

Kemppainen Johanna & Krankkala Merja

**KOKEMUKSIA KOULUKIUSAAMISEN MERKITYKSESTÄ  
AIKUISUUTEEN**

**KOKEMUKSIA KOULUKIUSAAMISEN MERKITYKSESTÄ  
AIKUISUUTEEN**

Johanna Kemppainen

Merja Krankkala

Opinnäytetyö Syksy 2012

Hoitotyön koulutusohjelma, Oulainen

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma, mielenterveys- ja päihdetyö

---

Tekijät: Johanna Kemppainen & Merja Krankkala

Opinnäytetyön nimi: Kokemuksia koulukiusaamisen merkityksestä aikuisuuteen

Työnohjaaja: Liisa Kiviniemi

Syksy 2012

Sivumäärä 30 + liitteet 8 sivua

---

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata kokemuksia koulukiusaamisen merkitystä aikuisuuteen sekä selviytymiskeinoja aikuisuuteen ja mahdollisimman ehjään mielenterveyteen. Tavoitteena oli tuottaa kokemuksellista tietoa aikuisen näkökulmasta nuoruudessa koetun koulukiusaamisen merkityksestä nykypäivään.

Opinnäytetyössä on käytetty laadullista eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Aineisto on koottu avoimia kysymyksiä sisältävällä kyselylomakkeella. Kyselyyn vastasivat mielenterveyspalveluja käyttävät asiakkaat. Opinnäytetyömme analyysimenetelmänä on aineistolähtöinen sisällönanalyysi.

Opinnäytetyön tulosten perusteella nuoruudessa koulukiusaamisen merkitykset näkyvät aikuisuudessa mm. masentuneisuutena, huonona itsetuntona, heikentäen toimintakykyä, ja aiheuttaen vaikeuksia sosiaalisissa tilanteissa. Vastauksista erityisesti nousi esille huono itsetunto. Koulukiusaamisesta selviämiseen auttoivat läheisten tuki, terapia ja harrastukset. Vastaajat kokivat mielenterveyspalvelujen auttaneen selviytymisessä.

Jatkotutkimusehdotukseksi nousivat opinnäytetyömme aiheesta tehtävä kokemuksellinen tutkimus. Jatkotutkimuksessa olisi hyödyllistä selvittää kokemuksia kiusaajan näkökulmasta. Saako kiusaaja riittävästi apua pahaan oloonsa?

---

Avainsanat: Koulukiusaaminen, masennus, ahdistuneisuus, dissosiaatiohäiriö, selviytymiskeinot.

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing and Health Care, Mental Healthcare

---

Authors: Johanna Kemppainen & Merja Krankkala

Title of thesis: Experiences With Bullying at School: Long-Term Effects For The Victims

Supervisor: Liisa Kiviniemi

Autumn 2012

Number of pages: 30+ appendix pages: 8

---

The purpose of this study was to describe experiences of victims from bullying behavior at school age and to itemize the coping methods, which had been successful for a harmonious state of mental health in adulthood. The aim of the study was to produce from the adult point of view experimental knowledge of today's outcomes of bullying during childhood. This study used a qualitative method for data collection. The data was collected through questionnaire-based study with open-ended questions. Customers of mental health services were selected for the study. Our research method was the databased content analysis.

The findings revealed that targets of bullying developed the following problems in adulthood: depression, a low self-esteem, reduced ability to function and difficulties in social situations. Low self-esteem came up particularly frequently in the questionnaires. Support of close friends and family members, therapy and hobbies had positive effects on the recovering process. The respondents reported that the mental health services had been helpful for recovery. As a proposal for the further study of the issue we suggest experimental research, which would investigate experiences from the offenders/bully's point of view. Are they getting enough assistance in overcoming their problems?

---

Keywords: bullying at school, depression, anxiety, dissociative disorder, coping resources

## Sisällysluettelo

TIIVISTELMÄ.....	3
ABSTRACT .....	4
1 JOHDANTO.....	6
2 TARKOITUS, TAVOITTEET JA TEHTÄVÄT .....	7
3 KIUSAAMISEN MUODOT .....	8
4 KOULUKIUSAAMISESTA AIHEUTUNEET YLEISIMMÄT MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT.....	11
4.1 Masennus .....	13
4.2 Ahdistuneisuus .....	13
4.2.1 Paniikkihäiriö .....	14
4.3 Dissosiaatiohäiriö .....	14
5 SELVIYTYMISKEINOJA.....	16
6 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT JA TOTEUTUS .....	17
6.1 Kvalitatiivinen tutkimus .....	17
6.2 Avoin kysely aineistonkeruumenetelmänä.....	17
6.3 Aineiston analyysimenetelmänä sisällönanalyysi .....	18
7 TUTKIMUSTULOKSET .....	20
7.1 Kokemuksia koulukiusaamisesta ennen mielenterveyspalveluja .....	20
7.2 Koulukiusaamisesta selviytymiseen auttaneet asiat .....	21
7.3 Mielenterveyspalveluista saadut hyödyt.....	21
7.4 Koulukiusaamisen merkityksen kokemukset nykypäivän elämässä .....	22
8 POHDINTA.....	24
8.1 Eettisyys .....	24
8.2 Luotettavuus .....	25
8.3 Oppimiskokemusten pohdinta .....	25
LÄHTEET .....	27
LIITTEET .....	30

## 1 JOHDANTO

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata kokemuksia koulukiusaamisen merkityksestä sekä selviytymiskeinoja aikuisuuteen ja mahdollisimman ehjään mielenterveyteen. Tavoitteena oli tuottaa kokemuksellista tietoa aikuisen näkökulmasta nuoruudessa koetun koulukiusaamisen merkityksestä nykypäivään. Teimme aiheesta kyselyn, johon vastasivat mielenterveyspalvelujen käyttäjät.

Koulukiusaamisesta aiheutuneet yleisimmät mielenterveyden häiriöt ovat masennus, ahdistuneisuus, paniikkihäiriö sekä dissosiaatiohäiriö. On tärkeää selvittää aikuisten mielenterveyspalveluiden käyttäjien kokemuksia koulukiusaamisesta ja sen merkityksestä nykypäivänä. Useilla koulukiusatuilla on diagnosoitu masennusta. Masennuksen taustalla on paljon surematonta surua. Kiusaamiskokemukset kulkevat mukana läpi koko elämän. Vuosienkin päästä vastaavista tilanteissa voivat kiusaamistilanteisiin liittyvät tunteet nousta pintaan. Vanhojen kokemusten vaikutus toimintaan pitkällä aikavälillä vaikuttaa se, onko kiusaamiskokemuksia voinut käsitellä. Kiusaamisella voi olla varsin kauaskantoisia vaikutuksia koko elämään. Sekä kiusaaja että kiusattu tarvitsisivat apua. (Lämsä 2009, 72.)

Kalevan kirjoituksessa määritellään kiusaaminen joukkoväkivallaksi, jossa on tietyt roolit. Usein kiusatulle riittävä terapia on oikeudenmukainen kohtelu. Varhaisella puuttumisella kiusaamiseen ehkäistään uhrin psyykkisiä ongelmia. Kiusaamisen merkitys voi näkyä esimerkiksi paniikkihäiriönä läpi elämän, ellei traumoja hoideta. (Holappa, P. Verkkojulkaisu. Hakupäivä 9.11.2012.)

## 2 TARKOITUS, TAVOITTEET JA TEHTÄVÄT

Koulukiusaaminen on ja on ollut kauan olemassa yhteiskunnassamme. Useita tutkimuksia on tehty kiusaamiseen puuttumisesta ja ehkäisemisestä. Tutkimuksemme tarkoituksena on kuvata kokemuksia koulukiusaamisen merkityksestä sekä selviytymiskeinoja aikuisuuteen ja mahdollisimman ehjään mielenterveyteen. Valitsimme opinnäytetyönaiheen, koska halusimme saada aikuisen ajatuksia ja kokemuksia koulukiusaamisen merkityksestä aikuisuuteen, eheyttävistä tekijöistä ja avuista mahdollisimman hyvään ja eheään mielenterveyteen.

Tutkimuksen tavoitteilla kuvataan miten tuotettavaa tietoa voidaan hyödyntää. Tutkimuksesta saatua tietoa arvioidaan, kuinka sitä voidaan hyödyntää käytännössä. Opinnäytetyömme tavoitteena on saada kyselyn avulla tietoa koulukiusatun omista selviytymiskeinoista ja mahdollisista mielenterveystoimiston hoitomuodoista, joista asiakas kokee hyötynensä. Kartoitamme selviytymiskeinot mahdollisimman ehjään aikuisuuteen ja mielenterveyteen. Mielenterveystoimiston työntekijöille ja itsellemme sairaanhoitajina saamme auttamiskeinoja työvälineiksi kehittämään työntekoa. Opinnäytetyöstä saadun tiedon perusteella voidaan mielenterveystyön palveluja tarvittaessa kehittää. Opinnäytetyömme tehtävänä on selvittää, mikä on koulukiusaamisen merkitys aikuisuuteen ja mitkä selviytymiskeinot ovat olleet eheyttäviä. (Kankkunen 2010, 75.)

Opinnäytetyön tehtävänä on selvittää:

1. Miten mielenterveyspalveluja käyttävät asiakkaat kuvaavat kokemuksia koulukiusaamisen merkityksestä aikuisuuteen?
2. Mitkä asiat asiakas on kokenut auttaneen koulukiusaamisesta selviytymiseen?
3. Miten asiakas on kokenut hyötynensä mielenterveyspalveluista?

### 3 KIUSAAMISEN MUODOT

Opinnäytetyömme teoreettiset lähtökohdat muodostuvat kiusaamisen muodoista ja koulukiusaamisesta aiheutuvista yleisimmistä mielenterveyden häiriöistä, jotka ovat masennus, ahdistus ja dissosiaatiohäiriö, sekä keinoja selviytymiseen.

Kiusaaminen käyttäytymisenä toista henkilöä kohtaan ymmärretään yleensä itsekkäänä, toisen tunteista ja kärsimyksistä piittaamattomana käyttäytymisenä, joka voi ilmetä toisen vahingoittamisena fyysisesti tai henkisesti. Henkinen väkivalta voi olla sanallista tai sanatonta. Henkisen väkivallan muotoja ovat alistaminen, nöyryyttäminen, huutaminen, kiroilu, painostaminen, pilkkaaminen, nimittely, uhkailu, kontrolli, vähättely, alentuvasti käyttäytyminen, pelottelu, häirintä sekä syyttely. (Jokinen. 2007, 19.)

Kiusaamisen muotoja, jonka havaitsemiseen tarvitaan erityisosaamista, sanotaan hiljaiseksi, henkiseksi tai piilokiusaamiseksi. Henkinen kiusaaminen ei ole yhtä yksiselitteistä kuin fyysinen väkivalta, kuten mustelmat, rikkoutuneet vaatteet tai haavat. Piilokiusaamisen todistaminen tapahtuneeksi voi osoittautua vaikeaksi. (Holmberg-Kalenius 2008, 23.)

Kiusaamisella yleensä tarkoitetaan pitkäkestoista systemaattista vallan käyttöä. Määritelmään sisältyy toistuvuus ja vallan epätasapaino. Koulukiusaamisesta on käytetty useita termejä kuten kouluväkivalta, mobbaus tai aggressiivinen käyttäytyminen. Toisten tutkijoiden mukaan voidaan käyttää nimitystä ryhmäväkivalta ja poissulkeminen. Työyhteisössä käytetään nimitystä henkinen väkivalta. Työturvallisuuslaitoksessa käytetään nimitystä häirintä tai muu epäasiallinen kohtelu. (Humarus 2007, 21)

Kiusaamisen muotoja ovat mm. potkiminen, lyöminen, töniminen, esineillä heittäminen, kamppaaminen ja hiuksista vetäminen, pilkkaaminen, haukkuminen, matkiminen, rahan kiristäminen ja naurunalaiseksi tekeminen. Pelottelu, uhkaaminen pakottaminen tekoihin, muista eristäminen, väärinneuvominen, yksin jättäminen, tavaroiden



piilottaminen, omaisuuden särkeminen ja hukkaaminen, leikeistä ja peleistä poistaminen. (Neuvola.info, 2011. Verkkajulkaisu. Hakupäivä 4.6.2012. )

Netti- ja kännykkäkiusaaminen tapahtuvat nimettömänä tai väärillä nimillä pilkkaavien, uhkaavien tai järkyttämistarkoituksena lähetettyjen viestien lähettämisenä. Nettikiusaaminen on myös nettipäiväkirjojen sisältöjen lainaaminen ja levittäminen, valokuvien muokkaaminen ja levittäminen, kiusattavan nimellä tai nimimerkillä sopimattomasti esiintyminen verkkoyhteisössä. (Neuvola.info, 2011. Verkkajulkaisu. Hakupäivä 4.6.2012. )

Kiusaamisella yritetään tarkoituksellisesti vahingoittaa toista. Nolaaminen voi olla nuorelle traumaattinen kokemus. Traumaattinen kokemus voi myös olla yksittäisen väkivaltaisen hyökkäyksen kohteeksi joutumisen kohdalla. Koulukavereiden nykyinen kiusaaminen voi lisäksi tapahtua tai jatkua netissä tai puhelimen välityksellä. Kiusaaminen on pojilla ja tytöillä erilaista. Tytöt käyttävät poikia useimmiten henkistä väkivaltaa ja sulkevat kiusatut ryhmän ulkopuolelle tai puhuvat ilkeyksiä selän takana. Kiusaaminen voi olla niin näkymätöntä, että opettajakin huomaa sen harvoin. Poikien keskuudessa kiusaaminen voi olla fyysistä väkivaltaa tai kiusaaminen voi olla aggressiivisempää. (Pulinapaja 2007–2011. Nuorten ehkäisevän kriisityön- hanke. 2011, 10- 11.)

On muistettava että käsitteellä kiusaaminen voi kukin nuori kokea asiat omalla tavallaan. Tilanne voi olla harmitonta hauskanpitoa, joka voi toisesta tuntua väkivallalta. Poikien välisessä painissa on tavallista että hallitsevassa asemassa oleva nuori kokee touhun harmittomaan painina eikä ymmärrä, että toinen osapuoli voi kokea tilanteen kiusaamisena. Huumoria heittävätkin nuoret ikään kuin mitätöivät lausutun iva tai pilkan sanomalla, sehän oli vain huumoria, ja kohteena oleva nuori kokee, että sen avulla kiusaamisesta johtuva mielipaha tehdään epäoikeutetuksi. (Pulinapaja 2007–2011. Nuorten ehkäisevän kriisityön- hanke. 2011, 10- 11.)

Kiusatuksi joutuminen voi aiheuttaa aikuisiällä kiusaamiseen liittyvien tunteiden kokemuksia, jolloin tunteet aktivoituvat esimerkiksi, kun aikuinen kävelee kadulla ihmisryhmän ohi, hän saattaa tuntea samat tuntemukset koulukiusaamisen ajalta. Näiden tuntemusten vuoksi aikuinen välttelee ihmisryhmien ohi kävelemistä ja yrittää löytää

toisen reitin. Tunteiden aktivoituessa fyysiset reaktiot voivat olla voimakkaita ja tuntua ahdistavalta. (Lämsä 2009, 101.)

Nuoruudessa tapahtuneella koulukiusaamisella voi olla yhteyksiä sairastumiseen psyykkisesti eri elämäntilanteissa, kuten esimerkiksi kokemus oman minän muuttuminen, kaveruussuhteiden katkeaminen ja opiskelujen keskeyttäminen. Koulukiusatun psyykinen pahoinvointi voi tehdä ihmisen haavoittuvaiseksi ja vaikuttaa ihmisenä olemisen moniin puoliin. Kiusatun pahoinvointi voi vaikuttaa käsitykseen toisesta ihmisestä ja myös käsityksen itsestä voi muuttua. Kiusatuksi tulemisen vaikutukset voi jättää kokemuksen, että kiusaaminen voi muuttaa kiusatun luonteenpiirrettä ja lisätä eristäytymistä. (Kiviniemi 2008, 74.)

Kiusaamiseksi tulemiseen liittyy usein kokonaisvaltainen ihmisarvon menetys. Kun kiusattu joutuu usein kuulemaan itsestään millainen on, hän myös muuttuu sellaiseksi. Kiusattu alkaa hakea itsestään vikoja ja poikkeavuuksia, jotka altistaa kiusatuksi tulemiselle. Kiusattu leimaa itse itsensä, ja saattaa alkaa käyttäytyä alistuvasti ja väheksyä itseään. (Lämsä. 2009, 104–105.)

## 4 KOULUKIUSAAMISESTA AIHEUTUNEET YLEISIMMÄT MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT

Säännöllisesti kiusattuina olevilla nuorilla on depressiota, ahdistuneisuushäiriöitä, itsetuhoisia ajatuksia sekä käyttäytymistä, väkivaltaista käytösongelmaa, psykosomaattisia oireita ja psykoosiriskioireita jopa neljä kertaa enenemän kuin nuorilla jotka eivät joudu kiusaamisen kohteeksi. Eräässä tutkimuksessa mielenterveyshäiriöistä kärsineet potilaat ovat raportoineet koulukiusaamiskokemuksia enemmän kuin terveet verrokkit. Myös kiusaajana olemisella on yhteyttä käytöshäiriöihin ja päihdehäiriöihin, mutta myös depression, ahdistuneisuuteen, psykosomaattisiin oireisiin ja itsetuhoiseen käyttäytymiseen. Useissa tutkimuksissa on raportoitu eniten oireita olevan kiusaaja-uhreilla, jotka ovat jatkuvasti osallisena kiusaamiseen sekä kiusaajan että uhrin roolissa. (Salmivalli 2008, 43–56.)

Kiusaaminen voi olla traumaattinen kokemus, joka laukaisee mielenterveydenhäiriön tai pahentaa sitä erityisesti nuoruusiässä, jolloin ikäverisuhteet ovat kehityksellisesti tärkeitä. Kiusaamisesta voi aiheutua alentunut itsetunto tai tunnesäätelyn vaikeuksia. Nuori voi kokea kiusaamisena neutraalit tai jopa positiiviseksi tarkoitetut vuorovaikutustilanteet vääristyneeksi jos taustalla on depressio tai sosiaalisten tilanteiden pelko. On tutkittu että kiusatuksi tuleminen lapsuudessa voi aiheuttaa nuoruusiän psykiatrasta oireilua. Kiusaajana olevalle voi aiheutua antisosiaalisuutta ja myöhempää itsetuhoisuutta. Laajassa suomalaisessa tutkimuksessa kiusatuksi joutuminen 8-vuotiaana ennusti tytöille nuoreen aikuisuuteen mennessä psykiatrasta sairaalahoitoa ja sekä psykiatrista sairaala- tai lääkehoitoa. 2008 tehdyssä tutkimuksessa on todettu kiusaajana olon ennakoivan myöhempää rikollisuutta. Sekä kiusaajana että uhrina oleminen ennakoivat pojilla rikollisuutta ja tytöillä rikollisuutta. Koulukiusaaminen niin uhrina kuin kiusaajana viittaa kohonneeseen mielenterveydenhäiriöiden riskiin. (Salmivalli 2008, 43–56.)

Kiusatuksi joutuminen on traumaattista, koska usein tilanne on pysyvä, ja siihen liittyy kokonaisvaltainen ”ihmisarvon menetys” vertaisryhmässä. Kiusatuksi tuleminen

aiheuttaa ahdistuneisuutta ja huonoa itsetuntoa. Kielteinen minäkuva muodostuu kiusaamisen myötä. Kiusaaminen ruokkii myös yksinäisyyttä, masennusta ja itsetuhoajatuksia. Kiusatuksi joutuminen on seurausta tilanteen aiheutumista ongelmista, eikä niinkään yksilön ominaisuuksista, sillä hyvin monenlaiset yksilöt joutuvat kiusatuksi. Toisaalta kiusatuiksi joutuvat helpommin arat, epävarmat ja huonon itsetunnon omaavat. Kiusaamisen vaikutukset ovat aina pitkäkestoisia, joskin kiusaamisen kesto pahentaa niitä. Pitkäaikaisvaikutuksia ovat erityisesti masentuneisuus ja huono itsetunto. Kielteinen vaikutus vahvistuu, jos ei ole olemassa yhtään positiivista kaverisuhdetta, jolloin yksilö kokee jäävänsä täysin ulkopuolelle. Yksikin läheinen ystävyysuhde riittää suojaamaan kiusaamisen traumaattisilta vaikutuksilta. (Poijula, 2007, 245–248.)

Kiusatuksi joutuneille aiheutuneista pitkäaikaisvaikutuksista on tehty vähän tutkimuksia, ja suuri osa tehdyistä tutkimuksista on retrospektiivistä eli taaksepäin suuntautuvaa. Tämä tarkoittaa sitä että tutkimuksessa on selvitetty kouluaikana kiusatuksi joutuneiden kokemuksia vaikutuksista myöhemmälle elämälle. Dan Olweys on tehnyt ensimmäisen prospektiivisen tutkimuksen kiusatuksi joutumisen seurauksista. Tutkimus oli tulevaisuuteen suuntautuva, jossa tiettyä joukkoa kiusattuja, kiusaajia ja kontrolli ryhmään kuuluvia miespuolisia seurattiin kouluajoilta aikuisuuteen. Miehet pärjäsivät 23-vuotiaina hyvin monilla elämän alueilla, eikä työpaikkakiusaamista esiintynyt enempää kuin kontrolli ryhmään kuuluneilla miehillä. Kiusatuilla oli kuitenkin huonompi itsetunto ja he olivat ikätovereita masentuneempia aikuisuudessa. (Salmivalli 2008, 52–53.)

Kiusatuksi joutuminen ennustaa aikuisuudessa masentuneisuutta ja kielteistä käsitystä muista ihmisestä. Vaikka kiusatuksi joutumisen kielteiset vaikutukset eivät olisikaan kovin vahvoja, on merkittävää, että kahdeksan vuodenkin kuluttua joitain vaikutuksia on edelleen olemassa. Useat kiusatut ilmeisesti selviävät kokemuksistaan huolimatta hyvin ilman pitkäaikaisia seurauksia. Jatkossa olisi tärkeää tutkia tekijöitä, jotka erottavat nämä ”selviytyjät” niistä, joille kiusaaminen aiheuttaa vakavampia seurauksia. Parhailtaan on tutkimus meneillään, jossa tutkitaan toverisuosion tai perheeltä saadun tuen vaikutuksia kiusatulle, niin että kiusatuksi joutuminen aiheuttaa masennusta erityisesti niiden kohdalla, jotka eivät saaneet tukea perheeltä tai tovereilta. (Salmivalli 2008, 54–56.)

## 4.1 Masennus

Masennus on kansanterveyden keskeinen mielenterveyden häiriö ja yksi yleisimpiä kansanterveysongelmia. Masentunutta tunnetilaa eli hetkellinen masennuksellinen tunne on normaaliin tunne-elämään kuuluva reaktio erilaisiin menetyksen tai pettymyksen kokemuksiin. Tällainen tunnetila motivoi ongelman ratkaisuun, luopumista toivottomilta vaikuttavista pyrkimyksistä sekä psykologista irrottautumista menetetyistä kiintymyksen, ihailun tai samaistumisen kohteesta. Masentunut mieliala tarkoittaa pysyvämmäksi muuttunutta masentunutta tunnevirettä, joka voi kestää päiviä, viikkoja kuukausia tai jopa vuosia. Masennusoireyhtymä johon liittyy muita oireita, esimerkiksi sekä masennus että manian oireita. (Lönngqvist, Heikkinen, Henriksson, Marttunen & Partonen. 2009, 194.)

Masentuneen arvioinnissa on otettava huomioon elämään kuuluva surumielisyyys, josta selviytyy esimeikiksi nuorella iällä ystävien, nuorisokulttuurin tai vanhemmilta saadun tuen avulla. Terveellinen alavireys muuttuu patologiseksi, kun se on pitkäkestoista, mielialan vaihtelut ovat voimakkaita ja masennus lamaa toimintakykyä. (Mustonen, Alila, Matilainen, Rasimus, 2010, 616.)

Masennuksen monimuotoisuus ja piilomasennus tekevät masennuksesta vaikeasti tunnistettavan. Masennusta edeltää usein jokin kielteisenä koettu suuri elämänmuutos, riittämättömät ihmissuhteet tai riittämätön tuki. (Kiviniemi 2011,76.)

## 4.2 Ahdistuneisuus

Ahdistukseen liittyy pelkoa, joka kohdistuu johonkin ulkoiseen ja tunnistettuun vaaraan. Ahdistus on huoli, jota on vaikea kontrolloida. Ahdistukselle ovat tyypillisiä toistuvat pelko- ja ahdistustilat, jotka puhkeavat yllättäen ilman laukaisevaa tekijää tai tilannesidonnaisia, jolloin tietyt tilanteet tai tapahtumat laukaisevat kohtauksen. Ihmisen turvallisuusjärjestelmä yliherkistyy ja hälytysjärjestelmä laukeaa, vaikka todellista vaaraa ei ole. Yleensä ennen ensimmäistä kohtausta potilaalla on ollut jokin psyykkisesti tärkeä elämäntapahtuma. Myöhemmin kohtaukset ilmaantuvat ilman selitettävää syytä. (Mustonen ym. 2010, 604–605.)

### 4.2.1 Paniikkihäiriö

Paniikkihäiriöllä tarkoitetaan mielenterveyden häiriötä, jossa esiintyy toistuvia voimakkaita ahdistuskohtauksia eli paniikkikohtauksia. Toistuvien paniikkikohtausten myötä ihminen voi alkaa välttää tilanteita, joissa paniikkikohtauksia voisi esiintyä. Tällöin puhutaan paniikkihäiriöstä, johon liittyy julkisten paikkojen pelko. Paniikkihäiriötä esiintyy myös ilman julkisten paikkojen pelkoa, jolloin välttämiskäyttäytymistä ei ole. Paniikkihäiriön jälkivaikutuksena ovat käyttäytymisen muutokset. (Lönqvist ym 2007, 224.)

Paniikkikohtauksella tarkoitetaan voimakasta ahdistuksen, pelon tai pakonkauhun tunnetta, johon liittyy voimakkaita somaattisia ja kognitiivisia oireita. Toistuvat herättävät usein vahvaa pelkoa somaattisesta sairaudesta tai mielenterveyden menettämisestä. Huomattavalla osalla paniikkihäiriön lisäksi on myös persoonallisuuden häiriö. Useiden tutkimusten mukaan paniikkihäiriöön sairastuneiden on havaittu jo lapsena kärsineen ahdistuneisuudesta, joka on tuolloin ilmennyt esimerkiksi koulupelkona. (Lönqvist ym 2007, 225–227.)

### 4.3 Dissosiaatiohäiriö

Dissosiaatiolla tarkoitetaan vakavaa integraation epäonnistumista, joka haittaa minäkokemuksen muodostamista ja muuttaa persoonallisuutta. Dissosiaation vastakohta on integraatio. Integroituneena pitää persoonallisuutta, joka muodostaa eheän kokonaisuuden kaikista eri persoonan osista, myös minäkuvasta, ja kykenee toimimaan yhtenäisesti. Kyky integroida auttaa erottamaan menneisyyden nykypäiväisestä ja pysymään nykypäivässä myös silloin, kun jokin muistuttaa meitä menneisyydestä. Pysyvät ja turvalliset tunnesuhteet ja elinympäristö kasvuiässä auttaa meitä kehittämään ja vahvistamaan integrointikykyä myös myöhemmin. Persoonallisuus muodostuu jokaiselle ominaisista tavoista ajatella, tuntea, toimia ja havaita. Persoonallisuus muokkautuu aina uudelleen kaiken opitun ja koetun myötä. Jokaisen persoonallisuuteen sisältyy kuitenkin minäkuva, joka tulisi olla pysyvä kehitysvaiheesta ja ympäristöstä toiseen. (Boon, Steele & Van der Hart. 2011, 6-7.)

Traumatisoituminen saattaa vaikuttaa integraatiokyvyn pysyvään heikentymiseen. Lapsuusaikainen traumatisoituminen voi heikentää kykyä yhdistää kokemuksia yhtenäiseksi elämäkerralliseksi tarinaksi, koska lasten integraatiokyky on vielä kehittymässä ja huomattavasti rajallisempi kuin aikuisilla. Integraation epäonnistuminen ei aina aiheuta automaattisesti dissosiaatiota. (Boon. ym. 2011, 7.)

Dissosiaatiassa kokemus samanaikaisesti koetaan, mutta ei koeta omaksi. Kokemus kuuluu persoonan yhdelle osalle, mutta on toiselle vieras. Dissosiatiiivisesta häiriöstä kärsivä ihminen kokee itsensä jakautuneeksi, koska hänellä on epätavallisilta ja vierailta vaikuttavia muistoja, ajatuksia, tunteita ja käyttäytymistapoja. Tällöin on kokemuksia, joita ei tunnista omakseen. Persoonallisuus ei kykene vaihtamaan joustavasti eri reagoititavasta toiseen, vaan minäkokemus ja tyypilliset reagoititavat muuttuvat tilanteesta toiseen. Häiriöstä kärsivällä on enemmän kuin yksi minäkuva, eikä näitä minäkuvia omata kuuluvaksi täysin yhdelle henkilölle. (Boon ym. 2011, 7-8.)

Jakautuneita minäkokemuksia ja reagoitimalleja kutsutaan persoonallisuuden dissosiatiiivisiksi osiksi. Näiden väliltä puuttuu tarvittavia sidoksia tai psyykkisiä yhteyksiä. Dissosiatiiivisesta häiriöstä kärsivä henkilö saattaa kokea, etteivät lapsuusaikana koetut tuskalliset kokemukset kuulu hänelle. Tällaisesta käsityskyvyn puutteesta ja minään kuulumattomuudesta on dissosiatiiivisissa häiriöissä kyse. (Boon ym. 2011, 8.)

Dissosiatiiivisia häiriöitä on useita, eivätkä niiden luokitukset voi täysin kuvata yhtäkään yksilöä. Yleisesti ollaan yhtä mieltä siitä, että vakavat dissosiatiiiviset häiriöt juontavat juurensa lapsuudesta, ja ovat seurausta häiriöistä lapsen persoonallisuuden ja minäkokemuksen integroitumisessa, joiden vaikutukset näkyvät edelleen aikuisuudessa. (Boon ym. 2011, 9-10.)

## 5 SELVIYTYMISKEINOJA

Koulukiusaamisesta aiheutuneista ikävistä kokemuksista ja elämää häiritsevistä tekijöistä huolimatta on selviytyttävä jokapäiväisestä elämästä. Koulukiusaamiskokemusten työstämisellä ja sosiaalisen verkoston tuella on merkitystä selviytymisessä. Selviytymistä tukevat vertaistuki, ammattilaistentuki sekä jokaisen omat selviytymiskeinot. Omien selviytymiskeinojen avulla puretaan pahaa oloa ja etsitään rentoutunutta oloa. Psykkiseen pahaan oloon liittyvät kokemukset voivat kääntyä voimavaraksi, joka auttaa selviytymään tulevista elämän vaikeuksista. (Lämsä 2009, 118–120.)

Terapiassa keskustellaan asiakaslähtöisesti ja autetaan ihmistä muokkaamaan haitallisia tunteita, ajatuksia, asenteita ja käyttäytymistä. Auttaja voi myös olla omasta perheestä, terapeuttisesti voimia antava kuuntelijana. Terapialla määritellään ja tarkoitetaan informoitua ja suunnitelmallista soveltamista vuorovaikutuksessa sellaisen henkilöiden kanssa, jotka ovat pätevoityneet koulutuksen ja kokemuksen avulla ymmärtämään näitä periaatteita. (Lönnqvist ym. 2009. 741.)

Vertaistukijalta saatu ymmärrys, rohkaisu ja aktivointi ovat tärkeitä. Vertaistukija auttaa arkipäiväisissä asioissa vertaistukijan omien kokemusten ja häneltä saadun tiedon myötä. Vertaistuki voi olla merkittävä elämää eteenpäin vievä asia, joka sisältää kahdenkeskeistä vuorovaikutusta tukijan ja tuettavan välillä sekä ryhmään perustuvaa vertaistukea. (Kiviniemi 2008, 81.)

Ahdistuneisuus on seurausta elämän vaikeuksista ja ristiriidoista. Ahdistuksesta kärsivät henkilöt selviytyvät useimmiten terapian ja läheisen tuen avulla. Lääkkeitä tarvitaan harvoin tai vain väliaikaisesti. Ahdistuneisuus on usein pitkäkestoista, jopa elinikäistä tai pitkäaikaista hoitoa tarvitaan. (Lepola U. ym. 2008, 77- 78.)



## 6 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT JA TOTEUTUS

Aineiston keräämme kyselylomakkeella, joka sisältää avoimia kysymyksiä. Kyselylomakkeella saamme kerättyä tärkeää kokemuksellista tietoa nuorena koulukiusaamiseen osallisiksi joutuneilta. Tätä tietoa voimme viedä eteenpäin. Avoimessa kysymyksessä on vain kysymys. Tyhjä tila jätetään vastausta varten. Avoin kysymys antaa vastaajalle vapauden ilmaista itseään omin sanoin.

(Hirsjärvi. ym. 2007, 193, 196.)

### 6.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Opintäytetyö on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Kvalitatiivisen menetelmän lähtökohtana on ihminen ja hänen todellisen elämän kuvaaminen. Tutkimuksen kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara. 2009, 161.)

Valitsimme tämän menetelmän, koska sillä saamme tietoa kyselyyn osallistuneen kokemusmaailmasta, sekä hänen merkityksiään tutkimuksemme aiheesta. Kvalitatiivisessa menetelmässä ei mitata eikä anneta vastauksia yleistettävillä tuloksilla, jonka vuoksi tämä menetelmä on sopivin opinnäytetyöllemme. Tärkeimmät tutkimuksessa käytettävät käsitteet on määriteltävä selvästi. Määritelmiä tarvitaan, koska ne rajaavat ja täsmentävät käsitteen. (Hirsjärvi. ym. 2009, 152.)

### 6.2 Avoin kysely aineistonkeruumenetelmänä

Opinnäytetyömme aineiston keruu tapahtui kyselylomakkeilla, jotka sisälsivät avoimia kysymyksiä. Kyselylomakkeella saimme kerättyä tärkeää kokemuksellista tietoa nuorena koulukiusaamiseen osallisiksi joutuneilta. Tätä tietoa voimme viedä eteenpäin. Avoin kysymys antaa vastaajalle vapauden ilmaista itseään omin sanoin. (Hirsjärvi 2009, 199.)

Kyselylomake sisältää avoimia kysymyksiä koulukiusaamisen merkityksestä ja selviytymiskeinoista.

”Miten koet koulukiusaamisen merkityksen näkyvän elämässäsi nykypäivänä?”(Liite 2)

Aineistonkeruu tapahtui lokakuussa 2012. Kyselyyn vastasivat mielenterveyspalvelujen käyttäjät. Ajatuksena oli saada kokonaisvaltainen kuva koulukiusaamisen merkityksestä vastaajan aikuisuuteen. Olimme kiinnostuneita selvittämään vastaajien kokemuksia, ajatuksia, käsityksiä, mielipiteitä ja tunteita. Kyselylomakkeen etuna oli se, että vastaajalla oli mahdollisuus tuoda rohkeasti esille omaa näkemystään koulukiusaamisen merkityksestä.

Valitsimme vastaajiksi mielenterveyspalvelujen käyttäjät, jotta tavoitamme helposti kyselyn avulla asiakkaat, joilta saamme tietoa aikuisen näkökulmasta nuorena koetusta koulukiusaamisesta sekä kokemuksia mielenterveyden vaikeuksista tai sairaudesta. Jaoin kyselylomakkeita yhteensä 25 kappaletta, jotka henkilökunta jakoi asiakkaille. Vastauksia saimme yhteensä kahdeksan kappaletta.

### **6.3 Aineiston analyysimenetelmänä sisällönanalyysi**

Kvalitatiivisen aineiston analyysi on usein haasteellista. Kritiikki tutkimusta kohtaan korostaa analyysin epäselvyyttä ja näkymättömyyttä, sekä sitä millaisten prosessien kautta tulokset muodostuvat. (Kankkunen ym.2009, 131.)Aineiston analyysina on induktiivinen aineiston analyysi. Induktiivisessa analyysissä pyritään tutkimusaineistosta luomaan teoreettinen kokonaisuus siten, etteivät aikaisemmat havainnot, tiedot tai teoriat ohjaa analyysia. (Kankkunen ym.2009, 135.) Induktiivista lähtökohtaa on aiheellista käyttää, kun vastaukset ovat ennalta arvaamattomia tai aikaisempi tieto on hajanaista. Tutkimusaineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus riippumatta aikaisemmasta teoriasta, tiedosta tai havainnoista. (Kankkunen ym.2009, 135.)

Sisällönanalyysissä aineisto pyritään saamaan tiiviiseen ja ymmärrettävään muotoon ilman, että kadotetaan sen sisältämää informaatiota. Tämä mahdollistaa selkeiden ja luotattavien johtopäätösten tekemisen. Aineisto pilkotaan ensin osiin, käsitteellistetään

ja kootaan uudestaan uudella tavalla loogiseksi kokonaisuudeksi. Sisällönanalyysi jaetaan kolmeen eri vaiheeseen, joita ovat aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Analyysin toteuttamiseen tai lopputulokseen eivät saa vaikuttaa aikaisemmat havainnot, teorit tai tieto aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 110–111, 130.)

Ensimmäinen vaihe sisällönanalyysissä oli kyselyvastausten litterointi eli aineiston auki kirjoittaminen sanasta sanaan. Kirjoitimme kaikki vastaukset yhdelle kyselylomakkeelle. Luimme vastaukset useaan otteeseen läpi. Analysoinnin seuraavassa vaiheessa etsimme pelkistetyistä ilmauksista samankaltaisuuksia tai eroavuuksia kuvaavia käsitteitä. Keräsimme ilmaisut alakategorioiksi ja laadimme niille sen jälkeen yläkategoriat, jotka nimesimme sisällön mukaan. Yhdistimme yläkategoriat pääluokiksi ja annoimme pääluokille nimet. Olemme tehneet alla olevan kuvion pää- ja yläluokista.

## 7 TUTKIMUSTULOKSET

Vastaajista seitsemän oli naisia ja yksi vastaajista oli mies. Ikä vastatuilla oli 18–52. Vastaajista kahdeksan oli koulukiusattuja ja yksi oli sekä kiusattu ja kiusaaja. Opiskelijoita oli kolme kappaletta, työelämässä kaksi, työttömiä kaksi ja eläkkeellä yksi. Vastaajista eläkkeellä oleva oli väliaseläkkeellä ja sai kuntoutustukia. Yksi vastaajista oli työtön/pätkätyöläinen. Vastaajista viidellä oli diagnosoitu jokin mielenterveydenhäiriö mm. masennus, ahdistuneisuus ja paniikkihäiriö sekä persoonallisuudenhäiriö.

### 7.1 Kokemuksia koulukiusaamisesta ennen mielenterveyspalveluja.

Tulosten mukaan koulukiusaaminen aiheutti monenlaista oirehdintaa. Vastausten mukaan koulukiusaaminen aiheutti masentuneisuutta, ahdistuneisuutta ja yksinäisyyttä. Tapahtuneet kiusaamistilanteet olivat toistuvasti mielessä, joka vaikuttivat myös työelämässä toimimiseen ja vaikeuksiin parisuhteessa. Tulosten mukaan koulukiusaaminen vaikutti vahvasti itsetuntoon ja aiheutti pelkotiloja.

”Koin, että kiusaaminen vaikutti elämässäni edelleen vuosien jälkeen. Itsetuntoni oli nollassa. En uskonut olevani juuri mikään, ja annoin helposti aikuisiälläkin toisten ihmisten kiusata minua.”

Koulukiusaamisesta johtuvat oirehinnat, kuten masennus ja ahdistus ovat eräs yleisimmistä mielenterveyden häiriötä. Ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden tai sosiaalisten tilanteiden pelko, jotka liittyvät ulkoisessa olemuksessa näkyvään fyysisen sairauden sosiaalisiin haittavaikutuksiin. (Lönnqvist ym. 2009. 59.) Kiusatuksi joutuminen voi aiheuttaa masentuneisuutta. Koulukiusaaminen voi vaikuttaa käsitykseen muista ihmisistä ja itseä koskevaan käsitykseen tai itsetuntoon. Kiusattu alkaa pitää toisia ihmisiä epäluotettavana ja vihamielisenä. (Salmivalli 2008, 56–57.) Vanhat tunteet saattavat palata mieleen eri tilanteissa. Koulukiusaamisen kokemukset ovat aina osana kiusattua ja vaikuttaa tapaan ajatella ja toimia eri tilanteissa. (Lämsä. 2009, 80.)

## 7.2 Koulukiusaamisesta selviytymiseen auttaneet asiat

Tulosten mukaan vastaajat kokivat läheisten tuen erittäin tärkeäksi, kuten perheen tuen ja hyvän koulukaverin merkitys nousi vastauksissa esiin. Myös mielenterveystoimistolta saadut palvelut, kuten terapia ja keskustelut ovat auttaneet selviytymisessä. Harrastukset ja hyvä työyhteisö ovat auttaneet selviytymisessä ja oman arvostuksen palautumisessa. Kokemusten mukaan selviytyminen vaatii myös asioiden omaa työstämistä.

”Terapia, vertaistuki eli samoja asioita kokeneiden kanssa asioista jutteleminen, asioiden työstäminen omassa päässä. Terapian lisäksi olen tarvinnut itse kovaa työtä itseni kanssa.”

Selviytymistä koulukiusaamisesta tukee läheisten antama tuki, lähiyhteisöt, joita ovat perhe, kaveripiiri, työyhteisö ja mielenterveyspalveluihin liittyvät yhteisöt. (Kiviniemi 2008, 78 ). Koulukiusaamisen kielteinen vaikutus vahvistuu, jos ei ole olemassa yhtään positiivista kaverisuhdetta, jolloin yksilö kokee jäävänsä täysin ulkopuolelle. Yksikin läheinen ystävyysuhde riittää suojaamaan kiusaamisen traumaattisilta vaikutuksilta. (Pojjula 2007, 245–248.)

Tulosten mukaan vastaajat kokivat perheen ja ystävyysuhteiden auttaneen selviytymisessä koulukiusaamisesta. Myös vertaistuki ja terapia olivat asioita jotka auttoivat. Vertaistuki voi olla elämää eteenpäin vievä asia. Kahdenkeskinen vuorovaikutussuhde tukijan ja tuettavan välillä sekä vertaistukeen perustava ryhmä auttavat kokemusten jakamisessa. Siihen liittyy vastavuoroisuutta ja luottamuksen osoitusta. Vertaistuessa ohjataan ja autetaan muita. (Kiviniemi 2008, 81).

## 7.3 Mielenterveyspalveluista saadut hyödyt

Vastaajat kokivat tuleensa kuuluksi ja ymmärretyksi. Usea piti tärkeänä keskustelujä roissa on voinut purkaa tunteitaan ja kokemuksiaan. Vastausten mukaan terapialla ja osaavalla lääkärillä oli suuri merkitys saaduista mielenterveyspalveluista. Terapialla oli saatu lisää itsevarmuutta, itsearvostusta sekä apua ja tukea ongelmiin. Vastaajat kokivat itsetunnon tervehtyneen ja kognitioiden kehittyneen. Lääkkeellisestä avusta koettiin olevan myös hyötyä.

”Olen kokenut saaneeni apua ja tukea ongelmiini. Vihdoin minuun on suhtauduttu vakavasti ja ymmärretty, mitä olen käynyt läpi. Itsetuntoni on tervehtynyt pikkuhiljaa.”

Keskustelussa työntekijä auttaa koulukiusattua etsimään ja löytämään merkityksellisiä voimavaroja lisääviä tekijöitä. Koulukiusatulle ymmärretyksi tuleminen ja tuen antaminen auttaa löytämään elämään liittyviä käänne- ja ongelma-kohtia. Lähtökohtana on kiinnostus ihmisen kokemuksista hänen itsensä kertomana ja tavoitteena on koulukiusaamisesta aiheutuviin ongelmiin saada uusi näkemys. Koulukiusatun mielessä asiat voivat olla kaaoksena. Työntekijä ottaa puheeksi koulukiusaamisen ja määrittelee yhdessä asiakkaan kanssa tärkeän ja merkityksellisen asian työskenneltäväksi. (Kiviniemi ym. 2007, 57–58.) Lääkkeellisellä hyödyllä on keskeinen keino lievittää oireita, kohentaa vointia ja parantaa toimintakykyä. (Lönnqvist ym. 2009. 703).

#### **7.4 Koulukiusaamisen merkityksen kokemukset nykypäivän elämässä**

Vastaajat kokevat koulukiusaamisen vaikuttavan vahvasti itsetuntoon. Uusiin ihmisiin tutustuminen ja luottaminen ovat vaikeita asioita, jolloin pysyvien ystävyys-suhteiden luominen vaikeutuu. Tähän vaikuttaa myös koulukiusaamisesta aiheutunut ihmisarkuus, pelko toisten pilkkaamisesta ja negatiivinen asenne. Vastaajat kokivat, että koulukiusaamisesta aiheutuneet haavat eivät helposti parane ja traumat vaikuttavat vielä nykypäivänäkin. Myös sosiaalisten tilanteiden pelko tuli vastauksessa esille.

”Olen hyvin ihmisarka, pelkään sosiaalisia tilanteita. Varon vieläkin toisia ihmisiä herkästi, varsinkin aluksi luottaminen on vaikeaa. Pelkään, että toiset pilkkaavat minua, ja usein pilkkaan itse itseäni ennen kuin muut ehtivät.”

Vastaajien kokemuksia tukevat useamman tekijän teoriat kiusaamisen merkityksestä aikuisuuteen. Kiusatuksi joutuminen voi aiheuttaa aikuisiällä kiusaamiseen liittyvien tunteiden kokemuksia, jolloin tunteiden aktivoituessa, hän saattaa tuntea samat tunteet koulukiusaamisen ajalta. Tunteiden aktivoituessa fyysiset reaktiot voivat olla voimakkaita ja tuntua ahdistavalta. (Lämsä 2009, 101) Nuoruudessa tapahtuneella koulukiusaamisella voi olla yhteyksiä sairastumiseen psyykkisesti eri elämäntilanteissa,

kuten esimerkiksi kokemus oman minän muuttumisesta. Pahoinvointi voi vaikuttaa käsitykseen toisesta ihmisestä ja myös käsitys itsestä voi muuttua. (Kiviniemi 2008, 74) Kiusattu voi alkaa hakea itsestään vikoja ja poikkeuksia, jotka altistavat kiusatuksi tulemiselle. Kiusattu leimaa itse itsensä, ja saattaa alkaa käyttäytyä alistuvasti ja väheksyä itseään. (Lämsä 2009, 104–105.) Kiusaamisen vaikutukset ovat aina pitkäkestoisia, joskin kiusaamisen kesto pahentaa niitä. Pitkäaikaisvaikutuksia ovat erityisesti masentuneisuus ja huono itsetunto. (Poijula 2007, 245–248.)

Tulososiosta ilmenee, että vastaajat kokivat kiusaamisen aiheuttavan psyykkistä pahoinvointia, masennusta ja ahdistusta. Vastaajat kokivat että heillä on huono itsetunto, jonka he tunnistivat aiheutuneen koulukiusaamisesta. Opinnäytetyön tulosten mukaan koulukiusaaminen vaikutti aikuisuudessa työssä toimimiseen ja vaikeuksiin parisuhteessa.

Koulukiusaaminen näkyy vielä nykypäivänä ruotsalaisen kirjailija, luennoitsija ja tutkija Lisbeth Pipping elämässä. Hän kertoo kokemuksiaan, kuinka hän oli koulukiusattu ja kuinka syvät haavat kiusaaminen on jättänyt häneen. Vasta kolmenkymmenen vuoden jälkeen koulukiusaamisesta tiedän että olen rakastamisen arvoinen. Hänellä on perhe, jolta hän saa tukea ja hyväksyntää ja jossa on hyvä elää. Hän kertoo myös, että kesti monta pitkää vuotta saavuttaa ihmisarvo tämän päivän elämään. Kiusatuksi tuleminen aiheuttaa syvät haavat. Haavojen paraneminen kestää kauan ja arvet hän kantaa mukana koko elämän. (Pippin 2012. verkkojulkaisu. Hakupäivä 10.12.2012.)

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa kokemuksellista tietoa nuorena koetun koulukiusaamisen merkityksestä aikuisuutteen. Tarkoituksena oli kuvata kokemuksia koulukiusaamisesta ja vastaajien selviytymiskeinoja mahdollisimman ehjään aikuisuuteen ja mielenterveyteen. Kyselyn tulokset sisältävät ainutkertaista informaatiota vastaajan kokemuksista. Tulokset vahvistavat jo aiemmin todettua tietoa koulukiusaamisen merkityksestä aikuisuutteen. Opinnäytetyön tuloksista kävi myös ilmi, että vastaajat kokivat hyötyneensä mielenterveyspalveluista.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Eettisyys

Opinnäytetyötä tehdessä on muistettava eettiset periaatteet, Eettinen sitoutuneisuus on hyvän tutkimuksen taustalla. Tutkimuksen laatu on otettava huomioon. Laadullinen ja laadukas tutkimus eivät ole sama asia. Laadullinen tutkimus on laadukas tutkimus silloin, kun tutkija on tehnyt hyvin tutkimussuunnitelman ja valittu tutkimus asetelma on sopivin tutkimuksen kannalta. Eettisyyteen kuuluu myös että raportointi tehdään myös hyvin Opinnäytetyön sisällön ja toteutuksen osalta eettisyys tulee olla toiminta-ajatuksena.(Tuomi & Sarajärvi 2009, 127,129.)

Anoimme tutkimuslupaa johtavalta lääkäriltä ja vapaaehtoistoiminnan vastaavalta ohjaajalta, kun opettaja oli hyväksynyt tutkimussuunnitelmamme. Henkilökunta molemmissa paikoissa jakoi kyselylomakkeet valitsemilleen asiakkaille. Kyselylomakkeiden mukana meni vastaajille saatekirje, jossa kerroimme keitä me olemme ja mitä haluamme selvittää opinnäytetyöllämme. Kysely oli vastaajille vapaaehtoinen, joten heillä oli mahdollisuus kieltäytyä halutessaan. Huolehdimme anonymiteetistä ja kunnioitimme heidän kokemuksiaan käsittelemällä vastauksia luottamuksellisesti eettisten ohjeiden mukaisesti. Opinnäytetyössä käytetyissä lainauksissa ei tule esille asioita, jotka paljastaisi henkilöllisyyden.

Mielenterveyspalveluja käyttävä asiakas voi oman elämäntilanteensa vuoksi olla haavoittuvainen, jonka vuoksi päädyimme siihen, että henkilökunta jakoi kyselylomakkeet asiakkaille. Kyselyhin vastaaminen oli vapaaehtoista, jolloin noudatettiin eettistä ohjeistusta ja huomioitiin asiakkaan itsemääräämisoikeus. Kyselyyn vastanneita tulee kohdella kunnioittaen, jolloin otamme huomioon vastauksien salassapidon ja vastausten hävittäminen asianmukaisesti. Noudatamme eettistä periaatetta loppuun saakka, ettei kyselyyn vastaaja vahingoitu.



## 8.2 Luotettavuus

Opinnäytetyön luotettavuutta tulee tarkastella koko opinnäytetyöprosessin ajan, jolloin opinnäytetyö tulee arvioitua kokonaisuutena. Opinnäytetyön arviointi painotetaan tutkimuksen johdonmukaisuuteen. Omaa sitoutuneisuutta sekä aineiston keruuta on myös tärkeä arvioida. Opinnäytetyöhön liittyvän aineiston keräsimme kyselyjen avulla. Aineiston luotettavuutta tukee mielenterveystoimiston henkilökunnan valitsemat asiakkaat, vapaaehtoisuus kyselyyn osallistumisesta ja anonyymiyden säilyminen. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 135.)

Kyselymme sisälsi avoimia kysymyksiä. Tällä pyrimme siihen, että vastaajalla oli mahdollisuus tuoda esille hänelle merkittäviä asioita. Olemme lisänneet opinnäytetyöhömmä alkuperäisiä vastauksia erilaisista kokemuksista. Tämä tukee opinnäytetyön luotettavuutta.

Parhaaseen mahdolliseen luotettavuuteen pyrkien olemme raportoineet yksityiskohtaisesti vaihe vaiheelta. Olemme pyrkineet kertomaan vastaajien kokemuksia niin hyvin kuin mahdollista ja myös selvittämään tarkasti miten olemme päätyneet tekimiimme tulkintoihin.

## 8.3 Oppimiskokemusten pohdinta

Meille oli tärkeää, että opinnäytetyö antaa meille uusia näkökulmia oppimiseen. Opinnäytetyön idean suunnittelu alkoi yhteisestä kiinnostuksesta selvittää aikuisen kokemuksia koulukiusaamisen merkityksestä. Kirjallisuuteen perehtyminen motivoi meitä entisestään jatkamaan opinnäytetyötämme. Aiheesta löytyi kohtalaisen hyvin teorian tietoa.

Koulukiusaamisen vaikutukset näkyvät aikuisuudessa hyvin monella eri tavoin. Syventävien opintojen harjoittelussa keskustelimme mielenterveyspalveluja käyttävien nuorten ja aikuisten pahasta olost, jolloin myös siellä tuli usein esille heikko itsetunto ja itsensä hyväksymisen vaikeus. Kiusaamiseen liittyy voimakkaita tunnekokemuksia, jotka oireilevat eri muodossa aikuisena.

Kiusaaminen on vahvasti eettinen kysymys, ja varhainen puuttuminen on tärkeää. Yhteiskunnassa kaikkien tulisi olla tietoisia kiusaamisen mahdollisuudesta ja ottaa vastuu kiusaamisesta sekä kunnioittaa erilaisuutta. Aikuisella on tärkeä tehtävä olla käyttäytymismallina lapselle ja opettaa jo varhaisessa vaiheessa toisen ihmisen hyväksyminen ja kunnioitus. Varhainen puuttuminen koulukiusaamiseen on tärkeää ja kiusaamisen suhteen tulisi pyrkiä nollatoleranssiin. Mietimme saako kiusaaja riittävästi apua omaan pahaan oloonsa yhteiskunnassamme. Kiusaajan varhaisella ja aktiivisella auttamisella voisi olla suuri merkitys koulukiusaamisen loppumiseen. Usein kiusaajalla on varmaan todella paha olla, eikä lapsi kykene purkamaan pahaan oloaan muuten kuin olemalla ilkeä toiselle lapselle. Tätä olisi mielestämme syytä jatkossa selvittää. Kokemuksia kiusaajan näkökulmasta, saako kiusaaja riittävästi apua pahaan oloonsa?

Me tulevina mielenterveystyöntekijöinä pyrimme toteuttamaan työtämme siten, että keskeinen työväline on minä itse omalla persoonallani. Minuun sisältyy menneisyyttä, nykyisyyttä ja uusia tulkintoja tulevaisuudesta. Minä yksilönä sisällän myös omat kokemukseni, taitoni, tietoni, mielipiteeni, asenteeni ja arvoni. Opinnäytetyömme on antanut meille työntekijänä uusia näkökulmia kohdata koulukiusaamisen kokenut asiakas.

Opinnäytetyön prosessi on ollut aikaa vievää, mutta kiinnostavaa. Tämä tutkimus on ollut meille ensimmäinen, joten kaikki työhön liittyvät vaiheet ovat olleet meille opeteltavissa. Luulemme, että opiskelumme ei pääty tähän. Samoin myös jatkotutkimusten tekeminen on kohdallamme mahdollista tulevaisuudessa. Tutkimuksen myötä saaduista opeista tulee olemaan meille hyötyä jatkossa. Olemme todella tyytyväisiä tutkimukseen ja saamiimme tuloksiin.

## LÄHTEET

Boon S. Steele K. Van Der Hart O. 2011. Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen. Oulu: Traumaterapiakeskus.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Karisto.

Holappa, P. 2012. Koulukiusaaminen on totta. Kaleva 5.8.2012. Verkkajulkaisu. Luettu 9.11.2012.

<http://www.kaleva.fi/teemat/nuoret/koulukiusaaminen-on-totta/601715/>

Holmberg-Kalenius, T. 2008. Elämä koulukiusaamisen jälkeen. Jyväskylä: Gummerus.

Humarus, P. 2007. Koulukiusaaminen ilmiönä. Jyväskylän Yliopisto. Verkkajulkaisu. Luettu 15.4.2012.

<http://personal.inet.fi/koti/olli.stalstrom/hamarus.html>

Jokinen, B. 2007. Kiusaaja keskeillämme. Helsinki: WSOY.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.

Kauppinen H. 2009. Kuinka parempi paikka maailma voisi olla jos ketään ei kiusattaisi. Hakupäivä 20.8.2012.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200911115359>

Kiviniemi L. ym. 2007. Minä mielenterveystyön tekijänä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kiviniemi L. 2008 Psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen kokemuksia elämästään ja elämää eteenpäin vievistä asioista. Väitöskirja: Kuopion yliopisto.

Lepola U. Koponen H. Leinonen E. Joukamaa E. Isohanni M. Hakola P. 2008. Psykiatria. WSOY.

Lämsä Anna-Liisa. 2009. Mun on paha olla. Juva: WS Bookwell Oy.

Lönnqvist, J. Heikkinen, M. Henriksson, M. Marttunen, M. Partonen, T. 2009. Psykiatria. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino OY.

Mustonen, M. Alila, A. Matilainen, E. Rasimus, M. 2010 Sairaanhoidajan käsikirja. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Neuvola.info – Riihimäki, Loppi, Hausjärvi. 2011. Verkojulkaisu. Luettu 4.6.2012.  
<http://www.neuvola.info/hyvinvointi/kiusaaminen/>

Pöllänen T. Huhtala S. 2009. Lainsäädäntö kiusaamisen ehkäisijänä. Luettu 20.8.2012.  
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200912178166>

Peltonen E. 2009. Lasten ja nuorten koulukisaaminen ja ennalta ehkäisevä työ. Luettu 20.8 2012.  
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200912168071>

Pipping. L 2012. Livet är ett mirakel. Luettu 10.12.2012.  
<http://www.ordklasser.se/livet-ar-ett-mirakel.php> hakupäivä 10.11.2012.

Salmivalli, C. 2008. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Juva: WS Bookwell Oy.

Suomen mielenterveysseura. 2011. Työrauhaa rakentamassa. Nuorten ehkäisevän kriisityön- hanke. Oulu: Pulinapaja 2007–2011.

Tuomi, J. Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi.

Viita-Aho, R. 2012. Koulukiusattujen kokemuksia kiusaamisen seurauksista aikuisiällä.  
Luettu 20.8 2012.

<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/74842/Viita-aho.Raila.pdf?sequence=1>

## LIITTEET

Saatekirje

LIITE 1

Kyselylomake

LIITE 2

Kuvio 1

LIITE 3

Kuvio 2

LIITE 4

Kuvio 3

LIITE 5

Kuvio 4

LIITE 6

Hei!

Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita Oulun seudun ammattikorkeakoulusta Oulaisten yksiköstä. Teemme opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on tutkia koulukiusaamisen merkityksiä aikuisuuteen. Tämän vuoksi keräämme tietoa mielenterveystoimiston asiakkaille esitettävällä kyselyllä ”Kokemuksia koulukiusaamisen merkityksestä aikuisuuteen.”

Voitte osallistua tutkimukseen vastaamalla tämän kirjeen ohessa olevaan kyselylomakkeeseen, ja palauttamaan vastauksenne kyselyn mukana tullessa kirjekuoressa suljettuna mielenterveystoimistolle. Kyselyssä on ensin hieman taustatietoa ennen varsinaisia kysymyksiä. Kysymykset ovat avoimia ja toivomme teidän vastaavan niihin omin sanoin oman kokemuksenne pohjalta. Kyselyyn vastataan nimettömänä ja lomakkeet käsitellään luottamuksellisesti. Tutkimuksesta saatuja tietoja ei kohdenneta mihinkään paikkaan eikä henkilöön. Henkilöllisyytenne ei tule näkymään tutkimuksessamme.

Vastauksista kiittäen

Sairaanhoitajaopiskelijat

Johanna Kemppainen ja Merja Krankkala





MITEN KOIT KOULUKIUSAAMISEN MERKITYKSEN ELÄMÄSSÄSI ENNEN  
KUIN SAIT APUA MIELENTERVEYSPALVELUISTA?

---

---

---

---

---

---

MITKÄ ASIAT KOET AUTTANEEN SINUA KOULUKIUSAAMISESTA  
SELVIYTYMISEEN?

---

---

---

---

---

KUVAA, MITEN OLET HYÖTYNYT MIELENTERVEYSPALVELUISTA?

---

---

---

---

MITEN KOET KOULUKIUSAAMISEN MERKITYKSEN NÄKYVÄN  
ELÄMÄSSÄSI NYKYPÄIVÄNÄ?

---

---

---

---

---

ONKO SINULLA DIAGNOSOITU JOKIN MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖ?

\_\_\_\_\_

(HALUTESSASI VOIT KERTOA MIKÄ)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

HALUTESSASI VOIT LISÄTÄ TÄHÄN JOTAIN. SANA ON VAPAA...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

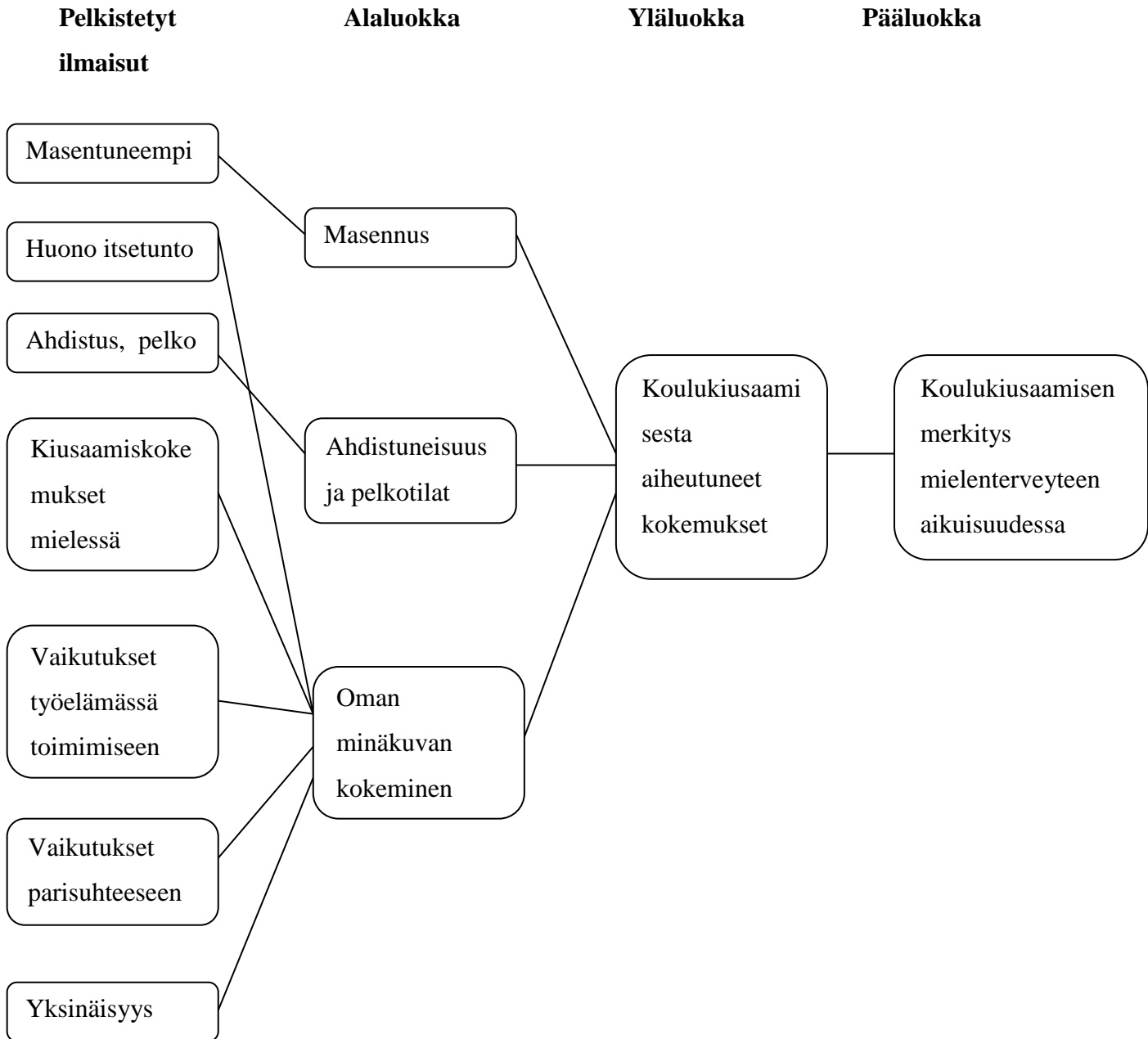
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

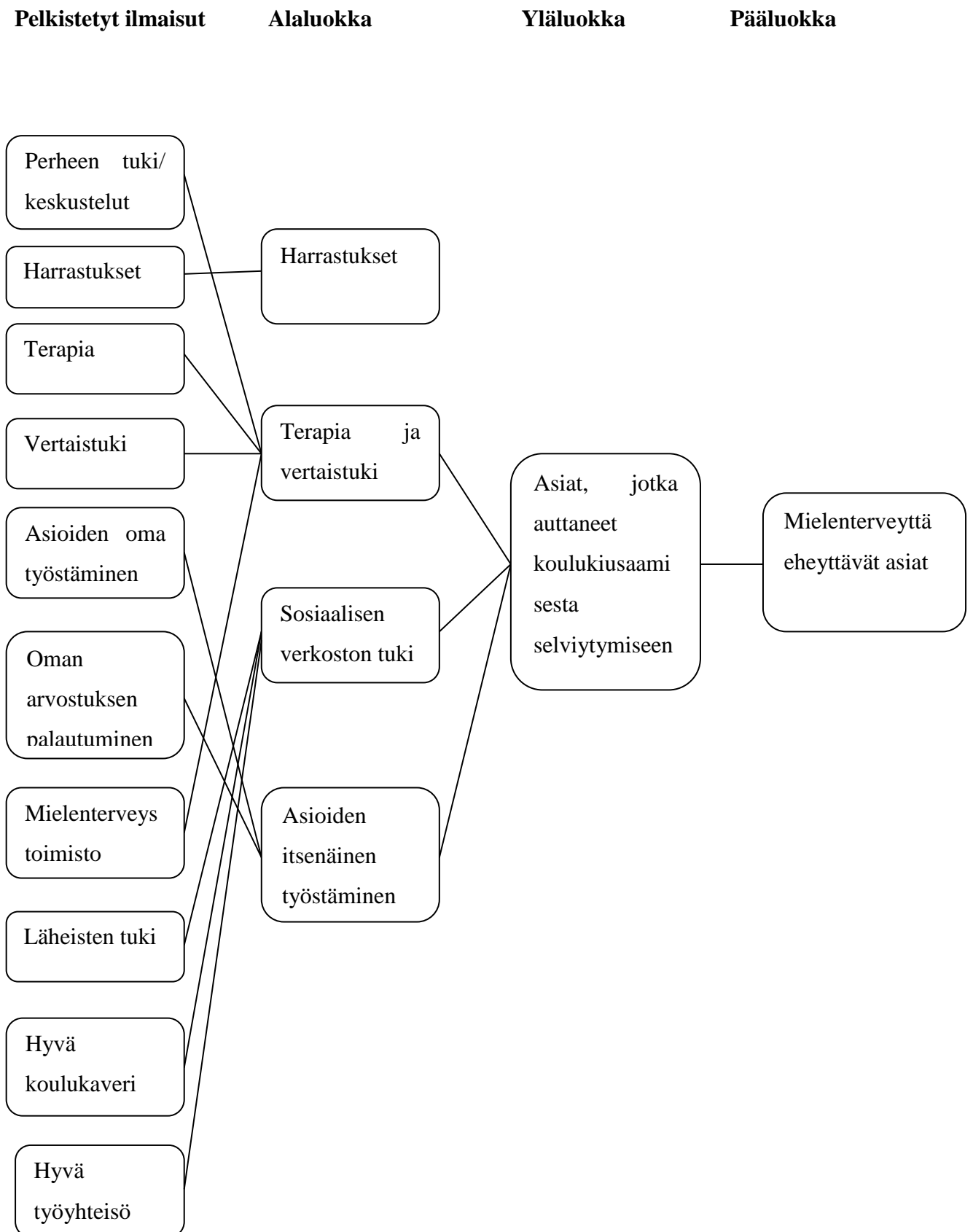
\_\_\_\_\_

Kiitos vastauksestanne ☺

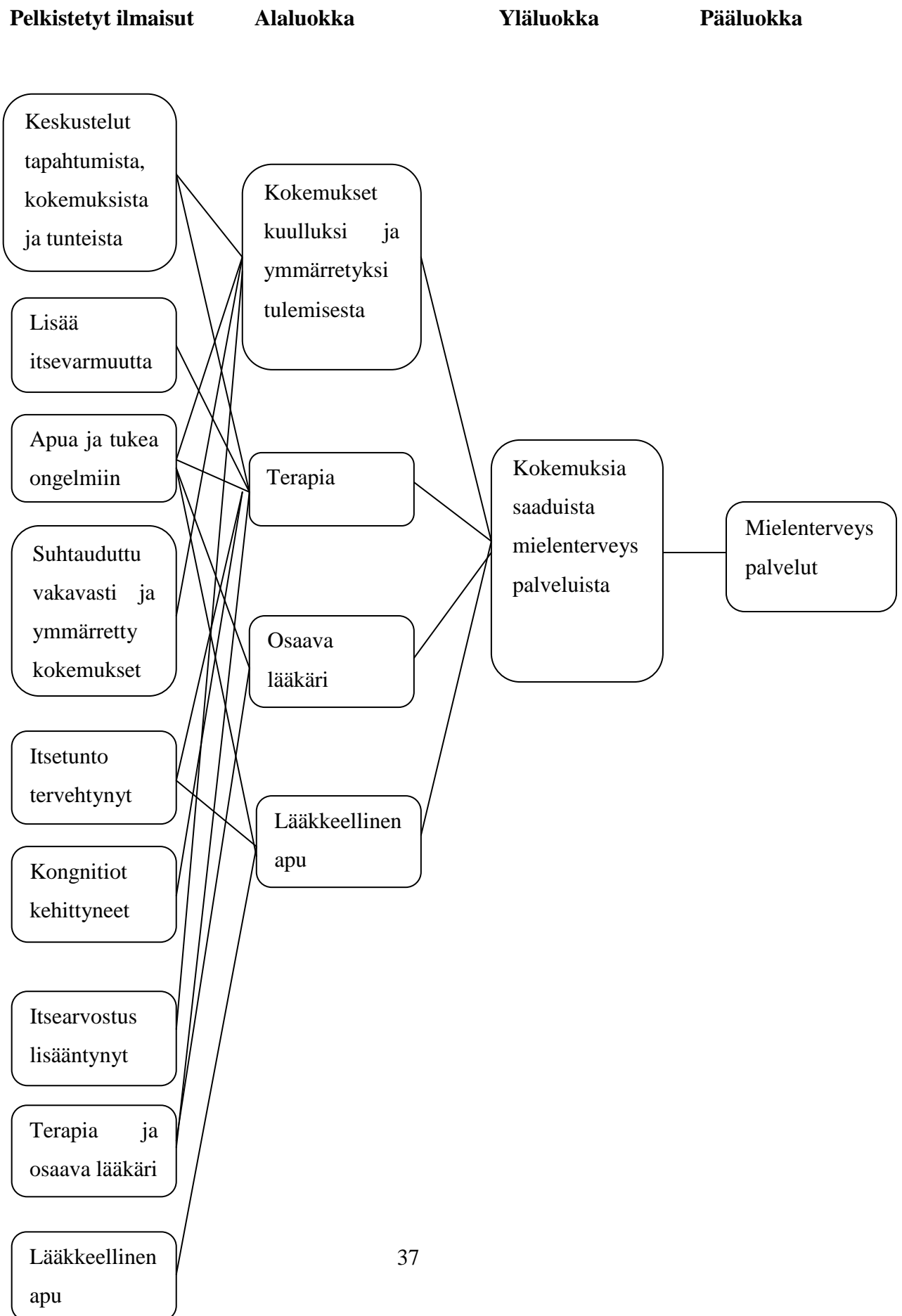
**Kuvio 1. Kokemuksia koulukiusaamisen merkityksestä aikuisuuteen ennen mielenterveyspalveluja**



**Kuvio 2. Kokemuksia asioista, jotka auttaneet selviytymään koulukiusaamisesta**



**Kuvio 3. Kokemuksia mielenterveyspalveluiden hyödyistä**



**Kuvio 4. Kokemuksia koulukiusaamisen merkityksestä nykypäivänä**

