



Asikainen Hilla

Kiusaaminen ja sen mahdolliset vaikutukset yksilöön

Kandidaatintutkielma  
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA  
Luokanopettaja  
2023

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Kiusaaminen ja sen mahdolliset vaikutukset yksilöön (Hilla Asikainen)

Kandidaatintutkielma, 30 sivua, 0 liitesivua

Toukokuu 2023

---

Tämän kandidaatintutkielman aiheena on kiusaaminen ja sen mahdolliset vaikutukset yksilöön. Tutkielman tavoitteena on tuoda näkyville, mitä kiusaaminen on ja miten se voi vaikuttaa lapsen ja nuoren käsityksiin itsestä ja ympäröivästä maailmasta. Haluan tuoda näkyväksi, miten vakavasta ja vaikuttavasta ilmiöstä on kyse, jotta muun muassa kasvatusalan ammattilaiset osaavat suhtautua siihen oikeanlaisella vakavuudella. Tutkielma rakentuu yhden tutkimuskysymyksen ympärille: ”Miten kiusaaminen voi vaikuttaa yksilöön?”. Tutkielman aihetta voidaan pitää ajankohtaisena, koska kiusaaminen on yhteiskunnallinen ilmiö ja sitä tapahtuu jatkuvasti. Tutkielmassa käsitellään kiusaamista koulukontekstissa erityisesti yksilön näkökulmasta ja tuodaan esiin sen monet vaikutukset.

Tutkielma on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, tarkemmin narratiivisena yleiskatsauksena, jonka aineisto koostuu kotimaisesta ja ulkomaisesta vertaisarvioidusta tutkimuskirjallisuudesta liittyen kiusaamiseen. Tutustun tutkielman aihetta käsittelevään kirjallisuuteen ja kokoan oleellimmat asiat osaksi tutkimustani. Aiheen käsittely on rajattu koskemaan kiusaamisen keinoja ja ilmenemismuotoja sekä sen vaikutuksia yksilöön ja yksilön hyvinvointiin.

Tämä tutkimus on osoittanut sen, että kiusaamisen vaikutukset ovat laajoja ja ne voivat ulottua pitkälle aikuisuuteen saakka. Kiusaaminen jättää jälkensä, mutta kaikki yksilöt reagoivat siihen eri tavoin. Tulosten mukaan kiusaaminen voi aiheuttaa uhrille trauman sekä monia psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, kuten masennusta, heikkoa itsetuntoa, häpeää, yksinäisyyttä ja muutoksia minäkuvaan.

Avainsanat: kiusaaminen, koulukiusaaminen, kiusaamisen vaikutukset

# Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Kiusaaminen</b> .....	<b>7</b>
2.1	Hiljainen kiusaaminen .....	11
2.2	Sanallinen kiusaaminen .....	11
2.3	Fyysinen kiusaaminen .....	12
<b>3</b>	<b>Tutkimuksen lähtökohdat</b> .....	<b>14</b>
<b>4</b>	<b>Kiusaamisen vaikutukset</b> .....	<b>16</b>
4.1	Trauma.....	17
4.2	Identiteetti, minäkuva ja itsetunto.....	20
4.3	Häpeä.....	21
4.4	Luottamus .....	22
4.5	Masennus ja yksinäisyys.....	24
<b>5</b>	<b>Johtopäätökset ja pohdinta</b> .....	<b>26</b>
	<b>Lähteet</b> .....	<b>29</b>

# 1 Johdanto

Kandidaatintutkielmani käsittelee kiusaamista ja sen mahdollisia vaikutuksia yksilöön. Tarkoitukseni on selvittää, mitä kiusaaminen on ja tuoda näkyville, miten se voi vaikuttaa yksilön käsityksiin itsestään ja hänen hyvinvointiinsa. Tutkimuksessani keskityn enemmän kiusatun näkökulmaan yksilötasolla kuin kiusaamiseen ryhmäilmiönä. Lähestyn ilmiötä kiusaamisen klassisen määritelmän mukaan ja jätän kriittisen tutkimussuuntauksen vähemmälle huomiolle. Tutkielmassani tiedostan kiusaamisen kriittisen tutkimuksen, vaikka en sitä näkökulmaa tuokaan esiin. En erittele kiusatun ja kiusaajan ominaisuuksia, joita pidetään selitettävänä tekijöinä klassisessa kiusaamistutkimuksessa, vaan paneudun kiusaamisen muotoihin ja sen mahdollisesti moninaisiin vaikutuksiin. Tutkimuskysymykseni on:

- Millaisia vaikutuksia kiusaamisella voi olla yksilöön?

Valitsin aiheen sen kiinnostavuuden ja merkittävyyden vuoksi. Hamarus (2012) kuvaa kiusaamisen olevan kielteinen sosiaalinen vuorovaikutustapahtuma, jolla on vaikutusta lapsen ja nuoren käyttäytymiseen ja kokemukseen itsestään (Hamarus, 2012, 30). Kiusaaminen on melko yleinen ongelma maassamme, vaikka Suomessa laki kieltää toisen epätasa-arvoisen ja epäasiallisen kohtelun (Kaski & Nevalainen, 2017, 11). On tärkeää tuoda näkyville kiusaamisen monimuotoisuus ja sen mahdolliset vaikutukset, jotta voimme ymmärtää, miten suuresta ja yhteiskunnallisesti vaikuttavasta ilmiöstä on kyse. Tutkimusten mukaan kiusatuiksi joutuu noin 15 prosenttia peruskoululaisista (Pojjula, 2008, 245). Kiusaaminen on vakavasti otettava koko yhteiskunnan ongelma (Hamarus, Holmberg-Kalenius ja Salmi, 2015, 11). Hamarus (2012, 31) tiivistää kiusaamisen vaikuttavan kiusatun lisäksi kiusaajaan sekä koko yhteisöön.

Tulevaa ammattiani ajatellen kiusaamisen yleisyys herättää huolta ja epävarmuutta, miten osaan opettajana suhtautua ja toimia oikein kiusaamistilanteissa. Mikäli oppilas tulee kiusatuksi, eikä siihen reagoida, kiusattu kokee tullessa kohdelluksi epäoikeudenmukaisesti ja hänen luottamuksensa oikeudenmukaisuuteen kärsii (Hamarus ym., 2015, 55). Tutkielmani kautta saan tärkeää tietoa kiusaamisen mahdollisista vaikutuksista ja ymmärrän kiusaamisilmiön laajuuden ja vaikuttavuuden paremmin. Haluan tulevana opettajana tarjota oppilaille mahdollisimman turvallisen ympäristön käydä koulua. Kiusatuksi joutumisen kokemukseen liittyy vahvasti arvaamattomuus, joka herättää pelkoa siitä, mitä tapahtuu seuraavaksi. Pelon seurauksena lapsi tai nuori on jatkuvassa jännitystilassa, ja hän voi alkaa suunnitella toimintaansa mahdollisen

kiusaamisen varalta. Tällä tavalla toimiminen rajoittaa yksilön normaalia elämää aiheuttaen ahdistusta ja häiriten keskittymistä (Hamarus, 2012, 30; Herman, 1999, 33–42). Tutkielmaani koostamani tiedon avulla toivon pystyväni toimimaan paremmin tulevaisuudessa tällaisissa tilanteissa.

Kiusaamisen ennaltaehkäisevä työ on ollut osa nuoruuttani. Olin mukana tukioppilastoiminnassa yläasteella. Pääsin sen kautta tutustumaan Mannerheimin Lastensuojeluliiton toimintaan. Lähipiirissäni on tapahtunut kiusaamista ja sen kautta olen vierestä nähnyt, kuinka se vaikuttaa muun muassa itsetuntoon ja minäkuvaan sekä koulussa viihtyvyyteen. Kiusaamiseen liittyvät kokemukset ja vaikutukset vaihtelevat yksilöllisesti. Hamarus ja kumppanit (2015) kuvaavatkin jokaisen suhtautuvan kiusaamiseen yksilöllisellä tavalla ja selviytyvän siitä yksilöllisesti (Hamarus ym., 2015, 13). Lähipiirissäni kiusaamiseen liittyvät kokemukset ja vaikutukset vaihtelevat. Osalla kiusaamisen aiheuttaman trauman vaikutukset ovat seuranneet mukana aikuisuuteen saakka, kun taas osa kokee, ettei kiusaaminen ole vaikuttanut mitenkään. Oma tulevaa ammattiani ajatellen pidän tärkeänä saada tietoa siitä, millaisia muotoja kiusaamisella on ja miten sitä toteutetaan. Haluan myös kehittää ymmärrystäni ja lisätä tietoa kiusaamisen vaikutuksista.

Salmivalli (2010) kertoo, kuinka tutkimusten kautta on voitu osoittaa, että kiusatuksi joutuneiden lasten psykososiaaliset ongelmat lisääntyvät senkin jälkeen, kun kiusaaminen on jo loppunut (Salmivalli, 2010, 28). Hamarus ja kumppanit (2015) huomauttavat kiusaamisen yksilöllisistä vaikutuksista. Se voi aiheuttaa eriasteisia ja erilaisia oireita ja reaktioita, mutta jokainen kokee kiusaamisen omalla tavallaan, eivätkä kaikki traumatisoidu (Hamarus ym., 2015, 52). Kandidaatintutkielmassani haluan tuoda esiin myös sen, miten kiusaaminen voi vaikuttaa mahdollisesti pitkäaikaisesti. Kiusaamiseen liittyen löytyy paljon tutkimuksia. Omalla tutkimuksellani kokoan ja tuon näkyville kiusaamisen vaikutukset ja sen seuraukset lyhyellä sekä pitkällä aikavälillä.

Tutkielmani aihetta, kiusaamista, voidaan pitää ajankohtaisena aiheena, koska kiusaamista tapahtuu jatkuvasti ja se koskettaa jokaista koulua ja sen oppilaita ja koulun henkilökuntaa. Salmivalli (2003) toteaa, että tuskin on koulua, jossa kiusaamista ei tapahtuisi. Tutkimusten mukaan luokka-asteilla 1–6 esiintyy kiusaamista useimmissa luokissa. 5–15 prosentin taso kiusattujen määrässä tarkoittaa konkreettisesti sitä, että lähes jokaisella luokalla on joku tai joitakin oppilaita, jotka tulevat systemaattisesti kiusatuksi. (Salmivalli, 2003, 14). Koulukiusaamisesta puhutaan paljon, mutta siitä huolimatta merkittävä osa kiusaamisesta jää edelleen huomaamatta

eikä kiusaamisen todellista luonnetta tunnusteta. Huolimatta siitä, että koulukiusaamisesta puhutaan, kiusatut kokevat, etteivät he saa apua ja tukea ongelmaan (Lämsä, 2009, 64).

Nykyään kiusaamisesta puhutaan myös sosiaalisessa mediassa. Esimerkiksi julkisuuden henkilöt ovat tuoneet esiin omia kokemuksiaan kiusatuksi joutumisesta ja siitä selviytymisestä. Tämä varmasti lohduttaa ja antaa vertaistukea uhreille, kun he huomaavat, etteivät ole ainoita, jotka ovat joutuneet kiusatuiksi. Hamarus ja kumppanit (2015) sanovat, että vertaisten tuki koetaan usein neutraaliksi, minkä vuoksi se on usein helpommin vastaanotettavissa. He (2015) sanovat luottamuksen syntyvän, kun kiusattu kohtaa ihmisen, joka on itse selviytynyt kiusaamisesta. Vertaistuen sanotaan mahdollistavan muutoksen kiusatun elämässä (Hamarus ym., 2015, 101–103).

## 2 Kiusaaminen

Tässä luvussa määrittelen käsitteen kiusaaminen, tuon esiin sen eri ilmenemismuotoja ja sen lähtökohdat. Kiusaamista on tutkittu eri näkökulmista, mutta tutkielmassani käytän pääasiassa klassista kiusaamistutkimusta. Kriittinen kiusaamistutkimus jää vähemmälle huomiolle. Valitsin perinteisen näkökulman siitä syystä, että haluan katsoa kiusaamista ja sen vaikutuksia yksilöllisestä näkökulmasta.

Kiusaamisen määritellään olevan yhden tai useamman ihmisen toistuvasti ja pidemmän aikaa yhteen tai useampaan yksilöön kohdistuvaa tahallisesti kielteistä ja vihamielistä käytöstä (Hamarus, 2012, 22; Höistad, 2003, 79–80; Kaski & Nevalainen, 2017, 11; Olweus, 1992, 14; Poijula, 2008, 245; Salmivalli, 2010; Shariff, 2008, 11). Jotta tilanne voidaan tulkita kiusaamiseksi, toiminnan tulee olla systemaattista eli sen on toistuttava ja sen on tapahduttava tietyn ajanjakson kuluessa (Höistad, 2003, 80). Myös Kaski ja Nevalainen (2017) sanovat kiusaamisen olevan toistuvaa, ei vain yksittäinen tapahtuma, vaikka kertaluontoinen haukkuminen voi satuttaa ja olla ikävää. Sen ei nähdä kuitenkaan olevan kiusaamista (Kaski & Nevalainen, 2017, 11–12). Olweus (1992, 15) sulkee kiusaamisen ulkopuolelle satunnaiset negatiiviset teot, jotka kohdistuvat eri henkilöihin. Tapahtuman tulkitseminen kiusaamiseksi vaihtelee yhteisön normien mukaan (Kaski & Nevalainen, 2017, 11).

Kiusaamiseen katsotaan liittyvän voimasuhteiden epätasapaino (Lämsä, 2009, 60; Olweus, 1992, 15, Shariff, 2008, 11). Osapuolten epätasaväkisyydellä tarkoitetaan sitä, että kiusaajan nähdään olevan jollain tavalla kiusattua vahvempi, minkä vuoksi kiusatun on vaikea puolustautua ja hänet nähdään jossain määrin avuttomana kiusaajan tai kiusaajiensa edessä (Lämsä, 2009, 60; Olweus, 1992, 15; Salmivalli, 2010, 13). Epätasaväkisyys voi perustua ikään, asemaan ryhmässä, fyysiseen voimaan, tukijoukkoihin tai muihin ominaisuuksiin tai resursseihin (Lämsä, 2009, 60; Salmivalli, 2010, 13). Tukijoukoilla tarkoitetaan sitä, että kiusaajia on monta, kun taas kiusattu on yksin (Salmivalli, 2010, 13). Olweus (1992, 15) kieltää koulukiusaamis-termin käyttämisen, mikäli kaksi psyykkisesti tai fyysisesti lähes yhtä vahvaa oppilasta riitelee tai tappelee keskenään. Myös Hamarus (2012, 23) mainitsee kahden yhtä vahvan oppilaan välisen tappelun olevan muuta kuin kiusaamista.

Kiusaaminen tarvitsee tapahtuakseen aina alustan, yhteisön tai ryhmän (Hamarus, Holmberg-Kalenius ja Salmi, 2015, 20). Jotta kiusaaminen syntyy ja kehittyy, yhteisöön liittyy seuraavat lainalaisuudet: yhteisön jäsenet eivät voi valita sen jäseniä, he kuuluvat siihen pitkän tai ennalta

määräämättömän ajan sekä eroaminen yhteisöstä on vaikeaa (Hamarus ym., 2015, 16). Kiusaamisessa on kyse kiusaamisen uhriksi joutuneen leimaamisesta. Hänelle tuotetaan erilaisuuden leima sekä ulkoapäin määritelty maine (Hamarus ym., 2015, 35). Kiusaamisen lähtökohta – erilaisuus – tuotetaan yhteisössä ja vuorovaikutuksessa muiden kanssa (Hamarus ym., 2015, 20). Hamarus ja kumppanit (2015) kertovat erilaisuuden leiman lähtökohtana olevan yhteisön kulttuuristen piirteiden vastakohtat, jotka riippuvat siitä, mitä yhteisössä arvostetaan. Siten erilaisuuden maine voidaankin tuottaa melkein kenelle tahansa oppilaista. Luokittelun myötä syntyy erilaiset suhtautumistavat ja asenteet yhteisöön tai ryhmään kuuluviin ihmisiin ja heidän ominaisuuksiaan kohtaan (Hamarus, 2015, 20). Kiusaamisen syy on oltava kaikkien havaittavissa oleva ominaisuus, jolloin syy nähdään tavallaan uskottavana. Syyt liittyvät usein oppilaskulttuurin arvottamiin asioihin, kuten ulkonäköön, vaatteisiin, harrastuksiin, maailmankatsomukseen, etnisyyteen tai koulumenestykseen ja tästä poikkeavaa on helppo alkaa kiusata (Hamarus ym., 2015, 35). Myös Lämsä (2009, 60) vahvistaa kiusaamisen syyksi riittävän melkein minkä tahansa ominaisuuden, joka erottaa kiusatun muista. Kiusaaminen tuotetaan oppilaskulttuurin arvostusten varaan ja sen myötä kiusaamisella määritellään oppilaiden arvostamia asioita ja vahvistetaan nuorisokulttuurin tiettyjä piirteitä (Hamarus ym., 2015, 36).

Leimaaminen tapahtuu Hamaruksen ja kumppaneiden (2015, 20) mukaan sosiaalisesti tuottamalla eli yksilöstä puhutaan pahaa, häntä nimitellään ja haukutaan. Kiusaamisen syyksi valitaan siis sellainen ominaisuus, jota ei arvosteta siinä yhteisössä ja kiusaamisen myötä tällaisten ominaisuuksien hyljeksintä vahvistuu entisestään (Hamarus ym., 2015, 35–36). Kiusaamisen jatkuessa se tarttuu ja pinttyy, kovenee ja usein myös leviää koulu yhteisössä ja sen ulkopuolelle. Kiusatuksi joutunutta aletaan tarkkailla kiusaamisen kautta tuotetuista ominaisuuksista katsoen. Poikkeavaksi luokittelun ja syyllistämisen myötä vastuu leimatuksi tulleesta erilaisuudesta siirtyy leimanomistajalle eli kiusatulle tai hänen vanhemmilleen. Kiusaamisen ymmärtämisessä on olennaista se, että huomaamme, ettei siinä ole kyse kiusatun ominaisuudesta, vaan se erilaisuus tuotetaan nuorten arvostamaan kulttuurien vastakohtien varaan. (Hamarus ym., 2015, 20, 36). Stigmatisoimiseen liittyy ajatus siitä, ettei sille voi tehdä mitään tai tietyn pisteen jälkeen siihen ei voida enää vaikuttaa. Tästä seuraa se, että kiusaaminen otetaan tavallaan annettuna ja se nähdään siten, että sitä tulee aina olemaan (Hamarus ym., 2015, 20).

Kiusaamista kuvataan piiloiseksi ilmiöksi, joka alkaa usein vaivihkaa, minkä vuoksi se jää joskus tunnistamatta (Hamarus, 2012, 27; Hamarus ym., 2015, 31). Opettajat havaitsevat vain osan koulukiusaamisesta ja tavanomaisesti opettajien arvio kiusaamiseen osallistuvien määrästä onkin alhaisempi kuin oppilaiden antama arvio (Hamarus ym., 2015, 31). Kiusaamista tapahtuu



tyypillisesti tilanteissa, joissa opettaja ei ole läsnä, kuten koulumatkoilla, välitunneilla, ruokatu-  
tunneilla tai tuntien alussa luokissa ja käytävillä (Hamarus ym., 2015, 31; Lämsä, 2009, 62).  
Lämsä (2009, 62) sanoo taito- ja taideaineiden oppituntien olevan tilanteita, joissa kiusatuksi  
tulemiselle oppituntin aikana on suurin riski, koska ne eroavat toiminnaltaan tavanomaisesta  
luokkahuoneopetuksesta. Olweuksen (1992) mukaan kiusaamista tapahtuu epäilemättä eniten  
koulussa (Olweus, 1992, 26).

Kiusaamisilmiölle etsitään syitä, mikä voi johtaa pinnallisiin ja näennäisiin tekijöihin. Kiusaa-  
mistilanteissa tuodaan esiin kiusatun erilaisuus, hiljaisuus, kovaäänisyys, kykenemättömyys  
puolustautua tai kiusaajan luontainen johtajuus tai häiriintyneisyys selittävänä tekijänä kiusaa-  
miselle. Ihminen pyrkii luonnostaan löytämään helppoa ja selkeästi havaittavaa selitystä. Tä-  
män seurauksena kiusaamiseen liittyy myyttejä, jotka nähdään totena. Myyteistä syntyneet aja-  
tukset vaikuttavat ohjaavasti jopa tiedostamattamme suhtautumiseemme kiusaamisesta. Esi-  
merkiksi uskomus siitä, että kiusaaminen on ”normaali” osa sosiaalisten taitojen harjoittelua ja  
tilanne kuitataan vähätellen lausahduksella ”rakkaudesta se hevonenkin potkii” (Hamarus ym.,  
2015, 19).

Hamarus ja kollegat (2015) sanovat kiusaamisessa olevan kyse aseman ja vallan tavoittelusta  
yhteisössä. Kiusaaminen on siis ikään kuin kiusaajan väline, jonka avulla hän yrittää saada saa-  
vutettua, taattua tai säilytettyä itselleen tietynlaisen aseman yhteisössä (Hamarus ym., 2015,  
39). Kiusaamisen dynamiikkaa avatessa oppilaat voidaan saada näkemään ja ymmärtämään il-  
miön ydin ja sen myötä kiusaajan tarkoitusperät tulevat julki. Avoimuus ilmiötä kohtaan vie  
voimaa piiloiselta vallankäytöltä, joka sisältyy kiusaamiseen (Hamarus ym., 2015, 39).

Holmberg-Kalenius (2008, 32) huomauttaa, että pahimmassa tapauksessa myös opettaja voi  
olla kiusaaja. On tärkeää nostaa esiin se, että kiusaamista voi tapahtua myös opettajien harjoit-  
tamana. Tässä asetelmassa opettajalla on valta ja oppilas on riippuvainen opettajastaan, eikä  
hänellä ole muuta mahdollisuutta kuin käydä koulua. Mikäli oppilas joutuu opettajan huonosti  
kohtelemaksi, hänen on hyvin vaikea puolustautua opettajan valta-aseman vuoksi (Höistad,  
2003, 110). Oppilaitaan kiusaavalla opettajalla on monia keinoja käyttää valtaansa väärällä ta-  
valla. Esimerkiksi oppilaan näkymättömäksi tai naurettavaksi tekeminen, silmätikuksi ottami-  
nen tai nöyryyttäminen koko luokan edessä ovat opettajien harjoittaman kiusaamisen muotoja  
(Holmberg-Kalenius, 2008, 148–150; Höistad, 2003, 115).

Sosiaalisen median myötä kiusaaminen on saanut uuden ulottuvuuden. Kynnys käyttää ikävää  
kieltä madaltuu, kun viestin vastaanottajaa ei näekään ja kädet käyvät nopeammin kuin ajatus.

Nykyajan mukana on tullut mahdollisuus kiusata jopa anonyymisti (Kaski ja Nevalainen, 2017, 12–13). Sosiaalisessa mediassa tapahtuva kiusaaminen on usein henkisesti hyvin kivuliasta, koska siellä viestit leviävät nopeasti eteenpäin ja julkaisuja jaetaan ahkerasti. Sosiaalisessa mediassa voidaan käyttää kuvamanipulaatiota mielikuvien luomisessa, ja niitä on vaikea korjata todellisilla kuvilla. Internetiin ladattu kuva tai teksti on vaikea saada sieltä pois, ja ne usein kulkevatkin mukana jopa vuosikymmeniä (Kaski ja Nevalainen, 2017, 17).

Kiusaamisen jatkumiseen vaikuttaa se, että vain pieni osa kiusaamisesta tulee aikuisten tietoon. Syy, miksi kiusaamisesta ei kerrota aikuisille on se, että lapsi tai nuori ei luota siihen, että aikuinen voisi oikeasti vaikuttaa kiusaamisen loppumiseen. Lisäksi kiusattua on voitu uhkailla ja hän saattaa pelätä, että kiusaaminen pahenee ja kovenee muodoiltaan, jos kiusattu kertoo esimerkiksi opettajalle kiusaamisesta (Hamarus, 2012, 28–29). Kiusaamisen jatkumiseen voi vaikuttaa myös se, että kiusattu on voinut oppia passiivisesti hyväksymään kiusaamisensa eikä halua tuoda sitä muiden tietoon (Hamarus ym., 2015, 50).

Hamarus (2012, 38) jakaa kiusaamisen suoraan ja epäsuoraan kiusaamiseen. Kiusaamista voidaan katsoa ilmenevän kolmella tasolla (Hamarus ym., 2015, 16; Höistad, 2003, 80). Höistadin (2003, 80) mukaan nämä tasot ovat hiljainen kiusaaminen, sanallinen kiusaaminen ja fyysinen kiusaaminen. Kovaäänisten kommenttien ja naurun lisäksi muunlainenkin kiusaaminen, kuten kuiskuttelut, silmien pyörittely, huokailut ja muut vastaavat on tärkeää ottaa käsittelyyn (Höistad, 2003, s. 80, 84). Hamarus ja kumppanit (2015) taas kuvaavat kiusaamisen kolmen eri tason olevan tekojen taso, tarinan taso ja kiusaamisen todellisen syyn tarkastelun taso. Tekojen tasolle kuuluvat seuraavat kiusaamisen keinot: testaaminen, hauskanpito, vaijentaaminen, rituaalit ja eristäminen. Tekojen tasoa pidetään pintatasona, joka on nähtävissä yhteisössä ja josta puhutaan. Tekojen tason kautta kuvataan, miten kiusattua on kiusattu. Tarinan tasolla kiusaaminen ilmenee siten, että kiusatulle luodaan jonkinlainen maine tarinoiden kautta. Nämä kertomukset tavallaan luovat oikeutuksen kiusaamiselle yhteisössä kiusatun ominaisuuksiin viitattaessa. Tarkastellessamme kiusaamisen todellisen syyn tasoa, ymmärrämme kiusaamisen ytimessä olevan usein pelon, häpeän ja syyllisyyden tunteita. Kiusaamisen taustalta löytyy tietynlaisen aseman ja suosion saavuttamista ryhmässä sekä oman kaveripiirin säilymisen varmistusta. Kiusaamisen ytimessä olevat asiat ovat yhteisön ja sen jäsenten kipukohtia. Nämä kipukohdat jäävät vähemmälle puheelle yhteisössä (Hamarus ym., 2015, 16–17).

## 2.1 Hiljainen kiusaaminen

Hiljaisen, hienovaraisen kiusaamisen katsotaan olevan tavallisin kiusaamisen ilmenemismuoto (Höistad, 2003, 80). Se on vaikea havaita ja tapahtuu usein katseilta piilossa, mutta myös jopa aivan avoimesti, koska siitä on helppo puhua itsensä syyttömäksi tekojen tyylin vuoksi. Hiljainen kiusaaminen voi olla esimerkiksi ilmeilyä, huokailua, katseen välttämistä, tuijottamista, merkitsevien katseiden vaihtamista muiden kanssa, vaikenemista, selän kääntämistä, toisen puhuttelun välttämistä tai toisen kohtelua kuin hän olisi ilmaa (Höistad, 2003, 80). Ilman sanoja tai fyysistä kontaktia oleva kiusaaminen voi olla myös sosiaalista eristämistä ja ryhmästä pois sulkemista. Tällainen hiljainen kiusaaminen on epäsuoraa kiusaamista (Olweus, 1992, 15; Salmivalli, 1999, 36). Hiljainen kiusaaminen on sanatonta viestintää, jolloin käytössä olevien eleiden, ilmeiden ja muiden kehollisten viestien tarkoitus on loukata tai väheksyä toista. Myös äänensävyllä ja -korkeudella voidaan tarkoituksenmukaisesti väheksyä, loukata tai mollata uhria (Kaski & Nevalainen, 2017, 16).

Höistad (2003) kuvaa hiljaisen kiusaamisen muodoksi opettajan toteuttamana muun muassa oppilaan näkymättömäksi tai naurettavaksi tekemisen. Oppilaan näkymättömäksi tekeminen voi ilmaantua muun muassa siten, että opettaja jättää oppilaan viittaamisyritykset huomiotta, ei katso häneen päin eikä puhu hänen kanssaan. Opettaja voi tehdä oppilaan naurunalaiseksi luokan edessä esimerkiksi pilkkaamalla, ironisilla kommenteilla, huokailemalla tai silmien pyörittelyllä. Tällä tavoin toimiessaan opettaja käyttää hiljaisen kiusaamisen keinoja, ja se on erityisen alentavaa, kun se tapahtuu kaikkien nähden (Höistad, 2003, 115).

## 2.2 Sanallinen kiusaaminen

Sanallisen kiusaamisen nähdään olevan helpommin havaittavissa kuin hiljaisen kiusaamisen, mutta ei aina. Sanallinen kiusaaminen voi ilmetä lappujen lähettelynä, kuiskutteluna, juorujen levittelynä, pilkkaamisena, uhkailuna, pilkkanauruna tai kikatteluna, uhrin tekemisten tai sanomisten kommentointina, nimittelynä, härnäyksenä, huomautteluna esimerkiksi vaatteista, matkimisena tai ”paskan puhumisena” (Höistad, 2003, 82; Olweus, 1992, 15). Pahan puhuminen voi tapahtua sekä suoraan että selän takana (Kaski & Nevalainen, 2017, 16).

Epäsuorasta kiusaamisesta on kyse, kun pahaa puhutaan takanapäin, levitellään perättömiä juoruja, viestit ovat monimerkityksellisiä ja äänensävyssä käytetään pilkallisia vivahteita ja eleissä

ja katseissa on monitulkinnallisuutta. Sanallinen kiusaaminen voi tapahtua myös suorana kiusaamisena, jolloin kiusattua muun muassa haukutaan ja nimitellään sekä uhkaillaan tai kiristetään (Hamarus, 2012, 38). Sanallinen kiusaaminen voi olla myös teksti- tai sähköpostiviestien lähettelyä, nimettömien puheluiden soitteluja tai lokeroiden töhrimistä (Höistad, 2003, 82).

Sanalliseen kiusaamiseen liittyy myös toisesta ikävällä tavalla kirjoittaminen esimerkiksi sosiaalisessa mediassa (Kaski ja Nevalainen, 2017, 16). Verkossa kiusaaminen on helppoa, koska siellä tapahtuva toiminta on kasvotonta ja kiusaaja voi esiintyä esimerkiksi muulla kuin omalla nimellään yhden napin painalluksen takaa. Tästä seuraa helposti se, että kielenkäyttö on rumempaa (Hamarus, 2012, 39). Verkossa kiusaamiseen liitetään ajatus siitä, ettei kiusaajaa pystytä tunnistamaan. Totuus on onneksi toinen, sillä viimeistään poliisin ja palvelun ylläpitäjän yhteistyöllä nettikiusaaja pystytään tunnistamaan (Hamarus, 2012, 64).

Opettajan toimesta tapahtuva sanallinen kiusaaminen voi ilmetä parjaamisena. Oppilaasta pahan puhuminen selän takana ja huonon maineen levittäminen voi tapahtua esimerkiksi opettajainhuoneessa. Tarkoituksena on nimenomaan oppilaan alentaminen eikä auttaminen (Höistad, 2003, 116).

### **2.3 Fyysinen kiusaaminen**

Fyysisen kiusaamisen muoto on suoraa kiusaamista (Hamarus, 2012, 38). Tässä kiusaamisen muodossa käytetään fyysistä kontaktia. Se voi olla lyömistä, potkimista, tönimistä, nipistämistä tai toisen pidättelyä (Olweus, 15). Fyysisen kiusaamisen muoto on helppoiten havaittavissa, koska sen voi huomata ulkoisista merkeistä, kuten revytyistä vaatteista tai mustelmista. Fyysisen kiusaaminen koitetaan tehdä niin, että sitä ei huomata, koska tarkoitus ei ole jäädä kiinni. Se voi olla ohimennen nipistämistä, tavaroiden heittäminen, ”vahingossa” uhrin tai hänen pulpettinsa tönäisemistä, tiellä seisomista tai oven kiinnivetämistä nenän edestä (Höistad, 2003, 85). Fyysinen kiusaaminen voi ilmetä myös uhrin sulkemisena johonkin tilaan tai hänen tavaroitaan voidaan tuhota tai varastaa (Hamarus, 2012, 38).

Kiilakoski (2009) kuvaa fyysisen kiusaamisen täyttävän vakavissa tapauksissa fyysisen väkivallan määritelmän kriteerit. Tällaisissa tapauksissa fyysisestä kiusaamisesta voidaan käyttää käsitettä kouluväkivalta. Kouluväkivalta on tahallista fyysisen voiman ja vallan käyttöä tai sillä uhkaamista, ja sillä on epätoivottuja seurauksia. Toiminnan kautta estetään ihmisen toimijuutta,

rajoitetaan hänen mahdollisuuksiaan ja tuotetaan yksilölle tai ryhmälle pysyviä fyysisiä haittoja tai psyykkisiä vaurioita, kuten pelkotiloja tai unettomuutta (Kiilakoski, 2009, 33–34).

Kouluampumisten kautta myös Suomessa on alettu käyttää kouluväkivallan termiä. Sillä viitataan esimerkiksi tilanteisiin, joissa oppilaat käyttävät opettajia kohtaan fyysistä väkivaltaa tai oppilaat keskenään kohdistavat toisiinsa henkistä tai fyysistä väkivaltaa. Kouluväkivallan käsitteen myötä on voitu paremmin kuvata koulussa tapahtuvia tilanteita juuri väkivaltana kiusaamisen sijaan (Kiilakoski, 2009, 34).

### 3 Tutkimuksen lähtökohdat

Kandidaatintutkielman menetelmäksi olen valinnut kuvailevan kirjallisuuskatsauksen. Tutkielmani laajuuden vuoksi kuvaileva kirjallisuuskatsaus ja tarkemmin narratiivinen kirjallisuuskatsaus sopii tutkimusmenetelmäksi. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa käytetyt aineistot ovat laajoja eivätkä tiukat ja tarkat säännöt ole rajaamassa aineiston valintaa (Salminen, 2011, 6). Salmisen (2011) mukaan narratiivisen kirjallisuuskatsauksen avulla pystytään antamaan laaja kuva käsiteltävästä aiheesta (Salminen, 2011, 7). Tutkielmassani tarkoitukseni on rakentaa kokonaiskuva kyseisestä asiakokonaisuudesta tiivistäen aiemmin tehtyjä tutkimuksia.

Tutkielmani rakentuu aiemman tutkimuskirjallisuuden lähteiden varaan. Olen kerännyt aineiston klassisen kiusaamistutkimuksen näkökulmasta kandidaatintutkielmaani. Sen avulla aihe tulee käsitellyksi yksilön kokemusten kautta. Olen hyödyntänyt aineiston etsimisessä kotimaisia ja kansainvälisiä tietokantoja, kuten Ebsco- ja Scopus -tietokantoja sekä Oulafinnaa ja Google scholaria. Lähteiden hakemisessa olen hyödyntänyt muun muassa seuraavia hakusanoja: kiusaaminen, koulukiusaaminen, kiusaamisen vaikutukset, trauma, itsetunto, bullying, bullying effect, recovery. Yhdistelemällä näitä hakusanoja olen muodostanut erilaisia hakulausekkeita, joiden avulla olen löytänyt sopivia lähteitä tutkielmalleni. Lähteiden luotettavuuden varmistamiseksi olen hyödyntänyt JUFO-portaalia. Siellä pystyn varmistamaan, mitkä julkaisut kuuluvat FinElib-etuuden piiriin. Tutkielmassani olen viitannut lähteisiin tarkasti.

Kandidaatintutkielman tavoitteenani on tuoda näkyväksi, mitä kiusaaminen on ja miten monimuotoista se voi olla. Lisäksi tavoitteenani on antaa vastauksia siihen, miten kiusaaminen voi vaikuttaa yksilöön. Haluan tutkielmallani tuoda näkyville kiusaamisen monimuotoisuuden ja sen monet vaikutukset yksilön käsityksiin itsestään ja ympäröivästä maailmasta. Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan tutkimusprosessiin kuuluu ilmiön ihmettely ja siitä siirtyminen tutkimusongelman määrittelyä kohti. Ilmiön ihmettely täytyy kääntää kysymyksen muotoon (Eskola & Suoranta, 1998). Tutkielmani aihe on muotoiltu kysymykseksi, johon voin vastata käyttämäni kirjallisuuden pohjalta:

Millaisia vaikutuksia kiusaamisella voi olla yksilöön?

Tutkielmani tavoitteena on vahvistaa jo aiemmin olemassa olevaa tietoa kiusaamisen mahdollisista vaikutuksista eikä luoda uutta tietoa. Sen lisäksi tavoitteenani on nostaa aihe jälleen esille. Kiusaamisesta seuraavien vaikutusten tarkastelu on tärkeää ja mielestäni ne ansaitsevat

enemmän huomiota, jotta kiusaamisen puuttumiseen, ennaltaehkäisevään työhön ja jälkihoitoon osattaisiin vaikuttaa.

## 4 Kiusaamisen vaikutukset

Seuraavaksi kerron kiusaamisen vaikutuksista. Kerron kiusaamisesta aiheutuvan trauman syntymisestä, sen erilaisista oireista ja reaktioista sekä vaikutuksista yksilön identiteetin, minäkuvan ja itsetunnon rakentumiseen. Kuvaan, miten kiusaaminen voi vaikuttaa luottamukseen, häpeän syntymiseen, masennukseen sekä yksinäisyyteen.

Yhteenkuulumisen tarve on ihmisen syvin tarve, ja sen sanotaan olevan kaiken rakkauden, läheisyyden ja turvallisuuden edellytys. Jotta voimme tuntea, että nähdyksi ja hyväksytyksi tulemisen, rakkauden ja läheisyyden tarpeemme tulevat tyydytetyiksi, tarvitsemme tunnetta yhteenkuuluvuudesta muiden ihmisten kanssa (Höistad, 2003, 17). Jokaisella ihmisellä on tarve tulla hyväksytyksi ja arvostetuksi yhteisössä ja ryhmässä (Hamarus, 2012, 29). Kiusaamisen seurauksena kiusattu ei koe kelpaavansa omana itsenään ja hän kokee tarvetta olla toisenlainen (Hamarus ym., 2015, 58).

Kiusaamisesta jää Kasken ja Nevalaisen (2017) mukaan aina jälki kiusattuun. Kiusaaminen vaikuttaa pahimmillaan yksilön koko loppuelämään pilaten ja turmellen unelmat, joita hänellä on ollut, sekä aiheuttaa mielenterveyden ongelmia, joiden kanssa kiusattu saa kamppailla pitkään. Se voi vaikuttaa yksilön käsityksiin itsestään ja omista kyvyistään sekä suhtautumistapoihin ja käyttäytymiseen (Kaski ja Nevalainen, 2017, 18). Kiusaamisen seurauksena kiusatulle syntyneet negatiiviset ajatukset ja tunteet johtavat vähintään mielipahaan, mutta mahdollisesti pitkäaikaisiin tai elinikäisiin vaikutuksiin lapsen ja nuoren kehityksessä (Roberts, 2006, 37). Kiusaaminen vaikuttaa kiusatun lisäksi myös kiusaajaan sekä niihin, jotka kulkevat rinnalla. Kaski ja Nevalainen (2017) tiivistävät kiusaaminen vaikuttavan siis kaikkiin ja kaikkeen. (Kaski ja Nevalainen, 2017, 18–19).

Hamarus ja kumppanit (2015) jakavat kiusaamisen vaikutukset kahteen ryhmään. Ensimmäiseen ryhmään he määrittelevät kuuluvaksi akuutit reaktiot vallitsevaan kiusaamiseen, joita ovat esimerkiksi psykosomaattiset oireet, pää- ja vatsakipu, pahoinvointi, unettomuus ja painajaiset, uupumus, itkuisuus, keskittymishäiriöt, muistamattomuus, rauhattomuus, aggressiivisuus ja ärtyneisyys, säikkyminen, pelokkuus, arkuus sekä ahdistus ja masennus. (Hamarus ym., 2015, 52). Yksi kiusaamisen seurauksista on turvattomuuden tunteen kehittyminen, joka aiheuttaa pelkoa tulevasta ja sen myötä jatkuvaa varuillaan oloa. Kiusaaminen vaikuttaa koulumenestykseen, koska kiusaamisesta aiheutuva pelko johtaa poissaoloihin ja vaikuttaa keskittymiskykyyn



sekä voi aiheuttaa kiusatussa kokonaisvaltaista inhoa koulua kohtaan. Kiusaamisella voi vaikutuksia myös opintoihin ja ammatinvalintaan (Hamarus ym., 2015, 53).

Hamarus ja kumppanit (2015) sisällyttävät toiseen ryhmään pitkäaikaisesta kiusaamisesta seuraavat laaja-alaiset ja vakavat traumat, joilla voi olla jopa elämän mittaisia vaikutuksia. Tähän ryhmään kuuluvat vaikutukset voivat olla muun muassa kiusatun itsetuntoon ja minäkuvaan liittyviä. Ne voivat olla eristäytymistä, pelkotiloja, syömishäiriöitä, lamaantumista ja eristäytymistä tai pakko-oireita. Osa seurauksista voi olla keinoja lievittää pahaa oloa, kuten viiltely, tai ratkaista ongelma. Kiusaamisen vaikutukset ja niiden eri vaiheet ovat yksilöllisiä ja ilmenevät yksilöllisesti eri tahtiin (Hamarus ym., 2015, 53).

Kiusaamisesta seuraavia oireita ei ole tunnistettu eikä tunnustettu. Tunnistamisen vaikeuteen vaikuttaa osaltaan se, että oireet voivat puhjeta joskus vasta vuosia myöhemmin, senkin jälkeen, kun kiusaaminen on jo lakannut ja siitä on voinut kulua vuosia. Käsittelemätön kiusaamiskokemus ja sen jättämät kipeät muistot saattavat nousta pintaan myöhemmin jonkin tapahtuman myötä (Hamarus ym., 2015, 50). Hamarus ja kollegat (2015) tunnustavat kiusaamisen olevan vieläkin jollain tavalla tabu yhteiskunnassamme (Hamarus ym., 2015, 50).

#### **4.1 Trauma**

Kiusaaminen aiheuttaa usein pitkäaikaisen trauman, etenkin jos se on kestänyt pidempään (Hamarus ym., 2015, 11). Trauma-sanalla tarkoitetaan vauriota, jota alun perin käytettiin lääketieteessä sairauden ja ulkoisen tapahtuman aiheuttamien vammojen toisistaan erottamisessa (Poi-jula, 2008, 39). Kiusaamisen aiheuttamat traumat jäävät usein tunnistamatta ja ne tulkitaan virheellisesti mielenterveyden ongelmiksi sen sijaan, että huomattaisiin taustalla oleva kiusaaminen ja sen vaikutus trauman aiheuttajana (Hamarus ym., 2015, 54). Soisalo (2012) kuvaa traumaattisen kriisin aiheuttajaksi tilanteita, joita ovat muun muassa kasvojen menettäminen, ihmissuhteisiin liittyvät ongelmat sekä hyökkäyksen kohteeksi joutuminen, joiden voidaan nähdä täytyvän kiusaamistilanteissa (Soisalo, 2012, 160–161).

Me ihmiset suhtaudumme kiusaamiskokemuksiin jokainen yksilöllisellä tavalla ja selviydymme niistä yksilöllisesti (Hamarus ym., 2015, 13). Kaski ja Nevalainen (2017, 94) muistuttavat siitä, että jotkut ihmisistä selviävät tiukoistakin paikoista ilman ulkopuolista tukea. Kaikki eivät traumatisoidu kiusaamisesta, vaikka se olisi jatkunut pitkäänkin, kun taas joku voi traumatisoitua lyhytkestoisestakin kiusaamisesta. Osalla kestää selviytyä traumaista pitkän aikaa,

kun taas toisilla selviytyminen käy nopeasti (Hamarus ym, 2015, 13). Poijulan (2008) mukaan suurin osa ihmisistä, jotka ovat altistuneet traumalle, kokevat sen seurauksena jonkinasteisia traumaattisen stressin reaktioita ja oireita. Moni oireista kärsivä toipuu kuitenkin luonnollisesti (Poijula, 2008, 41).

Trauma syntyy, kun tapahtuma ylittää yksilön tavalliset selviytymiskeinot (Poijula, 2008, 42). Soisalo (2012) kuvaa trauman syntyvän vähitellen yksilön mielessä hänen tehdessään havain- toja, tulkintoja, olettamuksia ja merkityksenantoja tapahtuman pohjalta. Trauma ei siis synny välittömästi itse tilanteessa (Soisalo, 2012, 161). Kaski ja Nevalainen (2017) kuvaavat trau- malla tarkoitettavan sitä, että ihmisen kohdalle on osunut tapahtumia, jotka ylittävät hänen sie- tokykynsä (Kaski ja Nevalainen, 2017, 93). Sietokyvyn ylittymisestä seuraa murtuminen ja ellei siihen saa apua, tapahtuman aiheuttama tuska koteloituu. Puhutaan jakamattomasta traumasta, mikä ei ole ihmiselle hyväksi. Trauman aiheuttama kipu vaikuttaa tahattomasti ihmiseen tehden elämästä vaikeampaa. Trauman kokenut suhtautuu suurella herkkyydellä asioihin, koska men- neet, käsittelemättömät tapahtumat haittaavat hänen suhtautumistaan kyseiseen tapahtumaan (Kaski ja Nevalainen, 2017, 94).

Traumaattiset tapahtumat voivat olla äkillisiä, kuten vakava onnettomuus tai toistuvia ikäviä tapahtumia, kuten kiusaaminen (Kaski ja Nevalainen, 2017, 94). Traumaattiset tapahtumat eroavat toisistaan sen suhteen, kuinka vakavia ja vahingollisia ne ovat. Mikä trauman luonne on; onko kyseessä itse koettu tapahtuma, tapahtuman todistaminen vai kohtaako trauman välil- lisesti esimerkiksi television kautta ja kohdistuvatko ne itseen, tuttuun tai tuntemattomaan ih- miseen. Poijula (2008) sanoo kaikkein vahingollisimman trauman olevan toisen ihmisen pa- hantahtoisesti aiheuttama. Tapahtumasta voi tehdä traumaattisen sitä ympäröivät ja sen jälkei- set olosuhteet, ei pelkästään itse tapahtuma (Poijula, 2008, 43–45). Traumaattisen tapahtuman jälkivaikutuksia voivat olla muun muassa tutun elämäntyylin häiriintyminen sekä sekundaariset menetykset (Poijula, 2008, 44).

Kaski ja Nevalainen (2017, 96) sanovat kiusaamisen itsessään olevan erittäin traumaattinen kokemus. Ihmisen mieltä ei ole valmistettu kestämään toistuvaa räkkäämistä, ja kiusaaminen ikään kuin traumatsoi traumaattista tapahtumaa entisestään. Vähäenkään toipuminen ei ole mahdollista ennen kuin kiusaaminen loppuu, koska kiusaaminen ylläpitää traumaattisen koke- muksen elementtejä jatkuvasti (Kaski ja Nevalainen, 2017, 95). Lapsen kokiessa kielteisen tai traumaattisen tapahtuman reaktiot vaihtelevat voimakkaasta tunnepurkauksesta reaktion puut-

tumiseen (poijula, 2008, 55). Poijula (2008, 46) huomauttaa, että trauman seurauksena syntyviin oireisiin vaikuttaa lapsen kehitystaso. Oireet ja reaktiot voivat ilmaantua äkillisesti, kroonisesti tai viivästyneesti (Poijula, 2008, 41). Traumaattisen tapahtuman jälkeen lapset voivat reagoida pelolla, vihalla, syyllisyydellä, surullisuudella, hämmentyneisyydellä sekä kieltämällä tapahtuneen. Trauman vaikutukset, jotka ilmenevät ajattelussa, ovat hämmentyneisyys, vaikeudet ongelmien ratkaisemisessa, ajan vääristymät ja vaikeus asettaa asioita tärkeysjärjestykseen (Poijula, 2008, 55). Poijula (2008) kuvaa fyysisten reaktioiden olevan esimerkiksi hakkaava sydän, pahoinvointi, päänsärky, hikoilu tai yhtäkkinen kuume. Tunne-elämässä näkyvät merkit ovat ärtyisyys, pelko, ahdistuneisuus, turhautuminen ja viha (poijula, 2008, 56). Soisalo (2012, 166) listaa trauman oireisiin myös masentuneisuuden lisääntymisen ja mielenkiinnon menetyksen aiemmin kiinnostusta herättäneisiin asioihin. Trauma näkyy myös yksilön käyttäytymisessä. Havaittavat merkit ovat muun muassa yliaktiivisuus, muistiongelmia, hitaus, lamaannus, päämäärätön vaeltaminen sekä hallinnan menettämiseen liittyvä käyttäytyminen (Poijula, 2008, 56).

Poijula (2008) tuo kirjassaan esiin oletuksen siitä, että traumaattinen stressi vaikuttaa ihmisen persoonallisuuden kehitykseen traumaan liittyvien odotusten välityksellä. Ne vaikuttavat lapsen ajatuksissa, tunteissa, käyttäytymisessä ja kehossa. Riippuen trauman voimakkuudesta, trauma voi vahingoittaa itseä, toisia ja maailmaa koskevia odotuksia (Poijula, 2008, 38). Toistuvat traumaattiset tapahtumat luovat turvattomuutta, estävät luottamuksen ihmisiin sekä särkevät uskon itseen ja maailman hyvyyteen (Kaski ja Nevalainen, 2017, 94). Trauman nähdään voivan aiheuttaa masennusta, eroahdistusta ja muita psyykkisiä häiriöitä, jotka voivat näkyä lyhyen ja pitkän aikavälin kehityksessä ja elämäntilanteissa (Poijula, 2008, 39). Trauma vaikuttaa ihmiseen tehden hänestä herkemman (Kaski ja Nevalainen, 2017, 95). Trauman kokeneilla voi käydä muista etäännyttämisestä tai vieraantumista, ja heidän tunteensa laimentuvat ja tulevaisuuden näkymät kapenevat. He eivät esimerkiksi enää odota saavansa osakseen normaalia elämäntilannetta. Poijula (2008) kuvaa traumatisoituneen lapsen tulevaisuuden näyttävän rotkojen, kuilujen ja hirviöiden täyttämältä maisemalta (Poijula, 2008, 49). Poijulan (2008) mukaan lapsille, jotka ovat kokeneet trauman, kehittyy psykiatrinen häiriö kaksi kertaa todennäköisemmin kuin niille, jotka eivät ole kokeneet traumaa (Poijula, 2008, 43).

## 4.2 Identiteetti, minäkuva ja itsetunto

Koulukiusaaminen vaikuttaa yksilön identiteetin rakentumiseen. Hamarus ja kumppanit (2015) kuvaavat identiteetin olevan yksilöllistä käsitystä omasta itsestään, minkä kehittymisen edellytyksenä ovat mahdollisuudet kokeilla monenlaisia asioita, nähdä mahdollisuuksia sekä mahdollisuus pohtia ajatuksia ja ajatusmaailmoja sekä mahdollisuus valita näiden väliltä. Ihmisen persoonalliset ominaisuudet ovat identiteetin perusta. Lapset ovat vasta rakennusvaiheessa identiteettinsä kanssa ja sen vuoksi hyvin haavoittuvia. Identiteetin rakentumisen kannalta lapsen elämässä tärkeimmät ihmiset ovat hänen vanhempansa, opettaja sekä luokkatoverit. Näiden tärkeiden ihmisten suhtautumisella lapsen ominaisuuksiin nähdään olevan merkittävä vaikutus (Hamarus ym., 2015, 61).

Kiusatuksi joutuminen estää itseluottamuksen kasvun, joka tapahtuu onnistumisen kokemusten kautta. Kaski ja Nevalainen (2017, 19) kuvaavat itseluottamuksen olevan luottamusta omaan kykyihinsä ja pystyvyyteen. Tullessaan huonosti kohdelluksi, ihminen alkaa hiljalleen uskoa olevansa huono ja viallinen (Hamarus, 2012, 98; Kaski ja Nevalainen, 2017, 19). Tarpeeksi usein kuullessaan olevansa tyhmä kiusattu alkaa uskoa kiusaajiaan eikä puolustaudu, koska uskoo kiusaajiensa olevan oikeassa. Kiusatut uskovat olevansa viallisia ja sen myötä he pyrkivät löytämään itsestään vian, jotta he löytäisivät selityksen kiusatuksi tulemiselleen (Herman, 1999; Höistad, 2003, 26–27).

Kiusaaminen heikentää yksilön itseluottamusta. Itseluottamuksen kärsiessä kiusaaminen vaikuttaa askel kerrallaan hänen pystyvyyden käsityksiinsä ja lopulta se romuttaa koko itsetunnon. Vaikka ihminen omassa mielessään tietäisi kykenevänsä, hänen uskonsa ei riitä siihen, koska kiusaaminen on ehtinyt haavoittaa hänen luottamustaan omaan osaamiseensa (Kaski ja Nevalainen, 2017, 19). Itseluottamuksen puute alkaa heiketä muissakin asioissa sen myötä, kun yksilö ei usko pystyvänsä johonkin asiaan. Hiljalleen heikentynyt käsitys omasta pystyvyydestä alkaa vaikuttaa yksilön kaikkeen toimintaan. Hän alkaa epäillä kykyään puhua kaveriporukassakin, koska puheen pitäminen luokan edessä ei onnistunut (Kaski ja Nevalainen, 2017, 19).

Kiusaaminen vaikuttaa itsetuntoon muokaten sitä niin alas kuin mahdollista (Hamarus ym., 2015, 63). Itsetunto on yksilön kokemus itsestään, omista arvoistaan ja tavoitteistaan, taidoistaan, luonteenpiirteistään sekä omasta arvokkuudestaan (Hamarus ym., 2015, 62; Keltinkangas-Järvinen, 2009, 101). Se kertoo, millä tavoin yksilö arvostaa itse itseään, uskoo mahdollisuuksiinsa ja miten hyväksyy itsensä. Käsitteenä itsetunto on lähellä identiteetin käsitettä. (Hamarus ym., 2015, 62) Itsetunto on ihmisen minäkuvan osa ja sen nähdään edustavan ikään kuin toivon

kipinää. Yksilö pystyy näkemään itsensä hyvänä ja arvostamaan itseään havaitsemistaan heikkouksista huolimatta (Keltinkangas-Järvinen, 2009, 101–102).

Pitkään kiusatuksi joutuminen voi aiheuttaa huonoa itsetuntoa (Hamarus, 2012, 32). Hamarus ja kumppanit (2015) sanovat sosiaalisen vertailun olevan tekijä, joka vaikuttaa itsetuntoon. Itsetunnon heikentyessä yksilö alkaa kokea arvottomuutta. Kiusattu tulee riippuvaiseksi muiden osoittamasta arvostuksesta sen myötä, kun hän alkaa ympäristön paineiden alla hävetä itseään. Hänen itsetuntonsa on vaarassa, koska hän ei saa tätä kaipaamaansa arvostusta vertaisiltaan (Hamarus ym., 2015, 63). Huonon itsetunnon omaava kokee, ettei hän osaa mitään, kykene mihinkään tai riitä kenellekään. Hänen itsearvostuksensa on heikkoa (Kaski ja Nevalainen, 2017, 20). Itsetunto nähdään tärkeänä ominaisuutena, sillä tyytyväisyys elämää kohtaan vaikeutuu, mikäli ei pysty arvostamaan itseään (Keltinkangas-Järvinen, 2009, 102). Huono itsetunto näkyy koulussa yrittämisen puutteena ja yksilö on valmis luovuttamaan vähäistäkin pinnistelyä vaativissa asioissa. Kiusattu saattaa jättää hakematta jatko-opintoihin itsetunnon riittämättömyyden vuoksi. Joskus kiusatuksi joutumisen kokemukset voivat jättää niin suuret arvet, ettei ihminen luota itseensä ja mahdollisuuksiinsa missään muuallakaan (Kaski ja Nevalainen, 2017, 20).

Hamarus (2012) sanoo pitkään kiusatuksi joutumisen voivan aiheuttaa kielteistä minäkuvaa (Hamarus, 2012, 32). Minäkuvalla tarkoitetaan ihmisen omaa käsitystä itsestään, kuten mihin hän elämässään pyrkii, mitkä ovat hänen vahvuutensa ja heikkoutensa sekä mitä hän osaa ja mitä arvostaa. Minäkuvalla on tärkeä merkitys ihmisen elämässä, koska se ohjaa yksilöä valintoja ja päätöksiä tehdessään ja sen pohjalta tehdään elämää koskevat suuret ratkaisut (Keltinkangas-Järvinen, 2009, 17). Kiusaamisella on vaikutus ihmisen minäkuvaan ja se voi muuttua pysyvästi kiusaamisen seurauksena (Kaski ja Nevalainen, 2017, 98).

### **4.3 Häpeä**

Kiusaamistilanteet saattavat aiheuttaa kiusatussa häpeän, vihan ja raivon tunteita, jotka kohdistuvat kiusaajaan sekä niihin ihmisiin, jotka eivät nähneet tai eivät halunneet nähdä. Paloiteltaessa sisällä olevaa ahdistusta pienemmäksi, sieltä erottuvat pelko, häpeä, syyllisyys sekä suru (Hamarus ym., 2015, 57). Kiusatusta tulee henkisesti ja fyysisesti alistettu ja hänen tunne-elämänsä saattaa olla syväjäässä. Kiusattu saattaa oppia hyväksymään tilanteensa kiusattuna eikä halua tuoda sitä muiden tietoon (Hamarus ym., 2015, 50). Myös häpeä, jota kiusattu kokee kiusatuksi joutumisesta, estää kiusattua kertomasta kiusaamisesta. Kiusatut saattavat usein

myös vähätellä ja kieltää kokemaansa, koska kiusatuksi joutuminen hävettää (Höistad, 2003, 26).

Kiusaamisen jatkuttua riittävän kauan siitä tulee kiusatulle ”normaalia”. Hänen energiansa menee kiusaamisen mukana tuomaan häpeään, salailuun ja ahdistukseen, eikä se riitä opiskeluun ja ystävyysuhteiden ylläpitämiseen tai luomiseen. (Hamarus ym., 2015, 50). Kiusatun hyväksyessä kiusaamisensa hänelle voi rakentua vääränlainen häpeäidentiteetti. Jatkuva sosiaalinen palaute omasta huonoudesta aiheuttaa kiusatulle häpeää (Hamarus ym., 2015, 57). Kiusatut uskottelevat itselleen olevansa viallisia, ja kiusaamisesta seuraavan häpeän vuoksi kiusattu ei opi suojaamaan itseään (Hamarus ym., 2015, 58).

Kiusaamisen seurauksena syntynyt häpeä voi aiheuttaa yksilölle herkkyyttä muiden tarkasteluun ja pohdiskeluun siitä, mitä muut kiusatusta ajattelevat. Kiusattu ei ole tullut hyväksytyksi omana itsenään vaan hän on kokenut, että hänen tulisi olla toisenlainen kelvataksaan yhteisöön. Tästä seuraava häpeä voi aiheuttaa kiusatulle pyrkimyksen miellyttää muita. Epäonnistuessaan muiden miellyttämisessä, kiusattu kokee olevansa kelvoton omana itsenään. Tällainen kielteinen asenne itseään kohtaan liittyy usein häpeän tunteeseen, joka on syntynyt jatkuvan negatiivisen palautteen seurauksena. (Hamarus ym., 2015, 57–58).

#### **4.4 Luottamus**

Kiusaamisella on vaikutusta ihmisen luottamuksen tunteeseen. Huonon kohtelun seurauksena ihmisen luottamus muiden hyvyyteen on mennyt. Hän uskoo pahojen asioiden tapahtuvan jatkossakin, koska hänellä on syntynyt epäluottamus ihmisiä ja maailmaa kohtaan. Tällainen epäluottamus voi näkyä muun muassa epäluulona ja varmisteluna sekä sulkeutumisena ja itseensä käpertymisenä, koska usko ei riitä siihen, että häntä oikeasti voitaisiin arvostaa (Kaski ja Nevalainen, 2017, 21).

Luottamus nähdään kaikkien ihmissuhteiden pohjana (Kaski ja Nevalainen, 2017, 22; Höistad, 2003, 22). Kiusatuksi tulemisen myötä uhrin luottamus ihmisiin kärsii. Hän alkaa tulkita muiden sanoja, tekoja ja tekemättä jättämisistä sen kautta, miten hän itse itsensä kokee. Esimerkiksi yksittäinen unohtus tarkoittaa hänelle sitä, ettei hän ole pidetty ihminen, vaikka tilanne ei liittyisi suoraan häneen millään tavalla. Luottamuksen menetys itseensä, muihin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan voi johtaa siihen, että uhri voi pikkuhiljaa alkaa nähdä epäluottamusta

kaikkialla alkaen epäillä kaikkia ja kaikkea (Kaski ja Nevalainen, 2017, 22). Kiusaamiskokemusten myötä yksilön voi olla vaikea uskoa, että hänen kanssaan oikeasti haluttaisiin olla tai joku voisi todella pitää hänestä. Itseluottamuksen menetyksestä seuraa itsensä kokeminen arvottomaksi ja epäonnistujaksi (Höistad, 2003, 45). Tällä tavalla kaikkien ja kaiken epäileminen on raskasta ihmiselle itselleen ja se kuluttaa ihmistä sisältä päin vaikuttaen myös ympärillä oleviin ihmisiin. Ihminen voi sulkea muut ulkopuolelleen ikään kuin linnoittautuen yksin muurien sisäpuolelle, koska pelko kivusta on liian suuri (Kaski ja Nevalainen, 2017, 22). Itseään suojellakseen kaltoinkohdellut lakkaavat luottamasta kehenkään (Höistad, 2003, 23). Ympärillä oleviin epäluottamus vaikuttaa esimerkiksi jatkuvana vakuutteluna tai itsensä selittämisenä. He joutuvat vakuuttelemaan välittämistään ja selittämään sanojensa todelliset tarkoitukset. Se alkaa käydä raskaaksi eikä olekaan harvinaista, että epäluottamuksen näkeminen kaikkialla alkaa hiljalleen toteuttaa itse itseään. Ympärillä olevat eivät jaksakaan enää. (Kaski ja Nevalainen, 2017, 22).

Luottamuksen puute voi johtaa myös siihen, että ihminen alkaa epäillä omia tekemisiään. Hän ei luota omaan osaamiseensa ja kyvykkyyteensä. Onnistuessaan hän ei usko sen toistuvan vaan uskoo epäonnistuvansa seuraavalla kerralla. Tällöin muiden kehuvaluvat tyhjiin (Kaski ja Nevalainen, 2017, 23).

Jos kiusattu ei ole saanut apua kiusaamisen yhteydessä opettajasta, valmentajasta, esimiehestä, sosiaaliviranomaisista tai poliisistakaan, hän ei usko apuun jatkossakaan. Tämän myötä hän voi alkaa epäillä koko yhteiskuntaa ja sen keinoja auttaa ja suojella. Koulussa kiusattu jättää kertomatta kiusaamisesta aiemman pettymyksen kokemuksen myötä. Kiusatun vanhemmat saattavat helposti siirtyä samaan epäluotettavien kategoriaan ja luottamuspula leviää ja laajenee koskemaan kaikkia avunantajia kohtaan (Kaski ja Nevalainen, 2017, 23).

Kiusaaminen ja sen vaikutus ihmisen luottamukseen vaikuttaa hänen ihmissuhteisiinsa (Hamarus ym., 2015, 71; Kaski ja Nevalainen, 2017, 29). Kiusatun saattaa olla vaikea luottaa toiseen ihmiseen, mikä näkyy vaikeutena päästää ketään liian lähelle (Kaski ja Nevalainen, 2017, 29). Uusien ihmissuhteiden luomisen vaikeuden lisäksi kiusattu saattaa pelätä jo luotujen ihmissuhteiden menetystä. Tutkimuksien mukaan kiusaamisesta seuraa heikentynyt kyky luottaa ja olla riippuvainen toisesta osapuolesta ihmissuhteessa sekä pelko hylätyksi tulemisesta. (Hamarus ym., 2015, 69).

## 4.5 Masennus ja yksinäisyys

Kiusaamiskokemuksilla on vaikutusta ihmisen mielenterveyteen (Kaski ja Nevalainen, 2017, 31). Hamarus ja kumppanit (2015) sanovat pitkäaikaisen kiusaamisen seurauksena syntyneen trauman olevan usein masennusoireiden taustalla (Hamarus ym., 2015, 12). Kiusaamisen jatkuttua riittävän pitkään, kiusattu alkaa itsekin uskoa tarinoihin, joita hänestä kerrotaan. Hän alkaa uskoa olevansa huono, kykenemätön ja paha. Tällainen vetää kenen tahansa mielialan alas. Jos kiusatulla on yksikin ihminen, joka tukee ja kannustaa häntä, kestää hän kiusaamista paremmin murtumatta. Totuus on kuitenkin se, että suoja kestää vain aikansa, sillä vahvinkin suoja murtuu kiusaamisen jatkuttua tarpeeksi pitkään. Murtumisen myötä kiusaaminen alkaa vaikuttamaan yksilön käsityksiin ja uskomuksiin niin itsestään kuin ympäröivästä maailmasta. Ikävät käsitykset itsestään, kuten arvottomuuden tai huonouden tunne, vaikuttavat mielialaan sekä elämänuskoon. (Kaski ja Nevalainen, 2017, 31–32).

Masennus ja mielialan lasku vaikuttavat ihmisen toimintakykyyn ja saavat yksilön käpertymään itseensä ja omaan kurjuuteensa. asiat meinaavat jäädä tekemättä ja se taas lisää huonommuuden tunnetta ja laskee mielialaa entisestään. Kaski ja Nevalainen (2017) sanovat masennuksen näkyvän lapsilla ja nuorilla usein ulospäin rauhattomana ja levottomana käytöksenä. Paha olo voi kääntyä myös sisäänpäin aiheuttaen muun muassa itsetuhoisia ajatuksia (Kaski ja Nevalainen, 2017, 32–33).

Kiusaamisen nähdään olevan yksi masennuksen taustalla olevista tekijöistä. (Hamarus, 2012, 32; Poijula, 2008, 53). Yleisiä masennuksen oireita kuvataan olevan alakuloisuus ja masentunut mieliala, ärtyisyys, levottomuus, voimattomuus, väsyminen ja aktiivisuuden väheneminen. Masentuneella on heikompi kyky tuntea mielihyvää ja mielenkiintoa sekä elämästä nauttiminen ja iloitseminen on vaikeampaa. Iällä on vaikutusta masennuksen oireiden ilmenemiseen, koska persoonallisuuden kehitys rajaa oireiden ilmaisuun. Masennuksen oireet lisääntyvät iän myötä, mikäli lapsi ei saa apua. Lapset eivät tunnista itseään masentuneiksi, vaan he pitävät itseään surullisina ja kokevat aloittekyvyttömyyttä, toivottomuutta, kurjaa ja alakuloista oloa. Masennus voi näkyä siten, että lapsi viettää enemmän aikaa omissa oloissaan, kouluarvosanat laskevat, lapsi muuttuu hiljaiseksi, ruokahalu katoaa ja nukkuminen on vaikeaa. Lisäksi masentuneella lapsella voi olla päänsärkyä tai muita kipuja, kuten vatsakipua (Poijula, 2008, 53).

Pitkäaikaisen kiusaamisen uhriksi joutuminen voi Hamaruksen (2012, 32) mukaan aiheuttaa yksinäisyyttä. Kiusaamisen kohteeksi joutuminen herättää häpeää, koska kohteena oleva kokee



olevansa puolustuskyvytön. Häpeän kokemuksen myötä yksilö pyrkii olemaan huomaamattomampi, mikä johtaa helposti eristäytymiseen. Eristäytymisen seurauksena hän jää yksin ja kokee yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta muun muassa kaveriporukasta ja sisäpiiristä. Vaikka kiusatulla olisikin kavereita eikä hän olisi yksin, kiusaaminen voi johtaa yksinäisyyden kokemukseen, ellei kukaan jaa ja ymmärrä hänen kokemuksiaan (Kaski ja Nevalainen, 2017, 34–35).

## 5 Johtopäätökset ja pohdinta

Ennen kandidaatintutkielmani aiheen valintaa mietin itseäni kiinnostavia aiheita koulumaailmaan liittyen. Ihmisen mieli, kasvu ja kehitys ovat olleet mielenkiinnonkohteitani aina. Halu vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin ja kiinnostus ymmärtää erilaisen käytöksen taustalla olevia syitä johti siihen, että valitsin tutkielman aiheeksi kiusaamisen ja sen mahdolliset vaikutukset yksilöön ja hänen hyvinvointiinsa. Koen itse tarvitsevani tietoa kiusaamisilmiöstä sekä siitä, miten minä ja muut opettajat sekä oppilaat voimme huomaamattamme antaa kiusaamisen tapahtua. Hamarus (2012) toteaa, että suurin osa lapsista ja nuorista ei hyväksy kiusaamista ja he odottavat aikuisten puuttuvan siihen. Lainsäädännön mukaan aikuisilla on vastuu puuttua kiusaamiseen (Hamarus, 2012, 29).

Ilmiönä kiusaaminen on vaikea määritellä ja mitata. Toiminnan lisäksi kyse on asenteesta, kuinka kiusattu itse asennoituu kiusaamiseensa ja kuinka yhteisön jäsenet suhtautuvat kiusattuun. Lisäksi jokaisen yksilöllinen kokemus siitä, mikä on kiusaamista, vaikuttaa sen määrittelyn vaikeuteen. Jollekin leikinomainen kiusoittelu näyttäytyy kiusaamisena, kun taas toinen ei ole siitä millänsäkään. Samalla tavalla yksilöllinen kokemus fyysisestä kivusta vaihtelee. Hamarus (2012) kirjoittaa, miltä kiusaaminen tuntuu. Hän kertoo uusimmassa aivotutkimuksessa selvinneen, että esimerkiksi sosiaalinen eristäminen aktivoi aivoissamme samoja alueita kuin loukatessamme itsemme fyysisesti. Samat aivojen kipualueet aktivoituvat loukatessamme jalkamme tai kokiessamme epäoikeudenmukaista kohtelua. Kiusaamisesta jää jälki aivoihimme, joten ei ole ihme, että se voi vaikuttaa syvästi ja pitkän aikaa (Hamarus, 2012, 53).

Kiusaamisesta puhutaan koulutuksessamme hyvin vähän. Tutkielmani perusteella voin sanoa, että kyseinen ilmiö on hyvin vaikea sekä laaja-alaisesti vaikuttava. Sen vuoksi sitä tulisi nostaa enemmän esille opettajankoulutuksessa. Kuten tulokset osoittavat, kiusaamista tapahtuu jokaisessa koulussa, joten jokainen luokanopettajaksi valmistuva kohtaa sen työuransa aikana. Kiusaamisilmiön sensitiivisyyden takia olisi erittäin tärkeää, että kasvatusalan henkilökunta saisi kattavasti tietoa niin kiusatun kuin kiusaajan kohtaamisesta, kiusaamiseen puuttumisesta, ennaltaehkäisystä ja jälkihoidosta sekä kiusaamisen mahdollisista vaikutuksista. Meidän tulisi opettajina pyrkiä tarjoamaan jokaiselle oppilaalle turvallinen ympäristö oppimiseen ja koulunkäyntiin, jossa huomioidaan jokainen yksilö ja hänen ihmisarvonsa. Pönkkö (2009) kuvaa ihmisarvon olevan eheän ja kokonaisvaltaisen persoonallisen kasvun perusta (Pönkkö, 2009, 130).

Hamarus (2012) puhuu lasten ja aikuisten välillä olevasta luottamuspulasta, joka ilmenee kiusaamisen salaamisena. Jotta vältetään kiusaamisen jatkumiselta ja kovenemiselta, aikuisten on suhtauduttava kiusaamiseen vakavasti. Kiusatun oikeanlainen kohtaaminen on edellytys sille, että kiusattu kertoo kiusaamisesta jatkossakin. Kertomatta jättäminen on yksi syy kiusaamisen jatkumiselle (Hamarus, 2012, 28–29). Kiusaamisen jatkuessa pitkään, on sen huomattu kovenen muodoiltaan. Tällä on se vaikutus, että kiusattua ei enää arvioida hänen ihmisarvonsa mukaan ja menetettyään ihmisarvonsa muiden silmissä, hänelle voidaan tehdä melkein mitä vain (Hamarus ym., 2015, 20–21).

Tutkielman aiheen rajaus tuntui vaikealta kiusaamiskäsitteen laajuuden ja siitä löytyvän aineiston valtavan määrän vuoksi. Minun täytyi tehdä rajaus, mitä asioita käsittelen kiusaamisen käsitteeseen liittyen. Pyrin kriittisyyteen kirjallisuuden valinnassa ja sen tulkitsemisessa. Suhtauduin kriittisesti itseäni ja omiin valintoihini muun muassa aiheen rajauksessa. Tiedostan kriittisen kiusaamistutkimuksen vaikutukset ilmiöön liittyviin käsitteisiin ja niiden määrittelyihin, mutta tietoisesti jätin sen näkökulman vähemmälle tutkielmassani. Valintani voi vaikuttaa jollain tavalla tutkielmani luotettavuuteen ja eettisyyteen. Klassiseen kiusaamistutkimukseen liittyy kiusaajan ja kiusatun ominaisuuksien selittäminen kiusaamisen syiksi. Halusin jättää pois tarkemmat määritelmät kiusaajasta ja kiusatusta ja heidän ominaisuuksistaan, koska tavoitteenani oli keskittyä enemmän kiusaamisen ilmenemismuotoihin. Lähteitä etsiessäni pyrin pitämään mielessä rajaukseni ja lähteinä käytin vähän vanhempaa kirjallisuutta, koska keskityin enemmän kiusaamisen klassiseen tulokulmaan.

Tutkimukseni osoitti, että kiusaamisen vaikutukset voivat olla hyvin laajoja. Kiusaamisesta seuraava trauma voi aiheuttaa monenlaisia psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Yksilöstä, kiusaamisen kestosta ja kovuudesta riippuen oireet ja seuraukset vaihtelevat. Mieleeni jäi Kasken ja Nevalaisen tiivistys kiusaamisen vaikutuksesta kaikkiin ja kaikkeen. Useat tuloksissani esiin tuomat mahdolliset vaikutukset ovat niin valitettavia, että ne herättävät valtavan halun pyrkiä vaikuttamaan kiusaamisen vähentämiseen ja loppumiseen, jotta jokainen yksilö saisi yhtäläiset mahdollisuudet hyvään elämään ja itsensä rakastamiseen.

Kandidaatintutkielmani aihe on ajankohtainen ja tärkeä. Kiusaamisen yleisyyden vuoksi se koskettaa jokaista koulua ja koko yhteiskuntaa. Mielenkiintoni aihetta kohtaan on niin suuri, että aikomukseni on jatkaa sen parissa myös pro gradu -tutkielmassa. Silloin aion ottaa mukaan

myös kiusaamisen kriittisen tutkimuksen, koska se mahdollistaa kiusaamisen laajemman tarkastelun ja erilaiset näkökulmat. Pro gradu -tutkielmassani haluan paneutua erityisesti kiusaamisen jälkihoitoon ja sen toteutumiseen.

Tutkielman tekeminen on ollut opettavaista sekä raastavaa. Kyseessä on niin valitettava ilmiö. Tulevana luokanopettajana haluan omalta osaltani tuoda näkyville kiusaamisen ja sen seuraukset, jotta siihen olisi helpompi puuttua, tehdä ennaltaehkäisevää työtä sekä antaa tukea. Tutkielmaani tehdessä omat ajatukseni alavalinnasta ovat vaihdelleet. Välillä kiusaaminen ilmiönä aiheuttaa riittämättömyyden ja epävarmuuden tuntemuksia, miten pystyn ja osaan opettajana toimia oikein kiusaamistilanteissa. Samaan aikaan herää halu omalla työlläni päästä vaikuttamaan ja tekemään oman osani.

## Lähteet

- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Hamarus, P. (2012). *Haukku haavan tekee. Puututaan yhdessä kiusaamiseen*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hamarus, P., Holmberg-Kalenius, T., Salmi, S. (2015). *Opas kiusaamisen jälkihoitoon*. Jyväskylä: PS-kustannus
- Herman, J. L. (1999). *Trauma and recovery*. New York: Basic Books.
- Holmberg-Kalenius, T. (2008). *Elämää koulukiusaamisen jälkeen*. Jyväskylä: Gummeruksen kirjapaino Oy.
- Höistad, G. (2003) *Irti kiusaamisen kierteestä: Opas kouluille ja kasvattajille*. Jyväskylä: Gummeruksen kirjapaino Oy.
- Kaski, S. & Nevalainen, V. (2017). *Jo riittää. Irti kiusaamisesta ja kiusaajista*. Helsinki: Kirjapaja.
- Keltinkangas-Järvinen, L. (2009). *Tunne itsesi, suomalainen*. (8. p.) Juva: WS Bookwell Oy.
- Kiilakoski, T. (2009). *Viiltoja. Analyysi kouluväkivallasta Jokelassa*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 28. Haettu osoitteesta <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/viiltoja.pdf> Luettu 21.4.2023.
- Lämsä, A. (2009). *Kiusaamisen muodot ja ulottuvuudet*. Teoksessa Lämsä, A. (toim.) *Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Olweus, D. (1992). *Kiusaaminen koulussa*. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Pojjula, S. (2008). *Lapsi ja kriisi. Selviytymisen tukeminen*. Jyväskylä: Kirjapaja.
- Pönkkö, M. (2009). *Kaikilla aikuisilla on kasvatus- ja huolenpitovastuu*. Teoksessa Lämsä, A. (toim.) *Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Roberts, W. B. Jr. (2006). *Bullying from both sides. Strategic interventions for working with bullies & victims*. California: A Sage Publication Company.
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasa: Vaasan yliopisto.
- Salmivalli, C. (2010). *Koulukiusaamiseen puuttuminen. Kohti tehokkaita toimintamalleja*. (2. uud. p.) Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salmivalli, C. (2003). *Koulukiusaamiseen puuttuminen. Kohti tehokkaita toimintamalleja*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salmivalli, C. (1999). Koulukiusaaminen ryhmäilmiönä. (2. p) Tampere: Tammer-Paino Oy.

Shariff, S. (2008). *Cyber-bullying. Issues and solutions for the school, the classroom and the home*. London; New York: Routledge.

Soisalo, R. (2012). *Särkyvä mieli: Lasten ja nuorten psyykinen oireilu*. Suomen Psykologinen Instituuttijhdistys