

Saija Ahonen & Isabella Kukkola

Koulukiusaaminen osana aikuisuutta

20–40-vuotiaiden naisten kokemuksia peruskouluaikaisesta kiusaamisesta

Opinnäytetyö

Kevät 2016

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Terveydenhoitaja (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Terveystieteiden AMK

Tekijät: Saija Ahonen & Isabella Kukkola

Työn nimi: Koulukiusaaminen osana aikuisuutta

Ohjaajat: Katriina Kuhalampi, THM & Marja Toukola, THM

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 55

Liitteiden lukumäärä: 3

Koulukiusaamista esiintyy lähes jokaisessa koulussa. Kiusaaminen vaikuttaa lapseen ja nuoreen monin tavoin, ja muistot kiusaamisesta saattavat olla mielessä vielä aikuisena. Kiusaamisen vaikutukset lapsen ja nuoren terveyteen ja hyvinvointiin luovat myös terveyden eriarvoisuutta, mitä kouluterveydenhoitaja kohtaa työssään koulumaailmassa.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää haastattelujen kautta peruskouluikäisen kiusaamisen vaikutuksia aikuisen näkökulmasta. Tavoitteena oli tuottaa kouluterveydenhoitajaa auttavaa tietoa koulukiusaamiseen puuttumisesta sekä kiusatun kohtaamisesta kiusatun omasta näkökulmasta. Tämä opinnäytetyö tehtiin Etelä-Pohjanmaan korkeakoulu yhdistyksen professori Leena Koivusillan lasten ja nuorten terveyden edistämisen tutkimushankkeeseen.

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusmenetelmällä. Haastattelun kohderyhmänä olivat kahdeksan peruskouluikäistä koulukiusattua 20–40-vuotiasta naista. Opinnäytetyön tutkimustehtäviksi määriteltiin 1. Millaisia vaikutuksia koulukiusaamisella oli kiusattuun peruskoulussa? 2. Millaisia vaikutuksia peruskouluikäisellä kiusaamisella on ollut aikuisten näkökulmasta? 3. Millaiset asiat ovat auttaneet aikuista käsittelemään peruskouluikäisen tapahtunutta kiusaamista ja selviytymään siitä? 4. Millaisia kokemuksia kiusatulla on kouluterveydenhoitajan toiminnasta?

Kiusaamisen koettiin tehneen vahvemmaksi, mutta toisaalta sen koettiin vaikeuttavan sosiaalisten suhteiden luomista aikuisena. Haastatteluissa terveydenhoitajan puuttuminen kiusaamiseen koettiin vähäiseksi. Tutkimuksen johtopäätöksenä voidaan todeta, että terveydenhoitajan tulisi puuttua rohkeammin koulukiusaamiseen. Myös luottamuksellinen suhde oppilaisiin edistää terveydenhoitajan mahdollisuuksia kuulla kiusaamisesta jo varhaisessa vaiheessa.

Avainsanat: koulukiusaaminen, kouluterveydenhoitaja, kiusaamiskokemus, aikuisuus, terveyserot

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree Programme: Public Health Nurse

Authors: Saija Ahonen and Isabella Kukkola

Title of thesis: School Bullying as Part of Adulthood

Supervisors: Katriina Kuhalampi, MNSc and Marja Toukola, MNSc

Year: 2016

Number of pages: 55

Number of appendices: 3

School bullying exists in almost every school. Bullying affects a child and a young person in many ways. The memories of bullying might still be on someone's mind when they are adults. The effects of bullying on the health and well-being of a child and young person also create the health inequality that a school public health nurse encounters in his or her work in a school world.

The target of this thesis was to find out via interviews the effects of bullying at comprehensive school from adult's perspective. An aim was to provide information for the school nurse on how to interfere in bullying and meet the bullied using the perspective of bullied people. This thesis was made for Professor Leena Koivusilta's research project on children and young people's health promotion, the Association of Universities of Applied Sciences in South-Ostrobothnia.

This thesis was carried out using the qualitative method. The data was collected using theme interviews, which provided answers to pre-defined research schemes. The target group of this research were eight 20-40-year-old women, who had been bullied in comprehensive school. The research questions of this thesis were defined 1. What kind of effects did school bullying have on the bullied one at comprehensive school? 2. What kind of effects has school bullying had from adults' perspective? 3. What things has helped the adult to handle school bullying that happened at comprehensive school and survive from it? 4. What kind of experiences do the bullied have about the work of the school nurse?

The research results describe different effects of school bullying on adulthood. They experience bullying has made them stronger but, on the other hand, it has made it difficult to create social relationships as adults. According to the interviews, they experienced that the school nurse did not interfere enough in bullying. As a conclusion, we can say that the school nurse should interfere into bullying much more. Furthermore, a confidential relationship between the school nurse and students promotes school nurse's possibilities to hear about bullying already at an early stage.

Keywords: school bullying, school nurse, experience of bullying, adulthood, health inequalities

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
1 JOHDANTO	5
2 KOULUKIUSAAMINEN	6
2.1 Kiusaaminen lapsen ja nuoren elämässä	6
2.2 Kiusaaminen terveyden eriarvoisuuden vahvistajana	11
2.3 Kiusaamisesta selviytyminen	12
2.4 Kiusaamiskokemus aikuisena	15
3 KOULUTERVEYDENHOITAJA JA KOULUKIUSAAMINEN	18
3.1 Terveydenhoitaja koulumaailmassa	18
3.2 Kiusaamisen kohtaaminen ja siihen puuttuminen	19
3.3 Yhteistyö koulukiusaamisen vastaisessa työssä	22
4 TAVOITE JA TARKOITUS	24
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	25
5.1 Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä	25
5.2 Teemahaastattelu	25
5.3 Aineiston käsittely ja teoriaohjaava sisällönanalyysi	27
6 TULOKSET	30
6.1 Koulukiusaamisen vaikutukset kiusattuun peruskoulussa	30
6.2 Kiusaamisen vaikutukset aikuisten näkökulmasta	33
6.3 Kiusaamiskokemusten käsittely ja selviytyminen	36
6.4 Kokemuksia kouluterveydenhoitajan toiminnasta	38
7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	41
7.1 Johtopäätökset ja terveydenhoitajatyön näkökulma	41
7.2 Opinnäytetyöprosessi	46
7.3 Omia oppimiskokemuksia	49
LÄHTEET	51
LIITTEET	55

1 JOHDANTO

Koulukiusaamista esiintyy lähes jokaisessa koulussa (Salmivalli 2002, 94). Koskela (2011, 8.) tuo esiin tutkimuksessaan, että viime vuosina koulukiusaamisesta on puhuttu yhä enemmän ja se on ollut paljon esillä myös lehdissä ja televisiossa. Vuonna 2013 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan seitsemän prosenttia peruskoululaisista oppilaista kokee kiusaamista vähintään kerran viikossa. Viimeisten kymmenen vuoden ajan myös koulukiusaamisen määrä on pysynyt muuttumattomana. (Suomalainen 2015, 29.)

Tämä opinnäytetyö tehtiin Etelä-Pohjanmaan korkeakouluyhdistyksen professori Leena Koivusillan lasten ja nuorten terveyden edistämisen tutkimushankkeeseen. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää haastattelujen kautta peruskouluikäisen kiusaamisen vaikutuksia aikuisen näkökulmasta. Tavoitteena oli tuottaa kouluterveydenhoitajaa auttavaa tietoa koulukiusaamiseen puuttumisesta sekä kiusatun kohtaamisesta kiusatun omasta näkökulmasta.

Tässä opinnäytetyössä käsitellään koulukiusaamista kiusattujen omasta näkökulmasta. Kiusaamiseen puuttuminen on tärkeää, sillä kiusaaminen jättää kiusattuun usein pysyvän jäljen (Suomalainen 2015, 28). Tämän opinnäytetyön aiheena on koulukiusaaminen, sillä tutkimuksella halutaan lisätä kouluterveydenhoitajan tietoisuutta koulukiusaamisen pitkäaikaisista vaikutuksista aikuisuuteen sekä mahdollisuuksia ehkäistä kiusaamista ja puuttua siihen ajoissa. Kiusaamisen ehkäisemiseen, tunnistamiseen ja jälkihoitoon tulee kiinnittää erityistä huomiota (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi 2015, 11). Terveystenhoitajan on toimittava lapsille ja nuorille luottamusväylänä (Hamarus 2008, 117–118.), jonka kautta he uskaltavat kertoa kiusaamisesta ajoissa. Varhainen puuttuminen on tärkeä osa kiusaamisenvastaista työtä, mutta ongelmiin puututaan varoen tai puuttuminen saattaa viivästyä. Myös asian puheeksi ottaminen voi tuottaa vaikeuksia. (Haarala ym. 2015, 137–138.) Haastattelujen avulla pyritään tuottamaan kouluterveydenhoitajalle tietoa siitä, miten toimia kiusaamistilanteessa, sekä korostaa kiusaamiseen puuttumisen tärkeyttä.

2 KOULUKIUSAAMINEN

2.1 Kiusaaminen lapsen ja nuoren elämässä

Koulukiusaamisella tarkoitetaan tilanteita, joissa lapsi tai nuori joutuu toistuvan loukkaamisen, vahingoittamisen tai syrjimisen kohteeksi. Kiusattu ei pysty puolustautumaan tai vaikuttamaan samaansa kohteluun. Esimerkiksi töniminen, lyöminen, haukkuminen, yksin jättäminen tai selän takana puhuminen ovat kiusaamista. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, [viitattu 4.2.2016].) Koulukiusaaminen voidaan määritellä myös harmin, haitan tai pahan mielen tarkoitukselliseksi aiheuttamiseksi (Salmivalli 2010, 13).

Kansainvälisten tutkimusten mukaan noin 8–54% kouluikäisistä lapsista kokee kiusaamista koulussa (Hoisko, Uusiautti & Määttä 2012, 59). Suomessa perusopetukseen osallistuvista lapsista kiusaamisen kohteeksi joutuu noin 5–15%, mikä tarkoittaa lukuina kymmeniä tuhansia lapsia ja nuoria (Salmivalli 2002, 94). Salmivallin (2002, 96.) mukaan oppilaat voivat osallistua kiusaamiseen eri tavoin. Vaikka oppilaat eivät olisi itse kiusaajia, he voivat toimia kiusaajan apurina tai kiusaamista kannustavana sivustakatsojana.

Kiusaaminen voidaan jakaa suoraan ja epäsuoraan kiusaamiseen. Suoralla kiusaamisella tarkoitetaan toisen satuttamista fyysisesti tai sanallisesti. Fyysinen kiusaaminen voi olla esimerkiksi lyömistä tai tönimistä, ja sanallinen kiusaaminen nimittelyä tai uhkailua. Epäsuoralla kiusaamisella sen sijaan tarkoitetaan satuttamista kiertoteitse vahingoittamalla esimerkiksi kiusatun vuorovaikutussuhteita tai sulkemalla tämä ryhmän ulkopuolelle. Se voi olla esimerkiksi arvostelua tai perättömien juorujen levittämistä selän takana. Se on usein myös ulkopuolisesti vaikeasti havaittavaa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, [viitattu 4.2.2016].)

Kiusaamiseen liitetään usein tarkoituksellisuus, millä tarkoitetaan kiusaajan ja kiusatun välissä olevaa valtasuhdetta. Kiusattu on suhteen heikompi osapuoli ja siten puolustuskyvytön kiusaajaansa vastaan. Toisaalta koulukiusaamista voidaan pitää myös sukupuolisidonnaisena ilmiönä. Pojille tyypillisiä kiusaamismuotoja ovat esi-

merkiksi töniminen ja lyöminen. Tytöille tavallista on muun muassa ryhmän ulkopuolelle jättäminen sekä pahan puhuminen selän takana. (Lämsä 2009, 60–63.)

Kiusaamista käsitellään YK:n määrittelemissä Ihmisoikeuksien yleismaallisessa julistuksessa sekä Lapsen oikeuksien julistuksessa. Ihmisoikeuksien yleismaallisen julistuksen mukaan kaikki ihmiset syntyvät tasavertaisina arvoltaan ja oikeuksiltaan (YK:n ihmisoikeuksien yleismaallinen julistus 1948, 1. artikla.), eikä ketään saa kiduttaa, kohdella tai rangaista julmasti, epäinhimillisesti tai alentavasti (YK:n ihmisoikeuksien yleismaallinen julistus 1948, 5. artikla). Lapsen oikeuksien julistuksen mukaan lapselle tulee suoda edellytykset ruumiillisesti, henkisesti, moraalisesti, sielullisesti ja sosiaalisesti terveeseen ja normaaliin kehitykseen vapaissa ja ihmisarvon mukaisissa oloissa (YK:n lastenoikeuksien julistus 1959, periaate 2). Lasta on myös suojeltava kaikelta laiminlyönneiltä, julmuudelta ja väärinkäytöltä (YK:n lastenoikeuksien julistus 1959, periaate 9).

Laissa määritellään jokaisen oppilaan suoja kiusaamista vastaan (Hamarus 2008, 19). Perusopetuslain mukaan opetukseen osallistuvalla on oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön (L 21.8.1998/628, 7 luku, 29§.) ja jokaisen oppilaan on suoritettava tehtävänsä tunnollisesti sekä käyttäytyttävä asiallisesti (L 21.8.1998/628, 7 luku, 35§).

Mäntylä ym. (2013, 121.) korostavat tutkimuksessaan kiusaamisen olevan vakava ja yleinen ongelma koulumaailmassa. Koulukiusaamisesta puhutaan paljon, mutta edelleen merkittävä osa kiusaamisesta jää huomaamatta tai sen todellista luonnetta ei tunnisteta (Lämsä 2009, 64). Kiusaaminen ei ole ohimenevä tapahtuma, vaan tilanne jatkuu muuttumattomana vuodesta toiseen, ellei siihen puututa (Salmivalli 2010, 25). Koulukiusaaminen koskettaa aina koko luokkayhteisöä, ei vain kiusatua (Salmivalli 2002, 95). Kiusaaminen vaikuttaa siis kielteisesti jokaiseen, se ei ole vain kiusaajan ja kiusatun välinen asia. Kiusaaminen luo ympärilleen turvattoman ilmapiirin, joka vaikuttaa jokaiseen lapseen ja nuoreen. Sen huomiotta jättäminen vaarantaa lasten ja nuorten psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. (Salmivalli & Kirves 2011, 133.)

Kiusatuksi tuleminen on lapselle ja nuorelle kipeä kokemus (Holmberg-Kalenius 2008, 32). Mäntylän ym. (2013, 121.) tutkimuksen mukaan koulukiusaamisen vai-

kutukset lasten ja nuorten elämään ovat moninaisia ja pitkäaikaisia. Hamarusen ym. (2015, 50.) mukaan kiusattu tuntee pelkoa, häpeää, masennusta ja arvottomuudentunteita tilanteestaan ja menettää hiljalleen uskonsa elämään. Kiusaamisen piilottaminen tai salaileminen ja niiden mukanaan tuoma ahdistus vaativat lapselta ja nuorelta valtavasti energiaa. Tämän energian pitäisi riittää opiskeluun tai ystävyys-suhteisiin, ei kiusaamisen piilottamiseen.

Kiusaaminen luo kiusatulle lapselle tai nuorelle erilaisuuden leiman. Ulkoapäin määritelty maine leviää ja eristää kiusatun yhteisöstä. Erilaisuus muodostuu lasten ja nuorten kulttuurin vastakohtien varaan, ja esimerkiksi tietynlaisista pukeutumistyyliä käyttävä lapsi tai nuori joutuu helposti arvostelun kohteeksi. Kiusaamisen syyksi valitaan usein ominaisuus, jota ei arvosteta yhteisössä. Muita syitä kiusaamiselle voivat olla esimerkiksi kiusaajan aseman tai suosion tavoittelu kaveripiirissä. (Hamarus ym. 2015, 35–39.)

Kiusaamisen lähtökohta, erilaisuuden leiman luominen ja ryhmän ulkopuolelle sulkeminen tapahtuvat yhteisössä ja vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Kiusaaminen voidaan nähdä ryhmäilmionä, jossa yhteisö omalla toiminnallaan luo pohjan kiusaamiselle. Erilaisuuden leiman ja kiusaamisen syntyä selittävät ihmisten taipumukset luokitella toisiaan. Erilaiset asenteet ja suhtautuminen erilaisiin ominaisuuksiin kohtaan syntyvät vuorovaikutuksessa yhteisössä ja vaihtelevat eri kulttuurien arvojen mukaan. Leimat erilaisuudesta syntyvät sosiaalisesti tuottamalla; nimeämällä ja pahaa puhumalla. (Hamarus ym. 2015, 20.)

Kiusatuksi tuleminen vaikuttaa kokonaisvaltaisesti niin koululaisen psyykkiseen, fyysiseen kuin sosiaaliseen terveyteen ja hyvinvointiin. Se aiheuttaa muun muassa masennusta, fyysistä sairastelua ja eristäytymistä sosiaalisista suhteista. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, [viitattu 4.2.2016].) Kiusattu on henkisesti ja fyysisesti alistettu, mutta myös kiusatun tunne-elämä on heikentynyt (Hamarus ym. 2015, 50). Kiusaamisen vaikutusten suhteen on muistettava, ettei kiusaamisen tarvitse olla näkyvää haavoittaakseen sen kohteena olevaa lasta tai nuorta (Lämsä, Kiviniemi & Pönkkö 2009, 99).

Hamarus ym. (2015, 52–53.) jakavat kiusaamisen vaikutukset kahteen ryhmään. Ensimmäiseen ryhmään kuuluvat akuuttiin kiusaamiseen liittyvät oireet. Tällaisia

ovat esimerkiksi psykosomaattiset oireet, kuten vatsakipu, päänsärky, pahoinvointi, unettomuus, väsymys tai painajaisunet. Muita akuuttiin kiusaamiseen liittyviä oireita ovat muun muassa itkuisuus, keskittymisvaikeudet, muistamattomuus, rauhattomuus, aggressiivisuus, ahdistuneisuus, masentuneisuus, pelokkuus sekä arkuus. Toiseen ryhmään kuuluvat kiusaamisen vaikutukset ovat laaja-alaisia ja vakavia traumoja, jotka ovat syntyneet kiusatulle pitkäaikaisen kiusaamisen seurauksena. Tällaisia ovat muun muassa vaikutukset kiusatun itsetuntoon ja minäkuvaan, sosiaalisten tilanteiden pelko, syömishäiriöt, pakko-oireet sekä eristäytyminen.

Kiusaamisen myötä kiusattu menettää tutun ja turvallisen kasvuympäristön. Koulukiusaaminen vaikuttaa myös kiusatun turvallisuudentunteeseen, sillä sen myötä perusturvallisuus ja tunne yhteisöön kuulumisesta katoavat. Pitkään jatkuessaan kiusaamisen luo kiusatulle arvottomuuden tunteen ja enemmän tai myöhemmin kiusattu hylkää itsensä kiusaajiensa tavoin. Ihmisarvon menetys on yksi kipeimmistä ihmisen kokemista asioista. Sillä on erityisen tuhoava vaikutus lapseen tai nuoreen, jonka minuus on vielä kasvuvaiheessa. (Holmberg-Kalenius 2008, 32–38.)

Yhteisön ulkopuolelle jääminen ja ystävyysuhteiden katkeaminen vaurioittavat tärkeässä psyykkisessä kehitysvaiheessa olevan lapsen tai nuoren tunne-elämää (Holmberg-Kalenius 2008, 40). Joka viides lapsista ja nuorista kokee jossakin elämänvaiheessa ahdistusta siitä, ettei hänellä ole ystävää, jonka kanssa juttelisi tai viettäisi aikaa esimerkiksi vapaa-ajallaan (Junttila 2015, 29–30). Ystävät merkitsevät lapselle ja nuorelle hyväksytyksi tulemistä ja turvallisuutta ryhmässä. Ilman ystäviä lapselle tai nuorelle kehittyy kuva itsestään sellaisena, joka ei kelpaa ystäväksi tai selviä ystävyysuhteissa. Yksinäisyys on lohduton tilanne, sillä lapsen ja nuoren itsetunto on kiinni juuri asemasta kaveriporukassa. (Holmberg-Kalenius 2008, 40.) Ryhmän ulkopuolelle jäävä lapsi tai nuori menettää mahdollisuuden sosiaalisten taitojen opettelemiseen (Salmivalli 2008, 33.) ja yksinäisyys saattaa helposti jäädä lapsella tai nuorella pitkäaikaiseksi, jopa pysyväksi olotilaksi. Yksinäisyydestä on myös vaikea päästä eroon. (Junttila 2015, 74–75.)

Kiusaaminen vahingoittaa psyykkiseen hyvinvointiin kuuluvaa itsetuntoa, minäkuva ja mielenterveyttä sekä psyykkiseen hyvinvointiin yleisesti liittyvää onnellisuu-

den tunnetta (Hamarus 2012, 89). Lapsi ja nuori elävät oman identiteettinsä rakennusvaihetta, ja ovat haavoittuvia ulkopuolisille vaikutuksille, esimerkiksi kiusaamiselle (Hamarus ym. 2015, 61). Kiusatulle sanotut asiat muuttuvat ajan kuluessa todeksi. Kiusatusta tulee sellainen kuin hän kokee olevansa muiden silmissä. Kiusattu alkaa myös käyttäytyä alistuvasti ja väheksyy itseään, ja näin kiusattu myös leimaa itsensä. (Lämsä ym. 2009, 105.)

Jatkuessaan koulukiusaaminen tekee lapsesta tai nuoresta passiivisen oman tilanteensa hyväksyjän, jolloin kiusaamista ei haluta enää tuoda ulkopuolisten tietoon. Kiusattu kokee tilanteensa hiljalleen ”normaaliksi”, ja hyväksyy kiusaamisen elämänsä. Alistavan ja nöyryyttävän tilanteen jatkuessa lapsi tai nuori lamaantuu tai luovuttaa ja muuttuu passiiviseksi. Hän myös kokee itsensä niin arvottomaksi, ettei tuo kiusaamistaan esiin, sillä ei usko siitä olevan hyötyä. (Hamarus ym. 2015, 50.) Lopulta kiusaamisen yhä jatkuessa kiusattu tuntee olevansa niin arvoton ja merkityksetön, ettei häntä puolusteta tai ettei hänestä välitetä. Jatkuva varuillaanolo jähmettää lapsen tai nuoren fyysisesti ja henkisesti, mikä puolestaan lisää kiusatun stressiä. (Holmberg-Kalenius 2008, 34.) Kiusaaminen vaikuttaa myös kiusatun käsitykseen muista ihmisistä. Kiusaamisen kohteeksi joutuva lapsi tai nuori suhtautuu muihin ihmisiin varautuneesti ja pitää heitä epäluotettavina tai jopa vihamielisinä. (Salmivalli 2008, 56.)

Kiusaaminen jättää lapseen tai nuoreen fyysiset jäljet. Kehossa kiusaamiskokemukset voivat ilmetä esimerkiksi jännittyneinä hartioina, huonona ryhtinä tai hiljaisena puheääninä. Kiusatulla voi olla ympärillään myös valtava tila, johon ulkopuoliset eivät saa tulla. Kiusattu voi väistää kosketusta tai vetää kätet rintakehän suojaksi ulkopuolisen lähestyessä. (Satri 2015, 167.) Koulukiusaaminen voi johtaa myös erilaisiin käyttäytymisen muutoksiin sekä pahimmassa tapauksessa koko elämänilon ja –halun menettämiseen (Lämsä ym. 2009, 105).

Kiusaamisesta syntyvien muistijälkien vahvuutta selittää se, että jotkin kokemukset aktivoivat ihmisellä samoja aivoalueita kuin fyysistä kipua tunnettaessa (Satri 2015, 29). Hamarus tuo teoksessaan esiin (2012, 53.) aivotutkimuksen, jonka mukaan sosiaalinen eristäminen aktivoi aivoissa samoja alueita kuin fyysistä kipua koettaessa. Kun loukkaamme jalkamme, aivojen kipualueet aktivoituvat. Samat alueet aktivoituvat, kun meidät erotetaan ryhmästä tai meitä kohdellaan epäoikeu-

denmukaisesti. Murtunut jalka ja mieli jättävät molemmat jäljet aivoihimme. Näin myös kiusaaminen vaikuttaa kiusatussa syvästi pitkän aikaa. Tunnekokemukset muistetaan kauimmin, joten kiusaaminen säilyy mielessä pitkään. Joskus jopa pysyvästi.

2.2 Kiusaaminen terveyden eriarvoisuuden vahvistajana

Kiusaaminen on kehityksellinen riski lapselle ja nuorelle. Sillä saattaa olla pitkäaikaisia vaikutuksia koko heidän elämäänsä. (Lämsä 2009, 72.) Kiusaaminen vaikuttaa monin tavoin lapsen tai nuoren hyvinvointiin ja sillä on tuhoava ja vahingoittava vaikutus kiusatun elämään (Hamarus 2012, 89). Jos lapsen tai nuoren voimavarat kuluvat liikaa elämänongelmista, esimerkiksi kiusaamisesta selviytymiseen, ikäkauteen kuuluvassa kehityksessä saattaa olla ongelmia (Lämsä ym. 2009, 98). Myös kiusaamisen aikaansaama pitkäaikainen ja voimakas stressi vaikuttaa terveyteen monin tavoin (Satri 2015, 29). Kiusaaminen onkin yhteydessä lasten tai nuorten psyykkiseen oireiluun sekä erilaisuuden kokemuksiin. Kiusaaminen lisää myös kiusatun yksinäisyydentunnetta. (Lämsä ym. 2009, 99–100.) Kiusaamisen myötä kiusatulta saattaa puuttua myös olennaisia elämäntaitoja sosiaalisten tilanteiden sekä oman elämänohjauksen suhteen (Satri 2015, 103).

Kiusaaminen vaikuttaa lapsen tai nuoren sosiaaliseen hyvinvointiin ja vahvistaa siten terveyden eriarvoisuutta. Sosiaalisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan kykyä vastavuoroiseen vuorovaikutukseen sekä kykyä ja halua olla osa yhteisöä. (Hamarus 2012, 89.) Kun kiusattu suljetaan yhteisön ulkopuolelle tai kiusattu itse eristäytyy muista kiusaamisen jatkuessa, on kyse sosiaalisen hyvinvoinnin heikentymisestä. Sosiaalisen hyvinvoinnin eriarvoisuuteen liittyvät myös kouluaikaiset valinnat esimerkiksi opiskelupaikan suhteen. Kiusattu saattaa välttää samaan jatko-opintopaikkaan hakeutumista kiusaajan kanssa. Kiusattu voi jättää myös opinnot kokonaan välttääkseen kiusaamisen jatkumista uudessa opiskelupaikassa. Näin kiusaaminen vaikuttaa osaltaan opintoihin ja ammatinvalintaan, mitkä puolestaan ovat yhteydessä sosiaaliseen hyvinvointiin. (Hamarus ym. 2015, 27–53.)

Kiusaamisen vaikutukset ovat tuhoisia, sillä ne vaikuttavat juuri niihin lapsen tai nuoren elämän osa-alueisiin, jotka tukevat kasvua ja kehitystä eheäksi ja tasapai-

noiseksi aikuiseksi. Kiusatun lapsen tai nuoren kokemusta voidaan verrata avoimeen haavaan, joka syvenee kiusaamisen jatkuessa tai pahentuessa. Kiusatun poissulkeminen yhteisön ulkopuolelle ja siten kontaktien katkeaminen ovat tuhoisia lapsen ja nuoren tunne-elämän näkökulmasta. Ne saattavat lopulta johtaa lapsen tai nuoren syrjäytymiseen. (Holmberg-Kalenius 2008, 42–48.)

Koulukiusatuksi tuleminen on merkittävä lapsen ja nuoren kaverisuhteissa esiintyvä ongelma. Kiusaamisen kohteeksi joutuvat lapset ja nuoret voivat huonosti ja heillä on vain vähän myönteistä vuorovaikutusta toisten kanssa, jolloin he jäävät ilman myönteistä yhdessäolon kokemusta. (Salmivalli & Kirves 2011, 133.) Ulkonäköön tai persoonallisuuteen kohdistuva arvostelu ja ikätovereiden ulkopuolelle jääminen vahvistavat lapsen tai nuoren tunnetta siitä, että on erilainen ja toisten joukkoon kelpaamaton. Erilaisuuden aiheuttama psyykinen paha olo muuttaa lapsen tai nuoren elämää. (Lämsä ym. 2009, 104–105.) Psyykinen paha olo voi ilmetä esimerkiksi masennuksena, pelkoina tai harha-ajatuksina. Paha olo rajoittaa lapsen tai nuoren elämää ja aiheuttaa muun muassa poissaoloja koulusta, lisää keskittymisvaikeuksia sekä vaikeuttaa ihmisten parissa toimimista. (Kiviniemi 2009, 115.)

Ostamo ym. (2007, 96.) kuvaavat tutkimusraportissaan lasten ja nuorten terveys-eroja. Terveyserot ilmenevät erityisesti silloin, kun nuori siirtyy lapsuudesta kohti omaa elämää. Koulunkäynti sekä koulutukseen liittyvät tekijät ovat merkityksellisiä tärkeälle kehitysvaiheelle nuoren elämässä. Koulunkäyntivaikeudet voivat lisätä psyykkisiä ongelmia, ja psyykkiset ongelmat voivat osaltaan haitata koulunkäyntiä. Nämä tekijät voivat vaikuttaa hyvinvointierojen syntymiseen vielä aikuisiällä.

2.3 Kiusaamisesta selviytyminen

Selviytymistä käsiteltäessä on muistettava, että jokainen suhtautuu kiusaamiseen yksilöllisellä tavalla ja siten myös selviytyy siitä omalla tavallaan. Toiset selviytyvät kiusaamisesta ilman pitkäaikaisia traumoja, kun taas toisilla toipuminen voi viedä pitkän aikaa. (Hamarus ym. 2015, 13.) Hoiskon ym. (2012, 67.) tutkimuksen mukaan kiusattu tarvitsee tukea vahvistaakseen itsetuntoaan ja vuorovaikutustaitojaan kiusaamisen jälkeen. Selviytyminen alkaa vasta, kun kiusaaminen loppuu,

eikä kiusaamisesta ei voi selviytyä niin kauan kuin se jatkuu (Hamarus ym. 2015, 141). Jälkihoidon merkitystä ei saa aliarvioida (Hamarus 2012, 93.), sillä kiusaaminen aiheuttaa uhrilleen usein pitkäaikaisen trauman etenkin, jos kiusaaminen on kestänyt kauan. Kiusaamisen aiheuttamat kipu ja tuska eivät välttämättä pääty heti. (Hamarus ym. 2015, 11.)

Kiusaaminen herättää kiusatussa monia tunteita. Tunteiden käsittely auttaa niiden merkityksen vähentämisessä kiusatun elämässä. Kiusattu voi kokea esimerkiksi vihaa tai katkeruutta kiusaajaansa kohtaan. Kiusatun tulee voida tunnistaa näitä tunteita sekä käsitellä niitä. Kiusaamisesta selviytymisessä on tärkeää kohdata erilaisia tunteita, jotta ne eivät jää käsittelemättä ja aiheuta siten tarpeetonta ahdistusta kiusatulle. Kiusattu voi tarvittaessa saada asiantuntija-apua esimerkiksi terveydenhoitajalta. Katkeruudesta irti päästäminen vapauttaa mieltä. Selviytymisessä on hyvä pyrkiä anteeksiantoa kohti ja vapauttaa mieli ahdistavista tunteista. Anteeksiantaminen vaatii kuitenkin aikaa, eikä tapahdu nopeasti. Traumaattisten tunteiden ja kokemusten läpikäyminen on tärkeää kiusatun hyvinvoinnille, sillä asioiden käsittelemisen jälkeen kiusaaminen saa usein uusia merkityksiä, eivätkä kokemukset enää hallitse vahvasti kiusatun elämää. Tunteiden käsittelyssä voi auttaa esimerkiksi kokemuksista puhuminen, mutta myös harrastukset tai päiväkirjan kirjoittaminen voivat olla keinoja tunteiden purkamiseen. (Hamarus 2012, 93–100.)

Tunteiden käsittelemisen lisäksi selviytymisprosessissa on tärkeää kiusatun vahvistaminen ja minäkuvan kehittymisen tukeminen. Tähän kiusattu tarvitsee onnistumisen kokemuksia, iloisia hetkiä sekä mukavaa yhdessä tekemistä. Kiusatun vahvuuksien tukeminen sekä myönteisen palautteen antaminen tukevat minäkuvan myönteistä kehittymistä. Lisäksi prosessiin kuuluu toivo siitä, että asiat muuttuvat paremmiksi. Myönteiset tunteet vähentävät stressiä ja antavat voimaa jaksaa eteenpäin. (Hamarus 2012, 98–99.) Myös toivon ylläpitämisellä on merkitystä selviytymisessä. Jo pienellä toivonpilkahduksella on elämää ja tulevaisuuden uskoa lisäävä vaikutus. Toivon näkökulmasta on tärkeää nähdä elämässä mahdollisuuksia, ei vain rajoituksia. Unelmat ovat tärkeitä. Kun unelmat ovat merkityksellisiä ja ne luodaan itse, ne voidaan myös saavuttaa. (Lämsä & Kiviniemi 2009, 233.) Tär-

keintä selviytymisessä on, että kiusattu itse haluaa muuttaa elämäänsä (Hamarus ym. 2015, 132).

Kiusaamiseen liittyvien tunteiden käsittelyn jälkeen kiusattu voi kokea kiusaamisesta jääneen myös jotain myönteistä elämäänsä. Näin hän pystyy rakentamaan uuden merkityksen kokemalleen. Kiusaaminen on voinut tehdä kiusatusta esimerkiksi vahvemman: hän on joutunut taistelemaan vaikeiden tilanteiden läpi, mutta selviytynyt niistä. Toisaalta kiusattu saattaa oppia tunnistamaan erilaisia tunnetiloja toisissa ihmisessä helpommin, sillä he ovat aiemmin joutuneet tarkkailemaan kiusaajansa ailahtelevaa mielialaa. (Hamarus 2012, 101.) Joillekin kostoajatukset saattavat toimia selviytymiskeinona. Ajatukset voivat antaa voimaa ja kantaa siten elämässä eteenpäin. (Holmberg-Kalenius 2008, 199.)

Kiusattu voi käyttää selviytymiskeinonaan erilaisia coping-keinoja. Ayalonin (1995, 25–27.) teorian mukaan selviytymiskeinoina käytettäviä coping-keinoja ovat uskomuksiin, sosiaalisuuteen, tunteisiin, mielikuvitukseen, kognitioon sekä fysiologiaan liittyvät tekijät. Uskomukset liittyvät ihmisen uskontoon ja poliittisiin mielipiteisiin, kun taas sosiaalisuudessa korostuvat ihmisen vuorovaikutustaidot ja –suhteet. Lisäksi sosiaaliin selviytymiskeinoin kuuluvat harrastukset ja yhteinen toiminta muiden kanssa. Tunteiden avulla ihminen voi tukahduttaa tai kieltää tapahtumia ja mielikuvituksen kautta taas käsitellä niitä. Tunteisiin ja mielikuvitukseen liittyvät myös kirjoittaminen ja musiikin kuuntelu. Kognitio liittyy ajatteluun, ymmärtämiseen, tiedonkäsittelyyn sekä ongelmien ratkaisemiseen. Fysiologisilla keinoilla Ayalon puolestaan tarkoittaa elimistön reaktioita, kuten stressiä, sen vähenemistä tukevia rentoutumistapoja sekä liikuntaa. Edellä kuvatut coping-keinot kuvaavat niin sanottua kokonaisvaltaista selviytymismallia. Ongelmia käsitellessään ihminen käyttää omalle persoonalleen sopivaa coping-keinoa tai niiden yhdistelmiä, ja luo näin itselleen tyypilliset selviytymisen voimavarat.

Toisaalta kiusaaminen voi tuoda elämään jotain hyvää (Holmberg-Kalenius 2008, 201). Kiusaamiskokemukset saattavat vaikuttaa myönteisesti kiusatun luonteeseen tai elämän kulkuun. Kiusaamisesta selviytyminen saattaa tehdä kiusatuista rohkeampia ja luoda heille tunteen, että selvittyään niin rankasta kokemuksesta he selviävät myös muista elämän mukanaan tuomista haasteista. Kiusaamista selvit-

tyään kiusattu voi uskaltaa jälleen kokeilla uusia asioita ja esimerkiksi alkaa harastaa jotain uutta. (Hamarus ym. 2015, 133.)

2.4 Kiusaamiskokemus aikuisena

Helkiö (2002, 72–81.) tarkastelee tutkimuksessaan aikuisuutta muun muassa henkisen kypsymisen, viisauden ja vastuullisen ajattelun näkökulmasta. Aikuisuus on henkistä kasvamista, kokemusten ja viisauden karttumista. Aikuinen ottaa vastuun toiminnastaan ja hänellä on elämän perustaidot. Aikuisikä voidaan kuitenkin määrittellä monin eri tavoin. Aikuisuutta voidaan tarkastella esimerkiksi täysi-ikäisyyden kautta, jolloin ihmisestä tulee aikuinen tämän täyttäessä 18 vuotta. Helkiö määrittelee aikuisuutta myös siihen liittyvien mittarien, esimerkiksi työpaikan hankkimisen tai perheen perustamisen näkökulmasta. Aikuinen koulutautuu, hankkii työpaikan ja perustaa perheen.

Lapsuudessa tai nuoruudessa koulukiusattuja aikuisia on runsaasti (Holmberg-Kalenius 2008, 192). Takizawan, Maughanin, & Arceneaultin (2014, 777.) tutkimuksen mukaan kiusaamisen kohteeksi joutuminen saattaa vaikuttaa elämään jopa useiden vuosikymmenten ajan. Hoisko ym. (2012, 67.) osoittavat tutkimuksessaan, että kiusatun kipu ja tuska eivät lopu heti. Kiusaamisesta selviytyminen ei myöskään ole yksinkertaista tai itsestään selvää. Mitä aiemmin kiusatun tuen tarve tunnistetaan, sitä parempia tuloksia selviytymisessä saadaan.

Koulukiusaamisella voi olla jopa elämänmittaisia vaikutuksia. Kiusaamiskokemukset voivat myöhemmin peilautua epäluottamuksena ihmissuhteisiin ja myöhemmin aikuisiällä esimerkiksi parisuhteeseen. (Hamarus ym. 2015, 53–71.) Kiusaamista kokenut ajautuu myöhemmin helposti vääränlaisiin ihmissuhteisiin alistavien ihmisten kanssa. Kiusattu on tällöin suhteen joustava, nöyrä ja helposti alistuva osapuoli. Alistavassa ihmissuhteessa kiusattu on edelleen valmis antamaan toiselle anteeksi. Vasta kun kiusattu kohtaa muistonsa, hän alkaa arvostamaan itseään ja uskaltaa valita tasavertaisia ihmissuhteita. (Holmberg-Kalenius 2008, 205.)

Aikuisille koulukiusatuille on tunnusomaista varuillaanolo, itsensä tarkkailu sekä tunne, että on elämässään eksyksissä tai jotenkin ulkopuolinen. Erityisesti sosiaa-

liset pelot ovat lähes jokaisen kiusatun mielessä. Kiusatuksi tulemista on myös vaikea unohtaa, vaikka aikuisiällä kiusaamisesta olisi kulunut useita vuosia. Muistoihin saattaa liittyä ahdistusta, häpeää ja huonommuuden tunteita. Koulukiusaaminen on saattanut vaikuttaa myöhemmin haluun opiskella. Muistot kiusaamisesta ovat saattaneet tehdä opiskelusta raskasta niin henkisesti kuin motivaation puuttumisen kautta. Myös ammatin tai työpaikan löytäminen on voinut olla vaikeaa. Taustalla on osittain eräänlainen ihmistenpelko. Kiusattu saattaa pelätä tutustua uusiin ihmisiin tai päästää heitä lähelle. (Holmberg-Kalenius 2008, 192–198.) Takizawa ym. (2014, 777–779.) osoittavat tutkimuksessaan, että pitkäaikaisilla kiusaamisen uhreilla on vähän sosiaalisia vuorovaikutussuhteita, mutta kiusaaminen vaikuttaa myös kiusatun terveydentilaan tai tämän taloudelliseen asemaan. Tutkimuksen mukaan pitkään kiusaamista kokeneet lapset saattavat kouluttautua aikuisina vähemmän, mikä heikentää heidän sosioekonomista asemaansa.

Kiusaamista on vaikea unohtaa vuosien jälkeen. Muistot voivat olla ahdistavia tai häpeää tuottavia. Huonommuuden tunne saattaa ohjata kiusatun myöhempää elämää. Lisäksi itseinho- ja viha sekä toivottomuuden tunne ovat tavallisia kiusatun kokemia tunteita. Toisaalta myös halu asettaa kiusaajat vastuuseen pahanteosta saattaa olla monen kiusatun mielessä. Kiusattu toivoo salaa, ettei kiusaaja pärjäisi myöhemmin elämässään tai, että kiusaajalle tapahtuisi jotain paha. (Holmberg-Kalenius 2008, 199.) Kiusaamisen synnyttämät tunnekokemukset jäävät vahvasti kiusatun mieleen ja vaikuttavat kiusatun minäkuvaan pitkällä aikavälillä. Vanhat tunteet voivat nousta mieleen vuosien päästä vielä silloin, kun lapsena tai nuorena kiusaamisen kohteeksi joutunut on jo aikuinen. Tunteet voivat nousta pintaan kiusaamisesta muistuttavissa tilanteissa ja muistuttaa näin kiusaamisesta yhä uudelleen. (Lämsä ym. 2009, 100–101.)

Entisillä koulukiusatuilla saattaa olla muistikatkoksia. Kiusattu ei välttämättä muista kouluajaltaan mitään tai muistot liittyvät vain ikävimpiin asioihin. Usein ainoat koulusta kiusatun mieleen jäävät asiat liittyvät pelkoon, ahdistukseen tai yksinäisyyteen. Lisäksi kiusatun muistoihin saattaa jäädä vain se tunnetila, jossa on vuosia joutunut elämään. Toisaalta omien tunteiden tunnistaminen voi olla kiusatulle vaikeaa aikuisena, jos hän on lapsuudessaan tai nuoruudessaan joutunut peittämään tunteitaan niin, etteivät kiusaamisen vaikutukset näkyneet ulkopuolisille. Tällöin

osa tunteista on jäänyt lapsuudessa tai nuoruudessa tuntematta, eikä aikuinen siksi tunnista näitä tunteita vielä vuosien jälkeen tai hän tunnistaa ne vasta viiveellä. (Holmberg-Kalenius 2008, 194–203.)

Vaikka monet aikuiset ovat selviytyneet kouluaikaisesta kiusaamisesta, on edelleen suuri määrä aikuisia, joiden kiusaamisen aiheuttamat arvet ovat niin syviä, etteivät he vuosien aikana ole selviytyneet kokemuksistaan. Vielä aikuisenakaan he eivät ole päässeet kiinni elämään. Monet aiemmin kiusatut aikuiset kärsivät myöhemmin masennuksesta. He myös tuntevat itsensä muita huonommiksi. Eri-tyisesti naiset piilottavat tunteensa, jähmettyvät, eristäytyvät tai vaikenevat. Pitkään jatkuessaan kiusaaminen aiheuttaa masennuksen lisäksi myöhemmin esimerkiksi viiltelyä, itsemurha-ajatuksia ja pahimmillaan jopa niiden toteuttamista. (Holmberg-Kalenius 2008, 47–197.)

Kipeistä kokemuksista huolimatta koulukiusaamisella on ollut aikuisille myös myönteisiä vaikutuksia. Osa koulukiusatuksi tulleista aikuisista kokee tulleen vahvemmiksi kiusaamisen takia, vaikka samalla toivovat, ettei kiusaamista olisi koskaan ollutkaan. Joidenkin mielestä kiusaaminen on opettanut vastuullisuutta ja kunnioitusta toisia ihmisiä kohtaan. Kouluaikana kiusattujen aikuisten mielestä myös kiusaamiseen puuttuminen on helpompaa omien kokemusten tuoman rohkeuden vuoksi. (Holmberg-Kalenius 2008, 201.)

3 KOULUTERVEYDENHOITAJA JA KOULUKIUSAAMINEN

3.1 Terveydenhoitaja koulumaailmassa

Kouluterveydenhoitaja toimii koulumaailmassa terveyden edistämisen asiantuntijana. Terveydenhoitajan tehtävät liittyvät kouluympäristöön, niin ryhmiin kuin yksittäisiin oppilaisiin. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2014.) Kouluterveydenhoitaja edistää oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä sekä osallistuu osaltaan koko koulu yhteisön hyvinvoinnin edistämiseen (Haarala ym. 2015, 289). Terveydenhuoltolain (L 30.12.2010/1326, 2 luku, 16§.) mukaan kouluterveydenhuollon palveluihin kuuluvat muun muassa kouluympäristön terveellisyys, turvallisuuden sekä koulu yhteisön hyvinvoinnin edistäminen. Terveydenhoitotyön tavoitteena on lapsen ja nuoren terveen kasvun ja kehityksen turvaaminen kohti hyvinvoivaa, tervettä aikuisuutta (Impola 2014, 102).

Terveydenhoitaja tekee arvokasta työtä koulukiusaamisen parissa (Hamarus 2012, 93). Oppilaat eivät hakeudu kouluterveydenhoitajalle vähäpätöisistä syistä. Alkuun oppilas saattaa käydä terveydenhoitajan luona esimerkiksi päänsäryn varjolla, mutta todellisuudessa tutustuu terveydenhoitajan persoonaan ja päättää, uskaltako puhua tälle haluamastaan asiasta. Oppilaat saattavat hakeutua terveydenhoitajan luokse myös kysyen, olisiko terveydenhoitajalla aikaa kuunnella jotain pientä asiaa. Usein asiat eivät ole kovinkaan pieniä, ja juuri tällaisille asioille on terveydenhoitajan tärkeää löytää aikaa. (Impola 2014, 109.) Aito kuunteleminen, läsnäolo, kiinnostus, myönteinen asenne, toisen kunnioittaminen, välittäminen ja asioihin tarttuminen tekevät terveydenhoitajasta sellaisen luotettavan aikuisen, jolle lapsi tai nuori uskaltaa kertoa mieltään painavista asioista. (Hamarus 2008, 105.)

Kouluterveydenhoitajan työtä voidaan tarkastella niin sanottuna sosiaalisena luottamusväylänä. Luottamusväylän avulla lapsi tai nuori voi kertoa kiusaamisesta ilman, että joutuu huomion keskipisteeksi esimerkiksi luokassaan. Lapsi tai nuori voi tulla esimerkiksi juttelemaan terveydenhoitajalle kahden kesken tämän vastaanotolle. (Hamarus 2008, 117–120.) Moni oppilas uskoutuu usein koulutervey-

denhoitajalle, ja näin kouluterveydenhoitaja voi olla ensimmäinen, joka kuulee oppilaan kiusaamisesta (Salmivalli 2002, 99).

3.2 Kiusaamisen kohtaaminen ja siihen puuttuminen

Koskela (2011, 72.) toteaa tutkimuksessaan, ettei koulukiusaamisen tunnistaminen ole helppoa. Hamaruksen (2008, 95.) mukaan kiusaaminen on usein vaikeasti aikuisen havaittavissa. Fyysisestä kiusaamisesta syntyvät mustelmat tai muut näkyvät todisteet on helppo havaita. Sen sijaan epäsuoraan kiusaamiseen liittyy usein piilomerkityksiä, joiden ymmärtäminen ulkopuolisten näkökulmasta on lähes mahdotonta.

Lapset ja nuoret eivät aina kerro kiusaamisesta eteenpäin, ellei heiltä kysytä asiasta. Terveystarkastusten yhteydessä ja tarjota näin lapselle tai nuorelle mahdollisuuden kertoa kokemuksistaan. Erityisen tärkeää asian puheeksi ottaminen on silloin, kun lapsella tai nuorella on paljon poissaoloja koulusta tai jos tämä vaikuttaa masentuneelta. Myös huoli tai epäily kiusaamisen kohteeksi joutumisesta on syy ottaa asia puheeksi lapsen tai nuoren kanssa. Myös erilaiset fyysiset oireet, kuten päänsärky, vatsakivut ja uniongelmat saattavat olla merkki pahasta olostä. (Salmivalli & Kirves 2011, 133–134.)

Kiusattu ei useinkaan näytä, miten kiusaaminen häneen vaikuttaa tai miten paljon se häneen sattuu. Siitä huolimatta kiusaaminen satuttaa, ja kiusatun tulee saada apua tilanteeseensa. (Satri 2015, 32–69.) Kiusatulle lapselle tai nuorelle on helpotavaa kuulla, mistä kiusaaminen johtuu. Tieto purkaa kiusaamisen aiheuttamaa syyllisyyttä ja häpeää. Kiusatun on tiedettävä, ettei kiusaaminen johdu siitä, että hänessä olisi jotain vikaa tai syy kiusaamisen kohteeksi joutumiselle. Jos kiusattu ymmärtää tämän, turhat syyllisyyden tunteet vähenevät, ja kiusatun riski sisäänpäin kääntymiselle, masentumiselle, ahdistumiselle ja itsetunnon heikkenemiselle vähenee. Lapselle tai nuorelle voi esimerkiksi kertoa kiusaamisen olevan kiusajan keino hakea itselleen asemaa kouluyhteisössä. Kiusaaja saattaa pelätä ystäviensä menettämistä, jolloin toisten kiusaaminen tarjoaa hänelle keinon pitää ryhmä

koossa ja turvata ympärilleen kiusaamista seuraava kannattajajoukko. (Hamarus 2012, 51.)

Kiusaamiseen puuttuminen ei saa koskaan johtaa siihen, ettei kiusattu uskalla enää kertoa kiusaamisesta, vaikka se jatkuisi vielä kiusaamiseen puuttumisen jälkeen (Hamarus 2012, 59). Kiusatun kertoessa kokemuksistaan on tärkeä selvittää ensin, millaista kiusaamista on tapahtunut, ja ketkä siihen ovat osallistuneet sekä missä ja milloin kiusaamista on tapahtunut. Kiusaamiseen puuttumista ei saa myöskään pelätä, vaikka lapsen tai nuoren pahan olon vastaanottaminen saattaa tuntua rankalta. (Hamarus 2008, 107; 159.)

Kiusaamiskokemusten kartoittaminen tapahtuu avoimen keskustelun kautta. Keskustelu käydään rauhallisessa ja luottamuksellisessa ympäristössä, jossa lapsi tai nuori uskaltaa kertoa kokemuksistaan terveydenhoitajalle. (Salmivalli & Kirves 2011, 134.) Puuttumistilanteessa tulisi kiinnittää huomiota kiusaamisen aiheuttaman taakan vähentämiseen sekä syyllisyyden tunteen poistamiseen, sillä ne edistävät kiusatun toipumista. Ensisijaisen tärkeää on suhtautua kiusaamiseen tosiasiana, myöntää sen olemassaolo ja yrittää löytää tilanteeseen ratkaisuja. On tärkeää keskustella asioista avoimesti ja niin kuin se kiusatusta tuntuu hyvältä. (Holmberg-Kalenius 2008, 50–65.)

On tärkeää, ettei kiusatun kokemuksia vähätellä toteamalla ”kyllä se siitä” tai ”älä välitä”, sillä kiusattu ei myöhemmin uskalla kertoa kiusaamisesta enää, vaikka se pahenisi (Holmberg-Kalenius 2008, 51). Jos kiusattu kertoo kiusaamisestaan, asia tulee ottaa vakavasti. Jos hänet torjutaan, hän ei kerro kokemuksistaan enää uudelleen. (Hamarus 2008, 93.) Merkityksellistä kiusatulle on myös niin sanottu kakksinaamaisuuden muoto, eli se, miten kiusaamiseen suhtaudutaan. Tällä tarkoitetaan kiusatun rohkaisua kertoa kiusaamisesta ja toivon antamista kiusaamisen loppumisesta. Kun kiusattu sitten kertoo tilanteestaan, sitä vähätellään. Kiusatun saatetaan jopa todeta valehtelevan. Siksi on tärkeää, että kiusattu voi olla varma turvallisuudestaan kertoessaan tilanteestaan ulkopuoliselle. (Holmberg-Kalenius 2008, 132.) Myös riittävän tehokas puuttuminen kiusaamiseen on ensiarvoisen tärkeää (Hamarus 2012, 59).

Terveydenhoitajan on hyvä puhua jokaisen lapsen ja nuoren kanssa kiusaamisesta, vaikka kiusaamista ei olisikaan. Lasten ja nuorten kanssa voi keskustella siitä, ovatko he havainneet kiusaamista tai miten he toimivat kiusaamista kohdatessaan. Näin terveydenhoitaja voi omalta osaltaan muistuttaa lapsia ja nuoria siitä, että kukin heistä voi omalla toiminnallaan vaikuttaa kiusaamisen esiintymiseen koulussaan. (Salmivalli & Kirves 2011, 134.)

Mäntylä ym. (2013, 30–84.) korostavat tutkimuksessaan varhaisen puuttumisen kiusaamiseen olevan tärkeää, sillä riittävän aikaisella ja tehokkaalla puuttumisella voidaan estää kiusaamisen paheneminen. Varhainen puuttuminen on tärkeää myös kiusatun terveellisen kasvun vuoksi. Haaralan ym. (2015, 137–139.) mukaan varhaisella puuttumisella tarkoitetaan varhain aloitettuja toimintoja tilanteissa, joissa esimerkiksi terveydenhoitajalla herää huoli lapsen tai nuoren asioista. Varhainen puuttuminen edellyttää terveydenhoitajalta huolen tunnistamista sekä sen puheeksi ottamista. Koulumaailmassa varhaisella puuttumisella voidaan tarkoittaa keinoja vaikuttaa lapsen tai nuoren käyttäytymiseen tai tämän hyvinvointia uhkaaviin tekijöihin (Huhtanen 2007, 28).

Kiusaamiseen voi puuttua keskustelemalla yhdessä lasten ja nuorten kanssa, millä kiusaaminen tuntuu, miksi sitä tapahtuu tai miten siihen voi puuttua. Lasten ja nuorten kanssa voi pohtia, miten yhteistä ja mielekästä toimintaa kiusaamisen ehkäisemiseksi esimerkiksi välitunneilla voitaisiin järjestää. (Hamarus 2008, 122–123.) Myös asenteiden muuttaminen ja erilaisuuden hyväksymisen korostaminen ovat tärkeitä kiusaamisen vastaisessa työssä. Luennot, yhteinen tekeminen ja erilaiset teemapäivät tukevat ryhmän asenteiden ja toiminnan muuttumista. Kiusaamisen loppuminen on kuitenkin mahdollista vasta, kun jokainen ottaa vastuun sen ehkäisemisestä. (Kaukiainen & Salmivalli 2009.)

Kiusaamistilanteen selvittelyssä on tärkeää huomioida kiusaamisen molemmat osapuolet ja keskustella tapahtuneesta niin kiusatun kuin kiusaajan kanssa. Kiusatun kanssa keskustellaan kiusaamistapahtumasta ja sen synnyttämistä ajatuksista ja tunteista. Kiusaajan kanssa keskustellaan kiusaamisen syistä, ja kiusatulle kerrotaan selkeästi, ettei kiusaamista hyväksytä. Keskustelutilanteessa ei tuoda esiin, miten kiusaaminen on tullut ilmi, jotta kiusatun ei tarvitse pelätä kosta. Kiusaamiskeskustelun jälkeen seurataan tilannetta. Terveydenhoitaja voi esimerkiksi

keskustella myöhemmin uudelleen kiusatun ja kiusaajan kanssa ja kysyä, miten tilanne on heidän mielestään muuttunut. (Hamarus 2008, 107–120.)

3.3 Yhteistyö koulukiusaamisen vastaisessa työssä

Kouluyhteisön hyvinvoinnin tukeminen vaatii kouluterveydenhoitajalta yhteistyötä vanhempien ja koulun opettajien kanssa. Myös moniammatillinen yhteistyö on tärkeää. (Stakes 2002, 22.) Terveystenhoitaja toimii moniammatillisessa oppilashuoltoryhmässä yhteistyössä esimerkiksi koulukuraattorin kanssa (Terveysten ja hyvinvoinninlaitos 2014). Oppilashuoltoryhmän tavoitteena on edistää kouluyhteisön turvallisuutta luomalla suvaitsevaisuutta ja terveyttä suojaava kouluympäristö. Oppilashuoltoryhmässä käsitellään esimerkiksi kiusaamistapauksia ja luodaan yhteisiä menettelytapoja ongelmien ratkaisemiseksi. Opettaja voi osoittaa huolensa oppilaasta oppilashuoltoryhmässä työskentelevälle kouluterveydenhoitajalle ja tehdä yhteistyötä tämän kanssa lapsen tai nuoren tilanteen selvittämiseksi. Opettajan ja kouluterveydenhoitajan yhteistyö on tärkeää, sillä opettajat havaitsevat usein ensimmäisinä lasten ja nuorten ongelmat. (Stakes 2002, 21–24.)

Vanhemmille oman lapsen tai nuoren kiusaamistilanne on henkisesti raskasta. Kiusaaminen herättää vanhemmissa monia ajatuksia ja tunteita. Kiusaaminen aiheuttaa huolta, pelkoa, surua, epätoivoa ja häpeää koko perheelle. (Hamarus ym. 2015, 42–43.) Terveystenhoitajan työssä painottuu vanhempien tukeminen kiusaamiseen ja kaverisuhteisiin liittyvissä asioissa. Vanhemmat tarvitsevat tietoa ja ohjeita voidakseen puuttua lapsen tai nuoren ongelmiin oikealla tavalla. (Salmivalli & Kirves 2011, 135.) Vanhempien on vaikea vaikuttaa kiusaamiseen ilman ulkopuolista tukea, millä onkin keskeinen merkitys vanhempien hyvinvoinnille ja jaksamiselle (Hamarus ym. 2015, 41). Terveystenhoitajan tulee rohkaista vanhempia ottamaan yhteyttä, jos lapsi tai nuori kertoo kiusaamisesta kotona (Salmivalli 2010, 92–93). Kodin ja koulun yhteistyö on tärkeää. Kun vanhemmat ja terveystenhoitaja tuntevat toisensa, vuorovaikutus on toimivaa. (Hamarus 2008, 139.)

Koulukiusaamisen ehkäisemiseksi ja siihen puuttumiseksi on kehitetty erilaisia yhteistyöhankkeita, joissa koko koulu, niin oppilaat, opettajat, kouluterveydenhoitaja kuin muu koulun henkilökunta tekevät yhdessä kiusaamisen vastaista työtä.

Hankkeiden tavoitteena on tehdä kiusaamisen loppumisesta kaikkien yhteinen päämäärä. Esimerkiksi opetusministeriön rahoittaman tutkimustietoon perustuva KiVa Koulu –ohjelman tavoitteena on vähentää kiusaamista kouluissa sekä ennaltaehkäistä mahdollisia kiusaamistapauksia. KiVa Koulu –ohjelma on työkalu, jonka avulla koulut voivat toimia lakisääteisessä kiusaamisen vastaisessa työssä. Ohjelman tavoitteena on saada jokainen peruskoulun 1–9-luokkalainen oppilas ja koulussa työskentelevä aikuinen sitoutumaan kiusaamisen vastaiseen työhön. Ohjelman avulla välitetään tietoa kiusaamisesta ja siihen puuttumisesta esimerkiksi oppituntien muodossa. Ohjelman tavoitteena on puuttua havaittuun kiusaamiseen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, välittää tieto kiusaamisesta oppilaan vanhemmille ja selvittää kiusaamistapaus koulussa. (Kaukiainen & Salmivalli 2009).

4 TAVOITE JA TARKOITUS

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää haastattelujen kautta peruskoulu-aikaisen kiusaamisen vaikutuksia aikuisen näkökulmasta. Tavoitteena oli tuottaa kouluterveydenhoitajaa auttavaa tietoa koulukiusaamiseen puuttumisesta sekä kiusatun kohtaamisesta kiusatun omasta näkökulmasta.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Opinnäytetyön tutkimustehtäviä olivat:

1. Millaisia vaikutuksia koulukiusaamisella oli kiusattuun peruskoulussa?
2. Millaisia vaikutuksia peruskouluaikaisella kiusaamisella on ollut aikuisten näkökulmasta?
3. Millaiset asiat ovat auttaneet aikuista käsittelemään peruskouluaikana tapahtunutta kiusaamista ja selviytymään siitä?
4. Millaisia kokemuksia kiusatulla on kouluterveydenhoitajan toiminnasta?

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä

Kvalitatiiviselle eli laadulliselle tutkimusmenetelmälle on tunnusomaista tiedon kokonaisvaltainen hankinta ja aineiston kokoaminen luonnollisissa tilanteissa, joissa ihminen itse toimii tiedon lähteenä. Tällaisia tiedonkeruumenetelmiä ovat muun muassa havainnointi, kysely ja haastattelu, joissa tutkija luottaa omiin havaintoihinsa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012, 164.) Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on ymmärtää kokonaisvaltaisesti tutkittavaa aihetta. Tutkittava ilmiö pyritään ymmärtämään syvällisesti, ja aihetta käsitellään perusteellisesti ja yksilöllisesti. Tutkija toimii aineiston kerääjänä ja huomio tutkimuksessa kiinnittyy tutkittavien omaan näkökulmaan. Aineisto kerätään tutkijan ja tiedonantajan välisessä vuorovaikutussuhteessa. (Kananen 2014, 18.)

Tämän opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valittiin kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä. Valittuun aiheeseen ja tutkimustehtäviin haettiin vastauksia haastattelujen avulla. Aiheesta saatiin näin muodostettua kokonaisvaltainen ja syvempi näkemys, ja tutkimuksen huomio pysyi tutkittavien näkökulmassa. Haastattelujen avulla haastateltavat pystyivät tuomaan esille vapaasti kokemuksiaan. Tämän opinnäytetyön tutkimustehtävien pohjalta kohderyhmäksi valittiin kahdeksan 20–40-vuotiasta naista, jotka olivat kokeneet kiusaamista peruskouluaikoinaan.

5.2 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu tukee laadullista tutkimusmenetelmää ja perustuu empiiriseen eli ihmisläheiseen otteeseen. Teemahaastattelun avulla ihmistä voidaan tutkia ainutkertaisena yksilönä sekä huomioida tämän henkilökohtaisia kokemuksia ja ajatuksia. Ihminen on keskeisessä roolissa tutkimuksen tekemisessä. Haastattelemalla voidaan käsitellä myös vaikeita ja arkoja asioita, kun tutkija ja haastateltava ovat keskusteleavassa vuorovaikutussuhteessa. Teemahaastattelua apuna käyttäen tutkija pystyy kuvaamaan tutkimuksessa haastateltavien ajatuksia, kokemuksia ja näkökulmia. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 16; 35.)

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu, eli haastattelussa kysymysten runko on kaikille haastateltaville sama, mutta haastattelija voi tilanteen mukaan muuttaa kysymysten järjestystä. Teemahaastattelulle ominaisena piirteenä voidaan olettaa, että kaikki haastateltavat ovat kokeneet tietyn tilanteen (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47–48.), tässä tapauksessa koulukiusaamisen. Haastattelua varten luotiin haastattelulomake (LIITE1.), johon haastattelun teemat eriteltiin ryhmittäin. Teemahaastattelu perustuu siis tutkimustiedon pohjalta luotuihin teema-alueisiin (Hirsjärvi & Hurme 2008, 66).

Haastattelun avulla tutkimustehtäviin saatiin henkilökohtaisia ja syvällisiä vastauksia. Haastattelu eteni ennalta määriteltujen teemojen kautta. Haastattelun pohjana toimi ennalta suunniteltu kysymysrunko, jonka yksittäisten kysymysten avulla saatiin vastauksia suurempiin teemoihin, mutta myös tutkimustenttehtävien kannalta oleellisia tietoja. Näin haastattelu eteni loogisessa järjestyksessä, ja haastateltavilta saatiin tutkimuksen kannalta riittävästi tietoja. Haastattelun aikana kysymysten järjestystä muutettiin tarvittaessa ja haastateltaville esitettiin tarkentavia kysymyksiä.

Hirsjärvi & Hurme (2008, 66.) painottavat kirjassaan, että haastateltavat tulee valikoida huolellisesti tutkimuksen tarkoituksen mukaan. Tutkimuksen kohteisiin ja lukumäärään tulee kiinnittää erityistä huomiota. Teemahaastatteluun valitaan näin henkilöt, joilla on kokemusta tutkittavasta aiheesta.

Haastattelun kohderyhmäksi muodostuivat kahdeksan 20–40-vuotiasta peruskouluikäistä kiusattua naista. Haastateltavat löytyivät Facebookin Kiusaamisen uhrit – ryhmän kautta (LIITE 2). Haastatteluun ilmoittautui useita koulukiusattuja, joiden joukosta valittiin kohderyhmään parhaiten sopivia aikuisia. Valintaperusteita olivat ikä, sukupuoli, paikkakunta sekä tieto, miten kauan kiusaaminen oli peruskoulussa kestänyt. Haastatteluun ilmoittautui miehiä ja naisia. Miehiä ilmoittautui kuitenkin niin vähän, ettei heidän mukaan ottaminen tutkimukseen olisi tuottanut tutkimuksen kannalta luotettavaa tulosta. Myös kiusaamisen kesto vaihteli miehillä, eivätkä he siksi sopineet tutkimuksen kohderyhmään. Haastatteluun osallistuviin oltiin aluksi yhteydessä Facebookin kautta, jolloin selvitettiin ilmoittautuneiden sopivuus tutkimukseen. Haastatteluun osallistuville kerrottiin tarkasti tutkimuksen tavoite ja tarkoitus sekä korostettiin tutkimuksen ja kerättävän aineiston luottamuksellisuutta

ja haastattelijoiden vaitiolovelvollisuutta. Haastateltavilta kysyttiin myös etukäteen lupa haastattelun nauhoitukseen. Myöhemmin tutkimukseen valittuihin oltiin yhteydessä vielä puhelimitse, ja haastatteluajankohdasta sekä –paikasta sovittiin etukäteen. Molemmat tutkijoista osallistuivat haastattelutilanteeseen. Toinen tutkijoista haastatteli kiusattuja ja toinen nauhoitti keskustelua sekä kirjoitti muistiin pääkohtia haastateltavien antamista vastauksista ja havaintoja haastattelun kulusta. Haastattelut toteutettiin syksyn 2015 aikana. Jokaiselle haastattelulle varattiin yksilöllisesti ja riittävästi aikaa ja kysymysten järjestystä muutettiin tarvittaessa tilanteen mukaan. Haastateltavat tavattiin ennalta sovittuna ajankohtana eri paikoissa. Ennen haastattelun aloittamista haastateltavalle kerrottiin vielä haastattelun luottamuksellisuudesta sekä kysyttiin uudelleen lupa haastattelun nauhoittamiseen.

5.3 Aineiston käsittely ja teoriaohjaava sisällönanalyysi

Haastattelutilanne voidaan nauhoittaa aineiston käsittelyä varten, jolloin haastattelutilanteeseen voidaan palata tarvittaessa uudelleen. Nauhoitus toimii siis muistiapuna ja sen pohjalta voidaan tarkastaa uudelleen jo tehtyjä tulkintoja. Nauhoitusten kuuntelu voi tuoda esiin myös sellaisia asioita, joita varsinaisessa haastattelutilanteessa ei huomaa. Nauhoitus auttaa tällöin tunnistamaan muun muassa haastateltavan epäröintejä vastausten viivyttämisen muodossa sekä haastateltavan korjauksia ja tarkennuksia tälle esitettyihin kysymyksiin. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 14.) Sen sijaan nauhoitettujen haastattelujen litteroinnin eli kirjoittamisen tarkoituksena on saattaa tutkimuksen aineisto helposti analysoitavaan muotoon. Litteroinnin menetelmänä voidaan käyttää sanatarkkaa eli eksaktia litterointia. Tällöin haastattelusta litteroidaan kaikki, eikä jätetä pois asioita, jotka eivät sillä hetkellä tunnu tutkimuksen kannalta merkityksellisiltä asioilta. Eksaktissa litteroinnissa haastattelu litteroidaan puhekielen mukaan. Myös täytesanat sekä tunteen ilmaukset litteroidaan, jolloin saadaan tallennettua keskustelijoiden välistä vuorovaikutusta. (Kvalitatiivisen datatiedoston käsittely 2015.)

Tehdyt teemahaastattelut nauhoitettiin, sillä nauhoittamisen avulla saimme mahdollisuuden palata haastatteluihin vielä tulosten aineistoanalyysivaiheessa ja tarkistaa siten saamiamme vastauksia. Teemahaastattelulla kerätty aineisto käsitel-

tiin litteroimalla eli tallennetut äänitykset kirjoitettiin sanasta sanaan puhtaaksi ja näin jokainen haastatteluista tuotettiin kirjalliseen muotoon. Litteroinnin avulla tuloksia pystyttiin helposti ryhmittelemään ja vertailemaan sisällönanalyysia apuna käyttäen.

Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimusmenetelmän perusanalyysimenetelmä. Sisällönanalyysilla pyritään saamaan tutkimustehtäviin kerätty aineisto tiivistettyyn ja yleiseen muotoon. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi aloitetaan haastattelujen kuuntelemisella ja litteroinnilla eli puhtaaksi kirjoittamisella. Tutkimuksen tekijä perehtyy saatuihin tuloksiin ja redusoi eli pelkistää saamiaan tuloksia. Tulosten pelkistämällä voidaan tarkoittaa myös saadun tiedon pilkkomista osiin. Aineiston klusterointi eli ryhmittely toimii apuna, kun saadusta aineistosta etsitään samankaltaisuuksia tai niitä luokitellaan erilaisiin ryhmiin. Klusteroinnissa aineisto käydään läpi tarkasti ja ryhmittelyn jälkeen tulokset yhdistetään luokiksi. Luokitteluperusteena voi olla esimerkiksi tutkittavan ilmiön ominaisuus. Luokittelussa tutkimusaineisto tiivistyy, kun yksittäiset tekijät sisällytetään yhteisiin käsitteisiin. Näin luodaan pohja tutkimukselle sekä kootaan alustavia kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109–110.)

Aineiston klusterointia seuraa aineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen. Sillä tarkoitetaan tutkimuksen kannalta olennaisen tiedon erottamista ja valikoidun tiedon perusteella teoreettisten käsitteiden muodostamista. Abstrahoinnissa tutkimuksella saatu aineisto yhdistetään teoreettisiin käsitteisiin. Apuna voidaan käyttää teoriaohjaavaa analyysia, jossa käsitteet luodaan valmiina tutkittavasta asiasta jo tiedettyyn teoriaan. Analyysissa aineistoa lähestytään sen omilla ehdoilla ja sen edetessä aineisto sovitetaan tutkittavasta aiheesta luotuun teoriapohjaan. Analyysivaiheessa tuloksista luodaan olemassa olevaan malliin, teoriaan, perustuvia näkemyksiä. (Tuomi & Sarajärvi, 2009. 111 - 119.)

Haastattelulla kerätty aineisto käsiteltiin litteroinnin jälkeen teoriaohjaavaa sisällönanalyysia apuna käyttäen. Aluksi saatuja vastauksia redusoiitiin eli tiivistettiin. Aineistosta koottiin vain tutkimuksen kannalta oleellimmat vastaukset, jättäen pois esimerkiksi täytesanat sekä tutkimukseen kuulumattomat keskustelunaiheet. Haastattelujen litteroitu aineisto jaettiin osiin vastaamaan teemahaastattelulomakkeen kysymyksiä. Sen jälkeen aineisto klusteroitiin eli ryhmiteltiin (LIITE 3.) uudel-

leen vastaamaan ennalta määriteltyihin tutkimustehtäviin sen mukaan, miten kiusaaminen on vaikuttanut kiusattuun peruskoulussa ja aikuisena, miten kiusaamiskokemuksia on käsitelty ja millaiseksi kouluterveydenhoitajan toiminta on koettu. Klusteroinnin jälkeen aineisto abstrahoitettiin eli saaduista vastauksista luotiin johtopäätöksiä ja tuloksia verrattiin teoriaan, tutkimuksen viitekehykseen.

6 TULOKSET

Haastatteluun osallistui kahdeksan 20–40-vuotiasta peruskouluaiikana kiusattua naista. Kiusaaminen oli alkanut ala-asteen alkuvuosina ja jatkunut vielä yläkouluaiikana. Haastateltavat kertoivat erilaisia kiusaamistarinoita ja käsittelivät kiusaamisen aiheuttamia kipeitä kokemuksia ja niiden vaikutuksista aikuisikään. Haastateltavat käsittelivät kiusaamiskokemuksiaan erilaisia selviytymiskeinoja käyttäen. Osa haastateltavista koki kiusaamisen vaikuttavan heihin vielä vuosien jälkeen, osalle taas kiusaaminen oli pelkkä muisto kouluajoilta. Haastateltavat kertoivat myös ajatuksiaan kouluterveydenhoitajan toiminnasta ja pohtivat, millaista apua olisivat kaivanneet tai, miten olisivat toivoneet terveydenhoitajan puuttuvan kiusaamistilanteisiin koulussa.

6.1 Koulukiusaamisen vaikutukset kiusattuun peruskoulussa

Haastateltavat kertovat koulukiusaamisen olleen niin psyykkistä, fyysistä kuin sosiaalista kiusaamista. Kiusaamistapoina haastateltavat mainitsevat nimittelyn, asioiden puhumisen selän takana, huutelun, tönimisen, tavaroiden piilottelun sekä kaveripiirien ulkopuolelle jäämisen. Muutamat haastateltavista muistelevat kiusaamisen saaneen myös vakavampia muotoja.

Kerran sain roska-astiallisen vettä niskaan. (Haastateltava 6.)

Päätä on uitettu vessanpöntössä muutamia kertoja. (Haastateltava 5.)

Ei mitään suurempaa fyysistä, mutta sellasta että aina kun kävellään ohi niin saatetaan tönästä. (Haastateltava 2.)

Haastateltavat toteavat kiusaamisen vaikuttaneen heihin vahvasti jo peruskouluikäisinä. Kiusaaminen aiheutti erityisesti paha oloa, masentuneisuutta, pelkoa, häpeää ja syyllisyyden tunteita. Ryhmän ulkopuolelle jäädessään kiusatut kokivat itsensä yksinäisiksi ja ulkopuolisiksi. Osa haastateltavista kertoo itkeneensä paljon koulussa ja osa taas piilottaneensa tunteensa mahdollisin hyvin kiusaajiltaan. Kiusatut eivät halunneet näyttää, miten paljon kiusaaminen sattui. Toisaalta taustalla

oli myös pelko siitä, että tunteiden näyttäminen pahentaisi kiusaamista. Haastateltavat kertovat olleensa tämän vuoksi jatkuvasti varuillaan ja muuttuneensa hiljalleen passiivisiksi. Osa heistä myös eristäytyi täysin omaan tilaansa.

Oli parempi ajatella kaikki yksin, ja myös tehdä kaikki yksin. Näin säästy kyllä monilta asioilta kiusaamisen suhteen. (Haastateltava 7.)

Se on maanpäällistä helvettiä kun toista kiusataan. (Haastateltava 4.)

Haastateltavat kertovat kiusaamisen tehneen heistä koulussa hiljaisia ja vetäytyviä. Osalle kiusaaminen vaikutti myös kouluarvosanoihin. Haastateltavat kertovat vältelleensä kiusaajiaan kouluaikana mahdollisimman paljon. Kiusatut saattoivat jäädä kouluaamuina kotiin tai lähteä pois kesken koulupäivän erilaisten tekosyiden varjolla. Usein syynä käytettiin päänsärkyä tai vatsakipua. Osa kiusatuista soitti myös vanhemmilleen. Myös piiloutuminen tai kouluun ja oppitunneille tuleminen eri aikaan kiusaajien kanssa oli yksi keino vältellä kiusaajia. Toisaalta tämä tiesi kiusatuille merkintöjä myöhästymisistä ja poissaoloista. Haastateltavat toteavat, että hiljalleen kiusaajien välttelystä tuli heille eräänlainen tapa. Kiusatut myös jännittivät paljon tilanteita, joissa saattoivat joutua olemaan esillä ja toisten huomion kohteena. Esimerkiksi oppitunnit, ruokailu ja ryhmätyöt aiheuttivat kiusatuille jatkuvaa jännittämistä koulussa.

Välitunneille mentäessä en halunnut mennä sinne sitten samaan aikaan. (Haastateltava 2.)

Kiusaamista oli niin luokassa, tunneilla kuin välitunneilla. Välitunneilla mie eristäydyin tai piilouduin jonnekin tai hakeuduin esim. jonkun opettajan seuraan ettei tulis sitä kiusaamista. (Haastateltava 3.)

Yleensäkin jos piti tehdä jotain ryhmätöitä, niin sitten ite oli sielä silleen että joo viittiskö joku ottaa mutkin ryhmään. Ryhmätöitä on vähän vaikee tehdä yksistään. (Haastateltava 1.)

Ei oikein kiinnostanu käydä koulussa, olihan se kuitenkin pakko mennä sinne kouluun. (Haastateltava 5.)

Välttelin sitä huomioo ja tuli sitä välillä lintsattuakin. (Haastateltava 6.)

No siis paljon poissaoloja ja kotona sellasta että mä oon kipeä etten voi mennä kouluun. Tai sitten tuli kesken päivän joku että on huono olo ja että äiti tuu hakeen pois täältä. (Haastateltava 8.)

Osa haastateltavista kuvailee kiusaamisen olleen niin näkyvää, että jokaisen ulkopuolisen olisi pitänyt havaita kiusaaminen. Näin ei kuitenkaan ollut. Toisaalta kiusaamisesta saatettiin tietää, mutta siihen ei kuitenkaan puututtu. Yksi haastateltavista muistelee kertoneensa asiasta opettajalle, mutta tämä vältteli kiusaamiseen puuttumista todeten kiusatun vain suurentelevan asioita. Monet haastateltavista toteavat opettajan kyllä uskoneen heitä, mutta opettajat hyssyttelivät asiaa puuttumatta tilanteeseen sen enempää. Erään haastateltavan kohdalla opettaja ei halunnut kuulla kiusaamisesta enää mitään.

Opettajalle kun kerroin niin se uhkas alentaa mun arvosanoja, jos vielä puhuisin kiusaamisesta. (Haastateltava 7.)

Vaikka kuinka monta kertaa sä siitä kerroit, niin ne oli enemmänkin et voi voi. (Haastateltava 1.)

Tuli sellanen olo, että paskatko mä tätä sulle sitten edes sanon kun ei sua kiinnosta. Kun et kerran usko mitä mä kerron. Siitä ettei kukaan puuttunu tuli sellanen olo, että kuvittelenko vaan koko jutun. (Haastateltava 8.)

Ala-asteen rehtori oli sitä mieltä että mä provosoin niitä kiusaajia itse ja se on vaan niinkun mun syy että mua kiusataan. Ettei kukaan muu ollu siihen syyllinen ja puolusteli niitä haukkujia. (Haastateltava 4.)

Monet haastateltavat toteavat, että hiljalleen heille syntyi tunne aikuisten välinpitämättömyydestä. Aikuiset eivät toimineet, vaikka tiesivät kiusaamisesta. Kerrottaessa kiusaamisesta he eivät halunneet kuunnella. Toisaalta kiusaamisen vähättely tai siihen puuttumatta jättäminen saivat heidät ajattelemaan, että syy kiusaamiseen olikin itse asiassa heissä itsessään. Haastateltavat muistelevat tunteneensa syyllisyyttä kiusaamistilanteestaan ja etsineensä siihen syitä itsestään. Samalla he myös uskoivat ansaitsevansa kiusatuksi tulemisen.

Tunsin syyllisyyttä, kun kommentit oli niin konkreettisia ulkonäköön tai muihin asioihin liittyen. Jos toiset huomasi ne, täytyi vian olla mussa. (Haastateltava 7.)

Aattelin aina että oon ansainnu kiusaamisen, oon tehny jotain väärin. (Haastateltava 5.)

Ei ihmistä voi kiusata, ellei siinä oikeasti vikaa olisi. (Haastateltava 1.)

Osa haastateltavista kertoo yrittäneensä lievittää kiusaamista ja sen aiheuttamaa syyllisyyttä sopeutumalla ikäistensä ryhmään ja mieltymyksiin esimerkiksi pukeutumistyyliä muuttamalla. Kiusatut eivät uskaltaneet olla erilaisia, vaan mukautuivat niin sanotusti massan joukkoon. Ollessaan samanlainen kuin muut, välttyi huomiolta ja siten myös jatkuvalta kiusamiselta.

Kiusaajien välttely tai pukeutumistyylin muuttaminen eivät kuitenkaan auttaneet kaikkia. Osa haastateltavista toteaa kiusaamisen jatkuneen, muuttivat he pukeutumistaan miten tahansa. Lisäksi haastateltavat toteavat pahan olon pahentuneen kiusaamisen jatkuessa muuttumattomana vuosien ajan. Osa kiusatuista katkeroitui, osa sopeutui tilanteeseensa, mutta osalle paha olo sai aikaan itsetuhoisia ajatuksia. Paha olo ja syyllisyys saivat kiusatun ajattelemaan itsensä satuttamisen helpottavan tilannetta. Kiusatut ajattelivat, että tilanne täytyi selvittää itse, kun aikuiset eivät auttaneet. Itsetuhoisesta ajattelusta löytyi kiusatuille keino paeta kiusaamisen aiheuttamaa paha oloa, vaikka ajatukset eivät lopulta toteutuneetkaan.

Silloin pahan olon jatkuessa halusin vaan pois. Eihän musta kukaan välittänyt, niin kiusaajat anto ymmärtää. Ja kun mua ei olisi ollut, ei olisi ollut kipuakaan. Niin ajattelin kouluaikana. (Haastateltava 7.)

6.2 Kiusaamisen vaikutukset aikuisten näkökulmasta

Haastateltavat toteavat peruskouluaikaisen kiusaamisen vaikuttaneen erityisesti myöhempisiin sosiaalisiin suhteisiin ja vuorovaikutukseen toisten kanssa. Muistot hylkäämisestä ja ulkopuoliseksi jäämisestä muistuttavat heitä edelleen. Haastateltavilla on ympärillään perhe ja ystäviä, mutta heidän on vaikea tutustua uusiin ihmisiin tai luottaa heihin. Osa haastateltavista toteaa vetäytyvänsä ryhmästä ja viet-

tämällä aikaan mieluummin yksin tai ainoastaan tutussa lähipiirissä. Osa haastateltavista kertoo pelkäävänsä sosiaalisia tilanteita. Kaikenlainen esilläolo jännittää, sillä peruskouluaikana se johti aina kiusaamisen yltymiseen. Pahimmillaan pelkääminen on aiheuttanut osalle haastateltavista paniikkihäiriön, minkä vuoksi liikuminen julkisilla paikoilla tuntuu heistä ahdistavalta ja on toisinaan mahdotonta.

Sosiaalisten vaikeuksien takana on myös huono itsetunto. Haastateltavat toteavat vähättelevänsä itseään tai vertailevansa itseään jatkuvasti muihin. Osan haastateltavista on vaikea luottaa itseensä. Peruskouluaikein kiusaaminen on nostanut esiin vain kielteisiä ominaisuuksia, jotka kiusatut näkevät itsessään vielä aikuisina.

Mussa ei ollut silloin mitään hyvää, miksi olisi nyt? (Haastateltava 7.)

Koska en tienny, mitä oon tehny väärin tai miks mua kiusataan niin kai se oli vaan pakko hyväksyä. (Haastateltava 5.)

Pidän itseäni edelleen huonona tai huonoimpana kaikista. Vaikka tiedostan ettei se niin oo, mutta se silti se vaan tulee. (Haastateltava 8.)

Osa haastateltavista tuo esiin myös vaikeuden muistaa tapahtumia peruskouluajoilta. Muistot kiusaamisesta ovat edelleen kipeitä, ja niiden muisteleminen sattua aina uudelleen, vaikka kiusaamisen jäljet eivät muuten näkyisikään enää aikuisena. Osa haastateltavista toteaa, että kiusaamismuistojen unohtaminen on keino suojella itseään menneeltä pahalta ololta.

Muistan jotain mitä on silloin tapahtunu, mutta suurin osa tapahtuneesta on pimentyny. En halua niitä muistaa. (Haastateltava 6.)

En muista oikein. Kaikki muistot on pimentyny, enkä halua muistaa. (Haastateltava 5.)

Vaikka kiusaamisen on tavallaan unohtanu niin kyllä se tuolla muistoissa on. (Haastateltava 2.)

Koulukiusaamisen tuomina myönteisinä asioina haastateltavat mainitsevat muun muassa vahvuuden. He eivät välitä muiden mielipiteistä ja tuntevat siksi olevansa aikuisina kiusaajiensa yläpuolella. Vahvuutensa vuoksi haastateltavat haluavat jakaa tarinaansa, ja auttaa sillä muita samassa tilanteessa olevia. Oman kiusaa-

mistarinan kertominen on heille merkki rohkeudesta, siitä että he eivät enää vaikeine peruskouluaikojen tapaan, vaan uskaltavat kertoa kiusaamisesta. Samalla he haluavat vaikuttaa siihen, ettei esimerkiksi heidän omia lapsiaan tai läheisiin kiusattaisi koulussa. Osa haastateltavista kertoo valinneensa itselleen ammatin, jossa he voivat omalla toiminnallaan vaikuttaa kiusaamisen esiintymiseen esimerkiksi päiväkodissa tai koulussa.

Opiskelin lähihoitajaksi, koska halusin olla pienten lasten tukena ennaltaehkäisevästi niin, ettei niistä tulisi kiusaajia tai kiusattuja. (Haastateltava 2.)

En halua että muut joutuu kärsimään sitä samaa mitä mä ite. Ihmiset kun on julmia toisilleen. (Haastateltava 5.)

Itellä on alakouluikäinen lapsi, niin usein siltä kyselen miten koulussa on mennyt. Ja helposti otan yhteyttä opettajaan jos ei vastaa. Että reagoin ihan saman tien. (Haastateltava 3.)

Osa haastateltavista kertoo opiskelupaikkakunnan herättävän edelleen niin paljon ikäviä muistoja koulukiusaamisesta, etteivät halua palata paikkakunnalle vuosienkaan jälkeen. Koulukiusaamisen jättämät muistot palaavat mieleen siellä, missä ne alkoivat. Haastateltavat eivät myöskään halua kohdata kiusaajiaan enää uudelleen. Haastateltavat toteavat, että paikkakunnalle palaaminen tuntuu epämiellyttävältä ja ahdistavalta.

En halua lähellekään kyseistä paikkakuntaa, jossa mua kiusattiin. Liikaa muistoja, liikaa tapahtumia. Yritän todella vältellä sitä. (Haastateltava 5.)

Haastateltavat kokevat koulukiusaamisen muokanneen heidän luonteenpiirteitään. Muutokset ovat olleet sekä hyviä, että huonoja. Arasta koulukiusatusta on tullut rohkea oman mielipiteensä puolustaja ja ennen ulospäin suuntautunut lapsi on muuttunut aikuisena hiljaiseksi ja vetäytyväksi. Osa haastateltavista kokee tulleen rauhallisemmiksi. Tunteiden näyttäminen on edelleen vaikeaa niille haastateltaville, jotka ovat kouluaikoinaan oppineet piilottamaan tunteensa kiusaajiltaan. Vaikka he olisivat oppineet hyväksymään tunteensa, he eivät osaa näyttää niitä aikuisinakaan. Tapa piilottaa tunteet jatkuu heillä vielä vuosien jälkeen.

Myönteisenä ehkä se, että oon saanu vahvuutta että jos tuosta on selvinny niin selviää mistä vaan. Kielteisenä se, että on omaa persoonaa muokannu kun on paljon hiljaisempi ja vetäytyvämpi ja on tosi vaikee luottaa uusiin ihmisiin. (Haastateltava 7.)

6.3 Kiusaamiskokemusten käsittely ja selviytyminen

Jokainen haastateltavista kokee selviytyneensä peruskouluaikaisesta kiusaamisesta, mutta muistojen vaikutus elämään koetaan erilalla. Osalle haastateltavista muistot kuuluvat vain menneeseen, kun taas osalle muistot koulukiusaamisesta nousevat herkästi esiin vielä vuosien jälkeen. Jokaisella haastateltavalla on ollut erilaisia selviytymiskeinoja kiusaamiskokemuksen käsittelyyn sekä kiusaamisesta toipumiseen. Monet haastateltavista kuvailevat käyttäneensä toiminnallisia keinoja tunteiden ja kokemusten käsittelyssä. Erilaiset harrastukset, kuten ratsastus, tanssi, uiminen ja yleisurheilu sekä ryhmälajit, kuten pallopelit koetaan voimavaroina, joiden avulla on voinut purkaa pahaa oloa. Omat harrastukset on koettu mieleiseksi toiminnaksi ja ryhmälajeissa on voinut viettää aikaa yhdessä toisten kanssa.

Paha olo lähtee sillä, että pääsee tekemään jotain fyysistä. (Haastateltava 1.)

Hevoset ja ratsastus on auttanu, ne on tuonu iloo elämään. (Haastateltava 7.)

Selviytymiskeinoista keskusteltaessa haastateltavat mainitsevat merkittävämmäksi puhumisen. Oman kiusaamistarinan kertominen, tunteiden jakaminen ja puhuminen yleensä ovat auttaneet selviytymään kokemuksista. Haastateltavat ovat puhuneet kokemuksistaan esimerkiksi kumppanin tai läheisen ystävän kanssa. Puhumisen myönteisiksi puoliksi haastateltavat mainitsevat ajatusten jakamisen jonkun kanssa. Osa haastateltavista toteaa, että ääneen sanottuna asiat saavat usein uusia merkityksiä ja näin puhuminen helpottaa pahaa oloa. Osa haastateltavista on keskustellut myös ammattilaisen kanssa ja saanut siten tukea selviytymiseensä. Myös internetistä löytyvät vertaistukiryhmät ovat auttaneet haastateltavia jakamaan kokemuksiaan ja tapaamaan muita koulukiusaattuja aikuisia.

Puhuminen on auttanu mua paljon, juuri se ajatusten jakaminen jonkun kanssa. (Haastateltava 2.)

Puhuminen on ollut tärkeää kun siinä saa niinkun purettua asiat ääneen mielestään pois. (Haastateltava 3.)

Monet haastateltavat mainitsevat selviytymiskeinoikseen musiikinkuuntelun ja kirjoittamisen. Erityisesti runojen kirjoittaminen on auttanut monia haastateltavia kiusaamisesta selviytymisessä. Kirjoittaminen on ollut haastateltavien mukaan mieluinen keino asioiden totuudenmukaiseen purkamiseen. Paperille asiat on voinut kirjoittaa niin kuin ne ovat, miettimättä niitä sen enempää. Mieleisen musiikin kuuntelu on haastateltavien mukaan auttanut unohtamaan mieltä painavat ajatukset. Pahan olon sijaan on voinut keskittyä musiikkiin.

Kirjoittaminen on mulle tärkeää. Kirjoittaessa voi tuoda ne asiat just sellaisina kuin ne on, eikä tarvi miettiä miten sen sanoisi ääneen. Paperille asiat tulee paljo totuudenmukaisemmin. (Haastateltava 7.)

Joskus, kun on oikein paska fiilis, niin kuuntelen jotain hyvää musiikkia. Laitan volyymit täysille niin se purkaa energiaa. (Haastateltava 6.)

Muutamalle haastateltavista selviytymiskeinona ovat olleet erilaiset terapiamuodot. Osa haastateltavista on käynyt tai käy edelleen säännöllisesti psykologin vastaanotolla. Psykologin luona he puhuvat muun muassa tunteistaan ja kokemuksistaan kiusaamisen suhteen. Osa haastateltavista kertoo myös syövänsä mielialalääkkeitä tunteiden ailahtelun vuoksi.

Osa haastateltavista korostaa oman asenteen merkitystä kiusaamisesta selviytymisessä. Asioiden hyväksyminen ja ymmärtäminen, se, ettei kiusaaminen johtunut itsestä, auttavat näkemään muistot osana elämää, eivät sen esteenä. Osa haastateltavista pitää kiusaamista voimavarana, minkä ansiosta on elämässään juuri tässä tilanteessa myönteisestä näkökulmasta katsoen. Se on tuonut heille myös lisää itsevarmuutta.

Mä ajattelen, et mennyt on mennyttä ja nyt on nyt. Mulla alkoi ihan uus elämä, kun pääsin pois koulusta. (Haastateltava 7.)

Kyllä mä oon yllättävän hyvin selvinny, en mä enää halua välittää ihmisten mielipiteistä. (Haastateltava 3)

Kiusaaminen on menneisyyttä ja tästä elämä jatkuu. Eihän kukaan voi menneisyyttään muuttaa eikä ihmistä pidä sen mukaan tuomita. (Haastateltava 6.)

Toisaalta se kiusaaminen on tuonut sitä itsevarmuutta, kun kiusaamisesta on selvinnyt. Nyt kun on päässyt kiusaamisesta yli, niin on itsevarma. (Haastateltava 4.)

6.4 Kokemuksia kouluterveydenhoitajan toiminnasta

Haastateltavat toteavat kouluterveydenhoitajan olevan tärkeässä asemassa kiusaamisen vastaisessa työssä, vaikka kokemukset terveydenhoitajan toiminnasta eivät olleet myönteisiä. Haastateltavien mielestä kouluterveydenhoitaja ei ollut kouluaikana riittävästi paikalla. Monet haastateltavista ovat kotoisin pieniltä paikkakunnilta, joissa terveydenhoitaja oli koulussa vain muutamana päivänä viikossa. Kun terveydenhoitaja oli paikalla, tämän luona kävi niin paljon oppilaita, ettei kiusattu ehtinyt terveydenhoitajan vastaanotolle. Toisinaan terveydenhoitajalla oli niin kiire terveystarkastusten kanssa, ettei ehtinyt kuunnella kiusatun asiaa. Terveydenhoitaja toteutti tarkastuksen niin sanotusti kaavan mukaan, jolloin kiusaaminen ei välttämättä tullut ollenkaan esille tai terveydenhoitaja sivuutti asian.

Terveydenhoitaja oli vaan tiettynä aikana viikosta paikalla ja silloin sinne oli sellanen jono. Tai sitten se piti jotakin valistusta. Eli ei terveydenhoitajalla ollu aikaa. (Haastateltava 1.)

Aika harvoin se terkkari siellä koululla oli, tais olla vaan kerran viikossa paikalla. (Haastateltava 5.)

Useimmat haastateltavista myöntävät, ettei kouluterveydenhoitaja tiennyt kiusaamisesta. Syynä tähän oli luottamuksen puute terveydenhoitajaan. Eräs haastateltavista muistelee tapausta, jolloin terveydenhoitaja pakotti hänet puhumaan perheessään sattuneesta onnettomuudesta ja lähetti hänet keskustelun jälkeen itkien takaisin luokkaan. Tällöin muut luokkakaverit saivat tietää tapahtuneesta. Haastateltava toteaa, ettei luottanut terveydenhoitajaan tämän jälkeen. Myös se, ettei ter-

veydenhoitaja ehtinyt kiireen vuoksi tutustua kiusattuun kunnolla tai kysellä tämän kuulumisia, koettiin heikentävän luottamusta terveydenhoitajaan.

Monet haastateltavat nostavat esiin terveydenhoitajan tekemät terveystarkastukset. Haastateltavat toivovat, että olisivat voineet puhua terveydenhoitajan kanssa kiusaamisesta terveystarkastusten yhteydessä. Erään haastateltavan kohdalla terveydenhoitaja oli sivuuttanut asian vedoten kiireeseen ja toisen haastateltavan kohdalla siirtänyt asian eteenpäin koulukuraattorille, mutta kiusaamiseen ei kuitenkaan oltu puututtu. Muutamat haastateltavat kertovat, että kertoessaan kiusaamisesta terveydenhoitajalle tämä keskittyi antamaan heille valistusta ylipainosta ja terveellisistä ruokailutottumuksista. Osa haastateltavista toteaa olleensa ylipainoisia kouluaikana, mutta olisivat toivoneet terveydenhoitajan silti puuttuvan kiusaamiseen unohtamatta kuitenkaan ohjausta terveellisistä elämäntavoista. Pelkkä valistaminen elämäntavoista sai heidät ajattelemaan, että syy kiusaamiseen oli heissä juuri ylipainon takia.

Kun mä yritin avautua kiusaamisesta, nii mulle puhuttiin vaan ylipainosta. Ei se, et siitä aina huomautetaan, auta asiaa. (Haastateltava 6.)

Hienovarainen ruokavalio-ohjaus ja neuvonta, ei vain ylipainosta kertominen vaan myös se oikea auttaminen. Toisinaan ihmisiä kannattaa lukea rivien välistä. (Haastateltava 8.)

Haastateltavat toivovat, että kouluterveydenhoitaja olisi ollut enemmän läsnä. He eivät itse uskaltaneet kertoa pahasta olostaan, mutta toivoivat terveydenhoitajan huomaavan pahan olon. Myös se, että terveydenhoitaja olisi yrittänyt luoda heihin luottamuksellisen suhteen, olisi madaltanut kynnystä kertoa kiusaamisesta. Monet haastateltavista olisivat halunneet puhua pahasta olostaan kouluterveydenhoitajalle. Puhuminen jollekin luotettavalle aikuiselle olisi auttanut, vaikka kiusaamiseen ei suoraan olisikaan puututtu. Haastateltavien mukaan jo se, että terveydenhoitaja olisi ollut aidosti kiinnostunut heistä pelkkien rutiinikysymysten sijaan, olisi auttanut luottamuksen syntymisessä.

Toivoisin että terkkari olis puhunu mun kans ja oltaisiin yhdessä yrittää puuttua kiusaamiseen. (Haastateltava 7.)

Eräs haastateltavista muistelee kouluterveydenhoitajan puuttuneen kiusaamiseen puhumatta asiasta ensin kiusatun kanssa. Kiusaaminen kuitenkin paheni, eikä sitä saatu loppumaan. Haastateltava toteaaakin menettäneensä luottamuksen terveydenhoitajaan ja ehdottaa, että terveydenhoitaja voisi kysyä myös kiusatun mielipidettä kiusaamiseen puuttumisesta. Kiusaamiseen puuttuminen on välttämätöntä terveydenhoitajan ammatin vuoksi, mutta kiusattu voisi vaikuttaa siihen, miten kiusaamiseen lähdetään puuttumaan.

Monet haastateltavista kertovat, ettei kouluterveydenhoitaja tehnyt kiusaamisen vastaista työtä juuri ollenkaan. Kiusaamisesta puhuttiin koulussa, mutta ei terveydenhoitajan toimesta. Haastateltavat toivovat, että terveydenhoitaja toisi kiusaamisasiaa enemmän esille työssään.

Esimerkiksi sellaiset luennot kiusaamisesta, että se on iso ja tärkeä asia, olis voinu olla hyviä. Silloin tällöin auditoriossa kiusaamisen vastainen luento. (Haastateltava 3.)

Olishan siitä voitu puhua yhdessä koulun kanssa. (Haastateltava 8.)

Ennen kaikkea haastateltavat toivovat, että terveydenhoitaja olisi enemmän paikalla kouluilla, oli kyse sitten kaupungin suuryhteisöistä tai pikkupaikkakunnan pienistä kouluista. Tällöin terveydenhoitajalla olisi enemmän aikaa puuttua kiusaamiseen, ja ennen kaikkea havaita kiusaamista. Ollessaan enemmän kouluilla terveydenhoitaja voisi tutustua paremmin oppilaisiin ja luoda siten heihin luottamuksellisen suhteen. Tällöin myös varhainen puuttuminen kiusaamiseen olisi mahdollista.

Toivon, että kiusaamiseen puututtaisiin ajoissa. (Haastateltava 4.)

Puhuis opettajien kanssa että se asia kulkee opettajien ja terveydenhoitajien välillä niin että ne tekis yhteistyötä ja veisi asiaa eteenpäin ettei se jäisi sinne opettajanhuoneen kahvipöydälle tai sinne terkkarin kammioon niin ettei jäis vaan yhden tahon vastuulle. (Haastateltava 1.)

Terveydenhoitajalla tulisi olla keinoja ja ennen kaikkea rohkeutta puuttua kiusaamiseen kouluissa. (Haastateltava 8.)

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

7.1 Johtopäätökset ja terveydenhoitajatyön näkökulma

Opinnäytetyön tekeminen on herättänyt ajatuksia terveyden eriarvoisuudesta sekä sen jakautumisesta lasten ja nuorten kesken. Kiusatuksi tuleminen on jokaiselle lapselle ja nuorelle kipeä kokemus (Holmberg-Kalenius 2008, 32). Hamaruksen (2012, 89.) mukaan kiusaaminen vaikuttaa lapsen tai nuoren sosiaaliseen hyvinvointiin ja vahvistaa siten terveyden eriarvoisuutta. Haastatteluissa selviää, että lapsuuden ja nuoruuden sosiaaliset terveyserot ovat läsnä vielä vuosien jälkeen. Koulussa ryhmän ulkopuolelle jääminen heikentää kiusatun sosiaalisia vuorovaikutustaitoja, ja esimerkiksi uusiin ihmisiin tutustuminen tai heihin luottaminen on vaikeaa vielä vuosien jälkeen. Tutkimustulokset osoittavat sosiaalisen eriarvoisuuden jatkuvan, vaikka koulukiusatut olisivat jo aikuisia. **Tutkimuksen johtopäätöksenä voidaan todeta, että kiusaaminen vaikuttaa kiusattuihin monin tavoin jo peruskouluaikana aiheuttaen muun muassa pahaa oloa ja kiusaamisen vaikutukset jatkuvat usein vielä aikuisuudessa.**

Kuten tuloksista käy ilmi, kiusaaminen ei kuitenkaan ole vain kielteinen kokemus. Kiusaaminen vahingoittaa psyykkiseen hyvinvointiin kuuluvaa itsetuntoa, minäkuva ja mielenterveyttä sekä psyykkiseen hyvinvointiin yleisesti liittyvää onnellisuuden tunnetta (Hamarus 2012, 89). Haastateltavat kertovat kiusaamisen heikentäneen heidän itsetuntoaan, mutta toteavat kiusaamisen tuoneen mukanaan myös vahvuutta ja rohkeutta auttaa muita. **Tuloksista käy ilmi, että kiusaaminen voi vaikuttaa ammatinvalintaan ja saada kiusatun valitsemaan työn, jossa voi itse työskennellä kiusaamista vastaan.** Tätä voisi selittää osaltaan se, että kiusaamiskokemukset ovat kiusatulle eräänlainen voimavara, minkä avulla kiusattu ymmärtää paremmin muita kiusattuja. Hän tietää, miltä kiusaaminen tuntuu ja osaa siten parhaiten eläytyä toisen kiusatun tilanteeseen ja löytää keinoja puuttua siihen. Tätä tukee myös Holmberg-Kaleniuksen (2008, 201.) toteamus, että koulukiusattujen aikuisten mielestä kiusaamiseen puuttuminen on helpompaa omien kokemusten tuoman rohkeuden vuoksi. Tämä voisi osaltaan selittää myös vertais-tuen merkitystä kiusaamiskokemuksista selviytymiselle.

Selviytymistä käsiteltäessä on muistettava, että jokainen suhtautuu kiusaamiseen yksilöllisellä tavalla ja siten myös selviytyy siitä omalla tavallaan (Hamarus ym. 2015, 13). Tämä tulee esille myös haastatteluissa, joissa haastateltavat kertovat käyttäneensä erilaisia toiminnallisia keinoja kiusaamiskokemuksista selviytymisessä. Näin tulokset osoittavat, että **selviytymiskeinot ovat yksilöllisiä**. Oma toiminta, kuten liikunta, musiikinkuuntelu ja kirjoittaminen koettiin tärkeiksi haastateltavien keskuudessa. Kokemusten käsittely ja selviytyminen alkoivat kiusatuilla vasta mieluisan toiminnan löydyttyä. Tämä herätti pohdintaa, voisiko terveydenhoitaja tukea kiusattua harrastusten ja yhteisen toiminnan löytämisen kautta jo kouluaikana ja auttaa kiusattua löytämään kouluaikana harrastuksia, jotka voisivat toimia kiusatulle voimavarana. Mieluisissa harrastuksissa kiusattu saattaisi saada onnistumisen kokemuksia ja helpottaa siten pahaa oloaan.

Terveydenhoitaja tekee arvokasta työtä koulukiusaamisen parissa (Hamarus 2012, 93), mikä tulee esiin myös haastatteluissa. Terveydenhoitajan työ koettiin tärkeäksi, ja tältä toivottiin apua kiusaamiseen. Useat haastateltavat ovat tuoneet kuitenkin esiin sen, ettei terveydenhoitaja ollut riittävästi paikalla koulussa, tai tällä ei ollut aikaa puuttua kiusaamiseen esimerkiksi terveystarkastusten aiheuttaman kiireen vuoksi. Terveydenhoitajalla ei ollut myöskään aikaa oppia tuntemaan oppilaita ja luomaan heihin luottamuksellista suhdetta, jolloin terveydenhoitaja jäi kiusaamisasian ulkopuolelle. **Haastateltavien kertomien kokemusten pohjalta voidaan johtopäätöksenä todeta, että terveydenhoitajan tulisi olla enemmän paikalla kouluissa voidakseen paremmin puuttua koulukiusaamiseen. Lisäksi johtopäätöksenä voidaan korostaa luottamuksellisuuden merkitystä terveydenhoitajan työssä. Jos terveydenhoitaja olisi enemmän paikalla kouluissa, hän voisi luoda oppilaisiin luottamuksellisen suhteen ja olla siten tiivis osa kouluyhteisöä. Näin oppilaat voisivat herkemmin kertoa terveydenhoitajalle mieltään painavista asioista ja pyytää tältä apua ongelmiin.**

Tutkimustulosten pohjalta mietittiin, miten kouluterveydenhoitaja voisi ottaa koulukiusaamisen puheeksi kiusattujen kanssa. Lapset ja nuoret eivät aina kerro kiusaamisesta eteenpäin, ellei heiltä kysytä asiasta (Salmivalli & Kirves 2011, 133.) **Haastateltavat korostavat erityisesti luottamuksen tärkeyttä. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että terveydenhoitajalla tulisi olla enemmän aikaa, jotta**

voisi tutustua lapsiin ja nuoriin. Toisaalta myös sillä, miten terveydenhoitaja kysyy asiaa, voisi olla merkitystä. Terveydenhoitaja voisikin yleisesti kysyä lapsen tai nuoren ajatuksia kiusaamisesta, ja johdatella tätä aiheeseen. Lapsella ja nuorella saattaa olla huoli jonkun muun kiusaamisesta, jolloin terveydenhoitaja voisikin kysyä, tietääkö tämä esimerkiksi jotakin luokkakaveriaan kiusattavan. **Esille tuleviin huoliin tulee aina suhtautua vakavasti, eikä kouluterveydenhoitaja saa vähätellä kiusaamista.**

Oppilaat eivät hakeudu kouluterveydenhoitajalle vähäpätöisistä syistä. Alkuun oppilas saattaa käydä terveydenhoitajan luona esimerkiksi päänsäryn varjolla, mutta todellisuudessa tutustuu terveydenhoitajan persoonaan ja päättää, uskaltaako puhua tälle haluamastaan asiasta. (Impola 2014, 109.) Erityisen tärkeää asian puheeksi ottaminen on silloin, kun lapsella tai nuorella on paljon poissaoloja koulusta tai jos tämä vaikuttaa masentuneelta. Myös erilaiset fyysiset oireet, kuten päänsärky, vatsakivut ja uniongelmat saattavat olla merkki pahasta olostä. (Salmivalli & Kirves 2011, 133–134.) Myös haastateltavat tuovat esiin edellä kuvattuja asioita. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että terveydenhoitajan tulisi puuttua tilanteisiin, joissa lapsi tai nuori sairastaa jatkuvasti tai on poissa koulusta ilman syytä. Terveydenhoitajan olisi hyvä muistaa, että lapsen tai nuoren jatkuvaan vierailuun terveydenhoitajan luona saattaa olla jokin muu syy esimerkiksi vatsakivun sijaan. Ehkä lapsi tai nuori yrittää tutustua terveydenhoitajaan ja kertoa tälle kiusaamisesta fyysisen vaivan kautta.

Haastatteluissa ilmenevät vaikeudet kiusaamiseen puuttumisessa, minkä kautta voidaan pohtia moniammatillisen yhteistyön merkitystä. Jos koulussa huomataan oppilaalla olevan paljon esimerkiksi poissaoloja tai oppilas vaikuttaa olevan masentunut, on tärkeää viedä asiaa eteenpäin. Tässä apuna voisi toimia koulun oppilashuoltoryhmä. Tutkimuksesta saatujen tulosten pohjalta herää kysymys, miten kiusaamiseen voitaisiin puuttua tai miten kiusatun pahaa oloa voitaisiin lievittää jo ennen masennuksen syntymistä tai itsemurhan suunnittelua. **Haastatteluissa korostuvat varhainen ja tehokas puuttuminen sekä terveydenhoitajan tekemä yhteistyö niin koulun kuin kiusatun kanssa. Kiusattu on oman elämänsä asiantuntija, ja tietää, mikä auttaisi häntä kiusaamistilanteessa parhaimmin.** Terveydenhoitajan tulee omalla esimerkillään toimia kiusaamista ennaltaeh-

käisevästi. Terveystenhoitaja voisikin kertoa koulukiusaamisesta yleisesti koko koululle, ja lisätä näin niin oppilaiden kuin opettajien tietoa kiusaamisesta.

Tutkimustuloksista ilmenee myös asenteiden muuttamisen tärkeys. Hamarus ym. (2015, 35.) toteavat erilaisuuden muodostuvan lasten ja nuorten kulttuurin vastaanottamisen varaan, ja esimerkiksi tietynlaisia pukeutumistyyliä käyttävä lapsi tai nuori joutuu helposti arvostelun kohteeksi. **Johtopäätöksenä voidaan korostaa, että jokaisen lapsen ja nuoren ainutlaatuisuuden ja erilaisuuden hyväksyminen jokaisessa koulussa on tärkeää.** Luentojen lisäksi lasten ja nuorten yhteinen toiminta voisi auttaa toisiin tutustumisessa ja siten erilaisuuden hyväksymisessä.

Tämä opinnäytetyö herätti ajatuksia erilaisista jatkotutkimuksista. Kiusaamiseen suhtautuminen vaihtelee varmasti vuosien aikana, ja olisikin mielenkiintoista tutkia, miten kiusaamiseen on suhtauduttu vuosikymmeniä sitten verrattuna nykypäivään. Toisaalta olisi mielenkiintoista selvittää, miten haastatteluun osallistuneet koulu-kiusatut kokevat kiusaamisen vaikutukset esimerkiksi muutaman vuosikymmenen kuluttua. Olisi mielenkiintoista tutkia, miten suvaitsevaisia lapset ja nuoret ovat, sillä haastattelujen pohjalta voidaan ainakin todeta, että erilaisuutta voi olla vaikea hyväksyä tai ymmärtää koulumaailmassa. Myös internetin ja sosiaalisen median osuutta kiusaamiseen tänä päivänä voisi olla kiinnostavaa selvittää. Lisäksi jatkotutkimusaiheena voisi olla se, mitä kiusatuille tapahtuu, jos kiusaaminen jatkuu vielä peruskouluajan jälkeen muuttumattomana, esimerkiksi työpaikkakiusaamisena.

Tämän opinnäytetyön on tulokset ja teoreettinen viitekehys kuvaavat koulu-kiusaamisen vaikutuksia kiusattujen omasta näkökulmasta. Kiusaajien näkökulma jää tutkimuksen ulkopuolelle, mutta toisaalta voisi olla mielenkiintoista saada vastauksia myös siihen, mitä kiusaajat itse ajattelevat toiminnastaan tai tietävätkö he, millaisia vaikutuksia heidän toiminnallaan on kiusattuihin. Kiusaajien mielestä kiusaaminen saattaa olla vain hauskanpitoa tai oman aseman korostamista, mutta tietävätkö he toiminnallansa olevan pitkäaikaisia vaikutuksia kiusattuun vielä vuosien jälkeen?

Tämän opinnäytetyön johtopäätöksiä ovat:

- Kiusaaminen vaikuttaa kiusattuihin monin tavoin jo peruskouluaikana aiheuttaen muun muassa pahaan oloa ja kiusaamisen vaikutukset jatkuvat usein vielä aikuisuudessa.
- Kiusaaminen voi vaikuttaa ammatinvalintaan ja saada kiusatun valitsemaan työn, jossa voi itse työskennellä kiusaamista vastaan.
- Selviytymiskeinot ovat yksilöllisiä.
- Terveydenhoitajan tulisi olla enemmän paikalla kouluissa voidakseen paremmin puuttua koulukiusaamiseen. Lisäksi luottamuksellisuus korostuu terveydenhoitajan työssä. Jos terveydenhoitaja olisi enemmän paikalla kouluissa, hän voisi luoda oppilaisiin luottamuksellisen suhteen ja olla siten tiivis osa kouluyhteisöä. Näin oppilaat voisivat herkemmin kertoa terveydenhoitajalle mieltään painavista asioista ja pyytää tältä apua ongelmiin.
- Terveydenhoitajalla tulisi olla enemmän aikaa, jotta voisi tutustua lapsiin ja nuoriin.
- Esille tuleviin huoliin tulee aina suhtautua vakavasti, eikä kouluterveydenhoitaja saa vähätellä kiusaamista.
- Jokaisen lapsen ja nuoren ainutlaatuisuuden ja erilaisuuden hyväksyminen kouluissa on tärkeää.
- Varhainen ja tehokas puuttuminen sekä terveydenhoitajan tekemä moniammatillinen yhteistyö ovat tärkeitä.
- Kiusattu on oman elämänsä asiantuntija, ja tietää, mikä auttaisi häntä kiusaamistilanteessa parhaimmin.

7.2 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi alkoi aiheen valinnalla keväällä 2015. Aiheeksi valittiin koulukiusaaminen, mikä liittyi opinnäytetöiden ennalta määriteltyyn aihealueeseen eli terveyden eriarvoisuuteen. Aiheen valinnan jälkeen tehtiin opinnäytetyösuunnitelma, jossa tuotiin esille teoriaa ja aiempia tutkimustuloksia koulukiusaamisesta sekä kuvattiin opinnäytetyön tutkimusmenetelmää. Suunnitelman avulla saatiin kuva opinnäytetyöprosessin etenemisestä. Opinnäytetyön aiheen sekä tavoitteen ja tarkoituksen selkeyttämiseksi laadittiin tutkimustehtävät, joihin tutkimuksella pyrittiin vastaamaan.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää haastattelujen kautta peruskouluaikaisen kiusaamisen vaikutuksia aikuisen näkökulmasta. Tavoitteena oli tuottaa kouluterveydenhoitajaa auttavaa tietoa koulukiusaamiseen puuttumisesta sekä kiusatun kohtaamisesta kiusatun omasta näkökulmasta. Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet saavutettiin hyvin ja haastattelujen avulla saatiin vastauksia ennalta asetettuihin tutkimustehtäviin. Tutkimuksella tuotettiin terveydenhoitajalle tietoa siitä, miten toimia koulukiusaamistapauksissa.

Opinnäytetyön kirjoittamisessa ja erityisesti lähteiden etsimisessä korostui kattavan ja monipuolisen tiedonhankinnan tekeminen. Lähteitä valittaessa kiinnitettiin huomiota hyvään lähdekritiikkiin. Opinnäytetyöhön käytettävät lähteet valittiin huolellisesti niin, että ne soveltuivat käytettäväksi tutkimukseen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2011, 18–23). Opinnäytetyöhön pyrittiin siis löytämään monipuolisesti mahdollisimman tuoretta tieteellisesti tutkittua tietoa, kirjallisuutta, artikkeleita ja erilaisia nettilähteitä. Opinnäytetyöhön etsittiin käytettäväksi myös ulkomailla tehtyjä tieteellisiä tutkimuksia.

Haastateltavien etsiminen aloitettiin heti aiheen hyväksymisen jälkeen, sillä kohde-ryhmään sopivien haastateltavien löytäminen ei ollut itsestään selvää. Holmberg-Kaleniuksen (2008, 192.) mukaan aikuisten koulukiusattujen määrä kiusaamista käsittelevillä nettisivuilla tai lehtien keskustelupalstoilla on suuri, joten osallistujia etsittiin haastatteluun aluksi internetin keskustelupalstojen kautta. Keskustelupalstoille luotiin viestiketjuja, joissa kerrottiin opinnäytetyöstä ja halukkaita pyydettiin ilmoittautumaan haastatteluun. Etsintä ei kuitenkaan tuottanut tulosta. Sen sijaan

Facebookissa ”Kiusaamisen uhrit” –ryhmästä ilmoittautui useita halukkaita aikuisia osallistumaan haastatteluun ja kertomaan kokemuksiaan koulukiusaamisesta (LIITE 2).

Ennen tutkimuksen aloittamista varmistettiin, että haastatteluun vapaaehtoisesti ilmoittautuneet sopivat ennalta määriteltyyn kohderyhmään. Ilmoittautuneiden iät selvitettiin ja ilmoittautuneilta kysyttiin, miten kauan heitä oli peruskouluajana kiusattu. Tutkimuksen kohderyhmäksi valittiin koko peruskouluajan kiusaamista kohdanneita tietynikäisiä aikuisia. Valitun aiheen ja ennalta määriteltyjen tutkimustehtävien pohjalta haastateltaviksi valittiin kahdeksan aikuista, peruskouluajana kiusaamista kokenutta naista. Haastattelut aloitettiin heti suunnitelman hyväksymisen jälkeen syksyllä 2015. Haastatteluajat ja -paikat sovittiin etukäteen valitun kohderyhmän kanssa. Osa haastatteluista toteutettiin Seinäjoen ulkopuolella, jolloin matkustamiseen oli myös varattava riittävästi aikaa. Tämä aiheutti jonkin verran haastetta aikataulujen yhteensovittamiselle. Oman haasteensa opinnäytetyön toteuttamiselle toi haastattelujen viimehetken peruuntuminen, jolloin tutkimukseen täytyi löytää nopeasti uusia, ennalta määriteltyyn kohderyhmään sopivia haastateltavia. Tutkimukseen ilmoittautui kuitenkin useampi vapaaehtoinen, joista löydettiin tarvittaessa uusia osallistujia haastatteluun. Myös haastatteluiden työnjako toimi hyvin, sillä toisen keskittyessä ainoastaan keskusteluun kiusatun kanssa toinen huolehti tilanteen nauhoittamisesta sekä tarvittavista muistiinpanoista. Haastateltavat olivat avoimia ja kertoivat rohkeasti kiusaamiskokemuksistaan. Myös haastattelutilanteet sujuivat luontevasti.

Kokonaisuudessaan teemahaastattelu osoittautui toimivaksi valinnaksi haastattelujen toteutukseen, sillä ennalta valittujen teemojen pohjalta tehdyt kysymykset antoivat tutkimuksen kannalta hyödyllisiä tuloksia. Haastattelun avulla aiheeseen saatiin syvällisiä, kokemukseen pohjautuvia sekä ihmisläheisiä ja omakohtaisia näkemyksiä, jotka vastasivat tämän opinnäytetyön tutkimustehtäviin. Haastateltavien kokemukset antoivat erilaisia näkökulmia kiusaamiseen ja siitä selviytymiseen. Haastatteluiden avulla keskusteluissa voitiin myös kysyä myös tarkentavia kysymyksiä ennalta suunniteltujen kysymysten tueksi. Haastattelujen avulla saatiin tutkimuksen kannalta tarvittavia tietoja.

Luotettavuus tutkimuksessa tarkoittaa muun muassa sitä, että haastattelijan kertoo haastateltavilleen totuudenmukaisesti haastattelun tarkoituksesta, käsittelee ja säilyttää saamiaan tietoja luottamuksellisina. Haastattelija myös varjelee haastateltavien anonymiteettiä tutkimusraporttia kirjoittaessaan. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 17). Anonymiteetti onkin keskeinen huomioitava asia tutkimustyössä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 221). Tutkimuksen luotettavuuden eli reliabiliteetin säilyminen korostuu erityisesti aineiston analysointivaiheessa. Aineiston ja tulosten kuvaus ovat tärkeitä luotettavuustekijöitä tutkimuksessa. Tulosten uskottavuus edellyttää sitä, että tulokset on kuvattu selkeästi, jolloin tutkimusta lukeva ymmärtää, miten tutkimuksen analyysi on tehty, ja mitkä ovat sen mahdollisia vahvuuksia tai rajoituksia (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198).

Ennen haastattelua haastateltaville kerrottiin tutkimuksesta ja siihen osallistumisesta. Haastateltavat saivat esittää kysymyksiä, joihin vastattiin mahdollisimman tarkasti. Näin haastateltaviin pyrittiin luomaan luottamuksellinen suhde, jotta kokemuksista keskusteleminen olisi haastattelutilanteessa helpompaa. Haastattelut perustuivat vapaaehtoisuuteen, mikä osaltaan lisäsi tutkimuksen luotettavuutta. Haastateltavien anonymiteetin säilyttämiseksi haastateltavia kuvattiin tulosten analysointivaiheessa numeroin, jolloin haastateltavien nimet eivät tulleet tietoon tutkimustulosten analysointivaiheessa. Luotettavuuden säilyttämiseksi vastauksia ei ole muokattu, vaan haastattelut litteroitiin sanasta sanaan. Myös tulokset pyrittiin kuvaamaan selkeästi tutkimustehtävien alle.

Hyvien tieteellisten käytäntöjen noudattaminen on tärkeää myös tutkimuksen luotettavuuden näkökulmasta. Tutkimukseen liittyy monia eettisiä kysymyksiä, jotka tutkijoiden on otettava huomioon toiminnassaan. Lisäksi tutkimuksessa on noudatettava yleistä huolellisuutta, tarkkuutta ja rehellisyyttä. Tiedonhankinnan, tutkimuksen ja arviointimenetelmien on oltava eettisesti hyväksyttäviä sekä avoimia. Tutkimuksen on kunnioitettava myös muiden tutkijoiden työtä. (Hirsjärvi ym. 2011, 23–24.)

Opinnäytetyöprosessi on sujunut suunnitelman mukanaan. Tässä opinnäytetyössä on pyritty noudattamaan hyviä tieteellisiä käytäntöjä edellä kuvatuilla tavoilla. Tutkimustuloksia on käsitelty huolellisesti ja tuloksia on pyritty teoriaohjaavan analyysi-

sin tavoin vertaamaan jo olemassa olevaan tietoon, tässä tapauksessa opinnäytetyön viitekehukseen.

7.3 Omia oppimiskokemuksia

Tämä opinnäytetyöprosessi on opettanut, miten tutkimus toteutetaan vaihe vaiheelta tutkittavan aiheen valinnasta tutkimuksen suunnitteluun, sen toteuttamiseen sekä tulosten analysointiin. Oman tutkimuksen tekeminen on opettanut, miten vastuullista, mutta osaltaan myös haastavaa ja aikaa vaativaa tutkimuksen tekeminen voi olla. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi on ollut antoisa ja mielenkiintoinen, ja haastattelut ovat tuoneet tutkimuksen näkökulmasta paljon kiinnostavaa tietoa koulukiusaamisesta. Lisäksi opinnäytetyö on opettanut kokonaisuudessaan projektinhallintaa. Tutkimuksen teko on opettanut muun muassa aikatauluttamista ja suunnitelmallisuutta sekä perehdyttänyt kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen ja siihen kuuluvaan teemahaastattelun tekemiseen. Opinnäytetyö on tuonut paljon tietoa tutkimuksen aihealueesta, sillä koulukiusaamista käsittelevät erilaiset lähteet tarjosivat monipuolista teoretistä tietoa koulukiusaamisesta.

Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus saavutettiin hyvin ja haastattelujen avulla saatiin vastauksia ennalta asetettuihin tutkimustehtäviin. Haastattelujen avulla terveydenhoitajalle tuotettiin tietoa koulukiusaamisen vaikutuksista aikuisuudessa sekä kiusaamiseen puuttumisesta.

Yhteistyö opinnäytetyön toteuttamisessa ja kirjoittamisessa ovat sujuneet hyvin. Tutkimus on toteutettu yhdessä, ja työtehtävät on jaettu tasapuolisesti. Näin kummallekaan tutkijoista työmäärä ei ole osoittautunut liian suureksi. Erityisesti haastattelutilanteissa vastuualueiden jakaminen on helpottanut haastattelun toteuttamista. Yhteisen ajan järjestäminen tutkimuksen kirjoittamiseen on myös onnistunut sujuvasti, jolloin työtä on kirjoitettu suunnitelmallisesti vähän kerrallaan..

Haastattelut ovat tarjonneet uusia näkökulmia kiusaamiskokemuksista ja siitä, miten paljon kiusaaminen voi vaikuttaa elämään vielä aikuisena. Haastattelujen kautta esille on noussut myös terveydenhoitajan tärkeä rooli kiusaamisen vastaisessa työssä. Tutkimus koulukiusaamisesta on tukenut ammatillista kasvua. Sen avulla

olemme saaneet tietoa, millaista apua kiusatut toivoisivat kouluterveydenhoitajalta. Tutkimuksesta saatu tieto antaa terveydenhoitajalle osaamista ja rohkeutta puuttua tilanteeseen ajoissa niin, että kiusattu saa tarvitsemaansa apua.

LÄHTEET

- Ayalon, O. 1995. Selviydyn! Yhteisön tuki ja selviytyminen. Jyväskylä: Gummerus.
- Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Terveydenhoitajan osaaminen. Helsinki: Edita.
- Hamarus, P. 2008. Koulukiusaaminen: Huomaa, puutu, ehkäise. Helsinki: Kirjapaja.
- 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.
- Helkiö, M. 2002. Matkalla aikuiseksi. Nuorten ajatuksia aikuisuudesta ja aikuisten elämästä. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma. Julkaisematon. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8915/mahelk.pdf?sequence=1>
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2012. Tutki ja kirjoita. 15. - 17. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Hoisko, S., Uusiautti, S. & Määttä, K. 2012. How to Overcome Bullying at School? The Adult Survivors' Perspective. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences. Vol 2, No.11, 58-72. Saatavana: <http://www.hrmars.com/admin/pics/1260.pdf>
- Holmberg-Kalenius, T. 2008. Elämää koulukiusaamisen jälkeen. Jyväskylä: Gummerus.
- Huhtanen, K. 2007. Kun huoli herää. Varhainen puuttuminen koulussa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Impola, T. 2014. Kouluterveydenhoitajan näkökulma. Teoksessa: Hamarus, P., Kanervio, P., Landen, L. & Pulkkinen, S. (toim.) Huuto! Lasten ja nuorten hyvinvoinnin puolesta. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Junttila, N. 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Tammi.

- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä: Juvenes Print.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen - Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. uud. p. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kaukiainen, A. & Salmivalli, C. 2009. Kiva koulu on kiusaamisen vastainen koulu. [Verkkosivu]. Turun yliopisto: Opetusministeriö. [Viitattu 26.9.2015]. Saatavana: http://www.kivakoulu.fi/kiusaamisen_vastainen_koulu
- Kiviniemi, L. 2009. Nuorten omat kokemukset psyykkisestä pahoinvoinnista ja paranemisesta. Teoksessa: Lämsä, A-L. (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koskela, P. 2011. Kouluterveydenhoitajan rooli koulukiusaamisen vastaisessa työssä. Vaasan ammattikorkeakoulu. Terveysalan yksikkö, hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö. Julkaisematon. Saatavana: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/31164/pauliina_koskela.pdf?sequence=1
- Kvalitatiivisen datatiedoston käsittely. 2015. [Verkkosivu]. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 14.1.2016]. Saatavana: <http://www.fsd.uta.fi/aineistonhallinta/fi/kvalitatiivisen-datan-kasittely.html>
- L 21.8.1998/628. Perusopetuslaki.
- L 30.12.2010/1326. Terveystieteiden laki.
- Lämsä, A-L & Kiviniemi, L. 2009. Toivo kaikkien voimavarana. Teoksessa: Lämsä, A-L. (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lämsä, A-L. 2009. Kiusaamisen muodot ja ulottuvuudet. Teoksessa: Lämsä, A-L. (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lämsä, A-L., Kiviniemi, L. & Pönkkö, M-L. 2009. Kiusatun leima ja itsetuhoisen elämäntapa. Teoksessa: Lämsä, A-L. (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki. [Viitattu 4.2.2016]. Saatavana: <http://www.mll.fi/kasvattajille/kiusaamisen-ehkaiseminen/>
- Mäntylä, N., Kivelä, J., Ollila, S. & Perttola, L. 2013. Pelastakaa koulukiusattu! Koulun vastuu, puuttumisen muodot ja ongelmat oikeudellisessa tarkastelussa.

Kunnallisalan kehittämissäätiön Tutkimusjulkaisun- sarjan julkaisu nro 70. Sas-
tamala: Vammalan kirjapaino Oy. Saatavana:
<http://www.kaks.fi/sites/default/files/Tutkimusjulkaisu%2070.pdf>

Ostamo, A., Huurre, T., Talala, K., Aro, H. & Lönnqvist, J. 2007. Julkaisussa: Pa-
losuo, H. Koskinen, S., Lahelma, E., Prättälä, R., Martelin, T., Ostamo, A., Kes-
kimäki, I., Sihto, M., Talala, K., Hyvönen, E. & Linnanmäki, E. (toim.) Tervey-
den eriarvoisuus Suomessa. Sosioekonomisten terveyserojen muutokset 1980-
2005. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007: 23. Helsinki: Sosiaali- ja
terveysministeriö.

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) 2005. Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuoro-
vaikutus. Jyväskylä: Gummerus.

Salmivalli, C. & Kirves, L. 2011. Kaverisuhteet ja kiusaaminen. Teoksessa: Mäki,
P., Wikström, K., Hakulinen-Viitanen, T. & Laatikainen, T. 2011. Terveystarkas-
tukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja. Opas
14. Tampere: Juvenes Print.

Salmivalli, C. 2002. Koulukiusaaminen. Teoksessa: Terho, P., Ala-Laurila, E-L.,
Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. 2. uud.
p. Jyväskylä: Duodecim.

Salmivalli, C. 2008. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. 2. uud.
p. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salmivalli, C. 2010. Koulukiusaamiseen puuttuminen. 2. uud. p. Jyväskylä: PS-
kustannus.

Satri, J. 2015. Herkkyys ja kiusaaminen. Helsinki: Basam Books Oy.

Stakes. 2002. Kouluterveydenhuolto 2002. Opas kouluterveydenhuollolle, perus-
kouluille ja kunnille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 51. Helsinki. Saa-
tavana:
[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104361/Oppaita51_2002.pdf?sequ-
ence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104361/Oppaita51_2002.pdf?sequence=1)

Suomalainen, T. 2015. Lapsuuden arpia. *Tehy* (2) 3.2.2015, 28 - 29.

Takizawa, R., Maughan, B. & Arceneault, L. 2014. Adult Health Outcomes of
Childhood Bullying Victimization: Evidence From a Five- Decade Longitudinal
British Birth Cohort. [Viitattu: 2.9.2015] Saatavana:
<http://ajp.psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/appi.ajp.2014.13101401>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2014. Lapset, nuoret ja perheet: Kasvun kumppanit. Terveydenhoitaja. [Verkkosivu]. [Viitattu 4.2.2016]. Saatavana: [https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-per-heet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto/toimijat/terveydenhoitaja](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto/toimijat/terveydenhoitaja)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 11. uud. p. Jyväskylä: Gummerrus.

YK:n ihmisoikeuksien yleismaallinen julistus. 1948. Saatavana: http://www.ihmisoikeudet.net/uploads/materiaali/YK_Ihmisoikeuksien%20julistus.pdf

YK:n lastenoikeuksien julistus. 1959. Saatavana: http://www.ihmisoikeudet.net/uploads/materiaali/YK_Lapsen%20oikeuksien%20julistus.pdf

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelulomake

Liite 2. Facebook-ilmoitus haastateltavien etsimiseen

Liite 3. Esimerkki tulosten käsittelystä

LIITE 1 Teemahaastattelulomake

Peruskouluikäinen koulukiusaaminen

1. Milloin koit kiusaamista peruskoulussa? Miten kauan kiusaaminen kesti?
2. Millaista koulukiusaaminen oli?
3. Miten muut suhtautuivat kiusaamiseen koulussa?
4. Miten suhtauduit koulukiusaamiseen? Miltä kiusaaminen sinusta tuntui?
5. Miten kiusaaminen vaikutti elämääsi peruskoulussa?

Kouluterveydenhoitajan näkökulma

6. Miten kouluterveydenhoitaja puuttui kiusaamiseen? Millaiseksi koit hänen toimintansa?
7. Millaista apua olisit toivonut kouluterveydenhoitajalta? Mitä kouluterveydenhoitaja olisi mahdollisesti voinut tehdä toisin?

Koulukiusaamisen merkitys ja siitä selviytyminen aikuisen näkökulmasta

8. Mitkä asiat ovat auttaneet sinua käsittelemään peruskouluikäistä kiusaamista nyt aikuisena?
9. Miten koet selviytyneesi peruskouluikäisestä kiusaamisesta? Millaisia selviytymiskeinoja sinulla on ollut?
10. Millaisia myönteisiä / kielteisiä asioita peruskouluikäinen kiusaaminen on tuonut elämääsi aikuisena?
11. Millaisia muistoja sinulla on koulukiusaamisesta? Miten koet peruskoulussa tapahtuneen kiusaamisen nyt aikuisena?

LIITE 2 Facebook-ilmoitus haastateltavien etsimiseen

ÄLÄ KIUSAA!

Kiusaaminen on asia, jossa ei ole positiivisia puolia. Se saa aikaan vihaa, surua ja kyyneliä. Jokainen, jota on joskus kiusattu tietää miltä se tuntuu, ja väittäisin, että kukaan ketä on kiusattu ei halua samaa kellekkään toiselle.

Kiusaamisen Uhrit
 Suljettu ryhmä
 Kukaan muu ei kiusaa toista on hän,

Kiusaaminen saa aikaan kyyneliä :(Miksi siis

Olet jäsen ▾ | Jaa | Ilmoitukset | ...

Keskustelu | Jäsenet | Tapahtumat | Kuvat | Tiedostot

Hae tästä ryhmästä

Isabella Kukkola ▾
 23. heinäkuuta

Miten peruskoulussa kiusatuksi tuleminen on vaikuttanut valintoihinne ja elämäänne aikuisena? Mitä kouluterveydenhoitaja olisi mielestänne voinut tehdä toisin auttaakseen kiusaamistapauksissa?

Olemme terveydenhoitajaopiskelijoita Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä koulukiusaamisesta. Tavoitteenamme on selvittää koulukiusaamisen vaikutusta myöhempään elämään ja löytää kouluterveydenhoitajaa auttavaa tietoa kiusaamiseen puuttumisesta. Toivoisimme saavamme haastatella yli 20-vuotiaita, kouluaikana kiusattuja aikuisia ja löytää vastauksia yllä mainittuihin kysymyksiin. Haastattelut toteutetaan täysin luottamuksellisesti, eikä osallistujien tietoja tuoda missään esille. Löytyisikö täältä halukkaita ?

11 tykkäystä 11 kommenttia

Tykkää | Kommentoi

LIITE 3 Esimerkki tulosten käsittelystä

Alkuperäinen osa haastattelusta	Pelkistys	Tutkimustehtävä
<p><u>Esimerkki 1</u></p> <p><i>" Ehkä enemmänkin se on se, että en mene lähellekään kyseistä paikkakuntaa jos ei kotona tarvitse käydä ja silleen että ne joiden kanssa on <u>ollu</u> samalla luokalla niin eihän ne nykypäivänä kato edes päälle, mutta eipä niitä <u>tartte oikeestaan</u> missään <u>nähdä</u>."</i></p> <p>Haastateltava 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ikävät muistot palaavat mieleen opiskelupaikkakunnalle mentäessä. • Välttelee paikkakunnalle menemistä vielä vuosienkin jälkeen. • Ei ole tekemisissä kiusaajien kanssa 	<ul style="list-style-type: none"> • Millaisia vaikutuksia peruskouluaikaisella kiusaamisella on ollut aikuisten näkökulmasta.
<p><u>Esimerkki 2</u></p> <p><i>"Opiskelin lähihoitajaksi, koska halusin olla pienten lasten tukena ennaltaehkäisevästi niin, ettei niistä <u>tulis</u> kiusaajia tai kiusattuja."</i></p> <p>Haastateltava 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Haluaa omalla toiminnallaan ennaltaehkäistä kiusaamista. • On halunnut valita sellaiset ammatin, jossa pystyy auttamaan muita kiusattuja ja toimia niin ettei lapsista tulisi kiusaajia tai kiusattuja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Millaisia vaikutuksia peruskouluaikaisella kiusaamisella on ollut aikuisten näkökulmasta.
<p><u>Esimerkki 3</u></p> <p><i>"Kun on pikkukoulusta, niin se terveydenhoitaja oli vaan tiettyä aikana viikosta paikalla ja silloin sinne oli <u>sellanen</u> jono. Tai sitten se piti jotakin <u>valistusta</u>. Eli ei terveydenhoitajalla <u>ollu</u> aikaa."</i></p> <p>Haastateltava 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Terveystenhoitaja on ollut harvoin paikalla koululla. • Terveystenhoitajalla on ollut kiire • Oppilas on kokenut ettei terveydenhoitajalla ole aikaa kuunnella. 	<ul style="list-style-type: none"> • Millaisia kokemuksia kiusatulla on kouluterveydenhoitajan toiminnasta?