



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Hanna Kokkonen
Essiveera Koskinen

”Tie on kuitenkin pitkä ja kivinen”

Korkeakoulussa kiusaamista kokeneiden selviytymiskokemukset

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

Syksy 2020

Tekijä(t) Otsikko	Hanna Kokkonen, Essiveera Koskinen ”Tie on kuitenkin pitkä ja kivinen”. Korkeakoulussa kiusaamista kokeneiden selviytymiskokemukset.
Sivumäärä Aika	32 sivua + 2 liitettä 5.10.2020
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosionomi
Ohjaaja(t)	Lehtori Miia Ojanen Lehtori Katarina Groop
<p>Tämä opinnäytetyö käsittelee korkeakouluissa kiusaamista kokeneiden selviytymiskokemuksia. Työ tehtiin yhteistyössä korkeakouluopiskelijoiden mielenterveysseura Nyyti ry:n kanssa. Tarkoituksena oli selvittää opiskelijoiden näkemyksiä siitä, millaista tukea he ovat saaneet, sekä millaista tukea tai apua he toivoisivat saavansa korkeakoulussa kiusaamista kohdatessa. Lisäksi tarkoituksena on kartoittaa opiskelijoiden kokemuksia siitä, mitä selviytyminen heille tarkoittaa. Näiden tietojen avulla voidaan kehittää Nyyti ry:n toimintaa opiskelijoiden hyvinvointia edistävän työn tueksi sekä kiusaamisen ehkäisemiseksi. Selviytymiseen liittyvät kokemukset antavat myös mahdollisuuden levittää sanaa muille kiusaamista kokeneille siitä, että selviytyminen on mahdollista.</p> <p>Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, ja aineistonhankintamenetelmänä käytettiin verkkokyselyä, joka sisälsi pääasiassa avoimia kysymyksiä. Vastaajia oli kaikkiaan 32. Vastausten analysointiin käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Opinnäytetyön teoreettinen tausta pohjautui kiusaamisen ja siitä selviytymisen subjektiivisuuteen sekä kiusaamisen ennaltaehkäisyyn.</p> <p>Opinnäytetyön kyselyn tuloksista ilmenee, että korkeakoulun kiusaamiseen puuttuminen nähdään puutteellisena. Korkeakouluilta toivotaan avointa keskustelua kiusaamisesta ja parempia valmiuksia kiusaamiseen puuttumiseen. Erityisesti läheiset ihmissuhteet ja kokemusten jakaminen nähtiin helpottavina tekijöinä kiusaamista kohdatessa, sekä selviytymistä tukevin tekijöinä. Vastauksista ilmeni, että selviytyminen näkyy eri tavoin ja siihen vaikuttaa yksilön oma kokemus ja siihen liittyvät tekijät: kiusaamisen päättymisen tai kiusaajista irtautumisen, henkilökohtainen kokemus kiusaamisen vaikuttavuudesta elämään ja kiusaamisen jälkiseuraukset.</p> <p>Opinnäytetyön vastausten analysoinnin perusteella voidaan todeta, että kiusaamista kokeneet henkilöt kaipaavat enemmän apua ja tukea korkeakouluilta. Moni vastaajista kertoi, että korkeakoulussa koettu kiusaaminen on heidän ensimmäinen kiusaamiskokemuksensa. Tämä kertoo myös siitä, miten merkittävää olisi puhua avoimemmin kiusaamisesta kaikissa korkeakouluissa. Opinnäytetyön tulokset antoivat viitteitä selviytymisen kokemuksen subjektiivisuudesta, minkä vuoksi näiden kokemusten kuuleminen on merkittävää.</p>	
Avainsanat	Kiusaaminen, selviytymiskokemus, korkeakoulu

Author(s) Title	Hanna Kokkonen, Essiveera Koskinen "However, the road is long and rocky". Survival experiences of people who have experienced bullying at universities.
Number of Pages Date	32 pages + 2 appendices 5 October 2020
Degree	Bachelor of social services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructor(s)	Miia Ojanen, Senior Lecturer Katarina Groop, Senior Lecturer
<p>This Bachelor's thesis deals with survival experiences of people who have experienced bullying at universities. The thesis was done in collaboration with university student mental health organization Nyyti Ry. The purpose was to find out the students' views on what kind of support they have received, as well as what kind of support or help they would like to receive at university when faced with bullying. Moreover, the goal is to find out students' experiences of what surviving means to them. This information can be used to support Nyyti Ry's operations: to develop work that improves the well-being of students at universities, as well as work to prevent bullying. Experiences related to survival also provide an opportunity to spread the word to others who have experienced bullying, that survival is possible.</p> <p>The Bachelor's thesis is a qualitative research, and the data collection method used was an online survey, which mainly contained open-ended questions. There were total of 32 respondents. Data-based content analysis was used to analyze the responses. The theoretical background of the bachelor's thesis was based on the subjectivity of bullying and coping with it, as well as the prevention of bullying.</p> <p>The results of the Bachelor's thesis show that university's intervention in bullying is seen as insufficient. Universities are expected to have an open conversation about bullying and better readiness to intervene bullying. Especially close relationships and sharing experiences were seen as facilitators in the face of bullying, as well as factors supporting survival. The responses revealed that survival is reflected in different ways and is influenced by an individual's own experience and factors related to it: end of bullying or separation from bullies, personal experience of the impact of bullying on life and repercussions of bullying.</p> <p>Based on the analysis of the responses of the Bachelor's thesis, it can be stated that people who have experienced bullying need more help and support from universities. Many of the respondents reported that bullying experienced in university was their first bullying experience. This also demonstrates how important it would be to talk more openly about bullying at all universities. The results of the Bachelor's thesis provided indications of the subjectivity of the experience of survival, which is why learning about these experiences is important.</p>	
Keywords	Bullying, coping experience, higher education

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kiusaaminen ilmiönä	2
2.1	Kiusaamisen määritelmä	2
2.2	Kiusaamisen kokemus	3
2.3	Kiusaamisen ilmeneminen korkeakouluissa	4
3	Kiusaamisen ennaltaehkäisy ja vaikutukset	6
3.1	Ennaltaehkäisy ja tukimuodot	6
3.2	Kiusaamisen seuraukset	8
3.3	Kiusaamisen suoja- ja riskitekijät	9
3.4	Selviytyminen ja resilienssi	11
4	Yhteistyökumppani	13
5	Opinnäytetyön toteutus	14
5.1	Kysely	15
5.2	Aineiston analyysi	16
6	Tulokset	19
6.1	Kokemukset korkeakoulussa saadusta tuesta	20
6.2	Toiveet tuesta ja avusta kiusaamista kohdatessa	21
6.3	Kokemukset selviämisestä	22
6.4	Kokemukset auttavista tekijöistä	24
6.5	Yhteenveto	25
7	Johtopäätökset	27
8	Pohdinta	30
	Lähteet	33
	Liitteet	
	Liite 1. Kysely	
	Liite 2. Kyselyn mainostaminen sosiaalisessa mediassa	

1 Johdanto

Kiusaaminen on ajankohtainen ilmiö, joka koskettaa hyvin monia. Kiusaamisen määrittelystä on paljon erimielisyyksiä, mutta suurin osa tutkijoista on samaa mieltä siitä, että kiusaamiseen liittyy tahallisuus vahingoittaa toista, vallan epätasapaino kiusaajan ja kiusatun välillä sekä kiusaamisen toistuvuus. (Menesini & Salmivalli 2017: 2.) Kiusaamisesta on tehty paljon erilaisia tärkeitä tutkimuksia, mutta tutkimukset ovat useimmiten käsitelleet lapsia ja nuoria. Aikuisten kiusaamisen tutkimus on myös keskittynyt pitkälti työpaikkakiusaamiseen. Vähemmälle huomioille on jäänyt korkeakouluissa tapahtuvan kiusaamisen tutkiminen.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tuottaman valtakunnallisen Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (2016) mukaan korkeakouluopintojen aikana muiden opiskelijoiden kiusaamisen kohteena satunnaisesti tai usein koki olleensa 7,5 prosenttia opiskelijoista. (Kunttu, Pesonen ja Saari 2016: 83.) Kiusaaminen ei kosketa ainoastaan kiusaamisen kohdetta, vaan myös kiusaajaa, sivusta seuraajia sekä laajemmin koko opiskelijayhteisöä ja henkilökuntaa. Tutkimusten mukaan kiusaaminen vaikuttaa negatiivisesti opiskelijan hyvinvointiin, terveyteen, opintojen sujumiseen ja opiskeluyhteisöön kiinnittymiseen. (Puhutaan kiusaamisesta n.d.) Myös siis korkeakoulussa koetaan kiusaamista ja sillä voi olla hyvin vakavia seurauksia. Tästä syystä koemme, että korkeakoulussa kiusaamista kokeneiden henkilöiden kokemusten tarkastelu on tarpeellista.

Tämä opinnäytetyö käsittelee korkeakouluissa kiusaamista kokeneiden selviytymiskokemuksia. Työ tehtiin yhteistyössä korkeakouluopiskelijoiden mielenterveysseura Nyyti ry:n kanssa. Saimme idean työmme aiheesta Nyyti ry:n vuosina 2017–2019 koordinoimasta *Puhutaan kiusaamisesta!* -hankkeesta, jonka pyrkimyksenä oli tehdä korkeakouluissa tapahtuvaa kiusaamista näkyvämmäksi. Aineisto hankittiin verkossa tehtävällä kyselyllä, joka sisältää pääasiassa avoimia kysymyksiä. Avoimet kysymykset mahdollistivat sen, että saimme arvokasta tietoa kiusaamista kokeneiden henkilöiden kokemuksista heidän itse kirjoittamana. Kyselyä mainostettiin Nyyti ry:n, sekä muutaman opiskelijajärjestön sosiaalisen median kanavissa.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää opiskelijoiden näkemyksiä siitä, millaista tukea he ovat saaneet, sekä millaista tukea tai apua he toivoisivat saavansa korkeakoulussa kiusaamista kohdatessa. Lisäksi tarkoituksena oli kartoittaa opiskelijoiden kokemuksia siitä, mitä selviytyminen heille tarkoittaa. Näiden tietojen avulla voidaan saada

hyödyllistä tietoa Nyyti ry:n toiminnan tueksi: miten voidaan ennaltaehkäistä korkeakouluissa tapahtuvaa kiusaamista sekä tukea kiusaamista kokeneita henkilöitä. Selviytymiseen liittyvät kokemukset tarjoavat myös mahdollisuuden antaa tietoa muille kiusaamista kokeneille siitä, että selviytyminen on mahdollista.

2 Kiusaaminen ilmiönä

2.1 Kiusaamisen määritelmä

Pörhölän, Karhusen ja Rainivaaran (2006) mukaan monet tutkijat ovat määritelleet koulu- ja työpaikkakiusaamista seuraavien kriteerien avulla: 1) kiusaaminen on aggressiivista käyttäytymistä tai tarkoituksellista toisen osapuolen vahingoittamista, 2) kiusaaminen on toistuvaa ja sitä tapahtuu pidemmällä aikajaksolla ja 3) kiusaajan ja kiusaamisen kohteen välillä vallitsee sellainen vallan epätasapaino, ettei kiusaamisen kohde pysty puolustamaan itseään. Tätä määritelmää on käyttänyt muun muassa Dan Olweus (1994). Olweuksen käyttämään määritelmään viitataan hieman uusimmissakin tutkimuksissa ja artikkeleissa (mm. Pörhölä ym. 2006; Menesini ym. 2017). Kiusaamista esiintyy oppilaiden, opiskelijoiden ja työntekijöiden välillä, mutta myös esimerkiksi opettaja, esimies tai muu työyhteisön jäsen voi yhtä hyvin olla kiusaajana tai kiusattuna (Lappalainen 2011: 65).

Päivi Hamarus (2012) kuvaa arjessa käytettävää kiusaamisen määritelmää, joka myös sisältää samoja asioita, kuin Pörhölän ym. (2006) määrittely. Hänen mukaansa kiusaamisen määritelmä sisältää seuraavat kaksi kriteeriä: 1) kiusattu kokee, että häntä on kiusattu (subjektiivinen kokemus) ja 2) kiusattu ei ole tasaveroinen puolustautumaan kiusaajaa vastaan (vallan epätasapaino). Hamaruksen mukaan näiden asioiden ilmeneminen on tarvittava perustelu sille, että esimerkiksi kouluissa tulisi selvittää mahdollinen kiusaaminen. (Hamarus 2012.) Vallan epätasapaino voi liittyä fyysiseen voimaan tai sosiaaliseen statukseen ryhmässä. Vallan epätasapaino voi syntyä myös esimerkiksi silloin, kun kiusaaminen kohdistuu tietoisesti kiusatun ulkonäköön, luonteeseen tai oppimisvaikeuteen liittyviin asioihin, ja kiusaaja tiedostaa näiden olevan kiusatun henkilökohtaisia epävarmuuksia. (Menesini ym. 2017.)

Mitä tulee kiusaamisen tahallisuuteen, jotkut tutkijat ovat eri mieltä siitä, tulisiko sen olla osa kiusaamisen määritelmää. Esimerkiksi työpaikkakiusaamisesta tutkivien Raynerin, Hoelin ja Cooperin (2002) mukaan kiusaajan toiminnan tarkoituksellisuus on tärkeää,

kun tarkastellaan kiusatun kokemusta ja kiusaamiseen puuttumisen keinoja, mutta kiusaamisen määrittelyminen ei kuitenkaan voi perustua kiusaamisen tarkoituksellisuuteen (Rayner ym. 2002: 212).

2.2 Kiusaamisen kokemus

Hamaruksen ja Kaikkosen (2011) kiusaamisen määritelmässä keskeisessä asemassa ovat yksilöiden subjektiiviset kokemukset. Heidän mielestään kiusaamista ilmiönä on vaikeaa määritellä ja tutkia tämän vuoksi. Vaikka kiusaamisen kokemuksen subjektiivisuudesta on melko vähän teoretietoa, joissakin tutkimuksissa tulee kuitenkin esille kokemusten yksilöllisyyden merkityksellisyys aiheen kannalta.

Työpaikalla tapahtuvaa kiusaamista käsittelevässä tutkimuksessa tarkasteltiin työntekijöiden mielipiteitä työpaikkakiusaamisen määritelmästä ja työntekijöiden näkemyksiä siitä, kuinka ihmisen henkilökohtaista subjektiivisuutta tulisi arvioida tarkastellessa työpaikkakiusaamista. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että yksilöiden näkemyksissä on erittäin merkittäviä subjektiivisia eroja siitä, mikä on kiusaamista työpaikalla, ja osallistujilla oli hyvin erilaisia mielipiteitä siitä, luokitellaanko tietyt tilanteet työpaikkakiusaamiseksi. (Healy-Cullen 2017.)

Päivi Hamarus (2006) kuvaa yläasteikäisten koulukiusaamisen ilmiötä tarkastelevassa laadullisessa tutkimuksessaan muun muassa oppilaiden käsityksiä kiusaamisesta. Oppilaiden vastauksista ilmeni se, että lapsi voi mielestään kiusata toista tiedostamattaan. Hamarus kuvaa sitä, kuinka kiusaaja oli tulkinnut kiusaamisen leikiksi, tai ei ollut tajunnut, että kiusattu oli kokenut sen kiusaamiseksi. Kiusaajalla voi olla täysin erilainen käsitys tilanteesta kuin kiusaamisen kohteena olevalla lapsella. (Hamarus 2006: 66.)

2.3 Kiusaamisen ilmeneminen korkeakouluissa

Pörhölän, Almonkarin ja Kuntun (2019) mukaan tutkijat eivät ole yksimielisiä siitä, kuinka kiusaaminen juuri korkea-asteen koulutuksen yhteydessä tulisi määritellä. Tästä syystä ilmiön arvioinnissa käytetyt määritelmät ja toimenpiteet ovat olleet erilaisia eri tutkimuksien välillä. Kiusaamista korkeakouluissa ei ole tutkittu yhtä laajasti kuin koulu- ja työpaikkakiusaamista. Tutkimustietoa on kuitenkin jonkun verran, esimerkiksi korkeakouluissa tapahtuvan kiusaamisen yleisyydestä ja kiusaamisen muodoista. Monissa tutkimuksissa esille nousee samankaltaisia tuloksia, kuten esimerkiksi oppimistilanteisiin liittyvä kiusaamisen kokemus ja ahdistus. Aikuisten kiusaamisen tutkimus on keskittynyt pääasiassa työyhteisöissä tapahtuviin kiusaamistapauksiin, ja opiskelijayhteisöissä tapahtuvan kiusaamisen tutkiminen on jäänyt vähäiseksi. Aikuisten välistä kiusaamista vähätellään ja siihen puututaan usein vasta, kun se muuttuu suoraksi fyysiseksi väkivallaksi tai se johtaa mielenterveysongelmiin. Huomioitavaa on kuitenkin se, että ulkopuolisen silmissä mitättömältäkin näyttävä negatiivinen teko voi satuttaa syvästi teon kohdetta. (Karvinen & Koponen 2015.)

Pörhölän ym. (2019) tutkimuksessa selvitettiin, kuinka yksilöiden kokema kiusaaminen koulussa ja yliopistossa liittyy heidän tuntemaansa ahdistukseen ja erilaisiin oppimistilanteisiin, joissa opiskelijat ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa korkea-asteen koulutuksensa aikana. Tutkimukseen osallistui 5086 korkeakouluopiskelijaa. Tutkimuksessa käytettiin kyselyä, jossa vastaajilta kysyttiin kiusaamiskokemusten yleisyydestä ja siitä, mitkä oppimistilanteet aiheuttavat ahdistusta. Tutkimuksessa vastaajat jaettiin ryhmiin käyttämällä kahdenlaisia luokitteluperusteita: opiskelijat, joilla on kiusaamiskokemuksia aikaisemmilta opintoasteilta ja opiskelijat, joilla on kiusaamiskokemuksia yliopistosta. Oppimistilanteet, joissa kummankin luokan kiusatut ilmoittivat huomattavasti eniten kokeneensa ahdistusta, olivat oppimiskeskustelut opettajan kanssa sekä seminaarit. Lisäksi korkeakoulussa kiusaamista kokeneet ilmoittivat enemmän ahdistusta kokeissa ja tenteissä. (Pörhölä ym. 2019.)

Lappalaisen Meriläisen, Puhakan ja Sinkkosien (2011) yliopisto-opiskelijoiden kiusaamista tarkastelevan tutkimusten tulosten mukaan viisi prosenttia vastanneista yliopisto-opiskelijoista on kokenut kiusaamista. Tutkimuksessa selvisi, että yleisimmin kiusaaminen oli epäsuoraa, julkista kiusaamista, kuten ryhmästä poissulkemista, eriarvoista kohtelua, välttelyä. Erittäin yleistä oli myös suora, verbaalinen kiusaaminen, johon luokiteltiin

juorujen levittäminen, nolaaminen ja työttely. Useimmiten opiskelijoiden koettiin kiusaavan toisiaan opiskeluun liittyvissä sosiaalisissa tilanteissa, kuten kahviloissa, ruokaloissa ja käytävillä. Henkilöstön koettiin kiusaavan yleisimmin erilaisissa opetus- ja ohjaustilanteissa, kuten seminaareissa ja luennoilla. (Lappalainen ym. 2011: 76.)

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tuottaman valtakunnallisen Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (2016) mukaan korkeakouluopintojen aikana muiden opiskelijoiden kiusaamisen kohteena satunnaisesti tai usein koki olleensa puolestaan 7,5 % opiskelijoista. Tässä tutkimuksessa havaittiin, että muiden opiskelijoiden taholta tapahtunut kiusaaminen on ollut pääasiassa opintoihin liittyvää perusteetonta arvostelua, vähättelyä tai nolaamista, verbaalista hyökkäämistä, henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyvää pilkkaamista tai arvostelua sekä kaverisuhteiden vahingoittamista. Itseen tai omaisuuteen kohdistuvaa fyysistä vahingoittamista ja teknologiavälitteistä häirintää oli taas harvoin. (Kunttu, Pesonen & Saari 2016: 80–83.)

Tutkimuksia tarkastellessa voidaan todeta, että kiusaamisen kokemukset vaikuttavat monilla hyvinvointiin koulussa. Pörhölä ym. (2016a) mukaan se, että opintoihin liittyvä kritiikki esiintyi niin usein juuri korkeakoulukiusaamisen ohessa, selittyy yksilöiden kognitiivisella kehityksellä, jolloin ihmiset pystyvät kritisoimaan muiden suoritusta, koska he ovat kehittäneet älyllisen kyvyn ja ymmärryksen koulutuksen kannalta merkityksellisistä oppimisvaatimuksista ja tavoitteista, mikä ei ole mahdollista nuorella iällä. Heidän mukaansa myös työpaikkakiusaamista koskeva tutkimus osoittaa, että kohdehenkilön ammattitaitoihin ja työn suorittamiseen liittyvä jatkuva perusteeton kritiikki, loukkaaminen ja nöyryyttäminen ovat yleisimmin ilmoitettuja työpaikkakiusaamisen muotoja. (Pörhölä ym. 2016a: 132.)

Pörhölän (2016b) mukaan tutkimusten tulokset osoittavat, että kiusaajan ja uhrin roolit pysyisivät yleensä samoina lapsuudesta aikuisuuteen ja kouluympäristöstä korkeaan koulutukseen ja työpaikalle. Pörhölä viittaa seuraaviin tutkimuksiin: Yhdysvalloissa toteutetussa tutkimuksessa havaittiin, että 54 prosenttia henkilöistä, jotka tunnustivat kiusanneensa aikuisena, kiusasivat myös lapsuudessa ja nuoruusiässä. Yhdessä toisessa Yhdysvalloissa toteutetussa tutkimuksessa havaittiin, että 3,7 prosenttia opiskelijoista oli kiusattu yliopistossa ainakin satunnaisesti. Niistä, joita kiusattiin yliopistossa, 84,6 prosenttia ilmoitti, että heitä oli kiusattu myös yläasteella, ja 80,8 prosenttia ilmoitti joutuneensa uhriksi lukiossa – 73 prosenttia oli joutunut kiusatuksi molemmilla koulutasoilla. (Pörhölä 2016b.) Myös Lappalaisen ym. (2011) tutkimuksessa huolestuttavaa oli esille

noussut kiusaamisen jatkumo kouluasteelta toiselle siirryttäessä. Kiusatut olivat usein kokeneet kiusaamista jo aiemmissa opinnoissaan. Kiusaaminen ei siis automaattisesti lopu kiusatun siirtyessä koulusta toiseen. Lisäksi koulusysteemi mahdollistaa pitkäaikaisen kiusaamisen, sillä kiusatun on lähes mahdotonta paeta tilannetta joko oppivelvollisuuden tai koulun keskeyttämisestä aiheutuvien seurausten vuoksi.

3 Kiusaamisen ennaltaehkäisy ja vaikutukset

3.1 Ennaltaehkäisy ja tukimuodot

Tietyt lait velvoittavat oppilaitoksia ehkäisemään kiusaamista ja takamaan turvallisen oppimisympäristön kaikille opiskelijoille. Yliopistolaissa (2011/954) ja ammattikorkeakouluissa (2014/932) puhutaan opiskelijan oikeudesta turvalliseen opiskelu-ympäristöön. Lisäksi laissa mainitaan oppilaitoksen mahdollisuudesta hyväksyä sellaiset järjestysjärjännöt, jotka edistävät korkeakoulu-yhteisön turvallisuutta ja viihtyvyyttä (Yliopistolaki 2011/954; Ammattikorkeakoululaki 2014/932).

Maija Pörhölän (2017) mukaan korkeakoulussa tapahtuvan kiusaamisen puuttumiseen liittyy monia haasteita: opiskelijat ovat täysi-ikäisiä ja osallistuminen opetukseen, opinto-ohjaukseen ja terveydenhuoltoon on vapaaehtoista. Pörhölän mukaan haasteena on ensinnäkin se, että opiskelu korkeakoulussa on itsenäistä, eikä henkilökunnalla ole tilaisuuksia tarkkailla opiskelijoiden vuorovaikutussuhteita. Toinen haaste liittyy vastaamiseen siihen kysymykseen, kenen tehtäviin keskusteleminen ja sovittelu kiusaamisongelmissa kuuluisi. Pörhölä pohtii myös mahdollisia sanktioita: voiko kiusaajalta esimerkiksi poistaa opiskeluoikeutta? Saako kiusattu puolestaan apua kiusaamisesta johtuviin ongelmiin? (Pörhölä 2011.)

Pörhölä (2017) puhuu myös siitä, että on tärkeää, että oppilaitos sekä opiskeluterveydenhuolto tarjoavat mahdollisuuden kertoa havaitusta tai koetusta kiusaamisesta. Pörhölän mukaan tulee nimetä kiusaamistapausten ja niiden seurausten vastuutahot. Opiskelijoiden tulisi siis tietää, mistä kiusaamisongelmiin on saatavissa apua. (Pörhölä 2011.) Vuonna 2018 Oulun yliopistossa kasvatustieteiden tiedekunnan tekemässä tutkimuksessa selvisi, että valtaosa opiskelijavastaajista koki, että yliopisto on tiedottanut mahdollisuuksista saada apua kiusaamistilanteissa huonosti tai ei lainkaan. Yli puolet vastanneista ei tiennyt, kenen puoleen kääntyä tai miten toimia, mikäli tulee kiusatuksi. (Oulun yliopisto 2018.)

Pörhölän mukaan kasvattamalla vertaissuhteisiin ja kiusaamiseen liittyvää ymmärrystä ja ohjaamalla niihin liittyvää havainnointia voidaan vaikuttaa opiskelijoiden asenteisiin ja ajattelutapoihin. Sitä kautta voidaan ehkäistä kiusaamista ja edesauttaa hyvän vuorovaikutusetiikan omaksumista. Opiskelijoiden vuorovaikutussuhteiden kehitykseen voidaan toki vaikuttaa myös esimerkiksi ohjaamalla ryhmäytymistä ja keskinäistä palautteenantoa. Pörhölän mukaan tulisi myös tarjota riittävästi mahdollisuuksia ohjattuun vuorovaikutustaitojen harjoitteluun. Pörhölän mukaan tarvitaan myös monialaista yhteistyötä, järjestelmällistä toimintamallien kehittämistä sekä henkilöstön täydennyskoulutusta, jotta voidaan tukea kiusaamista kokeneita opiskelijoita erilaisissa hyvinvointiongelmassa. (Pörhölä 2011.) Kiusaamisen ja häirinnän ehkäisyssä yliopistolla ja ammattikorkeakoululla on tärkeä rooli, jotta saadaan opintojen alusta asti luotua yhteisöllistä ilmapiiriä. Tiedon tarjoaminen kiusaamisen ja häirinnän merkityksestä opiskelijan hyvinvointiin voi jo helpottaa opiskelijoita hakemaan apua sekä käsittelemään mahdollisia traumaattisia kokemuksia. (Jyväskylän yliopisto 2018.)

Yksi keino kiusaamisen vähentämiseen olisi tarjota kiusatuille mahdollisuus käydä läpi kiusaamiskokemuksia esimerkiksi opintopsykologin kanssa. Näin opiskelijaa autettaisiin selviytymään kokemuksestaan. Lisäksi näin tuettaisiin hänen terveen itsetuntonsa kehittymistä. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiöllä voisi olla tässä asiassa aktiivinen rooli ja yliopistoilla tulisi olla myös selkeästi nimetyt häirintäyhdyshenkilöt, joihin voisi olla helposti yhteydessä silloin, kun opiskelija kokee tulleen kiusatuksi. (Lappalainen 2011: 76). Esimerkiksi Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta METKA on nimennyt häirintäyhdyshenkilöt, joihin häirintää tai kiusaamista kokeneet opiskelijat voivat olla yhteydessä. (Opiskelijaelämää n.d.)

Koulujen ulkopuolella kiusaamiseen on saatavilla erilaisia auttavia tahoja ja keinoja. Akuuttiin kriisiin voi saada apua esimerkiksi Mieli ry:n valtakunnallisesta kriisipuhelimesta. Mieli ry tarjoaa keskusteluapua myös verkossa. (Tukea ja apua n.d.) Tukinettiniminen verkkosivusto tarjoaa myös keskusteluapua verkossa. Siellä on myös kiusaamisen teemaan liittyviä ryhmächatteja tai kahdenkeskisiin chatteja: heillä on ollut esimerkiksi keskusteluryhmä, joka keskittyi henkilöiden kokemuksiin siitä, mikä auttaa selviytymään kiusaamisesta. (Tukinet 2019.)

3.2 Kiusaamisen seuraukset

Selviytymiseen liittyvistä tutkimuksista voidaan havaita, että erityisesti pitkään jatkuneena kiusaaminen vaikuttaa kokonaisvaltaisesti kiusatun hyvinvointiin ja terveyteen. Päivi Hamarus kertoo teoksessaan *Koulukiusaaminen – huomaa, puutu, ehkäise* (2008), että akuutisti kiusaaminen vaikuttaa oppilaskulttuuriin ja siten opiskeluun sekä kouluviihdyvyyteen. Kiusattu voi menettää opiskelumotivaationsa ja jäädä jälkeen opinnoista. Lisäksi Hamarus mainitsee teoksessaan *Haukku haavan tekee – Puututaan yhdessä kiusaamiseen* (2012), miten kiusaaminen nostattaa kiusatussa muun muassa häpeää, syyllisyyttä, vihaa ja inhoa. Näiden tietojen perusteella kiusaaminen vaikuttaa myös kiusatun käytökseen sekä koulussa että sen ulkopuolella.

Kiusaamisella on havaittu olevan myös pitkäkestoisia vaikutuksia, jotka saattavat ilmetä jopa vuosia kiusaamisen jälkeen. Nicholas Carlisle ja Eric Rofes tutkivat vuonna 2007, aiheutuuko koulukiusaamisesta kiusatuille vaikutuksia aikuisiässä. He loivat kyselyn, johon vastasi 15 miestä, jotka kaikki olivat yli 23-vuotiaita. Carlisle ja Rofes olivat kehilleet laadullisten kysymysten lisäksi oirearvioinnin, johon olivat listanneet 26 erilaista oiretta, joiden vahvuutta vastaajat arvioivat numeerisesti. Tutkijat olivat valinneet nämä oireet, sillä heidän hypoteesinsa mukaan koulukiusaaminen olisi yksi lasten kaltoinkohtelun muodoista – toisin sanoen väkivaltainen teko. Oireet määrittivät kaltoinkohtelusta selviytymiseen liittyvien tutkimusten pohjalta. Carlislen ja Rofesin tutkimuksen vastauksissa korkeimmat pistemäärät saivat häpeä, voimattomuuden tunne, yksinäisyyden kokemus, alhainen itsetunto ja masennus.

Kiusaamisesta koituneisiin seurauksiin liittyvien avointen kysymysten vastaukset tutkijat ovat jakaneet kolmeen luokkaan: henkisiin sekä somaattisiin toiminta- ja reaktiomalleihin sekä välttelevään toimintaan ja sosiaalisten tilanteiden pelkoon. Toisaalta kaksi vastaajista koki, että negatiivisten vaikutusten lisäksi kiusaaminen antoi heille voimia, joita heillä ei muutoin olisi ollut. Ihmisten vastauksissa toistuvia asioita seurauksiin liittyen olivat oman viallisuuden kokemus, vaikeudet erilaisissa ihmissuhteissa, pelko ja ahdistuneisuus sekä itsetietoisuuden kehittyminen omaa toimintaa kohtaan ja kunniallisen käytöksen mallin omaksuminen. Vastausten perusteella tutkijoiden hypoteesi siitä, että koulukiusaaminen olisi lasten kaltoinkohtelun, ja siten myös väkivallan, yksi muodoista, vahvistui oikeaksi. Tutkijat korostivatkin, miten koulukiusaamisen tunnustaminen väkivallan muodoksi, olisi arvovalinta, joka voisi vaikuttaa yhteiskunnan asenteisiin ilmiöön liittyen.

Myös Hamarus on pohtinut teoksissaan kiusaamisen väkivalta-aspektia, etenkin seurauksia silmällä pitäen: hän kertoo muun muassa, että sillä hetkellä uusimman aivotutkimuksen mukaan sosiaalinen eristäminen aktivoi samoja aivoalueita kuin fyysinen kipu tai kiduttaminen (Hamarus 2012: 53). Tämä tieto todistaa, ettei sanatonta ja henkistäkään kiusaamista tule ottaa kevyesti, vaan silläkin on kauaskantoisia seurauksia kiusatun elämään.

Lappalaisen ym. (2011) tutkimuksessa selvisi, että kiusaamista kokenet opiskelijat joko pyrkivät ratkaisemaan tilanteen aktiivisesti esimerkiksi opinnot keskeyttämällä tai he käyttivät passiivisia toimintatapoja. Passiiviset toimintatavat tuottivat joka neljännelle kiusatuista psyykkistä pahoinvointia ja oirehtimista, kuten toimintakyvyn heikkenemistä, motivaation puutetta, itsetunnon alenemista ja jopa masennusta. (Lappalainen ym. 2011: 77.)

Nämä tutkimukset osoittavat, että kiusaaminen on erittäin haitallista sitä kokeneille. Pahimmillaan siitä koituneet seuraukset voivat olla todella vakavia ja koko loppuelämään vaikuttavia. Kansainvälisen sairaalatutkimuksen mukaan skitsofreniaa sairastavista potilaista 30–80 prosenttia oli kokenut seksuaalista tai fyysistä väkivaltaa, jotka luokitellaan myös kiusaamisen muodoiksi. Kaikista tapauksista näitä oli kokenut 69 prosenttia potilaista. Tämän perusteella kiusaamisesta koituu seurauksia myös yhteiskunnalle: mahdolliset sairaalajaksot, terapia, sairauslomat ja työkyvyttömyyseläke tulevat hyvin kalliiksi. (Hamarus 2006: 79.) Kiusaaminen ei ole siis pelkästään yksilöiden, vaan koko yhteiskunnan ongelma.

3.3 Kiusaamisen suoja- ja riskitekijät

Terveysten edistämisen kannalta on tärkeää tutkia tekijöitä, jotka suojaavat kiusattuja, koska niiden tulisi muodostaa perustan kiusaamisen ennaltaehkäisevään työhön. Kiusatut ovat Hamarusen (2012) mukaan kokeneet läheisten tuen ja sosiaaliset suhteet usein hyvin tärkeäksi. Se, että kiusatulla on ihmisten tuki ja apu on esiarvoisen tärkeää, sillä kiusaamiseen liittyy usein häpeää ja syyllisyyttä. (Hamarus 2012: 94.)

Kiusaaminen voi vaikuttaa myös luottamukseen. Kiusatun voi olla vaikea uskoa, että kukaan voi olla luottamuksen arvoinen, kun on tullut jatkuvasti petetyksi. (Hamarus 2012.) Pörhölä (2016b) kuvaa ystävyysuhteiden merkitystä kiusatuille. Ystävät eivät välttä-

mättä voi ehkäistä kiusaamista, mutta ystävyysuhteet voivat auttaa kiusaamista kokeneen löytämään paikkansa vertaisryhmässä. Kun kiusaamista kokeneella henkilöllä on tasavertaisia ystävyysuhteita, se voi helpottaa myös tulevien ystävyysuhteiden luomista ja muokata käyttäytymistä tulevissa ryhmissä. Tällä voi olla merkittäviä vaikutuksia myöhemmin myös esimerkiksi koulusta korkeakouluun siirtyessä. (Pörhölä 2016b: 6–7.)

Hamarus (2012) kuvaa myös tunteiden hallinnan merkitystä. Kiusaaminen herättää monia tunteita kiusatulle, jolloin olisi hyvä päästä puhumaan niistä ammattilaisen kanssa. Myönteinen minäkuva on merkittävä tekijä kiusaamisesta selviytymiseen, joten kiusaamisen myötä vääristyneen minäkuvan korjaaminen on tärkeää. Hamaruksen mukaan kiusaamisen vaikutuksilta suojaavia tekijöitä ovat myös tunteiden terve käsittely ja harrastukset. (Hamarus 2012: 93–99.) Carlisle ja Rofes (2007) mainitsivat tutkimuksessaan samanlaisia suojaavia tekijöitä kuin Hamarus. Lisäksi he havaitsivat vastaajien selviytymiseen vaikuttaneen kehitykselliset ja sisäiset voimavarat. Tutkijat huomasivat myös perheen ja yhteisön tuella olevan merkitystä – ei vain ystävyysuhteilla.

Pörhölä ym. (2016) kuvaa artikkelissaan suomalaisten yliopistojen luonteen vaikutuksia kiusaamisen esiintyvyyteen. Koska korkea-asteen koulutus on ilmaista ja valtio tarjoaa taloudellista tukea opintoihin, kaikilla nuorilla on yhtäläiset mahdollisuudet saada korkea-asteen koulutusta perheen taustasta tai taloudellisesta tilanteesta riippumatta. Kun opiskelijat ovat hyväksytyt, heidän ei tarvitse kilpailla keskenään opiskelija-aseman ylläpitämiseksi, opintojen rahoittamiseksi tai akateemisen tutkinnon ansaitsemiseksi. Tällainen voi vähentää opiskelijoiden stressitasoa. Lisäksi etninen tai kulttuurinen monimuotoisuus on vähäistä ja poliittinen ja uskonnollinen monimuotoisuus on suhteellisen pientä. (Pörhölä ym. 2016.)

Myös terveystalvueluita on saatavana kaikille yliopisto-opiskelijoille suhteellisen alhaisin kustannuksin, mikä voi olla hyödyllistä opiskelijoille, joilla on hyvinvointiin liittyviä ongelmia. Tämä voi edelleen vähentää kiusaamista. Kaiken lisäksi kiusaamista koskevien tutkimusten määrä on lisääntynyt ja tiedotusvälineiden huomio aihetta kohtaan ovat lisänneet yleistä tietoisuutta koulukiusaamisesta. Jotkut yliopistot ja opiskelijajärjestöt ovat ryhtyneet yhä enemmän toimiin kiusaamisen tietoisuuden lisäämiseksi myös korkea-asteen koulutuksessa. (Pörhölä ym. 2016a: 134.)

Myös Lappalainen ym. (2011) kuvaa sitä, että yliopistossa on monia kiusaamiselta suojaavia tekijöitä. Opiskelijan näkökulmasta tarkasteltuna yliopistot eivät ole yhtä hierarkisia kuin esimerkiksi peruskoulut. Yliopistoissa opiskelijoilla on vapaus valita opintojaksojensa ja niiden suoritusasteiden suhteen eikä opiskelu ole pakollista. Tämä mahdollistaa monista eri lähtökohdista ponnistavien opiskelijoiden opiskelun. Lappalaisen ym. (2011: 68) mukaan yksiselitteisiä kiusaamista lisääviä rakenteellisia tai opiskelijoiden persoonallisuuteen liittyviä selityksiä kiusaamiselle on siksi yliopistosta vaikea löytää.

Vääristyneeseen minäkuvaan liittyy Hamaruksen (2012) mukaan myös niin sanottu väärä häpeä. Jos kiusattu omaksuu tämän väärän häpeän mallin, selviytyminen voi olla vaikeaa. Lisäksi riskitekijöitä voivat olla kaltoinkohtelu kotona, kiusaamisesta aiheutuneiden tunteiden tukahduttaminen, luotettavan lähipiirin puuttuminen sekä klinisen avun ulkopuolelle jääminen. Muut elämän vaikeudet, kuten oppimisvaikeudet tai aiemmat traumat, vaikeuttavat kiusaamisesta selviytymistä. Toisaalta Carlisle ja Rofes totesivat tutkimuksessaan, että kiusaamisen kokemusten myötä ihmiselle voi muodostua vääristyneitä ihmissuhde- ja toimintamalleja. Ilman kliinistä apua nämä voivat vaikuttaa koko loppuelämän ajan, joten asian voi tulkita riskitekijäksi, vaikka tutkijat eivät sitä erikseen ole sellaiseksi määritelleet.

3.4 Selviytyminen ja resilienssi

Väkivaltakirjallisuudessa nousee usein esille keskustelu selviytyjä- ja uhri-termien (eng: survivor/victim) käytöstä. Väkivaltaa tarkasteltaessa uhri-termi nousee usein esille, kun ihminen on lähiaikoina kokenut väkivaltaa tai puhuttaessa rikoksista. Selviytyjä-termin käyttö liittyy väkivallasta toipumiseen ja lyhyt- tai pitkäaikaisiin väkivallan seurauksiin. Selviytyjä-termin voidaan ajatella liittyvän myös voimaantumiseen. Henkilö voi kuitenkin itse päättää, mitä termiä haluaa käyttää. (SAKI 2015 1-2.) Selviytyjä-sanana laajaa käyttöä voisi selittää se, miten kiusaamiskokemuksiin viitataan usein traumaattisina. Monissa tutkimuksissa, muun muassa Nicholas Carlislen ja Eric Rofesin tutkimuksessa, kiusaamisen pitkäaikaisvaikutuksista ja tutkittavien kokemuksista puhutaan traumana.

Selviytymistä tarkastellessa puhutaan myös usein resilienssistä. Resilienssi tulee esille esimerkiksi psykologiassa, sosiologiassa ja lääketieteessä. (Southwick & Bonanno & Masten & Panter-Brick & Yehuda 2014). Resilienssin määritelmä perustuu useimmiten kahteen ydinasiaan: vastoinkäymisiin ja positiiviseen tilanteeseen sopeutumiseen. Resilienssiä vaaditaan henkilön reagoidessa erilaisiin päivittäisistä haitoista ja vaivoista

aina suuriin elämäntapahtumiin. (Fletcher & Sarkar 2013: 12.) Tieteellisessä kirjallisuudessa resilienssistä puhuttaessa viitataan useimmiten juuri vastoinkäymisistä selviytymiseen (Weinberg & Tomy 2015).

Resilienssi eli psyykinen palautumiskyky ilmenee ihmisissä eri tavoin. Siihen vaikuttavat geneettiset tekijät, sekä yksilön omat kokemukset ja lähipiiristä ja ympäristöstä kumpuavien myönteisten ja haitallisten tekijöiden vuorovaikutus. Ihmisen omaa resilienssiä voi kuitenkin myös kehittää. Selviytymisestä voi oppia monia asioita, ja niiden muille jakaminen on arvokasta. Vaikeana hetkenä muiden selviämiskokemuksista voi syntyä tunne, että kun muut selviävät, niin selviää itsekin. (Resilienssi n.d.) Yksilöllisiä resilienssiin vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi itsesääteily ja ongelmanratkaisutaidot. Sosiaaliset ja ihmissuhteisiin liittyviä resilienssiin vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi sosiaaliset taidot, sosiaalinen tuki ja perhesuhteiden laatu. (Hinduja & Patchin 2017.)

Useissa kiusaamisen resilienssiä koskevissa tutkimuksissa on selvinnyt, että alhaisemalla resilienssillä on yhteys kiusaamisen kohteeksi joutumiselle: resilienssiä voidaan pitää ennustavana kiusaamiselta suojaavana tekijänä (Saiz & Chacón & Abejar & Parra & Rubio & Jiménez 2019). Mitä enemmän tiedämme resilienssistä, sitä enemmän voidaan kehittää ennaltaehkäisyyn liittyvää työtä esimerkiksi lääketieteen ja mielenterveyden tieteiden aloilla sen sijasta, että keskittyisimme vain kielteisiin seurauksiin (Southwick ym. 2014).

Resilienssin merkitys kiusaamisesta selviytymiseen liittyy vahvasti jälkiseurauksiin. Vaikka tutkimukset ovat osoittaneet, että kiusaamisen uhrien kokemuksilla on lyhytaikaisia ja pitkäaikaisia kielteisiä vaikutuksia mielenterveyteen, kaikilla uhreilla ei ole samoja seurauksia. Tutkimusten valossa voidaan todeta, että erot voivat johtua erilaisesta resilienssiasteesta. (Villora & Larrañaga & Yubero & Alfaro & Navarro 2020.)

4 Yhteistyökumppani

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa hyödyllistä tietoa kiusaamisesta yhteistyökumppanillemme Nyyti ry:lle, ja näin myös Suomen korkeakouluissa opiskeleville. Selvitetyllä tiedolla voidaan tukea työtä, jolla edistetään korkeakouluissa opiskelevien hyvinvointia ja ennaltaehkäistään kiusaamista sekä siitä seuraavia haittoja. Työssä tuotetaan myös tietoa siitä, mitä kiusaamisesta selviytyminen sitä kokeneelle todella tarkoittaa. Tutkimuksemme suorittamista varten meillä on tutkimuslupa Nyyti ry:n kanssa.

Nyyti ry tukee opiskelijoiden parissa toimivia tarjoamalla materiaaleja, koulutusta ja verkostoja (Nyyti ry 2016). Tästä syystä selviytymisen merkityksen ymmärtäminen voi olla hyödyllistä heille: kun Nyyti ry:ssä ymmärretään kiusaamisesta selviytymisen kokemuksen monimuotoisuus, voi olla helpompaa kehitellä uusia auttamisen menetelmiä. Lisäksi Nyyti ry lisää tietoisuutta opiskelijoiden opiskelukyvystä ja hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista keinoista opiskelijoiden, opiskeluyhteisöjen ja ammattilaisten ja koko yhteiskunnan keskuudessa. (Nyyti ry 2016.)

Idea opinnäytetyömme aiheeseen tuli Nyyti ry:n vuosina 2017–2019 koordinoiman *Puhutaan kiusaamisesta!* -hankkeen myötä. Tämän hankkeen toiminnalla pyrittiin eri keinoihin kiusaamisen vähentämiseksi ja ennaltaehkäisemiseksi korkeakouluissa. Nyyti ry:n sivuilla kerrotaan, että tarkoituksena oli tietoisuuden lisääminen korkeakouluissa tapahtuvasta kiusaamisesta sekä keinoista sen ehkäisemiseksi. Toiminnalla pyrittiin siihen, että kiusaaminen tunnistetaan ja siihen puututaan opiskelijayhteisöissä. (Puhutaan kiusaamisesta! -hanke 2019.) Tiesimme hankkeesta vapaaehtoistyön kautta, ja otimme yhteyttä sen koordinaattoriin ehdottaaksemme yhteistyötä. Esittelemme opinnäytetyömme tulokset Nyyti ry:n eri asiantuntijoille.

5 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön tavoitteena on saada tietoa suoraan kiusaamista korkeakouluissa kokeneilta ja selvittää, mitkä tekijät ovat auttaneet kiusaamista korkeakoulussa kokeneita henkilöitä tai minkälaista tukea he kaipaavat. Toiseksi selvitetään, mitä kiusaamisesta selviytyminen tarkoittaa kiusaamista kokeneille. Työn aineistonhankintamenetelmänä käytetään verkkokyselyä.

Tutkimuskysymyksemme ovat seuraavat:

1. Minkälaista tukea korkeakoulussa kiusaamista kokenut henkilö kaipaa?
2. Mitkä asiat ja tekijät ovat auttaneet kiusaamisesta selviytymisessä?
3. Mitä on kiusaamisesta selviytyminen kiusaamista korkeakouluissa kokeneille henkilöille?

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena. Kvalitatiivista eli laadullista menetelmää käytetään usein silloin, kun pyritään ymmärtämään tarkasteltavaa ilmiötä tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden näkökulmasta. Tällöin ollaan siis kiinnostuneita tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden ajatuksista, kokemuksista ja niistä merkityksistä, joita ihmiset tutkimuksen kohteena olevalla asialle antavat. (Puusa & Juuti 2020.) Terveys- ja sosiaalihuollon näkökulmasta laadullinen tutkimus on hyvin hyödyllinen, kun tutkimuskysymys koskee ihmisten kokemuksia ja näkemyksiä (Hancock, Ockleford, Windridge 2007). Opinnäytetyössämme mielenkiintomme keskittyi erityisesti korkeakoulussa kiusaamista kokeneiden henkilöiden omiin kokemuksiin, merkityksiin ja toiveisiin. Kiusaamisen kokemuksia on käsitelty eri kiusaamista koskevissa tutkimuksissa, ja kiusaamisen subjektiivisuuden vuoksi koemme termin sopivaksi.

Kyselyssämme ja kyselymme mainoksissa puhutaan selviytymistarinoista, sen ollessa työmme alkuperäinen termi. Olemme kuitenkin työskentelyn aikana muuttaneet opinnäytetyössämme termin selviytymiskokemukseksi, sillä koemme sen sopivammaksi ja kuvaavammaksi tämän työn analyysin ja tarkoituksen vuoksi.

5.1 Kysely

Laadullisen tutkimuksen yleisimmät aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelut, havainnointi, kysely ja erilaisista dokumenteista kerätty tieto. (Tuomi & Sarajärvi 2009: 71). Tämän opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmä oli verkkokysely. Kyselylomaketta käytetään, kun tarkasteltavana on henkilö ja häntä koskevat asiat, esimerkiksi mielipiteet, asenteet, ominaisuudet tai käyttäytyminen. Kyselyä käytetään myös hyvin henkilökohtaisten asioiden tutkimiseen, esimerkiksi ihmisen koettu terveys, terveystyöskäyttö, itsehoito ja ruokatottumukset. (Vilkkä 2007.) Yksi kyselyä määrittelevä piirre on, että vastaajat vastaavat kysymyksiin. Kysymyksiin annettuja vastauksia käytetään kuvaamaan vastaajien kokemuksia, mielipiteitä ja muita ominaisuuksia. (Fowler 2014.)

Kyselyissä on tärkeää huomioida yksinkertainen ja helppotajuinen kysymyksenasettelu. Olennaista on, että vastaaja jaksaa vastata kyselyyn, sekä ymmärtää kysymykset ja osaa vastata niihin. Tämä edellyttää siis yksinkertaista, tarkoituksenmukaista ja täsmällistä kieltä kysymysten laadinnassa. Hyvä kysymys on myös kohtuullinen. (Kvantti-MOTV 2010.)

Opinnäytetyömme kysely löytyy liitteestä 1. Valitsimme menetelmäksi verkkokyselyn opinnäytetyön aiheen arkaluontoisuuden vuoksi. Kysely oli täysin nimetön ja vastaajille annettiin näin matalalla kynnyksellä mahdollisuus kertoa omista kokemuksistaan ja ajatuksistaan. Lisäksi verkkokysely mahdollisti sen, että vastaajia saatiin eri kouluista ympäri Suomea. Kyselymme alussa oli myös saatekirje: se koostui kyselytutkimuksen julkisivusta ja se kertoi vastaajalle tutkimuksen perustiedot, eli mistä tutkimuksessa on kysymys, kuka tutkimusta tekee ja mihin tutkimustuloksia tullaan käyttämään. Hyvin laaditulla ja selkeällä saatekirjeellä voi herättää vastaajan kiinnostuksen ja vaikuttaa vastausten luotettavuuteen (Vehkalahti 2014: 47). Pyrimme myös saatekirjeellä varmistamaan sen, että saimme henkilöitä kiinnostumaan vastaamaan kyselymme. Lisäksi halusimme, että vastaajat kokevat kyselyn ja sen tarkoituksen ja toteutuksen olevan täysin luotettavaa sekä hyödyllistä. Tutkittavien motivoimiseksi onkin hyvä kertoa, mitä tietoa tutkimuksella tavoitellaan ja miten niitä tuloksia voidaan mahdollisesti tulevaisuudessa hyödyntää (Kuula 2011.) Kyselymme saatekirjeessä pyrimme tuomaan esille vastaajille sen, että heidän vastauksensa ovat tärkeitä ja arvokkaita. Lisäksi saatekirje kertoi vastaajille, että kysely oli täysin nimetön.

Kyselyssämme oli pääasiassa avoimia kysymyksiä, sekä kolmessa ensimmäisessä kysymyksissä oli valmiita vastausvaihtoehtoja. Näiden vastausvaihtoehtojen oli tarkoitus selventää ja helpottaa vastaamista: kysyimme esimerkiksi sitä, mistä he olivat saaneet apua kiusaamiseen. Vastausvaihtoehtojen avulla vastaajan oli esimerkiksi helpompi miettiä ja sanottaa uudestaan omaa kokemustaan. Näiden kysymysten oli tarkoitus myös antaa tulosten tarkasteluun ja pohdintaan syvyyttä ja mahdollisia vertailun mahdollisuuksia esimerkiksi avoimien kysymysten kautta. Tästä syystä kysyimme esimerkiksi sitä, opiskeliko vastaaja ammattikorkeakoulussa vai yliopistossa. Vastausvaihtoehtojen alle vastaajan oli lisäksi myös mahdollisuus kertoa lisää ajatuksistaan omin sanoin, mikä tukee kokemusten kuulemisen tarkoitusta kyselyssämme.

Avoimet kysymykset mahdollistivat sen, että vastaajat pystyivät kertomaan kokemuksistaan ja ajatuksistaan omin sanoin. Lisäksi avoimilla kysymyksillä saimme monipuolisempia vastauksia. Olennaista työssämme olikin se, että halusimme tietää, miten vastaajat hahmottavat esimerkiksi kiusaamisesta selviytymisen. Opinnäytetyön keskeiset tarkastelun kohteet liittyivät kiusaamista kokeneiden omiin näkemyksiin. Lisäksi selviytymiskokemukset-termin käyttöä tukee se, että vastaajat voivat omalla tavallaan kertoa omia kokemuksiaan. Tärkeää oli se, että kyselyn kysymykset vastaavat vain tutkimuksen tarkoituksen ja ongelmanasettelun kannalta merkityksellisiin asioihin (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

5.2 Aineiston analyysi

Analyysin tavoitteena on kuvailla, tulkita ja ymmärtää tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä. Sisällönanalyysillä järjestetään aineisto aluksi tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta siitä keskeisintä tietoa. Analyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn. (Puusa 2020.) Analysoimme kyselyn tuloksia aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aineisto ohjaa aineiston tekoa. Aineistosta nostetaan esiin keskeisimmät asiat riippumatta siitä, miten ne suhtautuvat aiempiin tutkimuksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009). Näimme tämän lähestymistavan sopivana työhömmme: oleellista on vastaajien kokemus ja se, miten he hahmottavat käsiteltävää ilmiötä. Tutkijan haasteena onkin olla avoin aineistolle ja analysoida aineistoa sen omista lähtökohdista käsin ilman, että teorian tieto vaikuttaa aineistosta esiin nouseviin asioihin. (Tuomi & Sarajärvi 2009). Analysoitava aineistomme koostui vastaajien omin sanoin kirjaamista avoimista vastauksista. Lisäksi kyselymme sisälsi kolme kysymystä valmiilla vastausvaihtoehtoilla. Näiden kysymysten avulla toimimme lisäsisältöä sisällönanalyysiin ja toisaalta

myös esimerkiksi Nyyti ry:lle hyödyllistä materiaalia siitä, kuinka paljon vastaajia on ammattikorkeakouluista tai yliopistoista.

Aloitimme aineistolähtöisen sisällönanalyysin prosessimme lukemalla saadut vastaukset läpi huolellisesti. Toteutimme analyysiprosessin niin, että käsitelimme kyselyn jokaisen kysymyksen yksi kerrallaan. Sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe on alkuperäisdatan redusointi eli pelkistäminen, jolloin aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennainen pois. Se voi olla esimerkiksi aineiston pelkistämistä tai pilkkomista osiin. Tutkimustehtävän kannalta olennaiset ilmaisut voidaan koodata esimerkiksi väreillä. Pelkistämistä tehdessä tulee myös määritellä analyysiyksikkö, esimerkiksi jokin sana, ajatuskokonaisuus tai lause. (Tuomi & Sarajärvi 2009: 108–113.) Omassa prosessissamme keräsimme saadut vastaukset erilliselle Word-tiedostolle, ja aloitimme redusoinnin eli pelkistämisen: merkitsimme tutkimuskysymyksille olennaiset asiat vastauksista eri väreillä ja kokosimme niistä pelkistetyt vastaukset.

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin prosessin seuraava vaihe on klusterointi eli ryhmittely. Siinä aineistosta koodatuista alkuperäisistä ilmaisuista etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Ryhmittelyn tuloksena samankaltaiset ilmaukset kootaan yhteen alaluokiksi. Tämän jälkeen alaluokat yhdistetään ja muodostetaan yläluokkia ja niitä yhdistelemällä pääluokkia. Lopuksi muodostetaan yhdistävä luokka, joka on yhteydessä tutkimustehtävään. (Tuomi & Sarajärvi 2009: 108–113.) Toteutimme klusteroinnin eli ryhmittelyn etsimällä vastauksista samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia ja kokosimme ne alaluokkiin, esimerkiksi ”kiusaamisen kokemus tapahtuneena asiana” ja ”jälkiseuraukset osana kiusaamisesta selviytymisen kokemusta”. Alaluokista muodostimme yläluokat ja peilasimme niitä määrittelemme tutkimuskysymyksiin. Olemme kuvailleet prosessin tarkemmin taulukossa 1. Lopuksi analysointiprosessissa tehdään aineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen. Se on käsitteiden muodostamista alkuperäisilmaisuista. Abstrahointi on prosessi, jossa rakennetaan muodostuvien käsitteiden avulla kuvaus tutkimuskohteesta esimerkiksi käsitejärjestelmän tai teemojen kautta. (Tuomi & Sarajärvi 2009: 108–113.) Omassa prosessissamme nostimme yhteisen keskustelun pohjalta keskeiset teemat esille analyysin lopuksi.

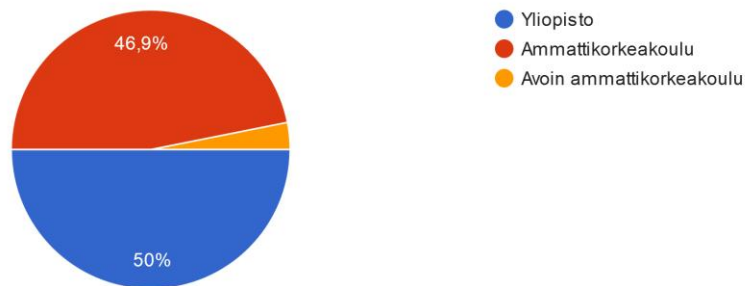
Taulukko 1. Esimerkkikuvaus aineistolähtöisen sisällönanalyysin prosessistamme

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
"Koen, että olen selvinnyt. Pientä se loppuen lopuksi oli"	Selviytymisen kokemus ja kokemuksen reflektointi.	Kiusaamisen kokemus tahtuneena asiana.	Henkilö kokee selviytäneensä
"Olen kai selvinnyt, mutta niistä ajoista jäi tietynlainen epävarmuus ja huonomuuden tunne"	Kokemus selviytymisestä ja jälkiseurausten reflektointi.	Jälkiseuraukset osana kiusaamisesta selviytymisen kokemusta	
"En koe selvinneeni. -- Kiusaaminen on jättänyt pahat jäljet minäkuvaan, koen olevani surkea siinä mitä opiskelen"	Kiusaamisesta selviytymisen kokemuksen puutos ja jälkiseurausten reflektointi.	Jälkiseuraukset osana kiusaamisesta selviytymisen kokemuksen puutosta.	Henkilö ei koe selviytäneensä
"Asia on kesken"	Selviytymisen kokemuksen puutos ja kiusaamisen jatkuvuus.	Kiusaamisen jatkuvuus osana kiusaamisesta selviytymisen kokemuksen puutosta.	

6 Tulokset

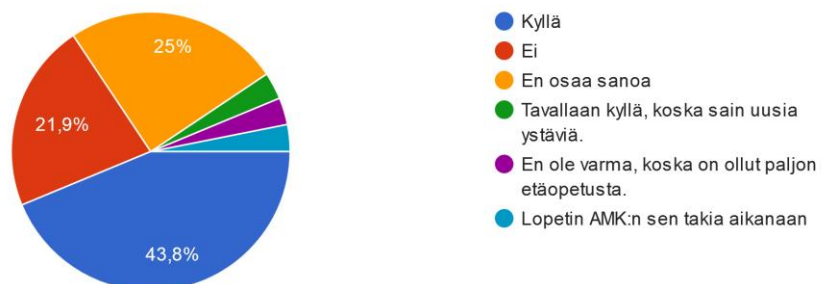
Kyselyyn vastasi yhteensä 32 henkilöä. Heistä 43,8 % prosenttia koki kiusaamista ammattikorkeakoulussa opiskellessa, 53,1 % yliopistossa ja 3,1 % avoimessa ammattikorkeakoulussa opiskellessa. Suurin osa vastaajista kertoi, että heitä olivat kiusanneet opiskelijatoverit, mutta muutama oli kokenut kiusaamista koulun henkilökunnan taholta. Yksi vastaajista taas kertoi, ettei kokenut kiusaamista opiskelupaikassaan, vaan työharjoituksissaan, jolloin harjoittelupaikan ohjaajat ja muu henkilökunta osallistuivat kiusaamiseen.

Missä opiskelet/opiskelit?
32 vastausta



Kuvio 1. Vastaajien opiskelupaikat

Onko korkeakoulussa kokemasi kiusaaminen päättynyt?
32 vastausta



Kuvio 2. Vastaajien kokemukset kiusaamisen päättymisestä

6.1 Kokemukset korkeakoulussa saadusta tuesta

Kysyimme vastaajilta, mistä he ovat saaneet apua korkeakoulussa koettuun kiusaamiseen. Vastaajista suurin osa kertoi, että he eivät ole saaneet apua korkeakoulusta koettuun kiusaamiseen. Kysyimme myös, mitä vaikutuksia kiusaamiseen korkeakoulussa saadusta tuesta on ollut. Näistä vastauksista myös vain pieni osa kertoi, että he ovat kokeneet saavansa apua kiusaamiseen korkeakoulusta. Niistä vastaajista, jotka kertoivat saaneensa apua koulusta, kertoivat kokemuksestaan, jolloin opettaja on reagoinut kiusaamiseen.

Hops-ohjaaja (sellainen opintosuunnitelmasta vastaava opettaja) tuli juttelemaan ja kertoi ottavansa asian esille henkilökunnan kokouksessa. Ilmeisesti olivat keskustelleet mitä tekevät kiusaajalle.

Olen kertonut asiasta opettajalle joka otti asian vakavasti ja kertoi miten voidaan edetä

Vastauksista kävi myös ilmi vastaajien tyytymättömyyttä puuttumiseen: osa heistä oli kertonut kiusaamisesta jollekin korkeakoulun taholle, mutta kiusaamiseen ei puututtu tai kokemusta ei otettu todesta. Joissakin tapauksissa kiusaamiseen oli puututtu, mutta puuttumisen keinot on nähty täysin tehottomana. Toisaalta osa vastaajista kertoi, ettei kiusaamiseen ole puututtu, koska kiusaamista kokenut henkilö ei ole itse tuonut kiusaamista esille opiskelupaikassaan.

Korkeakoulu ei puuttunut-- Eihän minua otettu tosissaan.

Koulu ei auttanut kun kerroin kiusaamisesta

Ei mitään, puuttuminen oli näynnäistä ja toteutus naurettava.

Kysyimme korkeakoulussa tapahtuneen kiusaamiseen puuttumiseen lisäksi vastaajien aiemmista kiusaamiskokemuksista ja niihin puuttumisesta. Tähän kysymykseen vastasi 29 henkilöä eli 90,6 prosenttia kaikista vastaajista. Kiusaamista aiemmilla opintoasteilla oli kokenut 48,3 prosenttia kysymykseen vastanneista. Myös muilla opintoasteilla on ko-

ettu, että kiusaamiseen ei ole puututtu tai sillä ei ole ollut vaikutusta. Vain yhden vastaajan kokemus aiemmillä opintotasoilla koettuun kiusaamiseen puuttumisesta oli positiivinen.

Jokaisella opintoasteella, puuttuminen puutteellista ja vähäistä

Ei puututtu, koko yläasteen koin suoraa kiusaamista ja lukiossa jatkui hylkäävä ilmapiiri ja epäsuora kiusaaminen. Opettajien tiedossa, ei tehty mitään.

6.2 Toiveet tuesta ja avusta kiusaamista kohdatessa

Kyselyssä tiedusteltiin, millaista tukea kiusaamista kokeneet henkilöt kaipaavat tai toivoisivat saavansa. Keskeisiksi teemoiksi nousi korkeakoulun kiusaamisen vastainen linja, esimerkiksi havaittuun kiusaamiseen reagoiminen, sekä tuen saamisen kokemukset kiusaamista kohdatessa. Vastaajat toivoivat, että korkeakoulut reagoisivat kiusaamiseen eri tavoin kuin nykyisin. Korkeakouluilta monet vastaajista toivoivat esimerkiksi avointa keskustelua kiusaamisesta.

Että keskusteltaisiin enemmän kiusaamisesta esim uusien opiskelijoiden ja tuutoreiden kanssa

Korkeakoulujen puolesta voisi olla enemmän avointa keskustelua kiusaamisesta ja ohjausta avunlähteisiin. Mielestäni tämä ei toteudu tällä hetkellä tarpeeksi hyvin

Vastaajat toivoivat myös, että koulu ottaisi vahvemman kannan kiusaamiseen. Korkeakouluilta toivottiin paljon yhtenevää ja selkeää kiusaamisen vastaista linjaa. Monissa vastauksissa ilmeni samankaltaisia ajatuksia siitä, että korkeakoulu ottaisi vastuuta kiusaamisen vastaisesta toiminnasta.

Että koulu pitäisi minun, oppilaan puolta

Selkeä koulun kanta siihen, että luokkalaisista ei kirjoiteta herjaa nettiin

Monissa vastauksissa nousi esille kiusaamiseen puuttuminen ja siihen liittyvät ongelmat. Samankaltaisia kokemuksia nousi siitä, että kiusaaminen on huomattu, mutta siihen ei ole puututtu. Vastauksista ilmenee siis toive siitä, että opettajien ja muun koulun henkilökunnan tulisi puuttua aktiivisemmin havaittuun kiusaamiseen sen tapahtumahetkellä.

Puuttumalla tilanteisiin, kiusaaminen tapahtuu opettajien silmien alla mutta vielä amk tasolla sille suljetaan silmät

Minua tuettiin kyllä kahdenkeskisissä keskusteluissa, mutta kukaan ei uskaltanut puuttua tilanteisiin, jossa nähtiin että minua kohtaan toimittiin epäasiallisesti

Vastauksista nousi esille myös toiveita siitä, että kiusaamista kokenutta henkilöä tuettaisiin eri tahojen osalta ja esimerkiksi kysyttäisiin kuulumisia. Yleisen ymmärryksen ja tuen saaminen nähtiin merkittävänä tekijänä. Vastaajat toivovat myös, että kiusaamisesta pääsisi keskustelemaan esimerkiksi ammattilaisen kanssa helposti.

Tsekkaamista aina myöhemmin että ”mitä kuuluu”, vahvuuksien tukemista, ettei tuntisi itseään surkeaksi koulussa

Helpompaa yhteydenottoa koulupsykologille

6.3 Kokemukset selviämisestä

Noin puolet vastaajista kokivat, että heidän kiusaamisensa on päättynyt. Osa vastaajista ei kuitenkaan osannut sanoa, onko heidän kiusaamisensa päättynyt. Kiusaamisesta selviytyminen koetaan hyvin eri tavoin. Osa vastaajista kokee selvinneensä, osalle selviytyminen on keskeneräinen prosessi ja osa kokee, että selviytymistä ei ole tapahtunut. Selviytymisen kokemuksissa on samankaltaisuuksia, mutta esille nousi kuitenkin se, että kiusaamisesta selviytymisen kokemus on hyvin yksilöllistä. Osa vastaajien kokemuksista kertoi siitä, että kiusaamista kokenut henkilö on pystynyt tunnistamaan esimerkiksi sen, ettei hänessä itsessään ole vikaa. Keskeistä selviämisen kokemuksessa on ollut se, että henkilö tietää, ettei ole tehnyt mitään väärää eikä kiusaaminen ole hänen itsensä aiheuttamaa.

Selviän koska tiedän että en ole tehnyt mitään väärin enkä ole kohdellut muita ihmisiä ikävästi

Tavallaan. Ymmärrän, ettei kiusaaminen ollut omaa aiheuttamaani

Mielenkiintoista vastauksissa oli kiusaamista kokeneiden henkilöiden käyttämät sanavalinnat selviytymisestä puhuttaessa. Useassa vastauksissa nousi esille kiusaamiseen ”tottuminen”. Selviytyminen ei siis välttämättä tarkoita, että kiusaaminen olisi päättynyt. Kiusaamista kokenut henkilö kokee, että hänen on täytynyt tottua tilanteeseen. Vastauksista ilmeni myös kokemusten reflektointia, jolloin vastaaja kertoo, ettei ole jälkikäteen kokenut kiusaamista vakavaksi asiaksi. Vastaaja on kokenut, että kiusaaminen on ollut ”pientä” tai se ei ole ollut ”räikeää.” Toisaalta kiusaamisesta selviytyminen tai kiusaamisen ”sietäminen” voidaan nähdä myös keskeneräisenä prosessina.

Kyllä. Olen itsevarma ja olen tottunut tulemaan kiusaamiseksi ennestäkin

Koen, että olen selvinnyt. Pientä se loppuen lopuksi oli

Kiusaamisesta selviytymiseen liittyy myös ajatus siitä, että kiusaaminen on päättynyt, mutta kokemukset vaikuttavat silti eri tavoin henkilön hyvinvointiin. Vastaajilla on samantlaisia kokemuksia siitä, että on selvinnyt kiusaamisesta, mutta kiusaamisen kokemuksiin ja sen seurauksiin liittyy vaikeita muistoja, pelkoa, epävarmuutta ja vaikeutta uusien ihmissuhteiden solmimisessa. Vastauksista ilmeni kokemuksia, joista voidaan todeta, että ellei kiusaaminen lopu, sillä voi olla hyvin vakaviakin seurauksia.

Olen kai selvinnyt, mutta niistä ajoista jäi tietynlainen epävarmuus ja huonommuuden tunne

Olen sen jälkeen kokenut vaikeuksia kavereiden saamisessa yliopistossa

Osa vastaajista kertoi kokemuksestaan siitä, ettei ole selvinnyt kiusaamisesta. Kiusaamisesta saattaa aiheutua vakavia ja pitkäkestoisiakin ongelmia, ja se voi vaikuttaa henkilön minäkuvaan. Kiusaamisesta selviytyminen voi olla joillekin pitkä ja vaikea prosessi. Kiusaamista kokeneille selviytymisen kokemusta voivat vaikeuttaa myös erilaiset tekijät, kuten se, että kiusaaminen on vielä käynnissä.

En ole selvinnyt vielä, koska kamppailen yhä mielenterveysongelmien kanssa -- Toivon, että jossain vaiheessa pääsen yli asiasta ja pystyn taas luottamaan ihmisiin. Tie on kuitenkin pitkä ja kivinen.

Kysyimme vastaajilta, mitkä tekijät vaikuttavat kiusaamiskokemuksesta selviämiseen. Vastauksista ilmeni, että selviytymisen kokemukseen voi vaikuttaa esimerkiksi irtautuminen kiusaajista. Kiusaamista ei enää ajattele, koska vastaaja ei ole kiusaajien kanssa tekemisissä tai henkilö ei ole mahdollisissa kiusaamistilanteissa läsnä.

Enää en ajattele asiaa, koska nykyään en enää juurikaan käy luennoilla

6.4 Kokemukset auttavista tekijöistä

Kysyimme vastaajilta sitä, mitkä asiat tai tekijät ovat olleen tukena tai helpottaneet kiusaamista kohdatessa tai johtaneet kiusaamisesta selviytymisen kokemukseen. Suuri osa vastaajista kertoi, että läheisten tuki on ollut ehdottoman tärkeää. Koulussa olevat ystävät ja muut koulukaverit tukevat kiusaamista kokenutta henkilöä. Monet vastaajista myös kertoivat, että erityisesti koulun ulkopuoliset ihmissuhteet, kuten perhe, puoliso ja ystävät ovat tärkeä apu kiusaamista kohdatessa. Monelle se on ainoa tekijä, josta kiusaamista kokenut on saanut apua. Esimerkiksi läheisiltä saatu keskusteluapu koetaan voimaannuttavana, koska läheiset ihmiset ovat yleensä kiusaamista kokeneet puolella ja kuuntelevat. Joidenkin vastaajien mielestä selviytymisen kokemusta on vahvistanut, kun tilalle on pystynyt samaan uusia, hyviä ihmissuhteita.

Sain luokalta uusia ystäviä, mikä vahvisti hieman itsetuntoa ja edesauttaa pärjäämistä

Se, että on läheisiäkin ihmissuhteita edes yliopiston ulkopuolella auttoi paljon. Ystäville ja perheelle puhuminen auttoi

Vastaajat kertoivat myös ammattiavun helpottaneen kiusaamiskokemuksesta selviämisessä. Esimerkiksi yksi vastaajista koki, että kiusaamisesta puhuminen traumaterapiassa on auttanut häntä suuresti. Toinen vastaaja taas kertoi, että pystyi lääkityksen ja psykoterapian yhteisvaikutuksesta jatkamaan koulua, vaikka kiusaaminen oli aiheuttanut hänelle mielenterveyden ongelmia. Toisaalta ammattiavun piiristä saadusta avusta on myös kielteisiä kokemuksia.

Saan kuitenkin käsitellä kiusaamiskokemusta psykoterapiassa, mikä on todella tärkeä juttu

Kävin myös terveysasemalla juttelemassa kokemuksistani, mutta koin ettei ammattiauttajasta ollut apua, sillä hän ei ymmärtänyt tilannetta

Vastauksista ilmeni myös, että harrastukset ja muu mieleinen tekeminen helpottaa oloa ja auttaa selviämään. Harrastukset vievät ajatuksia pois kiusaamiskokemuksista tai sieltä voi löytyä hyviä positiivisia ihmissuhteita. Lisäksi yksi vastaajista kertoi, että harrastusten olemassaolo auttoi häntä suhtautumaan tulevaisuuteensa toiveikkaammin.

Löysin myös teatteriporukkaan, missä oli hyväksyvä ilmapiiri

Osa selviytymistä voi myös olla se, että kiusaaminen tai kiusaajat jätetään omaan arvoonsa. Tähän kokemukseen kuuluu myös näkemys siitä, että kiusaamiseen loppuminen ja siitä selviytyminen on kiusaamista kokeneen henkilön omissa käsissä.

En jaksa välittää kiusaajista, vaan jätän heidät omaan arvoonsa

6.5 Yhteenveto

Kokemukset korkeakoulusta saadusta tuesta toivat esille sen, että moni vastaajista koki, ettei ole saanut korkeakoululta tukea kiusaamista kohdatessaan. Kyselyssä kiusaamista kokeneet henkilöt toivat esille kiusaamiseen puuttumisen merkityksen. Vastaajat näkivät ongelmia siinä, että kiusaamisen kokemusta ei oteta tosissaan tai kiusaamiseen puuttuminen on muilla tavoin puutteellista korkeakoulussa. Näitä kokemuksia ilmeni myös monilla vastaajilla aiemmilla opintoasteilla. Vastaajien mukaan kiusaamiseen ei myöskään ole saanut tukea, koska kiusaamista kokenut henkilö ei ole itse kertonut asiasta kenellekään. Vastaajien kertoman mukaan, kun kiusaamiseen on puututtu, opettaja on jollain tapaa huomionnut tilanteen ja vienyt asiaa eteenpäin esimerkiksi keskustelemalla muille opettajille. Saamamme aineisto kuitenkin kertoi hyvin vähän korkeakoulun kiusaamiseen puuttumisesta tai korkeakoulun antamasta tuesta kiusaamista kohdatessa.

Vastaajien kokemuksista saadusta tuesta tehdyn analysoinnin perusteella nousi esiin kaksi teemaa: korkeakoulun kiusaamisen vastainen linja, esimerkiksi havaittuun kiusaa-

miseen reagoiminen, sekä tuen saamisen kokemukset kiusaamista kohdatessa. Korkeakouluilta kaivataan enemmän avointa keskustelua kiusaamisesta, sekä selkeitä sääntöjä kiusaamiseen liittyen. Erityisesti koulun henkilökunnalta toivotaan valmiuksia puuttua havaittuun kiusaamiseen. Korkeakouluilta toivotaan lisäksi ymmärrystä ja tukea: ajatus siitä, että kiusaamisesta ei tarvitse selvittää yksin. Vastauksista tuli ilmi myös toive keskusteluavun saamisesta.

Merkittävä tulos analysointimme tuloksena on selviytymisen kokemuksen moninaisuus ja subjektiivisuus. Selviytyminen ilmenee eri tavoin ja siihen vaikuttaa yksilön oma kokemus ja siihen liittyvät tekijät. Selviytymisen kokemus voi olla pitkä prosessi tai se voi olla hetkellinen kokemus heti kiusaamisen päätyttyä. Osalle kiusaamisesta selviytymisen kokemus nousi henkilön itsensä ja kiusaamiskokemuksen reflektoinnista: tietoisuus siitä, ettei ole tehnyt mitään väärää. Toisaalta kiusaamiskokemusta refleктоitiin myös toiselta kannalta: kiusaaminen ei ollut ”räikeää” tai se oli ”pientä”. Osalle kiusaamiskokemukseen ja siitä selviytymiseen liittyy puolestaan tilanteeseen ”tottuminen” tai sen ”sietäminen”. Kiusaaminen ei siis ole välttämättä päättynyt, mutta kiusaamista kokenut henkilö ei koe, ettei voisi silti kokea selvinneensä kiusaamisesta. Huomioitavaa on se, että kuitenkin myös nämä henkilöt toivovat parempaa puuttumista ja tuen saamista kiusaamiseen korkeakoululta.

Vastauksissa ilmeni myös kokemuksia, joissa kiusaaminen on loppunut tai se ei ole ajankohtaista, koska kiusaajista on tavalla tai toisella irtautunut. Kiusaaminen on päättynyt tai vähentynyt esimerkiksi etäopiskeluun siirryttäessä tai luentojen vähentyessä. Vastaa- jista osa kertoi myös, että on itse lopettanut yhteydenpidon kiusaajien kanssa ja turvautunut uusiin ihmissuhteisiin. Kiusaamisen päätyminen on kuitenkin myös yksilöllinen kokemus, ja vaikka siitä on jollain tapaa päässyt irti, se voi silti jättää jälkeensä kielteisiä jälkiseurauksia.

7 Johtopäätökset

Maili Pörhölä (2017) käsittelee kiusaamiseen puuttumisen haasteita korkeakouluissa. Pörhölän mukaan haasteena on, että opiskelu korkeakoulussa on itsenäistä, jolloin henkilökunnalla ei ole mahdollisuutta tarkkailla opiskelijoiden vuorovaikutussuhteita. Haasteena on vastaaminen siihen, kenen tehtäviin keskusteleminen ja sovittelu kiusaamisongelmissa kuuluisi ja minkälaisia sanktioita kiusaajalle voi antaa. (Pörhölä 2011.) Kyselymme tulosten analysoinnin perusteella voi todeta, että selkeällä koulun kiusaamisen vastaisella linjalla voidaan jo osaltaan tukea kiusaamista kokeneita henkilöitä ja ennaltaehkäistä kiusaamista. Pohdimme sitä, että avoimella keskustella voitaisiin lisätä koko koulun väen tietoisuutta kiusaamisen todellisuudesta myös korkeakouluissa ja näin antaa paremmat keinot ja valmiudet kiusaamiseen tunnistamiseen ja puuttumiseen. Maili Pörhölän (2017) mukaan on myös tärkeää, että oppilaitos sekä opiskeluterveydenhuolto tarjoavat mahdollisuuden kertoa havaitusta tai koetusta kiusaamisesta. Pohdimme, että sosiaalialan eri toimijoiden, kuten järjestöjen läheinen yhteistyö koulun kanssa voisi olla tehokas keino tämän toteutumiseen. Aineistomme antaa siis viitteitä siitä, että korkeakoulujen kiusaamisen vastaiseen työskentelyyn tulisi liittää enemmän avoimempaa keskustelua kiusaamisesta ja konkreettisia keinoja kiusaamiseen puuttumiseen koko koulun henkilökunnalle. Maili Pörhölän mukaan kiusaamiseen liittyvää ymmärrystä ja ohjaamalla niihin liittyvää havainnointia kasvattamalla voidaan vaikuttaa opiskelijoiden asenteisiin ja ajattelutapoihin. Sitä kautta voidaan ehkäistä kiusaamista ja edesauttaa hyvän vuorovaikutusetiikan omaksumista. (Pörhölä 2011.)

Päivi Hamaruksen mukaan koulussa kiusaamista kokeneet henkilöt ovat kokeneet läheisten tuen ja sosiaaliset suhteet usein hyvin tärkeäksi (Hamarus 2012: 94). Aineistomme analysointi antaisi viitteitä siitä, että ihmissuhteilla on suuri merkitys auttavana tekijänä myös korkeakoulussa kiusaamista koettaessa ja kiusaamisesta selviytymisen kokemuksen edistäjänä. Vaikka kiusaaminen jatkuisi tai henkilö ei koe selvinneensä kiusaamisesta, nähtiin ihmissuhteet tärkeänä tekijänä koulussa jaksamisen kannalta. Osalle toiset opiskelukaverit ovat olleet hyvin tärkeitä ja monelle juuri koulun ulkopuoliset ystävyysuhteet ja perhe auttaneet jaksamaan. Huomasimme, että monelle läheiset ihmissuhteet ovat antaneet erityisesti mahdollisuuden puhua ja käydä läpi kiusaamisen kokemusta. Moni toi esille myös läheisiltä saatavan tuen ja ymmärryksen. Huomioitavaa on kuitenkin se, että suurin osa vastaajista, jotka kertoivat esimerkiksi ystävyysuhteiden

auttavan selviytymisessä, toivoivat myös korkeakoululta parempaa puuttumista kiusaamiseen. Kiusaamisesta selviytymistä ei siis voi jättää henkilön ystävyysuhteiden varaan.

Jäimme myös miettimään, auttavatko lähipiiri tai harrastukset oikeasti ihmistä selviytymään kiusaamisesta. Totesimme, että se riippuu täysin ihmisestä: joku voi saada näiden kautta mahdollisuuden käsitellä kokemuksiaan niin, että vaikutus on jopa terapeutin, kun taas toinen voi pyrkiä vain väistelemään näillä tavoilla kokemuksiaan. Tämä taas altistaa mahdollisille haitallisille jälkiseurauksille. Kyselyymme vastaajien puolesta emme voi luonnollisestikaan vastata tähän kysymykseen, mutta huomasimme sen olevan pohdinnan arvoinen asia. Moni vastaajista kertoi, että korkeakoulussa koettu kiusaaminen on heidän ensimmäinen kiusaamiskokemuksensa. Tämä kertoo myös siitä, miten merkittävää olisi puhua avoimemmin kiusaamisesta kaikissa korkeakouluissa. Jos kiusaamista kokee ensimmäistä kertaa, voi olla todella vaikeaa miettiä, miten toimia asian suhteen, jos ei saa tarpeeksi tietoa aiheesta. Tuloksemme antoivat viitteitä selviytymisen kokemuksen subjektiivisuudesta, minkä vuoksi näiden kokemusten kuuleminen on merkittävää.

Tärkeä havainto kyselymme tuloksista on selviytymisen kokemuksen vahva subjektiivisuus: kiusaamisen selviytyminen ei näyttäydä samalla tavalla kaikilla, eikä siitä ole yhtä oikeaa määritelmää. Resilienssi eli psyykinen palautumiskyky liittyy vahvasti selviytymiseen ja se myös ilmenee ihmisissä eri tavoin (Resilienssi n.d.). Osa kyselymme vastanneista ilmoitti, että koki selvinneensä kiusaamisesta, koska oli tottunut siihen. Useammasta tutkimuksesta käy ilmi, että kiusaamisesta voi koitua jälkiseurauksia jopa vuosia tapahtuneen jälkeen – osa niistä jopa hyvin vakavia, kuten mielenterveyden tai persoonallisuuden häiriöitä. Tämän vuoksi pohdimme vastauksia analysoidessamme, onko tottuminen kuitenkin loppujen lopuksi selviytymistä, ainakaan pidemmällä tähtäimellä. Päivi Hamaruksen, Tina Holmberg-Kaleniuksen ja Saija Salmen teoksessa *Opas kiusaamisen jälkihoitoon* (2015) todetaankin, että kiusattu voi oppia hyväksymään tilanteensa passiivisesti ajan saatossa, eli toisin sanoen tottuu kiusaamiseensa (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi 2015: 50). Kiusaamisen jatkuessa tottuminen ja turtuminen voivat auttaa kiusattua selviämään tilanteestaan. Tilanne herättää kuitenkin kiusatussa erilaisia tunteita, jotka olisivat tärkeää käsitellä, etteivät ne jää mieleen muhimaan (Hamarus 2012: 95). Näiden tekijöiden vuoksi olisi tärkeää taata kaikille kiusaamista kokeneilla apua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Kiusaamisesta selviytymisen kokemukseen voi liittyä myös hankalia asioita: henkilö kokee selvinneensä, mutta kiusaaminen on jättänyt jälkeensä epävarmuutta ja huonoja muistoja. Selviytyminen ei siis ole kaikille täysin positiivinen kokemus, vaan on huomiotava myös kiusaamisesta aiheutuvat mahdolliset haitalliset jälkiseuraukset. Osalle nämä jälkiseuraukset, esimerkiksi mielenterveydelliset ongelmat tai epävarmuus ovat syy siihen, miksi henkilö ei koe selviytyneensä kiusaamisesta. Resilienssi voi osaltaan selittää sitä, miten eri tavoin erilaiset kielteiset jälkiseuraukset vaikuttavat kiusaamista kokeneeseen henkilöön. (Villora ym. 2020.) Huomasimme kyselyn vastauksia analysoidessamme, että selviytymiseen voi vaikuttaa myös se, kuka tai ketkä ovat olleet vastaajan kiusaajia. Muutama vastaaja kertoi, että heitä olivat kiusanneet koulun opettajat tai työharjoittelupaikan henkilöstö. Suurin osa vastaajista kertoi, että he olivat yrittäneet ottaa tilanteita puheeksi koulun kanssa, mutta heitä ei ollut uskottu. Tällaisesta tilanteesta voi koitua kiusaamista kokeneelle ikäviä jälkiseurauksia, jotka vaikuttavat selviytymisen kokemukseen.

Tärkeä havainto analyysimme tuloksena on se, että vaikka tuloksista löytyy yhteneväisyyksiä koulukiusaamisesta selviytymisen teoriaan, ei niistä voi vetää suoria syy-yhteyksiä teoriaan. Jokaisen vastaajan kokemus on ainutlaatuinen, ja osalla kiusaamiseen ja selviämiseen liittyvä prosessi on vielä kesken, joten emme voi teorian perusteella ennustaa, mitä vastaajille tapahtuu jatkossa. Vain aika näyttää, miten heidän kokemuksensa jatkuvat. Tärkeää olisikin, että kiusaamiseen saatava apua ja kiusaamista kokeneiden henkilöiden tukeminen lähtisi ihmisen omista toiveista. Kiusaamiseen puuttumisella ja yleisellä keskustella voidaan kuitenkin osoittaa kaikille korkeakoulun kiusaamisen vastaisen linjan, joka tukee jokaista kiusaamista kokenutta tai sitä parhaillaan kokevaa henkilöä.

8 Pohdinta

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää, minkälaista tukea korkeakoulussa kiusaamista kokenut henkilö kaipaa. Lisäksi pyrimme selvittämään, mitkä asiat ja tekijät ovat auttaneet kiusaamisesta selviytymisessä, ja mitä kiusaamisesta selviytymiseen tarkoittaa kiusaamista korkeakoulussa kokeneelle henkilölle. Käytimme menetelmänä verkkokyselyä, jossa keräsimme tietoa kokemuksista pääasiassa avoimilla kysymyksillä. Saimme sen myötä materiaalia laatimienne tutkimuskysymyksien mukaisesti.

Arvioimme työmme eettisyyttä koko opinnäytetyöprosessin aikana. Pyrimme noudattamaan hyvän tieteellisen käytännön ohjeita (HKT) tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) mukaan: noudatimme yleistä rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tulosten esittämisessä ja niiden analysoinnissa ja arvioinnissa. Lisäksi sovelsimme tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tutkimus-, tiedonhankinta- ja arviointimenetelmiä (TENK 2012). Ennen prosessin aloitusta teimme tutkimussopimuksen yhdessä Nyyti ry:n kanssa. Varmistimme kyselyn soveltuvuuden lisäksi hyväksyttämällä kyselyn ja sen saatekirjeen Nyyti ry:n yhteyshenkilön kautta ennen kyselyn julkaisua. Opinnäytetyötä raportoidessa viittasimme asianmukaisesti käyttämiimme lähteisiin ja tarkastelimme niiden luotettavuutta.

Keskeinen asia eettisyyttä arvioidessa oli myös se, että työmme aihe on arkaluontoinen, minkä vuoksi kiinnitimme erityistä huomioita yksityisyyteen. Tutkimuksissa yksityisyyden kunnioittaminen tarkoittaa, että ihmisellä on oikeus päättää, mitä tietoja hän tutkimuskäyttöön antaa. Toinen merkittävä asia on se, että tutkimustekstejä ei saa kirjoittaa niin, että yksittäiset tutkittavat olisivat niistä tunnistettavissa. (Kuula 2011). Huomioimme nämä seikat omassa työssämme läpi koko prosessin. Pääasiassa tutkimuskysymystemme kannalta henkilökohtaiset taustakysymykset eivät olleet mielestämme tarpeellisia. Halusimme huomioida myös sen, että ihmisten on helppo kertoa omasta vaikeastakin kokemuksesta, kun emme kysy henkilökohtaisia asioita, kuten sukupuolta. Lisäksi tarkoituksemme oli saada vastaajien oma ääni kuuluviin, mutta tuloksia raportoidessa halusimme säilyttää yksityisyyden, joten karsimme suorista lainauksista sanat, joista voisi tunnistaa esimerkiksi vastaajan tutkinnon tai korkeakoulun. Huomioimme myös, että kaikki vastaajat eivät ole välttämättä osanneet etsiä itselleen tarvitsemaansa apua. Tämän vuoksi sisällytimme kyselyn loppuun listauksen muutamista aputahoista (Liite 1).

Erityisesti työn aiheen arkaluonteisuuden vuoksi luottamuksellisuutta voidaan pitää hyvin tärkeänä. Tutkimusaineistosta puhuttaessa luottamuksellisuus viittaa yksittäisiä ihmisiä koskeviin tietoihin ja niiden käytöstä annettuihin lupauksiin (Kuula 2011). Toimme esille kyselyn saatekirjeessä sen, että tietoja käytetään vain tähän opinnäytetyöhön ja ettei yksittäisiä henkilöitä tai heidän korkeakouluun voida vastauksista tunnistaa. Siksi koimme myös tärkeäksi sen, että kyselymme säilyi yksinkertaisena ja helposti lähestyttävänä, jotta tämä välittyisi selkeästi vastaajille.

Pohdimme myös opinnäytetyömme prosessin alussa verkkokyselyyn liittyviä mahdollisia haasteita: koska siihen vastataan nimettömästi ja verkossa, mahdollisia tarkentavia kysymyksiä ei voi esittää tai vastaajat jättävät joitakin kysymyksiä tyhjiksi. Tämä saattaa johtaa väärinkäsityksiin. Tämän vuoksi kyselyn kysymysten arvioinnista nousi esille myös haasteita. Vastauksista huomasi sen, että osa vastaajista kertoi pitkästi omasta kokemuksestaan yhden kysymyksen alla, mutta ei vastannut juurikaan muihin kyselyn kysymyksiin. Pohdimme kysymyksiä läpi useasti, jotta emme kysyisi turhia kysymyksiä, mutta vastaajilla olisi silti mahdollisuus kertoa monipuolisesti kokemuksestaan. Pohdimme, olisiko jotkin kyselyn kysymykset voineet muotoilla toisella tavalla. Esimerkiksi kyselymme (Liite 1) kysymys 8. olisi voinut olla lyhyemmin muotoiltu. Pohdimme myös jälkikäteen, olisiko kysymys 8. pitänyt merkitä pakolliseksi: se kuitenkin käsitteli kiusaamisesta selviytymistä eli yhtä tutkimuskysymyksistämme. Vaikka suurin osa kyselyyn osallistuneista vastasikin tähän kysymykseen, kolme henkilöä jätti siihen vastaamatta. Tämä toi haasteita sisällönanalyysiprosessiimme: haaste tunnistaa tärkeät asiat ja kokemukset tutkimuskysymystemme mukaisesti huolimatta siitä, oliko kyselyyn vastannut tulkinut kysymyksiä samalla tavalla kuin me.

Koimme analyysivaiheen kaikkiaan hyvin haasteellisena. Anu Puusa (2020) huomauttaa, että analyysivaihe on tutkimusprosessin haasteellisin vaihe, ja se tulee tehdä huolellisesti. Puusa myös huomauttaa, että analysointivaiheen tulkintoja voidaan pitää vakuuttavana vain, jos niihin on päästy systemaattisella ja luotettavalla analyysillä. (Puusa 2020.) Jotta analyysimme olisi mahdollisimman onnistunut, tutustuimme huolellisesti sisällönanalyysin teoriaan ennen prosessin aloitusta. Lisäksi toteutimme analysointivaiheen yhdessä, jotta toteutustapa olisi kaikissa kysymyksissä mahdollisimman johdonmukainen ja pystyimme myös näin luomaan yhteneviä johtopäätöksiä.

Tulosten tarkastelussa ja sisällönanalyysin prosessissa oli myös muita haasteita. Osa vastaajista kertoi hyvin vakavistakin kiusaamiskokemuksistaan, jotka eivät kuitenkaan

liittyneet tutkimuskysymyksiimme. Nämä kokemukset täyttivät jopa erilaisten rikoksien tunnusmerkkejä. Hyvin vaikeidenkin kokemusten esille tuominen ja kuuleminen olisi hyvin tärkeää. Vaikka nämä vastaukset eivät suoraan liittyneet tutkimuskysymyksiimme, niihin liittyvät tekijät voivat vaikuttaa myös selviytymisen kokemukseen merkittävällä tavalla. Nämä esimerkit kertovat siitä, miten laaja ja vakava aihe kiusaaminen on, ja miten pitkä ja monimutkainen selviytymisprosessi voi olla. Tämän vuoksi jatkotutkimuksille on tarvetta.

Jatkotutkimuksen kohde voisi liittyä korkeakoulun tahojen ja koulun henkilökunnan kokemuksiin siitä, mitä valmiuksia heillä on kiusaamiseen puuttumiseen tai mitkä asiat nähdään tältä osin onnistuneelta tai puutteelliselta. Aineistostamme nousi esiin se, että korkeakoululta ei ole juurikaan saatu tukea kiusaamiseen. Siksi voisi olla hyödyllistä myös kartoittaa tarkemmin esimerkiksi kiusaamiseen puuttumiseen liittyviä mahdollisia haasteita. Esimerkiksi Lappalaisen ym. (2011) tutkimuksessa puhuttiin kiusaamisen jatkumosta. Myös tutkimustuloksistamme kävi ilmi, että monet vastaajista olivat kokeneet kiusaamista myös aiemmillä opintoasteilla. Voisi olla siis hyvä tutkia tarkemmin, miten kiusaamisen jatkumo opintoasteesta riippumatta vaikuttaa kiusatun kokemuksiin selviytymisestä. Tuloksistamme ilmeni myös jonkin verran kokemuksia harjoitteluissa tapahtuvasta kiusaamisesta: merkittävää olisi siis selvittää opiskelijoiden kokemuksia opintoihin kuuluvista harjoitteluista ja siellä tapahtuvasta kiusaamisesta. Myös etäopetus ja sen lisääntyminen herättää kysymyksiä siitä, onko kiusaaminen ja sen aiheuttamat haitat vähentyneet tai muuttaneet muotoaan? Lisäksi voisi selvittää lisää sitä, miten korkeakoulussa tapahtunut kiusaaminen on vaikuttanut henkilön myöhemmässä elämässä, kuten työpaikalla, ja miten heitä voisi tukea. Selviytymisen kokemusten laajempi tarkastelu antaisi mahdollisuuden kerätä arvokasta tietoa kiusaamisen vaikutuksista myöhemmässä elämässä, ja näin myös herättää keskustelua siitä, miksi kiusaamisen ennaltaehkäisy ja pois kytkeminen on niin tärkeää.

Lähteet

Ammattikorkeakoululaki 2014/932. Annettu Helsingissä 14.11.2011.

Carlisle, Nicholas & Rofes, Eric 2007. School Bullying: Do Adult Survivors Perceive Long-Term Effects? *Traumatology* 13 (1). 16–26. Saatavana osoitteessa: <<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1009.255&rep=rep1&type=pdf>>. Luettu 20.2.2020.

Fletcher, David & Sarkar, Mustafa 2012. Psychological Resilience. A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. *European Psychologist* 18. Hogrefe Publishing. 12-23. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: < https://www.researchgate.net/publication/263651506_Psychological_resilience_A_review_and_critique_of_definitions_concepts_and_theory >. Luettu 21.5.2020.

Fowler, Floyd. 2014. *Survey Research Methods*. Lontoo: SAGE Publications, Inc. 8-9

Hamarus, Päivi 2006. Koulukiusaaminen ilmiönä. Yläkoulun oppilaiden kokemuksia kiusaamisesta. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto. 49–66. Saatavana osoitteessa: <<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/13307>>. Luettu 6.2.2020.

Hamarus, Päivi 2008. Koulukiusaaminen. Huomaa, puutu, ehkäise. Helsinki: Kirjapaja. 75–80.

Hamarus, Päivi & Kaikkonen, Pauli 2011. Kiusaamisen määritelmät ja määrittely. Kasvatus: Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja 42. Jyväskylä: Koulutuksen tutkimuslaitos. 58–68.

Hamarus, Päivi 2012. Haukku haavan tekee. Puututaan yhdessä kiusaamiseen. Juva: PS-kustannus.

Hamarus, Päivi & Holmberg-Kalenius, Tina & Salmi, Saija 2015. Opas kiusaamisen jälkihoitoon. Juva: PS-kustannus.

Hancock, Beverley; Windridge, Kate and Ockleford, Elizabeth 2007. *An Introduction to Qualitative Research*. The NIHR RDS EM / YH.

Healy-Cullen, Siobhán 2017. Is Workplace Bullying in the Eye of the Beholder. *Teoksessa Journal of Mediation and Applied Conflict Analysis* 4. 563 – 577.

Hinduja, Sameer & Patchin, Justin 2017. Cultivating youth resilience to prevent bullying and cyberbullying victimization. *Teoksessa Child Abuse & Neglect* 73. 51–62.

Jyväskylän yliopisto 2018. OPISKELIJOIDEN KIUSAAMISEN JA HÄIRINNÄN EHKÄISY- JA PUUTTUMISMALLI. Toimintamalli kiusaamisen ja häirinnän ehkäisemiseksi ja ongelmatilanteisiin puuttumisen tueksi. Jyväskylä.

Karvinen, Matti & Koponen, Kauri 2015. "KAIKKI ON KUITENKI SEN VERRAN AIKUISIA... AINAKI LUULIS!" Pro gradu -tutkielma. Savonlinna: Itä-Suomen yliopisto. Saatavana osoitteessa: <http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20150343/urn_nbn_fi_uef20150343.pdf >.

KvantiMOTV 2010. Kyselylomakkeen laatiminen. Menetelmätietovaranto. <<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>>. Luettu 12.5.2020.

Kunttu, Kristina & Pesonen, Tommi & Saari, Juhani 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystudkimus. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. 80–83.

Kuula, Arja 2011. Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Lappalainen, Kristiina & Meriläinen, Matti & Puhakka, Helena & Sinkkonen, Hanna-Maija 2011. Kiusataanko yliopistossakin? Helsinki: Nuorisotutkimusseura. 64-80.

Menesini, Ersilina & Salmivalli, Christina 2017. Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions, *Psychology, Health & Medicine* 22. 240–253. Saatavana osoitteessa: <<https://www.tandfonline.com/action/showCitFormats?doi=10.1080%2F13548506.2017.1279740>>. Luettu 12.2.2020.

Mitä on resilienssi? n.d. Mieli ry. Vaikeat elämäntilanteet. Saatavana osoitteessa: <<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/sairastuminen-voi-olla-kriisi/mit%C3%A4-resilienssi>>. Luettu 8.4.2020.

TENK 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

Tukea ja apua n.d. Mieli ry. Saatavana osoitteessa < <https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua>>. Luettu 8.4.2020.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Tammi.

Nyyti ry 2016. Mielenhyvinvointia opiskelijoille. Saatavana osoitteessa: <<https://www.nyyti.fi/>>. Luettu 17.4.2020.

Pörhölä, Maili & Karhunen, Sanna & Rainivaara, Sini 2006. Bullying at school and in the workplace. A challenge for communication research. *Communication Yearbook* 30. Jyväskylän yliopisto. Saatavana osoitteessa: <<https://doi.org/10.1080/23808985.2006.11679059>>. Luettu 12.2.2020.

Pörhölä, Maili & Cvancara, Kristen & Kaal, Esta & Tampere, Kaja, & Torres, Beatriz 2016a. Cross-cultural comparisons of bullying among university students: perspectives from Argentina, Estonia, Finland and the United States. *Bullying among university students: cross-national perspectives*. Abingdon: Routledge. 127–142.

Pörhölä, Maili 2016b. Do the roles of bully and victim remain stable from school to university? *Bullying among university students: cross-national perspectives*. Abingdon: Routledge. 6-7. Saatavana osoitteessa: <<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/47682/dotherolesporholafinal.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 6.2.2020.

Pörhölä, Maili & Almonkari, Merja & Kunttu, Kristina 2019. Bullying and social anxiety experiences in university learning situations. *Social Psychology of Education*. 22. 723–742. Saatavana osoitteessa: <<https://link.springer.com/article/10.1007/s11218-019-09496-4#citeas>>. Luettu 6.2.2020.

Pörhölä, Maili 2017: Kiusaaminen opiskelijoiden keskuudessa. Teoksessa Kunttu, Kristina & Komulainen, Anne & Makkonen, Katri & Pynnönen, Päivi (toim.): *Opiskeluterveys (e)*. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim. 1-4.

Opiskelijaelämää n.d. Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta METKA. Opiskelu Metropoliaassa. Saatavana osoitteessa: <<https://www.metropolia.fi/fi/opiskelu-metropoliaassa/yleista-tietoa-opiskelusta/opiskelijaelama>>. Luettu 11.5.2020.

Oulun yliopisto 2018. Noin joka kuudes opiskelija on kokenut kiusaamista. Yliopisto. Saatavilla osoitteessa: <<https://www oulu.fi/yliopisto/node/50984>>. Luettu 11.5.2020.

Puusa, Anu 2020. Näkökulmia laadullisen aineiston analyysiin. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli: *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus Oy.

Rayner, Charlotte, Hoel, Helge, L. Cooper, Cary 2002. *Workplace Bullying: What do we know, who is to blame and what can we do?* Lontoo: Taylor & Francis. 121–123. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://epdf.pub/workplace-bullying-what-do-we-know-who-is-to-blame-and-what-can-we-do.html>>.

SAKI 2015. Victim or survivor: Terminology from investigation through prosecution. *RTI international*. 1-2.

Simón Saiz, M.J. & Fuentes Chacón, R.M. & Garrido Abejar, M. & Serrano Parra, M.D. & Larrañaga Rubio, M.E. & Yubero Jiménez, S. 2019. Personal and social factors which protect against bullying victimization. *Castilla-La Mancha University*. 1-24. Saatavana osoitteessa: <https://www.researchgate.net/publication/332541006_Personal_and_social_factors_which_protect_against_bullying_victimization>.

Southwick, Steven & Bonanno, George & Masten, Ann & Panter-Brick, Catherine & Yehuda, Rachel. 2014. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, 5. Saatavana osoitteessa: <<https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>>.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi. 71.

Vilka, Hanna 2007. *Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Helsinki: Tammi. 28-29.

Weinberg, Melissa & Tomy, Adrian J 2015. *Community survey of young Victorians' resilience and mental wellbeing*. Victorian Health Promotion Foundation. 16-

Olweus, Dan 1994. *Bullying at school: Basic facts and an effective intervention programme*. *Promotion & Education*, 1(4), 27–31.

Víllora, Beatriz & Larrañaga, Elisa & Yubero, Santiago & Alfaro, Antonio & Navarro, Raúl 2020. Department of Pedagogy, Faculty of Education and Humanities. Cuenca: University of Castilla-La Mancha. Saatavana osoitteessa:
<<https://www.mdpi.com/1660-4601/17/2/590/htm#B54-ijerph-17-00590> >. Luettu 21.5.2020.

Yliopistolaki 2011/954. Annettu Naantalissa 12.8.2011.

Kysely

Hei!

Oletko kokenut kiusaamista korkeakoulussa? Haluaisimme kuulla kokemuksestasi.

Kiusaaminen on yleinen ilmiö ja se koskettaa suurta osaa yhteisöä. Kiusaamista tapahtuu myös korkeakouluissa. Uskomme, että on ensiarvoisen tärkeää antaa kiusaamisesta selvinneiden kertoa oman tarinansa heitä auttaneista tukitoimista ja toisaalta taas siitä, minkälainen tuki olisi ollut heille hyödyksi.

Kysely on osa Essiveera Koskisen ja Hanna Kokkosen opinnäytetyötä, joka käsittelee korkeakouluissa kiusaamista kokeneiden selviytymiskokemuksia. Olemme sosionomiopiskelijoita Metropolia Ammattikorkeakoulussa. Työ tehdään yhteistyössä Nyyti ry:n kanssa. Kysely sisältää kysymyksiä kiusaamiskokemuksista ja kiusaamisesta selviytymisestä. Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa materiaalia, jolla voidaan tukea sitä työtä, jolla edistetään korkeakouluissa opiskelevien hyvinvointia ja ehkäistä kiusaamista sekä siitä seuraavia haittoja.

Osallistumalla kyselyyn annat suostumuksen vastausten käsittelyyn opinnäytetyön materiaalina. Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja niin, että kukaan vastaajista ei ole yksilöitävissä. Kyselyyn vastaaminen on täysin nimetöntä, eikä vastauksia voida yhdistää kiusaajiin tai oppilaitoksiin. Kysely on kolmiosainen ja vie aikaa noin 10 minuuttia.

Kiitos!

Lisätietoja:

Essiveera Koskinen

sosionomiopiskelija, Metropolia Ammattikorkeakoulu

Hanna Kokkonen

sosionomiopiskelija, Metropolia Ammattikorkeakoulu

1. **Missä opiskelet/opiskelit?**
 - a. Yliopisto
 - b. Ammattikorkeakoulu
 - c. muu
2. **Onko korkeakoulussa kokemasi kiusaaminen päättynyt?**
 - a. Kyllä
 - b. Ei
 - c. En osaa sanoa
Alle avoin kohta, jossa voi kertoa halutessaan lisää
3. **Oletko saanut apua korkeakoulussa koettuun kiusaamiseen? Jos olet, mistä olet apua saanut?**
 - a. Kyllä
 - i. Koulusta
 - ii. Terveystieteistä (koulun oma, julkinen, tai muu)
 - iii. Omalta lähipiiriltä (perhe, ystävä, muut läheiset)
 - iv. Muualta, mistä? (kolmannen sektorin järjestöt, terapia jne.)
 - b. Ei. Kerro halutessasi tästä lisää.
4. **Jos korkeakoulu on puuttanut kiusaamiseen, millaisia vaikutuksia sillä on ollut?**

Avoin kysymys
5. **Millaista apua olisit toivonut saavasi?**

Avoin kysymys
6. **Mahdolliset aiemmat kiusaamiskokemukset voivat vaikuttaa myös nykyhetkeen. Jos sinua on kiusattu myös aiemmilla opintotasoilla, puuttuttiinko kiusaamiseen tai saiko muuten apua?**

Avoin kysymys
7. **Onko joku koulun ulkopuolinen taho (esimerkiksi ihmissuhteet tai harrastukset) auttanut selviämään kiusaamiskokemuksesta tai helpottanut oloasi siihen liittyen? Kerro kokemuksestasi.**

Avoin kysymys
8. **Koetko selvinneesi korkeakoulusta kokemastasi kiusaamisesta? Miten itse määrittelisit kiusaamiseen liittyvän selviytymisen? Mitkä asiat vaikuttavat kokemukseesi?**

Avoin kysymys

Kiitos vastauksistasi!

Mistä saada apua?

Rikosuhripäivystys: 116 006

Suomenkielinen kriisipuhelin päivystää vuorokaudenympäri: 09 2525 0111.

TUKINET: keskusteluapua verkossa <https://tukinet.net/>

NYITI RY: opiskelijoiden mielenterveyttä ja opiskelukykyä edistävä yhdistys
<https://www.nyyti.fi/>

VALOPILKKU: Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus <https://www.valopilkkuja.fi/>

Kyselyn mainostaminen sosiaalisessa mediassa



Hei!

Oletko kokenut kiusaamista korkeakoulussa? Haluaisimme kuulla kokemuksestasi.

Kysely on osa Essiveera Koskisen ja Hanna Kokkosen opinnäytetyötä, joka käsittelee korkeakouluissa kiusaamista kokeneiden selviytymistarinoita. Olemme sosionomiopiskelijoita Metropolia Ammattikorkeakoulussa. Työ tehdään yhteistyössä Nyyti ry:n kanssa. Kysely sisältää kysymyksiä kiusaamiskokemuksista ja kiusaamisesta selviytymisestä.

Osallistumalla kyselyyn annat suostumuksen vastausten käsittelyyn opinnäytetyön materiaalina. Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja niin, että kukaan vastaajista ei ole yksilöitävissä. Kyselyyn vastaaminen on täysin nimetöntä, eikä vastauksia voida yhdistää kiusaajiin tai oppilaitoksiin. Kysely on kolmiosainen ja vie aikaa noin 10 minuuttia.

Olisi hienoa, jos vastaisit kyselyymme! Kysely löytyy oheisen linkin takaa.

Kiitos!