ja vähemmän sovinnaisesti. (Pihla, 22)

Pihla pyrki jo 21-vuotiaana suhtautumaan kokemuksiinsa kiusattuna neutraalisti, vailla suuria tunnekuohuja. Tuolloin hän kuitenkin tunsu katkeruutta ja häpeää siitä, mitä oli joutunut kokemaan. 22-vuotiaana hän koki olevansa asian kanssa sopusoinnussa eikä tuntenut enää minkäänlaista kaunaa entisiä kiusaajiaan kohtaan. Hän ei toisaalta halunnut uusien tuttavien tietävän kokemuksistaan, jotta ei tulisi niiden kautta leimatuksi. Kiusatun leima tai stigma olisivat olleet yhteydessä stereotyyppiin kiusatuista ja saattaneet saada toiset näkemään Pihlan avuttomana tai arvoltaan alhaisempana (ks. Coleman 1986, 212-224). 24-vuotiaana Pihla tunsu kiusaamisen olevan osa hänen elämäänsä, mutta ennen kaikkea kaukaista menneisyyttä. 27-vuotiaana hän koki yhä samoin, mutta totesi olevansa kyllästynyt ajattelemaan koko asiaa. Toisaalta tuolloin hän suhtautui menneisyyteensä myös mielenkiinnolla, sillä objektiivisuuteen pyrkivä ajattelu ja omien kokemusten tarkastelu auttoi häntä havaitsemaan menneisyydestään aiemmin huomiotta jääneitä asioita sekä antamaan ajattelussaan tutuksi tulleille asioille uusia merkityksiä. Tällainen oman menneisyyden ja vaikeiden kokemusten kognitiivinen pohtiminen eri näkökulmista onkin tutkitusti toipumisen kannalta oleellista (Ramirez-Esparza & Pennebaker 2006, 211). 32-vuotiaana Pihla tarkasteli menneisyyttään asemoiden itsensä vahvaksi selviytyjäksi, joka ei ollut suostunut olemaan uhri. Hän näki menneisyyden minuudessaan rohkeutta ja tavoitteellisuutta, jotka sittemmin olivat kantaneet hedelmää ja ohjanneet hänet toteuttamaan unelmiaan.

Pihla toipui omien sanojensa mukaan sekä oman päättäväisyytensä ja rohkeutensa että läheisten ihmisten kanssa eletyn myönteisen vuorovaikutuksen ansiosta. Hänen selviytymisensä kannalta oli tärkeää, ettei hän suostunut ottamaan hänelle osoitettua uhrin positiota pysyväksi rooliksi itselleen. Pihlan tärkein tavoite nuoruudessaan oli kehittää itselleen hyvä omanarvontunto sekä kasvaa viisaaksi ja hyväksi ihmiseksi. Pihlan kertomukseen paneutuneena uskallan todeta, että hän onnistui tavoitteessaan.

Taulukko 6. Asemoitumisen tarkastelu Pihlan kertomuksessa

Refleksiivinen, itseen kohdistuva asemoituminen

Miten Pihla asemoi itsensä suhteessa muihin?

Positio	Tiivistys alkuperäisestä ilmaisusta	Alkuperäinen ilmaisu
erilainen	Pihla oli erilainen kuin muut ikätoverit.	En ollut "tyypillinen", kapinoiva teini. Olin todellinen "kiltti tyttö": en tupakoinut, käyttänyt alkoholia, haukkunut opettajia tai pyörinyt kaupungilla iltaisin. Olin myös ikäistäni nuoremman näköinen, varsinkin yläasteen alkupuolella, kun en vielä juurikaan meikannut. Tuossa vaiheessa minulta puuttui lisäksi teinikapina ulkoisesti kokonaan. Nämä piirteet yhdessä ehkä vaikuttivat niin, että erotuin enemmistöstä tarpeeksi joutuakseni jonkun silmätikuksi. (ikä 21)
	erilainen ja ulkopuolinen	Tunnen joskus itseni helposti ulkopuoliseksi tai jotenkin erilaiseksi kuin muut. (21)
	erilainen hyvällä tavalla	Viime vuonna joskus selvästi olevani todellakin jotenkin erilainen kuin enemmistö, mutta se tuntui yksinomaan hyvältä asialta, siinä missä se aiemmin saattoi tuntua huonolta ja tekevän minusta huonomman kuin "muut". (22)
	Nuoruudessa koettu erilaisuuden tunne saa harmistumaan, kun muut eivät siedä erilaisuutta.	Kiusattuna tunsin usein olevani kaukana keskiverrosta, ja välillä olin (ja olen yhä) ärsyyntynyt liiasta tavallisuudesta, sovinnaisuudesta ja erilaisuuden pelosta. (22)
yksinäinen ja puolustuskyvytön	yksinäinen nuori	-- olin masentunut ja todella haavoittuvainen, eikä minulla ollut ystäviä, jotka olisivat voineet puolustaa ja tukea minua; olin siis helppo kohde. (21)
	yksin ja puolustuskyvytön	En myöskään osannut puolustautua kovin hyvin, enkä koskaan kertonut tilanteesta kellekään. (21)
	yksin ja puolustuskyvytön	Minua myös harmittaa se, etten itse yrittänyt saada heitä vastuuseen ja se että jäin melkein yksin asian kanssa. (21)
puolustuskyvytön	vaikeus pitää omia puoliaan	Paraikaakin mietin, miten saisin sanottua eräälle henkilölle eräät asiat, ja se tuntuu aina vain mahdollottoman vaikealta, vaikka tunnen oloni hieman hyväksikäytetyksi. Tämä puolien pitämisen vaikeus koskee kuitenkin ihmisiä, joita en tunne niin hyvin, ei niinkään perhettä, ystäviä tai pidempi aikaisia tuttuja. (24)
	Omien puolien pitäminen on vaikeaa Pihlalle.	Mutta X:n, Y:n ja Z:n "ansioista" huomasin, etten ole vieläkään niin hyvä pitämään puoliani kuin haluaisin. Parhaiten pidinkin niitä sen kerran, kun puolustin työkaveriani. Se on jotenkin helpompaa. (32)

epävarma	epävarma, hermostunut	Tunnen usein oloni hermostuneeksi ja epävarmaksi sosiaalisissa tilanteissa, joissa on paljon ihmisiä. (21)
	epävarma	Joskus olen erehtynyt ottamaan leikkimielisen letkauksen vakavasti ja tuntenut oloni uhatuksi. (21)
	Pihla on epävarma itsestään, eikä halua vaikuttaa tyhmältä tai oudolta.	Olen myös usein varovainen sosiaalisissa tilanteissa, etten tekisi tai sanoisi mitään sellaista, mikä saisi ihmiset pitämään minua jotenkin tyhjänä tai outona. (21)
	epävarma omasta viehättävyydestä, kokemus huonommuudesta	Yläasteen alkupuolella, jolloin kiusaaminen oli pahimmillaan, tunsin itseni naisena jonkinlaiseksi pohjasakaksi, joka tuskin voisi kiinnostaa ketään. (21)
		En aina tunne oloani luontevaksi vastakkaisen sukupuolen seurassa. Ehkä tunnen itseni vähemmän kauniiksi ja kiinnostavaksi kuin muuten tuntisin. (21)
	Pihla on epävarma omasta viehättävyydestään, vaikka tietää sen olevan turhaa. Hän pelkää epävarmuuden näkyvän.	Koska kiusaaminen sai minut usein tuntemaan itseni epäviehättäväksi, jossain mielessä jopa rumaksi, niin mieleeni on sen takia saattanut jäädä epäily tai pelko siitä, etten ole naisena viehättävä tai edes kelpaa suhteeseen. Tiedän vallan hyvin että se on turha pelko ja että minua tuskin pidetään yleisesti ottaen mitenkään epäviehättävänä, mutta maalaisjärki ei aina riitä poistamaan tunteita ja epäilyksiä. Toisaalta, kun jännitän näitä asioita, pelkään hermostumisen näkyvän minusta ja aiheuttavan kiusallisia tilanteita. (22)
	Nuoruudessa koettu herkyys muiden mielipiteille ja sanomisille johti epävarmuuteen.	Sosiaaliset pelot/jännittäminen johtui pitkälti siitä, että tulkitsin helposti muiden lähettämät viestit negatiivisesti, olin tavallaan virittynyt vastaanottamaan ne kaikista herkimmin ja liioittelemaan niitä; olin hyvin epäluuloinen kaikkia ikäisiäni nuoria kohtaan, jotka vähänkään vaikuttivat potentiaalisilta kiusaajilta. (22)
	epävarma omista kyvyistään	Olen joskus vastahakoinen tekemään uusia asioita ainakaan muiden nähden siltä varalta että mokaan. Tiedän, että tulen usein olemaan epävarma taidoistani ja kyvyistäni, sillä olen aina ollut taipuvainen epäilemään niitä, ja kiusaaminen vahvisti näitä tunteita entisestään. Ne saattavat estää minua ottamasta esimerkiksi työelämässä tehtäviä, jotka tuntuvat vähänkin vaikeilta, koska en tiedä lopputuloksesta. (22)
	Pihla suhtautuu uusiin asioihin epäluuloisesti peläten tekevänsä virheitä.	Minulla vain on lisäksi tapana ajatella ongelmia jo etukäteen, sen sijaan että antaisin itselleni mahdollisuuden yrittää. Siinä kiusaaminen aiheuttamalla itsetunto- ja minäkuvaongelmilla on varmasti suuri merkitys. (22)
	Pihla on toisinaan epävarma osaamisestaan työssä.	Tykkään työstäni enkä ota siitä nykyään enää kovin paljon paineita, mutta joskus olen huolissani,

		osaanko tarpeeksi hyvin ja saattaa olla epävarma olo. (32)
	epävarmuus sosiaalisissa suhteissa työssä toisinaan	Tässä työssä on myös oma persoona vahvasti mukana, ja sen kuuluukin olla, mutta silti pitäisi johonkin kohtaan raja, että työ ei ala verottaa henkistä hyvinvointia. Niiden [asiakkait] kanssa ehkä joskus [tuntee epävarmuutta sosiaalisesti]. On vain vaikea sanoa, liittykö se enemmän heihin, itseeni vai siihen että olen työstäni sillä hetkellä epävarma. (32)
	Työpaikkakiusaajan toiminta aiheutti epävarmuutta omasta kapasiteetista, vaikka Pihla tiesi kyseisen henkilön toimivan väärin.	No X aiheutti huonommuudentunteita. Vaikka olin mielestäni enemmän oikeassa kuin se, tai siis tiesin että se kohtelee mua epäoikeudenmukaisesti, niin samalla pelkäsin että se on oikeassa ja että mä olen todella huono työntekijä. (32)
	Itseluottamus horjui työpaikalla tapahtuneen huonon kohtelun vuoksi ja aiheutti huonommuuden tunteita.	Omaa itsetuntoa oli vaikea tukea, sillä olisin halunnut olla kaikin puolin todella hyvä ja tehokas työntekijä. Kun kuitenkin tiesin tehneeni joitakin oikeitakin virheitä, niin ne kalvoivat ja joskus oli vaikeaa pitää itseään hyvänä työntekijänä, vaikka kuinka sellainen halusi olla. Ja tuollainen jäytäminen kun jatkuu, niin onhan se vaikeaa uskoa itseensä kun joka päivä joku haluaa uskotella jotain muuta. (32)
varautunut	Pihla ei päästä ihmisiä lähelle.	Minusta tuntuu myös kuin sosiaalisista taidoistani puuttuisi jotain; ehkä se johtuu vaikeudesta päästää ihmisiä lähelle. (21)
	Pihla ei päästä ihmisiä lähelle.	Läheisyyttä pelkään jonkin verran edelleen, sekä itseni likoon laittamista - liekö kyseessä passiivisuuteen liittyvä luonteenpiirre, opittu rooli vai alitajuinen pelko torjutuksi tulemisesta tai epävarmuus siitä, mitä oikeastaan haluaa tehdä ja mitä ei. (24)
katkera	katkera kiusaajille	Olen katkera kiusaajille siitä, että he tekivät koulunkäynnin ikäväksi ja kohtelivat minua törkeällä tavalla joutumatta koskaan vastuuseen teoista, jotka saattavat vaikuttaa minuun koko elämäni ajan. (21)
	vihantunteita kiusaajia kohtaan	Joskus tunnen suuttumusta tai lievää vihaa niitä ihmisiä kohtaan, mutta vihantunteet ovat vähentyneet ja laimentuneet viime vuosina. (21)
itsenäinen	itsenäinen, ei välitä toisten mielipiteistä	Erityisesti viime vuoden aikana minusta on tullut huomattavan vapaa muiden mielipiteistä, joskaan parhaita ystäviä ja perheenjäseniä ei lasketa mukaan. (22)
	Pihla on itsenäinen ja varma oman tiensä kulkija.	Minusta on alkanut tuntua, että pärjään omillani ja elän itsenäistä elämää, jonka ohjat ovat käsissäni vankemmin kuin ennen. Toisin sanoen olen kai alkanut aikuistua, mutta se ei estä minua olemasta sellainen kuin haluan, olipa se "yleisen" katsantokannan mukaan aikuismaista tai ei. (22)
selviytyjä	onnekas selviytyjä	Olen tajunnut entistä paremmin, kuinka suuri merkitys hyvillä ystäville ja perheenjäsenillä oli

		kokemuksista selviämiseen. Kaikilla ei tätä tukiverkostoa ole ollut, ja heidän tilanteensa on varmasti monesti huonompi. Tunnen itse selvinneeni lopulta loistavasti, mutta kuinka moni ei ole? (22)
	vahva, onnekas selviytyjä	Toisaalta tytön olemus kertoi minulle, että olen joka tapauksessa vahvempi kuin ehkä tajusinkaan, olinhan selviytynyt niin paljon paremmin kuin hän. Jälleen kerran ymmärsin onnekkauteni. (24)
	vahva selviytyjä	Selvisin kokemuksistani toisaalta positiivisten sosiaalisten suhteiden ja toisaalta oman päättäväisyyteni avulla. Ehkä kyse on siitä, että vaikka olin uhri, kieltäydyin olemasta sitä täysin, ja lopulta kieltäydyin siitä kokonaan. (32)
välinpitämätön	Pihla ei välitä kiusaajien mielipiteistä.	Ajattelin, ettei minun pidä eikä tarvitse välittää niiden ihmisten mielipiteistä. (21)
	Pihla ei jaksa huolehtia lähimmäisestään ja on surullinen, ettei jaksa surra omaa välinpitämättömyyttään.	Surettaa myös se, että erään rakkaan ihmisen huolestuttava elämäntilanne ei enää jaksa huolestuttaa. Toisaalta, koska asia ei välttämättä ole vallassani, niin turha sitä on koko ajan surra. Mutta haluaisin surra. Edes joskus. (27)
	ei-toivotusti välinpitämätön itsestään ja muista	Ja välinpitämättömyys, taas välinpitämättömyys! Olen kyllästynyt, enkä jaksa stressata vaikka ehkä olisi syytä. Puhumattakaan, että hoitaisin velvollisuuteni. Puhumattakaan, että huolehtisin muista ihmisistä. Puhumattakaan, että edes kuuntelisin heitä. Välillä vaan tuntuu, etten välitä enää mistään. Että olen joku kylmä, jota ei kiinnosta. (27)
	tarkoituksellinen välinpitämättömyys työpaikalla huonosti kohdelleita ihmisiä kohtaan	Henkilöön Y aloin suhtautua niin, että annoin mennä toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos, X:n kanssa se ei onnistunut. (32)
potentiaalinen kiusaaja	Pihla muistelee olleensa ennen kouluikää kiusaajan positiossa.	Meitä ärsytti hänen takertuvuutensa, mutta lisäksi muistelen että olimme hänelle kateellisia hänen hiuksistaan ja leluistaan. En muista, kuinka usein ja millä kaikilla tavoilla olimme hänelle ilkeitä, mutta ainakin riepotimme häntä, ja puhuimme ikävään sävyyn tai pidimme muuten pilkkanamme. (24)
	Pihla ei halunnut tulla nähdyksi samanlaisena kuin kiusaamista mahdollisesti kokenut ja siitä huonommin selviytynyt. Hän tunsu häpeää ajatuksistaan.	Häntä katsellessani koin ristiriitaisia tunteita: myönteisten myötätunnon ja sympatian lisäksi tunsin tarvetta pysyä hänestä etäällä, varoa luokittautumasta hänen kanssaan samaan ryhmään, mikä oli selvästi yhteydessä omaiin kokemuksiini. En halunnut joutua epäsuosittujen luuseireiden kategoriaan, nyt kun edessäni pitkäästä aikaa oli tällainen - vaikka kuvitteellinenkin - valintatilanne; halusin olla yksi suosituista ja vahvoista. Muistaakseni tunsin ajatuksistani lievää syyllisyyttä tai häpeää. (24)
		Kokemuksen ydin oli, että ymmärsin, että minunkin sisälläni on potentiaalinen kiusaaja, joka olisi voinut tulla esiin toisenlaisissa olosuhteissa. (24)

Miten Pihla asemoi itse itsensä?

huono ihminen	Minäkuva ja itsetunto olivat heikkoja.	Minäkäsitykseni oli tuolloin suurelta osin niin huono, että osa minusta uskoi, että kiusaaminen oli oikeutettua, koska olin niin huono ihminen. (21)
		Minulla on yhä jossain mieleni perukoilla pelko tai tunne siitä, että olen jotenkin huono tai tyhmä, mikä joskus nousee pintaan. (21)
		Eniten huono minäkuva tuli esiin silloin, kun oli vaikeuksia tehdä jotain tai epäonnistuin jossain; silloin tunsin itseni usein tyhmäksi, avuttomaksi ja taitamattomaksi, ja nämä tunteet kohdistuivat usein koko minääni. (22)
hyvä ihminen	suvaitsevainen lähimmäistä rakastava myönteinen hyväksyvä	Omilla arvoillani, kuten suvaitsevaisuudella ja lähimmäisenrakkaudella on ollut osansa; tuosta kielteisen ajattelun kierteestä huolimatta myönteinen ja hyväksyvä suhtautuminen on minulle luontaista. Se on myös tavallaan intuitiivista siinä mielessä, että se on minusta maailman -tai ainakin oman todellisuuteni- pohjimmainen ja tavoiteltava rakenne. (22)
	humaani, moraalinen ja hyvä ihminen	Pidän itseäni humaanina ja moraalisesti hyvänä ihmisenä, mikä on minäkuvaani keskeisiä piirteitä. (22)
	Pihla on elinikäinen oppija, jolla on halu kehittyä ja parantaa maailmaa.	Elämäni aikana haluaisin oppia ja kehittyä niin paljon kuin mahdollista ja myös siten yrittää tehdä maailmasta paremman paikan elää. (22)
liian vaatimaton	Oma vaatimattomuus ärsyttää, kun ideaalimaailmassa kaikki kokisivat itsensä arvokkaiksi.	Haluaisin että kaikki pitäisivät itseään tarpeeksi arvokkaina tuomaan itsensä rohkeasti esille, ja varsinkin tuollainen liika vaatimattomuus ärsyttää omassa itsessäni. (22)
sosiaalinen	ulospäinsuuntautunut perusluonne	Tästä tulee mieleen, että vaihtelevasta ulospäinsuuntautuneisuudestani huolimatta tunnen pohjimmiltani olevani ekstrovertti. (22)
	sosiaalinen	En ole pelännyt ottaa vastaan ihmisten kohtaamista sisältäviä tilanteita, vaan päinvastoin hakeutunut niihin. (24)
	Sosiaaliset tilanteet ja esiintyminen eivät enää jännitä.	Olen nykyään paljon paremmin kotonani sosiaalisissa tilanteissa kuin vielä joku vuosi sitten. Sosiaaliset tilanteet jännittivät minua äärimmäisen harvoin, luultavasti olen siinä suhteessa nykyään hyvin keskiverro. Esiintymistilanteista olen oppinut nauttimaan. (24)
	sosiaalinen, ärsyyntyy ihmisiin	Olen toisaalta aika sosiaalinen, toisaalta menee välillä hermo ihmisiin helpommin kuin yleensä. (27)
	Sosiaaliset suhteet sujuvat, mutta kotona yksin on vaikea saada mitään tehtyä.	Tapaan paljon uusia ihmisiä. Noi hetket on kivoja. Sitten on ne kun olen kotona, väsyttää ja on sumuinen olo, enkä saa tehtyä mitään edes silloin kun olisi aikaa. (27)

itsevarma	eheä, hyväksyy itsensä	Elämäni on tällä hetkellä monin tavoin hyvää ja mielekästä. Ehkä parhaiten voivat minäkuvani ja itsetuntoni. Kumpikin kokee kolauksia harvoin, eikä koskaan mitään mistä ei toipuisi. (22)
	Pihlalla on hyvä itsetunto	Saavutin siis hyvän itsetunnon ilman seurustelukumppanin apua, itseriittoisesti, niin kuin olin aina halunnutkin. (32)
	Tuki työkavereilta ja ylimmältä esimieheltä sekä oma vahva itsetunto lisäsivät luottamusta siihen, ettei kiusaaminen työssä johtunut Pihlasta.	Mutta siis oman itseni, itsetuntoni (joka oli hyvä aloittaessani työn) ja maalaisjärkeni lisäksi sain henkistä tukea työkavereilta ja yrityksen omistajalta, joka tuntui arvostavan työtäni. Ja hänhän se viime kädessä ylin esimieheni oli. (32)
välinpitämätön	Väsynyt ja elämäntilanteeseensa kypsä	Ärsyttää! Haluaisin välittää enemmän, myös tuntea enemmän, mutta en jaksa. Osaa? Tässä elämänvaiheessa ei ole rakennetta eikä mieltä. (27)
	Pelkää kyynistyvänsä	Kyynisyys ja periksiantaminen! Se mua uhkaa. (27)
	Välinpitämätön ja väsynyt	Tällä hetkellä roolini elämässä on siis vähän kuin kivireen vetäjä. Kaikki tuntuu hitaalta ja raskassoutuiselta. En jaksa suunnitella ja innostua, ainoastaan hoitaa tärkeimmät hommat, paitsi välillä en niitäkään. Olen jotenkin kauhean välinpitämätön. (27)
itsenäinen	Pihla saavutti hyvän itsetunnon itsenäisesti.	Saavutin siis hyvän itsetunnon ilman seurustelukumppanin apua, aivan itse, niin kuin olin aina halunnutkin. (32)
nopeasti toipuva	Pihla toipuu nopeasti.	Mulla on kai hyvä resilienssi, kun oon aina toipunut aika nopeasti takaiskuista. (32)

Uudelleenpositioitumisen prosessit Pihlan kertomuksessa

Muutos positiossa	Tiivistys alkup. ilmaisusta	Alkuperäinen ilmaisu
Pihla positioi itsensä mielessään kiusaajan yläpuolelle.	kapinointi annettua positiota vastaan	Yritin vakuuttaa itselleni, ettei kiusaaminen ollut omaa syytäni, ja että kiusaamalla kiusaajat vain näyttävät oman tyhmyytensä. (21)
	Pihla positioi itsensä kiusaajia ylemmäs.	Ajattelin, ettei minun pidä eikä tarvitse välittää niiden ihmisten mielipiteistä. (21)
	ylenkatse kiusaajia kohtaan, heidän pilkkaaminen takanapäin	Keksimme heistä ivallisia, koomisia tarinoita ja ainakaan itse en läheskään aina vaivautunut salaamaan ylenkatsettani, jos joku heistä käveli ohi tai yritti keksiä jotain mielikuvituksetonta pilkkaa. (22)
	Kiusaajat eväti ansaitse arvostusta eikä heidän mielipiteillään ole väliä.	Koska en arvostanut heitä lainkaan enkä halunnut heidän suosiotaan, minulle oli yksi ja sama mitä he minusta ajattelivat. (22)
	Pihla ei suostunut ottamaan kiusaajien antamaa positiota vaan kapinoi sitä vastaan.	Ehkä kyse on siitä, että vaikka olin uhri, kieltäydyin olemasta sitä täysin, ja lopulta kieltäydyin siitä kokonaan. (32)
Pihla positioitui vertaisryhmässä	Pihla sai uusia positiota rippileirillä, ja hänen itsetuntonsa vahvistui.	Rippileirin voisi sanoa olleen yksi käännekohta. Omalla riparillani oli todella mukavaa porukkaa eikä kiusaajista tietoakaan, ja siellä

uudelleen ja pääsi eroon uhrin roolista.		itsetuntoni vahvistui, mitä se tosin oli tehnyt jo jonkin aikaa. Se että muisti että tässä maailmassa on parempiakin todellisuuksia kuin se mikä koulussa oli, auttoi paljon. (22)
	Kiusaaminen loppui omassa luokassa ja antoi Pihlalle voimaa selviytyä myös oman luokan ulkopuolella, jossa vielä koki kiusaamista.	Yhdeksännellä luokalla esimerkiksi kukaan luokkalisistani ei kiusannut minua, ja kun omassa luokassa olo oli paljon mukavempaa, jäljelle jääneet kiusaajatkaan eivät enää onnistuneet pahoittamaan mieltä niin helposti, itse asiassa eivät melkein lainkaan. (22)
	Yläkouluaikana osa kiusaajista lopetti kiusaamisen ja alkoi kohdella hyvin.	Yksi asia, joka auttoi ainakin selviytymisessä välittömästi yläasteen jälkeen ja jo sen aikanaikin oli se, että jotkut kiusaajista lopettivat ja alkoivat kohdella hyvin. (32)
	uudelleenpositioituminen ryhmässä lukiossa	Lukio-aika oli varmaan hyvinkin tärkeä... sai olla vain yksi opiskelijosta, eikä joku johon kiinnitetään negatiivista huomiota. Se, että uskalsi siellä vaikka pitää esitelmiä ilman tunnetta, että nyt kaikki katsoo. Opin lukiossa nauttimaan esiintymisestä myös koulussa. (32)
	Pihla ei ole yläasteen jälkeen kohdannut ikätoverien keskuudessa huonoa kohtelua.	Ja ihan vain se, että elämä menee eteenpäin, ja yläasteen jälkeen oman ikäiset eivät ole kohdelleet huonosti. (32)
Pihlan itseluottamus ja omanarvontunto vahvistuivat. Hän positioitui uudelleen huonosta ihmisestä hyväksi.	Pihlan itseluottamus on kohonnut ja minäkuva kehittynt. uudelleenpositioituminen minuudessa	Minäni on hyvin erilainen kuin silloin, sen lisäksi että olen kypsynyt huomattavasti, itseluottamukseni on kohonnut aivan toiselle tasolle verrattuna siihen mitä se kiusaamisaikana, tai vaikka vain vuosi sitten oli. Viime aikoihin asti kehitys on ollut tasaista ja ottanut välillä takapakkaa, kunnes viime vuonna kaikki vain yhtäkkiä loksautti paikoilleen ja toi ehkä täydellisen mielenrauhan, jonka koskaan olen kokenut. (22)
	Pihla alkoi nähdä erilaisuutensa positiivisena asiana.	Viime vuonna joskus tunsin selvästi olevani todellakin jotenkin erilainen kuin enemmistö, mutta se tuntui yksinomaan hyvältä asialta, siinä missä se aiemmin saattoi tuntua huonolta ja tekevän minusta huonomman kuin "muut". (22)
Pihla positioitui negatiivisesti ajattelevasta myönteisesti ajattelevaksi.	eroon kielteisten ajatusten noidankehästä	Luulen, että taustani vaikutti siihen, kuinka minulla oli kaikesta kehityksestä huolimatta lukiovuosiin saakka jokin kielteisten ajatusten noidankehä pinnan alla: muistaakseni lukion kolmantena vuonna luin psykologian kirjasta tällaisesta noidankehästä ja tiedostin sen täysin itsessäni. Se oli todella helpottavaa, vaikka enimmäkseen ongelmat olivatkin jo takanapäin. Oli hienoa tajuta selkeästi, että kyseessä todellakin on psykkinen ilmiö, jolla on looginen selitys ja josta voi päästä lopullisesti eroon, kun sen tiedostaa ja alkaa työstää sitä. Mielestäni olen päässyt tässä pitkälle. (22)

Pihla positioitui epävarmasta varmaksi.	kyky suhtautua itsen positiivisemmin, luotto omaan osaamiseen	Selvimpiä kehityksen merkkejä oli se, etten enää tuntenut itseäni niin huonoksi vaikka olisin tehnyt jotain huonosti, eli positiivinen minäkuvani oli kiinteämpi ja kattavampi ja pystyin ottamaan heikkouteni rennommin. Itseluottamukseni kasvoi myös, ja uskalsin koittaa rohkeammin asioita joita en välttämättä osannut tehdä. (22)
	Sosiaaliset tilanteet ja esiintyminen eivät enää jännitä.	Olen nykyään paljon paremmin kotonani sosiaalisissa tilanteissa kuin vielä jokunen vuosi sitten. Sosiaaliset tilanteet jännittävät minua äärimmäisen harvoin, luultavasti olen siinä suhteessa nykyään hyvin keskiverro. Esiintymistilanteista olen oppinut nauttimaan. (24)
	Pihla uskaltaa tarttua haasteisiin paremmin kuin ennen.	Joskus uuden, haastavan tilanteen kohtaaminen jännittää, joskus ei - perääntynyt en ole. (24)
	Hän on rohkaistunut hakeutumaan vastakkaisen sukupuolen seuraan ja arvostamaan heitä.	Muistan ensimmäisessä tutkimuksessa kertoneeni, etten useinkaan tunne oloni luontevaksi miesten seurassa. Tämä on muuttunut, sillä enää miesseura ei tunnu juuri kummemmalta kuin naisseurakaan. Olen hakeutunut miesten seuraan aiempaa enemmän ja pyrkinyt ymmärtämään ja arvostamaan heitä enemmän kuin ennen. (24)
	Virheiden tekemisen pelosta huolimatta Pihla uskaltaa ottaa vastaan haasteita.	Muistan aiemmin sanoneeni, että menneisyyteni saattaa vaikuttaa niin, etten ehkä uskalla ottaa vastaan kaikkia haasteita esim. työelämässä, jos olen vähänkin epävarma, miten tehtävästä suoriudun. Sen jälkeinen aika on osoittanut, että uskallan kokeilla uusia asioita ja ottaa vastuuta, joskin saatan joskus jännittää sitä. Kärsin helposti epäluottamuksesta, mutta jos joku osoittaa minulle luottamusta, en missään nimessä halua pettää sitä. Tämä johtuu toisaalta velvollisuudentunnosta, toisaalta mokaamisen pelosta. (24)
	Pihla rohkeni työssä huomauttaa itseensä kohdistuvasta asiattomasta käytöksestä.	Kuitenkin mulla oli molempien kanssa ainakin kerran rohkeutta huomauttaa epäasiallisuudesta, kun meni pahasti yli. Ja sit mua syytettiin kunnioituksen puutteesta. (32)
Pihla positioitui viisaasta, hauskaasta ja hyväntahtoisesta ihmisestä välinpitämättömäksi, tyhmäksi ja jopa ilkeäksi	Pihla muistelee mennyttä, jolloin elämä tuntui mielekkäämmältä.	Tuntuu, että sekä kirjoitustyylini että elämäni oli silloin hauskeempaa ja eläväisempää. Joidenkin sähköpostien perusteella tuntui myös, että ihmissuhteet olivat kukkeampia. Juuri nyt tunnen oloni jotenkin kovin tylsäksi. Siis viime aikoina. Järki ei leikkaa, luovuus ei ilakoi, rakkaus ei punehduta poskia. (27)
	Hän on muuttunut hyväntahtoisesta ajatuksissaan ilkeäksi.	Tämän lisäksi olen ilkeä. En ole yhtään niin herttainen ja hyväntahtoinen kuin ennen, tai ainakin tunnen niin. Tekisi mieli kohdella

		kurjasti joitain ihmisiä, vain koska heidän pärstänsä tai äänensä sattuu ärsyttämään minua. (27)
	Positioituu viisaasta ja kehittyneestä välinpitämättömäksi ja tyhmäksi	On ehkä vähän sellainen olo, että mihin ne vuosien varrella oppimani asiat katosivat? Luulin kehittyneeni pidemmälle. Mutta ei, tunnen lähinnä tyhmistyneeni. (27)

Vuorovaikutuksellinen asemoituminen

Miten muut asemoivat Pihlan?

Positio	Tiivistys alkup. ilmaisusta	Alkuperäinen ilmaisu
huono ja epäkunnioittava työntekijä	huono työntekijä, joka ei arvosta esimiestään	Ylireagointia virheisiin ja tyyliä käytöstä myös silloin, kun en ollut tehnyt virhettä. Aiheetonta epäilyä ja epäluottamusta, syytöksiä kunnioituksen puutteesta kerran kun huomausin hänen käytöksestään ja toisen kerran, kun yritin itse asiassa vain auttaa häntä. (32)
mahdollinen kiusaamisen kohde työssä	Työpaikkakiusaaja kiusasi yksin montaa ihmistä.	Mutta kun ajattelee, niin A:ta voi pitää työpaikkakiusaajana, jonka uhriksi jouduin. Toisaalta se kiusasi melkein kaikkia muitakin, ja se kiusasi yksin, joten en tiedä lasketaanko sitä. (32)

Miten Pihla asemoi toiset ihmiset?

Muut ihmiset ovat: - kylmiä - itsekkäitä	Muut ihmiset ovat kylmiä ja itsekkäitä.	Olen joskus kokenut ihmiset yleensä ottaen jotenkin kylmiksi, tunteettomiksi, välinpitämättömiksi ja itsekkäiksi. (22)
	Ihmiset ovat itsekkäitä.	Viikonloppuna menin kauppaan ostamaan aineksia illan aterialla varten. Olisin halunnut ostaa luomulihaa, sillä en sillä hetkellä kestänyt ajatusta lehmä-paroista päästään kiinni kytkettynä ihmisen itsekkyyden vuoksi. (27)
- vastenmielisiä - arvottomia	Muut ihmiset olivat Pihlan mielestä huonoja, vastenmielisiä tai arvottomia.	Kiusattuna tunsin suurta osaa ikäisistäni kohtaan negatiivisia tunteita, jotka olivat joskus hyvinkin voimakkaita. Minusta tuntui että voisin todella pitää ja arvostaa aika harvoja heistä. (22)
- epäkiinnostavia	Muut ihmiset eivät ole kiinnostavia.	Minulla on joskus kyllästyneenä ja ärsyyntyneenä taipumus pitää suurinta osaa ihmisistä mielenkiinnottomina, mikä rajaa kiinnostumista. (22)
- suvaitsemattomia - kapeakatseisia	Harva ihminen on tarpeeksi hyvä.	Haluaisin poikaystäväiltä piirteitä, joita kovin harvoissa tuntuu olevan, kuten älykkyyden

		lisäksi hyvää sydäntä, suvaitsevuutta, laajaa ajattelua, empatiakykyä ja itsenäisyyttä -- (22)
- pahoja, eivätkä ansaitse elää (törkeän rikoksen tekijät)	viha rikoksentekijää kohtaan	Sihisin siipalleni, että tuollaisen voisi aivan hyvin ottaa hengiltä. Lisäksi murisin muistaakseni, että voisin tarvittaessa tappaa sen vaikka omin käsin. (27)
- ahneita - pinnallisia, - kulutuskeskeisiä,	Ihmiset ovat vastenmielisiä ja Pihla kokee syyllisyyttä ihmiskunnan puolesta ja omasta puolestaan.	-- olen viime aikoina (ehkä viimeiset vajaa pari vuotta?) ollut jotenkin helpommin antagonistinen ihmisyyden ruoja puolia kohtaan kuin ennen. Ne ällöttävät minua, ja tunnen niistä sekä henkilökohtaista että kollektiivista syyllisyyttä. Väkivalta, pinnallisuus, itsekkyyys, omaan napaan tuijottaminen, kynisyys, ahneus... Länsimaisen elämän kulutuskeskeisyys on syöpyntynyt aivoihin hätävalona, joka vilkkuu muttei silti saa tarpeeksi huomiota. (27)
Kiusaajan positio: - ei ansaitse Pihlan arvostusta	Pihla ei arvostanut kiusaajia.	Koska en arvostanut heitä [kiusaajia] lainkaan enkä halunnut heidän suosiotaan, minulle oli yksi ja sama mitä he minusta ajattelivat. (22)
		-- ainakaan itse en läheskään aina vaivautunut salaamaan ylenkatsettani, jos joku heistä käveli ohi – (22)
- näennäisesti itsevarma - häirikkö	Kiusaaja oli itsevarma, ainakin esitti olevansa.	Mutta jos ajattelen niitä jotka itseäni kiusasivat, niin kaikkia yhdistävä (ainakin näennäinen) itsevarmuus. Ainakin jotkut vaikuttivat esittävän, joten vaikea sanoa mitä pinnan alla oli. Osalla heistä oli meriittä joltain osa-alueelta tai suosiota koulu yhteisössä, jotkut olivat pahemman luokan häirikköjä. (22)
- itserakas - empatiakyvytön henkilö, jolla on vahvistajia	Itserakkaalla kiusaajalla oli vahvistajia.	Ainakin yksi vaikutti todella itserakkaalta ja kykenemättömältä asettumaan toisen asemaan, ja hänellä oli kaveri joka oli tavallaan vahvistaja ja ehkä mielisteli kiusaajaa. (22)
- tavallinen, epäkypsä nuori	Kiusaajat tavallisia nuoria, jotka kypsyessään lopettivat kiusaamisen	Useimmat olivat kuitenkin melko tavallisen oloisia nuoria, ja heidän kiusaamisensa ei yleensä ollutkaan niin "paha" kuin muiden ja he tuntuivat kypsyvän nopeammin, ainakin tarpeeksi lopettaakseen kiusaamisen yläasteen kuluessa. (22)
- huonosta itsetunnosta kärsivä murrosikäinen - kotitilanteesta kärsivä	Kiusaajalla oli huono itsetunto, jota kiusaaminen nosti. Hänellä oli vaikeaa kotona ja murrosikä päällä.	Joillain vaikutti olevan murrosiän paha vaihe päällä ja itsetunto alhaalla, sillä he tuntuivat kiusaamisella etsivän itselleen suosiota, halusivat ehkä siis vaikuttaa kovilta. Ainakin parilla epäilen olleen jollain tavalla vaikeaa kotona. (22)
- epätasapainoinen (työpaikkakiusaaja)	Työpaikkakiusaajan positio on alempana kuin Pihlan.	Koska se oli sellainen korppikotka, joka kohteli huonosti vaikka en itse olisi tehnyt mitään väärin. Ja kun tiedossa oli, että se oli inhottava kaikille ja jopa sai yhden tytön itkemään, niin omanarvontunnon säilyttäminen oli helppoa. Koska se tasapainottomuus näkyi läpi ja

		kyseessä oli ihminen, jonka arvostus ei ollut tärkeää. (32)
- huono ihminen	Pihla havaitsi, että esimies oli ikävä ihminen.	X:n kohdalla oli ehkä siksikin niin vaikeaa, että olisin halunnut sen arvostuksen, kunnes lopulta totesin etten tarvitse sitä kun kyseinen henkilö on kuitenkin melkoinen pissapää. (32)
- ylimielinen - valtaansa väärin käyttävänä	Ylimielinen työpaikkakiusaaja laiskotteli omassa tehtävässään, suhtautui alentuvasti ja siirsi perusteetta toiseen työtehtävään.	Hän oli jotenkin ylimielinen, eikä tuntunut välittävän oikeasti tehtävästään. Kesken päivän hän häipyi jonnekin ja jätti mut odottamaan. Ehkä puolen tunnin kuluttua tuli takaisin ja totesi, että no niin, päivä oli siinä! -- Eli A siis mitä ilmeisimmin lintsasi. "Loppukokeessa" hän hymyili ylenkatseellisesti ja pyörittely silmiään, jos en heti osannut muotoilla jotain vastausta sujuvasti. Ja sitten myöhemmin, kun en enää ollut kosketuksissa koko ihmiseen, hän hankki minulle siirron toiseen tehtävään. (32)

Kiusaamisen seuraukset ja kiusaamisesta selviytyminen

Kiusaamisen positio ja seuraukset

Tulos	Tiivistys alkup. ilmaisusta	Alkuperäinen ilmaisu
Kiusaaminen aiheutti: - arkuutta sosiaalisissa tilanteissa ja elämässä yleensä - pelkoa tavoitella vaativalta tuntuvia asioita	Itseluottamus on yhä vähäinen, ja Pihla kokee arkuutta sosiaalisissa tilanteissa. Pihla ei uskalla tavoitella asioita, jotka tuntuvat vaikeilta.	Luultavasti itseluottamukseni olisi parempi ja olisin rohkeampi niin sosiaalisissa tilanteissa kuin kaikilla muillakin elämän aloilla. Ehkäpä olisin saattanut tavoitella asioita, joita nyt en ole tosissani edes ajatellut, kuten mielestäni vaativampia työpaikkoja tai harrastuksia. (21)
- itsetunnon murtumisen - sosiaalista jännittämistä - minäkuvan kielteisyysnuoruudessa	Itsetunto nuorena heikko, sosiaalinen jännittäminen	Varmasti taustani on vaikuttanut paljon, sillä koin kiusaamista vuosikausia ja se vaikutti minuun joskus aika rajustikin. Itsetunnon murtuminen ja sosiaalinen jännittäminen olivat varmasti huomattavimpia vaikutuksia, joten ne liittyvät myös minäkuvan kehitykseen. - - Isommassa porukassa en helposti avaa suutani, jos en ole varma asiastani, paitsi jos kaikki ovat tuttuja. (22)
- kielteisten ajatusten noidankehän nuoruudessa	Teini-iässä Pihla eli kielteisten ajatusten noidankehässä.	Luulen, että taustani vaikutti siihen, kuinka minulla oli kaikesta kehityksestä huolimatta lukiovuosiin saakka jokin kielteisten ajatusten noidankehä pinnan alla. (22)
- itsekirittisyyttä ja -tarkkailua	itsekirittisyys, itsetarkkailu	Luulen, että kiusaaminen voi vaikuttaa myös niin, että aivan pienet asiat itsessä, kuten eleet, ilmeet, tapa tehdä asioita voi tuntua hölmöltä, tyhmältä tai peräti huonolta.

		Omalla kohdallani se ilmeni ehkä juuri eleissä ja toisaalta äänenkäytössäni ja mielipiteessäni niistä niinä hetkinä kun minua kiusattiin tai kiusaamisen uhka oli olemassa. (22)
- passiivisuutta ja varovaisuutta ryhmässä	passiivisuus, varovaisuus ja sisäänpäin kääntyminen	Silloin kun minua kiusattiin välitin huomion kohdistumista itseeni, mikä teki minusta esimerkiksi oppitunneilla passiivisemmän, vaikka joillain tunneilla olin aktiivinenkin. Jotain tästä passiivisuudesta näyttää olevan yhä jäljellä. - - uskon että passivoimisen lisäksi kiusaaminen teki minusta varovaisemman ja sisäänpäin kääntyneemmän. (22)
- pelon muodostaa parisuhde	Tausta kiusattuna saattanut vaikuttaa siihen, ettei Pihla ole koskaan seurustellut.	Mitä parisuhteisiin tulee, taustallani on varmasti ollut jotain vaikutusta niihin, tai niiden puutteeseen, mikä kuvaa tämänhetkistä tilannetta paremmin. En siis ole koskaan seurustellut - - (22)
	pelko siitä, että oma tausta tulee mukaan mahdolliseen seurusteluun	Vakituinen seurustelu ja jossain mielessä pelkkä tapailukin tuntuu niin isolta asialta, että pelkään että taustani saattaisi yhä vielä aiheuttaa ongelmia. (22)
	pelko oman energian loppumisesta ja parisuhteen aiheuttamasta elämänmuutoksesta, jota ei voi ennakoita (halu pitää asiat kontrollissa)	Haluaisin antaa siinä kaikkeni [seurustelu], ja sellaisen energiamäärän menetys on suorastaan pelottavaa, koska energiatasoni ovat alhaiset ja iso osa voimistani menee jo opiskeluun, eivätkä ne ole aina riittäviä siihenkään. Kaiken kaikkiaan niin suuri muutos pelottaa, koska sen jälkeen mikään ei enää ole entisellään. (22)
	pelko siitä, ettei ole tarpeeksi viehättävä sekä pelko siitä, että pelko näkyy päälle ja aiheuttaa kiusallisia tilanteita	Koska kiusaaminen sai minut usein tuntemaan itseni epäviehättäväksi, jossain mielessä jopa rumaksi, niin mieleeni on sen takia saattanut jäädä epäily tai pelko siitä, etten ole naisena viehättävä tai edes kelpaa suhteeseen. - -Toisaalta, kun jännitän näitä asioita, pelkään hermostumisen näkyvän minusta ja aiheuttavan kiusallisia tilanteita. (22)
- sen, että Pihla ottaa ihmisten itsekkyyden raskaasti	Pihla ottaa ihmisten huonot puolet raskaasti.	Se, mitä teini-ikäisenä koin, vaikuttaa todennäköisesti siihen että joskus otan kokemani kylmyyden, epäluottavuuden, itsekkyyden ym. niin raskaasti. (22)
		- - kun tämänkaltaiset asiat [ihmisten itsekkyyden ja liian kuluttaminen] liehuvat vähän väliä mieleni perukoilla, elämä tuntuu kovin monimutkaiselta, vaikealta ja yksinkertaisesti mahdottomalta hallita. Kaikki menee päin peitä. (27)
- vastahakoisuutta tehdä vaikealta tuntuja asioita	Pelko tehdä vaikealta tuntuja asioita, epävarma kyvystään, jos ei tiedä lopputuloksesta	Olen joskus vastahakoinen tekemään uusia asioita ainakaan muiden nähden siltä varalta että mokaan. Tiedän, että tulen usein

virheiden tekemisen pelossa	(halu pitää asiat kontrollissa)	olemaan epävarma taidoistani ja kyvyistäni, sillä olen aina ollut taipuvainen epäilemään niitä, ja kiusaaminen vahvisti näitä tunteita entisestään. Ne saattavat estää minua ottamasta esimerkiksi työelämässä tehtäviä, jotka tuntuvat vähänkin vaikeilta, koska en tiedä lopputuloksesta. (22)
- jatkuvaa minuuteen liittyvää työstämistä	Minuuteen liittyvä työstäminen johtuu osittain kiusaamisesta ja jatkuu tulevaisuudessa.	Joudun varmaankin pohtimaan identiteettiäni ja minäkuvaani ja valvomaan itsetuntoani vielä monta kertaa, mutta toisaalta niin joutuvat kaikki. Kiusaamista kokeneella nämä asiat vain sattumoisin korostuvat ja ovat ehkä tärkeämpiä käydä läpi. Olen varmaan suureksi osaksi juuri kiusaamisen takia joutunut miettimään itseäni, muita ihmisiä ja maailmaa yleensä niin paljon, että jonkun mielestä se saattaisi riittää yhdelle elämälle. (22)
		- - olihan minun vähän väliä vahvistettava minäkuvaani muiden aggressiota vastaan (tai mitä se milloinkin oli). (22)
- omien arvojen sekä henkisten ja psykologisten asioiden pohtimista		Kiusaamisesta vielä sen verran, että uskoisin sen ainakin saaneen minut miettimään henkisiä asioita ja arvoja, samoin kuin psykologiakin enemmän kuin muuten olisin niitä ajatellut. (22)
- empatian ja huomaavaisuuden kasvua	ajattelevaisuus ja empatia	Ja kun sain omakohtaisesti kokea miltä sen kaltainen kohtelu tuntuu, minusta varmaankin tuli jonkin verran empaattisempi ja ajattelevaisempi muita kohtaan, joskin empatiaa minussa oli toki muutenkin. (22)
- suvaitsevaisuuden korostumisen ajattelussa	suvaitsevaisuus	Kiusattuna on tavallaan vähemmistössä siinä kuin vaikka etnisen ryhmän edustaja, mikä ainakin minulla osaltaan vaikutti niin että opin ajattelemaan suvaitsevaisemmin ja vähemmän sovinnaisesti. (22)
- avaran ja ennakkoluulottoman ajattelutavan	avara ja ennakkoluuloton ajattelija	Toisaalta tunnen, että ajatteluni on kokemusteni takia kehittynyt monipuolisemmaksi, avarammaksi, ennakkoluulottomaksi ja rajoja ylittäväksi. (22)
- herkkyyden pohtia tapaamiensa ihmisten menneitä positioita	Pihla on herkistynyt miettimään muiden rooleja nuoruudessa.	Opiskeluaikoinani olen huomannut menneisyyteni tulevan välillä esiin sillä tavalla, että saatan pohtia jonkun toisen tilannetta nuorena: missä roolissa joku tietämäni tai tuntemani ihminen on mahtanut olla. (24)
	Hän pohtii kohtaamistaan ihmisistä, onko heitä joskus kiusattu.	Nykyäänkin saatan joskus katsoa jotain ihmistä, nuorta tai vanhaa, ja ajatella että häntä on varmaan kiusattu koulussa. (32)
Kiusaamisen positio: - pyrkimys suhtautua siihen neutraalisti	neutraali suhtautuminen historiaan kiusattuna	Yritän suhtautua kokemuksiini viileästi ja objektiivisesti, voimakkaita tunteita nousee

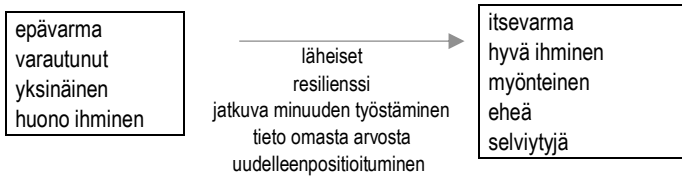
		esiin lähinnä silloin, kun muuten tuntuu pahalta tai olen herkässä mielentilassa. (21)
- luonnollinen osa menneisyyttä	Kiusaaminen luonnollinen osa historiaa, ei aiheuta katkeruutta	Minkäänlaista kaunaa ei ole jäljellä, tunnen antaneeni anteeksi. Ilman mitään anteeksipyyntöäkin. Olen asian kanssa sopusoinnussa, mikään siinä ei vaivaa minua ja harvoin sitä ajattelenkaan. (22)
- osa menneisyydessä tapahtunutta elämää	Kiusaaminen on kaukaista menneisyyttä, mutta Pihla ei halunnut tulla leimatuksi sen kautta.	Menneisyyteni ei herätä minussa voimakkaita tunteita, se on kaukaista menneisyyttä, vaikka tiedänkin sen kuuluvan elämääni. Muistan, että joskus häpesin sitä, enkä olisi missään nimessä halunnut kertoa siitä kenellekään, mutta sittemmin tuo tunne on kadonnut. Kaksi-kolme vuotta sitten siitä oli jäljellä enää lähinnä pelko joutua leimatuksi: ajattelin että jos kertoisin asiasta jollekin tutulleni, hän saattaisi alkaa nähdä minut liikaa sen kautta. (24)
- osa eri elämää, kaukaista menneisyyttä, jota voi tarkastella objektiivisesti ja joka kyllästyttää	Kiusaaminen on kaukaista menneisyyttä, jota voi katsella objektiivisesti.	Ne ajat tuntuvat jotenkin todella kaukaisilta. Välillä olen ajatellut niitä tämän tutkimuksen innoittamana, ja huomannut että ajan kuluminen on vaikuttanut ainakin kahdella tavalla: 1) voin katsoa menneeseen objektiivisemmin ja havaita asioita, jotka ennen jäivät huomaamatta sekä antaa "tutuille" asioille uusia merkityksiä, 2) olen jotenkin kyllästynyt ajattelemaan sitä. Se tuntuu kuin joltain toiselta elämältä, vuosisatoja sitten elettyä. Kaipa se ikä tekee tehtävänsä. (27)
	Pihla tarkastelee menneisyyttään mielenkiinnolla.	Kuitenkin se on sillä objektiivisella ajattelutavalla ihan mielenkiintoista ja on jännä nähdä, miten suhtautumiseni on muuttunut. (27)

Selviytyminen

Selviytymiskeino	Alkuperäinen ilmaisu
Selviytymisessä auttoivat: - perhe ja ystävät	Minulla oli aina ihmisiä, joiden tiesin pitävän ja välittävän minusta, eli perhe ja ystävät. Heidän seurassaan saatoin olla oma itseni ja ilman varuillaan oloa. (21)
- ajatus omasta paremmuudesta ja arvokkuudesta suhteessa kiusaajiin	-- ainakaan itse en läheskään aina vaivautunut salaamaan ylenkatsettani, jos joku heistä käveli ohi tai yritti keksiä jotain mielikuvituksetonta pilkkaa. (22)
	Koska en arvostanut heitä lainkaan enkä halunnut heidän suosiotaan, minulle oli yksi ja sama mitä he minusta ajattelivat. (22)
- uudelleenpositioitumiset koulussa, rippileirillä sekä yläkoulun jälkeisessä elämässä	Yksi asia, joka auttoi ainakin selviytymisessä välittömästi yläasteen jälkeen ja jo sen aikanakin oli se, että jotkut kiusaajat lopettivat ja alkoivat kohdella hyvin. (32)

- kapinointi uhrin positiota vastaan	Ehkä kyse on siitä, että vaikka olin uhri, kieltäydyin olemasta sitä täysin, ja lopulta kieltäydyin siitä kokonaan. (32)
- positiiviset sosiaaliset suhteet - oma päättäväisyys selvitä ja rakentaa eheä minuus	Selvisin kokemuksistani toisaalta positiivisten sosiaalisten suhteiden ja toisaalta oman päättäväsyyteni avulla. -- Halusin tuntea oloni hyväksi ja elää hyvän, mielenkiintoisen elämän, mikä ei olisi onnistunut ilman rohkeutta. Halusin hyvän itsetunnon siitä asti, kun sanan ymmärsin. Tärkein tavoitteeni koko nuoruuteni ajan oli kehittää hyvä itsetunto ja tulla mahdollisimman viisaaksi ja hyväksi ihmiseksi. (32)

Kuvio 6. Positioiden tyypillinen kulku Pihlan kertomuksessa



4.7 Venlan tarina – yksityisissä epävarmuuden kehässä

Se tapahtui mitä tapahtui, eikä sen vartominen mitään auta. Toisaalta se oli yksi kokemus, joka teki minusta tällaisen kuin olen. (Venla, 21)

Kerrottakoon suoraan, että Venlan kertomus oli jäädä pois tutkimuksestani useaan otteeseen. Tutkimukseni ensimmäisessä vaiheessa Venla vastasi kirjoituspyyntöni apukysymysten kautta reflektoiden ja pohdiskellen kokemuksiaan sekä itseään. Teksti oli syvällistä ja verraten kypsää, ja kehittelin Venlan vastauksen innoittamana silloiselle kandidaatintutkimukselleni otsikon. Seuraavalla kerralla, kun lähestyin Venlaa tutkimukseeni liittyen vuotta myöhemmin, hän suhtautui asiaan vältellen. Hän sanoi vastaavansa kyllä mielellään, mutta tekstin aikaansaaminen ja kirjoittamiseen ryhtyminen tuntuivat hänestä haastavilta. Päädyimme suorittamaan haastattelun Internetin välityksellä. Haastattelun alkupuolella Venlalla oli menossa samaan aikaan muitakin keskusteluja, eikä hän oikein kyennyt suhtautumaan tutkimukseeni vakavasti tai halunnut paneutua siihen. Pyynnöstäni hän kuitenkin lopulta jätti muut keskustelut sivuun haastattelumme ajaksi, ja sain häneltä jälleen palan hänen tarinaansa.

Seuraavan 10 vuoden aikana Venla jätti vastaamatta kaikkiin kirjoituspyyntöihini. Olin häneen silloin tällöin yhteydessä ja yritin kysyä, voisiko hän ajatella kertovansa minulle elämästään jollain muulla, hänelle paremmin sopivalla tavalla. Venla ei koskaan kieltäytynyt vastaamasta, mutta tekstejä tai haastattelua en saanut häneltä vuosikymmenen. Lopulta vuotta muiden tutkittavien viimeisiä tekstejä myöhemmin, Venla myöntyi Internetin välityksellä tehtyyn, hieman epämuodollisempaan haastatteluun, jonka suoritimme kahtena eri päivänä. Hän vaikutti haastattelun jälkeen helpottuneelta, sillä oman tarinan kertominen – ja toisaalta kerronnan jatkuva lykkääminen – oli aiheuttanut hänelle stressiä. Venlan tarina koostuu siis hänen 21-vuotiaana kirjoittamastaan apukysymyksiini perustuvasta tekstistä sekä kirjallisista haastatteluista, jotka toteutettiin Venlan ollessa ensin 22- ja sitten 33-vuotias. Kirjoitan Venlan kertomuksen tarkastellen ensin hänen selviytymistään kiusaamisesta ja sen jälkeen pohtien hänen elämäntarinansa kulkua.

Vääränlaisesta nuoresta näkymättömäksi aikuiseksi

Venlalla on kokemusta kiusaamisen kohteena olemisesta jo alakouluajalta. Yläkoulussa hän joutui uudelleen systemaattisen kiusaamisen uhriksi tutustuttuaan lähemmin muutamaa ikätoveriä, joita niin ikään kiusattiin. Hän kertoo kokemastaan kiusaamisesta me-muodossa oletettavasti siksi, että kiusaaminen joko kohdistui

etupäässä koko ystäväryhmään tai Venlan oli helpompi ajatella tapahtunutta kollektiivisena kokemuksena. Yksilön minuus on paremmin suojassa, ja kiusaamisen syy on helpompi ulkoistaa hänestä itsestään, jos kiusaaminen kohdistuu samanaikaisesti muihinkin (Huitsing 2012, 384). 21-vuotiaan Venlan mielestä kiusatuksi voi joutua sattumanvaraisesti ja ilman selkeää syytä, mikä viittaa tarpeeseen suojata oma minuus siihen kohdistuvalta pahalta. Tämä on ihmisyyteen liittyvä luonnollinen ajatusmekanismi. Ihminen mieltää tapahtumien syyt siten, että oma minuus on mahdollista nähdä myönteisesti. (Leary 2004, 59.) Näin ajateltuna syy kiusaamiseen voisi olla joko kiusaajassa tai jossain kiusatun positiivisessa piirteessä, jota kiusaaja ei voi sietää. Venlan tapauksessa tällainen syy olisi voinut olla esimerkiksi Venlan hyvä koulumenestys tai kyky toimia muita miellyttämättä.

Tulkitsen, että Venla alkoi vasta kiusaamisen loputtua rakentaa minuuttaan uudelleen ja nähdä tapahtumien syitä itsensä ulkopuolella. Kouluvuosinaan hän koki olevansa muihin nuoriin verrattuna hyvin erilainen ja uskoi, että hänessä itsessään oli *jotain*, mikä sai muut kiusaamaan häntä. Hän positioi itsensä tuolloin muita lapsellisemmaksi, sillä muiden nuorten harjoittama juhliminen, kiroilu, meikkaaminen tai päihteiden käyttö eivät kiinnostaneet häntä. Hän koki olevansa myös tunnollisen koulutyön perikuva, joka keskittyi opiskeluun ja vietti vapaa-aikansa perheensä ja läheisten ystäviensä kanssa. Venla pohti nuoruusvuosinaan, miten voisi muuttaa itseään kelvataksaan ja riittääkseen – ollakseen tasavertainen yhteisön jäsen. Hänen minäkuvansa oli heikko: hän uskoi kiusaamisen johtuvan hänestä itsestään – siitä, mikä hänessä oli muiden silmissä väärin.

- - mietin usein että mitä minussa oikein on sellaista, joka saa toiset kiusaamaan itseäni ja voisinko tehdä jotain muuttaakseni itseäni paremmaksi, sellaiseksi että kelpaisin heidänkin maailmaansa paremmin. Silloin minulla oli huono itsetunto, näin itseni jotenkin ”vääränlaisena” ihmisenä ja mietin, miksi olinkaan sellainen kuin olin, jos se kerran oli niin selvästi väärin. (Venla, 21)

Venla oli nuoruudessaan varautunut ja hiljainen. Hän vältti tilanteita, joissa joutuisi puhumaan tai ilmaisemaan mielipiteensä muiden kuin omien ystäviensä kuullen. Ryhmätöissä hän vetäytyi sivuun eikä ohjaillut muiden tekemisiä, vaikka hänellä olisi ollut näkemys siitä, miten työ pitäisi suorittaa. Muiden oli vaikea saada hänestä mitään irti, sillä hän ei uskaltanut tuoda ajatuksiaan julki. Venlalla oli muutama ystävä, joiden kanssa hän vietti koulussa aikaa, mutta muutoin hän pyrki välttämään ikätoveriensa seuraa. Hän pohti myöhemmin, oliko toisista eristäytymisenä näkynyt ujous lisännyt kiusaamista ja luonut vaikutelman, että Venla ystävineen kuvitteli olevansa muita parempia.

Hiljaisen sivustaseuraajan ja valtavirrasta eristäytyvän ihmisen positio seurasi Venlaa yläkouluajan jälkeisessäkin elämässä. Hän koki kiusaamisen vuoksi olevansa vähemmän seurallinen kuin muut ihmiset ja totesi olevansa luonteeltaankin hieman sisäänpäin kääntynyt. Yksinolo ei haitannut häntä. Sosiaalisissa tilanteissa koettu epävarmuus hankaloitti kuitenkin toisinaan Venlan elämää, sillä tuntemattomille ihmisille puhuminen ja esimerkiksi asioiden hoitaminen pankissa tai puhelimessa oli hänelle vaikeaa. Vieraiden ihmisten keskellä Venla pyrki olemaan mahdollisimman näkymätön ja toivoi, ettei häneen kiinnitettäisi huomiota tai ettei hänen tarvitsisi sanoa mitään. Iän myötä arkuus väheni jonkin verran, ja 22-vuotiaana Venla kykeni osallistumaan keskusteluun pienissä ryhmissä toisinaan jopa aloitteen tehden.

Ihmisenä koen itseni ainakin vähemmän sosiaaliseksi kuin monet ikätoverini. Se johtuu hyvin suurella todennäköisyydellä ainakin osittain kiusaamiskokemuksistani - - (Venla, 21)

Tilanteissa, jossa muut ovat täysin tuntemattomia ihmisiä saatoin ennen olla aivan hiljaa ja toivoa, että kukaan ei kiinnittäisi minuun mitään huomiota - - (Venla, 22)

Venla otaksui suhtautuvansa kiusaamiskokemustensa vuoksi epäluuloisesti ihmisiin eikä kokenut tarvetta tutustua heihin. Hän tottui olemaan yksin eikä halunnut yrittää hankkia itselleen esimerkiksi kumppania. Yksinolo osaltaan auttoi Venlaa suoriutumaan myöhemmin sosiaalisissa tilanteissa. Hän koki saaneensa elämäänsä varmuutta jouduttuaan hoitamaan asioita yksin. Aloitettuaan yliopisto-opinnot, Venla rohkaistui tekemään asioita, joista oli haaveillut. Hän asui kahdessa eri maassa opiskelijavaihdossa, ja kykeni järjestämään tarvittavat asiat vaihtoja varten itse. Vieraisissa maissa hän ei tuntenut ketään entuudestaan, joten pystyvyyden tunne uusien kontaktien luomisessa ja toimimisessa ihmisten kanssa lisäsi varmuutta hänen elämäänsä. Hän asui niin Suomessa kuin ulkomaillakin soluasuunnoissa vaihtuvien asuintoverien kanssa, joten rohkeus sopia asioista oli kerättävä itse. Venla oli ollut hyvin läheinen vanhempiensa kanssa ja asunut lapsuudenkodissaan melko pitkään, joten opiskelu etenkin ulkomailla vanhemmista erillään auttoi häntä positioitumaan uudelleen aikuisena, joka osasi hoitaa omat asiansa. Hän koki olevansa itsenäinen ja vastuussa valinnoistaan. Opiskelijavaihdossa ollessaan hän rohkeni myös puuttua tilanteeseen, joka muistutti kiusaamista.

Olen iän myötä tottunut yhä enemmän tekemään asioita yksin (esim. ulkomailla, kun vaihtoihinkin lähdin tuntematta ketään joka sinne lähtee tai siellä asuu) ja siitä on tullut varmuutta elämään myös. (Venla, 33)

Tosiaan olen yliopistossa ja täysin vastuussa itse omista opiskeluun liittyvistä valinnoistani. Myös vaihdoista, koska tahdoin tehdä ne ja sitten myös tein, vaikka

vanhemmat ehkä vähän kyselikin, että olenko ihan varma, varsinkin A:n [valtio] kohdalla. (Venla, 33)

Opiskelijavaihdot sekä yliopisto-opinnot yleensä ovat olleet Venlalle merkittäviä kokemuksia, jotka ovat edesauttaneet myönteisen minäkuvan ja itsetunnon kehittymistä. Venla oli nuorena aikuisena etsinyt itseään ja unelmiaan pitkään sekä kokenut ahdistusta siitä, ettei ollut saanut mieleistään opiskelupaikkaa eikä oikein tiennyt, mitä haluaisi tehdä tulevaisuudessa. Hän kykeni asemoitumaan uudelleen yliopistossa tasavertaisena ryhmän jäsenenä. Venla tutustui erään opintokokonaisuutensa aikana uusiin ihmisiin, joista tuli hänelle sittemmin läheisiä ystäviä. Hyvä ilmapiiri kyseisten opintojen aikana auttoi Venlaa positioitumaan täysvaltaisena henkilönä ryhmätehtävissä. Hän sai kerrottua ajatuksensa ääneen ja osallistuttua keskusteluun. Suuremmassa ryhmässä hän pyrki silti olemaan hiljaa ja näkymättömissä, vaikka tunnelma olisi ollut hyväksyvä ja vapautunut.

Olen tosi iloinen, että onnistuin löytämään kolme uutta läheistä ystävää Y:n [Venlan eräs opintokokonaisuus] aikana, tosin en kyllä yhtään tiedä että miten sen tein - varmaan me vaan huomattiin että tullaan hyvin toimeen keskenämme ja jatkettiin sitä sitten Y:n jälkeenkin. (Venla, 33)

Y:stä sanoisin vielä sen verran, että siellä meillä oli aivan ihana ryhmä ja opettaja ja siellä oli aina sellainen tunnelma, että me ollaan vähän niin kuin samaa sukua tai ainakin kuulutaan samaan luokkaan ja tunnelma oli aina tosi luonteva ja vapautunut. Tosin en sielläkään kyllä aina saanut suutani auki tilanteissa, joissa oli enemmän ihmisiä paikalla. Pienryhmissä tätä ongelmaa ei ollut lainkaan. (Venla, 33)

Venlan selviytymisen kannalta tärkeää uudelleenpositioitumista oli tapahtunut jo yläkouluaikana, kun Venlan luokkatoverit olivat alkaneet yhdeksännellä luokalla suhtautua häneen hieman ystävällisemmin. Venla koki olevansa hyväksytympi kuin ennen, vaikka kiusaaminen vielä jatkuikin. Selviytymisessä Venlaa auttoivat eniten ystävät, joiden kanssa hän jakoi kouluarkeaan ja jotka tiesivät kokemuksen kautta itsekin, mitä oli olla hyljeksitty. Rikas mielikuvitus, lukeminen, kirjoittaminen ja etenkin musiikkiharrastus olivat olleet voimaannuttavia seikkoja nuoren Venlan elämässä. Myöhemmin Venla koki myös tutkimukseni ensimmäiseen vaiheeseen osallistumisen kipeistä kokemuksista toipumisensa kannalta jossain määrin merkittävänä tekijänä, sillä hän oli ajatuksiaan refleктоimalla havainnut, ettei koulukiusaaminen ollutkaan jättänyt häneen niin syviä jälkiä kuin hän oli kuvitellut. Jo 21-vuotiaana Venla suhtautui menneeseen melko neutraalisti. Hän oli antanut anteeksi kouluaikaisille kiusaajilleen ja uskoi kokemustensa vahvistaneen hänen minuuttaan sekä suojanneen häntä mahdollisilta huonoilta valinnoilta nuoruudessa.

Totta kai ne kokemukset ovat aina mukana vaikuttamassa siihen, mitä olen ja mitä minusta tulee, mutta olen kuitenkin varma, että ne ovat myös tehneet minusta tavallan vahvemman ihmisen. (Venla, 21)

Haaveilija tyytyy pysähtyneeseen elämäänsä

Näen tulevaisuuteni sellaisena, että ainakin toivottavasti olen jossain vaiheessa joko onnistunut siinä, mitä sitten haluankaan tehdä (liittyä se sitten ammattiin tai johonkin muuhun) tai että osaan tyytyä siihen mitä olen ja mitä osaan. (Venla, 22)

Kerroin edellä, että Venlan tulevaisuudensuunnitelmat olivat lukion jälkeen pitkään avoimia eikä hän tiennyt tarkkaan, mitä halusi elämältään tai mihin hänen kykynsä riittäisivät. Hän tahtoi onnistua siinä, mitä päättäisi tehdä. Jos niin ei kuitenkaan kävisi, hän toivoi voivansa tyytyä siihen, mitä oli ja osasi. Venla unelmoi laulajanurasta, mutta ei tavoitellut tätä unelmaansa aktiivisesti esimerkiksi hakeutumalla nuoruuden jälkeen harrastamaan laulua tai musisointia. Hän haaveili myös tiettyyn maahan matkustamisesta sekä opiskelemaan pääsemisestä. Kaksi jälkimmäistä toivetta toteutuivat, kun Venla pääsi yliopistoon ja sai aloittaa itselleen mieleiset opinnot. Näiden kautta hän myöhemmin pääsi matkustamaan maahan, jossa asumisesta oli unelmoinut kauan.

Venlalla on siis ollut kykyä ja tahtoa toimia sekä toteuttaa suunnitelmiaan. Välillä hänelle on kuitenkin tullut kausia, jolloin toimijan positio on tuntunut haastavalta omaksua ja aloitteellisuus on ollut kateissa. 22-vuotiaana hän koki, ettei hänen elämällään ollut suuntaa, vaan hän ajalehti sen mukana. Samana vuonna hän kuitenkin pääsi opiskelemaan ja aloittamaan aktiivisemmän elämän. Tätä oli edeltänyt kaksi väliuotta, joiden aikana hän ei ollut tehnyt oma-aloitteisesti paljoakaan. Sen sijaan hän oli elänyt ikään kuin pidennettyä nuoruutta lapsuudenkodissaan. Hän sai ystävältään apua työharjoittelupaikan löytämisessä ja hankkimisessa, ja aloitti harjoittelun työmarkkinatuella. Harjoittelu rytmitti Venlan arkea ja toi siihen rakennetta aikana ennen yliopistouran alkua. Samalla Venla kertomansa mukaan havaitsi, ettei halua päätyä työskentelemään kyseisellä alalla.

Olen etsinyt omaa alaani jo useamman vuoden ja näin työharjoittelun suomalla kokemuksella voin varmuudella sanoa, että se ei tule löytymään X:n (Venlan harjoittelun ala) parista. Y:n ammatistakaan en erityisemmin haaveile, mutta koska olen aina ollut kiinnostunut Z:n opiskelusta, on mahdollista että voisin sitä joskus päätyä tekemään. Omasta alasta on minulla siis ainakin pieni ideanpoikanen, joten eiköhän se sieltä vielä löydy. (Venla, 22)

Venla löysi suunnan elämäänsä opiskelun muodossa moneksi vuodeksi. Tästä ajasta hän mainitsee tekstissään vain opiskelijavaihdot sekä erään opintokokonaisuuden, jolla vallitsi hyvä tunnelma. Tulkitsen, että Venlan opinnot etenivät aluksi odotetulla tavalla ja hän sai onnistumisen kokemuksia niitä tehdessään. Venlan ollessa 33-vuotias, hänen opintonsa olivat kuitenkin yhä kesken. Hän kertoi kärsivänsä *jumittamisesta*, eikä saanut tehtyä lopputyötään ja esseitään valmiiksi. Tämä ongelma oli alkanut vasta yliopistossa, sillä lukio- ja peruskouluaikanaan Venla oli hoitanut annetut tehtävät sääntillisesti määräajassa ja menestynyt koulussa hyvin. Hän pohti, oliko tilanteessa kyse epävarmuudesta tai tulevaisuuden pelosta: Jos hän tekisi lopputyönsä ja muut valmistumiseen tarvittavat työt valmiiksi, mikä hänen positionsa elämässä sen jälkeen olisi? Opiskelijan status oli ollut hänelle turvallinen ja tuttu, mutta tuleva näyttäytyi vieraana ja mahdollisesti uhkaavankin. Venla ei ollut vielä koskaan tehnyt elämässään palkkatyötä, ja hyppäys vapaasta opiskelijaelämästä muunlaiseen arkeen saattoi ahdistaa häntä.

Joskus mietin, että mistä tämä tällainen jumittaminen oikein johtuu, että asiat (kuten esimerkiksi gradu ja pari esseetä) jäävät kesken ja itselleni tulee sellainen blokki kesken kaiken, enkä saa kyseistä asiaa tehtyä loppuun asti. Peruskoulussa ja lukiossa tällaista ongelmaa ei ollut, jostain syystä se on alkanut vasta yliopistossa. (Venla, 33)

Mietin myös, että onkohan siinä kyse jollain tapaa epävarmuudesta ja/tai tulevaisuuden pelosta, josta sitten seuraa stressaamista ja asian valmistumisen lykkääntymisestä entisestään. (Venla, 33)

Venla tunsu jälleen olevansa vailla selkeää suuntaa. Hän oli päätenyt toistamiseen samankaltaiseen olotilaan kuin aikana ennen yliopisto-opintojen alkua ja eli jälleen lähes samoin kuin nuoruudessaan – nyt vain ilman harjoittelupaikkaa, koulunkäyntiä tai opiskelua. Vapaa-ajasta tuli hänelle normaali tila, jonka hän täytti käyden elokuvissa, opiskellen itselleen kiinnostavia vieraita kieliä sekä tavaten kavereitaan. Venlalla oli kuitenkin paineita suoriutua ja päästä pois umpikujastaan, mutta keinot ja kyky tehdä asialle jotain olivat hukassa. Häntä ahdisti tietoisuus siitä, että ikää oli kertynyt, mutta suuri osa nuorena suunnitelluista asioista oli jäänyt toteutumatta. Myös perheen ja suvun potentiaalinen painostus hänen elämäntilanteestaan askarrutti mieltä. Toisaalta Venlalla ei ollut tarvetta tehdä samoja asioita kuin muut vain siksi, että niin kuuluu tehdä. Hän oli päättänyt, ettei hankkisi koskaan lapsia ja eläisi todennäköisesti elämänsä ilman parisuhdetta. Hänellä oli omat suunnitelmansa, joita hän vaali ja aikoi toteuttaa sitten, kun valmistuisi.

Eli tällä hetkellä tuntuu, että elän tavallaan jossain välitilassa. Kaikki on kesken eikä mikään edisty, akateemisesti puhuen siis, ja muikin elämä on vähän sivussa odottamassa. (Venla, 33)

Venlan tilanne ajautui tulkintani mukaan kohti syrjäytymistä, vaikka hän ei positioi itseään missään vaiheessa kertomustaan syrjäytyneeksi henkilöksi. Englannin kielessä käytetään termiä *NEET* (*no education, employment or training*) kuvaamaan nuoria vailla koulutusta, työtä tai harjoittelupaikkaa (esim. Vainikka 2018, 7). Venla ei ollut enää nuori, mutta edellä mainitut nuoren syrjäytymisvaarassa olevan henkilön kriteerit täyttyivät hänen kohdallaan. Syrjäytyneiden ajatellaan usein olevan henkilöitä, jotka ovat ulkopuolisia, *toisia*. Heillä ei ole työtä tai omaa perhettä, eivätkä he ole täysipainoisia jäseniä esimerkiksi jossain instituutiossa. Yksilöpsykologisesta näkökulmasta käsin syrjäytyneet voidaan nähdä lisäksi henkilöinä, joilla on vaikeuksia hallita elämänsä. Elämänhallinnalla taas tarkoitetaan yksilön tekemiä järkiperäisiä valintoja, joihin lukeutuvat talouden, oman terveyden ja sosiaalisten suhteiden hallinnointi. (Sandberg 2015, 112; Karisto 1985, 125.) Venla kykeni pitämään yllä sosiaalisia suhteitaan: hän oli paljon vanhempiensa kanssa tekemisissä ja tapasi jonkin verran ystäviään. Omaa taloutta hänellä ei ollut hallinnoitavana, ja terveyden suhteen elämänhallinnan pulmasta kertoi Venlan taipumus pysytellä mukavuusalueellaan. Hän oli kokenut jo 22-vuotiaana tyytymättömyyttä ulkoiseen olemukseensa, mutta ei kuitenkaan saanut aikaiseksi tehdä asialle mitään. Hän päätti mieluummin hyväksyä sen seikan, ettei ollut tai olisi koskaan itseensä täysin tyytyväinen.

Olen hyväksynyt sen, että en ole tyytyväinen itseeni enkä ulkonäkööni enkä varmasti koskaan tule täysin olemaankaan. - - Tiedän, että suurin osa tyytymättömyydestäni on itseaiheutettua ja esimerkiksi vartalon muokkaaminen onnistuisi sillä, että alkaisin tehdä asialle jotain, kuten alkaa liikkua enemmän. (Venla, 22)

Tietynlainen asiointiloihin tyytyminen ja niiden hyväksyminen ovat olleet Venlan kertomuksessa läsnä alusta saakka. Venlalla on ollut tavoitteita, joita kohti hän on pyrkinyt ja ollut näin toimijan ja päähenkilön positiossa omassa elämässään. Toisaalta tilanteiden tai oman olon käytyä epämukavaksi tai hankalaksi, hän on valinnut toimimisen sijaan tyytymisen olemassa olevaan. Tulkintani mukaan Venla tyytyy elämäntilanteeseensa sellaisena kuin se on eikä myöskään kaipaa toisten hyväksyntää valinnoilleen. Hän hyväksyy itse itsensä ja sanojensa mukaan myös sen tosiasian, ettei kuitenkaan ole itseensä tai elämäänsä tyytyväinen. Pimentoon jää, haluaisiko Venla todella ottaa toimijan position takaisin, valmistua yliopistosta ja tavoitella jalansijaa työelämässä, vai onko hän riittävän tyytyväinen elämäänsä lapsuudenkodissaan vailla tutkintoa tai työtä.

Venla koki epävarmuuden olevan syynä sille, että asiat elämässä jäivät kesken. Hän tunsi usein olevansa tyhmä ja tietävänsä asioista liian vähän. Oman koetun taitamattomuuden paljastuminen muille pelotti häntä ja rajoitti hänen toimijuuttaan. Uskomus omasta huonommuudesta alkoi ohjata Venlan elämää ja valintoja sen

sijaan, että Venla itse olisi määrännyt kertomuksensa suunnan. Otaksun tämän epävarmuuteen sidotun uskomuksen olevan osasy sille, ettei Venla uskaltanut kohdata tulevaisuutta alansa ammattilaisena tai alkaa etsiä paikkaansa työelämässä. Hän arveli kaiken kokemansa epävarmuuden kumpuavan lapsuudessa ja nuoruudessa koetusta kiusaamisesta. Näin Venlan kertomus päättyy siihen, mistä se alkoi. Nyt lähtöruudussa seisoo joitain unelmiaan saavuttanut, elämäkokemusta kerännyt ja menneisyytensä kanssa sopusoinnussa elävä Venla. Samalla ruudun jakaa itsestään ja kyvyistään epävarma Venla, joka voisi saada oma pystyvyyden tunteensa takaisin. Hän voisi kerätä rohkeutta astua pois mukavuusalueeltaan ja tehdä aloitteita elämänsä muuttamiseksi nähdäkseen ja toteuttaakseen edes osan siitä kaikesta, mihin hänellä on kykyä, valmiutta ja osaamista.

Ja yliopiston kanssa on ollut useinkin sellaisia ajatuksia, että mitä ihmettä teen täällä, en kuulu tänne, olen liian tyhmä tänne, yms. (Venla, 33)

Ja siis uskon kyllä, että kaikki epävarmuuden tunteet yms. johtaa juurensa sinne lapsuuden kokemuksiin ja kiusaamiseen. (Venla, 33)

Taulukko 7. Asemoitumisen tarkastelu Venlan kertomuksessa

Refleksiivinen, itseen kohdistuva asemoituminen

Miten Venla asemoi itsensä suhteessa muihin?

Positio	Tiivistys alkuperäisestä ilmaisusta	Alkuperäinen ilmaisu
erilainen nuori	erilainen, muita nuoria kiltimpi	- - olimme "erilaisia" – emme juoneet, emme polttaneet, emme kiroilleet emmekä ylipäätään käyttäytyneet niin kuin muut. (ikä 21)
	erilainen, lapsellisempi kuin muut	Saatoimme myös olla paria astetta "lapsellisempia" kuin kiusaajamme, meille ei ollut niin tärkeää laittaa naama täyteen pakkelia ja houkuttaa mahdollisimman monia vastakkaisen sukupuolen edustajia, mikä tuntui olevan monen kiusaajamme elämän päätarkoitus. (21)
	erilainen, hiljaisempi, kiltimpi ja tunnollisempi kuin muut	Ja koska olimme myös suhteessa hiljaisempia ja kiltimpiä, tunnollisen koulutyön perikuvakiin kenties (jotkut meistä toki enemmän kuin toiset), meille oli helppo sanoa jotain. (21)
puolustuskyvytön	puolustuskyvytön	- - kun harvemmin edes sanoimme mitään heille vastaan, kiusaamista oli helppo jatkaa. (21)
erillään muusta ryhmästä	viihtyi muutaman hyvän ystävän kanssa	Emme myöskään etsineet liiemmin muiden seuraa tai yrittäneet olla kaikkien kaveria; meille riitti se, että meillä oli muutamia hyviä ystäviä joiden kanssa oli hyvä olla oma itsensä ja tehdä kaikkea kivaa. (21)
	eristäytynyt muista nuorista	Ehkä eräänlainen eristäytymisemme muista vaikutti kiusaamiseen negatiivisella tavalla, ehkä he jotenkin ajattelivat että olimme muka olevinamme heitä parempia? (21)
vääränlainen	hiljainen, persoona saa aikaan kiusaamisen	Ehkä hiljaisuutemme myös ärsytti kiusaajia, tai sitten meissä (varsinkin itsessäni) vain oli <i>jotain</i> , mikä sai heidät kiusaamaan meitä (varsinkin, kun useampaakin meistä oli kiusattu jo edellisissä kouluissamme). (21)
	vääränlainen, persoona houkuttaa kiusaamaan	Tietenkin nuorempana otin kiusaamisen paljon vakavammin, mietin usein että mitä minussa oikein on sellaista, joka saa toiset kiusaamaan itseäni ja voisinko tehdä jotain muuttaakseni itseäni paremmaksi, sellaiseksi että kelpaisin heidänkin maailmaansa paremmin. Silloin minulla oli huono itsetunto, näin itseni jotenkin "vääränlaisena" ihmisenä ja mietin, miksi olinkaan sellainen kuin olin, jos se kerran oli niin selvästi väärin. (21)

hiljainen, varautunut sivustaseuraaja	varautunut	Luulisin, että siinä vaiheessa kun kiusaaminen oli pahimmillaan olin kaikista varautunein ja hiljaisin varsinkin oman luokkani seurassa. (22)
	ryhmätilanteissa hyvin hiljainen, ei tuonut omaa näkemystään esiin	En usko olleeni varsinaisesti hankala ryhmätyöskentelytoveri koska en yrittänyt ohjailta muiden toimimista ryhmässä mutta en välttämättä kovinkaan suuresti tuonut omia mielipiteitäni esiin. Muista saattoi siis olla haastavaa saada minusta jotain irti. (22)
	vähemmän sosiaalinen kuin muut	Ihmisenä koen itseni ainakin vähemmän sosiaalisiksi kuin monet ikätoverini. Se johtuu hyvin suurella todennäköisyydellä ainakin osittain kiusaamiskokemuksistani, mutta ainakin puolet siitä olen varmasti perinyt isältäni, joka ei hänkään ole ainakaan enää vanhemmiten kovinkaan sosiaalinen yksilö. Mutta koska viihdyn hyvin myös omassa oloissani, asia ei ole minulle mikään ongelma. (22)
	sosiaalisissa tilanteissa hiljainen sivustaseuraaja	Olen aina ollut sosiaalisissa suhteissani hiljaisempi ja enemmän taka-alalla viihtyvää kuin johtajatyyppejä. (22)
	halu olla tuntemattomille ihmisille näkymätön, pelko puhua ja asioida esimerkiksi pankissa tai puhua puhelimessa	Tilanteissa, jossa muut ovat täysin tuntemattomia ihmisiä saatoin ennen olla aivan hiljaa ja toivoa, että kukaan ei kiinnittäisi minuun mitään huomiota, tavallaan melkein pelkäsinkin puhua muille ja minun piti aina kerätä rohkeutta saadakseni asiani sanottua. Sen takia esimerkiksi asioiminen pankissa oli jos ei nyt vaikeaa niin ainakin hankalaa, ja tuntemattomaan paikkaan puhelimella soittaminen suorastaan mahdotonta. (22)
	hiljainen ja epävarma sosiaalisissa tilanteissa	-- isommissa porukoissa tai tilanteissa, joissa en tunne muita ihmisiä ollenkaan tai kovin paljon, niin niissä olen edelleen hiljaisempi ja epävarmempi tuomaan omia mielipiteitäni ilmi tai puhumaan ylipäätään. (33)
		Tosin en sielläkään kyllä aina saanut suutani auki tilanteissa, joissa oli enemmän ihmisiä paikalla. (33)
	Uusia ihmisiä tavatessa Venla ei koe suunnatonta epävarmuutta, jos tilanteesta on ulospääsy.	Jos tilanne on sillä tavalla helppo, että se tapahtuu paikassa, josta pääsen helposti tarvittaessa pois eikä sen oleteta kestävän ikuisuuksia, niin sitten se on varmaan jotain siltä väliltä. (33)
introvertti		-- viihdyn hyvin myös omassa oloissani -- (33)
		-- itse olen enemmän introvertti -- (33)
	Yksinäisyys opiskeltaessa ei haittaa Venlaa, sillä ryhmä- ja paritehtäviin on yliopistossa löytynyt seuraa.	Ja muutenkin vaikka yliopistossa olen aika paljon ollut yksinäni, niin olen kyllä aina ryhmä- ja paritöihin hyvin saanut seuraa ja muutenkin tunnelma on ollut pienryhmätunneilla hyvä. Eli yksinolo ei ole ollut mikään ongelma. (33)

ulkopuolinen	ulkopuolisuuden tunne ulkomailta	- - en aina ole tuntenut kuuluvani muiden vaihtareiden kanssa yhteen - - niin en heidän kanssaan oikein ystäväystynyt tai viettänyt aikaa tuntien ulkopuolella - - (33)
	kielitaidon ja oman vetäytyvän luonteen vuoksi koettu ulkopuolisuus	Siellä se että tunsin välillä oloni ulkopuoliseksi johtui lähinnä joko siitä, että oma kielitaitoni oli niin huono verrattuna muihin (paitsi yhteen saksalaiseen vaihtariin, joka oli opiskellut kieltä vieläkin vähemmän, mutta hän oli paljon itsevarmempi ja ulospäinsuuntautuneempi) tai sitten sitä, että olin ensimmäisinä viikkoina viettänyt enemmän aikaa omassa huoneessani kuin yleisissä tiloissa muiden kanssa. (33)
itsenäinen	Venla viihtyy yksin.	Onneksi ei ole sen suurempia kyselyitä tullut isovanhemmilta, kun olen aika selvästi sanonut niille että poikaystävä ei ole ja tuskin ihan lähiaikoina tuleekaan, ja lapsia en aio tehdä. (33)
	itsenäinen, tekee valinnat itse	Tosiaan olen yliopistossa ja täysin vastuussa itse omista opiskeluun liittyvistä valinnoistani. Myös vaihtoista, koska tahdoin tehdä ne ja sitten myös tein vaikka vanhemmat ehkä vähän kyselikin, että olenko ihan varma (varsinkin A:n [valtio] kohdalla). (33)

Miten Venla asemoi itse itsensä?

vapaaehtoisesti yksin		- - etten tunne erityisemmin kiinnostusta seurusteluun vastakkaisen sukupuolen kanssa - - (21)
		-- määrittelen itseni melko lailla aseksuaaliksi enkä sen takia juurikaan ole kiinnostunut hankkimaan itselleni parisuhdetta. Viihdyn paremmin yksin. (22)
	Viihtyy hyvin yksin	En edes haluaisi olla liian sosiaalinen, kyllä ihmisen täytyy osata yksinkin viihtyä. (22)
	Venla haluaa olla yksin.	Mutta sinkku olisin varmaan joka tapauksessa. (33)
ajelehtiva haaveilija	Venla hakee alaansa ja paikkaansa elämässä ja uskoo sen löytävänsä, mutta heittelee ajatuksia vielä ilmaan vailla kiirettä.	Olen etsinyt omaa alaani jo useamman vuoden ja näin työharjoittelun suomalla kokemuksella voin varmuudella sanoa, että se ei tule löytymään X:n (Venlan harjoittelun ala) parista. Y:n ammatistakaan en erityisemmin haaveile, mutta koska olen aina ollut kiinnostunut Z:n opiskelusta, on mahdollista että voisin sitä joskus päätyä tekemään. Omasta alasta on minulla siis ainakin pieni ideanpoikanen, joten eiköhän se sieltä vielä löydy. (22)
	Venla toivoo voivansa onnistua haluamissaan asioissa (jotka ovat vielä auki) ja jos ei	Näen tulevaisuuteni sellaisena, että ainakin toivottavasti olen jossain vaiheessa joko onnistunut siinä, mitä sitten haluankaan tehdä (ja liittyy se sitten ammattiin tai johonkin muuhun) tai

	onnistu, toivoo osaavansa tyytyä itseensä ja kykyihinsä.	että osaan tyytyä siihen mitä olen ja mitä osaan. (22)
	Venla haaveilee, että pääsisi opiskelemaan, voisi muuttaa tiettyyn maahan ja päästä laulajaksi bändiin.	No esimerkiksi opiskelemaan pääsy ja se että pääsisin A:han [valtio] ja se että minusta tulisi laulaja johonkin bändiin jne. Iisäisivät tyytyväisyyttä elämään. (22)
		Haaveilija olen, enemmän kuin toteuttaja. (22)
	Venla olisi tyytyväisempi elämäänsä, jos olisi tehnyt sen, mitä suunnitteli.	No olisin jo valmistunut ja toteuttanut suunnitelmani X:n perus- ja aineopintojen tekemisestä ja olisin suuntamassa ulkomaille töihin. Joko C:hen, D:hen tai A:han [maiden nimiä] tekemään X [ammatti, johon Venlan koulutusohjelmasta voi valmistua]. (33)
tyytyjä ja hyväksyjä		En ole elämäni varsinaisesti tyytyväinen mutta tyydyn siihen. (22)
	Venla ei ole tyytyväinen ulkonäkönsä, mutta kuvittelee sen olevan naisella normaali tunne. Hän ei ole kuitenkaan valmis tekemään asialle mitään.	En tosiaan ole tyytyväinen ulkonäköni, mutta kukapa (varsinkin naiset) koskaan olisi? Tiedän, että suurin osa tyytymättömyydestäni on itseaiheutettua ja esimerkiksi vartalon muokkaaminen onnistuisi sillä, että alkaisin tehdä asialle jotain, kuten alkaa liikkua enemmän. (22)
	Venla on hyväksynyt sen, ettei täysin hyväksy itseään.	Olen hyväksynyt sen, että en ole tyytyväinen itseeni enkä ulkonäköni enkä varmasti koskaan tule täysin olemaankaan. (22)
	positio voittajan ja häviäjän välimaastossa	Näen itseni jonain voittajan ja häviäjän välissä olevana. (22)
vastuussa onnistumisistaan ja elämäntilanteestaan	Venla on ollut toimija ja päässyt elämässään tiettyyn pisteeseen, mutta ei sen jälkeen ole tarttunut toimeen.	Tai siis, itse olen päätenyt tähän pisteeseen (yliopistoon, jonne aina halusinkin) ja jumiin tähän tilanteeseen, että gradu ei ole vielä valmis. (33)
	Venla kokee olevansa oman elämänsä päähenkilö ja ohjaavansa elämänsä itse.	Joo, uskoisin että elän sitä [elämää] itselleni, koska esimerkiksi en ole tehnyt niin kuin kaikki muut ja hankkinut poikaystävää vain sen takia, että sellainen kuuluisi olla (en ole liittynyt Tinderiin tai liehunut yöt baareissa etsimässä miestä tms.) ja olen edelleen sitä mieltä, että lapsia en hanki ja lähipiirini tietää sen. Ja omat suunnitelmat on edelleen mielessä, mitä aion tehdä siten valmistuttuani. (33)
päämäärätön		Ei mun elämällä mitään suuntaa ole. (22)
		Eli tällä hetkellä tuntuu, että elän tavallaan jossain välitilassa. Kaikki on kesken eikä mikään edisty, akateemisesti puhuen siis, ja muikin elämä on vähän sivussa odottamassa (33)
ahdistunut	Venla jättää asiat kesken ja jää jumiin niihin. Ongelma on alkanut aikuisuudessa.	Joskus mietin, että mistä tämä tällainen jumittaminen oikein johtuu, että asiat (kuten esimerkiksi gradu ja pari esseetä) jäävät kesken ja itselleni tulee sellainen blokki kesken kaiken, enkä saa kyseistä asiaa tehtyä loppuun asti. Peruskoulussa ja lukiossa tällaista ongelmaa ei ollut, jostain syystä se on alkanut vasta yliopistossa. (33)

	Venla kokee epävarmuutta ja pelkää tulevaisuutta, eikä siksi halua saada asioita valmiiksi.	Mietin myös, että onkohan siinä kyse jollain tapaa epävarmuudesta ja/tai tulevaisuuden pelosta, josta sitten seuraa stressaamista ja asian valmistumisen lykkääntymisestä entisestään. (33)
	Venla toteaa, ettei ole saanut tehtyä elämässään asioita, joita olisi halunnut tehdä.	Niin ja se että ikää on jo tämän verran enkä ole saanut puoliakaan tehtyä siitä, mitä nuorempana olin ajatellut. (33)
	Venlalla on paineita elämän eri alueilla.	Se on tämä nykyaika sellaista, että paineita on ihan kaikissa tapauksissa. (33)
ystävä	Ystävillä on suuri merkitys Venlan elämässä.	Elämä ilman ystävyys-suhteita ei olisi kyllä kovinkaan elämisen arvoista, luulen. (33)
osaamaton	tietämätön	No, sanotaan niin, että näen itseni sellaisena joka ei tiedä mistään tarpeeksi. Tiedätkö sen tunteen, kun fiksukin ihminen tuntee olonsa ns. feikiksi (sille on joku oikea virallinen sanakin mutta en muista sitä tähän hätään) ja ajattelee, että kohta se paljastuu muillekin? Se ei ole ollenkaan vieras ajatus itsellenikään. Impostor syndrome ehkä? (33)
		Ja yliopiston kanssa on ollut useinkin sellaisia ajatuksia, että mitä ihmettä teen täällä, en kuulu tänne, olen liian tyhmä tänne, yms. (33)

Uudelleenpositioitumisen prosessit Venlan tarinassa

Muutos positiossa	Tiivistys alkup. ilmaisusta	Alkuperäinen ilmaisu
Venla positioituu itsetunnonaan vahvemerkiksi.	Venlan itsetunto on kohonnut iän myötä, eikä minäkuvan heikkous ei johdu vain kiusaamisesta.	Mutta kun olen kasvanut, on itsetuntoni myös parantunut, ja jos minäkuvani ei olekaan paras mahdollinen, se ei johdu pelkästään siitä, että minua on joskus kiusattu. (21)
Hän on asemoitunut aiempaa rohkeampana ja varmempana sosiaalisissa tilanteissa.	Venla on kehittynyt sosiaalisissa tilanteissa ja uskaltaa sekä haluaa ilmaista mielipiteensä.	Nykyisin uskon olevani parempi sosiaalisissa tilanteissa. En enää ole yhtä hiljainen, joskaan en edelleenkään ole mikään johtaja, mutta en ole hiljainen sivustaseuraajakaan. Uskallan ja haluan nykyisin ilmaista mielipiteeni enemmän ja muutenkin keskustelen ryhmäläisteni kanssa enemmän. (22)
	Hän kykenee aiempaa paremmin tutustumaan uusiin ihmisiin.	Uusiin ihmisiin tutustuminenkin on helpottunut huomattavasti. Joskus harvoin huomaa jopa itse tekeväni aloitteen, ja jos sen tekee toinen on mukaan meneminen ja jutteleminen aloittaminen on useimmissa tapauksissa hyvinkin luonnollista. (22)
	Venla kokee ulkomailla asumisen, yliopiston ja asumisen kimppekämpässä tuoneen rohkeutta toimia sosiaalisissa tilanteissa.	Varmasti ne vaihdot ja ylipäätään se, että olen asunut kolmessa vieraassa maassa ihan yksin. Ja myös yliopisto yleensä. Ja ikä & siihen liittyvä kypsyminen. Ja ehkä myös se, että asun solussa ja samassa solussa on asunut useampi erilainen kämppi. (33)

	Uusien ihmisten kohtaamiseen ja asioiden hoitamiseen on tullut varmuutta.	Olen iän myötä tottunut yhä enemmän tekemään asioita yksin (esim. ulkomailla, kun vaihtoihinkin lähdin tuntematta ketään muuta joka sinne lähtee / siellä asuu) ja siitä on tullut varmuutta elämään myös. (33)
	Venla kertoo löytäneensä uusia ystäviä opinnoissaan ja ihmettelee, että onnistui saamaan niitä.	Olen tosi iloinen, että onnistuin löytämään kolme uutta läheistä ystävää Y:n [Venlan eräs opintokokonaisuus] aikana, tosin en kyllä yhtään tiedä että miten sen tein - varmaan me vaan huomattiin että tullaan hyvin toimeen keskenämme ja jatkettiin sitä sitten Y:n jälkeinkin. (33)
	Venla positioitui tasapuolisena ryhmän jäsenenä opinnoissaan ja rohkaistui jakamaan mielipiteitään pienryhmässä.	Y:stä [eräs Venlan opintokokonaisuus] sanoisin vielä sen verran, että siellä meillä oli aivan ihana ryhmä ja opettaja (en muista mikä se titтели oikein olikaan) ja siellä oli aina sellainen tunnelma, että me ollaan vähän niin kuin samaa sukua tai ainakin kuulutaan samaan luokkaan ja tunnelma oli aina tosi luonteva ja vapautunut. Tosin en sielläkään kyllä aina saanut suutani auki tilanteissa, joissa oli enemmän ihmisiä paikalla. Pienryhmissä tätä ongelmaa ei ollut lainkaan. (33)
Venla on antanut uuden position/merkityksen omille kokemuksilleen.	Tutkimuksen ensimmäiseen osaan osallistumien auttoi Venlaa huomaamaan, ettei koulussa koettu kiusaaminen vaikuttanutkaan häneen niin negatiivisesti kuin hän oli kuvitellut.	Oli siitä sellaista apua, että ymmärsin, etteivät kiusaamiskokemukset loppujen lopuksi olekaan vaikuttaneet niin negatiivisella tavalla kuin olin joskus ajatellut. (22)
Venla positioituu itselleen armollisempänä.	Nuorempana koettu pelko hoitaa asioita tai puhua puhelimesta on lientynyt.	Nykyisin otan asiat paljon rennommin, en enää välitä vaikka en saisikaan asiaani heti selitettyä tai jos sekoan sanoissani tai jotain vastaavaa. Jopa puhelimen käyttämisestä on tullut helpompaa. (22)
	Venla hyväksyy itsensä ja kokee kypsytneensä.	Sanoisin, että sekä aika että yleinen kypsytminen ja sen ymmärtäminen, että kenenkään ei tarvitse olla täydellinen. (22)
	Perfektionismi on hellittänyt.	Joo ja onhan siinä myös sitä perfektionismia osittain. Tosin siitä olen jo melkein päässyt yli, ainakin tiettyjen asioiden kohdalla. (Gradusta en odota mitään viitosta tms, kunhan se nyt vaan joskus valmistuu.) (33)
Venla positioitui uudelleen omassa luokkayhteisössään.	Venla asemoitui uudelleen omassa luokkassaan 9. luokalla.	Ja ehkä se muisto, että osa kiusaajista muuttui jo ysiluokalla vähä fiksummiksi (siis lähinnä ne omaluokkalaiset). (33)
Hän asemoitui haaveilijasta toteuttajaksi ja yksinäisestä ystäväksi.	Venla on toteuttanut osan haaveistaan ja kokee ystävyysuhteet tärkeinä ja elämänä mielekkäänä.	Se, että olen päässyt yliopistoon, saanut ihania uusia ystäviä ja säilyttänyt vanhoja, löytänyt uusia harrastuksia, päässyt ulkomaille asumaan (eli toteuttanut pari unelmaa siinä), jne. - - Elämässä on tapahtunut paljon kaikkea kivaa, niin ei niitä vanhoja asioita aina jaksa muistella. (33)

Venla asemoitui uudelleen kiusaajan silmissä.	Kiusaaja on osoittanut katumusta siitä, mitä teki Venlalle.	Yksi pahimmista kiusaajista on jo aiemmin siskolleni kertonut, että tuntee huonoa omaatuntoa siitä. (33)
---	---	--

Vuorovaikutuksellinen asemoituminen

Miten muut asemoivat Venlan?

Positio	Tiivistys alkup. ilmaisusta	Alkuperäinen ilmaisu
lapsi	Venlan vanhemmat kyseenalaistivat Venlan kyvyn ja halun lähteä vaihtoon.	Myös vaihdoista, koska tahdoin tehdä ne ja sitten myös tein vaikka vanhemmat ehkä vähän kyselikin, että olenko ihan varma - - (33)
syytön uhri	syytön uhri nuoruudessaan	Yksi pahimmista kiusaajista on jo aiemmin siskolleni kertonut, että tuntee huonoa omaatuntoa siitä. (33)

Miten Venla asemoi toiset ihmiset?

Kiusaaja - valitsee uhrinsa sattumanvaraisesti	Kiusaaja kiusaa sattumanvaraisesti, koska itsellä on huono päivä.	Syynä saattaa myös olla puhtaasti se, että kiusaajalla on huono päivä ja hän valitsee uhrinsa sattumanvaraisesti muiden joukossa, eli kiusattu sattuu vain olemaan väärässä paikassa väärään aikaan. (21)
- kiusaa ilman selkeää syytä	Kiusaaja haluaa kiusata jotakuta ja saa siihen tukea muilta. Kun kiusattu ei puolustaudu, kiusaamista on helppo jatkaa.	Kiusaamiselle ei aina myöskään löydy selvää syytä, se voi johtua ihan siitäkin, että kiusaaja tahtoo kiusata jotakuta ja valitsee uhrin kenet sattuu, ja kun kiusaaja saa muilta oppilailta joko tukea tai ainakin hiljaisen hyväksymisen, hänen on helppo jatkaa kiusaamistaan, varsinkaan jos kiusattu ei itse syystä tai toisesta sano hänelle vastaan. (21)
	Kiusaamiseen ei ole selvää syytä.	Kiusaaja saattaa vaikka olla tylsistynyt ja jos joku toinen esimerkiksi yllyttää häntä sanomaan tai tekemään jotain hän saattaa tehdä sen ihan hovin vuoksi, ja siitä on sitten helppo jatkaa kokonaisvaltaiseenkin kiusaamiseen. (21)
- kärsii pahasta olost	Kiusaajalla on paha olo.	Usein kiusaajalla on itsellään paha olo, ja hän purkaa sitä muihin kiusaamalla näitä, mutta aina varsinaista syytä ei edes ole. (21)
- on epävarma	Kiusaaja epävarma itsestään ja tuntee olonsa paremmaksi, jos tietää jonkun muun voivan häntä huonommin.	Kiusaaja on ihminen, joka on epävarma itsestään ja joka tuntee olonsa paremmaksi kun tietää, että jollain muulla on vieläkin vaikeampi olo kuin hänellä. (22)
- ei tiedä satuttavansa - muuttaisi käyttäytymistään	Kiusaaja lopettaisi kiusaamisen, jos tietäisi, miten se satuttaa, tai ymmärtäisi, että	Jutteleamalla oppilaiden kanssa vakavasti siitä, miten kiusaaminen voi satuttaa kiusattua. Rohkaisemalla oppilaita puhumaan toistensa tai opettajien/vanhempiensa kanssa siitä, mikä

saatuaan riittävästi tietoa ja ymmärrystä	kaikkien kanssa on tultava toimeen.	ärsyttää tai ei tunnu sujuvan. Puhumalla siitä, kuinka tärkeää on tulla toimeen kaikkien kanssa, vaikka ei kaikista niin suuresti välittäisikään. (21)
---	-------------------------------------	--

Kiusaamisen seuraukset ja kiusaamisesta selviytyminen

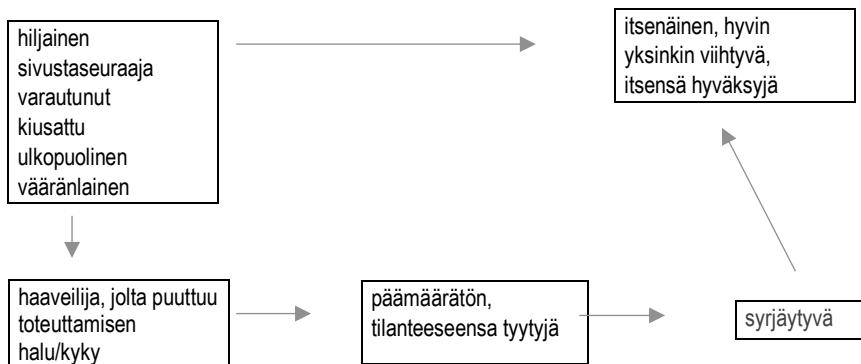
Kiusaamisen positio ja seuraukset

Tulos	Alkuperäinen ilmaisu
Kiusaaminen aiheutti: - epävarmuutta suhteessa muihin ihmisiin	-- ehkä se myös sai minut suhtautumaan epäluuloisemmin uusien ihmisten tapaamiseen ja ihmisiin ylipäätään. (21)
- kääntymistä sisäänpäin	Ihmisenä koen itseni ainakin vähemmän sosiaalisesti kuin monet ikätoverini. Se johtuu hyvin suurella todennäköisyydellä ainakin osittain kiusaamiskokemuksistani -- (21)
- epävarmuutta suhteessa omaan itseän	Silloin minulla oli huono itsetunto, näin itseni jotenkin "vääränlaisena" ihmisenä ja mietin, miksi olinkaan sellainen kuin olin, jos se kerran oli niin selvästi väärin. (21)
	Ja siis uskon kyllä, että kaikki epävarmuuden tunteet yms. johtaa juurensa sinne lapsuuden kokemuksiin ja kiusaamiseen. (33)
Kiusaamisen positio: - minuutta muovaava ja vahvistava tekijä elämäntarinassa	Totta kai ne kokemukset ovat aina mukana vaikuttamassa siihen, mitä olen ja mitä minusta tulee, mutta olen kuitenkin varma, että ne ovat myös tehneet minusta tavallaan vahvemman ihmisen. (21)
	Kuten sanottu, uskon kiusaamisen tehneen minusta vahvemman ihmisen. (21)
- suojaavana tekijä	Elämäntilanteeni tosin saattaisi olla tavallaan pahempi, jos minua ei olisi kiusattu, nimenomaan sen takia, että olisin mahdollisesti suhtautunut tiettyihin tapahtumiin erilaisella (negatiivisella) tavalla. (21)
- minuutta rakentava, neutraali tekijä	Suurelta osin välinpitämättömästi; se tapahtui mitä tapahtui eikä sen vatominen mitään auta. Toisaalta, se oli yksi kokemus joka teki minusta tällaisen kuin olen, eikä lopputulos ole pelkästään paha asia – näin ollen en voi myöskään väittää, että kiusaamiskokemukseni olisivat pelkästään negatiivisia suuremmissa mittakaavassa. (21)
- vahingollinen tekijä, johon Venla uskaltaa puuttua	Ehkä yksi esimerkki, kun A:ssa oli kolme vaihtaria (kaikki ranskalaisia/belgialaisia) ja kaksi niistä puhui sillä lailla vähän "ilkeästi" sille kolmannelle, ja se kuulosti siltä että olisi voinut olla kiusaamistakin tai sitten vaan ystävien keskeistä sanailua. Kysyin sitten jossain vaiheessa, että ettehan te (tytöt) vaan kiusaa sitä (poikaa), ihan varmuuden vuoksi, ja kaikki kolme vakuuttivat että se on vaan niiden välistä kanssakäymistä. Sanoin sitten siihen, että omien kokemusten takia oli pakko varmistaa, ja ymmärsivät sen kyllä. (33)

Selviytyminen

Selviytymiskeino	Alkuperäinen ilmaisu
Selviytymisessä auttoivat: - ystävät - harrastukset - mielikuvitus	Harrastukseni (pääasiassa musiikki, kirjoittaminen ja lukeminen) ja mielikuvitukseni. Sekä tietenkin ystäväni, ilman heitä en olisi missään nimessä selvinnyt puoliksikaan näin hyvin. (21)
	Se, että oli ystäviä, joille saattoi puhua ja jotka olivat itsekin käyneet läpi saman [auttoi selviytymään kiusaamisesta]. Ja tietysti se, että elämä ei koostunut pelkästään koulusta ja kiusaamisesta, vaan vapaa-ajallaan saattoi tehdä mitä halusi. Myös musiikki auttoi paljon. (22)
- uudelleenpositioitumisen hetket peruskoulussa ja sen jälkeen	Ja ehkä se muisto, että osa kiusaajista muuttui jo ysiluokalla vähä fiksummiksi (siis lähinnä ne omaluokkalaiset). (33)

Kuvio 7. Positioiden tyypillinen kulku Venlan kertomuksessa



4.8 Selinan tarina – ujosta kiusatusta herkäksi menestyjäksi

Voisin sanoa, että suurimmat ongelmani ovat olleet hirveä ujouteni ja itsetunnon puute. Olen kärsinyt niistä koko ikäni joka päivä lähes lakkaamatta lähes jokaisessa sosiaalisessa tilanteessa. (Selina, 25)

Selinan kertomusta määrittää kamppailu oman itsetunnon kanssa ihmissuhteiden viidakossa. Hän kirjoittaa runsassanaisesti tuntemuksistaan kiusaamisen uhrina sekä ajasta kiusaamisen jälkeen. Selinan herkkyyks ja elämänmyönteisyys näkyvät näissä teksteissä. Silloinkin kun elämä tuntui vaikealta, hän kertoi olevansa kiitollinen kaikesta siitä, mikä elämässä oli – tai oli ollut – hyvin.

Selina oli kouluaikanaan tunnollinen ja etevä oppilas, ja aikuisuudessa hänen kertomuksistaan on nähtävissä itsekriittisyys sekä halu ja tarve menestyä. Päällisin puolin elämässä kaikki vaikuttaa olevan hyvin, mutta pinnan alla Selina kärsii ajoittain ahdistuksesta ja alhaisesta itsetunnosta. Elämässä hyvät ja huonot kaudet kulkevat hie-man sykleittäin, ja kiusaamisesta johtuneet vaikeudetkin vaihtelevat eri ajanjaksoina. Lopulta tulevaisuuden haaveet muodostuvat, ja Selinan elämä muuttuu tasapainoiseksi ja tyydyttäväksi. Selinan tarina muodostuu vapaamuotoisista, yhtenäisistä kertomuksista, jotka hän on kirjoittanut pyynnöstäni tutkimustani varten 22-, 23-, 25-, 28- ja 33-vuotiaana. Kirjoitan hänen kertomuksensa painottaen hänen positioitumistaan epävarmasta ja ujosta nuoresta elämänmyönteiseksi opiskelijaksi sekä sittemmin tunnolliseksi työntekijäksi. Aluksi korostan kiusaamisen jättämiä jälkiä Selinan elämässä, kuten hän itsekkin on teksteissään tehnyt.

Kiusaaminen kasvinkumppanina

Selina joutui kiusaamisen kohteeksi seitsemännen luokan alussa. Hänet sijoitettiin uudessa koulussa luokkaan, jonka oppilaat olivat opiskelleet yhdessä jo alakoulun ajan. Selina yritti aluksi tulla toimeen uusien luokkatovereidensa kanssa ja sopeutua ryhmään, mutta nopeasti selvisi, ettei yhteen kasvaneeseen yhteisöön ollut helppo päästä jäseneksi. Kiusattujen, uusien oppilaiden joukkoon ajautui myös samassa luokassa alakouluaikanaan kiusatuksi joutunut henkilö. Näin kahtiajako positioissa pääsi syntymään. Schottin (2014) mukaan asemat ryhmässä muuttuvat melko taajaan, eikä esimerkiksi kiusatun positio välttämättä ole pysyvä. Jos asemista kuitenkin tulee pysyviä ja tietyt yksilöt aletaan nähdä toisina, he menettävät mahdollisuutensa olla osa ryhmää. Samalla he menettävät sosiaalisen merkityksensä muiden silmissä, eivätkä muut enää näe tai tunnusta heitä ryhmän jäseniksi. Kun näin tapahtuu

systemaattisesti ajan kuluessa, voi tätä kokemusta Schottin mukaan verrata henkiseen kiduttamiseen. (Schott 2014, 41.)

Selinan kokema kiusaaminen oli henkistä ja etupäässä verbaalista: häntä nimiteltiin, pilkattiin ja eristettiin muun ryhmän ulkopuolelle. Opettajille ei kerrottu kiusaamisesta, eivätkä he tuntuneet sitä huomaavan. Aikuiset eivät näin ollen puuttuneet kiusaamiseen lainkaan. Søndergaardin mukaan aikuisille kertomista vältetään, jotta tilanne ei pahentuisi. Lapset ja nuoret ovat epävarmoja siitä, millaisia kategorisoiteja opettajat kiusaamiseen puuttuessaan käyttävät: kuka positioituu uhriksi, kuka hyökkääjäksi ja ketä rangaistaan? (Søndergaard 2014, 60.) Iloinen ja sosiaalinen Selina alkoi muuttua ahdistuneeksi, ujoksi ja epävarmaksi. Hän vetäytyi kuoreensa eikä uskaltanut ottaa kontaktia uusiin ihmisiin. Hän uskoi kiusaamisen alkaneen jostain kiusaajaa ärsyttäneestä asiasta, kuten Selinan erilaisuudesta suhteessa muihin tai hänen hyvästä koulumenestyksestään. Tätä näkemystä vahvisti se, että kaikki luokalle uutena tulleet neljä oppilasta olivat tunnollisia koululaisia, jotka viettivät erilaista ja rauhallista elämää kiusaajiin verrattuna. Selinan oletus saattoi osua oikeaan, sillä tutkimusten mukaan kiusatuilla on hyvät välit aikuisiin ja he suhtautuvat usein myönteisesti koulunkäyntiin (ks. Hansen, Henningsen & Kofoed 2014, 269–283).

Hyväpä siinä sitten oli olla ja yrittää pärjätä päivästä toiseen kun ei hetken rauhaa saanut ja tuntui, ettei opettajatkään huomanneet meidän hätäämme kun ei ne kiusaajat koskaan fyysisesti käyneet kimppuun vaan käyttivät vain henkistä väkivaltaa. (Selina, 22)

Siinä olikin sitten yksi syy siihen miksi sellainen kahtiajako syntyi – he olivat koviksia ja me taas ei ja kun me vieläpä pärjättiin koulussa hyvin niin sehän tietysti vaan lisäsi vettä myllyyn. (Selina, 22)

- - ja kun minä vielä olin porukastani kaikkein menestynein ja vieläpä ihan oikeasti kiinnostunut koulussa opetettavista asioista niin sanailua ja kyräilyä riitti. (Selina, 23)

Selinan erinomaisesta koulumenestyksestä tuli tulkintani mukaan hänelle aiempaa merkittävämpi tekijä, kun hänet asemoitiin arvottomaksi uhriksi vertaisryhmässä. Selina saattoi nähdä itsensä edes koulumenestyksestään käsin hyväksyttynä ja arvokkaana. Yhtäältä häntä suojasi se tosiasia, ettei kiusaaminen kohdistunut ainoastaan häneen (mm. Hodges ym. 1999, 98–100). Selina uskoi silti kärsineensä kiusaamisesta muita ystäviään enemmän, sillä oli perusluonteeltaan hyvin herkkä ja kiltti. Kiusaaminen haavoitti häntä ja sai hänet tuntemaan itsensä huonommaksi kuin muut siitäkin huolimatta, että hän menestyi oppiaineissa muita paremmin. Kouluaineissa pärjäämisestä oli tullut Selinalle keino selviytyä: hän hukutti murheitaan opiskeluun ja koulutehtäviin.

Kiusaaminen saattaa aiheuttaa sen kohteeksi joutuvalla stressiperäisiä oireita, kuten vatsakipuja, päänsärkyjä, paniikkikohtauksia, ahdistuneisuutta, koulupelkoa ja muita psykosomaattisia oireita (ks. Sharp 1994, 2; Salmivalli 1998, 113). Näitä oireita sai myös Selina. Kiusaamisen aiheuttaman jatkuvan sosiaalisen jännittämisen, paniikkikohtausten ja kasvavan ahdistuksensa vuoksi Selina alkoi olla koulusta luvatta poissa. Koulupäivien aikana hän saattoi hakeutua useasti milloin milläkin verukkeella terveydenhoitajan pakeille päästäkseen pois oppitunneilta ja kiusaamistilanteista. Pikkuhiljaa hän alkoi olla pois koulusta kokonaisia päiviä ja pidempiäkin jaksoja. Selinan vanhemmat tiesivät tyttärensä voivan koulussa pahoin ja allekirjoittivat poissaolot. Näin Selina ei koskaan joutunut selittämään runsaita poissaolojaan koulussa, eivätkä opettajat kyseenalaistaneet niitä. Selina vaikutti 22- ja 23-vuotiaana kirjoittamissaan kertomuksissa olevan hieman katkera opettajilleen siitä, etteivät he huomanneet kiusaamista ja puuttuneet siihen. Toisaalta Selina itse tai hänen vanhempansa eivät tuoneet asiaa esiin niin, että se olisi voitu käsitellä. Selina kertoo lisäksi tunteneensa koulussa niin suurta vihaa kiusaajia kohtaan, että näyttäytyi muiden silmissä pikemminkin vihaisena, itsevarmana ja päättäväisenä. Epävarmuus kyti pinnan alla ja tuli esiin muissa tilanteissa.

Kiusaamisen aiheuttama henkinen kuormitus toi siis mukanaan psykosomaattisiakin oireita – onhan ihminen psykofyysinen kokonaisuus. Selina kärsi päänsärystä, paniikkihäiriöstä ja masennuksesta, joka sai itsetuhoisia piirteitä. Hän kuvitteli kuolevansa nuorena joko sairauksiinsa tai oman käden kautta. Uusien – mukavienkin – asioiden tekeminen jännitti häntä siinä määrin, ettei hän kyennyt osallistumaan koulun jälkeen juuri mihinkään, mitä ystävien kanssa tehtiin. Paniikkikohtaus saattoi iskeä aikaa kysymättä elokuvissa, yökylässä kaverin luona tai musiikkiopistossa, joten Selina alkoi viettää aikaa yksin kotona lemmikkikani turvanaan. Hänellä oli hyvät ja läheiset välit myös vanhempiinsa, mutta suurinta lohtua hänelle toi kaniini. Sille Selina kykeni kertomaan nekin asiat, joita hän ei murrosikäisenä halunnut vanhemmilleen uskoa.

Rupesin myös pelkäämään sosiaalisia tilanteita enkä voinut pitkään aikaan käydä esim. elokuvissa kun alkoi siellä niin ahdistamaan ja paniikkihäiriö iski samoin kuin musiikkiopiston säveltäpailutunneilla jossa vaikkapa taululle oman vastauksen kirjoittaminen oli hyvin vaikeaa. - - sain itselleni sairaan ihmisen identiteetin, josta taistelisin eroon vielä lukioikäisenäkin, niin etten sitten paljon uskaltanut mitään uutta kokeillakaan tai mennä kaverille yöksi ym. (Selina, 22)

Yläkouluikäinen Selina asemoi itsensä sairaaksi ihmiseksi, joka ei uskaltanut tai kyennyt tekemään niitä asioita, joita nuoret yleensä tekivät. Hän hakeutui osittain kiusaamisesta johtuen taidelukioon, jossa hän lopulta sai olla oma itsensä vailla pelkoa

kiusatuksi tulemisesta. Selina positioitui lukiossa vertaisryhmässään uudelleen ja sai uusia ystäviä. Hänen ei tarvinnut olla enää varuillaan oppi- tai välitunneilla. Hän tunsi itsensä kuitenkin taiteellisesti muita opiskelijoita huonommaksi. Lukiossa oli kova taso, joka oli omiaan lisäämään paineita suorituskeskeiselle Selinalle. Hän koki, ettei saanut tarpeeksi kannustusta eikä täten uskaltanut yrittää ylittää itseään. Alemmuudentunne suhteessa toisiin ihmisiin seurasi häntä yhä.

Kiusaamisen varjot seurasivat pitkään minua ja vaikka taidepainotteisessa lukiossani sain paljon uusia ystäviä ja kavereita ja sain olla sellainen kuin olin niin silti olin pelokas ja en pitänyt itseäni yhtä hyvänä kuin muut. (Selina, 23)

Musikaalisuuden ja taiteellisuuden suhteen koetun alemmuudentunteen lisäksi Selina asemoi itsensä muita ulkonäöltäänkin huonommaksi. Nuoruusvuosinaan hän kiellettyyi olemasta vähääkään naisellinen, sillä kiusaajat olivat pilkanneet hänen yrityksiään korostaa ulkonäkönsä positiivisia puolia ja kokeilla esimerkiksi erilaisia vaatteita tai kampauksia. Hän oli alkanut käyttäytyä itsensä kohdistuvien odotusten ja kiusaajien saneleman poikatyttö roolin mukaan (esim. Salmivalli 1998, 49–50). 23-vuotiaana Selinan oli yhä vaikea nähdä itsensä viehättävänä. Hän ei uskonut, että kukaan voisi todella kiinnostua hänestä. Selinan kokema huonommuudentunne näkyi myös muissa ihmissuhteissa. Hän oli koko nuoruutensa kärsinyt ahdistuksesta sosiaalisissa tilanteissa, ja vaikka tunne oli ajan kuluessa helpottanut, Selina koki yhä olevansa jäykkä ja liian ujo osallistumaan keskusteluun isommassa ryhmässä.

Tämä vaikutti paljon kasvuuni naisena enkä uskaltanut vuosiin vielä yläasteen jälkeenkään käyttää ja kokeilla erilaisia "naisellisia" vaatteita, kampauksia, laukkuja, meikkejä koska kokeilujani pilkattiin. En pitänyt itseäni viehättävänä vuosikausiin eikä se nykyäänkään ole helppoa. (Selina, 23)

Ihmissuhteisiin kiusaaminen on kyllä vaikuttanut, sillä olen ollut hyvinkin epävarma uusien ihmisten kanssa ja olen tuntenut itseni huonommaksi - eihän kukaan surkeasta minusta voi pitää, olen niin ujo, rajoittunut ja jäykkä ja kun avaan suuni isommassa porukassa kaikki vaikenevat ja tavallaan pilaan hyvän keskustelun. Kuka nyt minun mielipiteitäni ottaisi tosissaan? (Selina, 23)

Selina kompensoi useilla elämän alueillaan näyttävästä huonommuudentunnetta pyrkimällä miellyttämään muita. Hänelle muiden mielipide hänestä itsestään oli tärkeä. Selina ei halunnut, että muut pettyisivät häneen, ja hän teki paljon ylimääräistä sekä palveli muita ollakseen toisten silmissä arvokas ja pidetty. Jos hän oli jättänyt esimerkiksi jonkin musiikkiharrastuskerran välistä, hän pyrki hyvittämään siitä mahdollisesti koituneen haitan muille ryhmän jäsenille tekemällä töitä senkin edestä seuraavilla kerroilla sekä esimerkiksi ilmoittautumalla vapaaehtoiseksi hoitamaan

muitakin tehtäviä harrastusryhmän hyväksi. 25-vuotiaana hän arveli miellyttämisenhalun johtuneen siitä, että hänet oli lapsuudessa ja nuoruudessa torjuttu liian monta kertaa. Hän tiedosti, ettei muiden miellyttäminen oman hyvinvoinnin kustannuksella tuonut hänen elämäänsä tai ihmissuhteisiinsa lisäarvoa, mutta tavasta eroon pääseminen vaati työtä.

Tavallaan olen yrittänyt "kompensoida" alemmuuttani miellyttämällä ihmisiä tekemällä töitä kuten olemalla vapaaehtoinen hakemaan sitä ja tätä, tekemään tätä ja tuota kovasti, liikaakin. (Selina, 23)

En kestä sitä etteivät ihmiset pidä minusta, se satuttaa ja masentaa minua vaikka eiväthän kaikki millään tule keskenään toimeen. Mutta siltikin menen hyvin usein uusissa sosiaalisissa tilanteissa paniikkiin ja pysyn hiljaa. Minulla on myös suuri halu miellyttää, joskus liikaakin, vaikka tiedän, että joidenkin silmissä se tekee minusta sääliittävän. (Selina, 25)

Selina oli valmistumassa yliopistosta 25-vuotiaana, ja nuoresta opiskelijasta vakavasti otettavaksi aikuiseksi siirtyminen tuntui hänestä ahdistavalta. Sosiaalisesti aktiivinen opiskeluaika oli loppumassa. Selina oli asunut ulkomailla, musisoinut aktiivisesti erilaisissa ryhmissä, esiintynyt julkisesti sekä osallistunut monenlaisiin tapahtumiin ystäviensä kanssa. Yhtäkkiä hän koki kuitenkin joutuvansa sosiaalisissa tilanteissa jälleen paniikkiin, etenkin jos joutui tekemään niissä pieniäkin päätöksiä. Hän näki tuolloin itsessään paljon kritisoitavaa, ja suhtautui itseensä ja huonoina näkemiinsä ominaisuuksiinsa ankarasti ja säälimättömästi. Selina otaksui olevansa itse syyllinen kaikkiin sen hetkisiin ja sitä edeltäneisiin ongelmiinsa – jopa nuoruudessa koettuun kiusaamiseen.

Omani [elämän huonot puolet] ovat enimmäkseen johtuneet aivan oman pääni sisäisistä ongelmista, joita ympäristö ei ehkä ole osannut aina huomioida tai suhtautua niihin oikealla tavalla. (Selina, 25)

Selina oli lukioaikanaan kutistanut minäkuvastaan sen osan, joka uskotteli hänelle hänen olevan sairas ihminen. 25-vuotiaana Selina palasi tähän osaan minuuttaan ja antoi sille tilaa kasvaa. Hän kertoi sairastelleensa runsaasti ja olevansa henkisesti hyvin uupunut. Hän kärsi selittämättömistä vatsakivuista ja tulehduksista, joita lääkittiin antibiootein. Pohjimmaisiksi syyksi sairastelulleen Selina epäili jatkuvaa jännittämistään ja taipumustaan stressata asioita. Samaan aikaan hän kertoi kuulonsa ja tuntoaistinsa liiallisesta herkkyydestä, joka häiritsi häntä ja lisäsi ahdistuksen tunteita. Hän pohti vakavasti, kärsikö jostain autismin kirjon häiriön lievästä muodosta, sillä hänen suvussaan esiintyi Aspergerin oireyhtymää. Kokemukset liiallisesta herkkyydestä valolle, äänille ja kosketukselle lisäsivät tätä epäilystä. Näkisin, että Selinan kuvaamat

tuntemukset saattaisivat liittyä pikemminkin erityisherkkyyteen, joka voisi selittää lisäksi Selinan kokemukset ujoudesta, ahdistuneisuudesta, päätösten teon vaikeudesta sekä pakokauhusta sosiaalisissa tilanteissa (ks. Aron & Aron 1997, 362–364).

Johtuen luultavastikin juuri tuosta tavastani jännittää ja stressata aivan liikaa sairastun kovin helposti ja esimerkiksi viimeisen vuoden aikana söin 7 antibioottikuuria. (Selina, 25)

Olen fyysisesti kuten henkisestikin hyvin herkkä ja minulla on muun muassa yliherkkä kuulo, joten kärsin kovasti kovista äänistä ja sellaiset paikat ja tilanteet, joissa on paljon kovaa ääntä aiheuttavat joskus suorastaan sietämätöntä ahdistusta. Olen lisäksi herkkä valolle ja kosketukselle. - - Olen joskus pohtinut olenko lievästi autistinen. (Selina, 25)

Selina ei jäänyt oman ahdistuneisuutensa vangiksi, vaan valmistui yliopistosta ja aloitti työt haluamallaan alalla. Työ itsessään ja siihen liittyneet tilaisuudet pakottivat Selinan toimimaan sekä ilmaisemaan itseään uusille ihmisille vaihtelevissa ryhmätilanteissa. Selina koki päässeensä ujoudesta eroon, vaikka tunsikin olevansa yhä toisinaan epävarma. Hän ei enää palannut kertomuksissaan pohdintoihinsa itsestään huonona tai sairaana yksilönä. 28-vuotiaana Selina vaikutti sopeutuneen hyvin työelämään. Hän työskenteli ahkerasti ja yritti tutustua uuden asuinkuntansa ihmisiin. Aiemmassa työpaikassa ja kunnassa se oli ollut helpompaa, sillä ihmiset olivat vaikuttaneet avoimilta. Selina positioi itsensä vahvasti sekä työn että jo pitkään kestäneen parisuhteensa kautta. Hän kirjoitti paljon työssään kohtaamistaan haasteista sekä tavoistaan ratkaista niitä. Välillä hän koki riittämättömyyden tunnetta siitä, ettei hänellä ollut tarpeeksi aikaa tai voimavaroja tehdä työtään aivan niin tarkasti ja hyvin kuin olisi halunnut. Selinalla ei ollut enää aikaa viettää sosiaalista elämää tai pitää yhteyttä vanhoihin ystäviinsä yhtä paljon kuin aiemmin, sillä työ tuntui vievän häneltä kaiken ajan.

Uusi vakituinen työ teettää paljon töitä ja tuntuu välillä, että teen töitä lähes tauotta tai ainakin mietin työasioita. - - Meinaa välillä tulla riittämätön olo. (Selina, 28)

Selina asemoi itsensä työtä tekeväksi ja veroja maksavaksi yhteiskunnan jäseneksi, ja oli tähän positioon tyytyväinen. Vuosien kuluessa hän muutti lähemmäksi lapsuusmaisemiaan, meni naimisiin sekä perusti yhteisen kodin ja perheen puolisonsa kanssa. Menneisyys koulukiusattuna tuli hetkellisesti Selinaa lähemmäs, kun hänet uudessa työssä yritettiin positioida kiusatuksi. 33-vuotias Selina ei kuitenkaan suostunut kiusatun rooliin, vaan teki kiusaajille selväksi, että vie tarvittaessa asian eteenpäin ja aikoo toteuttaa itseään työssä niin kuin itse parhaaksi näkee. Kiusaajat jättivät Selinan rauhaan, mutta etsivät uuden kohteen ikävälle käyttäytymiselleen. Selinan mukaan työpaikkakiusaajat valehtelivat, puhuivat uhristaan paha selän takana sekä myrkyttivät yhteisön ilmapiiriä. Selina, kiusaamisen kohteeksi joutunut kollega sekä jotkut

tapauksen sivustaseuraajat ilmoittivat asiasta esimiehelle ja toivoivat tilanteeseen muutosta.

Työpaikkakiusaamista valitettavasti esiintyy nykyisessä työpaikassani. - - Minäkin uutena jouduin heidän tulilinjallensa, mutta koska tein heille selväksi, että minua ei kokennella ja jos yritystä on, niin uskallan kyllä viedä asian eteenpäin, niin kuin teinkin. (Selina, 33)

Valitettavasti he edelleen jatkavat toimintaansa esim. kiusaamalla kollegaani nimittelemällä häntä sekä selän takana että kasvokkain jopa koko yhteisön kuullen mm. kykenemättömäksi työhönsä, tai muuten hänen työtapojaan oudoiksi vaikka enemmän olisi heillä itsellensä peiliin katsomista. (Selina, 33)

33-vuotiaana Selina kertoi sosiaalisissa tilanteissa jännittämisen olevan ainut kiusaamisen jättämä kielteinen jälki, josta hän kärsi. Hän kykeni työssään hoitamaan sen vaatimat tehtävät ihmisten parissa vailla kovin suurta ahdistusta, mutta vapaa-ajallaan hän vältti tietoisesti vuorovaikutustilanteita. Hän oli oppinut tuntemaan omat rajansa aiempaa paremmin ja tiesi, millaisissa tilanteissa ja ympäristöissä viihtyi ja millaisissa ei. Yläkouluaikana koetusta kiusaamisesta oli tullut osa hänen elämäntarinaansa. Kiusattuna olemisen kokemus ei vallannut liian suurta osaa hänen minuudestaan, mutta toimi yhtenä rakennuspalikkana sille. Hänen minuutensa vaikutti integroituneelta ja elämäntarinansa menneisyyden, nykyisyyden ja tulevan suhteen eheytyneeltä (ks. Ropo 1999, 155; Syrjäle 2007). Selinaa auttoi selviytymään usea hänen elämänsä tarinaan sisältynyt seikka ja henkilö. Tarkastelen näitä selviytymisen kannalta olennaisia tekijöitä seuraavassa kappaleessa.

Muilta osin [lukuun ottamatta sosiaalista epävarmuutta ja työpaikalla kohdattua kiusaamista] tunnen, että kiusaamiskokemukset ovat vain osa menneisyyttäni. Edellä mainitsemani asiat, kuten parisuhde ja elämäntilanteiden muuttuminen muutenkin sekä elämäkokemus ovat vaikuttaneet asiaan paljon. (Selina, 33)

Valoisa ja herkkä selviytyjä

Parhaiten ovat auttaneet mukavat kokemukset ihanalta lukioajaltani, ystävät ja onnistumisen tunteet. Tietenkin myös isäni ja äitini olivat erittäin suuri tuki ja olemme aina olleet ja olemme edelleenkin erittäin läheisiä. (Selina, 22)

Selina kertoo tarinassaan masennuksesta, ahdistuksesta, itsetunnon pulmista sekä huonommuudentunteesta. Hän kertoo kuitenkin myös toivosta, elämän rikkaudesta, menestyksestä ja siitä, miten paljon välittäminen merkitsee. Yläkouluaikaan kiusatuksi joutunut Selina sai lohtua viettämällä aikaa vanhempiensa ja lemmikkinsä

seurassa. Hänellä oli koko murrosiän ajan läheiset, keskustelevat ja turvalliset välit kumpaankin vanhempansa. Selinaa auttoi jaksamaan myös elokuvien maailmaan upoutuminen, musiikin soittaminen ja kuuntelu sekä luonnossa retkeily. Hän ei ahdistuneisuutensa vuoksi uskaltanut tehdä juurikaan asioita kodin ulkopuolella, mutta siitä huolimatta hänellä oli ystäviä. Jaettu kiusaamiskokemus saattoi olla hänelle kevyempi kantaa kuin se, jos hän olisi ollut vertaisryhmän ainoa kiusattu (esim. Huitsing ym. 2012, 384).

Selina positioitui uudelleen erikoislukiassa, johon hän yläkoulun jälkeen hakeutui. Hän sai uusia ystäviä ja saattoi olla kouluyhteisössään hyväksytyt omana itsenään. Selina menestyi kouluaineissa yhä hyvin, mutta kiitettävät arvosanat eivät enää olleet syy joutua kiusatuksi. Lukiota seurasi yliopisto, jossa Selina koki vapautuneensa kiusaamisen aiheuttamasta taakasta ja asemoitui jälleen uudelleen, tasavertaisena yksilönä muiden opiskelijoiden joukossa. Hän oli elämäänsä erittäin tyytyväinen. Hän vietti aktiivista opiskelijaelämää ja osallistui mielenkiintoisille kursseille koulutusohjelmassa, johon oli aina halunnut päästä opiskelemaan. Elämässä oli niin paljon mukavia asioita ja ihmisiä, että Selinaa harmitti lähinnä vain se, ettei aika riittänyt kaikelle ja kaikille. Tuolloin Selina koki, että kiusaamishistoriakin vaikutti hänen elämässään ainoastaan positiivisella tavalla – olihan hän jatkanut elämäänsä taustastaan huolimatta ja koki siten selvinneensä. Hän otaksui, että kiusaamisen jättämät arvet olisivat olemassa aina, vaikka kokikin sen samalla vahvistaneen häntä ihmisenä. Selina painotti, ettei halua olla kokemuksistaan katkera, vaikka niiden muistelu teki kipeää.

Luulen jopa että kokemuksillani on peräti positiivinenkin puoli. Voi nimittäin olla, että kokemukset ovat tehneet minusta vahvemman ihmisen kun en ole jäänyt niitä asioita murehtimaan ja olen päässyt vaikeuksistani eteenpäin. (Selina, 22)

Opiskelen yliopistotasolla ammattiin, josta olen haaveillut lapsesta asti ja minulla on paljon hyviä, erittäin läheisiä ystäviä sekä liuta kavereita niin että aina välillä tuntuu pahalta kun on niin paljon mukavia ihmisiä joihin haluaisi tutustua ja viettää aikaa heidän kanssaan mutta kun kaikkeen ei repeä. (Selina, 23)

Selinan kertomuksesta kävi aiemmin ilmi, että kiusaaminen vaikutti hänen kasvuunsa naisena ja aiheutti arkuutta solmia ihmissuhteita vastakkaisen sukupuolen kanssa. Lyhyet seurusteluyritykset olivat lopahtaneet melko varhaisessa vaiheessa, mikä oli osaltaan vahvistanut Selinan käsitystä itsestään epäviehättävänä. 23-vuotiaana hän oppi kuitenkin näkemään itsensä hieman positiivisemmin ja havaitsi vanhoja kuvia katsellessaan, että oli oikeastaan ollut hauskanäköinen jo nuoruudessaan. Seurustelusuhteen puuttuminen ei harmittanut häntä enää, vaan hän totesi elävänsä mieluusti kansainvälisesti mutta yksin ja tekevänsä niitä asioita, joita itse haluaa. Hän oli tuolloin päässyt eroon enimmästä sosiaalisten tilanteiden pelosta ja koki olevansa henkisesti

vahva tapaamiinsa kumppaniehdokkaisiin verrattuna. Selina yritti kääntää mahdollisen yksinjäämisen myönteiseksi asiaksi ja nähdä seurustelusuhteiden päättymisen syyn itsensä ulkopuolella. Tämä saattoi toimia hänen minuuttaan suojaavana tekijänä. (vrt. Leary 2004, 59.)

Ja lisäksi olen ollut huomaavinani että jotkut poikaparit pelästyvät minua kun olen sen verran hyvä monessa asiassa ja tietoa löytyy monesta asiasta eivätkä he näin ollen pääse pätemään. Lisäksi olen nykyisin vieläpä henkisesti vahva, mitä he itse eivät aina ole. (23)

Opiskelu-aika oli Selinan selviytymisen kannalta merkityksellinen. Hän huomasi olevansa hyväksytty ja vapautui olemaan oma itsensä vailla suojaamureja. Selina koki voivansa olla jälleen samanlainen kuin aikana ennen kiusaamista – valoisa, sosiaalinen ja hyvällä tavalla erilainen. Selina oli nuoruudessaan uskonut erilaisuutensa olevan negatiivinen, hänet muista erottava seikka, mutta lukioajasta lähtien hän oppi arvostamaan tätä pürrettä itsessään. Opiskelu-aikana Selina ikään kuin otti takaisin sitä aikaa, jonka yläkouluvuosina menetti kiusaamisesta johtuneen ahdistuneisuutensa vuoksi. Hän solmi ystävyys-suhteita ihmisiin, joille kykeni kertomaan kohtaamastaan kiusaamisesta. Keskustelun kautta hän havaitsi, ettei syy kiusaamiseen ollut hänessä itsessään.

Olen huomannut olevani sosiaalinen, iloinen, ulospäinsuuntaunut vastavirtaan kulkija enkä sisäänpäinkääntynyt surkeus joka ei osaa käyttäytyä rennosti ja normaalisti ihmisten kanssa. (Selina, 23)

Nyt kun tapasin pitkästä ajasta lukioaikaisen ystäväni hän sanoi että oli erittäin iloinen ja onnellinen siitä, että olin vihdoinkin avautunut ja rohkaistunut, saanut luottamukseni ja ilon elämään takaisin. Uusi, itsenäinen elämäni täällä opiskelupaikkakunnalla on sen tehnyt yhdessä aivan ihanien, rakkaitten ystäväni kanssa. Niin kuin kuluneesti sanotaan, pimeän verho on ympäriltäni hellittänyt ja olen enemmän se reipas ja iloinen tyttönen, joka olin lapsenakin. (Selina, 23)

Vasta nyt vanhempana kun olen keskustellut paljon läheisen ystäväni kanssa, jota myöskin kiusattiin niin olen alkanut ymmärtää etten minä ole sen huonompi kuin muutkaan ja että suurimmat ongelmat olivatkin kiusaajieni päällä. (Selina, 23)

Ystävät olivat tärkeässä roolissa Selinan selviytymisprosessissa. Jopa 25-vuotiaana, kun stressi, liiallinen työ määrä ja henkinen väsymys saivat Selinan kokemaan itsensä *sääliäviksi* ihmiseksi, hän mainitsi olevansa kiitollinen ystävistään. Myös opinnoissa menestyminen sekä kokemus ulkomailla asumisesta ja kansainvälistymisestä tuntuivat hänestä tuolloin seikoilta, jotka elämässä kaiken ahdistuksen ja uupumuksen keskellä olivat hyvin. Selinalla oli yhä lämpimät välit vanhempiinsa, mutta hän koki heistä itsenäistymisen myönteisenä asiana. Vanhemmat olivat olleet kiusatulle Selinalle tuki

ja turva, mutta yli kahdenkymmenen ikäisenä hänestä tuntui hyvältä etäännyä heistä hieman ja yrittää tehdä päätöksiä aktiivisemmin itse. Selina oli löytänyt elämäänsä kumppanin, jonka kanssa hänellä oli yhteinen tulevaisuus suunnitteilla.

Sen jälkeen kun aloitin kuusi vuotta sitten yliopistossa olen saanut lisää mahtavia ystäviä niin itse opiskeluissa kuin niihin liittyvissä muissa aktiviteeteissa tai uusien ystäväni kautta, olen tehnyt juuri niitä asioita joita olen aina halunnutkin, itsenäistynyt vanhemmistani, viettänyt aikaa paljon ulkomailla, löytänyt hyvällä tavalla yhtä hullun tai jopa hullumman poikaystävänsä kuin itsekin olen ja paljon hauskoja muistoja tavalisen stressaavan opiskeluarjen lisäksi. (Selina, 25)

Selina pääsi eroon itsensä syyttämistä sekä masennuksen ja paniikin tuntemuksista, joista hän 25-vuotiaana kirjoitti kärsivänsä. Pelkotiloihin vajoaminen oli tuntunut hänestä huolestuttavalta, sillä uudelleenpositioituminen nuoruusvuosien jälkeen elämäniloisena ja aktiivisena opiskelijana oli tuoreessa muistissa. Selina oli kokenut pärjäävänsä elämässä yhtä hyvin kuin toiset sekä tuntenut olevansa innovatiivinen ja arvostettu. Hän ei osannut sanoa syytä sille, miksi koki myönteisen kehityksensä ottaneen takapakkia. Hän kuvasi itseään näkymättömäksi, hiljaiseksi ja sekoilevaksi. Tulkitsen, että liiallinen uupumus opintojen loppuun saattamisessa sekä tiedossa ollut elämäntilanteeseen tuleva vääjäämätön muutos horjuttivat Selinan turvallisuudentunnetta. Samoin jatkuva sairastelu saattoi lisätä Selinan tunnetta siitä, että hän oli asemoitumassa uudelleen *säälittäväksi* ja *sairaaksi* ihmiseksi. Selina itse totesi soimaavansa itseään raa’asti pienistäkin epäonnistumisista, kun taas onnistumisista hän kykeni iloitsemaan vain hetken. Tämä luonteenpiirre voi selittää osan Selinan alakulosta ja huonommuudentunteesta opintojen loppusuoralla.

28-vuotiaana Selina oli aloittanut itsenäisen elämän työtä tekevänä aikuisena ja työskenteli jo vakituisessa työsuhteessa Suomessa. Hän oli hankkinut lisäpätevyyskoulutuksensa ulkomailla ja pystyi laajan osaamisensa vuoksi käytännössä valitsemaan, missä työskenteli. Selina näki tulevaisuutensa melko valoisana siitä huolimatta, että koki työn vievän häneltä hyvin paljon aikaa ja voimavaroja. Hän näki miesystävänsä kanssa paljon vaivaa sen eteen, että he voisivat aloittaa yhteisen elämän Suomessa vuosia kestäneen osittaisen etäsuhteen jälkeen. Selina toivoi, että voisi jakaa arkensa iloiseen ja suruineen toisen ihmisen kanssa sekä elää rauhallista perhe-elämää. 33-vuotiaana tämä tavoite oli toteutunut, kun Selina perheineen oli asettunut asumaan omaan yhteiseen kotiin, lähelle Selinan ikääntyviä vanhempia.

Viimeisessä tekstissään, 33-vuotiaana, Selina summasi elettyä elämäänsä ja kertoi asioista, jotka hänelle olivat tärkeitä. Hän oli elämäänsä tyytyväinen. Tyytyväisyyttä lisäsi oman perheen ohella se, että Selina teki mielekäästä työtä ja tunsikin olevansa sinä arvostettu. Hän oli onnistunut uudelleenpositioitumaan osaavaksi ja päteväksi

kollegaksi, kun kaksi henkilöä töissä oli yrittänyt ottaa hänet kohteeksi kiusaamiselle. Selina ei enää aikuisena suostunut ottamaan kiusatun positiota vastaan vaan kertoi kiusaamisesta ylemmälle taholle, eikä kiusaaminen enää kohdistunut häneen. Selina lisäsi elämänsä mielekkyyteen liittyen, että omien opintojen kunniakas suorittaminen sekä eräässä Iso-Britannian arvostetussa yliopistossa opiskelu olivat olleet hänelle merkittäviä kokemuksia. Ulkomailla opiskelu oli ammatillisen pätevyyden lisäämisen ohella auttanut häntä toimimaan erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa ja siten kohottanut hänen itsevarmuuttaan.

Matkan varrella on ollut useita asioita, jotka ovat asiaan [tyytyväisyyteen] vaikuttaneet. Sellaisia ovat mm. opintojen saattaminen loppuun kunniakkaasti ja lisäpätevyyden opiskeleminen ulkomailla. Sain siellä lisää itsevarmuutta niin ammatillisesti kuin henkilökohtaisestikin esim. sosiaalisten tilanteiden osalta sekä uusia ystäviä, paljon erittäin hyviä muistoja ja sain toteuttaa pitkäaikaisen haaveeni opiskelusta korkeasti arvostetussa yliopistossa Britanniassa. (Selina, 33)

Tämän pätevyyteni ansiosta olen voinut Suomessa oikeastaan valita mihin menen töihin ja olen pystynyt siirtymään vakinaisesta työstä toiseen. Olen tällä hetkellä työssä, jossa saan käyttää osaamistani parhaalla mahdollisella tavalla. (Selina, 33)

Selinan kertomus päättyy onnellisesti tämän tutkimuksen osalta, vaikkei elämäntarinalla voi oikeastaan olla varsinaista loppuratkaisua. Jokainen hetki ja valinta altistaa kertomuksen muutoksille, ja jokainen uusi kerrontakerta voi muuttaa edellistä kertomusta ja menneisyydessä annettuja merkityksiä koetuille tapahtumille (vrt. Freeman 2010, 86). Selina on elämässään taistellut huonommuudentunteen sekä sosiaalisen epävarmuuden kanssa, mutta kertomuksesta kuultaa aika ajoin läpi myös ajatus omasta pätevydestä suhteessa muihin ihmisiin, etenkin kiusaajiin. Selina ei tätä mahdollista paremmuudentunnettaan mainitse teksteissään suoraan, joten tulkitsen sen toimineen hänelle alitajuisen puolustusmekanismin tavoin silloin, kun hän toipui kiusaamiskokemuksistaan. Hän korosti tuolloin useaan otteeseen olleensa koulussa hyvä oppilas – parempi kuin muut. Kuvatessaan halveksimaansa kiusaajaansa hän kertoi kiusaajan olleen kaikin tavoin itsensä vastakohta: vastenmielinen, rötöstelevä häirikkö, joka käytti päihkeitä. Myöhemmin hän koki paremmuutta suhteessa miespuolisiin henkilöihin ja mahdollisiin seurustelukumppaneihin; olihan hän henkisesti vahvempi ja yleistiedoiltaan pätevämpi kuin he. Hän pystyi tulkintani mukaan tällä tavalla suojelemaan omaa minäänsä ja selittämään itselleen sen, miksi parisuhteet olivat loppuneet jo alkumetreillä tai miksi kouluaikana koettu kiusaaminen kohdistui häneen.

Voidessaan huonosti 25-vuotiaana, Selina ei kyennyt näkemään itseään hyvänä eikä varsinkaan muita parempana yksilönä. Hän ei kokenut olevansa arvokas tai hyväksytty, vaan omien ongelmiansa uhri – syyllinen kokemuinsa vastoinkäymisiin.

Yläkouluikäisenä kiusaamista kokiessaan hän oli tuntenut samoin ja uskonut todella olevansa muita huonompi. Toivuttuaan masennuksesta ja aloitettuaan uransa työelämässä, hän kykeni jälleen näkemään syyn esimerkiksi tiedonkulkuun liittyvissä pulmissa itsensä ulkopuolella. Selina asemoi itsensä tunnolliseksi työntekijäksi ja näki samalla muut mahdollisesti vähemmän tarkkoina sekä itseään huolimattomampina. Viimeisessä tekstissään Selina ei viitannut itseensä muita parempana tai huonompana henkilönä tai työntekijänä, mutta totesi faktanomaisesti olevansa niin koulutettu, että voi valita työnsä itse. Selina on siis kirjoittanut elämäntarinaansa menneisyyden osalta itseään ja minuuttaan suojellen. Masennuksen aikoina hän on kuitenkin nähnyt kulloinkin eletyn nykyisyyden ja itsensä osana sitä negatiivisesti.

Tunne omasta pätevydestä taitavana koululaisena ja myöhemmin pärjäävänä yliopisto-opiskelijana on tulkintani mukaan auttanut Selinaa selviytymään ja näkemään itsensä positiivisemmin. Otaksun, että Selina on suorittamisella ja menestymisellä niin opinnoissaan kuin työssäänkin pyrkinyt kompensoimaan sitä huonommuudentunnetta, jota kiusaamisen uhriksi joutuminen ja muut elämässä kohdatut vastoinkäymiset ovat saaneet hänet tuntemaan. Selina tunnisti samankaltaisen suorittamisen kehän toiminnassaan kertoessaan halustaan miellyttää toisia ihmisiä ja hyvittää heille aiheuttamiaan potentiaalisia pettymyksiä. Selinan kertomuksesta on kauttaaltaan havaittavissa hänen luonteeseensa kuuluva herkkyys, joka on lisännyt niin tuskaa kuin sisäistä voimaakin hänen elämäänsä. 33-vuotiaana Selina ei enää kokenut itseään huonoksi, vaan oli hyväksynyt herkkyyden osaksi minuuttaan. Hän oli oppinut olemaan itselleen armollisempi sekä huolehtimaan ja huolestumaan asioista vähemmän. Hänen elämänsä oli onnellista ja tasapainoista puolisonsa ja perheensä rinnalla lähellä vanhempiaan, jotka olivat kaiken aikaa olleet hänelle tärkeitä ja rakkaita. Kiusaamisen jättämä jälki näyttäytyi yhä sosiaalisissa tilanteissa, mutta Selina kykeni hallitsemaan niissä oman epävarmuutensa ja vältti tilanteita, joissa tiesi kuormittuvansa liikaa. Vuosien kuluessa hänen itsetuntemuksensa oli kehittynyt ja minuutensa laajentunut kattamaan menneen, eletyn nykyhetken sekä kuvitteellisen tulevaisuuden keskenään sopusoinnussa (vrt. Ropo 1999, 155).

Vapaa-ajalla en aktiivisesti hankkiudu esim. uusien harrastusten pariin, sillä koen, etten hektisen työn jälkeen jaksata tutustua lisää uusiin ihmisiin vapaa-ajallani. Nykyään tietää jo paremmin muutenkin millaisissa tilaisuuksissa ja millaisten ihmisten kanssa sitä parhaiten viihtyy. (Selina, 33)

Taulukko 8. Asemoitumisen tarkastelu Selinan kertomuksessa

Refleksiivinen, itseen kohdistuva asemoituminen

Miten Selina asemoi itsensä suhteessa muihin?

Positio	Tiivistys alkuperäisestä ilmaisusta	Alkuperäinen ilmaisu
kiusattu	kiusattu, hädissään, huomaamaton	Hyväpä siinä sitten oli olla ja yrittää pärjätä päivästä toiseen kun ei hetken rauhaa saanut ja tuntui, ettei opettajatkaan huomanneet meidän hätäämme kun ei ne kiusaajat koskaan fyysisesti käyneet kimppuun vaan käyttivät vain henkistä väkivaltaa. (ikä 22)
	Selina ei ollut ainoa kiusattu, mutta herkempi ja kiltimpi kuin muut.	Myös luokalla olleita kavereitani, joita oli vain muutama, kiusattiin mutta he eivät siitä niin traumatisoituneet kuin minä herkkänä ja kilttinä persoonana. (23)
	ulkupuolinen, muttei yksin	Meitä syrjittiin osaksi siitä syystä että suurin osa luokasta oli siirretty suoraan kokonaisuena luokkana ala-asteelle ja minä ja suurin osa kavereistani tulimme luokalle uusina. Lisäksi porukkaamme liittyi yksi tyttö, jota muut olivat kiusanneet jo ala-asteella. (23)
parempi kuin muut	Selina pärjäsi hyvin koulussa, kiusaajat eivät.	Siinä olikin sitten yksi syy siihen miksi sellainen kahtiajako syntyi – he olivat koviksia ja me taas ei ja kun me vieläpä pärjättiin koulussa hyvin niin sehän tietysti vaan lisäsi vettä myllyyn. (22)
	parempi oppilas kuin muut	Meitä kiusattiin myös senkin takia, että olimme kaikki aika hyviä koulussa, ainakin parempia kuin kiusaajamme ja kun minä vielä olin porukastani kaikkein menestynein ja vieläpä ihan oikeasti kiinnostunut koulussa opetettavista asioista niin sanailua ja kyräilyä riitti. (23)
	Selinalla oli mielestään paremmat arvot ja elämäntavat kuin kiusaajilla.	En todellakaan rupea ihmisten mielipiteiden takia omaa elämäni tuhoamaan viinalla ja tupakalla, tilanne nimittäin olisi varmaankin ollut erilainen jos olisimme kavereitteni kanssa heti seiskan alussa menneet muiden kanssa ryyppäämään ja sekoilemaan, sitä luokkalaiseni "arvostivat" - mikä elämä! (23)
	vahva, hyvä monessa asiassa	Ja lisäksi olen ollut huomaavinani että jotkut poikaparat pelästyvät minua kun olen sen verran hyvä monessa asiassa ja tietoa löytyy monesta asiasta eivätkä he näin ollen pääse pätemään. Lisäksi olen nykyisin vieläpä henkisesti vahva, mitä he itse eivät aina ole. (23)

vihainen	vihan tunteet kiusaajia kohtaan	Valtava vihahan siinä sitten kasvoi varsinkin joitakin luokkalaisia kohtaan eikä vieläkään voi niille hymyillä kun ne kadulla vastaan tulevat. (22)
	viha ja suojamuurit pystyssä koulussa, epävarmuus esiin muualla	Outo piirre sinällään kun sitten koulussa kuitenkin oli sellaiset suojamuurit pystyssä, että olin lähinnä vain vihainen kiusaajilleni ja sitten muualla tuli se epävarmuus esiin. (22)
epävarma	ujo, epävarma	Kun ei voinut millään ymmärtää, että mitä oikein teki väärin olemalla vain oma itsensä niin rupesin sitten ujona ihmisenä vetäytymään yhä enemmän kuoreeni ja tulin epävarmemmaksi uusissa ihmissuhteissa tai ylipäätään uusien kontaktien luominen oli vaikeaa kun ajattelin aina, että eihän ne nyt minusta voi tykätä kun ei kukaan muukaan tykkää. (22)
	ahdistunut, pelokas, paniikkihäiriöstä kärsivä	Rupesin myös pelkäämään sosiaalisia tilanteita enkä voinut pitkään aikaan käydä esim. elokuvissa kun alkoi siellä niin ahdistamaan ja paniikkihäiriö iski samoin kuin musiikkiopiston säveltäpailutunneilla jossa vaikkapa taululle oman vastauksen kirjoittaminen oli hyvin vaikeaa. (22)
	Selina jännittää uusia ihmisiä, etenkin miespuoleisia. Läheisten seurassa hän ei tunne epävarmuutta.	Sen sijaan omien, läheisten ystäviensä seurassa olen edelleenkin kyllä puhelias ja reipas mutta hyvin sulkeutunut ja jännittänyt jos uusia ihmisiä, varsinkin miespuolisia, on tullut porukkaan. (23)
	Selina pohtii mitä muut ajattelevat hänestä, jos hän ei tee kaikkea täydellisesti.	- - erityisesti jos en olekaan tehnyt kaikkea niin kuin olisi pitänyt, siis esim. jättänyt kuoroharjoitukset väliin ja minua hävettää niin ajattelen, että nyt ne ovat pettyneet minuun. (23)
	Selina ei usko, että joku voisi olla kiinnostunut hänestä.	Parisuhteissakin minulla on ollut vaikeuksia uskoa, että joku todella olisi minusta kiinnostunut ja kun suhteet ovat lopahtaneet niin tämä kuvahan on tietenkin vain vahvistunut. (23)
	Selina jännittää ja stressaa sosiaalisissa tilanteissa niin paljon, että menettää toimintakykynsä. Hän pelkää mokaavansa, ja usein pelon vuoksi niin käykin.	- -sosiaalisissa tilanteissa tai tilanteissa, joissa minun pitäisi itsenäisesti tehdä joitakin päätöksiä koen suurta stressiä, joka lamaannuttaa kaiken kykyni toimia. Jännitän, niin paljon, että pääni tyhjenee totaalaisesti niin etten keksi mitään järkevää sanottavaa tai ratkaisua. Jännitän, että mokaan ja nolaan itseni todella pahasti, minkä sitten yleensä teenkin. (25)
	Selina kokee olevansa ujo ja kömpelö ja sitä kautta muiden silmissä avuton ja sääliittävä.	Välillä olen kärsinyt ujoudestani ja kömpelyydestäni vähemmän, toisinaan taas enemmän niin että on tuntunut siltä etten edes pärjää elämässä ja että kaikki muut pitävät minua aivan avuttomana ja sääliittävänä (millainen minusta näissä tilanteissa väistämättä tuleekin eli kyseessä lienee itseään toteuttava ennuste tai noidankehä). (25)
	arvostelun kohde, riittämätön olo	Tuntuu, että ihmiset arvostelevat minua koko ajan, pitäisi koko ajan olla hirveän hyvä, hauska, kekseliäs jne. enkä minä jaksa enää arvostelua ja arviointia. (25)

	hermostunut olo joissain sosiaalisissa tilanteissa	Koen edelleen jotkin sosiaaliset tilanteet hermostuttavina erityisesti uusien ihmisten ja suurien joukkojen kanssa – (33)
erilainen	Selina toteutti annettua roolia ja oli ulkoisesti vaatimaton.	- - kieltäydyin olemasta edes vähänkään viehättävän näköinen, en meikannut tai käyttänyt mitään naisellisia vaatteita. (22)
	ulkoisesti vaatimaton	En myöskään ollut mitenkään erityisen muotitietoinen enkä meikannut niin pukeutumistani ja ulkonäköni morkattiin. (23)
	Selina on ujo ja erilainen kuin toiset, mutta yrittää ajatella, ettei ole muita huonompi.	Ujo olen edelleen ja varsinkin heikkoina hetkinäni ajattelen olevani huonompi kuin muut, varsinkin erilainen, mutta olen yrittänyt kääntää sen niin että toki olen erilainen kuin monet muut, sehän on huomattu, mutta että en ole yhtään sen huonompi. (23)
miellyttämisenhaluinen	Selinalla on tarve miellyttää muita tekemällä ylimääräistä.	Tavallaan olen yrittänyt "kompensoida" alemmuuttani miellyttämällä ihmisiä tekemällä töitä kuten olemalla vapaaehtoinen hakemaan sitä ja tätä, tekemään tätä ja tuota kovasti, liikaakin. (23)
	Selina haluaa miellyttää muita ja olla pidetty.	En kestä sitä etteivät ihmiset pidä minusta, se satuttaa ja masentaa minua vaikka eiväthän kaikki millään tule keskenään toimeen. Mutta siltikin menen hyvin usein uusissa sosiaalisissa tilanteissa paniikkiin ja pysyn hiljaa. Minulla on myös suuri halu miellyttää, joskus liikaakin, vaikka tiedän, että joidenkin silmissä se tekee minusta sääliä. (25)
perheenjäsen, ystävä	ystävä, tytär	Minulla on paljon hyviä ystäviä ja tuttuja, joista osa on jo ala-asteelta ja lukiosta sekä monta hyvää uutta yliopistosta. Olen edelleen tosiaan erittäin läheisissä väleissä vanhempieni kanssa – (22)
	kumppani, perheenjäsen, ystävä, toveri	Onhan minulla ollut hyviäkin asioita elämässäni kuten nykyinen poikaystäväni perheineen, omat vanhempani, läheiset ystäväni ja tuttavani eri kouluasteilta, paikoista ja maista – (25)
	onnellinen aviovaimo, jolla turvallinen hyvä suhde	Olemme siis suht onnellisia ja mieheni on suuri voimavarani erityisesti silloin kun vaikkapa töissä tai muuten on vaikeaa. Ainahan sitä toisessa on niitä pieniä ärsyttävyyksiä, jota pitää sietää, mutta pidän erittäin tärkeänä sitä, että voimme puhua asioista hyvin ja hän heti huomaa, jos minulla on joku murhe ja toisin päin. Meillä on paljon yhteisiä unelmia ja suunnitelmia tulevaisuuden varalle. Parisuhde siis on tuonut ja tuo vastapainoa esim työnteolle ja paljon merkityksellistä sisältöä elämään. Meillä on mukava pieni perhe lemmikkeinemme. (33)
	läheinen vanhempiensa kanssa, nyt myös tasavertainen	Olemme aina olleet läheisiä ja olen viettänyt aina paljon aikaa heidän kanssaan. Nyt koen, että suhteemme on tasavertaisempi ja aikuisempi ja voimme olla puolin ja toisin toistemme tukena. (33)
syylinen itseän kohdistuviin negatiivisiin asioihin	itse syylinen ongelmiin ja huonoihin asioihin elämässä	Omani [elämän huonot puolet] ovat enimmäkseen johtuneet aivan oman pääni sisäisistä ongelmista,

		joihin ympäristö ei ehkä ole osannut aina huomioida tai suhtautua oikealla tavalla. (25)
	Selinan oma lamaantuneisuus sosiaalisissa tilanteissa heijastuu muihin.	Kun itselläni on hankala olo enkä osaa muuta kuin seistä tumput suorina ja hymyillä tyhmästi tai näyttää kauhistuneelta eivät muutkaan ymmärrettävästi oikein tiedä miten päin olisivat minun kanssani. (25)
kuormittunut	kuormittunut, ei jaksa olla tarpeeksi aktiivinen	Itsekin voisi olla aktiivisempi, mutta voimat tuntuvat menevän muuhun ja muistettavia asioita on niin paljon, että ei aina jaksa olla se aktiivinen osapuoli. (28)
hakee paikkaansa työssä ja yhteisössä	Uutena paikkakuntalaisena on vaikea tutustua ihmisiin.	Täällä ihmiset ovat ehkä piirun verran sulkeentuneempia, joten en tunne itseäni yhtä tervetulleeksi kuin edellisellä paikkakunnalla. (28)
	yhteistyössä kollegojen kanssa pulmallista	Edelleen on myös totuttua uuteen työpaikkaan, sillä yhteistyö kollegoiden kanssa ei tässä työssä suju ihan yhtä saumattomasti kuin edellisessä työssäni. (28)
arvostettu työssään	arvostettu työssä, josta pitää	Pidän työstäni ja koen, että minua arvostetaan siinä. (33)

Miten Selina asemoi itse itsensä?

hyvä oppilas	hyvä oppilas	Onneksi se koulusta poissaolo ei paljon haitannut kun olin kuitenkin niin hyvä melkein kaikissa aineissa niin opettajat ei valittaneet. (22)
	hyvä oppilas, ylisuorittaja	Ikävää oloani hukutin myös koulutyöhön ja tein tehtävät ja luin kokeisiin ylittunnollisesti – yläasteen lopussa keskiarvoni lähenteli kymppiä. Vasta lukion loppupuolella pääsin eroon ylisuorittamisesta mutta olipahan siinä se hyöty, että tuli opiskelussa pohjatyö niin hyvin tehtyä, että nytkin joskus yliopistossa pärjään hyvin vanhoilla yleistiedoillani. (22)
tyytyväinen elämäänsä	tyytyväinen elämäänsä	Olen nykyiseen elämäntilanteeseeni hyvin tyytyväinen. (22)
	opiskelija, aktiivinen ja tyytyväinen elämäänsä	Tällä hetkellä opiskelen X [Selinan opiskelemat oppiaineet] yliopistossa ja olen nyt vaihdossa opiskelemaan pääainettani lisää. Olen erittäin tyytyväinen opiskelupaikkakuntaani Suomessa ja kaikkeen siihen missä olen siellä mukana eli siis elän hyvin aktiivista elämää ja teen juuri niitä asioita mistä olen haaveillutkin. (22)
	Selina toteuttaa haaveitaan, ja hänellä on paljon ystäviä.	Opiskelen yliopistotasolla ammattiin, josta olen haaveillut lapsesta asti ja minulla on paljon hyviä, erittäin läheisiä ystäviä sekä liuta kavereita niin että aina välillä tuntuu pahalta kun on niin paljon mukavia ihmisiä joihin haluaisi tutustua ja viettää aikaa heidän kanssaan mutta kun kaikkeen ei repeä. (23)

	tyytyväinen työntekijä, yhteiskunnan jäsen	Kaiken kaikkiaan olen ihan tyytyväinen elämäni tällä hetkellä, vaikka stressiä riittää. Olen tottunut rooliini työtä tekevänä ja veroja maksavana yhteiskunnan jäsenenä. (28)
	elämäntilanteeseensa hyvin tyytyväinen	Koen, että olen tällä hetkellä elämäntilanteeseeni tyytyväinen ja toisinaan jopa erittäin tyytyväinen. (33)
toiveikas ja positiivinen	Selina ei halua olla katkera, vaikei ole kokemastaan vielä toipunut. Tekemättä jääneet asiat harmittavat. Selina suuntautuu tulevaisuuteen ja näkee, että ehtii vielä, sillä on nuori.	En silti halua olla katkera vaikka toipuminen on ehkä joiltakin osin vieläkin kesken koska näistä asioista kirjoittaminenkin tuntuu hiukan pahalta kun muistot tulevat mieleen ja se, mitä kaikkea olisi voinut tehdä mutta ei uskaltanut. Mutta mennyt on mennyttä ja tulevaisuus edessä kun olen vielä kuitenkin niin nuori niin paljon ehdin vielä tehdäkin. (22)
	Selina on toiveikas tulevaisuuden ja mahdollisen seurustelun suhteen, vaikei koe olevansa kiinnostava.	En tosin seurustele tällä hetkellä enkä koskaan ole ollut pidemmässä suhteessa sillä en vieläkään jotenkin osaa uskoa että joku oikeasti olisi minusta kiinnostunut mutta yritän päästä ajatuksesta eroon ja reipastua. Eihän sitä koskaan tiedä mitä huomien tuo tullessaan. (23)
	itsenäinen, elämänjanoinen, positiivinen	En yhtään ihmettelisi vaikka olisinkin vanhapiika iät ja ajat ja toisaalta antaahan se suuremmat mahdollisuudet liikkuvuuteen - haluan työskennellä ja asua monella paikkakunnalla sekä Suomessa että ulkomailla. (23)
	realisti, toiveikas	Ongelmatonta elämä ei edelleenkaan ole, eikä koskaan tule olemaankaan, mutta nyt sentään aamulla pääsen sängystä ylös ja odotan innolla mitä tulevaisuus, ja jo huomienkin, tuo tullessaan. (23)
	Selina haluaisi perheen ja elää tavallista elämää, ja sitä kohti hän on menossa.	Sellaista elämää kaipaisin juuri nyt, että olisi se rakas ihminen kotona, jonka kanssa elää perhe-elämää ja jutella työ- ja arkiasioita, purkaa sydäntään. Vaikka välillä väsyttääkin ja arkiset kiireet ja murheet vievät voimat niin sitä tavoitetta kohti tässä mennään ja töitä tehdään. (28)
	valoisa, yhteinen tulevaisuus poikaystävän kanssa	Tulevaisuuteen suhtaudun suhteellisen positiivisesti, sillä mm. olemme palanneet poikaystäväni kanssa takaisin yhteen (jos välillä erossa olimmekaan) ja suunnittelemme yhteistä tulevaisuutta. (28)
sairas	sairas	Tuolloin yläasteella ja lukiossa tunsin olevani sairaas ihminen, minulla oli siis sairaan ihmisen minäkuva. (23)
	Psyykkiset ongelmat aiheuttavat fyysisiä oireita ja sairauksia.	Toinen kantava negatiivinen asia elämässäni on ollut ongelmat terveyteni kanssa. Johtuen luultavastikin juuri tuosta tavastani jännittää ja stressata aivan liikaa sairastun kovin helposti ja esimerkiksi viimeisen vuoden aikana söin 7 antibioottikuuria-se oli kyllä kaikkien aikojen ennätökseni. Mutta olen kärsinyt monista vaivoista, jotka varmasti ovat vain oireita psykologiselle

		kuormitukselle kuten selittämättömät vatsakipuni. (25)
	erityisherkkä	Olen fyysisesti (kuten henkisesti) hyvin herkkä ja minulla on muun muassa yliherkkä kuulo, joten kärsin kovasti kovista äänistä ja kun vielä kaiken lisäksi kärsin tinnituksesta, sellaiset paikat ja tilanteet, joissa on paljon kovaa ääntä aiheuttavat joskus suorastaan sietämätöntä ahdistusta. Olen lisäksi herkkä valolle ja kosketukselle -- (25)
	Selina pohtii, johtuuko erityisherkkyyks autismin kirjon sairaudesta.	Olen joskus pohtinut olenko lievästi autistinen, sillä minulla on yksi autismista ja kolme asbergerin syndroomasta kärsivää serkkuja, joten ei olisi mitenkään ihme, että itsekin omaisin kyseisen geenin, joka aiheuttaa molempia tiloja. (25)
onnekas, menestynyt	Selina kokee, ettei saisi valittaa, kun on saanut elämässään niin paljon mieluisat opinnot ja musiikkiharrastuksen, jonka kautta on kokenut uusia asioita ja päässyt kiertämään maailmaa.	- - opiskeluni kun olen saanut opiskella juuri sitä, mitä olen jo pitkään halunnut (Y-lukio, yliopisto ja erityisesti vaihdossa oleminen sekä Z-opinnot), musiikkiharrastus (niin tekeminen kuin kuuntelukin), joka antaa voimia (joka tosin on vuosien aikana stressannutkin runsaasti) ja jonka kautta olen päässyt mukaan moniin hienoihin juttuihin, olen saanut matkustella paljon ja nähdä maailmaa. Minulla ei siis sinällään ole syytä valittamiseen. (25)
	menestynyt	Tämän pätevyuteni ansiosta olen voinut Suomessa oikeastaan valita mihin menen töihin ja olen pystynyt siirtymään virasta toiseen. Olen tällä hetkellä työssä, jossa saan käyttää osaamistani parhaalla mahdollisella tavalla. (33)
	Selina on toteuttanut unelmiaan ja menestynyt.	Matkan varrella on ollut useita asioita, jotka ovat asiaan [tyytyväisyyteen] vaikuttaneet. Sellaisia ovat mm. opintojen saattaminen loppuun kunniakkaasti ja lisäpätevyuden opiskeleminen ulkomailla. Sain siellä lisää itsevarmuutta niin ammatillisesti kuin henkilökohtaisestikin esim. sosiaalisten tilanteiden osalta sekä uusia ystäviä, paljon erittäin hyviä muistoja ja sain toteuttaa pitkäaikaisen haaveeni opiskelusta korkeasti arvostetussa yliopistossa Britanniassa. (33)
ujo, epävarma	Selina kokee olevansa ujo ja epävarma jopa siinä määrin, että se haittaa elämää.	Voisin sanoa, että suurimmat ongelmat ovat olleet hirveä ujouteni ja itsetunnon puute. Olen kärsinyt niistä koko ikäni joka päivä lähes lakkaamatta lähes jokaisessa sosiaalisessa tilanteessa. (25)
itsensä tunteva	itsekriittinen, ankara itselleen	On kyllä niinkin, että masennun ja syytän itseäni pienistäkin epäonnistumisista, mutta en osaa nauttia tai ottaa voimaannuttavaa vaikutusta onnistumisistani kuin hetkeksi. (25)
	Selina kokee ahdistuneen elämänvaiheen kehityspisteeksi tai kriisiksi eikä tunne itseään aikuiseksi.	Taitaa olla taas mietiskelyn paikka sen suhteen mitä haluan elämältäni ja mihin suuntaan haluan itseäni kehittää ja millaisia mahdollisuuksia siihen on. Olenhan toki ikänikin puolesta jo vakavasti otettava aikuinen (eli enää en voi pistää epävarmuuttani ja epäonnistumisiäni nuoruuden ja kokemattomuuden piikkiin). Ei voi kyllä väittää, että

		tuntuu itseäni kovin aikuiseksi, mutta ehkäpä tämä onkin se kehityspisteeni, jotta pääsen elämässä eteenpäin onhan edessä kohta aivan uusi elämäntilanne kun valmistun eikä enää olekaan pakko opiskella. Niinhän sitä sanotaan jopa psykologian kirjoissakin, että elämä on etenemistä kriisistä kriisiin. (25)
	Selina tuntee itsensä.	Nykyään tietää jo paremmin muutenkin millaisissa tilaisuuksissa ja millaisten ihmisten kanssa sitä parhaiten viihtyy. (33)
uupunut	uupunut	En tiedä miksi olen taas vajonnut tähän tilaan, voi olla että pari viimeistä vuotta ovat olleet niin stressaavia, että olen väsynyt totaalisesti. (25)
ahkera	kiireinen, tarkka, riittämättömyyttä kokeva	Uusi vakituinen työ teettää paljon töitä ja tuntuu välillä, että teen töitä lähes tauotta tai ainakin mietin työasioita. -- Meinaa välillä tulla riittämätön olo. (28)

Uudelleenpositioitumisen prosessit Selinan kertomuksessa

Muutos positiossa	Tiivistys alkup. ilmaisusta	Alkuperäinen ilmaisu
Selina positioitui uudelleen ryhmän jäsenenä.	Lukiossa sai olla oma itsensä.	Jos en olisi ollut niin kyllästynyt ja vittuuntunut yläasteeseeni ja luokkalaisiini niin voi olla että en olisi niin innokkaasti hakeutunut hiukan erilaiseen lukioon, jossa sain olla se erikoinen itseni joka aina olen ollut mutta jota yläasteella piti peitellä. (22)
	Selina positioitui uudelleen entisten luokkatovereiden kesken aikuisena.	Jotkut luokkalaisistani ovat jopa jälkeensä alkaneet tervehtiä minua ja jutelleekin vaikka eivät sitä yläasteella tehneetkään. (23)
Selina on positioitunut uudelleen ulkoisesti viehättävämpänä.	Selina on positioitunut uudelleen viehättävämpänä.	Olen pikkuhiljaa tajunnut myös sen, että en ole naisenakaan aivan sieltä karuimmasta päästä ja joku voi myös olla kiinnostunut minusta. -- Myöhemmin olen esim. kuvista huomannut että enhän minä niin kauhea edes silloinkaan ollut. (22)
Selina asemoitui sisäänpäin kääntyneestä sosiaaliseksi.	Hän on uudelleenpositioitunut luonteen suhteen ja hyväsyys itsensä.	Olen huomannut olevani sosiaalinen, iloinen, ulospäinsuuntaunut vastavirtaan kulkija enkä sisäänpäinkääntynyt surkeus joka ei osaa käyttäytyä rennosti ja normaalisti ihmisten kanssa. (23)
Selina positioitui yhtä hyväksi ja arvokkaaksi kuin muut.	Ystävän kanssa käyty keskustelut auttoivat Selinaa näkemään hänet itsensä parempana kuin ennen ja positioimaan kiusaajat syyllisiksi kiusaamiseen.	Vasta nyt vanhempana kun olen keskustellut paljon läheisen ystäväni kanssa, jota myöskin kiusattiin niin olen alkanut ymmärtää etten minä ole sen huonompi kuin muutkaan ja että suurimmat ongelmat olivatkin kiusaajieni pään sisällä. (23)
Selina asemoituu elämäniloiseksi ja valoisaksi.	Itsenäinen elämä ja ystävät ovat auttaneet saamaan luottamusta ja elämäniloa takaisin.	Nyt kun tapasin pitkästä aikaa lukioaikaisen ystäväni hän sanoi että oli erittäin iloinen ja onnellinen siitä, että olin vihdoinkin avautunut ja rohkaistunut, saanut luottamukseni ja ilon elämään takaisin. Uusi, itsenäinen elämäni täällä opiskelupaikkakunnalla on sen tehnyt yhdessä

		aivan ihanien, rakkaitten ystävieni kanssa. Niin kuin kuluneesti sanotaan, pimeään verho on ympäriltäni hellittänyt ja olen enemmän se reipas ja iloinen tyttönen, joka olin lapsenakin. (23)
	uudelleenpositioituminen haaveiden ja tavoitteiden suhteen, tulevaisuus melko valoisa	Tällä hetkellä näen tulevaisuuteni kohtalaisen valoisana, toisin kuin esimerkiksi yläasteella oli välillä vaikea kuvitella tulevaisuutta ylipäätään. Silloin kuvittelin kuolevani varmaan hyvinkin pian, joko johonkin sairauteen tai oman käden kautta. Nykyisin ajattelen valmistuvani muutaman vuoden kuluttua, kierteleväni sitten maailmaa hiukan, sitten etsin itselleni töitä jostakin ja mukavan pienehkön kaksion ja hankin kaniinin tai pari. Ja vietän hyvin paljon aikaa rakkaitten ystävieni kanssa, nyt ja silloin! (23)
Selina asemoituu unelmiaan toteuttaneeksi	ystäviä, harrastuksia, itsenäistyminen, kansainvälisyys, seurustelu	Sen jälkeen kun aloitin kuusi vuotta sitten yliopistossa olen saanut lisää mahtavia ystäviä niin itse opiskeluissa kuin niihin liittyvissä muissa aktiviteeteissa tai uusien ystävieni kautta, olen tehnyt juuri niitä asioita joita olen aina halunnutkin, itsenäistynyt vanhemmistani, viettänyt aikaa paljon ulkomailla, löytänyt hyvällä tavalla yhtä hullun tai jopa hullumman poikaystävän kuin itsekin olen ja paljon hauskoja muistoja tavallisen stressaavan opiskeluarjen lisäksi. (25)
Hän asemoituu uudelleen sulkeutuneeksi ja pelokkaaksi.	Selina positioituu aktiivisesta ja arvostetusta henkilöstä takaisin peloistaan kärsiväksi ja sulkeutuneeksi.	Luulin jossain vaiheessa parisen vuotta sitten päässeeni voitolle näistä ongelmistani, sillä tunsin pärjääväni aivan yhtä hyvin kuin muutkin, olin aktiivinen ja innovatiivinen ja tunsin, että minua arvostettiin, tunsin että en ollut näkymätön muille tai sääliä. Sitten kuitenkin jostain syystä tuli takapakkia kehityksessä ja vajosin takaisin pelkotiloihini niin että minusta tuli taas hiljainen ja sekoileva. (25)
Selina positioituu uudelleen yksinäiseksi.	Selina positioituu yksinäiseksi, sillä hän on erkaantunut läheisistään.	Yksi ongelma lienee se, että olen vieraantunut joistakin tärkeistä läheisistäni niin, että en osaa heille enää asioistani puhua. Elämme vaan niin erilaisissa elämäntilanteissa, että heiltä ei aina riitä ymmärrystä ja aikaa minun ongelmilleni. (25)
Selina huomaa, ettei ole ainoa, jolla on vaikeuksia sosiaalisissa tilanteissa.	Keskustelu ystävien kanssa saanut Selinan huomaamaan, ettei ole ainoa, jolla on ongelmia sosiaalisissa tilanteissa.	En ole saanut puhuttua tästä asiasta kovin monelle, mutta sentään joillekin hyvillä ystävyilläni, joita heitäkin onneksi on. Keskusteleminen on auttanut, sillä olen havainnut, että en ole ainoa joilla tällaisia ongelmia on. Mutta silti on paljon parantamisen varaa. (25)
Selina positioituu nuoresta aikuiseksi ja ujosta reippaammaksi.	Selina positioituu nuoresta aikuiseksi. Hän on rohkaistunut paljon työn ja ulkomailla opiskelun ansiosta, vaikka kokee yhä epävarmuutta itsestään.	En siis enää tunne olevani vain nuori opiskelija vaan jo ns. aikuinen suurimman osan ajasta. En kuitenkaan tunne olevani aina niin itsevarma kuin tilanteet ehkä vaatisivat, mutta toisaalta en ujoinkaan vaan paljon reippaampi kuin vaikka vielä muutama vuosi sitten. Vuoden verran opiskelu ulkomailla sekä ensimmäinen vuosi B:nä

		[ammattinimike] vieraalla paikkakunnalla opettivat paljon. (28)
Hän asemoituu itsensä aiempaa paremmin tuntevaksi.	Sosiaalinen elämä vapaa-ajalla on kaventunut tietoisesti, sillä Selinan itsetuntemus omien rajojen suhteen on kasvanut.	Vapaa-ajalla en aktiivisesti hankkiudu esim. uusien harrastusten pariin, sillä koen, etten hektisen työn jälkeen jaksa tutustua lisää uusiin ihmisiin vapaa-ajallani. Nykyään tietää jo paremmin muutenkin millaisissa tilaisuuksissa ja millaisten ihmisten kanssa sitä parhaiten viihtyy. (33)
Hän positioitui potentiaalisesta työpaikkakiusatusta itseään puolustavaksi ja vahvaksi.	Työpaikalla Selina on yritetty asemoida kiusatuksi, mutta hän puolusti itseään ja oikeuksiaan.	Työpaikkakiusaamista valitettavasti esiintyy nykyisessä työpaikassani. - - Minäkin uutena jouduin heidän tullinjallassa, mutta koska tein heille selväksi, että minua ei komennella ja jos yritystä on, niin uskallan kyllä viedä asian eteenpäin, niin kuin teinkin. (33)
Selina asemoituu itselleen ankarasta armollisemmaksi.	Selina on oppinut olemaan itselleen armollisempi.	Olen vuosien aikana myös olemaan itselleni armollisempi ja stressaamaan erityisesti työn suhteen vähemmän. (33)

Vuorovaikutuksellinen asemoituminen

Miten muut asemoivat Selinan?

Posito	Tiivistys alkup. ilmaisusta	Alkuperäinen ilmaisu
kiusattu hyvä oppilas	hyvä oppilas kiusattu	Luulen, että tähän varmaankin alitajuisesti vaikutti se, että kun koulussa sai luokkakavereilta vain ylimielisiä tuhahtuksia ja katseita jos vastasi tunnilla ja vieläpä väärin ("Ei se pinko tiennykkään, heh, heh") niin yritti sitten mahdollisimman paljon välttää sitä vastaamista. (22)
	kiusattu, ulkopuolinen	Minua siis kiusattiin yläasteella henkisesti, syrjimällä ja nimittelemällä. (23)
	tunnollinen oppilas, joka kärsi koulussa	Kukaan opettaja ei kuitenkaan kysellyt poissaolojeni perään enemmälti kun äitini kirjoitti poissaolo luvat. Ehkä opettajat huomasivat että kärsin kovasti koulussa mutta hyvä menestykseni taas ei tästä kärsinyt, pärjäsin kuitenkin erinomaisesti ja päästötudistukseni keskiarvo oli 9,6. (23)
ruma	vääränlainen ulkoisesti	Yläasteaikani kun sain lähinnä negatiivista palautetta, enkä vain pojilta, siitä, jos minulla vaikka oli hame päällä niin oli väränläiset kengät ja jos leikkasin hiukset niin nekin oli vähän hassusti. (22)
	ruma	- - ulkonäköänikin morkattiin - - (23)
itsevarma päättäväinen	itsevarman ja päättäväisen oloinen, näytti vihansa eikä halunnut sääliä	Monet ovat sanoneet, että minusta ei huomannut että olisin ollut heikko ja epävarma itsestäni, ei yläasteella tai myöhemminkään vaan vaikutin kuulemma hyvinkin itsevarmalta ja

		päätäväiseltä. Pitää kyllä sinällään paikkansa että olen hyvin itsepäinen ja varmaankin vihani sai aikaan sen, että en kyllä varmasti näyttänyt nöyrältä kiusaajieni silmissä. Jos katse voisi tappaa olisin murhaaja. En nimittäin siedä, että minua säälitään ja surkutellaan. (23)
--	--	---

Miten Selina asemoi toiset ihmiset?

Kiusaaja on: - vallanhaluinen - pelokas - kykenemätön käsittelemään negatiivisia tunteitaan - ajautunut mukaan porukkaan, jossa kiusataan	Kiusaaja on vallanhaluinen tai hänen on vaikea käsitellä negatiivisia tunteitaan, hän saattaa kokea pelkoa joutua itse ulkopuolelle tai vain ajautua kiusaajien ryhmään.	On vaikeaa tietää miksi joku kiusaa, ehkä se on se vallanhalu, se ettei osaa käsitellä negatiivisia tunteitaan muuten tai pelko jotakin kohtaan mutta olen kuullut tapauksista että kiusatuksi tulemisen pelosta tai muuten vaan lähdetään mukaan porukkaan joka kiusaa vaikka itsellä ei olisi mitään syytä kiusata uhria. (22)
- luokan johtohahmo, jota ryhmädynaamisista syistä muut miellyttävät	kiusaamisen ryhmädynaamisuus	Eivät luokassa kaikki kiusanneet, lähinnä vain pari tyttöä ja erityisesti yksi poika, mutta koskapa tämä poika oli luokan kingi muut seurasivat hänen esimerkkiään. (23)
- pienisielulinen - halveksittava	kiusaaja pienisielulinen, halveksunta	Nykyään lähinnä säälin ja halveksin heitä pienisieluisuudessaan. (23)
- vihan kohde	kiusaaja vihan ja halveksunnan kohde eikä pyydä anteeksi	Vieläkin on vaikeaa kohdata erityisesti sitä yhtä poikaa ilman että tuntisin syvää vihaa ja halveksuntaa. Voisin ehkä antaa hänelle anteeksi jos hän pyytäisi ensin itse anteeksi mutta sen perusteella mitä olen häntä nähnyt en usko hänen sitä koskaan tekevän. (23)
- alhainen - sääliittävä - päihteiden käyttäjä - huono koulussa - rikollinen - häirikkö	Kiusaaja oli alhainen, sääliittävä, käytti päihteitä, rötösteli, häiriköi ja oli huono koulussa.	Kiusaajaani pidän nykyisin, ja jo silloin yläasteella, alhaisena ja sääliittävänä ihmisenä. Hän oli paljolti vastakohtani, ja on varmaan edelleenkin. Hän siis ryyppäsi paljon, poltti tupakkaa, varasteli, sai ysillä seiskaluokkalaisen tytön raskaaksi, ei menestynyt koulussa vaan enemmänkin joutui vaikeuksiin - välillä hänet jopa eristettiin luokastamme erityisopettajan luokse. (23)
- taipuvainen vähättelemään kiusattua, koska kokee tämän jollain lailla uhkana	Kiusattu on kiusaajalle uhka.	Luulen, että aika monessa tapauksessa yleisestikin kiusaajat kokevat että kiusattava on heille uhka, erilainen, jota ei voi sietää. He myös haluavat näyttää valtaansa ja ylemmyyttään vähättelemällä muita mutta loppujen lopuksi eivät itse tajua tekevänsä itsensä typeriksi, sillä eiväthän he sen parempia ihmisiä ole. (23)
Työpaikkakiusaaja: - nimittelee työtoveria - puhuu pahaäselän takana	Työpaikkakiusaajat haukkuvat selän takana ja kasvokkain	Valitettavasti he edelleen jatkavat toimintaansa esim. kiusaamalla kollegaani nimittämällä häntä sekä selän takana että kasvokkain jopa koko yhteisön kuullen mm. kykenemättömäksi työhönsä, tai muuten hänen työtapojaan oudoiksi

- arvostelee toisen työtapa		vaikka enemmän olisi heillä itsellensä peiliin katsomista. (33)
- on itsერიitoinen - ottaa seuraavan uhrin, jos esimiestaholla asiaan puututaan	Moni työssä on tietoinen kiusaamisesta, mutta Selina ei usko, että sitä saadaan loppumaan. Kiusaajat ovat itsერიitaisia ja tarvitsevat jonkun kohteeksi negatiivisille teoilleen.	Myös esimiehet ovat asiasta tietoisia, sillä moni on ottanut sen heidän kanssaan esille, tämä kollega mukaan lukien. Toivomme siis, että asiassa tapahtuu muutosta, mutta nämä kaksi itsერიitaisia ihmistä tuntien epäilen vahvasti. He luultavasti vain valitsevat jonkin uuden uhrin, jota he alkavat morkata. (33)
- valehtelee - on epäluotettava - vaikeuttaa yhteistyötä - kiristää koko yhteisön tunnelmaa	Työpaikkakiusaajat valehtelevat ja ovat epäluotettavia. Yhteistyö vaikeutuu ja tunnelma työssä on kireä.	He myös valehtelevat surutta esim. jonkun sanoneen jotakin vahvistaakseen omia kantojaan. Kumpaankaan ei voi lainkaan luottaa ja se vaikeuttaa sekä yhteistyöntekemistä että kiristää koko yhteisön tunnelmaa. (33)
- jää vaille huomiota - myrkyttää työyhteisön	Selinan mielestä työpaikkakiusaajat toimivat käsittämättömällä tavalla. Hän ja muut työoverit yrittävät olla piittaamatta heistä ja välttää heitä.	En voi käsittää, kuinka B [ammattinimike] voi toimia niin. En ole missään muualla törmännyt vastaavanlaiseen, koko työyhteisöä myrkyttävään toimintaan. Yritämme tietenkin parhaamme mukaan olla piittaamatta koko kaksikosta emmekä heidän puheitaan kuuntele emmekä heidän kanssaan paljostakaan keskustele. (33)

Kiusaamisen seuraukset ja kiusaamisesta selviytyminen

Kiusaamisen positio ja seuraukset

Tulos	Tiivistys alkup. ilmaisusta	Alkuperäinen ilmaisu
Kiusaamisen seurauksia: - ahdistuneisuus - paniikkikohtaukset	ahdistuneisuus, paniikkihäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko	Rupesin myös pelkäämään sosiaalisia tilanteita enkä voinut pitkään aikaan käydä esim. elokuvissa kun alkoi siellä niin ahdistamaan ja paniikkihäiriö iski samoin kuin musiikkiopiston säveltäpailutunneilla jossa vaikkapa taululle oman vastauksen kirjoittaminen oli hyvin vaikeaa. (22)
- vetäytyvyys - epävarmuus uusissa ihmissuhteissa	vetäytyvyys, epävarmuus	Kun ei voinut millään ymmärtää, että mitä oikein teki väärin olemalla vain oma itsensä niin rupesin sitten ujona ihmisenä vetäytymään yhä enemmän kuoreeni ja tulin epävarmemmaksi uusissa ihmissuhteissa tai ylipäätään uusien kontaktien luominen oli vaikeaa kun ajattelin aina, että eihän ne nyt miusta voi tykätä kun ei kukaan muukaan tykkää. (22)
- poissaolot koulusta ahdistuneisuuden vuoksi	lintsaaminen koulusta ja tunneilta	Aloin myös olla poissa koulusta paljon kun olin niin masentunut enkä jaksanut olla tunneilla kun sielläkin välillä alkoi ahdistaa – piti joskus lähteä pois verukkeella esim. terkkarille ”kun roska oli silmässä”. (22)
- päänsärky - masennus	Päänsärky, masennus, paniikkihäiriö, sairaan	Sain kyllä ihan oikeitakin fyysisiä oireita kuten päänsärkyä, masennusta ja sen paniikkihäiriön ,

- sairaan ihmisen identiteetti - pelko tehdä mukaviakin asioita	ihmisen identiteetti ja uskalluksen puute tehdä asioita	jotka sitten rajoittivat elämäni ja sain itselleni sairaan ihmisen identiteetin (josta taistelin eroon vielä lukioikäisenäkin) niin etten sitten paljon uskaltanut mitään uutta kokeillaakaan tai mennä kaverille yöksi ym. (22)
- pelokkuus - itsetunto-ongelmat	itsetunto-ongelmat, sisäänpäin kääntyneisyys, terveydellisiä ongelmia, poissaoloja koulusta	Koska en omannut kovinkaan hyvää itsetuntoa ja kiusaajani sitä vielä huonontivat sitä niin kiusaamisen vaikutukset olivat aika kovatkin, ehkä kovemmatkin kuin "kovemmalla" ihmisellä. Minusta tuli sisäänpäinkääntynyt, en uskaltanut ottaa kontaktia ihmisiin koska ajattelin etteivät he kuitenkaan pidä minusta, tuli kaikenlaisia terveydellisiä ongelmia kuten masennusta, paniikkihäiriötä ja ahdistusta, hyppäsin paljon terveydenhoitajalla ja olin hyvin paljon poissa koulusta. (23)
- ylisuorittamista koulussa	kiusaaminen aiheutti ylisuorittamista koulussa	Ikävää oloani hukutin myös koulutyöhön ja tein tehtävät ja luin kokeisiin ylittunnollisesti – yläasteen lopussa keskiarvoni lähenteli kymppiä. (22)
- kokemuksen itsestä ulkoisesti vähemmän viehättävänä - pelon kaunistautua	pelko laittautua, kokemus itsestä epäviehättävänä	Tämä vaikutti paljon kasvuuni naisena enkä uskaltanut vuosiin vielä yläasteen jälkeenkään käyttää ja kokeilla erilaisia "naisellisia" vaatteita, kampauksia, laukkuja, meikkejä koska kokeilujani pilkattiin. En pitänyt itseäni viehättävänä vuosikausiin eikä se nykyäänkään ole helppoa. (23)
- alemmuudentuntoa - itsemurha-ajatuksia	ahdistus, alemmuudentunto, itsetunnon puute jopa itsemurha-ajatukset, pelokkuus	En edes pitkään aikaan tajunnut että monet ongelmani (ahdistus, alemmuudentunto, itsetunnon puute jopa itsemurha-ajatukset) johtuivat ainakin osaltaan kiusaamisesta. Kiusaamisen varjot seurasivat pitkään minua ja vaikka taidepainotteisessa lukiossani sain paljon uusia ystäviä ja kavereita ja sain olla sellainen kuin olin niin silti olin pelokas ja en pitänyt itseäni yhtä hyvänä kuin muut. (23)
- pitkään jatkuneen epävarmuuden sosiaalisissa tilanteissa - huonommuudentunten suhteessa muihin	ihmissuhteissa epävarma itsestään	Ihmissuhteisiini kiusaaminen on kyllä vaikuttanut sillä olen ollut hyvinkin epävarma uusien ihmisten kanssa ja olen tuntenut itseni huonommaksi - eihän kukaan surkeasta minusta voi pitää, olen niin ujo, rajoittunut ja jäykkä ja kun avaan suuni isommassa porukassa kaikki vaikenevat ja tavallaan pilaan hyvän keskustelun. Kuka nyt minun mielipiteitäni ottaisi tosissaan? (23)
	Lukiossa Selinalla oli ystäviä, mutta koki siellä olevansa taiteellisesti muita huonompi, ja pohtii, johtuiko se uskalluksen puutteesta ja pelosta.	Y-lukio joka oli toisaalta vapauttava ja antoi paljon (mm ystäviä) mutta toisaalta aiheutti paineita onnistumisen suhteen enkä koskaan tuntenut olevani musiikillisesti yhtä hyvä ja hyväksytyt kuin muut (voi olla, että vaikuttamassa oli taas uskaltamisen pelko enkä saanut tarpeeksi kannustusta siihen, että olisin uskaltanut ylittää itseni ja se jäi sitten harmittamaan ja aiheuttamaan huonommuuden tunnetta). (25)
- fyysisiä ongelmia		Uskon että henkiset paineet ovat aiheuttaneet fyysisiä ongelmia. (23)

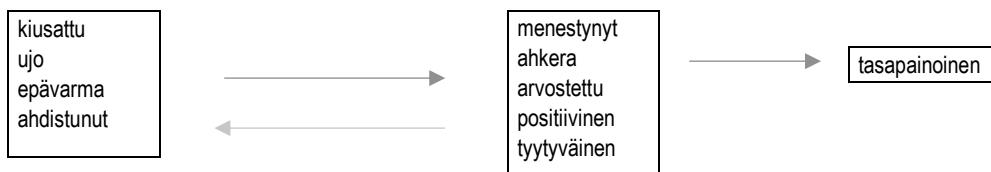
- halun miellyttää muita - kokemuksen sosiaalisesta kömpelyydestä	Lapsuudessa ja nuoruudessa koettu torjutuksi tuleminen on aiheuttanut halun miellyttää muita sekä kokemuksen sosiaalisesta kömpelyydestä.	Ehkä minut on lapsuudessani torjuttu niin monesti, että en osaa käyttäytyä sosiaalisissa tilanteissa mitenkään muutenkaan. Olen luultavasti yrittänyt kompensoida toisten (lasten ja nuorten kuten kiusaajien) torjuntaa miellyttämällä opettajia ja muita aikuisia senkin edestä. (25)
Kiusaamisen positio: - vahvistava tekijä	Kiusaamishistoria tehnyt Selinasta vahvemman.	Luulen jopa että kokemuksillani on peräti positiivinenkin puoli. Voi nimittäin olla, että kokemukset ovat tehneet minusta vahvemman ihmisen kun en ole jäänyt niitä asioita murehtimaan ja olen päässyt vaikeuksistani eteenpäin. (22)
- minuuden muovaaja	kiusaaminen muovannut ihmisenä	-- on kyllä hyvin vaikeaa kuvitella elämää niin että minua ei olisi kiusattu koska niin todellakin kävi ja se muovasi minua ihmisenä paljonkin eikä vain hyvään suuntaan. (22)
	Kiusaaminen on vahvistanut, mutta aiheuttanut myös häpeää, arkuutta ja pelkoa.	Kiusaaminen on vaikuttanut niin hyvässä kuin pahassakin siihen millainen olen nykyään. Olen huomattavasti vahvempi ja todelliset, jo lapsena esille tulleet luonteenpiirteeni ovat taas päässeet esille oltuun vuosiin peitettyinä häpeän, arkuuden ja pelon alle. (23)
- voimavara	kiusaaminen voimavara	Onneksi kuitenkin kokemukseni vaikuttavat nykypäivään vain positiivisella tavalla vaikka kipeitä muistoja ovatkin. (22)
- haavoittanut kokemus	Toipuminen on vienyt paljon aikaa ja Selina uskoo arpien olevan olemassa aina.	Toipuminen yläasteajasta on tosiaan vienyt kauan ja arvet ovat varmasti aina olemassa. (22)
- menneisyyteen kuuluva osa, joka tulee esiin sosiaalisissa tilanteissa koettuna epämuikavuutena	Itsetuntemus ja -sääteily ovat auttaneet siinä, ettei nykyisyydessä ole tullut samoja tuntemuksia kuin kiusattuna ollessa.	Sosiaalisten tilanteiden epämuikavuuden lisäksi ei oikeastaan voi sanoa, että kauheasti olisi samanlaisia tuntemuksia [samanlaisia kuin kiusattuna] tullut vastaan, tai kuten sanottua, sekä tunteisiin että tilanteisiin osaa suhtautua eri tavalla eivätkä ne ole niin raskaita tai lamaannuttavia, sillä kokemusta on kertynyt niin eri tilanteista kuin itseäänkin on oppinut tuntemaan paremmin. (33)
	Kiusaamiskokemukset ovat osa menneisyyttä. Asian käsittelyssä auttaneet parisuhde, elämäntilanteiden muuttuminen sekä elämäkokemus.	Muilta osin [lukuun ottamatta sosiaalista epävarmuutta ja työpaikalla kohdattua kiusaamista] tunnen, että kiusaamiskokemukset ovat vain osa menneisyyttäni. Edellä mainitsemani asiat, kuten parisuhde ja elämäntilanteiden muuttuminen muutenkin sekä elämäkokemus ovat vaikuttaneet asiaan paljon. (33)

Selviytyminen

Selviytymiskeino	Alkuperäinen ilmaisu
Selviytymisessä auttoivat: - uudet kokemukset	Parhaiten ovat auttaneet mukavat kokemukset ihanalta lukioajaltani, ystävät ja onnistumisen tunteet. (22)

- ystävät - onnistumiset	
- vanhemmat	Tietenkin myös isäni ja äitini olivat erittäin suuri tuki ja olemme aina olleet ja olemme edelleenkin erittäin läheisiä. (22)
- lemmikkieläin	Silloin yläasteaikani tärkeimpiä lohduttajiani oli lemmikkikanini, jota vieläkin kaipaavani väillä kovastikin. Hän oli minulle sellainen ilon aihe ja kuuntelija, joka omistautui kokonaan minulle. Kanini pehmeään turkkiin oli hyvä kuivata kyyneleet ja jotenkin tuntui, että kani ymmärsi kun minulla oli paha olla. (22)
	Pieni kaniinini toi paljon lohtua elämäni, ilman sitä en olisi jaksanut. Tässä täytyy siis mainita että suhteeni vanhempiini oli erittäin hyvä ja läheinen, ja on sitä vieläkin, mutta hiljaisena teinityttöä en aina osannut purkaa ongelmiani ja tuntojani heille. (23)
- harrastukset	Näiden lisäksi pari rakkaimmista rentoutusmuodoistani, joita vieläkin käytän ahkerasti olivat musiikki (kuunneltuna ja soitettuna), elokuvat sekä ulkoilu, varsinkin luonnossa retkeily. Sillä tavoin voi helposti unohtaa murheensa ja saada uusia ideoita ja virikkeitä elämäänsä. (22)

Kuvio 8. Positioiden tyypillinen kulku Selinan kertomuksessa



5 NARRATIIVIEN ANALYYSI

Tässä luvussa tarkoitukseni on tarkastella narratiivien analyysin keinoin edellisessä luvussa esittämiä kertomusten keskeisiä teemoja sekä sisältöjä ja rakenteita. Toisin kuin edellisessä luvussa, jossa kokosin osista synteesejä ja uusia tarinoita, pyrin nyt tuomaan kertomukset esiin tapaustyypeittäin ryhmiteltyinä (vrt. Bruner 1986; Polkinghorne 1995, 15; Heikkinen 2018, 181–182). Narratiivien analyysini jakautuu kahteen osaan: *holistis-rakenteelliseen* lähestymistapaan sekä *kategoris-sisällölliseen* analyysiin. Ensimmäisessä tarkastellaan tutkittavieni kertomuksista löytyviä positioita ja niiden tyypillistä kulkua, joiden perustella tarinat luokitellaan nouseviksi, laskeviksi tai tasaisiksi tarinoiksi. Toisen menetelmän avulla tarkastellaan kiusaamisen pitkä- ja lyhytkestoisia seurauksia sen kohteeksi joutuvien henkilöiden näkökulmasta.

5.1 Holistis-rakenteellinen analyysi

Edellisen luvun tarinoista ja niihin liitetyistä asemointia kuvaavista taulukoista käy ilmi, että kerronnassaan tutkittavat positioivat itseään suhteessa toisiin ihmisiin sekä suhteessa itseensä varsin runsaasti ja usein huomaamattaan. Nämä asemoinnit eivät välttämättä olleet läpi tarinan pysyviä, vaan saattoivat vaihtua ja muuttua kuluneiden 11 vuoden aineistonkeruun aikana merkittävästikin. Tutkittavat muistelivat kertomuksissaan myös lapsuuttaan ja nuoruuttaan, joten positiointeja kertyi parhaimmillaan 30 eletyn vuoden ajalta tutkittavaa kohden. Tässä alaluvussa tarkastelen tutkittavieni kertomuksia jakaen ne karkeasti nouseviin, tasaisiin ja laskeviin tarinoihin pohjaten Kenneth ja Mary Gergenin (1988) esittämään menetelmään. Tätä luokitte-
lua varten olen päättänyt kunkin tutkittavan kertomuksesta juonikaavion, josta on nähtävissä asemointien kehitys suhteessa tavoitteeseen.

Oman elämänsä päähenkilöksi ja toimijaksi positioituminen sekä toipuminen kiusaamisen jättämistä negatiivisiksi mielletyistä jäljistä voisivat olla tavoiteltavia asioita kiusaamista pitkään kokeneille yksilöille. *Toimijuus* ja *toipuminen* ovat siis valitsemiani suureita tätä analyysiä varten, ja tutkittavilla itsellään on saattanut olla lisäksi erilaisia omia tavoitteita elämässään. Kertomuksissa tapahtuvan positioiden muutoksen eli uudelleenaseoitumisen suunta näkyy juonikaavioissa, joiden työstämisessä otin

huomioon myös jokaisen informantin itse itselleen mahdollisesti asettamat tavoitteet ja kokemuksen niiden saavuttamisesta. Juonikaavioiden piirtämisen tukena käytin apuna katkelmien pelkistämiseen tähtäävää taulukointia tutkittavien alkuperäisistä kertomuksista. Juonikaaviot ja taulukointi ovat luettavissa kunkin kertomustyypin jälkeen.

Edellä esitetyistä tarinoista osa on selkeitä progressiivisia kehityskertomuksia, ja yksi voidaan erotella juoneltaan regressiiviseksi, laskevaksi tarinaksi. Selviytymiskertomusten joukossa on myös rajatapauksia, joissa kehitys ei välttämättä ole ollut kaiken aikaa nousujohteista tai joista löytyy paljon käännteitä ja kamppailua tavoitteen saavuttamiseksi. Tasaiset tarinat eivät ole nekään juonettomia tai täysin stabiileja, mutta kehitys uudelleenaseoitumisen näkökulmasta ei ole niissä kovin suurta. Juonikaavioita tarkastellessa on hyvä huomioida, että tutkimuksessani ei ole kyse kokonaisista elämäntarinoista, vaan kunkin tutkittavan elämä on vielä kesken ja kuvaajat osoittavat heidän kertomustensa juonen vain rajatulta aikaväliltä päättyen viimeisimpään otokseen.

5.1.1 Kertomukset itsensä löytämisestä ja selviytymisestä

Toimijuus ja toipuminen ovat nähdäkseni selviytymisen komponentteja. Gordonin (2005, 115) mukaan toimijuus tarkoittaa sitä, että yksilö näkee itsensä henkilönä, joka voi ja saa tehdä itse päätöksiä sekä valintoja elämässään. Ihminen, jolla on mahdollisuus ja halu positioitua toimijaksi, on tarinansa päähenkilö. Yksilön kokemukset vuorovaikutuksesta toisten kanssa, hänen minäkuvansa sekä asennoitumisensa elämään ovat aineistoni perusteella yhteydessä toimijuuden tuntuun ja päähenkilöksi positioitumiseen.

Toipuminen voi tarkoittaa eri asioita eri ihmisille, enkä pyri sitä sen vuoksi käsitteenä aukottomasti määrittämään. Siitä huolimatta esimerkiksi mielenterveyskuntoutujia tutkineiden Andersenin, Oadesin ja Caputin (2003) esittämät vaiheet toipumisen prosesseista sopivat tietyiltä osin kuvaamaan myös toipumista kiusaamisen jättämistä kielteisistä jäljistä. Näissä prosesseissa lähdetään liikkeelle identiteettin liittyvästä hämmennyksestä, tapahtuneen kieltämisestä tai itsensä suojelemiseen pyrkivästä vetäytyneisyydestä (*Moratorium*). Tämän jälkeen edetään tietoisuuden vaiheeseen, jossa herää toivo minuuden muodostamisesta uudelleen (*Awareness*). Tietoisuutta seuraa toiminta toipumisen edistämiseksi (*Preparation*) sekä omien arvojen ja tavoitteiden tutkiminen positiivisen identiteetin rakentamiseksi (*Rebuilding*). Toipumisen

viimeisessä vaiheessa yksilö hyväksyy itsensä, elää mielekästä elämää ja suhtautuu tulevaisuuteensa positiivisesti (*Growth*). (Andersen, Oades & Caputi 2003, 591.)

Olen luokitellut selviytymiskertomuksiksi viiden tutkittavan tarinat. Näitä progressiivisia kertomuksia yhdistää tutkittavien oma kokemus toipumisesta ja toimijuudesta. Tutkittavat ovat saavuttaneet päähenkilön position tarinassaan eri keinoin ja kukin omassa tahdissaan. Kaksi kertomusta etenee kohti tavoitetta suoraviivaisemmin kuin loput kolme, joissa elämänvaiheet erottuvat selvärajaisemmin ja luovat tunnetta kamppailusta myönteisten positioiden tavoittamiseksi. Kertomusten juonet, eli muutokset yksilöiden asemoitumisissa, ovat nähtävissä karkeasti jo tarinoiden otsikoissa, vaikka otsakkeet eivät tietenkään pidä sisällään tarinan kaikkia ulottuvuuksia. Nousevien kertomusten juonet ovat seuraavanlaiset:

- Martan tarina – arasta koululaisesta selviytyjäksi
- Lillin tarina – epävarmasta nuoresta toimijaksi
- Pihlan tarina – haavoittuvaisesta lapsesta vahvaksi aikuiseksi
- Selinan tarina – ujosta kiusatusta herkäksi menestyjäksi
- Elsin tarina – koulukiusatusta työpaikkakiusatuksi

Martta, Lilli, Elsi ja mahdollisesti Pihlakin joutuivat kiusaamisen kohteiksi alakoulussa. Martan kiusaaminen väheni yläkouluun siirryttäessä, mutta muiden kohdalla kävi toisin. Selina joutui kiusaamisen kohteeksi vasta seitsemännellä luokalla. Jokainen heistä kärsi kokemastaan ja tunsu avuttomuutta sekä epävarmuutta kiusaajiensa läsnä ollessa. Kukaan heistä ei puolustanut itseään, mutta heillä kaikilla oli käytössään muita keinoja kapinoida uhrin roolia vastaan. Martta piti kiinni näkemyksistään eikä taipunut kiusaajien haluamaan muottiin. Lillia suojeli ystävä, joka vietti aikaansa kiusaajien seurassa ja kuului heidän kanssaan samaan joukkoon. Pihla ja Elsi yrittivät asettaa itsensä kiusaamisen yläpuolelle: kumpikin piti tahoillaan kiusaajia itseään yksinkertaisempina ja asemoi heidät mielessään naurunalaisiksi. Selina ei suostunut näyttämään kiusaajien silmissä heikolta eikä halunnut heidän tietävän, että häneen sattui.

Kapinointi uhrin positiota vastaan jatkui kaikilla viidellä tutkittavalla aikuisuudessakin. Martta oppi vuosien varrella puolustamaan itseään eikä enää alistunut syrjityksi. Jos hän huomasi, etteivät toiset hyväksy häntä tai hänen näkemyksiään, hän vaihtoi itse seuraa. Martan kerronnassa näkyy tietynlainen tarvelähtöinen ajattelu suhteessa ihmisiin ja elämänvaiheisiin. Hän karsii läheltään ihmiset, joiden seurasta ei ole hänelle iloa tai hyötyä. Ystävistä puhuessaan hän mainitsee useaan kertaan sanan *laatu* ja kertoo löytäneensä elämänsä ihmiset, jotka tarvitsee. Tulkintani mukaan

Martan laajat sosiaaliset verkostot ympäri maailmaa sekä toisistaan erilliset ystäväpiirit toimivat hänelle suojana, jonka vuoksi hän mieluummin katkaisee suhteensa niihin yhteisöihin, joissa kokee tulevaisuuden kohdelluksi väärin.

Nousevien tarinoiden kertojista Martta on ainoa, jolla ei aineistonkeruun viimeisessä vaiheessa ollut kokemusta työpaikkakiusaamisesta. Lilli ja Selina joutuivat työpaikoillaan todistamaan, kun heidän ystävänsä asemoitiin kiusaamisen uhreiksi. Lillin työtoveri päätyi vaihtamaan työpaikkaa, kun kiusaamista ei saatu loppumaan. Vihan tunne ja epäusko täyttivät Lillin mielen. Hän päätti, ettei puhu kiusaajille mitään, vaikka joutuikin työskentelemään heidän kanssaan. Selinan kohdalla tilanne oli hieinan erillinen, sillä hän joutui itsekin ensin kollegoidensa hampaisiin. Hän vei asian kuitenkin heti esimiehen tietoon ja teki näin selväksi, ettei häntä aseteta uhrin positioon työssä. Työpaikkakiusaajat ottivat kohteekseen Selinan toverin, eikä kiusaaminen loppunut siitäkään huolimatta, että useampi henkilö raportoi asiasta eteenpäin. Työtoveriin kohdistunut kiusaaminen vaikutti välillisesti sekä Lilliin että Selinaan, jotka kokivat ahdistusta ja tyrmistystä todistaessaan aikuisten ihmisten harjoittamaa systemaattista vallan väärinkäyttöä. Koulukiusaamista tutkittaessa on havaittu, että pelkkä potentiaali joutua itse kiusatuksi lisää ahdistusta ja saattaa aiheuttaa sivustaseuraajille kärsimystä (Matthiassen 2014, 339–342).

Pihla ja Elsi asemoituivat kiusaamisen kohteiksi itse työpaikoillaan. Pihla kesti kiusaamisen paremmin kuin Elsi, joka koki kiusaamisen osittain *murskanneen* hänen ammatillisen itsetuntonsa. Pihla oli vuosia pyrkinyt rakentamaan itselleen eheää minuutta, ja omien sanojensa mukaan hän kykeni toipumaan takaiskuista nopeasti resilienssinsä ansiosta. Kiusaaminen työssä alensi hänen omanarvontuntoaan hetkellisesti. Hän joutui kiusaamisen kohteeksi lyhyissä työsuhteissa, jotka eivät olleet hänen koulutustaan vastaavia. Hän tiesi olevansa paremmin koulutettu kuin kiusaajansa ja joutuvansa työskentelemään häntä epäoikeudenmukaisesti ja huonosti kohdelleiden ihmisten kanssa vain vähän aikaa. Elsi puolestaan joutui kiusatuksi pitkäaikaisessa työsuhteessaan alalla, jolle antoi *kaikkensa* ja jonka kautta oli vuosia määrittänyt itsensä. Hän joutui kokoamaan identiteettinsä uudelleen tapahtuneesta toipuessaan. Elsi kapinoi uhrin roolia vastaan kohtelemalla kiusaajiaan hyvin ystävällisesti salaten kärsimyksensä, kun taas Pihla puolustautui sanallisesti tai osoitti muutoin olevansa kiusaajan yläpuolella.

Selviytymiskertomusten päähenkilöt ovat ottaneet elämässään aktiivisen roolin. He eivät ole lamaantuneet ja jääneet elämän riepotehtaviksi, vaan osa heistä on pyrkinyt kääntämään kokemuksensa jopa vahvistavaksi tekijäksi. Ayalonin (1995) mukaan selviytymisessä on näiden seikkojen lisäksi olennaista ottaa käyttöön omat, kenties kätkeytytkin resurssit, sekä nojautua käytössä oleviin sosiaalsiin verkostoihin tuen

saamiseksi (Ayalon 1995, 12–13). Ystäväksi positioituminen sekä omalta perheeltä saatu tuki nuoruusvuosina ja varhaisessa aikuisuudessa yhdistävät näitä viittä tutkittavaa. Heistä jokaisella on ollut elämänsä varrella aina joku, johon turvautua ja luottaa. He ovat saaneet uusia mahdollisuuksia asemoitua sosiaalisesti taitavina henkilöinä ja kyenneet rakentamaan identiteettiään uudelleen siltä osin. Mielen sisäinen, tietoinen työskentely minuuden eheyttämiseksi ja kokemusten selittämiseksi näkyy niin ikään heidän teksteissään.

Andersenin ym. (2003, 591) mukaan yksilön toipuminen kulminoituu siihen, että hän kokee elämänsä merkitykselliseksi, hyväksyy itsensä ja suuntautuu tulevaisuuteen myönteisin mielikuvin. Nousevien tarinoiden kertojat ovat edenneet toipumisen kognitiivisessa prosessissa pitkälle. He vaikuttavat hyväksyneen itsensä vahvuuksineen ja heikkouksineen sekä kertovat olevansa elämäänsä tyytyväisiä. Tulevaisuus näyttäytyy heille valoisana: se on mahdollisuus oppia ja siihen voi luottaa. Jokainen heistä asemoituu yhä epävarmaksi joissain tilanteissa, ja kiusatun positio on olemassa heidän minuuksissaan. Heillä on kuitenkin keinonsa hallita epävarmuuden ja sosiaalisen ujouden tunteita positioitumalla uudelleen. He ovat hyväksyneet taustansa osaksi itseään ja tarinaansa.

Taulukko 9. Selviytymisen tarkastelu nousevissa kertomuksissa

Toimijuuden näkökulma

Kapinointi uhrin positiota vastaan

Itsepintaisuus ja omapäisyys kouluaikana	Joskus olen myös miettinyt, että oli siinä osaksi vähän omaakin syytäni, että minua kiusattiin. Pidin itsepäisesti oman pääni ja omat näkemykseni - - (Martta)
	Pitää kyllä sinällään paikkansa että olen hyvin itsepäinen ja varmaankin vihani sai aikaan sen, että en kyllä varmasti näyttänyt nöyrältä kiusaajieni silmissä. Jos katse voisi tappaa olisin murhaaja. En nimittäin siedä, että minua säälitään ja surkutellaan. (Selina)
	Ehkä kyse on siitä, että vaikka olin uhri, kieltäydyin olemasta sitä täysin, ja lopulta kieltäydyin siitä kokonaan. (Pihla)
	Kiusaamisesta huolimatta kykenin olemaan aina oma itseni - en muuttunut, vaikka he halusivat. (Elsi)
Kieltäytyminen uhrin roolista aikuisuudessa - asettumalla vastarintaan	Työpaikkakiusaamista valitettavasti esiintyy nykyisessä työpaikassani. - - Minäkin uutena jouduin heidän tulinjallensa, mutta koska tein heille selväksi, että minua ei komennella ja jos yritystä on, niin uskallan kyllä viedä asian eteenpäin, niin kuin teinkin. (Selina)
	Kuitenkin mulla oli molempien kanssa ainakin kerran rohkeutta huomauttaa epäasiallisuudesta, kun meni pahasti yli. (Pihla)
- toimimalla kiusaajan odotusten vastaisesti tekemättä vastarintaa	Silloin päätin jälleen vastata ilkeyteen ystävällisyydellä. Päätin, etten ole yhtä ainutta päivää pois, vaikka itken työpäivien jälkeen kaikki illat ja sivutyöni kärsii, en suostu murtumaan. Välillä itkin työhuoneessanikin salaa, mutta työpaikkakiusaajien aikana halusin näyttää vahvalta. Puhuin heille ystävällisesti, hymyilin, tarjosin apuani, hoidin kaikki työtehtäväni ja ylimääräistäkin, kuten tapanani oli. (Elsi)
- näyttämällä oman kyvykkyytensä	Hän jäi kuuntelemaan silmät pyöreinä tarinoitani niiltä ajoilta, kuinka perehdytin monta kesätyöntekijää ja uusia työntekijöitä vanhaan työpaikkaani. Siinä hetkessä oli jotain ihmeellistä, hänen arvostuksensa minua kohtaan nousi silmin nähden. (Lilli)
- pitämällä puolensa tai poistumalla tilanteesta	Olen oppinut pitämään paremmin puoliani myös sosiaalisesti, enkä anna ihmisten enää niin helposti syrjiä itseäni. Jos huomaan, etten sovi johonkin porukkaan, osaan myös tarvittaessa lähteä etsimään muualta itselleni sopivampia sosiaalisia kuvioita. (Martta)

Uudelleenpositioituminen sosiaalisesti kyvykkäänä

Olen nykyään paljon paremmin kotonani sosiaalisissa tilanteissa kuin vielä jokunen vuosi sitten. Sosiaaliset tilanteet jännittävät minua äärimmäisen harvoin - - (Pihla)
- - olin vihdoinkin avautunut ja rohkaistunut, saanut luottamukseni ja ilon elämään takaisin. Uusi, itsenäinen elämäni täällä opiskelupaikkakunnalla on sen tehnyt yhdessä aivan ihanien, rakkaitten ystäväni kanssa. (Selina)
Eri paikkakunnilla solmitut kestävämmät ystäväpiirit ovat myös auttaneet minua kehittämään sosiaalisia taitojani merkittäväällä tavalla - - (Martta)
Työssä olen nyt alkanut avautua ja heittää vitsejä, mutta se on vienyt aikaa muutaman vuoden. (Elsi)

Sosiaalisten tilanteiden epävarmuus on jonkinverran väistynyt taka-alalle. Kahden lapsen äitinä joutuu hoitamaan monenlaisia asioita ja niissä arkuus ei auta. (Lilli)

Toimijaksi asemoituminen

Koen, että elämä on mulla hyvin hallinnassa, vaikka tosiasiasa en aina tiedäkään, vienkö minä elämää vai elämä minua. (Martta)
-- minä vien elämää, elämä ei minua. (Lilli)
Kaiken kaikkiaan olen ihan tyytyväinen elämääni tällä hetkellä, vaikka stressiä riittää. Olen tottunut rooliini työtä tekevänä ja veroja maksavana yhteiskunnan jäsenenä. (Selina)
Sen jälkeinen aika on osoittanut, että uskallan kokeilla uusia asioita ja ottaa vastuuta, joskin saatan joskus jännittää sitä. Kärsin helposti epäluottamuksesta, mutta jos joku osoittaa minulle luottamusta, en missään nimessä halua pettää sitä. (Pihla)
Kuitenkin olen oman elämäni päähenkilö ja kuljetan itse elämääni eteenpäin, vaikka ympärillä olevat ihmiset tietysti vaikuttavat siihen. Joitain asioita vain ei pysty itse päättämään -- (Elsi)

Toipumisen näkökulma

Myönteinen elämänasenne suhteessa tulevaan

Maailman näkeminen täynnä mahdollisuuksia	Olen kaiken aikaa matkalla kohti unelmiani, joista kaikki tärkeimmät uskon voivani toteuttaa ajan kuluessa. (Martta)
Elämän näkeminen mahdollisuutena oppia ja olla muille hyvä	Elämäni aikana haluaisin oppia ja kehittyä niin paljon kuin mahdollista ja myös siten yrittää tehdä maailmasta paremman paikan elää. (Pihla)
Luottavainen suhtautuminen elämään uskon kautta	Uskon Jumalaan. Käyn kirkossa säännöllisesti, ja usko on minulle elämässäni tärkeintä. Tapahtui mitä ikinä, olen maailman parhaissa käsissä. En ole koskaan yksin, vaikka siltä aluksi tuntuisi. (Elsi)
Yleinen positiivinen suhtautuminen tulevaan	Tulevaisuudestani odotan valoisaa. (Lilli)
	Tulevaisuuteen suhtaudun suhteellisen positiivisesti -- (Selina)

Myönteiset muutokset minuuden osa-alueilla

Kokonaisvaltainen eheys minuudessa	-- olen tähän mennessä onnistunut mielestäni hyvin kokoamaan itsestäni sellaisen ihmisen, joksi olen halunnutkin tulla. Ei ole siis tarvetta yrittää muuttua keneksikään muuksi vaan voi olla tyytyväinen omana itsenä. (Martta)
Itseluottamuksen kohoaminen	Sillon mun itseluottamus kohos -- (Lilli)
Minäkuvan muuttuminen positiivisemmaksi	Olen huomannut olevani sosiaalinen, iloinen, ulospäinsuuntaunut vastavirtaan kulkija enkä sisäänpäinkääntynyt surkeus joka ei osaa käyttäytyä rennosti ja normaalisti ihmisten kanssa. (Selina)
Suhtautuminen ja luotto itseän muuttunut positiivisemmaksi	Selvimpiä kehityksen merkkejä oli se, etten enää tuntenut itseäni niin huonoksi vaikka olisin tehnyt jotain huonosti, eli positiivinen minäkuvani oli kiinteämpi ja kattavampi ja pystyin ottamaan heikkouteni rennommin. Itseluottamukseni kasvoi myös, ja uskalsin koittaa rohkeammin asioita joita en välttämättä osannut tehdä. (Pihla)

Identiteetin vahvistuminen	Toisaalta kokemukset ovat myös vahvistaneet, sillä olen monesti joutunut miettimään puutteitani ja vahvuuksiani, että identiteettini on nykyään melko vahva. (Elsi)
----------------------------	---

Ystäväksi asemoituminen kouluaikana suojaavana tekijänä

Ilman näitä ihania ja aitoja ystäviä yläasteaika olisi varmasti ollut todella paljon ankeampi. (Martta)
Ystäväni ja sukulaiseni ovat auttaneet minua jaksamaan eteenpäin elämässäni yli vaikeiden aikojeni. Kovinkaan moni kiusatuksi tulemisestani ei tiedä, mutta jokainen heistä on omalla tavallaan tukenut minua. (Lilli)
Minulla oli aina ihmisiä, joiden tiesin pitävän ja välittävän minusta, eli perhe ja ystävät. Heidän seurassaan saatoinkin olla oma itseni ja ilman varuillaan oloa. (Pihla)
Selvisin vaikeista ajoista ystäväni (kohtalotovereideni) kanssa yhdessä. Emme kovin usein puhuneet kiusaamisasioista yhdessä, mutta sanaton yhteisymmärrys välillämme auttoi. (Elsi)
Minulla on paljon hyviä ystäviä ja tuttuja, joista osa on jo ala-asteelta ja lukiosta sekä monta hyvää uutta yliopistosta. (Selina)

Selviytyjäksi positioituminen

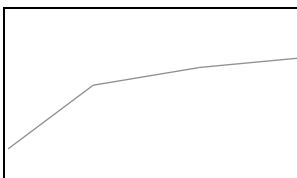
Vasta nyt vanhempana kun olen keskustellut paljon läheisen ystäväni kanssa, jota myöskin kiusattiin niin olen alkanut ymmärtää etten minä ole sen huonompi kuin muutkaan ja että suurimmat ongelmat olivatkin kiusaajieni pään sisällä. (Selina)
Mut on ilmeisesti luotu selviytymään, niin ku äitikin aina jaksaa muistuttaa. (Martta)
Selvisin kokemuksistani toisaalta positiivisten sosiaalisten suhteiden ja toisaalta oman päättäväisyyteni avulla. (Pihla)
Kiusaamisesta koen selviytyneeni ihan hyvin, kouluaikaisesta oikein hyvin. (Elsi)

Kiusaamiskokemusten hyväksyminen

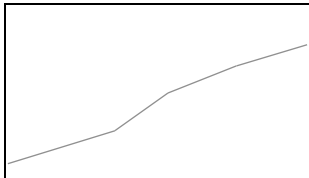
Kokemuksen näkeminen opettavaisena ja vahvistavana	Kokemukseni kiusattuna ovat olleet varsin opettavaisia, kaikesta karuudesta ja pahasta olosta huolimatta. Uskon, että ne ovat vaikuttaneet myös positiivisella tavalla persoonallisuuteni kehittymiseen ja kehittymiseen ihmisenä ylipäätään. Ne ovat tuoneet vahvuutta luonteeseen ja kasvattaneet myös henkistä sietokykyä valtavasti. Mistään ei oikeastaan ole onneksi jäänyt mitään traumoja. (Martta)
	Luulen jopa että kokemuksillani on peräti positiivinenkin puoli. Voi nimittäin olla, että kokemukset ovat tehneet minusta vahvemman ihmisen kun en ole jäänyt niitä asioita murehtimaan ja olen päässyt vaikeuksistani eteenpäin. (Selina)
Kokemuksen hyväksyminen osaksi omaa historiaa	Minkäänlaista kaunaa ei ole jäljellä, tunnen antaneeni anteeksi. Ilman mitään anteeksipyyntöäkin. Olen asian kanssa sopusoinnussa, mikään siinä ei vaivaa minua ja harvoin sitä ajattelenkaan. (Pihla)
	En häpeä kiusaamishistoriaani enkä kiellä sitä, sillä se on oleellinen osa menneisyyttäni ja sen vuoksi minusta tuli se, mitä olen nyt. (Elsi)
Kokemuksen näkeminen välttämättömänä osana joidenkin nuorten elämää	Kiusaaminen on välttämätön paha. Sitä on aina ollut ja sitä tulee aina olemaan. (Lilli)

Kuvio 9. Nousevien kertomusten juonikaaviot

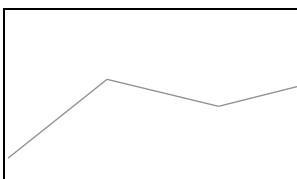
Martan kertomuksen juoni suhteessa toimimiseen ja toipumiseen (1)



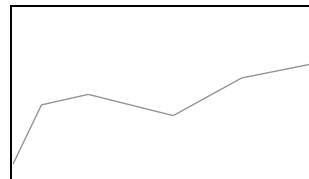
Lillin kertomuksen juoni suhteessa toimimiseen ja toipumiseen (2)



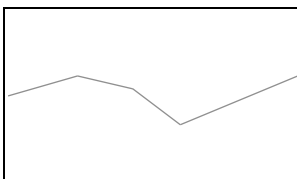
Pihlan kertomuksen juoni suhteessa toimimiseen ja toipumiseen (3)



Selinan kertomuksen juoni suhteessa toimimiseen ja toipumiseen (4)



Elsin kertomuksen juoni suhteessa toimimiseen ja toipumiseen (5)



- (1) Martta saavuttaa päähenkilön position myönteisen elämänsenteensa sekä itsetutkiskelun avulla. Kiusatun positio näyttäytyy seurustelusuhteissa.
- (2) Myönteinen suhtautuminen tulevaisuuteen ja epävarman tarkkailijan position hyväksyminen osaksi elämäntarinaa ohjaavat Lillin asemoitumaan selviytyjäksi. Lilli on oman elämänsä selkeä päähenkilö, vaikka hän ottaa työssä sivustaseuraajan aseman. Kiusatun positio palaa mieleen omien lasten kautta sekä satunnaisesti työelämässä.
- (3) Pihla selviytyy vahvan itserefleksionsa sekä minuutensa tietoisien kognitiivisen työstämisen avulla välillä kamppailen ja ottaen takapakkia. Kiusatun positio on olemassa muiden ihmisten taustoja pohtiessa.
- (4) Selinan kehitys eheäksi selviytyjäksi sisältää kamppailua oman itsetunnon kanssa. Hän asemoi itsensä suhteessa saavutuksinsa ja positioituu selviytyjäksi sisäisen puheensa avulla. Kiusatun potentiaalinen positio on olemassa työssä, mutta Selina on oppinut puolustautumaan.
- (5) Elsi positioituu tarinansa päähenkilöksi jo yläkouluaikaanaan, mutta asemoituminen työpaikkakiusatuksi hidastaa selviytymistä. Selviytymistä tukee sisäinen puhe ja ulkoiset saavutukset. Kiusatun positio on olemassa hänen minuudessaan potentiaalina joutua kiusatuksi uudelleen.

5.1.2 Kertomukset juuttumisesta paikoilleen

Tasaisissa, stabiileissa tarinoissa yksilön elämäntilanne pysyy yleensä muuttumattomana ajan kuluessa, ja niistä välittyy toive sosiaalisen maailman säilymisestä ennustettavana ja järjestyksellisenä (Gergen & Gergen 1988, 24). Tutkimukseni tasaisten tarinoiden kertojat ovat kehittyneet yläkouluaikinsa jälkeen monin tavoin ja saavuttaneet joitain tavoitteistaan, mutta heidän elämäntilanteensa ja ajatuksensa ovat pitäneet tutuissa uomissaan pitkiä aikoja. Tasaisten kertomusten juonet pääpiirteittään ovat seuraavanlaiset:

- Hannan tarina – hiljaisesta nuoresta sopeutuvaksi sivustaseuraajaksi
- Venlan tarina – eksyksissä epävarmuuden kehässä

Hannan ja Venlan kertomukset ovat keskenään hyvin erilaiset, vaikka ne alkavatkin lähes samalla tavalla. Hanna ja Venla joutuivat kiusaamisen kohteiksi yläkoulussa: Hanna yksin ja Venla yhdessä muutaman ystävänsä kanssa. Heistä kumpikaan ei osannut puolustautua. Molemmilla oli valmiiksi heikko omanarvontunto, jota kiusaaminen horjutti entisestään. He eivät nuorina aikuisina olleet tyytyväisiä itseensä eivätkä elämäntilanteeseensa. Hanna asemoi itsensä samalla tavalla kuin koulukiusaajat olivat vuosia aiemmin tehneet, kun taas Venla pyrki parhaansa mukaan hyväksymään itsensä ja tyytymään siihen, mitä oli. Hanna tunsu yhä katkeruutta kiusaajiaan kohtaan, mutta salasi kokemuksensa muilta. Venla oli hyväksynyt taustansa kiusatuna ja antanut kiusaajilleen anteeksi.

Nuorella Venlalla oli haaveita, mutta hän ei nähnyt elämässään punaista lankaa tai suuntaa. Hän toivoi pääsevänsä yliopistoon ja voivansa myöhemmin asua ulkomailla, mutta tarkat suunnitelmat esimerkiksi uraa ajatellen puuttuivat. Hanna oli lähtenyt opiskelemaan lukion jälkeen, toteuttanut tavoitteitaan ja päätenyt asumaan kauas läheisistään. Hän koki olleensa tasavertainen jäsen opiskeluryhmässään ja oli siten asemoitunut yhteisössään uudelleen. Valmistuttuaan hän ei kuitenkaan löytänyt töitä ja koki itsensä yksinäiseksi sen lisäksi, että kärsi työttömyydestään. Myös Venla oli vaillo työtä ja vietti paljon aikaansa yksin. Hän ei puolestaan kokenut itseään yksinäiseksi; asuihan hän yhä lapsuudenkodissaan. Hannalle seurustelukumppani ja yhdessäolo tämän kanssa oli tärkeää. Venla ei halunnut itselleen kumppania tai omaa perhettä, vaan kertoi viihtyvänsä hyvin yksin.

Ajan kuluessa Hanna löysi töitä, vakiintui kumppaninsa kanssa sekä perusti tämän kanssa yhteisen kodin. Hän viihtyi hyvin työssään ja koki työyhteisön turvallisena ja kannustavana. Venla pääsi yliopistoon, matkusti vaihto-opiskelijana kahteen eri

maahan ja toteutti näin unelmiaan. Hän asemoitui opinnoissaan henkilönä, joka voi löytää uusia ystäviä ja joka kykenee jakamaan ajatuksiaan pienryhmissä toisten kanssa. Näinä ajanjaksoina Hannan ja Venlan tarinat kehittyivät juoniltaan jonkin verran. Kehityksen jälkeen ne pysähtyivät kuitenkin takaisin tasaiseen tilaansa. Hanna koki, ettei voinut vaikuttaa elämänsä suuriin linjoihin. Hän eli päivä kerrallaan tekemättä suunnitelmia tulevaisuutensa varalle. Hän ei kyennyt ajattelemaan, että elämä muuttuisi ainakaan positiivisempaan suuntaan. Venlankin elämä pysähtyi paikoilleen, eikä hän kyennyt saattamaan opintojaan loppuun ja valmistumaan yliopistosta. Hän tiesi olevansa itse vastuussa valinnoistaan ja siitä, ettei päässyt takaisin aktiivisen toimijan positioon elämässään.

Tasaisten tarinoiden kertojat ovat hyväksyneet itsensä ja kokemuksensa kiusatuna. He suhtautuvat taustaansa välinpitämättömästi. Heidän selviytymistään on tunkenut ystäväksi positioituminen kiusaamisen tapahtuessa sekä vuosina sen jälkeen. Hanna ja Venla ovat asemoituneet uudelleen sosiaalisissa tilanteissa ja löytäneet varmuutta elämäänsä. Heidän elämänsä on tasapainoista, mutta eteenpäin menemisen tunne jää tarinoista suuressa mittakaavassa uupumaan. Hanna asemoi itsensä epävarmaksi, ujoksi ja omituiseksi kaikkina vuosina, mutta nämä piirteet integroituvat lopulta osiksi hänen identiteettiään ja minuuttaan. Venla kokee epävarmuutensa aiheuttavan sen, ettei hän saa otetta elämästään ja kykene tarttumaan toimeen. Epävarmuuden hän uskoo johtuvan nuoruudessa koetusta kiusaamisesta. Kiusatuiksi Venla tai Hanna eivät ole positioituneet enää aikuisuudessaan, vaikka etenkin Hanna uskoo yhä olevansa potentiaalinen kohde kiusaamiselle.

Taulukko 10. Selviytymisen tarkastelu tasaisissa tarinoissa

Toimijuuden näkökulma

Toimijuuden määrän kasvu

- rohkaistuminen sosiaalisissa tilanteissa	Nykyisin uskon olevani parempi sosiaalisissa tilanteissa. En enää ole yhtä hiljainen, joskaan en edelleenkaan ole mikään johtaja, mutta en ole hiljainen sivustaseuraajakaan. Uskallan ja haluan nykyisin ilmaista mielipiteeni enemmän ja muutenkin keskustelen ryhmäläisten kanssa enemmän. (Venla)
	Oikeasti se [epävarmuus sosiaalisissa tilanteissa] on helpottanut jonkun verran ajan kanssa. Varmaan johtuu ammatista. Asiakaspalvelussa on pakko olla ihmisten kanssa tekemisissä ja nyt en paljon enää edes ajattele asiaa tuntemattomien kanssa. (Hanna)
- pärjääminen yksin	Olen iän myötä tottunut yhä enemmän tekemään asioita yksin (esim. ulkomailla, kun vaihtoihinkin lähdin tuntematta ketään muuta joka sinne lähtee / siellä asuu) ja siitä on tullut varmuutta elämään myös. (Venla)
- oma kokemus toimijuudesta	Koen olevani aktiivinen toimija, koska oikeastaan ei ole suurempia velvoitteita eikä menoja. Eli siis itse päätän, että huvittaako vai ei. Olisi varmaan eri asia, jos olisi töitä ja harrastuksia. (Hanna)
	Joo, uskoisin että elän sitä [elämää] itselleni, koska esimerkiksi en ole tehnyt niin kuin kaikki muut -- (Venla)

Toimijuuden määrän väheneminen

- kokemus toimitettomuudesta	Eli tällä hetkellä tuntuu, että elän tavallaan jossain väli-tilassa. Kaikki on kesken eikä mikään edisty -- (Venla)
	-- asiat -- jäävät kesken ja itselleni tulee sellainen blokki kesken kaiken, enkä saa kyseistä asiaa tehtyä loppuun asti. Peruskoulussa ja lukiossa tällaista ongelmaa ei ollut, jostain syystä se on alkanut vasta yliopistossa. (Venla)
	Oma elämä tuntuu aika tasapaksulta ja harmaalta. Otetaan päivä kerrallaan. Tulevaisuus näyttää hyvin samalta kuin tähän asti. (Hanna)
- kokemus siitä, ettei elämässä ole mitään kertomisen arvoista	En tavoita mitään kertomisen arvoista. (Hanna)
- tunne, ettei voi vaikuttaa elämänsä suuntaan	En koe vaikuttavani suuresti elämäni suuntaan. Pieniin asioihin toki voi aina vaikuttaa, mutta suurempiin asioihin ei passaa mennä sorkkimaan. Ehkä enemmän ne olosuhteet vaikuttavat. (Hanna)

Toipumisen näkökulma

Tutkittava ei positioi itseään selviytyjäksi.	Näen itseni jonain voittajan ja häviäjän välissä olevana. (Venla)
	No jaa, enpä tuota tiedä onko tuo selviytymistarina vai mikä -- (Hanna)

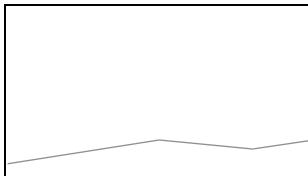
Itsensä hyväksyminen	Olen hyväksynyt sen, että en ole tyytyväinen itseeni enkä varmasti koskaan tule täysin olemaanakaan. (Venla)
	Eli olen edelleen epävarma sosiaalisissa tilanteissa, mutta nyt olen hyväksynyt sen jo luonteenpiirteekseni. Jos ei jollekin kelpaa, niin olkoot. (Hanna)
Kiusaamiskokemuksen hyväksyminen	Suurelta osin välinpitämättömästi; se tapahtui mitä tapahtui eikä sen vavominen mitään auta. Toisaalta, se oli yksi kokemus joka teki minusta tällaisen kuin olen, eikä lopputulos ole pelkästään paha asia – näin ollen en voi myöskään väittää, että kiusaamiskokemukseni olisivat pelkästään negatiivisia suuremmassa mittakaavassa. (Venla)
	Tällä hetkellä kuuluu hyvää itse asiassa, jos mietitään tuota kokemusta näin jälkepäin. Ihan tunnen olevani suht tasapainossa kaiken kanssa. (Hanna)
Oman elämäntilanteensa hyväksyminen	En ole elämäni varsinaisesti tyytyväinen mutta tyydyn siihen. (Venla)
	On elämästä tullut suhteellisen tasapainoista. Ei tässä uhritumaakaan voi jäädä. (Hanna)
Ystävyysuhteet toipumista edistävänä tekijänä	Sekä tietenkin ystäväni, ilman heitä en olisi missään nimessä selvinnyt puoliksikaan näin hyvin. (Venla)
	Pääasia oli kun oli ystäviä, vaikkei voi sanoa että juttelin asiasta erityisemmin heille. Mutta se auttoi kun tiesi että on joku joka tietää. (Hanna)

Kuvio 10. Tasaisten kertomusten juonikaaviot

Venlan kertomuksen juoni suhteessa toimimiseen ja toipumiseen (1)



Hannan kertomuksen juoni suhteessa toimimiseen ja toipumiseen (2)



- (1) Venla positioituu itsenäiseksi, ulkopuoliseksi ja yksin viihtyväksi. Vuosien kuluessa hän asemoituu uudelleen sosiaalisissa tilanteissa kykenevämpänä, mutta myöhemmin ahdistuneen ja osaamattoman henkilön positiot kasvavat hänen minuudessaan. Venla on elämänsä päähenkilö, mutta hän ei kykene toimimaan. Elämä on päämäärätön sekä paikoilleen pysähtynyt Venlan kokeman epävarmuuden ja ahdistuksen takia. Nämä tunteet kumpuavat kiusaamiskokemuksista.
- (2) Hanna positioituu hiljaiseksi, omituiseksi ja epävarmaksi yksilöksi, mutta hyväksyy nämä ominaisuudet lopulta minuutensa rakennuspalikoiksi sekä vuosien kuluessa taustansa kiusatuna osaksi elämäntarinaansa. Hän selviytyy pyrkimällä unohtamaan kokemansa kiusaamisen ja jättää sen käsittelemättä. Hanna on enimmäkseen sivustaseuraajan positiossa elämässään.

5.1.3 Kertomus sivuhenkilöksi ajautumisesta

Laskeva, regressiivinen kertomus voi päättyä esimerkiksi niin, ettei päähenkilö koe enää voivansa vaikuttaa elämänsä kulkuun mitenkään (Gergen & Gergen 1988, 24–26). Näin on käynyt Julialle, jonka kertomus on ainoa selkeä laskeva tarina tutkimuksessani. Hänen kertomuksensa pelkistetty juoni on seuraavanlainen:

- Julian tarina – yksinäisestä kiusatusta sivuhenkilöksi ja uhriksi

Murheelliset tapahtumat ja vahingolliset ihmissuhteet ovat vaikuttaneet siihen, ettei Julia asemoidu päähenkilöksi tarinassaan. Julian kertomus alkaa onnellisella lapsuudella, mutta kiusaaminen alentaa hänen omanarvontuntoaan ja elämänhaluaan merkittävästi. Julia kokee masentuneensa jo yläkouluaikana, ja masennus on vuosien kuluessa pahentunut. Päähenkilöksi positioitumista vaikeuttaa Julian kielteinen suhtautuminen tulevaisuuteen. Nuorena aikuisena hän näki tulevaisuutensa synkkänä, mutta uskoi pärjäävänsä jotenkin. Myöhemmin hän ei uskonut tulevaisuutensa tuovan enää mitään hyvää tullessaan.

Julian toimijuus väheni hänen oman kokemuksensa mukaan nuoruusvuosien jälkeen. Hän ei ole jaksanut asettua päätösten tekijän tai aktiivisen toimijan positioon. Hänestä tuntuu, että asiat tapahtuvat hänelle ilman, että hän voisi vaikuttaa niihin. Toisaalta Julia tietää hoitaneensa paljonkin arkisia asioita vanhemmastaan huolehtien. Hän on selvinnyt byrokratiasta eri tahojen kanssa, ollut työkokeiluissa sekä opiskellut useitakin tutkintoja. Julia ei kuitenkaan näe itseään selviytyjänä eikä toimijana, vaan kokee olevansa kertomuksensa sivuhenkilö ja elämänsä sivustaseuraaja.

Kokonaisuutta rikkoen ja sen osasia tarkastellen Julian kertomus ei välttämättä olisi täysin regressiivinen, sillä hän koki tutkimukseni varhaisessa vaiheessa toipuneensa kiusaamisesta hyvin ja löytäneensä sen ansiosta jonkinlaista sisäistä vahvuutta. Samaan aikaan hän kuitenkin totesi kiusaamisen heikentäneen hänen itsetuntoaan siinä määrin, ettei hän edelleenkään pitänyt itseään oikein minkään arvoisena. Hän siis asemoi itseään kiusaajien tekojen ja sanojen kautta vielä aikuisena. Hänen masennuksensa syveni, ja uhrin positio alkoi vakiintua hänen elämässään. Julia ei ollut tyytyväinen itseensä eikä elämäntilanteeseensa. Hän tiesi, mitä hänen tulisi tehdä muutakseen elämänsä ja tarinansa suuntaa, mutta kyky ja mahdollisuus tehdä niin puuttivat.

Taulukko 11. Tarinan juonen tarkastelu selviytymisen näkökulmasta laskevassa kertomuksessa

Toimijuuden näkökulma

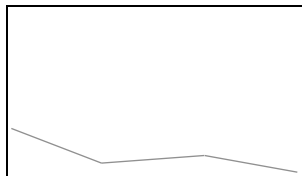
Toimijuuden määrän kasvu	Olen toki saanut muutaman tutkinnon suoritettua, ja opiskelen tälläkin hetkellä, mutta eivät ne tunnu mitenkään hirveän suurilta saavutuksilta elämässä. Oli toisaalta kuitenkin iso saavutus päästä Y:hyn [korkeakoulun nimi] opiskelemaan, sen en uskonut toteutuvan. Ihme kyllä, olen pärjännytkin siellä hyvin. (30)
Toimijuuden väheneminen	Mä en pääse mihinkään ja totta puhuen en mä enää ehkä halukaan, oon liian väsynyt lähtemään edes mihinkään. En jaksaisi edes kaupassa käydä tai juoksevia asioita toimittaa. Siis toisaalta haluan pois, mutta en jaksa. Minne mä edes menisinkään. Ei mulle tuota iloa enää oikeastaan missään käyminen. Mä olen ihan yhtä surullinen, vaikka kävisin jossain. (22)
	Huonoa on ollut se, että elämä on riepottellut minua miten sattuu -- (22)
	Mä en niinkään ole elämäni aktiivinen toimija (koska en jaksa) vaan seuraan sitä sivusta. (25)
	Minun on vaikea tehdä päätöksiä. Toivon, että joka muu tekisi päätöksen puolestani. (30)
	Elämässäni on asioita, jotka häiritsevät minua, mutta silti en kykene muuttamaan niitä. (30)
Positioituminen sivuhenkilöksi	En ole itse elämäni päähenkilö, olen sen sivuhenkilö. Muut määrittävät suunnan ja muokkaavat sitä, itse hyväksyn kaiken. (30)

Toipumisen näkökulma

Negatiivinen suhtautuminen itseän	Löydän itsestäni jatkuvasti uusia vikoja. (20)
	-- ahdistaa aika tavalla ja tunnen itseni huonoksi. Hävettää koko tilanne ja mietin mitä muut ajattelevat. (27)
	Elämässäni on useita eri osa-alueita, jotka eivät minua miellytä. Olen tyytymätön parisuhdetilanteeseeni, työttömyyteeni ja omaan itseeni. (30)
Negatiivinen suhtautuminen tulevaisuuteen	Mielestäni tulevaisuudenkuvani näyttää aika huonolta -- (20)
	Elämä ei tunnu siltä, että se olisi vielä paljon täynnä mahdollisuuksia. (30)
Minuuteen liittyvä negatiivinen positioituminen	Toisaalta kiusaaminen teki itsetuntoni todella heikoksi. En pidä itseäni oikein minään, en osaa mitään ja sitä paitsi olen ruma. (22)
	Työttömänä oleminen on kurjaa ja alentaa itsetuntoa, kun tuntuu, että kaikkia muita onnistaa kokoajan ja kaikilla läheisillä ja tutuilla on vakituiset työpaikat, mutta itse tekee vain pätkätöitä -- (27)
Positioituminen yksinäiseksi	Tuntuu kurjalta, kun ei kukaan kirjoittele tai soittle.. ei taida olla yhtään ystävää mulla. (24)
	On tosi yksinäinen olo kuten usein nuoruudessakin. Olisi paljon juteltavaa, mutta ei ole ketään kuuntelijaa tai kommentoijaa. (30)
Kokemusten näkeminen vahvistavana	-- olen tänään ehkä vielä vahvempi kuin koskaan aikaisemmin -- (22)

Kuvio 11. Laskevan kertomuksen juonikaavio

Julian kertomuksen juoni suhteessa toimimiseen ja toipumiseen



Julia asemoituu yksinäiseksi ja masentuneeksi sivuhenkilöksi. Hänen tarinassaan esiintyy paljon vertailua muihin ihmisiin, joilla asiat ovat paremmin. Positiot elämässä ovat negatiivisia. Kerronnasta ei löydy juuri lainkaan viitteitä toipumisesta tai uudelleenpositioitumisesta myönteiseen suuntaan.

5.2 Kategoris-sisällöllinen analyysi

Kiusaamisen välittömiä vaikutuksia ja pitkäaikaisia seurauksia on tutkittu pääosin määrällisten poikittaistutkimusten, tapaustutkimusten, vuodesta kolmeen vuoteen kestäneiden pitkittäistutkimusten ja retrospektiivisten – takautuvien tutkimusten – keinoin (ks. esim. Esbensen & Carson 2009; Sourander, Jensen, Rønning ym. 2007). Kiusaamisen seuraukset on näiden tutkimusten perusteella jaoteltu kategorioihin, jotka kuvaavat kiusaamisen uhrin kokemaa psyykkistä tuskaa ja pahoinvointia, tavalista heikompaa terveydentilaa sekä vaikeutta mukautua sosiaalisesti. (Rigby 2003, 584.) Kiusaaminen johtaa usein myös pelkoon joutua yhä uudelleen kiusatuksi, turvattomuuden tunteeseen koulussa sekä pulmiin itsetunnon ja minäkuvan kanssa (Esbensen & Carson 2009, 227–229).

Olen luokitellut ja kategorisoinut aineistoani käyttäen apuna aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoja (ks. liite 1). Toisin kuin kategorisissa lähestymistavoissa yleensä, tarkastelen tutkittavieni tuottamasta aineistosta ottamiani lainauksia osana kokonaisuutta välttääkseni mahdollisen liioitellun tulkinnan. Jaoin katkelmat kahteen pääluokkaan, joista ensimmäinen kuvaa kiusaamisen välittömiä vaikutuksia uhrin elämässä yläkouluaikana. Toinen pääluokka pitää sisällään kiusaamisen pitkäaikaiset, vuosia kestäneet seuraukset sen uhriksi joutuneen elämässä. Kiusaamisen seuraukset on kategorisoitu pääluokkien sisällä minuuteen, mielenterveyteen, tunne-elämään, toimimiseen ja asemoitumiseen liittyviin luokkiin. Pitkäaikaisten seurausten pääluokasta erottuvat myös yläluokat, jotka koskevat kiusaamisen merkitystä elämäntarinan suunnan muovaajana sekä kokemusta kiusaamisen kohteeksi joutumisesta vahvistavana tekijänä. Esittelen seuraavaksi tutkimustuloksiani kiusaamisen välittömistä vaikutuksista ja siirryn tuonnempana kiusaamisen jättämiin pitkäaikaisiin jälkiin.

5.2.1 Kiusaamisen välittömiä vaikutuksia

Kiusaaminen on alentanut itsetuntoa huomattavasti. Ei se ollut huipussa silloin ennen kiusaamistakaan, mutta siitä se vain laski. (Hanna)

Tutkimuksin on havaittu, että pitkäaikaisen kiusaamisen kohteena olevilla lapsilla ja nuorilla on yleensä muita huonompi itsetunto (esim. Esbensen & Carson 2009, 229; Salmivalli & Isaacs 2005, 1166). Heillä on voinut olla heikko käsitys itsestään ja kyvyistään ryhmässä jo ennen kiusaamisen alkamista (Salmivalli 1998, 103; Olweus 1992, 34; Salmivalli & Isaacs 2005, 1166), mutta yhtäältä myös toistuva ryhmän hyljeksinnän kohteeksi joutuminen alentaa omanarvontuntoa (Juvonen, Nishina &

Graham 2000, 356). Tämänkin tutkimuksen kertomuksista on luettavissa, että kiusaaminen todella haavoittaa sen kohteeksi joutuvien minuutta. Osa informanteistani koki itsetuntonsa olleen alhainen jo yläkoulun alkaessa, mikä osaltaan saattoi johtua alakouluajasta ryhmän ulkopuolelle joutumisesta. Lähes kaikki mainitsivat kiusaamisen alentaneen omanarvontuntoa entisestään tai vaikeuttaneen positiivisen minäkuvan luomista.

Kiusatun, sairaan, ujon, hiljaisen, avuttoman ja vääränlaisen yksilön identiteetit näyttäytyvät tutkittavieni kertomuksissa samalla, kun moni heistä asemoi kouluajaksi itsensä mallioppilaaksi. Identiteetin ja minäkuvan muodostaminen oli kiusaamisen kohteille haastavaa siksikin, että heidän saamansa palaute erilaisissa vuorovaikutustilanteissa oli ristiriitaista. Kanssakäyminen omien vanhempien sekä koulun aikuisten kanssa sujui mutkattomasti, ja opettajat kiittivät tunnollisuudesta sekä ahkeruudesta. Samaan aikaan kuitenkin suuri osa omaa kouluyhteisöä pilkkasi, satutti tai eristi heitä ryhmästä. Osa tutkittavistani uskoi ansaitsevansa kiusatuksi joutumisen oman viallisuutensa vuoksi. Kokemus positioitumisesta huonoksi tai vääränlaiseksi suhteessa muihin aiheutti korostunutta itsekkyyttä sekä vapaaehtoista ulkopuoliseen positioon pyrkimistä (vrt. Slee 1994, 104). Vetäytyminen sosiaalisesta kanssakäymisestä ikätoverien kanssa oli tyyppillinen reaktio kiusaamiseen, sillä silloin ei tarvinnut pohtia omien ilmeiden, eleiden, äänen tai muiden ominaisuuksiensa mahdollista epäkelpoutta kiusaajien näkökulmasta. Informanteistani moni vältteli kouluyhteisön lisäksi ikätovereitaan muissakin tilanteissa ja uskoi, ettei heistä pidettäisi. Epäluulo samanikäisiä nuoria kohtaan johti myös siihen, että tutkittavat saattoivat tulkita toisten verbaalista tai sanatonta viestintää itseään kohtaan jopa liioitellun negatiivisesti. Mitä pidempään henkilö on kiusaamisen kohteena, sitä todennäköisemmin hän arvioi toiset pahantahtoisiksi ihmisiksi, joilta ei saa tukea ja joihin ei voi luottaa (Salmivalli & Isaacs 2005, 1167).

Sosiaaliset pelot ja jännittäminen johtui pitkälti siitä, että tulkitsin helposti muiden lähettämät viestit negatiivisesti, olin tavallaan virittynyt vastaanottamaan ne kaikista herkimmin ja liioittelemaan niitä; olin hyvin epäluuloinen kaikkia ikäisiäni nuoria kohtaan, jotka vähänkään vaikuttivat potentiaalisilta kiusaajilta. (Pihla)

Ryhmästä vetäytymisen lisäksi osa tutkittavista kertoi kärsineensä pelkotiloista sosiaalisissa tilanteissa koulun ulkopuolellakin. Tämä näkyi pelkona kohdata niin kiusaajia kuin keitä tahansa heille ennestään tuntemattomia ihmisiä. Yksi tutkittavista toivoi, ettei kukaan kiinnittäisi häneen mitään huomiota, jotta hänen ei tarvitsisi sanoa mitään. Toinen jäi koulusta pois yhä useammin ja pidemmäksi aikaa. Moni heistä varoi käyttämästä mitään tavallisuudesta poikkeavaa vaatetta eikä esimerkiksi ehostanut koskaan. Sosiaalisissa tilanteissa toimiminen jännitti erästä tutkittavaa niin

paljon, ettei hän uskaltanut esimerkiksi puhua puhelimessa tai asioida pankissa. Sleen (1994, 103–105) mukaan pelko joutua kielteisen arvioinnin kohteeksi vertaisryhmässä aiheuttaa kiusatuille hermostuneisuutta ja stressiä vuorovaikutustilanteissa sekä johtaa toisinaan sosiaalisten tilanteiden välttämiseen.

Tilanteissa, jossa muut ovat täysin tuntemattomia ihmisiä saattoin olla aivan hiljaa ja toivoa, että kukaan ei kiinnittäisi minuun mitään huomiota, tavallaan melkein pelkäsinkin puhua muille ja minun piti aina kerätä rohkeutta saadakseni asiiani sanottua. Sen takia esimerkiksi asioiminen pankissa oli jos ei nyt vaikeaa niin ainakin hankalaa, ja tuntemattomaan paikkaan puhelimella soittaminen suorastaan mahdotonta. (Venla)

Sosiaalisten tilanteiden jännittäminen kulminoitui eräällä tutkittavalla niin pahaksi, että hän saattoi saada paniikkikohtauksia vapaa-ajallaan ollessaan samassa tilassa muiden ihmisten kanssa. Paniikkihäiriöstä kertoi myös toinen tutkittava, mutta hän ei erotellut tilanteita, joissa ahdistuneisuus laukaisi paniikkikohtauksen. Näillä henkilöillä kiusaaminen aiheutti ahdistuksen lisäksi masennusta, itsetuhoisia ajatuksia sekä psykosomaattisia oireita, kuten vatsakipua tai päänsärkyä. Neljä tutkittavaa kertoi kokeneensa masennusta jo yläkouluaikana ja nimesi syyksi kiusatuksi joutumisen. Vastaavia tuloksia psyykkisistä ja psykosomaattisista oireista on saatu aiemminkin kiusaamiseen osallistuvia lapsia ja nuoria tutkittaessa (ks. esim. Sourander ym. 2000, 878; Kaltiala-Heino, Rimpelä, Rantanen & Rimpelä 2000, 667).

Sain kyllä ihan oikeitakin fyysisiä oireita kuten päänsärkyä, masennusta ja sen paniikkihäiriön, jotka sitten rajoittivat elämäni. (Selina)

Kasiluokasta lähtien toivoin lähes joka päivä kuolevani, mutta aika ajoin voin paremmin - - (Elsi)

Kiusaaminen vaikutti viiden tutkittavan kohdalla koulumenestykseen. Keskittymisvaikeudet ja huomion suuntaaminen pois opiskeltavasta asiasta vaivasivat kahta henkilöä (vrt. Rigby 1999b, 4). Molemmat heistä kokivat, että olisivat pärjänneet koulussa paremmin, jos heitä ei olisi kiusattu. Kumpikin hakeutui tahollaan ammatilliseen koulutukseen yläkoulun jälkeen. Heistä toinen olisi halunnut opiskella lukiossa, mutta ei tuolloin luottanut omiin kykyihinsä tai mahdollisuuksiinsa menestyä akateemisesti vaativammassa opinnoissa. Kolme henkilöä puolestaan uppoutui opiskeleluunsa kiusaamisen vuoksi aiempaa syvemmin. Kaksi heistä koki tunnollisuuden ja suorittamisen keinona paeta yksinäisyyttä ja omaa pahaa oloa. Kolmas uskoi olevansa ryhmässään niin epäsuosittu, että tahtoi osoittaa itselleen ja häntä kiusaaville henkilöille olevansa edes kouluaineissa muita etevämpi.

Ikävää oloani hukutin myös koulutyöhön ja tein tehtävät ja luin kokeisiin ylitunnollisesti – yläasteen lopussa keskiarvoni lähenteli kymppiä. (Selina)

Alakulon, pelon ja ahdistuksen lisäksi kertomuksissa mainittiin vihan ja halveksunnan tunne kiusaajia kohtaan. Muutama tutkittava tunsi vihaa ja katkeruutta heitä huonosti kohdelleita ihmisiä kohtaan vielä nuorina aikuisina. Moni kertoi, ettei kyennyt arvostamaan kiusaajia lainkaan, vaikka olisi muutoin antanut kokemansa pahan anteeksi. Seuraavassa alaluvussa esittelen kiusaamisen pitkäaikaisia seurauksia sen kohteeksi joutuneiden kertomana.

5.2.2 Kiusaamisen pitkäaikaisia seurauksia

Minuus uhattuna

Toisaalta kiusaaminen teki itsetuntoni todella heikoksi. En pidä itseäni oikein minään, en osaa mitään ja sitä paitsi olen ruma. (Julia)

Tutkimusaineistoni perusteella kiusaaminen jättää yksilön minuuteen pitkäaikaisia, toisinaan pysyviäkin jälkiä. Tutkimukseni ensimmäisissä vaiheissa, informanttien ollessa 19–23-vuotiaita, kertomuksista korostui heidän kokemansa epävarmuus itsestä suhteessa muihin ihmisiin. Jokainen heistä koki olonsa epävarmaksi sosiaalisissa tilanteissa. Heidän oli vaikeaa keskustella ryhmässä ja ilmaista omia mielipiteitään. Moni tutkittava pohti korostuneen paljon, mitä muut ajattelivat heistä. Osa pelkäsi vaikuttavansa toisten silmissä tyhmältä, kummalliselta, rumalta tai taitamattomalta. Jotkut todella kokivat olevansa arvottomia, outoja, osaamattomia tai ulkoisesti vastenmielisiä. Kouluaikaisten kiusaajien informanteilleni osoittamat positiot olivat siis yhä olemassa heidän ajattelussaan vähintäänkin taka-alalla. Nämä epävarmuudet ja kielteiset käsitykset itsestä viittaavat heikkoon omanarvontuntoon sekä kiusatun yksilön identiteetin olemassaoloon minuudessa.

Itselläni oma kuva on edelleen näissä tilanteissa heikko ja ajattelen, kuten kouluaikoina. Eihän kukaan voi minusta pitää, siksi se ei edes tervehdi minua. (Lilli)

Lähes kaikkien tutkittavieni kertomuksista heijastuu itseluottamuksen puute suhteessa omaan osaamiseen. Epävarmuus omasta kyvykkyydestä saattoi estää osaa informanteistani tarttumasta tehtäviin, jotka tuntuivat haastavilta tai joiden ratkaisemisesta he eivät olleet varmoja. Luottamus omaan osaamiseen vahvistui joillakin tutkitavilla ajan kuluessa, kun he uskalsivat tarttua toimeen ja rikkoa itselleen asettamiaan

rajoja. Eräs tutkittava ei luottanut kykyynsä oppia ja opiskella, kunnes hän aikuisiällä kävi ensin lukion ja suoritti vuosia myöhemmin tutkinnon yliopistossa. Hänen tiensä ei kuitenkaan ollut suoraviivainen, vaan epärointi omasta kapasiteetista jatkui onnistumisista huolimatta. Toinen tutkittava ei puolestaan rohjennut lähteä tavoittelemaan opintoja ja uraa tulkintani mukaan siksi, että hän pelkäsi epäonnistuvansa. Kolmannen kohdalla kävi samankaltaisesti: itseluottamuksen puute ja epävarmuus estivät häntä osaltaan etenemästä elämässään suunnitelmiensa mukaisesti.

Minulla on yhä jossain mieleni perukoilla pelko tai tunne siitä, että olen jotenkin huono tai tyhmä, mikä joskus nousee pintaan. (Pihla)

Itsetuntoon ja minäkuvaan liittyvät pulmat varhaisaikuisuudessa olivat usean tutkittavani kokemuksen mukaan seurausta kiusaamisesta. He positioivat itsensä herkästi sivustaseuraajiksi välttääkseen muiden huomion ja mahdollisen arvostelun. Vuosien kuluessa moni pääsi asemoitumaan erilaisissa vertaisryhmissä uudelleen, mikä auttoi myönteisen minäkuvan rakentamisessa ja vahvisti itsetuntoa. Kaksi henkilöä mainitsi tehneensä runsaasti mielensisäistä työtä luottaakseen omiin kykyihinsä ja nähdäkseen itsensä arvokkaana. Kolmen tutkittavan minäkuva muuttui myönteisen kehityksen jälkeen kielteisemmäksi 25–27-vuotiaana mutta eheytyi 30 ikävuoteen mennessä. Neljä tutkittavaa taas koki vielä yli 30-vuotiaana itsetuntonsa olevan ainakin ajoittain heikko. He uskoivat sen johtuvan nuoruudessa koetusta kiusaamisesta ja hyljeksinnästä. Ainoastaan yksi tutkittava ei kertomansa perusteella vaikuttanut kokevan minäkuvaansa tai itsetuntoaan heikoksi enää tutkimukseni toisen vaiheen jälkeen.

Tuntuu, että ihmiset arvostelevat minua koko ajan, pitäisi koko ajan olla hirveän hyvä, hauska, kekseliäs jne. enkä minä jaksa enää arvostelua ja arviointia. (Selina)

Viiden tutkittavan tarinoista ilmeni kertojan kokema vaikeus ottaa vastaan kritiikkiä. Nämä henkilöt tunsivat olonsa uhatuksi tai saattoivat tulkita muiden sanomisia kielteisesti. On mahdollista, että arvioitavaksi joutumisen pelko juonsi juurensa kokemuksiin kiusattuna (ks. Salmivalli & Isaacs 2005, 1167). Yhden tutkittavan kertomuksessa vaikeus sietää kritiikkiä yhdistyi voimakkaaseen ankaruuteen ja vaativuuteen itseä kohtaan. Vuorovaikutuksessa saatu negatiivinen palaute sai hänet kokemaan itsensä arvottomaksi, eikä hän kyennyt antamaan mahdollisia virheitään itselleen anteeksi. Kolme muuta tutkittavaa puolestaan koki, että ollakseen arvokkaita, heidän oli pyrittävä olemaan mieliksi toisille ihmisille. Kaksi heistä otaksui miellyttämisen halun kumpuavan kiusaamiskokemuksista. Heille oli tärkeää olla pidettyjä. Tulkintani mukaan kolmannen kohdalla täydellisen yksinäisyyden ja hylätyksi tulemisen pelko aiheutti sen, että hän omisti elämänsä muiden tarpeiden täyttämiseksi.

Mielenterveys vaarassa

On ollut unettomuutta, paniikkihäiriötä, ahdistuneisuutta, jatkuvia toiveita kuolemista. (Elsi)

Kahdeksasta tutkittavastani neljä koki mielenterveyteen liittyviä pulmia yläkouluaikanaan. Kolme heistä koki kertomansa mukaan niitä 20–25-vuotiaana ja kaksi vielä yli 30-vuotiaana. Lisäksi yksi tutkittava alkoi oireilla nuorena aikuisena, vaikkei hänellä ollut ollut mielenterveyteen viittaavia ongelmia aiemmin. Tyypillisimpiä psyykkisiä oireita olivat ahdistuneisuus, paniikkikohtaukset sekä masennus. Masennuksen ja ahdistuneisuuden on todettu olevan yläkouluaikanaan kiusatuksi joutuneilla henkilöillä todennäköisempää kuin ei-kiusatuilla vertaisilla kuutta vuotta myöhemmin (Vassallo, Edwards, Renda & Olsson 2014, 109) ja jopa vuosikymmeniä myöhemmin (Takizawa, Maughan & Arseneault 2014, 781–782). Eräällä tutkittavalla masennus seurasi mukana yläkouluaajoista aikuisuuteen saakka koko ajan voimistuen. Toinen masentui nuorena aikuisena ja kamppaili siitä lähtien jonkinasteisen depression kanssa, mutta viittasi siihen vain ohimennen viimeisessä tarinassaan. Kolmas alkoi kärsiä paniikkikohtauksista niin ikää nuorena aikuisena, ja tämä mielenterveyteen liittyvä häiriö vaikutti tulkintani mukaan häneen vielä 33-vuotiaana. Tällöin hän koki suurta ahdistusta ja epävarmuutta itsestään eikä kyennyt etenemään elämässään. Neljännen yksilön kohdalla psyykkiset pulmat ilmenivät voimakkaana ahdistuksena sekä psykosomaattisina oireina, jotka lientyivät iän myötä. Varhaisaikaisuudessa koetut ahdistuneisuushäiriöt sekä psykologiset vaikeudet saattavat olla aiempien tutkimusten mukaan kiusaamisen pitkäaikainen seuraus (ks. Sourander ym. 2007, 402), ja tämänkin tutkimuksen perusteella yhteys kiusatuksi joutumisen ja psyykkisten haasteiden välillä on mahdollinen.

Kolme tutkittavaani viittaa tarinassaan ajatelleensa itsetuhoisesti. Suomessa tehdyn pitkittäistutkimuksen perusteella toistuvan kiusaamisen kohteeksi joutuneilla alakouluikäisillä tytöillä on myöhemmin kohonnut riski yrittää itsemurhaa. Tutkimus poissulki lapsuusajan psyykkiset häiriöt ja osoitti, että jatkuvan kiusaamisen uhrina olemisen yhdisti oman käden kautta kuolleita tai siihen pyrkineitä nuoria, alle 25-vuotiaita naisia. (Klomek, Sourander, Niemelä ym. 2009, 257.) Kukaan tutkittavistani ei ollut riistänyt itseltään henkeä aineistonkeruuni viimeiseen vaiheeseen mennessä, eikä heidän tarinoistaan löytynyt enää 27 ikävuoden jälkeen selviä merkkejä itsetuhoisesta ajattelusta. Syvä uupumus, kiusatuksi asemoituminen aikuisiällä sekä vastoinkäymisistä kumpuava syyllisyyden tunne voimistivat itsetuhoisia ajatuksia kolmen tutkittavan elämän varrella.

Oli sellanen olo, että voisin vaikka ampua itseäni päähän. Ei se olo ole kyllä vieläkään helpottanut. Mä en oikein tiedä, mistä se tulee. Todella epätoivonen olo, en tiedä, onko ihan näin pahana koskaan ollut. (Julia)

Puhtaasti psyykkisten pulmien lisäksi kahden tutkittavani kertomuksissa mainitaan psykosomaattiset oireet mahdollisina kiusaamisen pitkäaikaisseurauksina. Sydämen-tykytykset, lyijynraskaat jalat, hengitysvaikeudet, päänsärky, vatsakipu sekä immuunijärjestelmän heikkeneminen vaivasivat näitä yksilöitä. Masennus, stressi, ahdistus ja uupumus yhdistyivät heidän mukaansa edellä mainittuihin oireisiin. Toinen heistä uskoi 22-vuotiaana kuolevansa pian, eikä tilanne masennuksen ja siihen liittyvien fyysisten oireiden suhteen ollut kohentunut 30-vuotiaana. Toinen taas oli teini-iässä uskonut kuolevansa hyvin nuorena, mutta oli 33-vuotiaaksi elettyään oppinut suojelemaan itseään liialta kuormitukselta. Hän ei maininnut psykosomaattisia ahdistusoireita enää sen jälkeen, kun kirjoitti niistä 25-vuotiaana.

Mutta olen kärsinyt monista vaivoista, jotka varmasti ovat vain oireita psykologiselle kuormitukselle kuten selittämättömät vatsakipuni. (Selina)

Kiusaamisen jäljet tunne-elämässä, toiminnassa ja asemoitumisessa

Häpeän ja katkeruuden tunteet

Häpeän kun en pystynyt puolustautumaan silloin. Nykyään sitä miettii että miksei sitä ajoissa tehnyt mitään asialle. (Hanna)

Tutkittavistani moni oli jo nuorena aikuisena hyväksynyt vuodet koulukiusattuna osaksi elämäntarinaansa. Osalle oma menneisyys aiheutti kuitenkin katkeruuden, vihan ja häpeän tunteita. Kokemus häpeästä ilmeni esimerkiksi niin, että yksilö varoi tarkasti kertomasta kenellekään uudelle tuttavuudelle historiastaan kiusaamisen kohteena. Syy tähän oli kahden tutkittavan kohdalla se, etteivät he halunneet positioitua muiden silmissä liikaa uhrin roolin kautta. Salailua lisäsi uskomus, että asema koulukiusattuna saisi henkilön näyttämään muiden silmissä huonommalta kuin muutoin. Heitä hävetti, että he olivat jääneet kiusatun positioon yrittämättä puolustautua.

Olen katkera kiusaajille siitä, että he tekivät koulunkäynnin ikäväksi ja kohtelivat minua törkeällä tavalla joutumatta koskaan vastuuseen teoista, jotka saattavat vaikuttaa minuun koko elämäni ajan. (Pihla)

Kiusaajiin kohdistuva katkeruuden tunne esiintyi samojen informanttien tarinoissa kuin yllä mainittu häpeän tunne. Katkeruutta aiheutti se, että kiusaajat olivat

saattaneet toimia miten vain vastaamatta koskaan teoistaan. Pääsääntöisesti tutkittavat eivät toivoneet kiusaajilleen hyvää, vaikka eivät olisi suoraan kertoneet kantavansa kokemastaan kaunaa. Viisi heistä positiivisesti kiusaajat melko tunteettomiksi ihmisiksi ja otaksui heidän tahtoneen aiheuttaa tahallisesti pahaa. Tällainen ajattelutapa on saattanut ylläpitää katkeruuden tunnetta. Kiusaajia kohtaan koettu katkeruus väheni tulkintani mukaan samalla, kun yksilö kykeni hyväksymään tapahtuneen ja integroimaan sen osaksi minuuttiaan sekä antamaan sen mielessään anteeksi. Yksikään tutkittavistani ei kertomansa mukaan tuntenut katkeruutta joutumisestaan kiusaamisen uhriksi enää yli 25-vuotiaana.

Epävarmuus ja vetäytyminen ryhmästä

Toin edellä esille epävarmuuden tunteet osana koetun kiusaamisen seurauksia sen kohteeksi joutuneiden minuutuksissa. Epävarmuus itsestä johti monen kohdalla vetäytymiseen ryhmästä sekä sosiaalisten tilanteiden välttelyyn. Kaikki informanttini kokivat olonsa epävarmaksi ryhmässä ollessaan nuoria aikuisia. Epävarmuus ilmeni karkeasti jaotellen kahdella tavalla: osa pelkäsi asemoituvansa muiden silmissä kielteisesti, kun taas jotkut kokivat olevansa huonompia kuin muut ihmiset keskimäärin. Jotkut tutkittavat sekä tunsivat itsensä muita huonommiksi että pelkäsivät samalla positioituvansa ryhmässä negatiivisesti. Tällainen uskomus johti herkästi vetäytyvyyteen ja vaikenemiseen ryhmätilanteissa sekä uusiin ihmisiin tutustuttaessa.

Joskus mietin vieläkin, että kehtaisikohan sitä kertoa omia vastauksiaan ääneen, kun toiset ajattelevat kuitenkin että ne ovat ihan naurettavia ja tyhmiä. (Martta)

Pelko positioitua ryhmässä naurunalaiseksi johti lähes kaikkien tutkittavieni kohdalla siihen, että he pyrkivät olemaan mahdollisimman huomaamattomia. Ryhmätilanteissa he jättäytyivät taka-alalle ja hiljaisen sivustaseuraajan asemaan. Muutama tutkittava pohti, että passiivisuus ja ujous saattoivat olla oman persoonallisuuden piirteitä, joita kiusaamiskokemus vahvisti. Seitsemän tutkittavaa koki vielä yli 30-vuotiaana olevansa tuntemattomien ihmisten seurassa tai suuressa ryhmässä arkoja, hermostuneita tai vetäytyviä. Tunne oli saattanut lieventyä vuosien varrella, mutta se ei ollut kadonnut. Sosiaalisten tilanteiden jännittäminen vaikutti näin ollen olevan varsin staattinen ominaisuus, jonka tutkittavat mielsivät kiusatuksi joutumisen seuraukseksi.

-- ehkä se [kiusatuksi joutuminen] myös sai minut suhtautumaan epäluuloisemmin uusien ihmisten tapaamiseen ja ihmisiin ylipäätään. (Venla)

Uusien ihmisten seura sekä suuret väkijoukot tuntuivat kaikista tutkittavistani ahdistavilta heidän ollessaan hieman yli 20-vuotiaita. Moni suhtautui ennalta tuntemattomiin ihmisiin varauksella, ja luottamuksen rakentaminen heihin oli haastavaa. Kaksi tutkittavaa koki olevansa vaikeasti lähestyttäviä oman epäluuloisen asenteensa vuoksi. Eräs koki itselle vieraampien ihmisten kanssa keskustelun luonnottomaksi, mutta päätyi kuitenkin usein kuuntelijaksi muiden asemoidessa hänet helposti lähestyttäväksi ja empaattiseksi. Viiden henkilön kertomuksissa varauksellinen suhtautuminen uusia ihmisiä kohtaan ilmeni vielä tutkimukseni viimeisessä vaiheessa. Kaksi tutkittavaa koki itsensä yksinäiseksi eikä onnistunut löytämään ystäviä elämäänsä. Varautuneisuus, vetäytyminen toisten seurasta sekä jännittäminen sosiaalisissa tilanteissa ovat voineet lisätä yksinäisyyden tunnetta.

Arkuus muodostaa parisuhteita

Kun kiusaaminen oli pahimmillaan, tunsin itseni naisena jonkinlaiseksi pohjasakaksi, joka tuskin voisi kiinnostaa ketään. (Pihla)

Epävarmuus omasta viehättävyydestä kosketti kaikkia informanttejani aikuisuuden kynnyksellä. Heistä usea oli joutunut kouluaikanaan miespuolisten kiusaajien kohteeksi, ja osaa oli kiusattu myös seksuaalissävyytteisesti. Kiusaaminen oli aiheuttanut monen tutkittavan kohdalla sen, että he pyrkivät peittämään omaa naisellisuuttaan eivätkä esimerkiksi meikanneet tai korostaneet muutoinkaan ulkonäköään. Tämä toimintatapa seurasi suurinta osaa heistä myös aikuisuuteen. Samaan aikaan heidän miellesään kyti ajatus, ettei kukaan voisi todella pitää heistä. Kaksi tutkittavaa kertoi pohjivansa jo seurustelusuhdetta ajatellessaan, voisiko mahdollinen kumppani todella hyväksyä heidät vai joutuisivatko he pilkan kohteeksi läheisessä ihmissuhteessaan.

Naiseksi kasvaminen ja miesten kohtaaminen on ollut minulle arka paikka. Alitajunnassa miettii toisesta heti pahinta mahdollista. Mitä jos hän onkin samanlainen kuin kaikki kiusaajani aikanaan. (Lilli)

Kolme informanteistani seurusteli tutkimukseni ensimmäisessä aineistonkeruuvaiheessa, ja kaikki heistä kokivat kumppanilta tulleen positiivisen palautteen auttaneen heitä näkemään itsensä myönteisemmin. Toisaalta kaksi heistä uskoi, ettei kumppani todella voisi olla heistä kiinnostunut tai pitää heitä viehättävinä. Yksi tutkittava uskoi olevansa naimaton loppuikänsä, ja toinen koki, ettei hän kelvannut parisuhteeseen. Epävarmuus ja arkuus omasta itsestä suhteessa (mahdolliseen)

seurustelukumppaniin välittyi kaikista teksteistä. Aika muutti monen yksilön suhtautumista sekä itseän että ajatukseen parisuhteen muodostamisesta. Yhtätoista vuotta myöhemmin kolme informanttia oli naimisissa, kaksi avoliitossa ja kaksi lyhempiäikäisissä parisuhteissa. Yksi tutkittavista ei ollut koskaan seurustellut.

Kiusatuksi positioituminen aikuisuudessa

Siinä hetkessä palasin omaan koulu-aikoihini. Olet se paha, jota kaikki vihaa. Miksi edes seison tässä? Miksi jalkani eivät liiku? Aivot eivät anna käskyä edes sanoa vastaukseksi mitään järkevää. (Lilli)

Iso-Britanniassa tutkittiin samalla viikolla syntyneitä henkilöitä 50 vuoden ajan, ja eräs tutkimuksen herättämä jatkokysymys liittyi kiusatun roolin toistuvuuteen. Tutkijat pitivät mahdollisena, että kiusaamisen uhriksi joutuminen johtaa muunlaistenkin loukkausten kohteeksi joutumiseen. Tämä taas saattaa laukaista kehän, jossa sama henkilö joutuu toistuvasti kaltoinkohtelun uhriksi elämässään. (Takizawa, Maughan & Arseneault 2014, 782.) Kuusi kahdeksasta tutkittavastani positioitui kiusatuksi uudelleen aikuisuudessa eri tilanteissa. Työpaikkakiusaaminen kosketti heistä viittä välittömästi tai välillisesti. Yksi tutkittava koki olevansa hyvä kohde mahdolliselle työpaikkakiusaamiselle ja ihmetteli, ettei ollut joutunut sen kohteeksi. Kaksi informanttia positioitui kiusatuiksi läheisissä ihmissuhteissaan.

Minua on kiusattu kaikilla työpaikoilla, ja se tekee minut välillä aika heikoksi. Kiusatun rooli seuraa mukana näin aikuisenakin. (Elsi)

Työpaikkakiusaaminen oli kunkin tutkittavan kohdalla erilaista, joskin tapauksista löytyi yhteisiä piirteitä. Yksi joutui esimiestahon vallankäytön uhriksi: hän kuuli jatkuvaa työnsä mitätöintiä ja sai lopulta siirron toisiin tehtäviin. Toisesta levitettiin paikkaansa pitämättömiä huhuja. Kolmas joutui mustamaalaamisen kohteeksi ja huomasi, että kollegat lopettivat puhumisen hänen saapuessaan samaan tilaan. Neljäs sai osakseen alentuvia kommentteja työtovereilta, mutta joutui etupäässä todistamaan toisen henkilön ajautumista kiusaamisen uhriksi. Viides päätyi toisten komenneltavaksi, mutta onnistui pitämään pintansa ja puuttumaan tapahtumien kulkuun. Kaikkien työpaikallaan kiusaamista kokeneiden informanttien kohdalla kiusaaminen oli päättynyt aineistonkeruuni viimeisessä vaiheessa tutkittavien ollessa 30–33-vuotiaita.

Kiusatuksi positioituminen läheisissä ihmissuhteissa kosketti kahta tutkittavaa. Molemmat kokivat vähättelyä parisuhteissaan ja tunsivat, etteivät ole riittävän hyviä kumppaneita. Toinen heistä koki tulevaisuutensa jätetyksi ja hylätyksi ilman

ennakkovaroitusta, kuten kouluaikanaankin tovereiden keskuudessa. Toinen taas sieti ivaa ja kaltoinkohtelua lähisuhteissaan uskoen, ettei voi itse vaikuttaa tilanteeseen mitenkään. Asemoituminen kiusatuksi tai uhriksi ihmissuhteissa jatkui kehämäisesti toistuen näiden tutkittavien kohdalla vielä tutkimusaineistoni keruun päättyessä (vrt. Takizawa ym. 2014, 782).

Annan muiden kohdella minua huonosti. En pääse irtautumaan ihmisistä, jotka eivät kohtele minua hyvin. (Julia)

Elämänasenteen ja -suunnan muuttuminen kiusaamisen seurauksena

Toisaalta tunnen, että ajatteluni on kokemusteni takia kehittynyt monipuolisemmaksi, avarammaksi, ennakkoluulottomaksi ja rajoja ylittäväksi. (Pihla)

Viisi tämän tutkimuksen informantia näki kiusaamiskokemuksissaan sen aiheuttaman tuskan lisäksi positiivisen puolen. Kokemus kiusattuna olemisesta nähtiin vahvistavana tekijänä, kun vaikeasta ajanjaksosta oli selviytytty ja siihen oli otettu etäisyyttä. Minäpystyvyyden tunne ja identiteetti vakautuivat, kun omia vahvuuksia ja heikkouksia piti nuoruusvuosina pohtia tavallista enemmän. Vuodet kiusaamisen uhrina nähtiin myös opettavaisena, sietokykyä nostavana, ajattelua laajentavana ja empatiakykyä kohentavana menneisyyden jaksena. Eräs tutkittava koki kiusatuksi joutumisen olleen elämänsä kannalta hyvä asia, koska sen vuoksi hän tutustui ystäviinsä ja oppi arvostamaan todellista ystävyyttä ja luottamusta ihmissuhteissa. Kiusaamishistoria nähtiin voimavarana keskimäärin 22-vuotiaana, eikä kukaan tutkittavista enää viimeisissä kertomuksissaan tuonut erikseen esille kiusaamisen jättämiä positiivisia seurauksia elämässään. On mahdollista, että kiusaamisen uhriksi joutuneet yksilöt halusivat nuorina aikuisina identiteettiään pohtiessaan nähdä kokemallaan myönteisen merkityksen selittääkseen sen osaksi tarinaansa.

Voi olla, että kiusaamiskokemuksilla on jonkin verran ollut vaikutusta myös uravalintaani. (Martta)

Osa tutkittavista koki, että kiusaamishistoria vaikutti opintoja ja uraa koskeviin päätöksiin tai asuinpaikan valintaan. Eräs tutkittava joutui käymään pitkän tien saavuttaakseen opiskeluun liittyvät tavoitteensa, sillä hän hakeutui yläkouluun jälkeen vastoin suunnitelmiaan ammatillisiin opintoihin kiusaamisesta johtuvan itseluottamuksen puutteen vuoksi. Yksi informantti taas koki, ettei voisi enää asua sillä paikkakunnalla, jolla oli joutunut kiusaamisen kohteeksi. Kaksi tutkittavaa mainitsi tietyn alan yliopistossa kiinnostaneen heitä osittain vaikeiden kouluvuosiensa vuoksi. He käsittelivät

varhaisissa tarinoissaan menneisyyttään kiusattuna ja peilasivat sitä tulevaan ammat-
tiinsa. Nämä kaksi henkilöä opiskelivat keskenään eri oppiaineita ja tieteenaloja,
mutta kimmoke opintoihin oli ollut sama: oma kokemus kiusattuna.

6 YHTEENVETO JA DISKUSSIO

Väitöskirjani viimeisessä luvussa vedän yhteen tutkimustulokseni. Selkeyden vuoksi on syytä palata johdannossa esittämiini tutkimuskysymyksiin. Ensimmäinen niistä oli seuraavanlainen:

Mitä koulukiusaamista kokeneet yksilöt kertovat itsestään ja elämästään?

Yksinkertaisuudessaan laajahko kysymys kätki sisäänsä täsmentäviä lisäkysymyksiä. Sen olisi voinut asettaa yhtä lailla koskemaan kertomuksia, joita tutkittavat itse kertoivat tai joita heidän tuottamastaan aineistosta oli mahdollista koota ja kirjoittaa uudelleen. Halusin alusta asti tarkastella, miten ja miksi tutkittavien itsensä kertomat tarinat muuttuvat ajan myötä. Vastauksia pyrin saamaan tutkimalla yksilön kerronnassaan käyttämiä asemoiteja ja niissä tapahtuvia muutoksia, mikä herätti lisäkysymyksiä ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni. Huomio kiinnittyi etenkin siihen, miten kertoja asemoi itse itsensä sekä itsensä suhteessa muihin kerronnassaan. Entä miten nämä positioinnit muuttuvat vuosien kuluessa? Tutkimuskysymys sisälsi myös ajatuksen kiusaamiselle annetuista positioista. Mikä on kiusatuksi joutumisen positio yksilön elämäntarinassa? Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen ja sitä täydentäviin lisäkysymyksiin vastaan aluvussa 6.1.

Toiseen tutkimuskysymykseeni pyrin vastaamaan aluvussa 6.2. Kysymys koski kiusaamisen seurauksia sen kohteeksi joutuvan yksilön näkökulmasta:

Millaisia jälkiä kiusaaminen voi jättää kiusatulle?

Tutkimustuloksiani koskevan yhteenvedon lisäksi arvioin tässä luvussa tutkimustani. Tarkastelen ja pohdin tutkimukseni eettisyyttä aluvussa 6.3. ja uskottavuutta aluvussa 6.4.

6.1 Sama ihminen, muuttuva kertomus

Ihmisen kertoma tarina itsestään ja elämästään muuttuu vuosien kuluessa, sillä jokainen kokemus ja vuorovaikutustilanne on omiaan muovaamaan yksilön identiteettiä. Menneisyydestä kerrotusta tarinasta tulee yksilön menneisyyttä, kun hän tulkitsee kokemaansa ja valitsee, mitä asioita hänen tarinaansa kuuluu ja millaisena hän sen esittää (vrt. Riessman 1994, 68). Kertomisen situaatio vaikuttaa niin ikään siihen, mitä ja miten ihminen elämästään kertoo. 11 vuoden aikana moni asiointi ihminen elämässä on voinut muuttua; esimerkiksi opiskelijana yksilö kertoo elämästään eri tavoin kuin perheen äitinä. Kulloinenkin elämänvaihe värittää yksilön horisonttia ja elämäntarinaa. Samoin jokainen kerta, kun yksilö kertoo kokemastaan, voi muovata alkupeleistä muistoa tapahtuneesta (ks. Vihottula 2015, 189).

Useiden vuosien aikana kerätyt tarinat viestivät monenlaisista vaiheista ja rakentavat kertomuksia, jotka sisältävät myötä- ja vastoinkäymisiä. Kertomusten pohjaviereen ja niissä tapahtuvan kehityksen perusteella niitä voi kutsua pelkistäen nouseviksi, laskeviksi tai tasaisiksi tarinoiksi (ks. Gergen & Gergen 1988). Nousevat tarinat kuvaavat selviytymistä ja elämän haltuun ottamista. Laskevassa tarinassa kertoja päätyy sivuhenkilön ja uhrin positioon omassa elämässään. Tasaisissa tarinoissa kertojat hyväksyvät historian kiusattuna osaksi itseään ja menneisyyttään, mutta heillä ei ole halua, kykyä tai rohkeutta tavoitella täysivaltaista päähenkilön asemaa elämässään. On kiintoisaa pohtia, kuka selviytyy ja asemoituu elämänsä päähenkilöksi ja kuka uhriutuu tai peräti syrjäytyy. Miksi kaikki eivät saavuta selviytyjän positiota?

Ensimmäisten aineistonkeruukertojen perusteella ei olisi voinut päätellä, mihin suuntaan kunkin informantin kertomus alkaa piirtyä. Vielä toiseksi viimeisellä haastattelukierroksella, kun peruskouluajasta oli kulunut yli 10 vuotta, kertomusten suunnat olisivat olleet kahden selviytyjäksi asemoimani tutkittavan osalta toisenlaiset. Tutkittavien elämä on jatkunut aineistonkeruun jälkeenkkin, ja tutkimusraportin viimeistelyvaiheessa kertomusten juonet saattaisivat näyttää toisenlaisilta. Tästä esimerkkinä eräs nousevan tarinan kertoja luettuaan itseään koskevan holistis-sisällöllisen analyysin kertomuksineen kysyi kenties puoliksi leikillään, pitäisikö tarinaa jatkaa toteamalla, että sittemmin tutkittava syrjäytyi. Silloisesta epätoivon tunteestaan huolimatta kertoja oli selkeästi päähenkilön positiossa elämässään ja teki aktiivisesti päätöksiä tilanteensa korjaamiseksi. Lisäksi aineistonkeruu oli päättynyt, ja hänen tarinansa oli tutkimusta varten tuotetun aineiston perusteella nouseva. Emme siis muuttaneet kertomuksen lopetusta. Sen sijaan tutkittava päätti pitää laatimaani taulukkoa asemoitumisistaan ulottuvillaan saadakseen siitä voimaa silloin, kun kaikki tuntuu kaatuvan päälle. Laskevan tarinan kertojan ensimmäinen teksti taas viittaa positioissa

tapahtuneeseen myönteiseen suuntaukseen nuoruusvuosien jälkeen, mutta ajan kuluessa kertomus muuttuu selkeästi masennuksesta, surusta ja sivuhenkilön asemaan jäämisestä kertovaksi tarinaksi. Tasaisista tarinoista toinen alkaa selviytymisen kuvaamisella, mutta sen jälkeen siitä löytyy vain vähän nousua tai laskua kuvaavaa kehitystä. Kyseisen tarinan kertoja piti kymmenen vuoden tauon kerrontansa välissä, mikä luonnollisesti vahvisti paikalleen pysähtymisen tuntua tarinassa. Toinen tasainen tarina alkaa pysähtyneisyyden ja katkeruuden kuvaamisella, mutta kertomuksesta välittyy pikkuhiljaa vuosien edetessä elämäntilanteen ja kertojan itsensä hyväksyntä. Suurempaa taistelua myönteiseen positioon pääsemisestä tarinasta ei löydy, vaan kertoja tyytyy siihen mitä on.

Nousevat kertomukset ovat kaikki keskenään erilaisia, vaikka niistä löytyy yhdistäviä tekijöitä etenkin selviytymisen ja uudelleen asemoitumisen prosessien suhteen. Ne alkavat monesti kuvauksella epävarmasta nuoresta, heikosta omanarvontunnosta ja arkuudesta toimia sosiaalisissa tilanteissa vielä varhaisaikuisuudessa. Tarinoiden kertojat kamppailevat saavuttaakseen eheän minuuden ja positioituakseen kertomustensa päähenkilöksi. Tavoitteeseen päästään eri tavoin: toisille on luontaista harjoittaa omaa mieltään tietoisesti, kun taas toisille mahdollisuudet toimia aukenevat osallisuuden ja tekemisen kautta. Yksilön mielensisäinen itsensä asemoiminen kiusaajien yläpuolelle sekä henkisten voimavarojen aktiivinen käyttäminen yhdistävät nousevia kertomuksia. Kertomus voi kuvata selviytymistä, vaikka se sisältäisi kuvauksia kiusatuksi positioitumisesta aikuisuudessa tai taistelua masennusperäisten vaikeuksien kanssa. Hallinnan tunne omasta elämästä ja itsensä, tapahtumien hyväksyminen sekä itsensä päähenkilöksi tai selviytyjäksi asemoiminen ovat ratkaisevia tekijöitä kertomuksen suunnan piirtäjinä.

Siihen, kuka selviytyy ja kuka syrjäytyy, ei ole yksioikoista vastausta. Yllä mainittu tietoinen itsetunnon vahvistaminen ja myönteisen minäkuvan rakentaminen edesauttavat selviytyjän position saavuttamisessa. Itsensä epäily ja jatkuva epävarmuuden tunne omasta osaamisesta ja arvosta johtaa herkemmin sivuhenkilöksi asemoitumiseen, vaikka nämä tunteet ovat myös selviytyjille tuttuja. Sattumallakin on osansa: eräs tutkittava menetti traagisesti elämänsä tärkeimmän ihmisen tutkimusprosessin aikana, eikä hänen elämänsä enää palannut uomiinsa. On myös jossain määrin sattumasta kiinni, millaisia ihmisiä yksilö matkansa varrella kohtaa. Osa kohtasi työpaikoillaan kiusaajia; jotkut löysivät elämäänsä rakastavan ja kannustavan kumppanin. Yksilön henkiset voimavarat ja persoona vaikuttavat eittämättä siihen, alistuuko hän esimerkiksi kiusatun positioon uudelleen työelämässä tai lähisuhteessa vai taisteleeko hän siitä irti. Annetusta asemasta irrottautuminen ei ole sekään aina yksinkertaista, sillä toisinaan tilanteesta lähteminen on ainoa tapa selviytyä siitä. Lähisuhteesta tai

työpaikasta lähteminen vaikuttaa yleensä lähtijän itsensä lisäksi monin tavoin muihinkin ihmisiin, ja päätös voi olla sen vuoksi yksilölle liki mahdoton. Monia tutkittaviani yhdistää tarve miellyttää muita ja ottaa toiset huomioon jopa oman elämänsä kustannuksella. Tämä hyväksytyksi ja pidetyksi tulemisen tarve kumpuaa mahdollisesti yksilön luontaisen persoonan lisäksi menneisyydestä kiusattuna.

Perheen tuki ja ystävien olemassaolo yhdistävät nousevien tarinoiden kertojia. Heistä moni kohtasi kiusaamisen yksin, mutta he eivät olleet yksinäisiä. Kaikilla heistä oli yläkouluaikana ystäviä, ja tuona ajanjaksona he havaitsivat, etteivät olleet ainoita kiusattuja yhteisössä (vrt. esim. Huitsing 2012, 384). Kiusatun identiteetti oli yksi heidän monista identiteeteistään, eikä se vallannut heidän minuuttaan täysin. Selviytymiskertomusten päähenkilöt olivat myös lähes koko tutkimukseni suorittamisen ajan institutionaalisesti osa yhteiskuntaa. He kaikki olivat joko työelämässä kiinni tai opiskelivat, ja osa heistä perusti oman perheen. Yksilön lienee helpompia asemoida itsensä myönteisesti, jos hän ei päädy työttömäksi tai joudu muuten syystä tai toisesta yhteiskunnan reunamille.

Tasaisten tarinoiden kertojat eivät hekään kohdanneet kiusaamista aivan yksin. Heilläkin oli ystäviä ja hyvät välit vanhempuihinsa. Tarinankertojina he olivat kuitenkin melko vähäsanaisia ja totesivat, etteivät puhuneet kokemastaan ystäviensä tai vanhempiensa kanssa. Heidän selviytymiskeinonsa oli pyrkiä vaikenemaan ja unohtamaan menneisyydessä tapahtuneet ikävät asiat, vaikka ne vaikuttivat heidän elämäänsä esimerkiksi sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa varsin voimakkaasti vielä aikuisiällä. Molempia informanteja yhdistää elämän aikana koettu osattomuus. Toinen oli pitkään työttömänä ja asemoitui sen vuoksi syrjään tietyistä yhteisöistä. Hänen tarinansa otti myöhemmin työn suhteen täyskäännöksen, kun hän täytti arkensa työskentelemällä samanaikaisesti kahdessa eri toimessa. Varhaisaikuisuudessa koettu yksinäisyyden tunne jäi kuitenkin osaksi hänen tarinaansa myöhemminkin. Toinen tasaisten tarinoiden kertoja oli tutkimusprosessini alkuvaiheessa vailla opiskelupaikkaa tai töitä. Hänen elämäntilanteensa oli kutakuinkin sama myös aineistonkeruun päättyessä. Hän eli opiskelijan positiossa edistämättä kuitenkaan opintojaan tai tekemättä minkäänlaista työtä, eikä hän kertomansa perusteella pyrkinyt aktiivisesti muuttamaan tilannettaan. Hän koki syvää epävarmuutta itsestään, ja uskoi epävarmuuden johtuvan kiusaamiskokemuksista. Hän ei positioinut missään vaiheessa itse itseään syrjäytyneeksi, vaan tein hänen kertomuksensa tulkitsijana valinnan käyttää tätä termiä ja asemaa kuvaamaan hänen osallisuuttaan elämässä. Luokittelin tämän tutkittavan tarinan laskevan sijaan tasaiseksi, sillä hän tyytyi elämäänsä, eivätkä osattomuus ja pysähtyneisyys tuntuneet vaivaavan häntä itseään merkittävästi.

Laskeva tarina ei aluksi poikennut erityisemmin muista kertomuksista, kuten yllä kävi ilmi. Ajan kuluessa kertojan masennus, yksinäisyys sekä osattomuuden ja arvottomuuden tunne syvenivät, eivätkä kokemukset kiusattuna ja ulkopuolisena olleet ainoita syitä siihen. Niillä saattoi silti olla merkitystä kertomuksen suunnan muotoutumisessa. Laskevan tarinan kertoja kohtasi kiusaajat etupäässä yksin, eikä hänellä ollut yläkouluaikanaan montakaan aitoa ystävää. Kiusatuksi joutuminen vaikutti hänen kertomansa mukaan hänen opintomenestykseensä ja jatkokoulutusmahdollisuuksiinsa. Ennen kaikkea se vähensi hänen itseluottamustaan ja lisäsi kaikkinaista epävarmuuden tunnetta sekä hyväksytyksi tulemisen tarvetta. Kertoja ei rohjennut tarttua haasteisiin tai irrottautua hänelle vahingollisista ihmissuhteista. Muiden miellyttäminen ja asettaminen etusijalle vei häneltä mahdollisuuden työskennellä hänen haluamallaan alalla ja perustaa oma perhe.

Tutkittavien itselleen antamat positiot ovat kiusaamistilanteita muisteltaessa etupäässä negatiivisia. Vain kolme nousevan tarinan kertojaa kykeni näkemään kiusaamisen syyn jo yläkouluaikana kiusaajassa ja suojelemaan näin jonkin verran minuutta. Informantit asemoivat itsensä tavallisimmin epävarmoiksi, ulkopuolisiksi, erilaisiksi ja puolustuskyvyttömiksi muistellessaan kouluvuosiensa. Nousevien tarinoiden kertojilla suhtautuminen itseen muuttuu aikuisuudessa myönteisemmäksi, ja esimerkiksi oma erilaisuus aletaan nähdä rikkautena. Opinnoissa tai työssä saatu positiivinen palaute, myönteiset sosiaaliset kohtaamiset sekä aikuisiällä solmitut ystävyys-suhteet ovat merkittävässä roolissa positioden myönteisessä kehittämisessä. Tasaisissa tarinoissa itseen kohdistuva asemointi muuttuu niin ikään hyväksyvämmäksi myönteiseksi koettujen vuorovaikutustilanteiden ansiosta. Laskevassa tarinassa positiivisia asemointeja on itseen tai muihin kohdistuen hyvin niukasti. Kiusaajat ja heidän vahvistajansa asemoidaan kaikissa kertomuksissa varsin kielteisesti, mutta kolme informanttia suhtautuu ymmärtäen heihin ja hahmottaa heidän toimintansa johtuvan ainakin osittain kamppailusta oman myönteisen statuksen saavuttamiseksi. Kaikilla tutkittavilla kiusatun positio on olemassa osana omaa identiteettiä vielä aineistonkeruun päättyessä.

Kiusatuksi joutumisella on asema ja merkitys yksilöiden elämäntarinoissa. Siinä missä kertomukset ja identiteetit tarkentuvat ja muuntuvat ajan kuluessa, ovat kiusaamiselle annetut positiotkin yleensä varsin moninaisia. Sama kertoja voi antaa kiusaamishistoriallensa sekä kielteisiä että myönteisiä positioita, mutta nämä asemoinnit pysyvät yllättävän staattisina yksilön tarinassa ajan kuluessa. Kiusatuksi joutumista ei nähdä ainoastaan negatiivisia seurauksia aiheuttaneena menneisyydessä tapahtuneena asiana, jonka myöntäminen hävettää ja joka pyritään unohtamaan. Sillä voi olla tarinoissa positiivinenkin asema: etenkin nousevien tarinoiden kertojat kokevat

kiusaamisen uhrina elämisen tuoneen mukanaan mahdollisuuden oppia uutta ja ajatella laajasti. Avarakatseisuus, empaattisuus ja suvaitsevaisuus ovat ominaisuuksia, joita jotkut tutkittavat kokevat kiusattuna olemisen vahvistaneen heissä. Kiusaamis-historia on voinut ohjata elämässä koulutukseen, asuinpaikkakuntaan sekä ammattiin liittyviä valintoja, ja kiusaamisen vastaisuus sekä tasa-arvon edistäminen ovat monelle tärkeitä arvoja aikuisuudessa.

6.2 Jäljet

Kiusatuksi joutuminen voi tutkimusaineistoni perusteella johtaa monenlaisiin ongelmiin, joista suuri osa liittyy minuuden komponentteihin. Se voi olla valtava riskitekijä yksilön terveen minäkuvan ja itsetunnon kehittymiselle. Kiusatuksi positioituu yhteisössä herkästi yksilö, jonka itsetunto on valmiiksi heikko. Kiusaaminen ruokkii heikkoa omanarvontuntoa ja saa sen kohteena olevan ihmisen näkemään itsensä toistuvasti muita huonompana. Uhri alkaa ajan myötä ja kiusaamisen jatkuessa nähdä itsensä arvottomana yksilönä, ja rooli kiusattuna muuttuu hänelle liki normaaliksi. (Vrt. Salmivalli 1998, 103; Olweus 1992, 34; Salmivalli & Isaacs 2005, 1166; Esbensen & Carson 2009, 229; Juvonen, Nishina & Graham 2000, 356.) Tämä rooli voi seurata häntä aikuisuuteen ja johtaa kiusatuksi positioitumiseen työpaikoilla tai läheisissä ihmissuhteissa.

Negatiiviset ajatukset itsestä lisäävät arkuutta ja jopa pelkoa tarttua haasteisiin tai toimia vuorovaikutustilanteissa muiden kanssa. Sen lisäksi, että yhteisö asemoi kiusatun ulkopuoliseksi, kiusattu saattaa vahvistaa tätä positiota hakeutumalla itse ulkopuolisen sivustaseuraajan asemaan ryhmässä välttääkseen negatiivisen kohtelun (vrt. Slee 1994, 103–105). Sivustaseuraajan positioon pyrkiminen heikentää mahdollisuuksia toimia ryhmän täysivaltaisena jäsenenä. Kiusattu saattaa kokea epävarmuutta ja epäonnistumisen pelkoa niin ihmissuhteissa kuin arkielämän tilanteissa vielä pitkään kiusaamisen loputtua. Epävarmuus suhteessa omaan osaamiseen voi ajaa yksilön yhteiskunnan reunalle ja johtaa peräti syrjäytymiseen. Varautuneisuus ja vaikeus luottaa ihmisiin saattavat heijastua esimerkiksi parisuhteen muodostamiseen ja siinä elämiseen sekä yksilön positioon työyhteisöissä. Ne voivat johtaa myös yksinäisyyteen ja vuorovaikutteisten tilanteiden merkittävään vähenemiseen. Toisaalta epävarmuus omasta arvosta aiheuttaa joissain tapauksissa korostuneen tarpeen miellyttää toisia ja tulla hyväksytyksi. Yksilö saattaa unohtaa itsensä ja omat tarpeensa sekä katkeroitua ajan myötä, jos hän asettaa jatkuvasti toiset itsensä edelle saamatta mitään vastineeksi. Prosessi itsensä uudelleen asemoimiseksi voi kestää vuosia, eivätkä kaikki kiusaamista

pitkään kokeneet ihmiset pääse irti epävarmuuden ja ulkopuolisuuden tunteesta tai heikosta omanarvontunnosta. Tämä kierre voi aiheuttaa pitkäkestoisia vaurioita yksilön minuudelle, joka rakentuu tarinallisesti ja vuorovaikutteisesti (ks. esim. Berry 2016, 7-8). Seurauksina voi olla masentuneisuutta ja muita mielenterveyden haasteita.

Tutkimusaineistoni perusteella kiusaaminen voi aiheuttaa ahdistuneisuutta, pelkotiloja, itsetuhoisia ajatuksia, paniikkihäiriötä, unettomuutta sekä psykosomaattista vatsakipua, sydämentykytyksiä ja päänsärkyä. Joskus välittömänä seurauksena alkanut oire pitkittyä, ja esimerkiksi masennus liitännäisoireineen saattaa kulkea yksilön elämässä mukana vuodesta toiseen jopa voimistuen ajan kuluessa. Mielenterveyteen liittyvät vaikeudet heijastuvat niitä kokevan ihmisen identiteettiin ja minäkuvaan. On mahdollista, että ne ylläpitävät yksilön negatiivisia positiointiketjuja etenkin minuuden osa-alueilla. Toisaalta jatkuva tietotulva auttaa yksilön minää elämään ja pysymään nyt-hetkessä (Ropo 1999, 155). Kiusaamisen uhrille tämä seikka on lohdullinen: kulloinkin eletyssä nykyisyydessä saatu myönteinen palaute auttaa häntä rakentamaan uudelleen omaa minäkäsitystään ja suo yksilölle mahdollisuuden kokea itsensä arvokkaammaksi. Vaurioitunut minuus ei siis välttämättä ole lopullisesti rikkonainen, vaan eheytyminen on ajan kuluessa mahdollista.

Kiusatuksi joutuminen voi aineistoni perusteella vaikuttaa myös yksilön elämänsuuntaan ja valintoihin. Opinnot, ura ja asuinpaikka saattavat valikoitua menneisyydessä koetun hyljeksinnän perusteella ja muovata näin yksilön koko elämisen situaatiota ja kontekstia. ”Kaikki nimittäin vaikuttaa kaikkeen kuitenkin”, totesi tutkittavani Martta 22-vuotiaana pohtiessaan, kuinka paljon kiusatuksi joutuminen oli hänen siihenastisen elämänsä linjoja ohjaillut taka-alalla. Luettelon mahtuivat tuolloin asuinpaikka, koulutus ja ystävät. Vuosien kuluessa luettelon voisi olettaa laajentuneen perhosvaikutuksen tavoin rakentaen siten yksilön elämäntarinaa. Jatkotutkimusmielessä olisikin kiinnostavaa kartoittaa, miten historia kiusattuna näkyy yksilön elämässä vuosikymmenien ajan aina vanhuuteen saakka.

6.3 Tutkimuksen eettinen tarkastelu

Elävien ihmisten kertomien henkilökohtaisten elämäntarinoiden käyttö tutkimusaineistona sekä kertomusten tulkinta herättävät useita tutkimuksen eettisyyteen liittyviä haasteita ja ongelmakohtia. Tarkastelen tässä aluvuussa tutkimukseni eettisyyttä tyyppillisten tutkimuseettisten kysymysten ohella narratiivisen tutkimuksen omien erityispiirteitten näkökulmasta. Lisäksi esille nousee oma kehükseni kiusaamista taannoin

kokeneena henkilönä, joka on tutkimusprosessin edetessä solminut luottamukselliset ja tuttavalliset välit joidenkin tutkittaviensa kanssa.

Tieteen etiikalla tarkoitetaan Pietarisen ja Launiin (2002) mukaan tutkimuksen suorittamisen eri vaiheissa nousevien eettisten kysymysten tarkastelua. Tutkimusprosessin vaiheita ovat tutkimuksen suunnittelu, menetelmien valinta, aineiston kokoaminen, sen luokittelu ja julkaiseminen (Pietarinen & Launis 2002, 46). Clarkeburnin ja Mustajoen (2007) mukaan on tärkeää pohtia jo tutkimuksen aihetta valittaessa, mikä eettinen merkitys tutkimuksella ja sen tavoitteella on. Tutkijan tulisi ajatella yhteensopivuutta yliopiston yleisen linjan kanssa, tarjolla olevia tutkimusolosuhteita, julkaisumahdollisuuksia, tulosten vaikuttavuutta, muiden tutkijoiden reviiä, omaa ja yliopiston mainetta sekä taustatiedon määrää. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 53–55.) Ryhdyin tekemään tätä tutkimusta sisäisen motivaationi ja kiinnostukseni vuoksi, sillä koen tutkimusaiheeni sekä yhteiskunnallisesti että yksilön tasolla tärkeäksi. Kuukaan ei ole toisin sanoen tilannut tutkimusta minulta tai antanut sille aihetta ulkoa käsin. Narratiivinen, minuutta ja positioitumista koskeva tutkimus oli kuitenkin linjassa Tampereen yliopiston Kasvatus ja yhteiskunta -tohtoriohjelmassa tehtävän tutkimuksen kanssa. Väitöskirjani julkaisuvaiheessa aiheeni ei lukeudu tiedekunnan tutkimuksen painopistealueille, mutta emeritusprofessori Eero Ropon ja professori Veli-Matti Värriin tutkijaseminaareissa sille oli silti sijansa. En käsittääkseni astunut tutkimusta tehdessäni muiden tutkijoiden varpaille, vaan pyrin hankkimaan uudeltaisesta näkökulmasta käsin lisää tietoa ja ymmärrystä jo paljon tutkitusta aiheesta. Uskon, että tutkimustulokseni ovat jossain määrin vaikuttavia.

Kuulan (2006) mukaan ihmisarvon kunnioittamisen tulisi olla ihmistieteellisen tutkimuksen yleinen lähtökohta jo aineiston hankintavaiheessa. Ennen kuin tutkimukseen ryhdytään, tutkittavia on informoitava riittävästi ja asianmukaisesti siitä, miten aineistoa hankitaan, kuinka paljon aikaa tutkimukseen osallistumiseen kuluu ja miten kerättyä aineistoa säilytetään ja käytetään jatkossa. (Kuula 2006; 59–60, 102; ks. myös TENK 2019, 8.) Kukin informanttini saattoi päättää itse osallistumisestaan tutkimukseeni sekä siitä, jatkoiko kokemastaan kertomista tutkimuksen edetessä. Heillä oli myös oikeus valita, mitä kertoivat ja kuinka laajasti. Tutkimusta tehdessäni uskoin, että kirjallisesti suoritettut haastattelut ja kirjoituspyynnöt tarjosivat suullista haastattelua varmemmin yksilölle vapauden valita, mitä ja miten hän elämästään kertoi. Toisaalta se mahdollisti tutkittaville oman kertomuksen muokkaamisen ja parantelun, mikä saattoi karsia noloiksi tai kiusallisiksi koettuja – mutta tutkimuksen kannalta oleellisia – asioita aineistosta pois.

Informoin tutkittavia aluksi tutkimuksen tarkoituksesta, vapaaehtoisuudesta osallistua sekä pyrkimyksestä säilyttää jokaisen anonymiteetti. Tällöin en vielä tiennyt

jatkavani tutkimusprosessia väitöskirjatasolle saati pitkittäistutkimukseksi. Myöhemmissä vaiheissa tiedotin informanteilleni edelleen tutkimukseni tavoitteista sekä heiltä saadun aineiston säilyttämisestä. He olivat tietoisia oikeudestaan osallisuutensa tutkimukseen milloin tahansa (vrt. TENK 2019, 8). Tutkimukseni päätavoitteet – koulukiusaamisen pitkäaikaisten seurauksien tarkastelu sekä kiusaamista kokeneiden henkilöiden elämäntarinan kulun hahmottaminen – pysyivät väitöskirjaprosessin ajan samoina. Tutkimuskysymykset ja painopiste vaihtuivat kuitenkin matkan varrella jonkin verran, joten aivan alussa kertamani tavoite ei pitänyt täysin paikkaansa enää muutaman vuoden kuluttua. Tällöin oli hyvä uusaa haastattelusopimus prosessin kuluessa jokaisen aineistonkeruuvaiheen yhteydessä, jotta tutkittavien suostumus toimia informantteini olisi ollut mahdollisimman *tietoinen* (ks. Hänninen 2008, 123–124).

Tunnistettavuuden estäminen on yksi merkittävimmistä ihmistieteiden tutkimuseettisistä normeista (Kuula 2006, 201). Täyttä anonymiteettiä tutkittaville ei kannata koskaan luvata, sillä aina on mahdollista, että joku läheinen tunnistaa tarinankertojan raportista. Sen sijaan heille voi kertoa, millaisia toimia anonymiteetin saavuttamiseksi tehdään. (Hänninen 2008, 133–135). Olen suojannut aineiston siten, ettei kukaan muu pääse siihen käsiksi. Informantit esiintyvät tässä tutkimusjulkaisussa, tutkimusaineistossa sekä aiemmin pitämässäni seminaari- ja konferenssiesityksissä peitenimillä, eikä suoria tai epäsuoria tunnustietoja ole raportissa näkyvissä. Tutkittavan kertomus tuodaan julki siten, ettei tekstin perusteella voi päätellä, kenestä on kyse. Tutkimuksen teossa on huomioitu henkilötietolaki, ja sitä on kunnioitettu ja noudatettu koko tutkimusprosessin ajan.

Tutkimuksen teon eräs eettinen erityistehtävä on kaikenlaisen vaaran eliminointi, ja vahinkoa mahdollisesti tuottavasta tutkimuksesta tulisi pidättäytyä (Pietarinen 2002, 6-7, myös TENK 2019, 7). Kuula (2006, 56) muistuttaa, että etukäteen on hankala arvioida, millaista henkistä haittaa tai vahinkoa tutkimus voi tutkittaville aiheuttaa. Kiusaamisen seurauksia koskeva tutkimukseni on varmasti herättänyt kipeitä muistoja informanteissani, jotka ovat reflektoineet kokemaansa huonommuuden tunnetta, arvottomuutta, toiseutta ja ulkopuolisuutta. Osa tutkittavista on pyrkinyt unohtamaan kokemansa pahan, joten tapahtuminen muistelu ja pohtiminen on tunnut heistä eittämättä ikävältä. Toisaalta jotkut osallistujat ovat ilmaisseet, että oman tarinan kertominen on ollut henkisesti rikastuttavaa. Kokemusten ja tunteiden pukeminen sanoiksi on auttanut joitakuita hyväksymään oman historian kiusattuna sekä käsittelemään kiusaamisen mukanaan tuomia seurauksia elämänsä elämissä. Osa informanteista on todennut, että tutkimukseen osallistuminen on auttanut heitä eheytyämään ja vapautumaan hyljeksityn yksilön rooliin liittyvästä taakasta.

Narratiivisen tutkimuksen tekijä voi herkästi ajatella, että oman tarinan kertominen on tutkittaville vahingollisen sijaan terapeutista (ks. Hänninen 2008, 126–128). Kokevatko tutkittavat osallistumisestaan terapeuttisena tai ylipäättään positiivisena enää siinä vaiheessa, kun lukevat tutkimusraporttia ja näkevät oman kertomuksensa siinä luokiteltuna nousevaksi, laskevaksi tai tasaiseksi tarinaksi? Menettävätkö he osan itsestään nähdessään, miten heidän kertomaansa on analysoitu ja verrattu muiden kertomaan? Esimerkiksi laskevan tai tasaisten tarinoiden kertojat voivat kokea oman tarinansa vähemmän arvokkaaksi huomattessaan, että kertomusten enemmistö on nousevia tarinoita. Vaikka pidän tutkittaviani suuressa arvossa ihmisinä, olen analyysissä asettanut heidän kertomuksensa ikään kuin kohteen asemaan ja sen myötä asettanut informanttejeni erilaisiin positioihin. Voiko ihmistä ja hänen elämäntarinaansa erottaa toisistaan ja suhtautua ensimmäiseen itseisarvoisesti ja nähdä toisen välihenenä? (vrt. Hänninen 2008, 130–131; Hirsjärvi & Huttunen 1995, 70.) Pysin parhaani mukaan analyysissäni vaalimaan ja suojelemaan kokoamiani tarinoita, sillä niistä kuvastuvat ihmisten identiteetti ja maailmankuva – heidän elämänsä merkitys.

Tutkittavien yksityisyyden ja ihmisarvon suojelun lisäksi tutkijan eettisiä erityistehtäviä ovat luotettavan tiedon tuottaminen, välittäminen ja vastuullinen käyttäminen sekä kollegiaalinen lojaalius. Näihin erityistehtäviin liittyy vaatimus siitä, että tutkija on aidosti kiinnostunut hankkimaan uutta informaatiota ja paneutuu tunnollisesti alaansa varmistaakseen tiedon luotettavuuden. (Pietarinen 2002, 59–60.) Olen pyrkinyt perehtymään narratiiviseen tiedonkäsitykseen ja metodologiaan sekä koulutussuunnitelmista koskevaan tutkimukseen huolellisesti. Narratiivisen tutkimuksen tavoitteena on luoda kertomuksille todentuntu objektiivisen totuuden löytämisen asemasta, kuten tieteenfilosofiaa koskevassa luvussa esitin. Näin tutkimuksen luotettavuustarkastelu, johon paneudun seuraavassa alaluvussa, on hieman erilaista kuin positivistiseen epistemologiaan nojaavassa tutkimussuuntauksessa. Toisaalta Niiniluodon (2002) mukaan objektiivisuudella tarkoitetaan sitä, että tutkijan ja kohteen vuorovaikutuksen tuloksena muodostuu mahdollisimman todenmukainen kuva kohteesta (Niiniluoto 2002, 37; myös Gylling 2002, 109).

Tutkimuseettinen neuvottelukunta ohjeistaa tutkijoita noudattamaan hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Tutkimustyöltä odotetaan rehellisyyttä, tarkkuutta, huolellisuutta sekä muiden tutkijoiden työn ja saavutusten asianmukaista huomioimista. Tutkijan oletetaan käyttävän tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä menetelmiä. Tutkimus tulisi suunnitella, toteuttaa ja raportoida yksityiskohtaisesti ja avoimesti. Lisäksi tutkimuseettinen neuvottelukunta muistuttaa tutkimuslupien hankkimisesta, rahoituslähteiden ilmoittamisesta ja rahoittajille raportoinnista sekä tutkimusryhmän jäsenten asemaan ja oikeuksiin liittyvistä vastuukysymyksistä.

(TENK 2012, 8.) Olen yrittänyt olla tarkka ja huolellinen tutkimukseni suunnittelussa, raportoinnissa ja purkamisessa tutkimustuloksiksi. En esitä toisten ajatuksia ja saavutuksia ominani, vaan pyrin merkitsemään lähdeviittaukset huolella – tieteenalan yleisen viittausohjeen mukaan. Tiedostan omien ajatusteni pohjaavan siihen, mitä toiset ovat ajatelleet, kirjoittaneet tai sanoneet. Jos olen kyennyt tunnistamaan, kenen teksteihin tai puheeseen kulloisetkin ajatukseni viittaavat, olen kirjoittanut sen tässä tutkimusjulkaisussa näkyviin. Olen tehnyt tutkimustani luokanopettajan päivätyöni ohella vailla ulkopuolista rahoitusta yksin, ilman tutkimusryhmää. Narratiivinen tutkimusperinne on nähdäkseni eettisesti kestävä, vaikka se ei tieteen intressien mukaista objektiivista totuutta tuokaan julki. Narratiivisessa tutkimuksessa tutkittavan ääni kuuluu, ja yksittäisten tutkittavien kertomukset heidän omasta elämämaailmastaan tuovat esiin myös jotakin yleistä kiusaamisilmiöstä, elämästä ja tästä maailmasta.

Tutkimuksen uskottavuuden ja eettisyyden vuoksi aineiston keräämisen raportoinnin tulisi olla täsmällistä. Tiedostan, että tässä tutkimusjulkaisussa tutkittavien valinta on kuvattu melko ylimalkaisesti lumipallo-otantaan ja harkinnanvaraiseen näytteeseen viitaten. Ylimalkaisuuden taustalla on eettinen valinta siitä, että tutkittavien anonymiteetti ja oikeus tunnistamattomuuteen on nähdäkseni tärkeämpää kuin kunkin tutkittavan rekrytoinnin tarkka kuvaaminen. Informanttien valintaan liittyy toinenkin eettinen pulma, joka koskee heidän siteitä toinen toisiinsa. Osa tutkittavista tunsivat toisensa kouluaikana, ja nämä henkilöt ovat senkin jälkeen olleet keskenään yhteydessä. Kyseiset yksilöt saattavat siis tunnistaa tutkimusraporttiani lukiessaan toisensa siitäkin huolimatta, että olen suojannut heidän ammatinsa, asuinpaikkakuntansa sekä opiskelupaikkoihin ja perhesuhteisiin liittyvät tunnisteet. Otin tämän tunnistettavuuteen liittyvän asian informanttien kanssa esiin tutkimukseen osallistumisen yhteydessä, eivätkä he kokeneet sitä tuolloin ongelmaksi. Toisin sanoen he olivat tietoisia siitä, että toinen heidän osallisuudestaan tietävä kanssatutkittava voi tunnistaa heidän kertomuksensa. He ovat kuitenkin saattaneet kertoa tarinoissaan asioista, joita eivät toivo edes itselleen läheisten ihmisten yhdistävän heihin. Tätä seikkaa he eivät ole välttämättä ottaneet etukäteen huomioon, joten tehtäväni on esittää heidän kertomansa heidän ihmisyytään ja arvokkuuttaan kunnioittaen.

Minun on syytä suhtautua tulkintoihini hyvin kriittisesti, sillä tunsin tutkittavista avainhenkilöni jo ennen tutkimusprosessin aloittamista. Tutkimukseni edetessä olen tutustunut joihinkin tutkittaviin paremmin ja keskustellut heidän kanssaan vapaa-ajan tilanteissa asioista, jotka eivät liity tutkimukseeni. Kun kyse on tietyllä tapaa elämäkerrallisista tarinoista, voi lähes minkä tahansa asian kokea kertomukseen liittyväksi. Tätä seikkaa pohtiessani tein eettisen valinnan ja päätin, että tutkimukseni elämäntarinat sisältävät ainoastaan tutkimustani varten kerrottua aineistoa enkä anna

muun tietämisen tutkittavasta ja hänen elämäntilanteestaan vaikuttaa tulkintaan. Tällä säännöllä on silti poikkeuksensa: Eräs tutkittava kirjoitti oma-aloitteisesti sähköpostin välityksellä lisämateriaalia tarinaansa vuosien varrella ja antoi luvan näiden tekstien käyttöön analyysissäni. Hänen epäviralliset tekstinsä ovat rikkaita ja avaavat hänen elämäntarinaansa aivan poikkeuksellisen paljon. Tekstien tutkimuskäyttöön liittyy kuitenkin eettinen kysymys: kokiko tutkittava, että hänen oli annettava suostumus kertomansa hyödyntämiseen tutkimuksessani säilyttääkseen mahdollisuuden kirjoittaa minulle? Lisäksi kaksi muuta tutkittavaa toivoi viimeisessä aineistonkeruuvaiheessa, että heitä haastateltaisiin kirjallisesti vapaan kertomuksen kirjoittamisen sijaan. Esitin haastattelujen yhteydessä molemmille kysymyksen koskien tiettyä elämänvaihetta tai tapahtumaa, joista he olivat kertoneet minulle toisessa yhteydessä. Näin ollen nämä tutkittavat eivät olisi välttämättä ottaneet kyseisiä asioita esille itse, vaikka kertoivat niistä tarinoissaan. Sain tutkimukseni aineistonkeruun toisessa vaiheessa kaikilta tutkittavilta luvan hyödyntää tutkimuksessani heiltä saamaani epävirallista tietoa heistä itsestään siltä varalta, että käyttäisin sitä erehdyksessä tulkintani taustalla. Vaikka lupa muun tiedon käyttöön on saatu, tavoitteeni on välittää tutkimuksessani vain sitä varten kerättyä materiaalia.

Tutkimuskohteen läheisyyden problematiikkaa vahvistaa vielä se seikka, että olen itse kokenut kiusaamista kouluajanani viiden vuoden ajan. Etenkin tutkimusprosessini alkuvuosina suhtauduin aiheeseeni ”sydänverellä” ja halusin tutkimuksellani tehdä tiettäväksi, miten suuren taakan kiusaaminen voi uhrilleen jättää ja miten siitä kuitenkin on mahdollista selviytyä. Tämä naiivi 21-vuotiaan opiskelijan ajattelu näkyi varmasti ensimmäisissä tutkittaville asettamissani kirjoituspyynnöissä ja apukysymyksissä ohjaten näin tutkittavia refleктоimaan tiettyjä asioita ja näkemään elämänsä rakentuvan tietyllä tavalla (ks. liitteet 2-3). Suunnilleen tutkittavieni ikäisenä ihmisenä samastuin vertaisteni tarinoihin paljonkin, ja tämä saattoi vaikuttaa tulkintoihini tuolloin. Analysoin kaiken keräämäni aineiston kuitenkin uudelleen viimeisen aineistonkeruuvaiheen jälkeen, ja uskon, ettei oma horisonttini kiusattuna väritä uuden analyysin perusteella tekemiäni tulkintoja liikaa. Uskomustani vahvistaa se tieto, että tutkittavat ovat saaneet tulkitsemani kertomukset luettavakseen ja hyväksyneet ne joko pienin muutoksin tai sellaisinaan. Tutkijan ei ole mahdollista asemoida itseään aiheensa ulkopuolelle, joten kehykseni sävyttäneet kertomuksia puolueettomuuteen pyrkimisestä huolimatta.

Oman kokemukseni kiusattuna voi nähdä tämän tutkimuksen kannalta myös etuna. Se on saattanut avata uudenlaisia ikkunoita tutkittavien kertomusten tarkasteluun. Ennen kaikkea se on lisännyt luottamusta tutkijan ja tutkittavien välillä sekä purkanut luontaista valta-asetelmaa, joka tutkijan ja tutkittavien välillä yleensä on (vrt.

Hänninen 2008, 128–129). Informanttini ovat olleet alusta saakka tietoisia taustastani, ja uskon sen mahdollistaneen syväluotaavat tutkimuskeskustelut välillämme sekä rohkeuden kertoa kipeistä asioista ikään kuin ystävälle vailla pelkoa tuomitukseksi tulemisesta.

6.4 Onko tutkimukseni uskottava?

Tutkimuksen tärkeimpiä tehtäviä on Pietarisen (2002, 59) mukaan luotettavan tiedon tuottaminen, kuten edellisessä aluvuossa mainitsin. Tutkimuksen luotettavuutta on perinteisesti totuttu arvioimaan validiteetin ja reliabiliteetin käsitteiden avulla. Kerlingerin (1964, 444) mukaan *validiteetti* mittaa sitä, miten järkevä, tosi, korrekti ja perusteltu tieto on. Validiteetti ohjaa tutkijan tarkastelemaan, onko tutkimuksessa oikeastaan mitattu ja havainnoitu sitä, mitä tutkija on luullut mittaavansa ja havainnoivansa (Kerlinger 1964, 444; LeCompte & Preissle 1993, 341–342). Tässä tutkimuksessa ei mitata mitään, joten siltä osin validiteetin arvioiminen ei ole mielekästä. Ajatuskin kiusatuksi joutuneen yksilön kokeman ahdistuksen, selviytymisen tai uhriutumisen määrittämisestä esimerkiksi näihin tiloihin viittaavien asemointien määrällisen laskemisen, mittaamisen ja vertaamisen avulla tuntuu kertomuksellisen tutkimuksen kirjoittajasta vieraalta. Pyrkimykseni reflektoida omia toimiani tiedon tuottamiseksi johti kuitenkin tutkimuksen jatkuvaan kyseenalaistamiseen ja arviointiin, mikä on osaltaan tärkeää luotettavuuden näkökulmasta (vrt. Eskola & Suoranta 2008, 208).

Kerronnallisen tutkimuksen validiteetin arvioinnin kannalta on Polkinghornen (2007) mukaan oleellista selventää, mitä kerättyjen kertomusten on tarkoitus edustaa. Heijastavatko ne tutkittavien elämismaailmoja vai olisiko ne syytä ymmärtää tutkittavan ja tutkijan vuorovaikutuksessa luomina yhteiskonstruktioina? Vai ovatko ne peräti vääristyneitä muistoja ja edustuksia menneisyydestä ja sen tapahtumista? Narratiiveja tutkivan henkilön on täsmennettävä käsityksensä keräämiensä tarinoiden luonteesta, jotta lukija voi arvioida tutkimuksessa esitettyjä väitteitä. (Polkinghorne 2007, 279.) Tätä tutkimusta varten kerätyt tekstit ja haastatteluaineistot edustavat niiden kirjoittajien horisontteja, heidän omia todellisuuksiaan. Heidän kertomaansa ja kokemaansa ei voi eikä tarvitse todistaa ”oikeaksi”; heidän kuvaamansa tapahtumat, tunteet ja ajatukset olivat aineistonkeruuhetkellä heille itselleen totta. Kertomuksellisen tutkimuksen tekijä ei etsi historiallista totuutta vaan narratiivista totuutta.

McMillanin (1996, 252) mukaan laadullisen tutkimuksen tärkein kriteeri validiteetin kannalta on *uskottavuus*. Myös Lincoln ja Guba (1985, 290) suosittelavat

käytettävän termiä uskottavuus kvalitatiivisen tutkimuksen arvioinnissa. Narratiiviseen tutkimukseen käsite sopiikin, sillä uskottavuuden ja todentunnun saavuttaminen selättävät objektiivisen totuuden etsimisen. Narratiivisessa tutkimuksessa pyritään puolueettomuuteen, vaikka kertomus suodattaa vääjäämättä tutkijan oman kehyksen läpi (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2009, 132–133). Onhan tutkija itse tutkimuksensa oleellisin tutkimusväline ja sitä kautta myös sen luotettavuuden arvioinnin tärkein kriteeri (Eskola & Suoranta 2008, 210). Polkinghornen (2007, 277–278) mukaan tutkijan kannattaisikin harkita oman taustansa kuvaamista tutkimusraportissaan, jotta sen vaikutus aineiston analysoinnissa olisi lukijalle läpinäkyvä.

Reliabiliteetti käsittää tutkimuksen käytettävyyden, pysyvyyden, toistettavuuden, johdonmukaisuuden ja tarkkuuden (Kerlinger 1964, 429). Tutkimukseni täyttää osan perinteisistä pätevyyden vaatimuksista, vaikka narratiivinen tiedonkäsitys sinällään kumoaa määrälliseen tutkimukseen ja positivistiseen epistemologiaan laaditut pätevyyden ja luotettavuuden mittarit. Pysyvyyden edellyttäminen on haaste tälle tutkimukselle, jossa tarkastellaan muuttuvia positioita, identiteettejä ja kertomuksia. Tutkimusaineistoni ainutkertaisuuden vuoksi toistettavuuskaan ei ole aivan suoraviivaista, sillä aika, paikka ja alati muuttuvat olosuhteet vaikuttavat siihen, mitä yksilö kertoo elämästään ja itsestään. Luonnollisesti koulukiusaamisen kohteena olleet aivan toiset henkilöt – tai esimerkiksi itsensä miehiksi tai muun sukupuolisiksi identifioivat yksilöt – kertoisivat erilaisia tarinoita menneisyydestään ja nykyisyydestään, vaikka todennäköisesti yhtymäkohtia löytyisi tämän tutkimuksen kertomusten ja niissä kuvattujen asemointikehitysten kanssa. Tulkintanikaan ei ole täysin ristiriidaton; esimerkiksi nousevissa tarinoissa on alaspäin viettäviä kausia, jolloin kiusaamisen jättämät jäljet ja arvet ovat yksilön ajattelussa läsnä. Laskevan tarinan kertoja taas ei koe kiusaamishistorian olevan suurin tuskan aiheuttaja elämässään, vaikka se on osaltaan mahdollisesti johtanut moneen ikävään tapahtumaan.

Erikssonin ja Kovalaisen (2008) mukaan laadulliselle tutkimukselle ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa validoida tai arvioida tutkimusta. He esittävät kolme arviointiperusteisiin pohjautuvaa lähestymistapaa: yleisten arviointikriteerien hylkäämisen, klassisen hyvän laadullisen tutkimuksen arviointikriteerien ottamisen käyttöön kvantitatiivisen tutkimuksen tapaan sekä vaihtoehtoisten mutta yleisten arviointikriteerien omaksumisen (Eriksson & Kovalainen 2008, 291; myös Baxter & Chua 2008, 102.) Narratiivisessa tutkimuksessa näistä vaihtoehtoista mielekkäitä ovat yleisten arviointikriteerien hylkääminen tai vaihtoehtoisten mutta yleisten arviointikriteerien omaksuminen.

Yleisten arviointikriteerien hylkääminen voisi tarkoittaa sitä, että jokainen tätä raporttia lukeva henkilö toimisi työni luotettavuuden arvioijana. Tutkimus arvioidaisiin siis sen

omasta, erityisestä viitekehystä käsin. Tämä edellyttää tutkijalta hänen käyttämiensä valintojen perustelua sekä tutkimuksen suorittamisen riittävän tarkkaa raportointia, jotta kukin lukija voi arvioida tutkimuksen validiutta. (Eriksson & Kovalainen 2008, 294.) Samoin Polkinghorne (2007) muistuttaa, että narratiivisen tutkimuksen validiteetin arvioi yleensä tiedeyhteisö, jonka vaalima käsitys tiedon rakenteesta vaikuttaa arviointiin. Jotta yhteisö voi arvioida tutkimuksen laatua, on tutkijan oikeutettava väitteensä ja kuvattava tutkimusprosessi huolella. (Polkinghorne 2007, 276–277.)

Toisaalta *vaihtoehtoisten mutta yleisten arviointikriteerien käyttäminen* sopii tutkimuksiin, joissa todellisuuden uskotaan olevan subjektiivinen ja todellisuudet nähdään näin olleen moninaisina (Eriksson & Kovalainen 2008, 294). Narratiivisessa tutkimuksessa tulkitaan tutkittavan tulkintoja, jotka pohjautuvat hänen subjektiiviseen, sosiaalisesti rakentuneeseen todellisuuteensa. Tutkija puolestaan tulkitsee hänen kertomaansa oman todellisuutensa kautta sekä käy diskurssia lukemiensa ja analysoimiensa tekstien kanssa. Näin tutkimuksessa esitetyt kertomukset vastaavat lopulta tutkijan ja tutkittavan vuorovaikutteista yhteiskonstruktioita (vrt. Polkinghorne 2007, 279).

Vaihtoehtoisen arviointiskaalan käyttäminen tutkimuksen arvioinnissa ohjaa tutkijan korvaamaan perinteisen reliabiliteetin käsitteen *proseduraalisella reliabiliteetilla* (Ryan, Scapens & Theobald 2002, 154). McMillanin (1996, 252) mukaan reliabiliteettiarvioinneissa tarkastellaan sitä, kuinka hyvin tutkimuksessa esitetyt tiedot pitävät paikkansa todellisuuden kanssa. Kun todellisuuden uskotaan olevan subjektiivinen, on mielekkäämpää tyytyä kuvaamaan aineiston kerääminen, analysointi ja tulkitseminen mahdollisimman tarkasti. Proseduraalisella reliabiliteetilla tarkoitetaan juuri tätä: analyysi dokumentoidaan ja tehdään näkyväksi, ja metodien valinta perustellaan harkiten (Ryan ym. 2002, 155).

Heikkinen, Huttunen, Syrjälä ja Pesonen (2012) ehdottavat narratiivisen tutkimuksen uskottavuuden arvioinnille omanlaistaan, vaihtoehtoista arviointikriteeristöä, jonka kolme ensin mainittua kirjoittajaa ovat julkaisseet alun perin vuonna 2007 narratiivista epistemologiaa noudattavan toimintatutkimuksen arviointiin. Heidän laatimansa tutkimusraportin laadun tarkistuslista on nähdäkseni sovellettavissa pääpiirteittäin myös tähän tutkimukseen. Ensimmäiseksi laatua arvioivaksi perusteeksi he esittävät *historiallisen jatkuvuuden periaatteen*, joka ohjaa tutkijaa kiinnittämään huomiota tutkimuskohteensa historialliseen taustaan sekä osoittamaan lukijalle tutkimuskertomuksen ajallisuuden ja paikan. Lisäksi kertomuksen juonen tulisi edetä loogisesti ja koherentisti. (Heikkinen, Huttunen, Syrjälä & Pesonen 2012, 8; Heikkinen, Huttunen & Syrjälä 2007, 9–10.) Paneuduin tutkimusta tehdessäni koulukiusaamista koskevan tutkimuksen historiaan, josta muodostuikin lopulta yksi alaluku

tutkimusraporttiini. Kertomusten ajallinen yhteys on niin ikään luettavissa tästä raportista, mutta tutkittavien yksityisyyden säilyttämisen ja eettisyyden vuoksi paikallisuuteen liittyviä yhteyksiä on tarkoituksella häivytetty. Tutkittavien kertomukset pyrin rakentamaan mahdollisimman mielekkäiksi, juonellisiksi esityksiksi siitä, mitä he tunsivat ja kokivat ja miten he näkivät itsensä osana kertomustaan, elämäänsä ja vaihtelevia yhteisöjä.

Historiallisen jatkuvuuden periaate muistuttaa tutkijaa myös siitä, että kertomukset kumpuavat kulttuurisesta tarinavarannosta (Heikkinen & Syrjäle 2006, 150). Tutkimukseni tarinankertoajat ovat siis välttämättä omaksuneet tietynlaisen mallin siitä, millainen koulukiusatuksi joutuneen yksilön selviytymis- tai uhriutumiskertomus on. Tämä kulttuurinen tausta näkyy selkeimmin heidän ensimmäisissä kertomuksissaan, joissa he kertovat kouluajastaan ja kasvustaan sen jälkeen. Myöhemmin he kertoivat minulle elämästään ja ajatuksistaan yhdentoista vuoden aikavälillä palaamatta kaikkina vuosina kiusaamiskokemuksiinsa ja niistä selviytymiseen. Siten on tutkijana minun tehtäväni kyseenalaistaa se kulttuurinen malli, joka sanelee, millainen kiusatun kertomuksen *pitäisi* olla.

Toiseksi vaihtoehdoisen narratiivisen tutkimuksen laatua arvioivaksi kriteeriksi esitetään *reflektiivisyyden periaatetta*, jonka mukaan tutkijan tulisi olla tietoinen omasta tietämisen tavastaan (Heikkinen ym. 2012, 8). Tämän raportin luvussa 3 käyn läpi tieteenfilosofisia näkökulmia, jotka ovat työni taustalla. Lyhyesti todettuna näen, että tieto ja totuus ovat narratiivisen ja konstruktivistisen tiedonmuodostuksen tapaan subjektiivisia ja suhteellisia, kumuloituvia ja muuttuvia. Refleksiivisyyden periaatteen mukaan tutkijan tulee tiedostaa, että hän on itse luonut tutkimukseensa kokoamansa tarinat, ja niihin vaikuttaa hänen oman tiedonkäsityksensä lisäksi hänen omat kokemuksensa ja suhteensa tutkimuskohteeseen (mt. 9). Tämä näkökulma on tutkimukseni validiuden ja eettisyyden kannalta oleellinen, sillä suhteeni tutkimuskohteeseeni, kiusaamista kokeneiden yksilöiden kertomuksiin, on läheinen ja syvä. Omakohtaisten kiusaamiskokemusteni ohella työni opettajana on tuonut kiusaamiseen liittyvän problematiikan minulle hyvin tärkeäksi. Oma kehykseni opettajana ja kiusaamista taannoin kokeneena yksilönä on saattanut vaikuttaa tutkimuskysymysten asetteluun ja mahdollisesti jopa kertomusten tulkintaan kaikesta puolueettomuuteen pyrkimisestä huolimatta. Tarkasti tehty positiointien analyysi on kuitenkin tuonut kertomusten käsittelyn läpinäkyväksi, ja lukija voi taulukointeja tarkastelemalla arvioida, onko tutkimus suoritettu laadukkaasti tutkijan horisontista riippumatta. Läpinäkyvyyttä lisännee myös liitteissä esitetyt aineistonkeruuvaiheiden teemat tutkittaville osoitetuine kysymyksineen. (ks. Heikkinen ym. 2012, 8-9.)

Dialektisuuden periaate mainitaan kolmantena tutkimuksen validiutta arvioivana kriteerinä, ja sen ytimeen kuuluu ajatus todellisuuden vuorovaikutteisesta rakentamisesta. Kun todellisuus muodostuu dialektisesti, voi tutkijan oma käsitys tutkimuskohteesta muuttua prosessin aikana. Tutkijan on myös huomioitava, että tutkittavien ääni on kuultavissa mahdollisimman autenttisesti. Heidän on voitava tunnistaa itsensä ja ajatuksensa tutkijan laatimasta kertomuksesta. Autenttisuus taas tarkoittaa tässä tapauksessa lyhykäisyydessään sitä, että tutkija on raporttia kirjoittaessaan uskollinen omalle ihmiskuvalleen ja käsitykselleen ihmisyydestä. (Heikkinen ym. 2012, 8-9.) Oma käsitykseni kiusaamista kokeneiden henkilöiden elämäntarinoiden kulusta ja minuuteen sekä itsensä asemointiin liittyvistä prosesseista muuttui vuosien varrella, ja koin oppivani informanttieni lausahduksista ja pohdinnoista paljon. Monesti tutkittava muotoili jonkin todellisuutta tai ihmisenä olemista kuvaavan ajatuksen paremmin kuin olisin itse osannut, ja nämä ajatukset näkyvät tutkittavieni kertomuksissa sitaatteina heidän puheestaan tai kirjoittamastaan tekstistä.

Neljäs esitetty vaihtoehtoinen arviointikriteeri on *toimivuuden ja eettisyyden periaate*, jonka avulla arvioidaan tutkimuksen hyötyjä käytännössä sekä siinä ratkaistuja eettisiä kysymyksiä. Se herättää tutkijaa pohtimaan, onko tutkimus omiaan edistämään rakentavaa keskustelua aiheesta ja voimaannuttaako se yksilöitä uskomaan omiin kykyihinsä ja mahdollisuuksiensa toimia. Eettisyyden vuoksi tutkijan on huomioitava tutkimuksensa vaikutus tutkittavien ja itsensä lisäksi tieteelliseen yhteisöön, yhteiskuntaan ja lopulta jopa ihmiskuntaan. (Heikkinen ym. 2012, 8–10; myös Heikkinen & Syrjälä 2006, 155; Heikkinen, Huttunen & Syrjälä 2007, 14–16.) Otaksun, että tämä tutkimus herättää kriittistä keskustelua niin kiusaamisen pitkäaikaisista seurauksista kuin käyttämästäni metodista analysoida elämäkerrallista aineistoa. Toivon, että luomani kertomukset rohkaisevat tutkittavia näkemään itsensä toimintaan kykenevinä yksilöinä. Heidän tarinoistaan ja ajatuksistaan voivat saada voimaa muutkin vastaavaa kokeneet. Olen noudattanut eettisiä periaatteita tutkimuksessani parhaan taitoni mukaan. Kerroin tutkimukseni eettisistä haasteista tarkemmin edellisessä aluvussa.

Havahduttavuuden periaate esitetään viimeisenä tutkimuksen laatua arvioivana vaihtoehtoisena kriteerinä. Sen mukaan tutkimuskertomuksen tulisi herättää mielikuvia, muistoja, tunteita ja ajatuksia tutkitusta aiheesta. Hyvä tutkimus haastaa lukijaa ajattelemaan uudella ja erilaisella tavalla. Kirjoittajat perustelevat emootioiden, tunteiden ja jopa estetiikan huomioimista laadun arvioinnissa sillä, että narratiivisesta kehyksestä katsottuna tiede lähestyy taidetta. (Heikkinen ym. 2012; 8, 10.)

Jokainen tätä tutkimusta lukenut ihminen on uskoakseni käynyt koulua, ja kiusaaminen lienee monelle tuttu ilmiö joko omilta nuoruusvuosilta tai esimerkiksi omien lasten tai muun lähipiirin kautta. Siten lukijan mieleen voi hiipiä muistoja, mielikuvia

ja tunteita ajalta, jolloin kiusaaminen oli hänelle tai jollekulle toiselle totta. Lukija saattaa pohtia, mihin positioon hän on itse kouluaikaanaan ajautunut, ja kuinka ryhmädynamiikat ja normit ovat ohjanneet pinnan alla yhteisön toimintaa. Tutkimus voi havahduttaa lukijansa pohtimaan muidenkin kouluyhteisön jäsenten asemoitumista sekä elämänkulkua nuoruuden jälkeen: Miten esimerkiksi kiusaaja positioi itsensä ja toiset ihmiset kouluaikaanaan ja aikuisena? Palaako hän menneisiin tapahtumiin mielessään koskaan?

Kiusaamista pitkään kokeneiden yksilöiden elämäntarinat antavat varmasti monelle mahdollisuuden samaistua tapahtumiin tai mielensisäisiin prosesseihin, joita tutkittavani ovat elämässään käyneet läpi. Kertomukset kuvaavat yksilöiden kamppailua näkyväksi tulemisesta tai joidenkin kohdalla tyytymistä sivustaseuraajan positioon. Tahdon ajatella, että ennen kaikkea ne kertovat jotain merkittävää ihmisyydestä.

7 LÄHTEET

- Abbott, H. P. 2008. *The Cambridge Introduction to Narrative*. 2. painos. Cambridge: Cambridge University Press.
- Agevall, O. 2008. *The Career of Mobbing: Emergence, Transformation, and Utilisation of a New Concept*. Institutionen för samhällsvetenskap. Växjö Universitetet, rapporti 29. Print.
- Aho, S. 2002. *Kiusaaminen*. Teoksessa S. Aho & K. Laine (toim.) *Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen*. Keuruu: Otava.
- Ahokallio, T. & Tiilikainen, M. 2000. *Filosofia Prima. Lyhyt johdatus filosofiaan*. Hämeenlinna: Kirjapaja.
- Ainlay, S., Becker, G. & Coleman, L. 1986. *The Dilemma of Difference. A Multidisciplinary View of Stigma*. New York: Plenum Press.
- Airaksinen, T. 1979. *Tieto ja tiedon edellytykset kasvatuksessa: teoreettinen tarkastelu*. Turku: Dialectica.
- Andersen, R., Oades, L. & Caputi, P. 2003. *The experience of recovery from schizophrenia: towards an empirically validated stage model*. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 37, 586–594. Web.
- Aron, E. & Aron, A. 1997. *Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality*. *Journal of personality and social psychology*, 73(2), 345–368. Web.
- Arora, C. & Thompson, D. 1987. *Defining Bullying for a Secondary School*. *Education and Child Psychology*, 14, 110–120. Print.
- Ayalon, O. 1995. *Selviydyn! Yhteisön tuki ja selviytyminen*. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto. Print.
- Bamberg, M. 2011. *Who am I? Narration and its contribution to self and identity*. *Theory & Psychology*, 21(1), 3–24. Web.
- Bansel, P., Davies, B., Laws, C. & Linnell, S. 2009. *Bullies, bullying and power in the contexts of schooling*. *British Journal of Sociology of Education*, 30(1), 59–69.
- Baxter, J. & Chua, W. F. 2008. *The field researcher as author-writer*. *Qualitative Research in Accounting and Management*, 5(2), 101–121. Web.
- Berry, K. 2016. *Bullied: Tales of Torment, Identity and Youth*. *Writing Lives – Ethnographic Narratives*, 18. New York: Routledge. Print.
- Besag, V. 1989. *Bullies and Victims in Schools. A Guide to Understanding and Management*. Buckingham: Open University Press.

- Björkqvist, K., Ekman, K., & Lagerspetz, K. M. J. 1982. Bullies and victims: their ego picture, ideal ego picture, and normative ego picture. *Scandinavian Journal of Psychology*, 23, 307–313. Print.
- Björkqvist, K., Lagerspetz, K. & Kaukiainen, A. 1992. Do Girls Manipulate and Boys Fight? Developmental Trends in Regard to Direct and Indirect Aggression. *Aggressive Behavior*, 18, 117–127. Web.
- Björkqvist, K. & Niemelä, P. 1992. New Trends in the Study of Female Aggression. Teoksessa K. Björkqvist & P. Niemelä (toim.) *Of Mice and Women: Aspects of Female Aggression*. San Diego: Academic Press, Inc, 3–16. Web.
- Björkqvist, K., Österman, K. & Kaukiainen, A. 1992. The development of direct and indirect aggressive strategies in in males and females. Teoksessa K. Björkqvist & P. Niemelä (toim.) *Of Mice and Women: Aspects of Female Aggression*. San Diego, Academic Press, Inc, 51–64. Web.
- Bosacki, S., Marini, Z. & Dane A. 2006. Voices from the classroom: pictorial and narrative representations of children's bullying experiences. *Journal of Moral Education*, 35(2), 231–245.
- Breakwell, G. M. 2015. *Coping with Threatened Identities*. Lontoo: Psychology Press. Web.
- Brockmeier, J. & Harré, R. 2001. Narrative: Problems and promises of an alternative paradigm. Teoksessa J. Brockmeier & D. Carbaugh (toim.) *Narrative Identity: Studies in Narrative*. Amsterdam: John Benjamins Publishing Company, 39–58.
- Bruner, J. 1986. *Actual minds, possible words*. Lontoo: Harvard University Press.
- Bruner, J. 1987. Life as Narrative. *Social Research*, 54(1), 11–32. Print.
- Bruner, J. 1990. *Acts of Meaning*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Bruner, J. 2001. Self-making and world-making. Teoksessa J. Brockmeier & D. Carbaugh (toim.) *Narrative Identity: Studies in Narrative*. Amsterdam: John Benjamins Publishing Company, 25–37.
- Bukowski, W. & Sippola, L. 2001. Groups, individuals and victimization: A view of the peer system. Teoksessa J. Juvonen & S. Grahams (toim.) *Peer harassment in school: the plight of the vulnerable and victimized*. The Guilford Press, 355–377.
- Butler, J. 2005. *Giving an Account of Oneself*. New York: Fordham University Press.
- Burk, F. L. 1897. Teasing and bullying. *The Pedagogical Seminary*, 4(3), 336–371. Print.
- Clarkeburn, H. & Mustajoki, A. 2007. *Tutkijan arkipäivän etiikka*. Tampere: Vastapaino.
- Coleman, L. 1986. Stigma – an enigma demystified. Teosessa S. Ainsley, G. Becke. & L. Coleman (toim.) *The Dilemma of Difference. A Multidisciplinary View of Stigma*. New York: Plenum Press, 211–232.
- Cowie, H. & Sharp, S. 1994. Tackling bullying through the curriculum. Teoksessa S. Sharp, P. K. Smith & P. Smith (toim.) *School Bullying: Insights and Perspectives*. Lontoo: Routledge.

- Davies, B. 2011. Bullies as guardians of the moral order or an ethic of truths? *Children and Society*, 25, 278–286.
- Davies, B. & Harré, R. 1990. Positioning: The Discursive Production of Selves. *Journal of the Social Behaviour*, 20(1), 43–64.
- Deng, Y., Wang, S., Leng, L., Chen, H., Yang, T., & Liu, X. 2019. Pleasing or withdrawing: Differences between dependent and self-critical depression in psychosocial functioning following rejection. *Personality and Individual Differences*, 140, 4–9.
- Denzin, N. 1989. *Interpretive interactionism*. Applied social research method series 16. California: Sage publications, Inc.
- Dodge, K. 1991. *The development of emotion regulation and dysregulation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Due, P., Holstein, B. E., Lynch, J., Didrichsen, F., Saoirse, N. G., Scheidt, P., Currie, C. & the Health Behaviour in School-Aged Children Bullying Working Group 2005. Bullying and symptoms among school-aged children: international comparative cross sectional study in 28 countries. *European Journal of Public Health*, 15(2), 128–132.
- Duffy, A. & Nesdale, D. 2009. Peer Groups, Social Identity, and Children’s Bullying Behavior. *Social Development*, 18(1), 121–139. Web.
- Dyregrov, A. 1994. *Katastrofipsykologian perusteet*. Tampere: Vastapaino.
- Eastman, M., Foshee, V., Ennett, S., Sotres-Alvarez, D., Reyes, H., Faris, R. & North, K. 2018. Profiles of internalizing and externalizing symptoms associated with bullying victimization. *Journal of Adolescence*, 65, 101–110.
- Einarsen, S., Hoel, H., Zapf, D. & Cooper, C.L. 2011. The concept of bullying and harassment at work: The European tradition. Teoksessa S. Einarsen, H. Hoel, D. Zaph & C.L. Cooper (toim.) *Bullying and harassment in the workplace: Development in theory, research and practice*. Boca Baton: CRC Press, 3–39.
- Ellwood, C. & Davies, B. 2014. Violence and the moral order in the contemporary schooling: a discursive analysis. Teoksessa R. M. Schott & D. M. Søndergaard (toim.) *School Bullying: New Theories in Context*. Cambridge: Cambridge University Press, 81–96.
- Elze, D. 2003. Gay, Lesbian and Bisexual Youth’s Perceptions of Their High School Environments and Comfort in School. *Children and schools*, 25(4), 225–239. Web.
- Enns, M.W., Cox, B. 2002. The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. Teoksessa G.L. Flett & P.L. Hewitt (toim.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington: APA, 33–62.
- Eriksson, P & Kovalainen, A. 2008. *Qualitative Methods in Business Research*. Sage Publications.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 8. painos. Tampere: Vastapaino.

- Esbensen, F.-A. & Carson D. C. 2009. Consequences of Being Bullied: Results From a Longitudinal Assessment of Bullying Victimization in a Multisite Sample of American Students. *Youth & Society*, 41(2), 209–233. Web.
- Fabre-Cornali, Emin & Pain. 1999. France. Teoksessa P. K. Smith, Y. Morita, J. Junger-Tas, D. Olweus, R. Catalano & P. Slee (toim.) *The Nature of School Bullying: A Cross-National Perspective*. Lontoo: Routledge.
- Farrington, D. P. 1993. Understanding and preventing bullying. Teoksessa M. Tonry (toim.) *Crime and Justice*, 17. University of Chicago Press, 381–458.
- Farrington, D. P. & Ttofi, M. M. 2009. School-based programs to reduce bullying and victimization. *Campbell Systematic Reviews* 2009: 6.
- Fonzi, A., Genta, M., Menesini, E., Bacchini, D., Bonino, S. & Costabile, A. 1999. Italy. Teoksessa P. K. Smith, Y. Morita, J. Junger-Tas, D. Olweus, R. Catalano & P. Slee (toim.) *The Nature of School Bullying: A Cross-National Perspective*. Lontoo: Routledge.
- Foucault, M. 1972. *The Archaeology of Knowledge*. Lontoo: Routledge.
- Foucault, M. 1978. *The history of sexuality*. Volume 1, Introduction. Kääntänyt ranskasta englanniksi R. Hurley. New York: Pantheon Books, 17–49.
- Freeman, M. & Borckmeier, J. 2001. Narrative integrity: Autobiographical identity and the meaning of the “good life”. Teoksessa J. Brockmeier & D. Carbaugh (toim.) *Narrative Identity: Studies in Narrative*. Amsterdam: John Benjamins Publishing Company, 75–99.
- Furman, W. & Buhrmester, D. 1992. Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development*, 63(1), 103–115.
- Garandeau, C., & Cillessen, A. 2006. From indirect aggression to invisible aggression: A conceptual view on bullying and peer group manipulation. *Aggression and Violent Behavior*, 11, 641–654
- Gergen K. J. 1985. The Social Constructionist Movement in Modern Psychology. *American Psychologist*, 40(3), 266–275.
- Gergen, K. J. & Gergen, M. 1986. Narrative form and the construction of psychological science. Teoksessa T. R. Sarbin (toim.) *Narrative Psychology: The storied nature of human conduct*. New York: Praeger, 22–44.
- Gergen, K. J. & Gergen, M. 1988. Narrative and self as relationship. Teoksessa L. Berkowitz (toim.) *Advances in experimental social psychology*. San Diego, CA: Academic Press, 17–56.
- Georgakopoulou, A. 2007. *Small Stories, Interaction and Identities*. Amsterdam: John Benjamins.
- Georgakopoulou, A. 2010. Narrative Analysis. Teoksessa R. Wodak, B. Johnstone & P. E. Kerswill (toim.) *The SAGE Handbook of Sociolinguistics*. Lontoo: SAGE Publications, 396–410.

- Gilmartin, B. 2012. *Shyness & Love: Causes, Consequences, and Treatment*. University Press of America.
- Girard, R. & Freccero, Y. 1989. *The Scapegoat*. John Hopkins University Press.
- Gofman, E. 1963. *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. Lontoo: Penguin.
- Gordon, Tuula. 2005. Toimijuuden käsitteen dilemmoja. Teoksessa Anneli Meurman-Solin & Ilkka Pyysiäinen (toim.) *Ihmistieteet tänään*. Helsinki: Gaudeamus, 114–130.
- Gylling, H. A. 2002. Millaisilla arvoilla tutkimusta voidaan perustella? Teoksessa S. Karjalainen, V. Launis, R. Pelkonen & J. Pietarinen (toim.) *Tutkijan eettiset valinnat*. Tampere: Gaudeamus, 70–81.
- Haavind, H. 2014. 'Who does he think he is?': Meeting new friends and leaving others behind – on the path from childhood to youth. Teoksessa R. M. Schott & D. M. Søndergaard (toim.) *School Bullying: New Theories in Context*. Cambridge: Cambridge University Press, 129–158.
- Hamarus, P. 2006. *Koulukiusaaminen ilmiönä: yläkoulun oppilaiden kokemuksia kiusaamisesta*. Jyväskylän yliopisto.
- Hamarus, P. 2008. *Koulukiusaaminen. Huomaa, puutu, ehkäise*. Helsinki: Kirjapaja.
- Harachi, T., Catalano, R. & Hawkins, J. 1999. United States of America. Teoksessa P. K. Smith, Y. Morita, J. Junger-Tas, D. Olweus, R. Catalano & P. Slee (toim.) *The Nature of School Bullying: A Cross-National Perspective*. Lontoo: Routledge.
- Harré, R. & van Langenhove, L. 1999. *Positioning theory. Moral context of intentional action*. Oxford: Blackwell.
- Hatch, J. & Wisniewski, R. 1995. *Life History and Narrative*. Lontoo: Falmer Press, 113–135.
- Hawker, D. & Boulton, M. 2000. Twenty Years' Research on Peer Victimization and Psychosocial Maladjustment: A Meta-analytic Review of Cross-sectional Studies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41(4), 441–445.
- Heidegger, M. 2000. *Oleminen ja aika*. Tampere: Vastapaino.
- Heikkinen, H. 2018. Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) *Ikku-noita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 170–187.
- Heikkinen, H., Huttunen, R. & Syrjälä, L. 2007. Action Research as Narrative: Five Principles for Validation. *Educational Action Research*, 15(1), 5–19. Web.
- Heikkinen, H., Huttunen R., Syrjälä L. & Pesonen J. 2012. Action Research and Narrative Inquiry: Five Principles for Validation Revisited. *Educational Action Research*, 20(1), 5–22.
- Heikkinen, H. L. T. & Syrjälä, L. 2006. Tutkimuksen arviointi. Teoksessa H. L.T. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.) *Toiminnasta tietoon – toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. Vantaa: Dark Oy, 144–162.

- Heineman, P.-P. 1969. Apartheid. *Liberal Debatt*, 22(2), 3–14. Print.
- Heintz, M. 2004. Mobbing: ett groupthink fenomen? En gruppsykologisk fördjupning av mobbing. School of Social Science. Lund University.
- Henry, D., Guerra, N., Huesmann, R., Tolan, P., VanAcker, R. & Eron, L. 2000. Normative influences on aggression in urban elementary school classrooms. *American Journal of Community Psychology*, 28, 59–81.
- Hirsjärvi, S. 1985. Johdatus kasvatusfilosofiaan. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Hirsjärvi, S. & Huttunen, J. 1995. Johdatus kasvatustieteeseen. Neljäs, uudistettu laitos. Juva: WSOY.
- Hodges, E. V., & Perry, D. G. 1999. Personal and interpersonal antecedents and consequences of victimization by peers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 677–685.
- Hodges, E. V. & Boivin, M., Vitaro, F. & Bukowski, W. M. 1999. The power of friendship: protection against an escalating cycle of peer victimization. *Dev Psychol*, 35(1), 94–101. Web.
- Hogg, M. & Turner, J. 1987. Intergroup behaviour, self-stereotyping, and the salience of social categories. *British Journal of Social Psychology*, 26(4), 325–340.
- Horsdal, M. 1999. *Life Narratives: A Book about Life Stories and Identity*. Kööpenhamina: Borgens Forlag.
- Horsdal, M. 2012. *Telling lives: Exploring dimensions of narratives*. Lontoo: Routledge.
- Horton, P. 2011. School bullying and social and moral orders. *Children and Society*, 25, 268–277.
- Huttunen, M. O. Mitä on masennus? Lääkkeet mielen hoidossa. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/lam00037> (vierailtu viimeksi 20.8.2022)
- Hänninen, V. 1999. *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Hänninen, V. 2004. A model of narrative circulation. *Narrative Inquiry*, 14(1), 69–85.
- Hänninen, V. 2008. Narratiivisen tutkimuksen eettiset haasteet. Teoksessa A.-M. Pietilä & H. Länsimies-Antikainen (toim.) *Etiikkaa monitieteisesti: pohdintaa ja kysymyksiä*. Kuopio: Kuopion yliopisto, 121–137.
- Hänninen, V. 2018. Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 188–208.
- Huitsing, G., Veenstra, R., Sainio, M., & Salmivalli, C. 2012. “It must be me” or “It could be them?” The impact of the social network position of bullies and victims on victims’ adjustment. *Social Networks*, 34(4), 379–386.
- Huttunen, M. 2018. *Masennus*. Kustannus Oy Duodecim.

- Huttunen, R. & Kakkori, L. 2022. Totuuden korrespondenssiteoria ja Heideggerin hermeneuttinen totuuskäsitys laadullisen tutkimuksen pätevyuden arvioinnissa. Teoksessa T. Tervasmäki, O.-J. Jokisaari, K. Jurvakainen ym. (toim.) *Maailman tärkein tehtävä: Esseitä kasvatuksesta, vastuusta ja toivosta – Juhlakirja professori Veli-Matti Väärille*. Tampere: Eurooppalaisen filosofian seura ry, 294–309.
- Hyvärinen, M. 2005. Kerronnallinen haastattelu. Teoksessa J. Ruusuvoori & L. Tiittula (toim.) *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino 189–222.
- Hyvärinen, M., Hatavara, M. & Rautajoki, H. 2019. Kerronta, asemointi ja haastattelun analyysi. *Sociologia*, 56(1), 6–25.
- Hyvärinen, M., Hatavara, M., Rautajoki, H., Kuutsa, A. & Björninen, S. 2022. Narraren käsitteypöpa: Asema/aseointi/aseoiminen (positioning). Työpajassa yhteisesti keskustelun pohjalta koottu Word-dokumentti. 13.4.2022.
- Höistad, G. 2003. *Irti kiusaamisen kierteestä*. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Isaacs, J., Hodges, E., & Salmivalli, C. 2008. Long-term consequences of victimization: A follow-up from adolescence to young adulthood. *European journal of developmental science*, 2(4), 387–397.
- Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. *Ryhmäilmiö*. Helsinki: WSOY.
- Juvonen, J., Nishina, A. & Graham, S. 2000. Peer Harassment, Psychological Adjustment, and School Functioning in Early Adolescence. *Journal of educational psychology*, 92(2), 349–359. Web
- Juvonen, J., Graham, S., & Schuster, B. 2003. Bullying among young adolescents: The strong, weak, and troubled. *Pediatrics*, 112, 1231–1237.
- Juvonen, J., & Ho, A. 2009. Social motives underlying antisocial behavior across middle-school grades. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(6), 747–756. Web.
- Kaltiala-Heino, R., Rimpelä, M., Marttunen, M., Rimpelä, A. & Rantanen, P. 1999. Bullying, depression, and suicidal ideation in Finnish adolescents: School survey. *BMJ Clinical Research*, 319(7206), 348–351. Web.
- Kaltiala-Heino, R., Rimpelä, M., Rantanen, P. & Rimpelä, A. 2000. Bullying at school – an indicator of adolescents at risk for mental disorders. *Journal of Adolescence*, 23, 661–674.
- Karisto, A. 1985. Elinolojen muutossuunnat Suomessa. Selvitys sosiaalihuollon suunnittelun taustaksi. *Sosiaalihuollon julkaisuja*, 3.
- Kaukiainen, A., Salmivalli, C., Lagerspetz, K., Tamminen, M., Vauras, M., Mäki, H. & Poskiparta, E. 2002. Learning difficulties, social intelligence, and self-concept: Connections to bully-victim problems. *Scandinavian Journal of Psychology*, 43(3), 269–278.
- Kerlinger, F. 1964. *Foundations of behavioural research*. New York: Holt.
- Klomek, A., Sourander, A., Niemelä, S., Kumpulainen, K., Piha, J., Tamminen, T., Almqvist, F., & Gould, M. S. 2009. Childhood bullying behaviors as a risk for suicide attempts

- and completed suicides: a population-based birth cohort study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 48(3), 254-261. Web.
- Klomek A., Sourander, A. & Gould, M. 2010. The Association of Suicide and Bullying in Childhood to Young Adulthood: A Review of Cross-Sectional and Longitudinal Research Findings. *La Revue Canadienne de Psychiatrie*, 55(5), 282–288. Web.
- Kofoed, J. 2014. Non-simultaneity in cyberbullying. Teoksessa R. M. Schott & D. M. Søndergaard (toim.) *School Bullying: New Theories in Context*. Cambridge: Cambridge University Press, 159–184.
- Kokkonen, S. 2015. Koulukiusaaminen tyttöjen koululaisromaaneissa. *Kasvatus & Aika*, 9(4), 40–54.
- Kuula, A. 2006. *Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino.
- Ladd, G., & Troop-Gordon, W. 2003. The role of chronic peer difficulties in the development of children's psychological adjustment problems. *Child Development*, 74, 1344–1367.
- Lagerspetz, K. 1977. *Aggressio ja sen tutkimus*. Helsinki: Tammi.
- Lagerpetz, K., Björkqvist, K., Berts, M. & King, E. 1982. Group aggression among school children in three schools. *Scandinavian Journal of Psychology*, 23, 45–52.
- Lagerspetz, K., Björkqvist, K. & Peltonen, T. 1988. Is indirect aggression typical of females? Gender differences in aggressiveness in 11- to 12- year-old children. *Aggressive Behavior*, 14(6), 403–414. Web.
- Lazarus, R. S. 1966. *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Leary, M. R. 2004. *The Curse of the Self: Self-Awareness, Egotism, and the Quality of Human Life*. Oxford University Press.
- LeCompte, M. D. & Preissle, J. 1993. *Ethnography and qualitative design in educational research*. 2. painos. San Diego: Academic Press.
- Leymann, H. 1988. *Ingen annan utväg. Om utslagning och självmord som följd av mobbning i arbetslivet*. Tukholma: Wahlström & Wildstrand.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R. & Zilber, T. 1998. *Narrative Research*. Los Angeles: SAGE Publications Inc. Print.
- Lincoln, Y & Guba, E. 1985. *Naturalistic Inquiry*. Newbury Park, CA: Sage.
- Lipson, J. 2001. *Hostile Hallways: Bullying, Teasing and Sexual Harassment in Schools*. American Association of University Women Educational Foundation. Print.
- Malinen, B. 2010. *The Nature, Origins, and Consequences of Finnish Shame-Proneness: A Grounded Theory Study*. Helsinki University Print.
- Matthiassen, C. 2014. Traces of being bullied: 'dynamic effectuality'. Teoksessa R. M. Schott & D. M. Søndergaard (toim.) *School Bullying: New Theories in Context*. Cambridge: Cambridge University Press, 331–360.

- McAdams, D. P. 2012. Exploring psychological themes through life-narrative accounts. Teoksessa J. A. Holstein & J. F. Gubrium (toim.) *Varieties of Narrative Analysis*. Los Angeles, CA: Sage, 15–32.
- McAdams, D. P. & McLean, K. C. 2013. Narrative Identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 233–238.
- McMillan, J. 1996. *Educational research: Fundamentals for the consumer*. 2. painos. New York: HarperCollins.
- Mellor, A. 1990. *Spotlight 23 Bullying in Scottish Secondary Schools*. Edinburgh: SCRE.
- Meyer, E. 2014. New solutions for bullying and harassment: a post-structural, feminist approach. Teoksessa R. M. Schott & D. M. Søndergaard (toim.) *School Bullying: New Theories in Context*. Cambridge: Cambridge University Press, 209–240.
- Morita, J., Soeda, H., Soeda, K. & Taki, M. 1999. Japan. Teoksessa P. K. Smith, Y. Morita, J. Junger-Tas, D. Olweus, R. Catalano & P. Slee (toim.) *The Nature of School Bullying: A Cross-National Perspective*. Lontoo: Routledge
- Morrison, A. P. 2008. The Analyst's Shame, *Contemporary Psychoanalysis*, 44(1): 65-82.
- Niiniluoto, I. 2002. Tieteen tunnuspiirteet. Teoksessa S. Karjalainen, V. Launis, R. Pelkonen & J. Pietarinen (toim.) *Tutkijan eettiset valinnat*. Tampere: Gaudeamus, 30–41.
- Nishina, A., & Juvonen, J. 2005. Daily reports of witnessing and experiencing peer harassment in middle school. *Child Development*, 76, 435–450.
- Ojala, K. & Nesdale, D. 2004. Bullying and social identity: The effects of group norms and distinctiveness threat on attitudes towards bullying. *British Journal of Developmental Psychology*, 22(1), 19–35.
- Olweus, D. 1973. *Hackkycklingar och översittare: Forskning om skolmobbing*. Tukholma: Almqvist & Wiksell.
- Olweus, D. 1978. *Aggression in the schools: Bullies and Whipping Boys*. Washington: Hemisphere publications.
- Olweus, D. 1986. *Mobbing: vad vi vet och vad vi kan göra*. Tukholma: Liber.
- Olweus, D. 1991. Bully/victim problems among schoolchildren: Basic facts and effects of a school based intervention programme. Teoksessa D. Pepeler & K. Rubin (toim.) *The development and treatment of childhood aggression*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 411–448.
- Olweus, D. 1992. *Kiusaaminen koulussa*. Helsinki: Otava.
- Olweus, D. 1993a. *Bullying at School: What we know and what we can do*. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Olweus D. 1993b. Victimization by peers: Antecedents and long-term outcomes. Teoksessa K. H. Rubin & J. B. Asendorf (toim.) *Social withdrawal, inhibition, and shyness in childhood*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 315–341. Print.
- Olweus, D. 1997. Bully/victim problems in school: facts and intervention. *European Journal of Psychology of Education*, 12(4): 495–510.

- Olweus, D. 1999. Sweden. Teoksessa P. K. Smith, Y. Morita, J. Junger-Tas, D. Olweus, R. Catalano & P. Slee (toim.) *The Nature of School Bullying: A Cross-National Perspective*. Lontoo: Routledge, 7–27.
- Ortega, R. & Mora-Merchan, J. 1999. Spain. Teoksessa P. K. Smith, Y. Morita, J. Junger-Tas, D. Olweus, R. Catalano & P. Slee (toim.) *The Nature of School Bullying: A Cross-National Perspective*. Lontoo: Routledge.
- O’Connell, P., Pepler, D. & Craig, W. 1999. Peer involvement in bullying: Insights and challenges for intervention. *Journal of Adolescence*, 22(4), 437–452.
- Peirce, C. S. 1877. *The Fixation of Belief*. *Popular Science Monthly*, 12(1), 1–15. Web.
- Pietarinen, J. 2002. Eettiset perusvaatimukset tutkimustyössä. Teoksessa S. Karjalainen, V. Launis, R. Pelkonen & J. Pietarinen (toim.) *Tutkijan eettiset valinnat*. Tampere: Gaudeamus, 58–69.
- Pietarinen, J. & Launis, V. 2002. Etiikan luonne ja alueet. Teoksessa S. Karjalainen, V. Launis, R. Pelkonen & J. Pietarinen (toim.) *Tutkijan eettiset valinnat*. Tampere: Gaudeamus, 42–57.
- Pikas, A. 1975. *Så stoppar vi mobbning! Rapport från en antimobbningsgrupp arbete*. Tukholma: Prisma. Print.
- Pikas, A. 1987. *Irti kouluväkivallasta*. Imatra: Weiling&Göös.
- Polkinghorne, D. E. 1995. Narrative Configuration in Qualitative Analysis. *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 8(1), 5–23.
- Polkinghorne, D. E. 2007. Validity Issues in Narrative Research. *Qualitative inquiry*, 13(4), 471–486. Web.
- Raatikainen, P. 2004. *Ihmistieteet ja filosofia*. Helsinki, Gaudeamus.
- Ramirez-Esparza, N. & Pennebaker, J. W. 2006. Do Good Stories Produce Good Health? *Social Inquiry*, 61(1), 211–219. Web.
- Rauhala, L. 1986. *Ihmiskäsitys ihmistyössä*. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Rauhala, L. 2005. *Ihmiskäsitys ihmistyössä*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Reijntjes, A., Vermande, M., Thomaes, S., Goossens, F., Olthof, T., Aleva, L. & Van der Meulen, M. 2016. Narcissism, Bullying, and Social Dominance in Youth: A Longitudinal Analysis. *J Abnorm Child Psychol*, 44, 63–74.
- Report of Investigation Commission. Ministry of Justice, Finland. Publication 2009(1), 49–50.
- Ricoeur, P. 1991. Life in Quest of Narrative. Teoksessa D. Wood (toim.) *On Paul Ricoeur: Narrative and Interpretation*. Lontoo: Routledge, 20–33.
- Riessman, C. 1993. *Narrative Analysis*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Riessman, C. 1994. Narrative Approaches to Trauma. Teoksessa C. K. Riessman (toim.) *Qualitative Studies in Social Work Research*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 67–71.

- Rigby, K. 1994. Family influence, peer-relations and health effects among school children. Teoksessa K. Oxenberry, K. Rigby ja P. Slee (toim.) *Children's peer relations. Conference Proceedings*. Adelaide: The Institute of Social Research, University of South Australia, 294–304.
- Rigby, K. 1999a. Peer victimisation at school and the health of secondary school students. *British Journal of Educational Psychology*, 69(1), 95–104. Web.
- Rigby, K. 1999b. What harm does bullying do? Victims and Offenders Conference, Australian Institute of Criminology. Konferenssi pidetty Brisbanessa 17.-18.6.1999. Sivut 1–12. Print.
- Rigby, K. 2002. *New Perspectives on Bullying*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Rigby, K. 2003. Consequences of Bullying in Schools. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 48(9), 583–590.
- Rigby, K. 2008. *Children and Bullying: How Parents and Educators Can Reduce Bullying at School*. Malden, Oxford, Victoria: Blackwell Publishing.
- Rigby, K. 2012. Bullying in Schools: Addressing Desires, Not Only Behaviours. *Educational Psychology Review*, 24(2), 339–348.
- Rigby, K. & Slee, P. Australia. Teoksessa P. K. Smith, Y. Morita, J. Junger-Tas, D. Olweus, R. Catalano & P. Slee (toim.) *The Nature of School Bullying: A Cross-National Perspective*. Lontoo: Routledge, 324–339.
- Ropo, E. 1999. Minuus, muutos ja oppiminen: Elinikäisen oppimisen lähtökohtien teoreettista tarkastelua. Teoksessa P. Houni & P. Paavolainen (toim.) *Taide, kertomus ja identiteetti*. Helsinki: Teatterikorkeakoulu, 149–164.
- Ropo, E. & Gustafsson, A-M. 2006. Elämäkerrallinen näkökulma persoonalliseen ja ammatilliseen identiteettiin. Teoksessa A. Eteläpelto & J. Onnismaa (toim.) *Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Aikuiskasvatuksen vuosikirja*, 46, 50–76.
- Ryan, B., Scapens, R.W. and Theobald, M. 2002. *Research Method and Methodology in Finance and Accounting*, 2. painos. Lontoo: Thomson.
- Salmivalli, C. 1998. *Koulukiusaaminen ryhmäilmionä*. Tampere: Gaudeamus.
- Salmivalli, C. 2003. *Koulukiusaamiseen puuttuminen*. Juva: PS-kustannus.
- Salmivalli, C. 2010a. Bullying and the Peer Group: A Review: Group Processes and Aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 15(2), 112–120.
- Salmivalli, C. 2010b. *Koulukiusaamiseen puuttuminen: Kohti tehokkaita toimintamalleja*. Juva: PS-kustannus.
- Salmivalli, C. 2014. Participant Roles in Bullying: How Can Peer Bystanders Be Utilized in Interventions? *Theory Into Practice*, 53(4), 286–292.
- Salmivalli, C., Lagerspetz, K., Björkqvist, K., & Kaukiainen, A. 1996. Bullying as a group process; Participant roles and their relations to social status within the group. *Aggressive Behavior*, 22, 1–15.

- Salmivalli, C. & Voeten, M. 2004. Connections between attitudes, group norms, and behaviour in bullying situations. *International Journal of Behavioral Development*, 28(3), 246–258.
- Salmivalli, C. & Isaacs, J. 2005. Prospective relations among victimization, rejection, friendlessness, and children's self- and peer-perceptions. *Child Development*, 76, 1161–1171.
- Salmivalli, C., Kärnä, A. & Poskiparta, E. 2010. Development, evaluation, and diffusion of a national anti-bullying program, KiVa. Teoksessa B. Doll, W. Pfohl & J. Yoon (toim.) *Handbook of youth prevention science*. New York: Routledge, 238–252.
- Sandberg, O. 2015. *Hallittu syrjäytyminen: Miten syrjäytymisestä muodostui lähes jokaiseen meistä ulottuva riski?* Tampere University Press.
- Schwartz, D., Dodge, K., Hubbard, J., Cillessen, A., Lemerise, E., & Bateman, H. 1998. Social-cognitive and behavioral correlates of aggression and victimization in boys' play groups. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26, 431–440.
- Schott, R. M. 2014. The social concept of bullying: philosophical reflections on definitions. Teoksessa R. M. Schott & D. M. Søndergaard (toim.) *School Bullying: New Theories in Context*. Cambridge: Cambridge University Press, 21–46.
- Schulster, J. R. 2001. Richard Wagner's creative vision at La Spezia. or The retrospective interpretation of experience in autobiographical memory as a function of an emerging identity. Teoksessa J. Brockmeier & D Carbaugh (toim.) *Narrative and Identity: Studies in Autobiography, Self and Culture*. Philadelphia: John Benjamins Publishing Company, 187–218. Print.
- Slee, P. T. 1994. Situational and interpersonal correlates of anxiety associated with peer victimization. *Child Psychiatry and Human Development*, 25, 97–107.
- Smith, M., Saklofske, D., Stoeber, J., Sherry, S., Hewitt, P. & Flett, G. 2016. The Big Three Perfectionism Scale: A New Measure of Perfectionism. *Journal of psychoeducational assessment*, 34(7), 670–687.
- Smith, P. K. 1999. England. Teoksessa P. K. Smith, Y. Morita, J. Junger-Tas, D. Olweus, R. Catalano & P. Slee (toim.) *The Nature of School Bullying: A Cross-National Perspective*. Lontoo: Routledge.
- Smith, P. K. 2016. Research on bullying in schools in European countries. Teoksessa P. K. Smith, K. Kwak & Y. Toda (toim.) *School Bullying in Different Cultures: Eastern and Western Perspectives*. Cambridge: Cambridge University Press, 3–29.
- Smith, P. K., Morita, Y., Junger-Tas, J., Olweus, D., Catalano, R. & Slee, P. 1999. *The Nature of School Bullying: A Cross-National Perspective*. Lontoo: Routledge.
- Smith, P. K., Pepler, D. & Rigby, K. 2004. *Bullying in schools: How successful can interventions be?* Cambridge University Press.
- Smith, P. K. & Sharp, S. 1994. *School Bullying: Insights and Perspectives*. Lontoo: Routledge.

- Søndergaard, D. 2014. Social exclusion anxiety: bullying and the forces that contribute to bullying amongst children at school. Teoksessa R. M. Schott & D. M. Søndergaard (toim.) *School Bullying: New Theories in Context*. Cambridge: Cambridge University Press, 47–80.
- Sourander, A., Helstelä, L., Helenius, H. & Piha, J. 2000. Persistence of bullying from childhood to adolescence – a longitudinal 8-year follow-up study. *Child Abuse & Neglect*, 24(7), 873–881.
- Sourander, A., Jensen, P., Rønning, J., Niemelä, S., Helenius, H., Sillanmäki, L., Kumpulainen, K., Piha, J., Tamminen, T., Moilanen, I. & Almqvist, F. 2007. What is the early adulthood outcome of boys who bully or are bullied in childhood? The Finnish “From a boy to a man” study. *Pediatrics*, 120(2), 397–404.
- Sunstein, C. R. 1996. Social Norms and Social Roles. *Columbia Law Review*, 96(4), 904–968.
- Syrjälä, L. 2007. Elämäkerrat ja tarinat tutkimuksessa. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. 2. painos*. Juva: WSOY.
- Tajfel, H. & Turner, J. 1979. An integrative theory of inter-group conflict. Teoksessa S. Worchel & L. Austin (toim.) *The Social Psychology of Intergroup Relations*. Monterey, CA: Brooks/Cole, 33–47.
- Takizawa, R., Maughan, B. & Arseneault, L. 2014. Adult Health Outcomes of Childhood Bullying Victimization: Evidence From a Five-Decade Longitudinal British Birth Cohort. *The American Journal of Psychiatry*, 171(7), 777–784. Web.
- Teräväinen, S. 2008. Näkymättömiksi kasvaneet – Koulukiusaamisen merkityksiä kiusattujen elämässä. Pro Gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.
- Toda, Y. 2016. Bullying (Ijime) and related problems in Japan: history and research. Teoksessa P. K. Smith, K. Kwak & Y. Toda (toim.) *School Bullying in Different Cultures: Eastern and Western Perspectives*. Cambridge: Cambridge University Press, 73–92.
- Ttofi, M. M. & Farrington, D. P. 2008. Bullying. Short-Term and Long-Term Effects, and the Importance of Defiance Theory in Explanation and Prevention. *Victims and Offenders*, 3(2), 289–312.
- Ttofi, M. M., Farrington, D. P., Lösel, F., & Loeber, R. 2011. Do the victims of school bullies tend to become depressed later in life? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 3(2), 63–73.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu laitos. Jyväskylä: Tammi.
- Turner, J. C. 1991. *Social influence*. Milton Keynes, UK: Open University Press.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Helsinki: TENK.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen

- neuvottelukunnan ohje. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Helsinki: TENK.
- Vainikka, E. 2018. The anti-social network: Precarious life in online conversations of the socially withdrawn. Tampere University.
- Varto, J. 1994. Filosofian taito I. Helsinki, Kirjayhtymä.
- Vassallo S., Edwards B., Renda J. & Olsson C. A. 2014. Bullying in early adolescence and antisocial behavior and depression six years later: What are the protective factors? *Journal of School Violence*, 13, 100–124. Web.
- Veenstra, R., Lindenberg, S., Munniksma, A. & Dijkstra, J. K. 2010. The Complex Relation Between Bullying, Victimization, Acceptance, and Rejection: Giving Special Attention to Status, Affection, and Sex Differences. *Child Development*, 81(2), 480–486. Web.
- Veenstra, R., Lindenberg, S., Huitsing, G., Sainio, M., & Salmivalli, C. 2014. The Role of Teachers in Bullying: The Relation Between Antibullying Attitudes, Efficacy, and Efforts to Reduce Bullying. *Journal of Educational Psychology*, 106(4), 1135-1143. Web.
- Viala, E. 2014. 'Is something wrong with me?': a context-sensitive analysis of school bullying. Teoksessa R. M. Schott & D. M. Søndergaard (toim.) *School Bullying: New Theories in Context*. Cambridge: Cambridge University Press, 361–386.
- Vihottula, H. 2015. "En suostu yksinkertaisesti häviämään ihmisten silmistä". Kertomuksia traumaattisesta kokemuksesta selviytymisestä. Tampere University Press.
- White, H. 1987. *The Content of the Form: Narrative Discourse and Historical Representation*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Zarate-Garza, P., Biggs, B., Croarkin, P., Morath, B., Leffler, J., Cuellar-Barboza, A. & S. Tye. 2017. How Well Do We Understand the Long-Term Health Implications of Childhood Bullying? *Harvard Review of Psychiatry*, 25(2), 89–95.

8 LIITTEET

LIITE 1

Taulukko 12. Kategoris-sisällöllinen analyysi

Kiusaamisen seurauksia

Pääluokka	Yläluokka	Alaluokka	Pelkistetty ilmaus	Informantin käyttämä ilmaus
Kiusaamisen välittömiä seurauksia	Minuuteen liittyvä negatiivinen, välitön vaikutus	Itsetunto-ongelmat	Kiusaaminen heikensi itsetuntoa yläkouluaikana.	Itsetuntoni oli melko pohjalukemissa tuona aikana - - (Julia, 19)
		Itsetunto-ongelmat Negatiivinen minäkuva	Kiusaaminen heikensi itsetuntoa ja muutti minäkuvaa kielteiseksi.	Kiusaaminen on alentanut itsetuntoa huomattavasti. Ei se ollut huipussa silloin ennen kiusaamistakaan, mutta siitä se vain laski. Kyllä sitä itsensä tunsii lihavaksi ja ulkonäöltä muutenkin huonommaksi kuin muut. (Hanna, 22)
		Heikko itsetunto	Kiusaaminen sai tutkittavan kokemaan itsensä vääränlaiseksi.	Silloin minulla oli huono itsetunto, näin itseni jotenkin "vääränlaisena" ihmisenä ja mietin, miksi olinkaan sellainen kuin olin, jos se kerran oli niin selvästi väärin. (Venla, 21)
		Vääristynyt minäkuva	Tutkittavalla oli sairaan ihmisen minäkuva.	Tuolloin yläasteella ja lukiossa tunsin olevani sairaan ihmisen, minulla oli siis sairaan ihmisen minäkuva. (Selina, 23)
			Ristiriitainen minäkäsitys	Oppilaat mollaavat, jotkut opettajat jopa ylistävät – yritäpä siinä sitten muodostaa terve itsetunto ja minäkäsitys itsellesi! (Marta, 22)
			Tutkittava uskoi olevansa huono ihminen.	Minäkäsitykseni oli tuolloin suurelta osin niin huono, että osa minusta uskoi, että kiusaaminen oli oikeutettua, koska olin niin huono ihminen. (Pihla, 21)
		Murtunut itsetunto	Itsetunnon murtuminen, minäkuvan kehittämisessä pulmaa	- - koin kiusaamista vuosikausia ja se vaikutti minuun joskus aika rajustikin. Itsetunnon murtuminen ja sosiaalinen jännittäminen olivat varmasti huomattavampia vaikutuksia, joten ne liittyvät

				myös minäkuvan kehitykseen. (Pihla, 22)
		Itsekkriittisyys	Tutkittava tarkkailee itseään.	Luulen, että kiusaaminen voi vaikuttaa myös niin, että aivan pienet asiat itsessä, kuten eleet, ilmeet, tapa tehdä asioita voi tuntua hölmöltä, tyhmältä tai peräti huonolta. Omalla kohdallani se ilmeni ehkä juuri eleissä ja toisaalta äänenkäytössäni ja mielpiteessäni niistä niinä hetkinä kun minua kiusattiin tai kiusaamisen uhka oli olemassa. (Pihla, 22)
	Mielenterveyteen liittyvä negatiivinen, välitön vaikutus	Masennus Pelko	Kiusaaminen aiheutti alakuloa ja pelkoa.	-- välillä saatoin masentua ja pelätä kiusaajien kohtaamista. (Julia, 19)
		Paniikkihäiriö	Kiusaaminen johti paniikkihäiriön ja ahdistuneisuuden puhkeamiseen.	-- enkä voinut pitkään aikaan käydä esim. elokuvissa kun alkoi siellä niin ahdistamaan ja paniikkihäiriö iski -- (Selina, 22)
		Masennus Poissaolot koulusta	Tutkittava masentui ja alkoi olla koulusta pois.	Aloin myös olla poissa koulusta paljon kun olin niin masentunut enkä jaksanut olla tunneilla kun sielläkin välillä alkoi ahdistaa -- (Selina, 22)
		Fyysisiä ja psyykkisiä oireita	Tutkittava kärsi fyysisesti ja psyykkisesti. Elämä rajoittui.	Sain kyllä ihan oikeitakin fyysisiä oireita kuten päänsärkyä, masennusta ja sen paniikkihäiriön, jotka sitten rajoittivat elämäni. (Selina, 22)
		Masennus Haavoittuvaisuus	Tutkittava tunsi itsensä masentuneeksi yläkoulussa.	-- olin masentunut ja todella haavoittuvainen -- (Pihla, 21)
		Masennus, itsetuhoiset ajatukset	Tutkittava toivoi kuolevansa ja koki masennusta.	Kasiluokasta lähtien toivoin lähes joka päivä kuolevani, mutta aika ajoin voin paremmin ja yliopistossa viimeistään sain elämänhaluni kokonaan takaisin - (Elsi, 22)
	Tunteisiin, toimintaan ja positioitumiseen vaikuttava kielteinen seuraus	Vetäytyminen ryhmästä	Tutkittava vetäytyy ja eristäytyy muusta ryhmästä.	Luulisin, että siinä vaiheessa kun kiusaaminen oli pahimmillaan olin kaikista varautunein ja hiljaisin varsinkin oman luokkani seurassa. (Venla, 22)
			Tutkittava vetäytyy ja on epävarma ihmissuhteissa.	Kun ei voinut millään ymmärtää, että mitä oikein teki väärin olemalla vain oma itsensä niin rupesin sitten ujona ihmisenä vetäytymään yhä enemmän kuoreeni ja tulin epävarmemmaksi uusissa ihmissuhteissa tai ylipäätään uusien kontaktien luominen oli vaikeaa kun ajattelin aina, että

				eihän ne nyt minusta voi tykkätä kun ei kukaan muukaan tykkää. (Selina, 22)
			Sosiaalisten tilanteiden jännittäminen ja epäluulo ikätovereita kohtaan	Sosiaaliset pelot/jännittäminen johtui pitkälti siitä, että tulkitsin helposti muiden lähettämät viestit negatiivisesti, olin tavallaan virittynyt vastaanottamaan ne kaikista herkimmin ja liioittelemaan niitä; olin hyvin epäluuloinen kaikkia ikäisiäni nuoria kohtaan, jotka vähänkään vaikuttivat potentiaalisilta kiusaajilta. (Pihla, 22)
			Kiusaaminen passivoi, teki varovaiseksi ja sai tutkittavan vetäytymään.	Uskon että passivoimisen lisäksi kiusaaminen teki minusta varovaisemman ja sisäänpääntyneemmän. (Pihla, 22)
		Pelko vuorovaikutustilanteissa	Tutkittava koki halua olla näkymätön ja pelkäsi asioidensa hoitamista.	Tilanteissa, jossa muut ovat täysin tuntemattomia ihmisiä saatoin ennen olla aivan hiljaa ja toivoa, että kukaan ei kiinnittäisi minuun mitään huomiota, tavallaan melkein pelkäsinkin puhua muille ja minun piti aina kerätä rohkeutta saadakseni asiani sanottua. Sen takia esimerkiksi asiointi pankissa oli jos ei nyt vaikeaa niin ainakin hankalaa, ja tuntemattomaan paikkaan puhelimitse soittaminen suorastaan mahdotonta. (Venla, 22)
			Sosiaalisten tilanteiden pelko	Rupesin myös pelkäämään sosiaalisia tilanteita - - (Selina, 22)
		Pelko kokeilla mitään uutta	Sairaana ihmisen identiteetti aiheutti pelkoa tehdä mitään tavallisesta poikkeavaa.	- - etten sitten paljon uskaltanut mitään uutta kokeillakaan tai mennä kaverille yöksi ym. (Selina, 22)
		Vihan tunteet	Tutkittava tunsi suurta vihaa luokkatovereitaan kohtaan.	Valtava vihahan siinä sitten kasvoi varsinkin joitakin luokkalaisia kohtaan eikä vieläkään voi niille hymyillä kun ne kadulla vastaan tulevat. (Selina, 22)
		Ylisuorittaminen	Tutkittava paneutui koulutyöhön ylittunnollisesti.	Ikävää oloani hukutin myös koulutyöhön ja tein tehtävät ja luin kokeisiin ylittunnollisesti – yläasteen lopussa keskiarvoni lähenteli kymppiä. (Selina, 22)
				- - panostinkin sosiaalisessa yksinäisyydessäni ylittunnollisesti koulutöihin, koska minulla ei juuri soittoharrastuksen ohella muuta elämää ollut. (Marta, 25)

				Halusin olla paras, suurimmaksi osaksi siksi, että halusin näyttää heille, etteivät he lannista minua. (Elsi, 32)
Kiusaamisen pitkäaikaisia seurauksia	Minuuteen liittyvä pitkäaikainen negatiivinen seuraus	Heikko minäkuva	Negatiivinen käsitys omista kyvyistä, arvosta ja viehättävyydestä	En pidä itseäni oikein minään, en osaa mitään ja sitä paitsi olen ruma. (Julia, 22)
			Tutkittavan minäkuva on negatiivinen ja hän pohtii toisten motiiveja.	Ensimmäisenä miettii omaa ulkonäköä ja toisten mielipiteitä. Uskaltaako mennä mihinkään tämännäköisenä kuin normaalisti on? Sanooko joku niin kuin ajattelee? Olenko ruma? Haluaako kukaan olla ystäväni? (Lilli, 22)
			Tutkittava kokee olevansa tyhmä, ruma ja lihava, kuten hän kouluaikana sai kuulla olevansa.	Mutta onko se [hiljaisuus] vain sitten luontaista vai sitä rohkaisun puutetta (toisin sanoen että jos tuntee olevansa maailman tyhmin ja rumin) eli kiusaamista. (Hanna, 23)
		Vääristynyt minäkuva	Tutkittava kokee minäkuvansa olevan vääristynyt.	Minäkuvani on välillä hieman vääristynyt: toisinaan ajattelen olevani paljon surkeampi kuin kukaan muu (etenkin koulujutuissa) ja toisinaan taas nostan itseni ja ystäväni kaikkien muiden yläpuolelle. (Martta, 22)
		Itsetunto-ongelmat	Kiusaaminen heikensi itsetuntoa pitkäaikaisesti.	Uskon kiusaamisen heikentäneen itsetuntoani. (Julia, 30)
			Tutkittavalla huono itsetunto, ei usko olevansa pidetty	Itselläni oma kuva on edelleen näissä tilanteissa heikko ja ajattelen, kuten kouluaikoina. Eihän kukaan voi minusta pitää, siksi se ei edes tervehti minua. (Lilli, 33)
			Itsetunto-ongelmat ja ujous mukana vaikuttamassa elämään jatkuvasti.	Voisin sanoa, että suurimmat ongelmat ovat olleet hirveä ujouteni ja itsetunnon puute. Olen kärsinyt niistä koko ikäni joka päivä lähes lakkaamatta lähes jokaisessa sosiaalisessa tilanteessa. (Selina, 25)
			Itsetunto-ongelmia	Minulla on yhä jossain mieleni perukoilla pelko tai tunne siitä, että olen jotenkin huono tai tyhmä, mikä joskus nousee pintaan. (Pihla, 21)
			Tutkittava suojaa minuuttaan naamioimalla heikon itsetuntonsa huumorilla.	Pelkään tekeväni jotain tyhmää [työssä X] ja joutuvani pilkan kohteeksi, vaikka toisaalta suhtaudun itseeni jatkuvasti huumorilla ja jopa hieman ironisestikin. (Elsi, 21)

		Minuus uhattuna	Tutkittava loukkaantuu herkästi ja pohtii omia vikojaan tulkitessaan muita vuorovaikutustilanteissa.	Kun mua on aina kiusattu, niin jotenkin otan pienetkin tulkinnanvaraiset kommentit loukkaavina ja mietin mikä mussa on vikana. (Julia, 24)
			Tutkittavan on vaikea sietää kritiikkiä.	-- mutta en tahdo arvostelua kestää vielä, vaikka kuinka rakentavaa se olisikin. (Hanna, 23)
			Tutkittava kokee muiden arvostelen häntä eikä hän kestä sitä.	Tuntuu, että ihmiset arvostelevat minua koko ajan, pitäisi koko ajan olla hirveän hyvä, hauska, kekseliäs jne. enkä minä jaksa enää arvostelua ja arviointia. (Selina, 25)
			Tutkittava on tuntenut olonsa uhatuksi toisen laskiessa leikkiä.	Joskus olen erehtynyt ottamaan leikkimielisen letkauksen vakavasti ja tuntenut oloni uhatuksi. (Piha, 21)
			Tutkittavan on vaikea sietää kritiikkiä.	Minulla on ongelma ottaa kritiikkiä vastaan. Usein romahdan hetkeksi niissä tilanteissa. Tulee toivoton olo. (Elsi, 27)
		Itsekriittisyys	Korostunut kritiikki ja ankaruus itseä kohtaan	Kun suutun ja puhun suuni edes puolipuhuttaaksi, petyn itseeni. Olen itselleni todella vihainen ja ankara, kun olen pahoittanut toisen mieltä. (Elsi, 27)
				Tosin siitä tulee aina paha mieli, kun olen töksäyttänyt jotain. Itselle on vaikea antaa sellaista anteeksi, vaikka toisille helppo. (Elsi, 32)
	Mielenterveyteen liittyvä pitkäaikainen seurauus	Masennus	Masennus puhkesi kiusaamisen seurauksena eikä ole helpottanut.	Poden masennusta, joka tuntuu vain pahenevan koko ajan. Masentuminen alkoi, kun minua kiusattiin yläasteella. Sen jälkeen elämässä on riittänyt vain pelkkiä alamäkiä. (Julia, 30)
			Masennuskaudet tulevat ja menevät. Työpaikkakiusaaminen laukaisi masennuksen uudelleen.	Minulla diagnosoitiin neljä vuotta sitten jonkinasteinen masennus. En ole päässyt siitä vielä eroon, mutta en toisaalta ajattele koko asiaa kovinkaan usein. Nyt viime aikoina taas hieman enemmän, kun ihmiset ovat kohdelleet töissä huonosti ja oma vointi ja mieli on vajonnut. (Elsi, 27)
		Psyykkiset vaikeudet	Psyykkisiä ongelmia	On ollut unettomuutta, paniikkihäiriötä, ahdistuneisuutta, jatkuvia toiveita kuolemisesta. (Elsi, 22)
			Tutkittava on uupunut ja ahdistunut.	En tiedä miksi olen taas vajonnut tähän tilaan, voi olla että pari viimeistä vuotta ovat olleet niin

				stressaavia, että olen väsynyt totaalisesti. (Selina, 25)
		Psykosomaattiset oireet	Psykosomaattiset oireet ovat pitkittyneet.	Mutta olen kärsinyt monista vaivoista, jotka varmasti ovat vain oireita psykologiselle kuormitukselle kuten selittämättömät vatsakipuni. (Selina, 25)
	Tunteisiin, toimintaan ja positioitumiseen liittyvä pitkäaikainen seuraus	Häpeän tunne omaa menneisyyttä kohtaan	Tutkittavaa hävettää kiusatuksi joutuminen.	Välillä minua saattaa hävettää sanoa olevani koulukiusattu. (Julia, 19)
			Tutkittava tuntee häpeää siitä, ettei osannut puolustautua nuoruudessaan.	Häpeää kun ei pystynyt puolustautumaan silloin. Nykyään sitä miettii että miksei sitä ajoissa tehnyt mitään asialle. (Hanna, 22)
			Tutkittava häpesi taustaansa.	Muistan, että joskus häpesin sitä, enkä olisi missään nimessä halunnut kertoa siitä kenellekään. (Pihla, 24)
		Katkeruus kiusaajia kohtaan	Tutkittava on katkera siitä etteivät kiusaajat joutuneet vastuuseen, vaikka hän itse saattaa kärsiä seurauksia loppuelämänsä ajan.	Olen katkera kiusaajille siitä, että he tekivät koulunkäynnin ikäväksi ja kohtelivat minua törkeällä tavalla joutumatta koskaan vastuuseen teoista, jotka saattavat vaikuttaa minuun koko elämäni ajan. (Pihla, 21)
			Tutkittava on katkera kokemastaan ja tuntee vihaa kiusaajia kohtaan.	Kuitenkin erittäin mielelläni nämä kyseiset pari ihmistä toivoisin helvetin syvimpään loukkaan vielä tänäkin päivänä. Minä kannan kaunaa vielä pitkään tästä asiasta. (Hanna, 22)
		Kokemus omasta huonomuudesta suhteessa toisiin	Tutkittava kokee, ettei pärjää elämässä ja että muut pitävät häntä avuttomana.	-- on tuntunut siitä etten edes pärjää elämässä ja että kaikki muut pitävät minua aivan avuttomana ja sääliittävänä -- (Selina, 25)
			Tutkittava vetäytyy luullen muiden pitävän hänen ajatuksiaan tyhminä.	Joskus mietin vieläkin, että kehtaisikohan sitä kertoa omia vastauksiaan ääneen, kun toiset ajattelevat kuitenkin että ne ovat ihan naurettavia ja tyhmiä. (Martta, 22)
			Alitajuinen pelko omasta huonoudesta	Minulla on yhä jossain mieleni perukoilla pelko tai tunne siitä, että olen jotenkin huono tai tyhmä, mikä joskus nousee pintaan. (Pihla, 21)

		Kokemus omasta outoudesta suhteessa muihin	Tutkittava on hiljainen ja vetäytyvä eikä halua huomiota osakseen.	Nimitään minähän olen ihan parasta riistaa. Olen hiljainen ja ehkäpä vähän omituinen, enkä todellakaan halua olla valokeilassa. (Hanna, 33)
			Tutkittava varoo, ettei positioituisi oudoksi.	Olen myös usein varovainen sosiaalisissa tilanteissa, etten tekisi tai sanoisi mitään sellaista, mikä saisi ihmiset pitämään minua jotenkin tyhmänä tai outona. (Pihla, 21)
			Tutkittava pelkää positioituvansa oudoksi muiden silmissä.	Tämä vastaaminen tähän tutkimukseen muuten saa minut huomaamaan, että pelkään näköjään korostuneesti sitä, että minua pidetään outona, koska tunnen olevani vähän outo. (Elsi, 32)
		Halu olla huomaamaton	Tutkittava ei halua herättää huomiota.	Minun on vaikea laittaa päälleni mitään uutta vaatetta, koska siitä tuli yläasteaikana sanomista. Haluaisin olla mahdollisimman näkymätön, ja ettei kukaan kiinnittäisi minuun mitään huomiota. (Julia, 22)
			Tutkittava ei pidä itseään viehättävänä eikä uskalla laittautua.	Tämä vaikutti paljon kasvuuni naisena enkä uskaltanut vuosiin vielä yläasteen jälkeenkään käyttää ja kokeilla erilaisia "naisellisia" vaatteita, kampauksia, laukkuja, meikkejä koska kokeilujani pilkattiin. En pitänyt itseäni viehättävänä vuosikausiin eikä se nykyäänkään ole helppoa. (Selina, 23)
			Tutkittava pelkäsi laittautua kouluun nuoruudessaan eikä koe sitä vieläkään helpoksi.	En varmaan tämän vuoksi nykyäänkään laita meikkiä juuri ollenkaan kasvoilleni (Lilli, 22)
		Tarve miellyttää toisia	Tutkittava haluaa miellyttää muita, jotta ei tulisi heidän taholtaan hylätyksi.	On mulla usein sellainen olo, että täytyy miellyttää kaikkia. Just eilen mietin sitä asiaa. Ei voi kenellekään sanoa pahasti tms., koska sitten ne loukkaantuvat ja suuttuvat mulle ja hylkäävät mut ja entistäkin yksinäisemmäksi (mikäli se enää on mahdollista). Pitää koittaa tehdä kaikkensa, olla samaa mieltä jne. että miellyttäis kaikkia mahdollisimman paljon. (Julia, 25)
			Tutkittava pyrkii miellyttämään muita tullakseen hyväksytyksi.	Pyrin hyvin herkästi miellyttämään muita ja on mukavaa saada muut hyvälle mielelle ja olenkin joskus pohdiskellut, jotta johtuisiko se

				hyväksynnän hakuisuudesta (joka taas johtuu luonteesta ja ehkä kiusaamisesta). (Hanna, 22)
			Tutkittava haluaa miellyttää muita kompensoidakseen alemmuuden tunnettaan.	Minulla on myös suuri halu miellyttää, joskus liikaakin, vaikka tiedän, että joidenkin silmissä se tekee minusta sääliä. (Selina, 25)
		Epävarmuus ja varautuneisuus suhteessa vieraisiin ihmisiin	Tutkittava ei luota ihmisiin.	Mietin halattaessa jotain vähänkin tuntematonta ihmistä, että mitä tämä mielti minusta. Halusiko hän näyttää oikeasti välittävänsä vai halusiko hän pahaa minulle. (Lilli, 22)
			Tutkittava suhtautuu varauksella muihin ja haluaa positioitua korkealle heidän silmissään.	Tein tutustumiseni varovasti, sillä olin varauksellinen uusiin ihmisiin. Halusin, että he saavat hyvän kuvan minusta. (Lilli, 28)
			Tutkittava jännittää uusia tilanteita ja ihmisiä.	No se [historia kiusattuna] näkyy siinä, että jännitän uusia tilanteita ja ihmisiä ihan hirmuisesti ja olen hyvin ujo. (Hanna, 25)
				- - ehkä se myös sai minut suhtautumaan epäluuloisemmin uusien ihmisten tapaamiseen ja ihmisiin ylipäätään. (Venla, 21)
				Koen edelleen jotkin sosiaaliset tilanteet hermostuttavina erityisesti uusien ihmisten ja suurien joukkojen kanssa - - (Selina, 33)
				Olen myös hieman epäluuloinen ja varautunut tavatessani uusia ihmisiä, eikä minuun tutustu kovinkaan helposti. (Martta, 22)
				Olen edelleen sosiaalisesti jollain tavalla vetäytyvä usein varsinkin ryhmätilanteissa, kun en tunne kunnolla muita ihmisiä. (Martta, 33)
		Vetäytyvyys	Tutkittava vetäytyy sosiaalisissa tilanteissa.	Ihmisenä koen itseni ainakin vähemmän sosiaalisiksi kuin monet ikätoverini. Se johtuu hyvin suurella todennäköisyydellä ainakin osittain kiusaamiskokemuksistani - - (Venla, 22)
			Tutkittava ei päästä muita lähelleen.	Ajattelen ihmissuhteita ja jotenkin ajattelen sitten luonnetani eli en ole puhelias ja olen sellainen vaikeasti lähestyttävä. (Hanna, 23)
			Tutkittava vetäytyy	Koulutustilanteissa ja varsinkin ryhmätöiden teossa olen

			sosiaalisissa tilanteissa tarkkailijan positioon.	edelleen se, joka haluaa tarkkailla ja olla mielummin hiljaa. (Lilli, 33)
			Tutkittava vetäytyy sosiaalisissa tilanteissa tarkkailijan positioon.	Vaikka koen jonkin verran vuosien varrella saaneeni enemmän rohkeutta, olen silti yhä epävarma. Ryhmätoisissa en saa suutani auki vaan kuuntelen mitä muut sanovat. (Julia, 30)
		Epävarmuus itsestä suuressa ryhmässä	Epävarmuus suurissa ryhmissä	Tunnen usein oloni hermostuneeksi ja epävarmaksi sosiaalisissa tilanteissa, joissa on paljon ihmisiä. (Pihla, 21)
			Epävarmuus suurissa ryhmissä	Kiusaaminen näkyy toisinaan vielä, kun olen muiden ihmisten kanssa tekemisissä. Minun on vaikea keksiä isossa porukassa nasevaa sanottavaa, pelkään olevani liian outo, ääneni tärisee ja olen hiljainen. (Elsi, 22)
			Epävarmuus sosiaalisissa tilanteissa ja pelko positioitua kummalliseksi	Minulla on edelleen epävarmuutta sosiaalisissa tilanteissa. Minulla on varmaan alitajuinen pelko, että jos avaan suuni ja sanon jotain tyhmää tai outoa, minua pidetään kummallisena. (Elsi, 32)
		Epävarmuus suhteessa omaan osaamiseen	Tutkittava on epävarma kyvyistään.	Ja yliopiston kanssa on ollut useinkin sellaisia ajatuksia, että mitä ihmettä teen täällä, en kuulu tänne, olen liian tyhmä tänne, yms. - - Ja siis uskon kyllä, että kaikki epävarmuuden tunteet yms. johtaa juurensa sinne lapsuuden kokemuksiin ja kiusaamiseen. (Venla, 33)
			Tutkittava luulee olevansa tyhmä.	Mutta oikeasti mun pääni on niin tyhmä, että musta ei ois ikinä sinne. (Julia, 25)
			Tutkittava pelkää tekevänsä virheitä eikä luota osaamiseensa.	Olen joskus vastahakoinen tekemään uusia asioita ainakaan muiden nähden siltä varalta että mokaan. Tiedän, että tulen usein olemaan epävarma taidoistani ja kyvyistäni, sillä olen aina ollut taipuvainen epäilemään niitä, ja kiusaaminen vahvisti näitä tunteita entisestään. (Pihla, 22)
			Epävarma osaamisestaan toisinaan	- - joskus olen huolissani, osaanko tarpeeksi hyvin ja saattaa olla epävarma olo. (Pihla, 32)
		Arkuus muodostaa parisuhteita	Naiseksi kasvaminen ja seurustelun aloittaminen on ollut vaikeaa luottamuksen	Naiseksi kasvaminen ja miesten kohtaaminen on ollut minulle arka paikka. Alitajunnassa miettii toisesta heti pahinta mahdollista. Mitä jos hän onkin samanlainen

			rakentamisen vaikeuden vuoksi.	kuin kaikki kiusaajani aikanaan. (Lilli, 22)
			Tutkittava ei usko olevansa kiinnostava henkilö seurustelua ajatellen.	Enkä myöskään usko että vastakkainen sukupuoli voisi olla minusta kiinnostunut oikeasti - - (Hanna, 23)
				Parisuhteissakin minulla on ollut vaikeuksia uskoa, että joku todella olisi minusta kiinnostunut - - (Selina, 23)
			Tutkittava pohti, onko seurustelukumppani suvaitsevainen vai alkaako pilkata häntä.	Aina kun tapaan uuden ihmisen parisuhdemielessä, alan kyllä miettiä todella tarkasti, onko kyseinen ihminen niin suvaitsevainen ja hyvä ihminen, että voisi hyväksyä minut lukuisista vioistani huolimatta, vai onko hän niin pinnallinen ja ymmärtämätön, että alkaa heti pilkata ja hankkiutuu eroon huomattessaan minussa olevat puutteet. (Marta, 23)
				Koska kiusaaminen sai minut usein tuntemaan itseni epäviehättäväksi, jossain mielessä jopa rumaksi, niin mieleeni on sen takia saattanut jäädä epäily tai pelko siitä, etten ole naisena viehättävä tai edes kelpaa suhteeseen. (Piila, 22)
			Kokemus omasta outoudesta vaikeuttaa parisuhteeseen astumista.	Koen olevani miesten silmissä outo ja kummallinen enkä kovinkaan kiinnostava. Pelkään usein tutustuessani uuteen ihmiseen (etenkin vastakkaista sukupuolta edustavaan), että hän huomaa epävarmuuteni ja outouteni. (Elsi, 21)
		Kokemus yksinäisyydestä	Tutkittavan on vaikea ystävystyä.	Jotenkin isossa porukassa on hankalaa tutustua tarkemmin. Olisi mukava kun olisi seuraa vaikka päivisin tai vaikka ihan vain ns. tyttöjen iltoja. (Hanna, 23)
				Mun on tosi hankala löytää samanhenkisiä ystäviä. (Julia, 26)
		Kiusatuksi positioituminen	Tutkittava positioituu työssä uudelleen kiusatuksi.	Siinä hetkessä palasin omiin kouluaikoihini. Olet se paha, jota kaikki vihaa. Miksi edes seison tässä? Miksi jalkani eivät liiku? Aivot eivät anna käskyä edes sanoa vastaukseksi mitään järkevää. (Lilli, 33)
			Tutkittava palaa kiusatun positioon kohdatessaan	- - minäkin vasta koen harjoittelevani uusien ihmisten kohtaamista joka päivä

			torjumista vuorovaikutustilan teissa.	uudestaan ja uudestaan, ja jos palaute toisilta ihmisiltä on tuollaista, ei se kannusta minua millään tavalla eteenpäin sosiaalisissa taidoissani, vaan päinvastoin se vain nostaa vanhat ikävät kokemukset pintaan ja voi joskus jopa taannuttaa minua sosiaalisesti, ainakin hetkellisesti. (Martta, 33)
			Tutkittava ei pääse pois kiusatun positioista ihmissuhteissaan.	Annan muiden kohdella minua huonosti. En pääse irtautumaan ihmisistä, jotka eivät kohtele minua hyvin. (Julia, 30)
			Tutkittava joutui työssään kiusatun positioon.	Mutta X:n, Y:n ja Z:n "ansiosta" huomasi, etten ole vieläkaan niin hyvä pitämään puoliani kuin haluaisin. (Pihla, 32)
			Positioituminen kiusatuksi työpaikoilla	Tarkemmin mietittyinä kaikilla työpaikoilla olen kokenut itseni ulkopuoliseksi kollegoiden kesken, ja valitettavasti annan heidän mielipiteittensä vaikuttaa minuun. Minua on kiusattu kaikilla työpaikoilla, ja se tekee minut välillä aika heikoksi. Kiusatun rooli seuraa mukana näin aikuisenakin. (Elsi, 27)
	Kiusaaminen elämäntarinan suunnan muuttajana	Opintojen valinta	Kiusaaminen vaikeutti keskittymistä koulutyöhön ja muutti opintopolkua.	Jos minua ei olisi kiusattu, olisin luultavasti mennyt yläasteen jälkeen lukioon. Kouluarvosanani olisivat olleet parempia ja en kärsisi esitelmien pitokammasta. (Julia, 19)
			Kiusaaminen vaikutti uravalintaan.	Voi olla, että kiusaamiskokemuksilla on jonkin verran ollut vaikutusta myös uravalintaani. (Martta, 22)
			Kiusaamiskokemukset ohjasivat uravalinnassa.	Olin todennäköisesti päätenyt yliopistoon joka tapauksessa, mutta ammatista X innostuin oman historiani takia ehkä enemmän kuin olisin muuten innostunut. (Elsi, 21)
		Asuinpaikan valinta	Tutkittava muutti kauas siitä ympäristöstä, jossa kiusaaminen tapahtui.	Silloin koin tärkeäksi muuttaa aivan toisaalle ja aloittaa "uusi elämä" paikassa, jossa kukaan ei tunne minua. Lapsuuden kaupungissa tuntui, että kaikki tunsivat. (Elsi, 32)
	Kiusaamistausta vahvistavana tekijänä	Voimavara	Tutkittava hyväksyy taustansa osaksi minuttaan ja kokee sen vahvistaneen häntä.	Totta kai ne kokemukset ovat aina mukana vaikuttamassa siihen, mitä olen ja mitä minusta tulee, mutta olen kuitenkin varma, että ne ovat myös tehneet minusta tavallaan vahvemman ihmisen. (Venla, 21)

			Tutkittava näkee kiusaamishistorian vaikuttavan nykyhetken positiivisesti.	Onneksi kuitenkin kokemukseni vaikuttavat nykypäivään vain positiivisella tavalla vaikka kipeitä muistoja ovatkin. (Selina, 22)
			Tutkittava uskoo kiusaamisen vaikuttaneen häneen positiivisesti,	Uskon, että ne ovat vaikuttaneet myös positiivisella tavalla persoonallisuuteni kehittymiseen ja kehittymiseen ihmisenä ylipäätään. Ne ovat tuoneet vahvuutta luonteeseen ja kasvattaneet myös henkistä sietokykyä valtavasti. (Marta, 22)
		Ajattelua laajentava tekijä	Ajattelu on laajentunut.	Toisaalta tunnen, että ajatteluni on kokemusteni takia kehittynyt monipuolisemmaksi, avarammaksi, ennakkoluulottomaksi ja rajoja ylittäväksi. (Pihla, 22)
		Identiteettiä vahvistava tekijä	Identiteetti on vahvistunut.	Toisaalta kokemukset ovat myös vahvistaneet, sillä olen monesti joutunut miettimään puutteitani ja vahvuuksiani, että identiteettini on nykyään melko vahva. (Elsi, 21)
		Ystävyyden tuoja	Kiusaaminen sai aikaan sen, että tutkittava löysi todellisia, pitkäaikaisia ystäviä.	Täytyy myöntää, että tapahtumilla oli myös positiivista vaikutusta, sillä sen myötä tutustuin kouluaikaisiin todellisiin ystäviini. (Marta, 23)

LIITE 2

Kirjoituspyyntö tutkittaville vuonna 2007

Kirjoita vapaasti omin sanoin yläasteaikaisista kokemuksistasi kiusattuna olemisesta sekä elämästäsi tuon ajan jälkeen.

Toivoisin Sinun myös vastaavan tekstissäsi seuraaviin kysymyksiin omien käsitystesi valossa:

- Miksi Sinua kiusattiin?
- Miten kouluaikaiset kokemuksesi ovat vaikuttaneet itsetuntoosi ja minäkuvaasi?
- Jos Sinua ei olisi kiusattu, olisiko elämäsi edennyt toisin? Olisitko nyt toisenlaisessa elämäntilanteessa?
- Osa kiusaajistasi oli vastakkaista sukupuolta. Miten koet tämän vaikuttaneen kasvuusi naisena?
- Mikä auttoi Sinua selviämään vaikeista ajoista?
- Kuinka suhtaudut kokemuksiisi kiusattuna? (esim. häpeäminen, välinpitämättömyys tai kieltäminen)

Voit vastata vielä seuraaviin kysymyksiin:

- Miksi joku joutuu kiusatuksi kouluyhteisössä?
- Mikä saa lapsen/nuoren kiusaamaan?
- Miten kiusaamista voisi ehkäistä?

LIITE 3

Kirjoituspyyntö tutkittaville vuonna 2008

Suora lainaus Pro Gradu -tutkielmastani:

”Hankittuani itselleni syvempää tietämystä sekä kiusaamisesta että narratiivisesta tutkimusmetodista otin yhteyttä tutkittaviini uudelleen ja toteutin uuden aineiston hankinnan kevättalvella 2008 sähköpostin välityksellä. Tässä vaiheessa kysyin tutkittavilta heidän nykyisestä elämäntilanteestaan, elämästään ja kiusaamisen osuudesta siihen. Kävin jokaisen kanssa henkilökohtaisesti kirjeenvaihtoa sähköpostin välityksellä, ja se onnistui hyvin. Sähköpostin avulla oli mahdollista pyytää lisäselvitystä johonkin tiettyyn seikkaan, kysyä lisäkysymyksiä ja muodostaa tutkittavan kanssa keskusteleva ja dialoginen suhde kunkin oman kertomuksen muodostamiseksi. Toteutin aineistonkeruutani teemahaastattelun keinoin: sähköposteissa keskusteltiin enimmäkseen jostain teemasta kerrallaan, mutta myös aiempiin teemoihin oli mahdollista palata. Joidenkin henkilöiden kanssa viesteissä keskusteltiin muustakin kuin kiusaamisesta, toiset kirjoittivat pitkästi, ja osa keskittyi raportoimaan vastauksensa lyhyesti.”

Teemat haastatteluissa:

- yksilön nykyinen elämäntilanne ja kiusaamisen mahdollinen osuus siinä
- minuus: minäkuva, itsetunto ja identiteetti
- sosiaaliset tilanteet ja ihmissuhteet
- selviytymiskeinot
- tutkittavan tulevaisuudenkuva

LIITE 4

Kirjoituspyyntö tutkittaville vuonna 2010

- Kertoisitko elämästäsi? Mikä siinä on ollut hyvää ja mikä huonoa?
- Kertoisitko lapsuutesi ja nuoruutesi liittyviä sinulle ja elämällesi merkittäviä muistoja ja tapahtumia?
- Mikä on vaikuttanut siihen, mitä sinusta on tullut (eli mitä sinä olet juuri nyt)?
- Miten koet menneisyytesi osana itseäsi nyt? Miten se näkyy ulospäin?

Vaihtoehtona oli kirjoittaa vapaasti omasta elämästä niin kuin yksilö itse koki parhaaksi.

LIITE 5

Kirjoituspyyntö tutkittaville vuonna 2013

- Kertoisitko, mitä sinulle kuuluu? Miltä oma elämä tuntuu?
- Millainen rooli sinulla on elämässäsi?
- Mikä sinulle on tärkeää juuri nyt, tässä iässä ja elämänvaiheessa?
- Millaisena näet tulevaisuutesi tällä hetkellä?

Vaihtoehtona oli kirjoittaa vapaasti omasta elämästä niin kuin yksilö itse koki parhaaksi.

LIITE 6

Kirjoituspyyntö tutkittaville vuonna 2018

- Millainen on sinun selviytymiskertomuksesi?
- Mitkä asiat ovat vuosien varrella auttaneet sinua eteenpäin oman elämäsi päähenkilönä?
- Kirjoitit 10 vuotta sitten epävarmuudesta sosiaalisissa tilanteissa. Miten näet tämän nyt?
- Onko nuoruuden jälkeen elämässäsi ollut hetkiä, jolloin olet kokenut samankaltaisia tunteita kuin kouluaikana? Jos on, millaisissa tilanteissa ne ovat näyttäytyneet?
- Onko sinulla kokemuksia syrjinnästä, ulospäin sulkemisesta tai kiusaamisesta työpaikalla tai opiskelupaikassa?
- Jos kiusaamiskokemukset ovat jääneet elämästäsi ja ajattelustasi kokonaan tai lähes kokonaan pois, minkälaisen asioiden ja tapahtumien koet vaikuttaneen tähän?

