



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Susanna Perälä & Jenni-Maria Verkkomäki

NUORTEN AIKUISTEN KOKEMUKSIA
KOULUKIUSAAMISEN VAIKUTUK-
SISTA PSYYKKISEEN HYVINVOIN-
TIIN

Sosiaali- ja terveysala
2022

TIIVISTELMÄ

Tekijät	Susanna Perälä, Jenni-Maria Verkkomäki
Opinnäytetyön nimi	Nuorten aikuisten kokemuksia koulukiusaamisen vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin
Vuosi	2022
Kieli	suomi
Sivumäärä	50 + 3 liitettä
Ohjaaja	Virpi Välimaa

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata Vaasan ammattikorkeakoulussa opiskelevien nuorten aikuisten kokemuksia koulukiusaamisesta ja sen vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyö toteutettiin teemahaastatteluilla ja haastateltavana oli kuusi (6) nuorta aikuista. Haastateltavat saatiin kerättyä opinnäytetyön ohjaajan lähettämän sähköpostin kautta, joka tavoitti kaikki Vaasan ammattikorkeakoulun opiskelijat.

Haastateltavat ilmoittivat halukkuutensa sähköpostitse, jonka kautta sovimme jokaisen kanssa erikseen sopivan ajankohdan haastatteluille. Tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja haastateltavat saivat keskeyttää osallistumisen missä tutkimuksen vaiheessa tahansa.

Tutkimus oli kvalitatiivinen ja tutkimusaineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Vaasan ammattikorkeakoulun kanssa, josta tutkimuslupa oli saatu. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli nostaa esiin koulukiusaamisen haittoja ja avun saannin tärkeyttä kiusatun elämässä.

Tutkimustuloksista kävi ilmi, että koulukiusaaminen on aiheuttanut pitkäaikaisia negatiivisia vaikutuksia kiusattujen elämän eri osa-alueisiin.

Avainsanat koulukiusaaminen, psyykkinen hyvinvointi, avun saanti

ABSTRACT

Authors	Susanna Perälä, Jenni-Maria Verkkomäki
Title	Young Adults' Experiences of the Effects of School Bullying on Mental Wellbeing
Year	2022
Language	Finnish
Pages	50 + 3 appendices
Name of Supervisor	Virpi Välimaa

The purpose of this study was to describe the experiences of young adults studying at Vaasa University of Applied Sciences on bullying and its effects on their mental well-being. The bachelor's thesis was conducted through thematic interviews and six (6) young adults were interviewed. The interviewees were collected through an e-mail sent by the thesis supervisor, which reached all students of Vaasa University of Applied Sciences.

The respondents indicated their willingness by e-mail, through which we arranged an individually convenient time for the interviews with each of them. The participation in the study was completely voluntary and interviewees were free to withdraw at any stage of the study.

The study was qualitative, and the data was analyzed using inductive content analysis. The bachelor's thesis was carried out in cooperation with Vaasa University of Applied Sciences, which had granted the research permit. The aim of this study was to highlight the harms of bullying and the importance of getting help in the life of the bullied.

The results of the study showed that bullying has had long-term negative effects on different aspects of the lives of the bullied.

Keywords school bullying, mental well-being, access to help

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	KESKEISET KÄSITTEET JA TEOREETTINEN TAUSTA	10
	2.1 Koulukiusaaminen	10
	2.2 Koulukiusaamisen vaikutukset	11
	2.2.1 Yksilöllisesti.....	12
	2.2.2 Yhteisöllisesti.....	13
	2.3 Vertaissuhteet.....	13
	2.4 Psykykinen hyvinvointi ja mielenterveys	14
	2.5 Masennus ja ahdistuneisuus	15
	2.6 Koulun ja kodin välinen yhteistyö	17
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	19
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	20
	4.1 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston keruu	20
	4.2 Aineiston analyysi.....	23
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	24
	5.1 Minkälaista kiusaamista kiusatut ovat kokeneet ja kauanko sitä on kestänyt 24	
	5.1.1 Koulukiusaamisen erilaiset muodot	24
	5.1.2 Peruskoulussa ilmennyt kiusaaminen	25
	5.2 Miten kiusaaminen on vaikuttanut kiusattujen psyykkiseen hyvinvointiin, sosiaalisiin tilanteisiin ja koulumenestykseen	26
	5.2.1 Psykykkistä hyvinvointia kuormittavat tekijät.....	27
	5.2.2 Sosiaalisia tilanteita heikentävät vaikutukset.....	29
	5.2.3 Koulukiusaaminen aiheuttanut mielenterveyden häiriöitä.....	31
	5.2.4 Kiusaamisen vaikutus koulumenestykseen	32
	5.3 Minkälaista apua kiusattu on saanut ja onko apu ollut helposti saatavilla 33	

5.3.1	Opettajien riittämätön tuki ja tehottomat keinot koulukiusaamisen ehkäisyssä ja lopettamisessa	33
5.3.2	Avun saanti koettu vaikeaksi	35
5.3.3	Koti sekä eri ammattiryhmät avun antajina	36
6	POHDINTA.....	38
6.1	Tutkimustulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	38
6.2	Tutkimuksen eettisyys	41
6.3	Tutkimuksen luotettavuus	42
6.4	Jatkotutkimusaiheet.....	43
	LÄHTEET.....	45
	LIITTEET	49

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1. Koulukiusaamisen erilaiset muodot.....	25
Kuvio 2. Peruskoulussa ilmennyt kiusaaminen.	26
Kuvio 3. Psykkistä hyvinvointia kuormittavat tekijät.	28
Kuvio 4. Sosiaalisia tilanteita heikentävät vaikutukset.	30
Kuvio 5. Koulukiusaaminen aiheuttanut mielenterveyden häiriöitä.	31
Kuvio 6. Kiusaamisen vaikutus koulumenestykseen.	32
Kuvio 7. Opettajan riittämätön tuki ja tehottomat keinot koulukiusaamisen ehkäisyssä ja lopettamisessa.	34
Kuvio 8. Avun saanti koettu vaikeaksi.	35
Kuvio 9. Koti sekä eri ammattiryhmät avun antajina.	36

LIITELUETTELO

LIITE 1. Saatekirje

LIITE 2. Suostumuslomake

LIITE 3. Esimerkki sisällönanalyysistä

1 JOHDANTO

Suomen perustuslain (L11.6.1999/731) mukaan ihmiset ovat tasavertaisia. Ketään ei saa ilman pätevää perustetta asettaa eri asemaan iän, sukupuolen, alkuperän, kielien, uskonnon, vakaumuksen, terveydentilan, mielipiteen, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella. Lapsia tulee kohdella tasa-arvoisesti yksilöinä, ja heidän tulee saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin kehitystään vastaavasti. Ketään ei saa kohdella ihmisarvoa loukkaavasti.

Kiusaaminen on aina ihmisarvoa loukkaavaa. Kiusaamisongelma on vakava, pahimmillaan rajua fyysistä tai henkistä pahoinpitelyä. (Rissanen 2020.) Koulukiusaamiseksi joutuminen on aina riski kehitykselle. Koska kiusattuna oleminen on varsin pitkäaikaista, kiusattu saattaa olla uhrin roolissa vuosia. Tämä on erittäin traumaattista lapsen ja nuoren kehitykselle. (MLL 2009.)

Keväällä 2019 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan joka kahdeskymmenes eli 1–8 % lapsista ja nuorista oli kokenut koulukiusaamista viikoittain. Vähintään kerran viikossa kiusaamiseen kertoi osallistuneen peruskoulun 4- ja 5-luokkalaisista 2 % ja peruskoulun 8- ja 9-luokkalaisista 3 %. (Ikonen & Helakorpi 2019.)

Tämä opinnäytetyönä tehty tutkimus käsittelee nuorten aikuisten kokemuksia koulukiusaamisen vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin. Koulukiusaaminen on uhrilleen henkisesti vahingollista ja aiheuttaa traumoja, jotka saattavat säilyä jopa aikuisuuteen asti (Suomen Mielenterveys ry 2021). Koulukiusaamista tapahtuu tänäkin päivänä. Se on läsnä monen lapsen ja nuoren arjessa, ja se on todellinen ongelma. Siitä syystä tämä on yhteiskunnallisesti tärkeä aihe opinnäytetyölle.

Tämän laadullisen tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata nuorten aikuisten kokemuksia koulukiusaamisen vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin. Tarkoituksena oli perehtyä siihen, miten koulukiusaaminen on vaikuttanut kiusattuun, kiusatun sosiaalisiin suhteisiin, koulumenestykseen sekä siihen, minkälaista tukea kiusattu on saanut ja mitä palveluja hyödyntänyt selvittääkseen kiusaamisesta.

Analysoitava aineisto kerättiin yksilöhaastatteluilla, jotka nauhoitettiin. Haastatteluilla pyrittiin saamaan yksilöllistä tietoa ja yksilöllisiä kokemuksia. Haastattelut

kerättiin nimettömästi. Tutkimuksesta saatua tietoa voidaan jatkossa hyödyntää koulukiusaamisen ehkäisyssä ja koulukiusattujen tukemisessa.

Tutkimuksen kohdeorganisaatio oli Vaasan ammattikorkeakoulu, jossa haastateltavat tutkimushetkellä opiskelivat.

2 KESKEISET KÄSITTEET JA TEOREETTINEN TAUSTA

2.1 Koulukiusaaminen

Koulukiusaaminen voi olla fyysistä, sanallista ja ryhmän ulkopuolelle jättämistä. 10–15 % suomalaislapsista ja -nuorista joutuu säännöllisesti koulukiusaamisen kohteeksi. (Duodecim 2010.)

Kiusaaminen voi ilmetä toisen oppilaan tönimisenä, pilkkaamisena, haukkumisena ja seurasta pois sulkemisena. Kiusaajat keksivät myös ilkeitä puheita kiusatusta ja ne voivat olla minkälaisia tahansa, ja niillä pyritään satuttamaan sekä vahingoittamaan toista. (MLL 2019.)

Lämsän (2009, 62–64) mukaan koulukiusaamisesta suurin osa tapahtuu opettajan ollessa muualla, mutta myös teoria- ja liikuntatunneilla esiintyy kiusaamista. Teoriatunneilla oppilas saatetaan jättää ryhmän ulkopuolelle, oppilaan vastauksille nauretaan ja osoitetaan ilmeillä ja eleillä, että asioissa on jotain vikaa. Kiusaamista saattaa jatkua vielä netissä koulun ulkopuolella. Kiusaajat saattavat netissä julkaista kiusatun valokuvia, videoita, kiusattua koskevia juoruja, ja lähettää ilkeitä viestejä.

Osa kiusaajista käyttäytyy netissä helpommin eri tavalla, kun ei ole kasvokkain kiusattavan kanssa. Netissä voi anonyymisti kirjoittaa, jolloin kiusattu ei tiedä kuka kirjoituksen on kirjoittanut. Netissä on myös enemmän yleisöä. (Lämsä 2009, 65.)

Kiusaaminen ja väkivallan erilaiset muodot jättävät aina jälkensä lapsen tai nuoreen. Kiusaaminen on uhka kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja tasapainoiselle sekä terveelle kehitykselle. Pitkään jatkunut kiusaaminen saattaa heikentää kiusatun koulumotivaatiota. Se voi myös johtaa erilaisiin käytöksen muutoksiin sekä masennukseen, ja pahimmassa tapauksessa elämänilon ja -halun menetykseen. (Lämsä 2009, 70.)

Monet kiusaamista kokeneet haluavat tietää, miksi kiusaaja kiusaa. Tähän ei kuitenkaan löydy yksinkertaista vastausta, ja varsinkin lasten ja nuorten välinen kiusaaminen tapahtuu yleensä ryhmässä. Ryhmään kuuluu kiusaajan ja kiusatun lisäksi

sellaisia henkilöitä, jotka mahdollistavat kiusaamisen jatkumisen omalla toiminnallaan. Nämä henkilöt ovat apureita, vahvistajia ja ulkopuolisia. (Satri 2015, 24.)

Perusopetuslaki (L21.8.1998/628) sanoo, että jokaisella opetukseen osallistuvalla oppilaalla on oikeus turvalliseen oppimisympäristöön. Hamarus (2008, 76) kertoo, että mikäli oppimisympäristö ei ole turvallinen, se vaikuttaa kouluviihtyvyyteen ja oppimiseen. Kasvun ja oppimisen edellytys on se, että ketään ei kiusata. Pelon ja jännityksen ilmapiirissä oppiminen käy hankalaksi ja jopa mahdottomaksi. Luokka, jossa esiintyy kiusaamista, kätkee sisäänsä pelkoa, vaikei se näkyisi ulospäin. Myös luovuus ja ilmaisu tukahtuvat tällaisessa ilmapiirissä. Arvostelun alla ja silmällä pidon kohteena luovasta työstä ei tule mitään. Ilo haihtuu ja tilalle tulee ahdistus. Kouluun meno tuntuu sietämättömältä, samoin oppiminen. Poissaolojen vuoksi oppilas jää jälkeen. Tällä tavoin oppimisen kielteinen kehä syntyy.

Duodecim (2020) mukaan kouluterveyskyselyllä on jo pitkään seurattu yläkouluikäisten oppilaiden hyvinvointia. Se on toteutettu vuodesta 2017 alkaen myös 4. ja 5. luokan oppilaille. Neljä viidestä pitää koulunkäynnistä ja kokee tulevansa hyvin toimeen koulukavereiden kanssa. Toisaalta kolme prosenttia kokee itsensä usein yksinäiseksi ja seitsemää prosenttia kiusataan koulussa vähintään viikoittain.

2.2 Koulukiusaamisen vaikutukset

Salmivalli (2000, 19) kertoo kiusatuksi joutumisen olevan erityisen traumaattista, sillä kiusatuksi joutuminen ei ole ohimenevä tapahtuma, vaan pysyvä tilanne, joka monien kiusattujen kohdalla jatkuu kouluvuodesta toiseen. Lisäksi kiusaaminen ei ole irrallaan muusta luokan sosiaalisesta elämästä, vaan siihen liittyy usein kokonaisvaltainen ihmisarvon menetys vertaisryhmässä.

Salmivallin (2000, 20) mukaan kiusatuksi joutumisen on todettu olevan yhteydessä yleiseen ahdistuneisuuteen, huonoon itsetuntoon, sosiaaliseen ahdistuneisuuteen, yksinäisyyteen, kielteiseen minäkuvaan, itsetuhoajatuksiin ja masentuneisuuteen. 1990-luvun aikana Suomessa uutisoitiin pariin otteeseen koululaisten itsemurhista, joiden katsottiin ainakin osittain johtuneen pitkään jatkuneesta kiusaamisesta.

2.2.1 Yksilöllisesti

Kiusaaminen vaikuttaa fyysiseen terveyteen. On todettu, että vaikutus ilmenee psykosomaattisina stressioireina, kuten kiputiloina, yleisenä sairasteluna, uniongelmina sekä syömishäiriöinä. Kiusatulle ominaista on koulumotivaation heikkeneminen ja kouluun menon välttely. (MLL 2017.)

Kiusaamisella on voimakkaita vaikutuksia kiusatun itsetuntoon, minäkuvaan ja samalla se heijastuu kokonaisvaltaisesti lapsen kehitykseen ja kaikkiin ihmissuhteisiin. Kiusaaminen aiheuttaa kiusatulle myös paljon pelkoa, ahdistusta, psykosomaattista oireilua, alakuloisuutta, väsymystä ja masennusta, jolloin vaikutusta on myös koulumenestykseen ja opiskelumotivaatioon. (Holmberg-Kalenius 2008, 94.)

Lapsen ja nuoren kiusaamiskokemukset jäävät usein vaille riittävää käsittelyä. Monesti kiusaaminen herättää kiusatussa häpeän tunteita ja se on estävänä tekijänä, kun asia olisi käsiteltävänä. Monesti kiusatut jättävät kertomatta, että heitä on kiusattu, tai vähättelevät kokemuksiaan. Asian välttely on suojautumiskeino kiusaamisesta johtuvaa kipua vastaan. Vähättelyllä kiusattu kieltää kokemuksen kiusatuksi tulemiselta, kun ei halua kokea tulleen jollain tavalla epäonnistuneeksi ja häpäistykseksi. (Kiviniemi & Pönkkö 2009, 101–102.)

Kiusaamistilanteiden käsitteleminen tai käsittelemättä jättäminen muuttaa nuoren kuvaa oikeudenmukaisuudesta. Tämän takia onkin erityisen tärkeää miettiä, millaisia arvoja kiusaamistilanteiden käsitteleminen tai käsittelemättä jättäminen välittää nuorelle. (Hamarus 2008, 77.)

Satrin (2015, 29) mukaan lapsena ja nuorena kiusatuksi tuleminen on iso riski kehittymässä olevalle itsetunnolle ja minäkuvalle. Kiusatuksi joutuminen vaikuttaa voimakkaasti kiusattuun aiheuttaen stressiä, turvattomuuden tunnetta, ja vaikeuttaen ihmisiin luottamista. Voimakas stressi vaikuttaa pitkään jatkuneena terveyteen monin eri tavoin. Pitkäaikainen kiusaaminen aiheuttaa suurella todennäköisyydellä masennusta, ahdistusta ja muuta psyykkistä oireilua, jopa itsemurhariskin kasvua.

2.2.2 Yhteisöllisesti

Yhteisössä kiusaaminen on kuin myrkky. Voisi sanoa, että se tuhoaa solu solulta kaiken ympäriltään. Tällainen yhteisö on menettänyt otteen luovuudesta ja tehokkaasta tekemisestä. Kaikki yhteisössä tietävät, missä mennään, silti kukaan ei uskalla sanoa sitä ääneen. (Kaski & Nevalainen 2017, 39.)

Kaski & Nevalainen (2017, 39) kertovat koululuokissa tapahtuvan kiusaamisen saavan oppilaat jakautumaan ryhmiin. Yhteistyön tekeminen on vaikeampaa eivätkä yhteistyötaidot pääse kehittymään, mikäli kiusaamiseen ei puututa. Tällaisessa yhteisössä jokainen pyrkii selviytymään omillaan. Yhteisössä on luottamuspulaa eikä sitoutuminen yhteisiin päämääriin ole kovin suurta. Koululaisten ei ole mukava mennä tällaiseen kouluun.

Hamaruksen (2008, 76) mukaan kiusaaminen vaikuttaa vahvasti oppilaskulttuuriin. Kiusaamisen syyksi nimetyistä ominaisuuksista muodostuvat sellaiset, niin sanottu väärät ominaisuudet, joita koko yhteisö alkaa karttaa. Kiusaamisen syyksi nimetyyn ominaisuuden vastakohtasta tulee yhteisössä arvostettu ja tavoiteltu ominaisuus. Esimerkiksi, jos oppilasta kiusataan hyvästä koulumenestyksestä, niin tällöin harva uskaltaa tuoda omaa osaamistaan esille tällaisessa yhteisössä. Tällä tavoin kiusaaminen voi toimia koulun tavoitteita vastaan: koulussa on tarkoitus oppia, oppia yhdessä ja tuoda osaamistaan esiin.

2.3 Vertaissuhteet

Vertaissuhteet ovat tärkeitä lapsen/nuoren kehitykselle. Koululuokan vertaissuhteet saattavat kestää vuosia, ja ovat iso osa nuoren kehitystä. Vertaissuhteissa lapsi ja nuori kehittää käsitystä itsestään suhteessa toisiin. Vertaissuhteilla on tärkeä merkitys psyykkiselle, sosiaaliselle ja fyysiselle hyvinvoinnille. Vastoinkäymiset vertaissuhteissa muodostavat riskin lapsen ja nuoren kehitykselle sekä ennustavat vaikeuksia myöhemmin elämässä. (Pörhölä 2008, 1–3.)

Pörhölän (2008, 1–3) mukaan huonot vertaissuhteet saattavat vaikeuttaa nuoren opiskelumotivaatiota, oppimistaitoja, ja sitä kautta sopeutumista työelämään. Huonot vertaissuhteet voivat johtaa jopa sosiaaliseen ja yhteiskunnalliseen syrjäytymiseen myöhemmin elämässä.

Koulukiusaamisen kohteeksi joutuneet henkilöt voivat olla yksinäisiä. He myös välttelevät sosiaalisia tilanteita, ja heillä on kielteinen käsitys vertaisista ja he pelkäävät, että heistä ajatellaan kielteisesti. Aikuisiässä heillä esiintyy luottamuksen puutteita ihmissuhteissa. Kiusatuilla on kasvanut riski tulla uudelleen kiusatuksi työelämässä ja etenkin pojilla on läheisyyden pelkoa seurustelusuhteissa. (MLL 2017.)

2.4 Psyykinen hyvinvointi ja mielenterveys

Puhuttaessa hyvästä terveydentilasta monesti ajatellaan pelkästään hyvää fyysistä kuntoa. Terveiden määritelmä pitää tuki sisällään myös fyysisen terveyden, mutta sen lisäksi avainasemassa ovat mielen ja tunne-elämän hyvinvointi. Psyykinen hyvinvointi sisältää itsensä hyväksymisen, sosiaaliset taidot sekä yksilön omien vaikutusmahdollisuuksien tiedostamisen ympäristöönsä nähden. (Psyykkisen hyvinvoinnin eri tasot 2017.)

WHO (2018) kuvaa mielenterveyttä hyvinvoinnin tilana, jossa ihminen tunnistaa omat kykynsä, selviytyy normaaleista elämään kuuluvista stressitekijöistä, pystyy työskentelemään tuloksia tuottavasti ja pystyy myötävaikuttamaan yhteisönsä toimintaan.

Mielenterveyttä voi suojata sekä ulkoisilla että sisäisillä tekijöillä. Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi sosiaalinen tuki ja ystävät, myönteiset varhaiset ihmissuhteet, riittävän hyvä itsetunto, hyväksytyksi tuleminen tunne, vuorovaikutustaidot, mahdollisuus toteuttaa itseään, ristiriitojen käsittelytaidot ja ongelmien ratkaisutaidot. Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat muun muassa yhteisön tuki, koulutusmahdollisuudet, lähellä olevat ja helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät, turvallinen elinympäristö ja kuulluksi tuleminen sekä vaikuttamismahdollisuudet. (Mielenterveysseura 2021.)

Psyykinen hyvinvointi on henkilön oma kokemus mielen tasapainosta, johon liittyy myös toiminnallinen ulottuvuus. Toimintakyvyllä tarkoitetaan esimerkiksi tunteisiin, hahmottamiseen, ajatustoimintaan, arviointikykyyn ja ongelmanratkaisuun liittyviä toimintoja. Kognitiiviset eli tiedon käsittelyyn ja ajatteluun liittyvät toimin-

not ovat olennaisia psyykkisiä toimintoja. (Duodecim 2020.) Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat monet arkiset asiat kuten ihmissuhteet, tunteet, uni, lepo, liikunta, harrastukset, ravitsemus ja luovuus. (Psyykinen hyvinvointi 2016).

Duodecim (2020) kertoo hyvään mielenterveyteen kuuluvan esimerkiksi taito kohdata vastoinkäymisiä, läheiset ihmissuhteet, hyvä itsetunto, elämäntunne ja mielekäs toiminta. Käsitteellä positiivinen mielenterveys nostetaan esiin mielenterveyttä yksilön voimavarana.

Huono koulumenestys, koulutuksen ulkopuolelle jääminen ja koulutuksellinen syrjäytyminen ovat yhteydessä psyykkiseen oireiluun ja ongelmiin. Erilaiset ongelmat koulunkäynnissä voivat lisätä riskiä sairastua myöhemmin elämässä mielenterveyshäiriöihin. Lapsuudessa ja nuoruudessa ilmenevät psyykkisen terveyden ongelmat voivat vaikeuttaa koulunkäyntiä ja vaikuttaa heikentävästi koulutusuraan. (THL 2017.)

Kaikki ihmiset ovat erilaisia ja yksilöllisiä niin ulkoisesti kuin sisäisesti. Osa ominaisuuksista peritään vanhemmilta ja osa muokkautuu elämän ja kokemusten myötä. (Mielenterveystalo 2021.)

2.5 Masennus ja ahdistuneisuus

Käsite masennus kattaa monia eri asioita. Varsinaisessa masennuksessa keskeisiä oireita ovat masentunut mieliala, vähentynyt mielihyvä ja vähentynyt mielenkiinto asioihin. Masennuksesta johtuva mielialamuutos ja siihen liittyvät oireet saattavat kestää yhtäjaksoisesti viikkoja, kuukausia ja jopa vuosiakin. (Huttunen 2018.)

Huttusen (2018) mukaan masennus voidaan jakaa lievään, keskitasoiseen ja vakavaan masennukseen. Lievässä masennuksessa oireet haittaavat sosiaalisia toimintoja ja/tai ihmissuhteita. Vaikeassa masennuksen muodossa oireita on enemmän ja runsaasti, ja niillä on paljon vaikutusta toimintakykyyn ja ihmissuhteisiin.

Psykologisella tasolla masennukseen sairastumisen riskiä lisäävät muun muassa vääristynyt minäkuva, huono itsetunto ja erilaiset sisäistetyn negatiiviset ajatusmallit. Masennus voi myös olla psyyken tiedostamaton keino paeta pelottavia tunteita. Ihminen saattaa siinä paeta omia tai toisen ihmisen vihan tunteita, surua tai

muita tukahdutettuja voimakkaita tunnetiloja, joka saattaa vaikeuttaa tunne-elämää tai ihmissuhteita pitkäänkin tiedostamatta. (Mielenterveyden keskusliitto 2021.)

Kaski & Nevalainen (2017, 31) kertovat masennuksen taustalta mahdollisesti löytyvän kiusaamiskokemuksia. Se ei kerro ihmisen heikkoudesta tai alttiudesta masennukseen vaan siitä, että kiusaaminen on vakavasti otettava asia, johon tulee puuttua heti.

Kansallisen mielenterveys- ja päihdesuunnitelman mukaan yleisimmät ahdistuneisuushäiriöt Suomessa ovat paniikkihäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko ja yleistynyt ahdistuneisuushäiriö (Partanen, Moring, Nordling & Bergman 2010). Mielenterveys- ja päihdesuunnitelman 2010 mukaan n. 4 % aikuisväestöstä kärsii jostain ahdistuneisuushäiriöstä. Nuorilla aikuisilla ahdistuneisuushäiriöiden määrä on jopa 13 %. Ahdistuneisuushäiriöiden on todettu olevan yleisempiä naisilla (17 %) kuin miehillä (8 %). (Partanen ym. 2010.)

Huttusen (2018) mukaan ahdistuneisuus on pelonsekaista ja huolestunutta tunnetta/tilaa, johon liittyy myös tiedostamaton ja tietoinen huoli jostain nykyhetkestä tai tulevaisuudessa tapahtuvasta asiasta. Luonne vaikuttaa ahdistuneisuuden tyyppiin ja sen voimakkuuteen, ja se vaihtelee lievistä paniikinomaisiin ja järjenvastaisiin pelkotiloihin. Ahdistuneisuuteen liittyy somaattisia oireita esim. sydämentykyistä, suun kuivumista ja verenpaineen nousua, hikoilua, hengenahdistusta, ruokahaluttomuutta, palan tunnetta kurkussa, vapinaa ja huimausta. Ahdistus on myös lähes kaikissa psykiatrisissa sairaustiloissa ilmenevä oire.

Mikäli ahdistus on pysyvää tai usein toistuvaa, silloin kyseessä on ahdistuneisuushäiriö. Ahdistuneisuushäiriöstä kärsivä henkilö ei esimerkiksi voi osallistua tilanteisiin, jotka herättävät ahdistusta. Ahdistuneisuutta voi olla myös tunne omasta huonommuudesta muihin verrattuna. Ahdistuneisuushäiriön piiriin luetaan myös sosiaalisten tilanteiden pelko, pakko-oireet, määräkohtaiset pelot ja traumaperäinen stressihäiriö. Nuoruusikä on erittäin altis vaihe ahdistuneisuushäiriön kehittymiselle. (Fröjd, Kaltiala-Heino, Ranta, von der Pahlen & Marttunen 2009, 7–8.)

2.6 Koulun ja kodin välinen yhteistyö

Lasten ja nuorten yhteisöissä tulisi olla mahdollisimman paljon läsnä olevaa, rohkeaa ja tilanteisiin puuttumiseen kykenevää aikuisuutta, jotta kiusaaminen huomattaisiin ja asialle pyrittäisiin tekemään jotakin koko yhteisöä tilanteesta vastuuttamalla. Olisi hyvä etsiä keinoja, joilla yhteinen hyvinvointi lisääntyisi. (Hietala, Kalltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 50.)

Salmivalli (2003, 24–25) kertoo, että kiusaamisen lopettamisen vastuuta palloteliaan usein kodin ja koulun välillä. Kodeissa monesti ajatellaan koulun olevan vastuussa siitä, mitä kouluaikana ja koulun alueella tapahtuu. Koulun henkilökunta puolestaan pitää itseensä kohdistettuja vaatimuksia kohtuuttomina ja ajattelevat, että lasten kasvatuksessa päävastuu on kodeilla.

Salmivalli (2003, 25) jatkaa kertomalla lapsen peruskasvatusvastuusta, joka on vanhemmilla. Koulun vastuulla on kuitenkin se, mitä lasten kesken koulussa tapahtuu. Koulun yhtenä tehtävänä on pitää huolta siitä, että kukaan ei joudu kiusaamisen kohteeksi. Koti ja koulu voivat molemmat omalla toiminnallaan ehkäistä kiusaamista ja olla mukana selvittämässä kiusaamistapauksia. Kukaan ei hyödy, mikäli koti ja koulu syyllistävät toisiaan, joten paras lopputulos saavutetaan toimivalla työnjaolla ja tarvittaessa yhteistyöllä.

Hietalan ym. (2010, 18–19) mukaan lapsi ja nuori tarvitsee kotona vanhemmuutta ympärivuorokauden parinkymmenen vuoden ajan. Vanhemmuudessa tärkeinä pidettäviä asioita ovat vanhemman oma psyykinen tasapaino sekä kyvykkyys hyviin ihmissuhteisiin. Huomioitavana asiana nousee esille vanhempien mielenterveyden häiriöiden ja päihdeongelmien hoitaminen sekä perheväkivaltatilanteisiin puuttuminen asiallisesti, riittävästi ja oikea-aikaisesti.

Koulu on lapsen ja nuoren tärkeistä yhteisöistä toinen heti kodin jälkeen. Koulun ensisijaisena tavoitteena on toimia oppimisyhteisönä, jossa kasvetaan ja kehitytään paitsi aikuisten ohjaamana myös vertaisryhmän keskellä. Koulua organisaationa ja yhteisönä voidaan lähestyä myös mielenterveyden näkökulmasta: miten kokonaisvaltaista hyvinvointia edistäviä asioita on huomioitu koulun suunnitelmissa ja käytännön arjessa. (Hietala ym. 2010, 20.)

Luokkayhteisöön vaikuttamisessa koulu on avainasemassa, sillä luokanopettaja tuntee lapsiryhmän, jonka hänen luokkansa lapset muodostavat. Opettaja on päivittäin tekemisissä oman luokkansa kanssa ja ymmärtää sen dynamiikasta asioita, joista vanhemmilla ei ole tietoa. Opettaja on luokkaryhmässä tapahtuvan vuorovaihtuksen ohjaaja, ja opettajalla on paremmat mahdollisuudet puuttua kiusaamiseen kuin muilla aikuisilla. (Salmivalli 2003, 24–25.)

Opiskelijaterveydenhuollon tärkein tehtävä on arkisen rutiinin keskellä varmistaa, että juuri kipeimmin avun tarpeessa oleva oppilas tunnistetaan. Mikäli työntekijä pystyy kiinnittämään huomionsa siihen, minkälaisen kuvan hän opiskelijasta saa, eikä turvaudu vain ulkoiseen tietoon, kuten sellaiseen mitä oppilas puhuu, toinen työntekijä on kertonut tai asiakirjoissa lukee, hän voi olla ensimmäinen ammattilainen, joka kuulee ja oivaltaa lapsen tai nuoren toivottomuuden ja merkityksettömyyden tunnun. (Hietanen-Peltola, Rautava, Laitinen & Autio 2019, 29.)

Hietala ym. (2010, 21) toteaa, että opettajalla saattaa monesti olla vanhempia parempi mahdollisuus koulupäivien aikana verrata haastavan oppilaan käyttäytymistä ja oirehtimista muiden saman ikäisten nuorten toimintaan ja reagointiin erilaisissa tilanteissa. Koulussa on erinomaiset mahdollisuudet havaita nuoren pahoinvointi ja ennaltaehkäistä mielenterveysongelmien syntymistä.

Opettajien odotetaan puuttuvan kiusaamiseen, mutta puuttuminen edellyttäisi myös sen, että se asia tulisi opettajan tietoon. Vanhemmat saattavat olla yhteydessä luokanvalvojaan kertoakseen, että omaa lasta kiusataan, jolloin tiedossa on myös kiusaajan henkilöllisyys. Tilanteen pahenemisen pelossa vanhemmat yleensä kieltävät kertomasta asiasta kenellekään. Vakiintuneet toimintamallit puuttuvat, jotka olisivat koulun henkilökunnan, oppilaiden sekä vanhempien tiedossa. Yleensä tilanteessa toimiminen jää yksittäisen opettajan harteille ilman yhteistä vastuun ottamista. Kouluihin on myös tuotu vertaissovitteluja KiVa Koulu -malleja, jotka tarjoavat yhteisiä toimintamalleja ja työkaluja puuttua tilanteisiin. (Hietala ym. 2010, 50.)

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän laadullisen tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata nuorten aikuisten kokemuksia koulukiusaamisen vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin. Tarkoituksena oli saada laajaa tietoa siitä, miten koulukiusaaminen on vaikuttanut kiusattuun, kiusatun sosiaalisiin suhteisiin ja sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä siihen, minkälaista tukea kiusattu on saanut ja mitä palveluja hyödyntänyt selvitäkseen kiusaamisesta.

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa kokemuksellista ja yksilöllistä tietoa nuoren aikuisen näkökulmasta. Tätä tietoa voidaan jatkossa hyödyntää sosiaali- ja terveysalan palveluiden kehittämisessä ja alan ammattilaisten tiedon lisäämisessä.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Minkälaista kiusaamista kiusatut ovat kokeneet ja kauanko sitä on kestänyt?
2. Miten koulukiusaaminen on vaikuttanut kiusattujen psyykkiseen hyvinvointiin, sosiaalisiin tilanteisiin ja koulumenestykseen?
3. Minkälaista apua kiusattu on saanut, ja onko apu ollut helposti saatavilla?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämä opinnäytetyönä toteutettu tutkimus oli laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavien näkökulma on ensisijainen, ja otanta on harkinnanvarainen (Järvenpää 2006). Organisaatioihin sovellettu laadullinen tutkimus tarkoittaa, että se on luonteeltaan tutkimusta, jossa tarkastellaan ihmisten kokemuksia sentyyppisillä tavoilla, joihin kvantitatiiviset tutkimusmenetelmät eivät sovellu (Puusa & Juuti 2020, 68). Tämän vuoksi valitsimme menetelmäksi laadullisen tutkimuksen, sillä tarkoituksena oli saada haastateltavilta yksilöllistä tietoa liittyen koulukiusaamiseen ja sen vaikutuksiin.

Keskeistä laadullisessa tutkimuksessa on tutkittavien kokemukset, ja tutkimuksen tehtävänä on antaa syvälinen tulkinta kohteena olevasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 73). Haastattelumuoto oli tässä tutkimuksessa teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu. Teemahaastattelu valittiin, koska tutkimuksessa haluttiin saada syvälinen tietoa koulukiusaamiskokemuksista ja sen tuomista vaikutuksista kiusattujen elämään.

4.1 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston keruu

Tässä opinnäytetyönä tehtävässä tutkimuksessa haastateltiin Vaasan ammattikorkeakoulussa opiskelevia nuoria aikuisia. Nuorilla aikuisilla tarkoitettiin 20–30-vuotiaita miehiä ja naisia. Vastauksia tutkimuskysymyksiin saatiin yksilöhaastatteluilla ja haastateltavat tavoitettiin opinnäytetyön ohjaajan lähettämän sähköpostin kautta. Sähköposti tavoitti kaikki Vaasan ammattikorkeakoulun opiskelijat. (Liite 1.)

Tutkimukseen haluavat opiskelijat ottivat tutkijoihin yhteyttä sähköpostitse. Halukkaiden kanssa sovittiin yksilöllisesti haastatteluajat sekä se, kuinka haastattelut suoritetaan. Haastattelut oli mahdollista toteuttaa kasvokkain tai videopuhelulla Zoomin kautta, jolloin ei ollut pakko käyttää kameraa. Vain yksi haastattelu toteutettiin videopuhelun kautta, muut viisi kasvotusten Vaasan ammattikorkeakoulun ryhmätyöluokassa.

Tutkimus toteutettiin yksilöhaastatteluina. Aineisto kerättiin haastattelemalla kuutta Vaasan ammattikorkeakoulussa opiskelevaa nuorta aikuista, joilla jokaisella

oli kokemuksia koulukiusaamisesta. Haastattelut pyrittiin toteuttamaan mahdollisuuksien mukaan opiskelijoiden vapaa-ajalla. Haastattelujen kesto oli 30–60 minuuttia, ja haastattelut toteutettiin rauhallisessa tilassa suomen kielellä. Haastatteluja jatkettiin, kunnes aineisto oli saturoitunut.

Haastattelumuoto oli puolistrukturoitu haastattelu eli teemahaastattelu. Teemahaastattelua kutsutaan puolistrukturoiduksi siksi, että haastattelun aihepiirit, eli teema-alueet, ovat kaikille samat. Teemahaastattelusta puuttuu strukturoidulle lomakehaastattelulle luonteenomainen kysymysten tarkka järjestys ja muoto, mutta se ei ole täysin vapaamuotoinen. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48.)

Hirsjärvi ja Hurme (2000, 48) kertovat teemahaastattelun pääpiirteen olevan se, että yksityiskohtaisten kysymysten sijaan haastattelu etenee tiettyjen keskeisten teemojen varassa, joka taas tuo tutkittavien äänet kuuluviin. Teemahaastattelussa korostetaan sitä, että tutkittavien tulkinnat asioista ja heidän asioille antamansa merkitykset ovat keskeisiä. Lisäksi teemahaastattelussa merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa.

Opintokeskus Sivis (2020) kirjoittaa, että puolistrukturoidussa haastattelussa haastattelijä päättää käsiteltävät teemat ja laatii osan kysymyksistä. Kysymysten sanajärjestystä saa kuitenkin muuttaa haastattelun aikana ja tarkentavia kysymyksiä saa kysyä.

Haastatteluteemoina tässä tutkimuksessa olivat:

Koulukiusaaminen

1. Minkä ikäisenä koit kiusaamista ja kuinka pitkään? Oliko kiusaaminen yhtäjaksoista, vai oliko välissä aikoja ilman kiusaamista?
2. Puuttuiko opettaja koulussa kiusaamiseen, ja jos puuttui, niin millä tavalla ja millaisia keinoja opettaja käytti kiusaamisen ehkäisemiseksi? Miten hyvin ne mielestäsi toimivat?
3. Mihin kiusaaminen kohdistui? Oliko se esimerkiksi pukeutumiseen tai ulkonäköön liittyvää?
4. Pystyitkö kertomaan koulukiusaamisesta kenellekään? Jos pystyit, niin kenelle?

5. Onko koulukiusaaminen jollain tavalla vaikuttanut koulumenestykseesi?

Sosiaaliset tilanteet

1. Minkälaisia sosiaalisia tilanteita mielellään välttelet?
2. Onko sinusta hankala tutustua uusiin ihmisiin? Miksi ja mikä siinä tuntuu erityisen hankalalta?
3. Millaisena koet luottamuksesi uusia ihmisiä kohtaan?
4. Onko jokin sosiaalinen tilanne saanut olosi uhatuksi nostamalla mieleen koulukiusaamisen? Millainen tilanne oli kyseessä?

Psyykinen hyvinvointi

1. Käsite psyykinen hyvinvointi kattaa muun muassa kokemuksen omasta hyvinvoinnista ja mielen tasapainosta. Miten koit oman psyykkisen hyvinvointisi kiusaamisen aikana?
2. Ja miten koet sen nyt? Oletko tyytyväinen itseesi?
3. Miten näytät tunteesi? Onko se helppoa?
4. Osaatko käsitellä ajoittain elämässä esiintyvää ahdistusta ja stressiä? Miten koet sietäväsi pettymyksiä?
5. Oletko osannut vahvistaa psyykkistä hyvinvointiasi positiivisilla asioilla, kuten hyvillä ihmissuhteilla ja olemalla iloinen onnistumisistasi?

Avun saanti

1. Tunsitko saavasi nopeasti apua tilanteeseesi?
2. Mistä sait ensimmäisenä apua? Miten ja mitä kautta osasit hakea apua juuri sieltä?
3. Tunsitko avun olevan tarpeeksi tehokasta?

Haastattelut nauhoitettiin, ja nauhoitukset olivat vain ja ainoastaan tutkijoiden käytössä. Aineisto säilytettiin tutkimuksen ajan tutkijoiden tietokoneilla ja hävitettiin analysoinnin ollessa valmis. Aineiston säilytys ja hävitys tapahtui asianmukaisesti. Lisäksi haastateltavilta pyydettiin kirjalliset allekirjoitukset. Haastateltavat saivat tarkemman tiedotteen tutkimuksesta, jonka lopussa oli paikka allekirjoitukselle: suostun haastatteluun ja suostun haastattelun äänitykseen.

4.2 Aineiston analyysi

Aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti induktiivisella sisällönanalyysillä. Aineistosta nostettiin esiin merkittävimmät kokemukset. Aineisto oli se, mikä ohjasi tutkimuksen tekoa. (Leinonen, 2018.) Kvalitatiivinen aineisto yleensä analysoidaan keräämisen yhteydessä. Aineiston analysointi aloitetaan usein litteroimalla eli haastattelunauhojen materiaali muutetaan tekstimuodoksi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 163.)

Aineisto luettiin useita kertoja läpi, joka loi pohjan analyysille. Aineistosta lähtevä analyysiprosessi kuvataan aineiston pelkistämisenä, sitten ryhmittelynä ja viimeiseksi abstrahointina. Pelkistämällä tarkoitetaan sitä, että aineistosta koodataan ilmaisuja, jotka liittyvät tutkimustehtävään.

Kun tutkija aineistoa analysoidessaan yhdistää ilmaisuja, hän yhdistää sellaiset ilmaisut, jotka näyttävät kuuluvan yhteen. Abstrahoinnissa muodostetaan yleiskäsitteiden avulla kuvaus tutkimuskohteesta. (Kyngäs & Vanhanen 1999.) Aineistosta etsittiin tutkimuskysymykseen vastaavia alkuperäisilmaisuja, jotka pelkistettiin. Tämän jälkeen muodostettiin ala- ja yläkategoria, sekä yhdistävä kategoria. Tutkimuksen analysointi eteni induktiivisen sisällönanalyysin mukaan. (Liite 3.)

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä tutkimuksessa etsittiin vastauksia kolmeen tutkimuskysymykseen: minkälaista kiusaamista kiusatut ovat kokeneet ja kauanko sitä on kestänyt, miten kiusaaminen on vaikuttanut kiusattujen psyykkiseen hyvinvointiin, sosiaalisiin tilanteisiin ja koulumenestykseen, sekä minkälaista apua kiusattu on saanut, ja onko apu ollut helposti saatavilla.

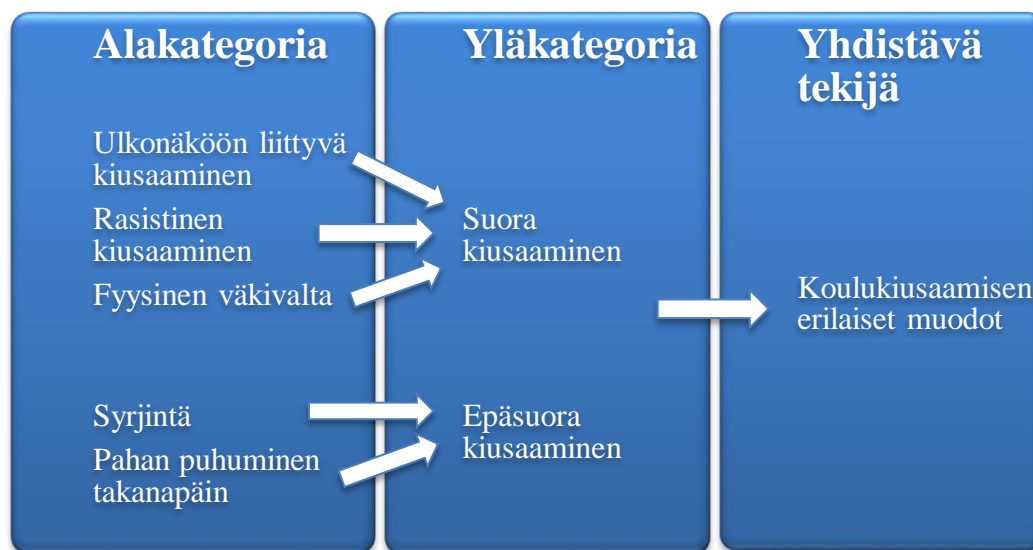
Haastatteluun osallistui kuusi nuorta aikuista, joilla oli jokaisella kokemusta kiusattuna olemisesta. Haastateltavat kertoivat kiusaamistarinoita ja käsittelivät kiusaamisen aiheuttamia ikäviä kokemuksia ja niiden vaikutusta aikuisiällä. Jokainen haastateltava toi ilmi, että vuosien takainen kiusaaminen vaikuttaa heihin vielä tänäkin päivänä. Haastateltavat kertoivat myös avun saannista ja saadun avun vaikutuksesta ja tehosta.

5.1 Minkälaista kiusaamista kiusatut ovat kokeneet ja kauanko sitä on kestänyt

Tuloksissa selvisi, että kiusaamista oli esiintynyt erilaisina muotoina. Suurin osa kiusaamisesta oli verbaalista liittyen ulkonäköön. Tämän lisäksi jokainen haastateltava oli joutunut syrjinnän kohteeksi. Yhdessä haastattelussa ilmeni rasistinen kiusaaminen sekä väkivalta. Kiusaamisen kesto oli suurimmaksi osaksi samanpituista. Kiusaaminen kesti peruskoulusta toisen asteen koulutukseen, monilla vasta toisella asteella kiusaaminen loppui kokonaan.

5.1.1 Koulukiusaamisen erilaiset muodot

Ensimmäiseksi yhdistäväksi tekijäksi tuli koulukiusaamisen erilaiset muodot. Yhdistävä tekijä muodostui alakategorioista ja yläkategorioista. Alakategorioita muodostui viisi: ulkonäköön liittyvä kiusaaminen, rasistinen kiusaaminen, fyysinen väkivalta, syrjintä ja pahan puhuminen takanapäin. Yläkategorioita muodostui kaksi: suora kiusaaminen ja epäsuora kiusaaminen. Kuviossa 1. esitetään, miten ala- ja yläkategorioista muodostui yhdistävä tekijä.



Kuvio 1. Koulukiusaamisen erilaiset muodot.

Suora kiusaaminen tarkoittaa näkyvää kiusaamista. Suoraa kiusaamista oli ulkonäköön liittyvä kiusaaminen, joka ilmeni kaikissa haastatteluissa. Lisäksi suoraa kiusaamista oli fyysinen väkivalta. Yhden haastateltavan kertoma rasistinen kiusaaminen näkyi rasistisena haukkumisena, ja etnisen taustan vuoksi haastateltavan tavaroita oli heitetty pois.

Epäsuora kiusaaminen on vaikeasti havaittavaa kiusaamista. Epäsuoraa kiusaamista oli selän takana puhuminen sekä kaveripiirin ulkopuolelle jättäminen, eli syrjintä. Epäsuoraa kiusaamista oli myös perättömien asioiden levittäminen.

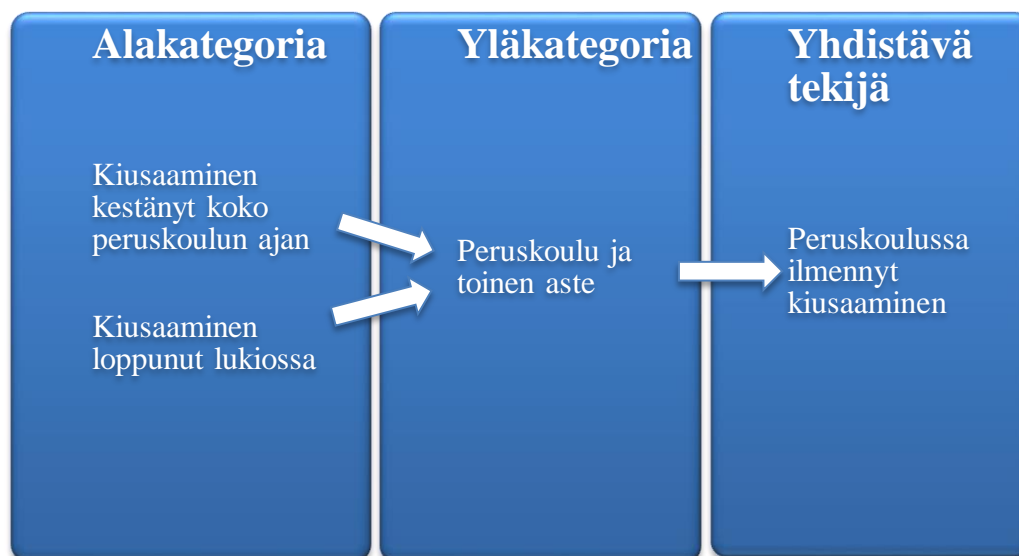
”Kiusaaminen oli suurimmaksi osaksi pinnallista, vartaloon liittyvää.”

”Kehonpainoon liittyvää sanallista kiusaamista.”

”Välillä jotkut kävivät mun päälle.”

5.1.2 Peruskoulussa ilmennyt kiusaaminen

Toiseksi yhdistäväksi tekijäksi nousi peruskoulussa ilmennyt kiusaaminen. Alakategorioita löytyi kaksi: kiusaaminen kestänyt koko peruskoulun ajan ja kiusaaminen loppui lukiossa. Yläkategorioita löytyi yksi: peruskoulu ja toinen aste. Kuviossa 2. esitetään, miten ala- ja yläkategorioista muodostui yhdistävä tekijä.



Kuvio 2. Peruskoulussa ilmennyt kiusaaminen.

Haastateltavat toivat ilmi, että kiusaaminen oli koko peruskoulun ajan lähes yhtäjaksoista. Yhdellä haastateltavista kiusaaminen oli loppunut seitsemännellä luokalla. Kaksi haastateltavaa toi ilmi, että kiusaaminen alkoi ala-asteella ja loppui lukion aikana. Jokaista haastateltavaa oli kiusattu peruskoulussa.

”Olin ala-asteen toisella luokalla, kun mua ruvettiin kiusaamaan. Sitten yläasteella 7-luokalla kiusattiin yksi vuosi.”

”Kiusaamista on ollut ala-asteelta ihan ensimmäiseltä luokalta lukion ensimmäiselle luokalle asti.”

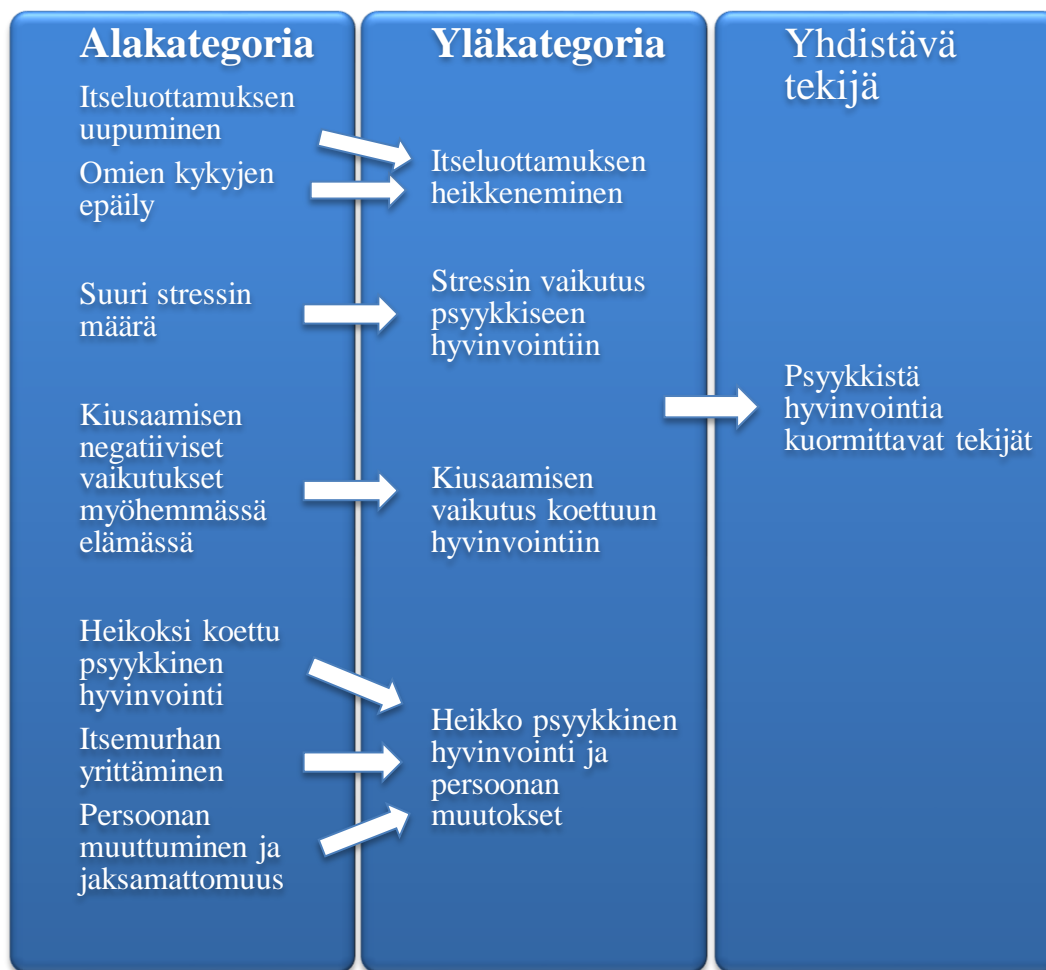
”Kesti tosi kauan. Periaatteessa voin sanoa suoraan, että vasta kun tulin täysi-ikäiseksi, niin sitten ei enää kiusattu.”

5.2 Miten kiusaaminen on vaikuttanut kiusattujen psyykkiseen hyvinvointiin, sosiaalisiin tilanteisiin ja koulumenestykseen

Tuloksissa ilmeni moninaisia vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin sekä sosiaalisiin tilanteisiin. Kiusatut kokivat koulukiusaamisen joko vahvistavan tai heikentävän koulumenestystä. Kiusatut kärsivät mielenterveyden häiriöistä, jotka lääkärit olivat todenneet. Haastateltavat kertoivat jännittävänsä sosiaalisia tilanteita ja osa kertoi välttelevänsä suuria ihmisjoukkoja.

5.2.1 Psyykkistä hyvinvointia kuormittavat tekijät

Kolmanneksi yhdistäväksi tekijäksi muodostui psyykkistä hyvinvointia kuormittavat tekijät. Alakategorioita muodostui seitsemän: itseluottamuksen uupuminen, omien kykyjen epäily, suuri stressin määrä, kiusaamisen negatiiviset vaikutukset myöhemmässä elämässä, heikoksi koettu psyykinen hyvinvointi, itsemurhan yrittäminen sekä persoonan muuttuminen ja jaksamattomuus. Yläkategorioita muodostui neljä: itseluottamuksen heikkeneminen, stressin vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin, kiusaamisen vaikutus koettuun hyvinvointiin, heikko psyykinen hyvinvointi ja persoonan muutokset. Kuviossa 3. esitetään, miten ala- ja yläkategorioista muodostui yhdistävä tekijä.



Kuvio 3. Psykkistä hyvinvointia kuormittavat tekijät.

Haastateltavat kertoivat kiusaamisella olevan selkeä vaikutus itseluottamukseen. Haastateltavat toivat ilmi, että kiusaaminen oli tuonut epävarmuutta omaan elämään sekä epävarmuutta päätöksentekoon liittyviin asioihin. Haastateltavat toivat ilmi kuinka mielenterveyttä olivat koetelleet kiusaamisen jättämät arvet ja myöhemmin myös ymmärrys kiusaamisesta.

Haastatteluista ilmeni persoonan muutokset kiusaamisen aikana. Yksi haastateltava kertoi kahdesta koulukiusaamisen aiheuttamasta itsemurhayrityksestä ja siitä, ettei kokenut koulukiusaamisen aikana omistavansa sellaista käsitettä kuin psyykkinen hyvinvointi.

“Kaikista eniten mun mielenterveyttä on koetellut kiusaaminen ja sen jättämät arvet. Sen on tajunnut vasta myöhemmällä iällä, kun on alkanut nousemaan uudelleen mieleen ne asiat.”

“Psyykinen hyvinvointi kiusaamisen aikana, sitä ei ollut. Seitsemän vuoden kiusaamisen aikana mä yritin kaksi kertaa itsemurhaa.”

“Kiusaamisen aikana mun persoonallisuus muuttui, en jaksanut.”

5.2.2 Sosiaalisia tilanteita heikentävät vaikutukset

Neljäs yhdistävä tekijä oli sosiaalisia tilanteita heikentävät vaikutukset. Alakategorioita muodostui viisi: ihmisten välttely ja turvallisiin asioihin tukeutuminen, koettu epämukavuus suurissa ihmisjoukoissa, yksinäisyyden pelko, koettu jännitys sosiaalisissa tilanteissa sekä oman ajan ottaminen lähelle päästääkseen. Yläkategorioita muodostui neljä: eristäytyminen, suurten ihmisjoukkojen välttely, hylätyksi tulemisen pelko ja pidättäytyneisyys sosiaalisissa tilanteissa. Kuviossa 4. esitetään, miten ala- ja yläkategorioista muodostui yhdistävä tekijä.



Kuvio 4. Sosiaalisia tilanteita heikentävät vaikutukset.

Haastateltavat kertoivat kiusaamisen aiheuttaneen ihmisten välttelyä sekä epämuokavuuden tunnetta suurissa ihmisjoukoissa. Monessa haastattelussa ilmeni, että sosiaaliset tilanteet oli koettu jännittäviksi. Lisäksi haastateltavat kertoivat ottavan oman aikansa, että uskaltaa päästää uusia ihmisiä lähelle. Osa haastateltavista toi ilmi, miten he tukeutuvat tuttuihin ja turvallisiin asioihin.

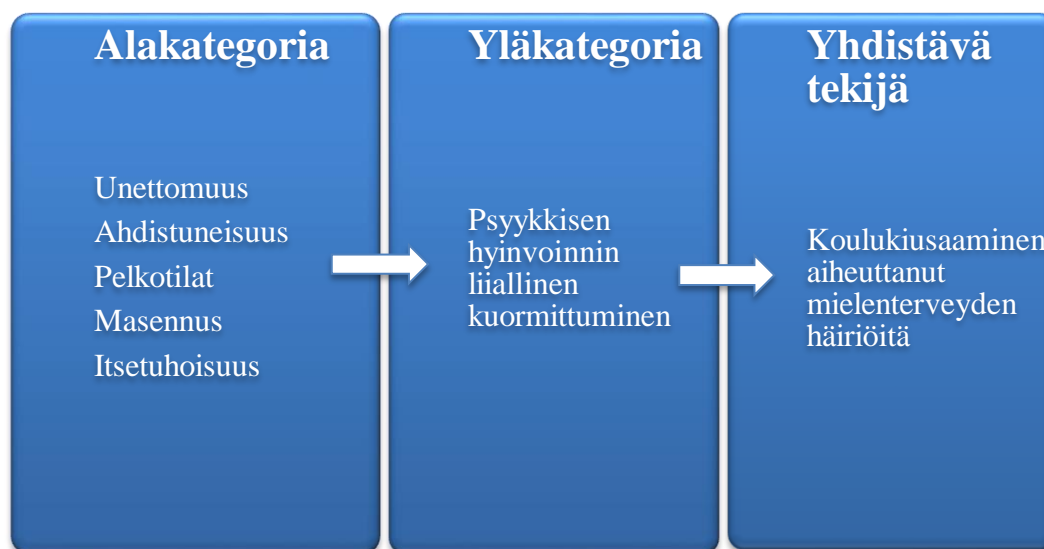
”Välttelen sellaisia ihmislaumoja, joissa on tuntemattomia ihmisiä. Uudet ihmiset ovat ylipäätään sellaisia, ettei ole kiinnostusta edes tutustua.”

”Tulee sellainen pieni pelko, että jätetään porukan ulkopuolelle.”

”Tein vain asioita, jotka tuntuivat turvallisilta.”

5.2.3 Koulukiusaaminen aiheuttanut mielenterveyden häiriöitä

Viidenneksi yhdistäväksi tekijäksi nousi koulukiusaamisen aiheuttamat mielenterveyden häiriöt. Alakategorioita muodostui viisi: unettomuus, ahdistuneisuus, pelkotilat, masennus sekä itsetuhoisuus. Yläkategorioita tuli yksi: psyykkisen hyvinvoinnin liiallinen kuormittuminen. Kuviossa 5. esitetään, miten ala- ja yläkategorioista muodostui yhdistävä tekijä.



Kuvio 5. Koulukiusaaminen aiheuttanut mielenterveyden häiriöitä.

Jokainen haastateltava toi ilmi koulukiusaamisen aiheuttaneen mielenterveyden häiriöitä, jotka lähes jokaisella haastateltavalla lääkärit olivat todenneet. Haastateltavat kertoivat kiusaamisen aiheuttaneen itsetuhoisuutta, masennusta, pelktiloja ja ahdistuneisuutta. Yksi haastateltava toi ilmi kiusaamisen aiheuttaneen unettomuutta ja yliajattelua. Unettomuutta pyrittiin ensisijaisesti hoitamaan lääkkeillä, jotka eivät toimineet. Saman ongelman oli kohdannut toinen haastateltava, jonka masennusta pyrittiin hoitamaan lääkkeillä tuloksettomasti.

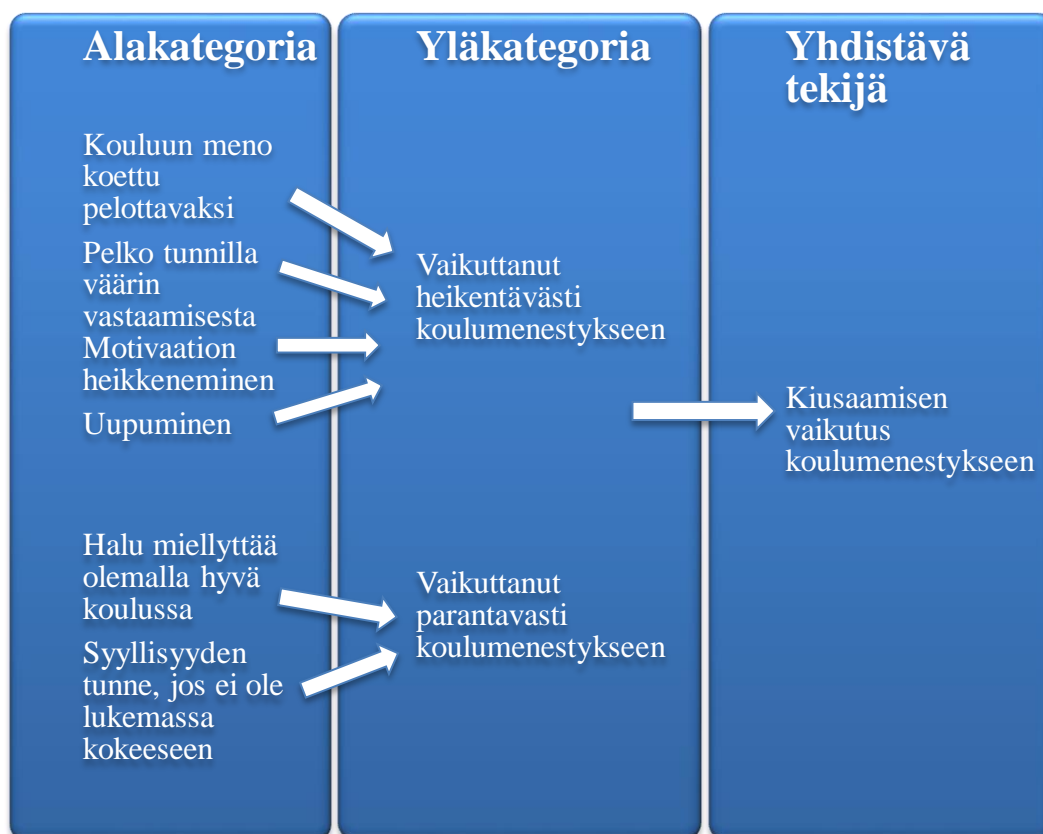
”Olin niin masentunut. Ei huomattu mistä on kyse, annettiin vain masennuslääkkeitä eikä kukaan yrittänyt selvittää mistä on kysymys.”

”Mulle tehtiin ahdistus- ja masennustesti. Masennustesti sanoi, että on ihan kohtalaista masennusta ja kohtalaiset oireet.”

”Kiusaaminen johtaa masentuneisuuteen ja masentuneisuus johtaa itsetuhoisuuteen.”

5.2.4 Kiusaamisen vaikutus koulumenestykseen

Kuudes yhdistävä tekijä oli kiusaamisen vaikutus koulumenestykseen. Alakategorioita muodostui kuusi ja yläkategorioita kolme. Alakategoriat olivat: kouluun meno koettu pelottavaksi, pelko tunnilla väärin vastaamisesta, motivaation heikkeneminen, uupuminen, halu miellyttää olemalla hyvä koulussa ja syyllisyyden tunne, jos ei ole lukemassa kokeeseen. Yläkategoriat olivat: vaikuttanut heikentävästi koulumenestykseen ja vaikuttanut parantavasti koulumenestykseen. Kuviossa 6. esitetään, miten ala- ja yläkategorioista muodostui yhdistävä tekijä.



Kuvio 6. Kiusaamisen vaikutus koulumenestykseen.

Kolme haastateltavista oli kokenut kiusaamisen parantaneen koulumenestystä. Yksi haastateltava kertoi nimittelyn tyhmäksi tuoneen enemmän itsekriittisyyttä nostaen

henkilökohtaista vaatimustasoa sekä tavoitteita. Kahdella haastateltavista kiusaaminen oli heikentänyt koulumenestystä. Kouluun meno oli pelottanut aiheuttaen poissaoloja, ja aktiivisuus oppitunnilla heikkeni väärin vastaamisen pelon vuoksi.

Haastatteluista kävi myös ilmi, että kiusatut kokivat jaksamattomuutta sekä motivaation puutetta ja syyllisyyden tunnetta, jos olivat käyttäneet aikaa muuhun kuin kouluun liittyviin asioihin.

”Ajattelin vain kaikesta silloin, että en mä pysty. Pelkäsin mennä kouluun ja olin myös paljon poissa koulusta.”

”Niinkö just, jos tunnilla kysytään esimerkiksi jotain niin mä en uskalla vastata siihen koska mua pelottaa, jos vastaan väärin ja sitten kaikki nauraa.”

”Vaikuttanut sillä lailla positiivisesti, kun mua oli aina nimitelty tyhmäksi, niin musta tuli enemmän itsekriittinen ja aloin vaatimaan itseltäni liikaa.”

”Mulla oli koko ajan murheita ja semmoinen syyllinen olo silloin, kun mä en ollut lukemassa kokeeseen tai tekemässä jotain tehtävää.”

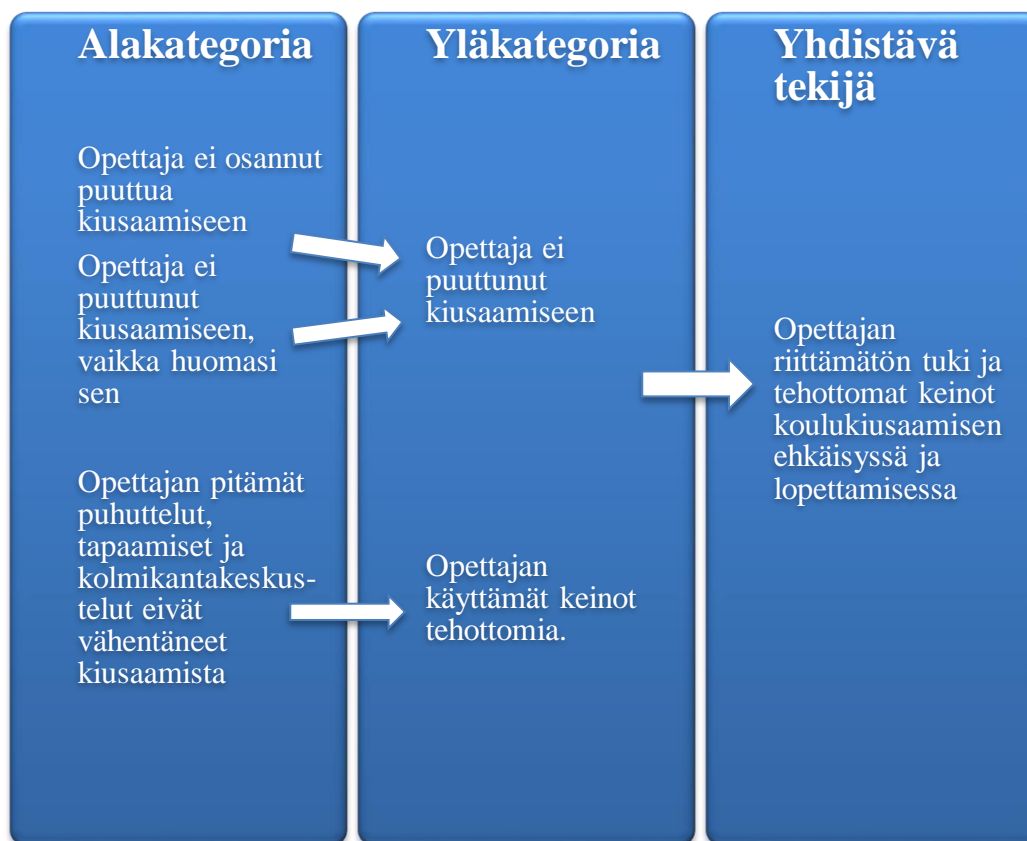
5.3 Minkälaista apua kiusattu on saanut ja onko apu ollut helposti saatavilla

Haastatteluissa ilmeni, että opettajilla ei ollut riittävää tietotaitoa, eikä tarpeeksi tehokkaita keinoja kiusaamisen lopettamiseksi. Lisäksi osalla avun saanti oli koettu hankalaksi, koska tilanne oli ehtinyt kehkeytyä kriittiseksi, ja vasta silloin oli päästy avun piiriin. Jokainen haastateltava oli kuitenkin saanut apua jossain vaiheessa tietyn ammattilaisen kautta.

5.3.1 Opettajien riittämätön tuki ja tehottomat keinot koulukiusaamisen ehkäisyssä ja lopettamisessa

Seitsemänneksi yhdistäväksi tekijäksi muodostui opettajan riittämätön tuki ja tehottomat keinot koulukiusaamisen ehkäisyssä ja lopettamisessa. Alakategorioita muodostui kolme: opettaja ei osannut puuttua kiusaamiseen, opettaja ei puuttunut kiusaamiseen, vaikka huomasi sen ja opettajan pitämät puhuttelut, tapaamiset ja kol-

mikantakeskustelut eivät vähentäneet kiusaamista. Yläkategorioita tuli kaksi: opettaja ei puuttunut kiusaamiseen ja opettajan käyttämät keinot tehottomia. Kuviossa 7. esitetään, miten ala- ja yläkategorioista muodostui yhdistävä tekijä.



Kuvio 7. Opettajan riittämätön tuki ja tehottomat keinot koulukiusaamisen ehkäisyssä ja lopettamisessa.

Jokainen haastateltava kertoi, että opettajilla ei ollut riittävää tietotaitoa eikä tarpeeksi tehokkaita keinoja kiusaamisen lopettamiseen. Yhdellä haastateltavalla opettaja oli vaihtunut ala-asteen neljännellä luokalla, ja tällöin opettaja oli ottanut kiusaamisen heti vakavasti ja se hetkellisesti loppuikin, mutta alkoi taas uudestaan yläasteella.

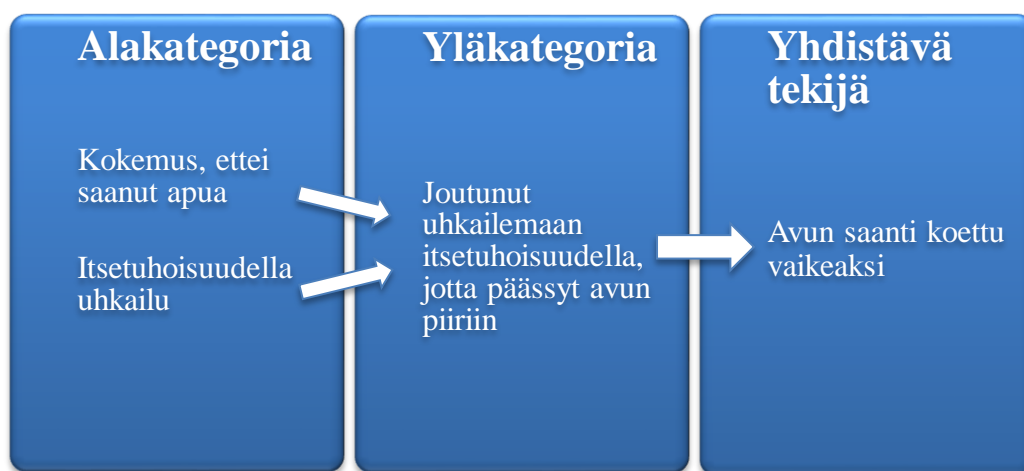
”Opettaja ei sitä kiusaamista jotenkin hoitanut, tai ei ollut tietoisuutta, että miten asia pitää hoitaa.”

”Mun kohdalla opettajat eivät puuttuneet kiusaamiseen.”

”Opettaja yritti auttaa pitämällä puhutteluja ja tapaamisia, mutta ei siinä mikään kyllä oikeastaan muuttunut ja kiusaaminen vaan jatkui.”

5.3.2 Avun saanti koettu vaikeaksi

Kaksi haastateltavaa toi ilmi, miten haastavaa avun saanti heille oli ollut. Täten kahdeksanneksi yhdistäväksi tekijäksi muodostui avun saanti koettu vaikeaksi. Alakategorioita muodostui kaksi: kokemus, ettei saanut apua sekä itsetuhoisuudella uhkailu. Yläkategorioita tuli yksi: joutunut uhkailemaan itsetuhoisuudella, jotta pääsyt avun piiriin. Kuviossa 8. esitetään, miten ala- ja yläkategorioista muodostui yhdistävä tekijä.



Kuvio 8. Avun saanti koettu vaikeaksi.

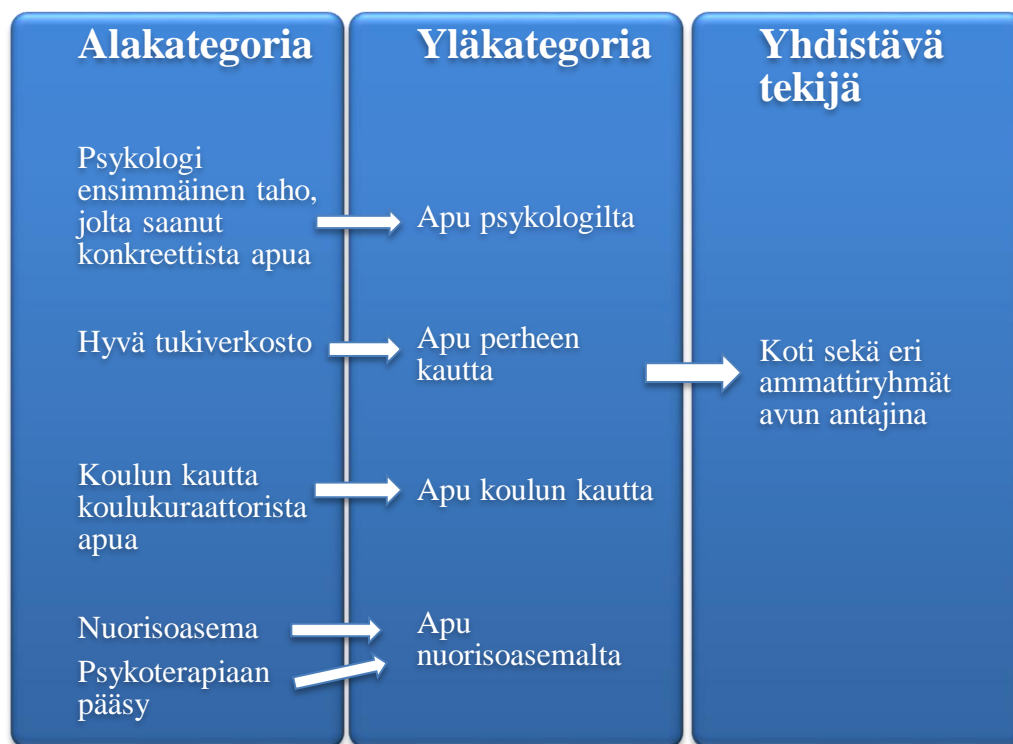
Kyseiset haastateltavat toivat ilmi, että heitä ei otettu tosissaan. Apua ei tullut perheeltä eikä koulun kautta, ja tämän vuoksi haastateltavat kokivat itsetuhoisuudella uhkailun olevan ainut keino päästä avun piiriin. Molemmat haastateltavat olivat lopulta saaneet apua, jonka he olivat kokeneet tehokkaaksi.

”Apua oli saatavilla todella huonosti. Kukaan ei ymmärtänyt mistä on kyse eikä edes kysynyt, että mikä on hätänä. Uhkasin tappaan itseni ja siinä kohtaa sain vasta oikeasti apua.”

”Ei, en todellakaan saanut apua helposti. Kukaan ei ottanut mua tosissaan niin sanoin koulukuraattorille, että vedän huomenna ranteet auki ja siinä kohtaa vasta sain hoitokontaktin.”

5.3.3 Koti sekä eri ammattiryhmät avun antajina

Viimeiseksi eli kahdeksanneksi yhdistäväksi tekijäksi tuli koti sekä eri ammattiryhmät avun antajina. Alakategorioita tuli viisi: psykologi ensimmäinen taho, jolta saanut konkreettista apua, koulun kautta koulukuraattorista apua, psykoterapiaan pääsy, hyvä tukiverkosto ja nuorisoasema. Yläkategorioita tuli neljä: apu psykologilta, apu perheen kautta, apu koulun kautta ja apu nuorisoasemalta. Kuviossa 9. esitetään, miten ala- ja yläkategorioista muodostui yhdistävä tekijä.



Kuvio 9. Koti sekä eri ammattiryhmät avun antajina.

Jokainen haastateltava oli jossain vaiheessa saanut apua tilanteeseensa tietyn ammattilaisen kautta. Jokainen haastateltava koki ammattilaisavun olleen tehokasta sitten, kun oli päässyt avun piiriin. Neljä haastateltavista kertoivat avun saannin olleen helppoa ja selkeää eri ammattilaisten kautta.

Kahdesta haastateltavasta, jotka olivat kokeneet avun saannin haasteelliseksi, toinen haastateltava oli edennyt koulukuraattorin kautta nuorisopsykiatrian poliklinikalle ja toinen poliisin kautta psykologille.

Kolme haastateltavaa toi ilmi psykologin olleen tehokas apu. Yksi haastateltava kertoi saaneensa apua nuorisoasemalta, jonka kautta oli saanut avuksi myös psykoterapian. Neljä kuudesta haastateltavasta painotti perheen olleen suurena apuna.

”Siinä ei ollut mitään muuta kuin soitto työterveyteen. Ensin mulla oli lääkäriaika ja siitä suoraan sain lähetteen psykologille.”

”Kyllä apu on ollut helposti saatavilla, oon käynyt parillakin eri psykologilla.”

”Perheelle on aina voinut kertoa kaiken.”

”Apuna ollut varsinkin äiti kotoa, mutta suurin apu ollut kuitenkin koulukuraattori.”

”Koen psykologin ainoaksi avuksi mitä on ollut.”

6 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten aikuisten kokemuksia koulukiusaamisen vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin. Lisäksi tarkastelussa oli koulukiusaamisen eri muodot ja avun saanti. Opinnäytetyön tavoitteena oli nostaa esiin koulukiusaamisen haittoja ja avun saannin tärkeyttä kiusatun elämässä. Tätä tietoa voidaan jatkossa hyödyntää sosiaali- ja terveysalan palveluiden kehittämisessä ja alan ammattilaisten tiedon lisäämisessä.

Tässä kappaleessa pohditaan tutkimustuloksia, tutkimuksen johtopäätöksiä, tutkimuksen etiikkaa, tutkimuksen luotettavuutta ja mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

6.1 Tutkimustulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Aikaisempaa tutkimusta samasta aiheesta ei löytynyt kirjallisuushakujen perusteella samanlaisella ikäjakaumalla ja otannalla. Tässä tutkimuksessa tutkittavina oli sekä naisia että miehiä ja ikäjakauma oli 20–30 vuotta.

Tässä tutkimuksessa nousi esiin erilaiset kiusaamisen muodot, joita olivat verballinen kiusaaminen, syrjintä, fyysinen väkivalta ja rasistinen kiusaaminen. Kiusatut olivat kärsineet kiusaamisesta koko peruskoulun ajan ja monella kiusaaminen lopui peruskoulun jälkeen.

Lohi & Paavola (2016) tulkitsevat opinnäytetyössään koulukiusaamisen vaikutuksia kiusatun myöhempään elämään. Opinnäytetyössä keskityttiin etenkin kiusaamisen aiheuttamiin pitkäaikaisvaikutuksiin. Tuloksissa kerrottiin kiusaamisen vaikutuksen haitallisesti yksilön mielenterveyteen aiheuttaen masennusta ja ahdistuneisuutta kiusatulle vielä aikuisiässäkin. Tutkimuksessa myös todettiin, että pahimmillaan huono itsetunto voi aiheuttaa itsetuhoista käyttäytymistä ja johtaa jopa itsemurhaan. Lisäksi tuloksissa selvisi, että koulukiusaaminen on uhka yksilön terveille kehitykselle ja kiusatuilla on havaittu olevan haasteita ihmissuhteissa.

Tämä tutkimus puoltaa Lohin & Paavolan (2016) opinnäytetyössään saamia tuloksia, sillä tässä tutkimuksessa tulokset olivat hyvin samanlaisia. Tässä tutkimuksessa

nousi ilmi, että itsemurhaa oli yritetty peräti kaksi kertaa kiusaamisen vuoksi. Tuloksissa ilmeni myös kiusattujen eristäytyvän, välttelevän suuria ihmisjoukkoja sekä ihmiskontakteja.

Ahosen & Kukkolan (2020) opinnäytetyössä käsiteltiin 20–40-vuotiaiden naisten kokemuksia peruskouluikäisestä kiusaamisesta. Tuloksissa kerrottiin kiusattujen jännittävän paljon tilanteita, joissa he saattoivat joutua olemaan esillä ja toisten huomion kohteena. Tuloksissa kerrottiin myös siitä, kuinka kiusatut kokivat tullessa vahvemaksi koulukiusaamisen vuoksi, mutta toisaalta sen myös koettiin vaikeuttavan sosiaalisten suhteiden luomista.

Tässä tutkimuksessa haastateltavista lähes jokainen kertoi oppineensa lukemaan ihmisiä hyvin, ja täten myös oppinut tunnistamaan, keihin voi luottaa. Tutkittavat kertoivat kuitenkin luottamuksen yleensä ottavan oman aikansa. Kotilainen (2015) oli haastatellut kiusattua, joka oli kertonut koulukiusaamisen aiheuttaman muiston mahdollisesti nostavan päätään uusia ihmisiä kohdattaessa. Lisäksi selvisi, että luottamuksen rakentaminen on välillä vaativaa.

Tässä tutkimuksessa ilmeni myös vahvasti se, että koulukiusaaminen on aiheuttanut tutkittaville erilaisia mielenterveyden häiriöitä, yleisimpänä masennusta. Samanlaisia tuloksia olivat saaneet myös Lohi & Paavola (2016) sekä Ahonen & Kukkola (2020) opinnäytetöissään. Tässä tutkimuksessa yllättävää oli kahden tutkittavan kohdalla saatu tulos, joka viittasi ammattilaisten suosivan lääkehoitoa ensisijaisena keinona unettomuuteen sekä masennukseen. Kiusattujen masennuksen ja unettomuuden syy-seuraustekijöitä ei käyty läpi ammattilaisten toimesta, joten lääkehoito ei tuonut tarvittavaa apua siitä syystä.

Anias, Hyvärinen, Honkanen & Männikkö (2020) kertovat julkaisussaan sosiaalisesta mediasta, joka on tullut arkeemme älypuhelinien yleistymisen ja teknologian kehittymisen myötä. Kirjoittajat kertovat julkaisussaan sosiaalisen median madaltavan kynnystä kiusaamiselle, minkä vuoksi kiusaamista tapahtuu yhä lisääntyvässä määrin internetin välityksellä.

Huomio kiinnittyi siihen, että yksikään haastateltavista ei tuonut esille sosiaalisen median kautta tapahtuvaa kiusaamista, ja tämän vuoksi sosiaalisen median kautta tapahtuvaa kiusaamista ei esiintynyt ollenkaan tämän tutkimuksen tuloksissa. Ilmeisesti tässä tutkimuksessa olevat 20–30-vuotiaat nuoret aikuiset olivat juuri eh-
tineet pois alta, ennen kuin sosiaalisen median kautta tapahtuva kiusaaminen oli noussut pinnalle.

Herää kysymys, kuinka pystyttäisiin kehittämään kouluterveydenhuollon tarjoamia palveluita vastaamaan oppilaiden tarpeisiin. Esimerkiksi korona, joka on vallinnut nyt pari vuotta Suomessa, on aiheuttanut nuorille lisää mielenterveyden haittoja, jotka varmasti tulevat ilmenemään lähivuosina selkeämmin. Lisäksi tämän tutkimuksen tulosten perusteella on mietittävä, miten saataisiin nykyiset resurssit kattamaan kaikille tarvitseman avun niin, ettei itse oppilas joudu kamppailemaan asioiden kanssa yksin.

Olisi myös hyvä pohtia psykiatrisen sairaanhoitajan tarvetta jokaiseen peruskouluun, koska tässä tutkimuksessa tuli ilmi, ettei monikaan hyötynyt silloisen kouluterveydenhuollon tarjoamasta avusta. Näin ollen kiusatut eivät saaneet tarvitsemaansa apua silloin, kun he sitä tarvitsivat, vaan kärsivät myöhemmällä iällä kiusaamisen aiheuttamista kipeistä muistoista sekä mielenterveyden häiriöistä.

Olisi tärkeää, että peruskoulussa panostettaisiin enemmän kouluterveydenhuoltoon ja sen tarjoamaan apuun sekä moniammatilliseen yhteistyöhön. Näiden asioiden kehittämistä tarvitsemme, jotta lapset ja nuoret voisivat paremmin. Tuloksissa selvisi, kuinka kiusatut alkoivat käsitellä vasta myöhemmin elämässä kiusaamisen kokemuksia eri ammattilaisten avulla. Tutkimuksessa nousi myös esille vaikeudet kiusaamiseen puuttumisesta ja sen loppumisesta.

Hanhisuanto (2018) kertoo opinnäytetyössään peruskoulun opettajien kokemuksia kiusaamiseen puuttumisesta. Tutkimuksen tuloksissa nousi esiin, että jokainen tutkimukseen osallistunut opettaja kertoi puuttuvansa välittömästi kiusaamiseen ja kokevan kiusaamiseen puuttumisen ammatin tuomaksi velvollisuudeksi. Lisäksi opettajat kertoivat työkokemuksen helpottavan kiusaamisen tunnistamista.

Hanhisuanton (2018) opinnäytetyössä esiintyvät tulokset sekä tämän tutkimuksen tulokset ovat ristiriidassa keskenään, sillä tämän tutkimuksen tuloksissa nousi esiin opettajien riittämättömät keinot ja tehoton tuki koulukiusaamisen ehkäisyssä ja lopettamisessa. Jokainen tähän tutkimukseen osallistuva kertoi samanlaisista negatiivisista kokemuksista liittyen opettajien avunantoon. Herää kysymys, ovatko viime vuosina opettajien tietämys ja keinot lisääntyneet, vai saattaisiko tämä eroavaisuus olla paikkakuntaakohtaista tai mahdollisesti liittyä joihinkin muihin seikkoihin.

6.2 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimus toteutui Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2019) eettisten ohjeiden perusteella. Tutkimus oli oikeudenmukainen ja tutkimukseen osallistuminen oli haastateltaville täysin vapaaehtoista ja heidän yksityisyyttään suojeltiin koko tutkimusprosessin ajan. Tutkittavat saivat halutessaan keskeyttää tutkimukseen osallistumisen koska tahansa. Tutkittavista kerättävä aineisto säilytettiin tutkimuksen ajan tutkijoiden tietokoneilla ja hävitettiin analysoinnin ollessa valmis. Aineiston säilytys ja hävitys tapahtui asianmukaisesti.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2019) kirjoittaa, että tutkijoiden tulee kunnioittaa tutkimukseen osallistuvien itsemääräämisoikeutta sekä ihmisarvoa. Haastateltavat saivat pitää haastattelun välissä taukoja aina kun tarvitsivat, ja tämä kerrottiin jokaiselle haastateltavalle ennen haastattelua. Lisäksi haastateltaville kerrottiin selkeästi, että he saavat ohittaa kysymyksen, mikäli vastaan tulee vaikeaksi tai tulkaksi koettu kysymys. Samaiseen kysymykseen haastateltava pystyi palaamaan myöhemmin, mikäli halusi.

Tutkimukseen osallistuneita ei voitu tunnistaa missään vaiheessa, vaan anonymiteetti pysyi koko tutkimuksen ajan ja sen jälkeen. Tutkittavista on tiedossa vain se, että he ovat tutkimuksen aikana olleet Vaasan ammattikorkeakoulun opiskelijoita. Tutkimustulokset on julkaistu niin, että haastateltavia ei voida tunnistaa.

Tutkimuslupaa anottiin kohdeorganisaatiolta ennen tutkimuksen aloittamista ja luvat pyydettiin myös henkilökohtaisesti haastateltavilta. Haastateltavat saivat tarkemman tiedotteen tutkimuksesta, jonka lopussa oli paikka allekirjoituksille: suos-

tun haastatteluun ja suostun haastattelun äänitykseen. (Liite 2.) Haastateltaville kerrottiin selkeästi tutkimuksen tarkoituksesta, tavoitteesta ja toteutuksesta. Haastattelut toteutettiin haastateltavien yksityisyyttä suojaten rauhallisessa, haastateltaville sopivassa paikassa.

6.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen teoriaosuutta kirjoitettiin pitkään, ja molemmat tutkijat pohtivat tutkimuksen tärkeimpiä keskeisiä käsitteitä. Teoriatietoa etsittiin ja kirjoitettiin luotettavista lähteistä, kuten esimerkiksi kirjoista sekä sosiaali- ja terveysalan virallisilta sivuilta. Kun tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan, on huomioitava, onko tekijä tullut sokeaksi omalle tutkimukselle, jolloin tutkimustuloksissa voi ilmetä virhepäätelmiä. Sellaiseen on riski varsinkin, jos tutkimuksella on vain yksi tekijä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 197.) Tässä tutkimuksessa oli kaksi tekijää, joka mahdollisti keskustelua tutkittavasta aiheesta, eikä kumpikaan päässyt sokeutumaan tutkimukselle.

Tämä tutkimus toteutettiin haastatteluilla. Kysymykset haastatteluun oli suunniteltu tarkasti ja huomioitu niiden ymmärrettävyys. Luotettavuutta haastatteluissa luotiin kummankin haastattelijan läsnäololla koko prosessin ajan. Molemmat haastattelijat käyttivät apuna puhelimen Sanelin-sovellusta tutkimustulosten tallentamiseksi, mikä lisäsi tutkimuksen luotettavuutta. Haastatteluiden jälkeen haastattelumateriaali siirrettiin molempien tutkijoiden tietokoneille.

Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 185) mukaan haastatteluaineiston luotettavuus riippuu sen laadusta. Jos vain osaa haastateltavista on haastateltu, tai jos tallenteiden kuuluvuus on huonoa tai litterointi noudattaa eri sääntöjä alussa ja lopussa, ei haastatteluaineistoa voida sanoa luotettavaksi. Haastatteluaineisto ei myöskään ole luotettava luokittelun ollessa sattumanvaraista. Tämä tutkimus on vaihe vaiheelta kuvattu tarkasti ja selkeästi, ja jokaista haastateltavaa on haastateltu yksilölliset tarpeet huomioiden. Litteroinnit aloitettiin heti haastatteluaineiston ollessa valmis. Yksi haastattelijoista litteroi tekstin Word-tiedostomuotoon. Molemmat haastattelijat kävivät litteroidun tekstin läpi etsien vastauksia tutkimuskysymyksiin.

Tämän tutkimuksen analyysin tutkijat tekivät yhdessä ja aineisto jaettiin puoliksi analysointia varten. Analysoinnissa tutkijat kävivät aineistoa useamman kerran läpi ja keskustelivat analysoinneista yhdessä. Kun aineistosta oli löytynyt vastaukset tutkimuskysymyksiin, kumpikin tutkija merkitsi haastatteluiden ydinasiat alleviivaamalla ne. Molemmat kävivät vielä toisen analysoiman aineiston alleviivaukset läpi. Kysymyksiin löytyneitä vastauksia pohdittiin yhdessä ja jaettu aineisto luettiin uudestaan niin, että toinen luki toiselle jaetun tekstin kokonaan läpi. Kun tutkimus eteni pelkistämisen vaiheeseen, haastattelijat pohtivat yhdessä jokaisen tutkimuskysymyksen pelkistuksen sekä yhdessä muodostettiin ala- ja yläkategoriat sekä yhdistävät kategoriat.

Kvalitatiivisen tutkimuksen raportissa lainaukset ovat yleisiä, ja näillä tuodaan esiin tutkimuksen luotettavuutta. Tärkeää on kuitenkin pohtia tutkimuskohtaisesti, kuinka pitkiä lainauksia käytetään, ja kuinka usein niitä käytetään. Pitkät lainaukset voivat luoda jäsentymättömän kuvan analyysistä. Eettistä näkökulmaa olisi hyvä huomioida varmistamalla, ettei lainauksen kertoja ole tunnistettavissa. Tämän takia alkuperäislainaukset on hyvä muuttaa yleiskielelle. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 198.) Tämän tutkimuksen tuloksissa käytettiin paljon lainauksia, jotka oli muokattu yleiskielelle haastateltavien anonymiteetin suojelemiseksi, ilman että lainausten sisältö muuttuu. Lainauksia oli käytössä siksi, että lukijan olisi helppompi ymmärtää tuloksia.

6.4 Jatkotutkimusaiheet

Tutkimuksen aikana tutkijoille muodostui paljon ideoita jatkotutkimusaiheiksi. Kaikki jatkotutkimusaiheet liittyivät tämän tutkimuksen keskeisimpiin käsitteisiin ja tuloksiin. Tässä kappaleessa käydään jatkotutkimusaiheet läpi.

Ensimmäinen jatkotutkimusaihe olisi sama aihe kuin tässä tutkimuksessa, eli nuorten aikuisten kokemuksia koulukiusaamisen vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin, mutta toteutus olisi haastattelujen sijaan kyselylomakkeilla. Tutkimuksen otanta olisi tällöin määrällisesti suurempi ja olisi mahdollista saada laajempaa tietoa tästä aiheesta.

Toisena jatkotutkimusaiheena olisi tutkia miten paljon nykyajan lapsilla ja nuorilla (ikäjakauma esimerkiksi 10–17-vuotiaat) esiintyy kiusaamista sosiaalisen median kautta. Tämä tutkimusaihe olisi varsin ajankohtainen.

Kolmas jatkotutkimusaihe olisi samanlaisella tutkimusmenetelmällä luokkakohtainen tutkimus, jossa saman luokan kaikkia oppilaita tutkittaisiin esimerkiksi 20–30 vuotta peruskoulun jälkeen. Tällaisessa tutkimuksessa saataisiin selvitettyä mahdollisen kiusaamisen vaikutukset myöhemmällä iällä. Pystyttäisiin myös mahdollisesti havainnoimaan erot heidän välillä, joita on kiusattu, ja heidän, joita ei ole.

Neljäs jatkotutkimusaihe olisi selvittää, miten kiusattuja nuoria tuetaan tällä hetkellä peruskoulussa. Voitaisiin myös tutkia psykiatrisen sairaanhoitajan tarve peruskoulussa sekä se, minkälaisia uudistuksia tarvittaisiin kouluterveydenhuoltoon, jotta kiusattu nuori huomioitaisiin ja saisi tarvittavan avun helposti.

LÄHTEET

- Ahonen, S. & Kukkola, I. 2016. Koulukiusaaminen osana aikuisuutta. 20–40-vuotiaiden naisten kokemuksia peruskouluikäisestä kiusaamisesta. Opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu.
- Anias, P., Hyvärinen, T., Honkanen, H. & Männikkö, N. 2020. Nuorten kokema kiusaaminen sosiaalisessa mediassa. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut. Viitattu 15.3.2022. <http://www.oamk.fi/epooki/2020/nuorten-kokema-kiusaaminen-sosiaalisessa-mediassa/>
- Duodecim 2010. Nuorten mielenterveys koulumaailmassa. Viitattu 11.2.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2010/17/duo99043?keyword=koulukiusaaminen>
- Fröjd, S., Kaltiala-Heino R., Ranta, K., von der Pahlen, B. & Marttunen, M. 2009. Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö. Tietoa vanhemmille ja nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80114/4f346481-ad88-43d7-8320-c5ddbfc057c1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hamarus, P. 2008. Koulukiusaaminen – huomaa, puutu, ehkäise. Helsinki. Kirjapaja.
- Hanhisuanto, E. 2018. Peruskoulun opettajien kokemuksia kiusaamiseen puuttumisesta sekä KiVa koulu – toimenpideohjelman käytöstä. Opinnäytetyö. Oulun ammattikorkeakoulu.
- Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Latvia. Livonia Print.
- Hietanen-Peltola, M., Rautava, M., Laitinen, K. & Autio, E. 2019. Kohtaaminen keskiössä – Lapsi ja nuorilähtöisyys opiskeluhuollon palveluissa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu – teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki. Yliopistopaino.
- Holmberg-Kalenius, P. 2008. Elämää Koulukiusaamisen jälkeen. Jyväskylä. Gummeruksen kirjapaino Oy.
- Huttunen, M. 2018. Ahdistuneisuus. Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 11.2.2021. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00188
- Huttunen, M. 2018. Masennus. Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 11.2.2021. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00389
- Järvenpää, E. 2006. Laadullinen tutkimus. Opetusmateriaali. Viitattu 15.1.2021. <http://www.cs.tut.fi/~ihtesem/k2007/materiaali/luento4.pdf>

Kankkunen, T., Vehviläinen-Julkunen, P 2017. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Kaski, S. & Nevalainen, V. 2017. Jo riittää - Irti kiusaamisesta ja kiusaajista. Helsinki. Kirjapaja.

Kohonen, I., Kuula-Luumi, A. & Spoof, S-K. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Teoksessa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja. Helsinki. Viitattu 15.1.2021. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Konsensus 2020. Aivot ja mieli – terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Lääkäri-seura Duodecim. Suomen Akatemia. Viitattu 11.2.2021. <https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2020/03/Konsensuslausuma-1.7.pdf>

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. https://peda.net/jyu/okl/ko/kl/djm/demo-3/materiaalit/kvsa:file/download/cbc6d1571e180d91eb814eb851a5f912ad27a870/Kyngas_Vanhanen_Sisallon_analyysi.pdf

L 11.6.1999/731. Suomen perustuslaki. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 11.2.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731#L2P6>

Leinonen, R. 2018. Sisällönanalyysi. Spoken. Viitattu 29.1.2020. <https://spoken.fi/sisallonanalyysi/>

Lohi, H. & Paavola, J. 2020. Murtuneita mieliä – koulukiusaamisen vaikutuksia kiusatun myöhempään elämään. Kandidaatin tutkielma. Oulun yliopisto.

Lämsä, A-L. 2009. Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Juva. WS Bookwell Oy.

MLL 2009. Raportti kiusaamisesta. Viitattu 11.2.2021. <http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/mll-kiusaamiskyselyraportti-web.pdf>

Mielenterveyden keskusliitto. Masennus. Viitattu 11.2.2021. <https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yleisia-mielenterveyden-hairioita/masennus/>

Mielenterveystalo. Lapset. Mielen hyvinvointi. Viitattu 12.2.2021. https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/lapset/mita_on_mielenterveys/mielen_hyvinvointi/Pages/default.aspx

MLL 2017. Kiusaamisen seuraukset. Viitattu 11.2.2021. <https://www.mll.fi/ammatilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaiseminen/kiusaamisen-seuraukset/>

MLL 2019. Kiusaaminen. Viitattu 12.2.2021. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/kiusaaminen/>

Opintokeskus Sivis. Haastattelun tyyppejä. Verkkosivu. Viitattu 29.1.2021. <https://www.ok-sivis.fi/jarjestoarvioinnin-ilmansuuntia/arvioinnin-tiedonkeruunmenetelmia/haastattelu.html>

Partanen, A., Moring, J., Nordling, E. & Bergman, V. 2010. Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Suunnitelmasta toimeenpanoon vuonna 2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Yliopistopaino. Helsinki. Viitattu 11.2.2021. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80006/53837d85-321b-4694-90ad-a2332abaea71.pdf?sequence=1>

Peura, J., Pelkonen, M. & Kirves, L. 2009. Miksi kertoisin, kun se ei auta? Raportti nuorten kiusaamiskyselyistä. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Helsinki. Tyyli-paino. Viitattu 11.2.2021. <http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/mlk-kiusaamiskyselyraportti-web.pdf>

Psyykkinen hyvinvointi 2016. Verkkovaria. Psykologian kurssi – Psyykkinen hyvinvointi työelämässä. Viitattu 12.2.2021. <http://www.verkkovaria.fi/taydentavat/psykologia/opiskelijalle/aloitus/teema-1-oma-psyykkinen-hyvinvointi/>

Psyykkisen hyvinvoinnin eri tasot 2017. Mielen Ihmeet. Viitattu 12.2.2021. <https://mielenihmeet.fi/psyykkisen-hyvinvoinnin-eri-tasot/>

Puusa, A. & Juuti, P. 2020 Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus Oy.

Pörhölä, M. 2008. Koulukiusaaminen lapsen ja nuoren hyvinvoinnin uhkana. Viitattu 11.2.2021. https://www.researchgate.net/publication/315014471_Koulukiusaaminen_lapsen_ja_nuoren_hyvinvoinnin_uhkana

Rissanen, S. 2020. ”Puolet koulukiusaamisesta jää kokonaan pimentoon.” – Päivi Räsänen ehdottaa kouluihin opettajamitoitusta ja kiusaamisen ehkäisemistä jo varhaiskasvatuksessa. KD-Lehti. Viitattu 11.2.2021. <https://www.kdlehti.fi/2020/09/23/puolet-koulukiusaamisista-jaa-kokonaan-pimention-paivi-rasanen-ehdottaa-kouluihin-opettajamitoitusta-ja-kiusaamisen-ehkaisemista-jo-varhaiskasvatuksessa/>

Salmivalli, C. 2003. Koulukiusaamiseen puuttuminen. Kohti tehokkaita toimintamalleja. Juva. WS Bookwell Oy.

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

Savela, S. 2015. Katjan kiusaaminen huipentui pahoinpitelyyn – ”Jokaisessa koulussa kiusataan jollain tasolla”. YLE Uutiset. Viitattu 15.3.2022. <https://yle.fi/uutiset/3-8453528>

Suomen Mielenterveys ry. Koulukiusaaminen. Viitattu 11.2.2021. <https://mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%A4mistoiminta/mielenterveysosaaminen/nuoren-mielen-ensiapu/koulukiusaaminen>

Suomen Mielenterveys ry. Mitä mielenterveys on? Viitattu 12.2.2021. <https://mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Mielenterveys. Viitattu 20.3.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/terveys/mielenterveys>

Tilastoraportti 2019. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely. Viitattu 12.2.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti_33_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Tuomi, J. & Sarajärvi, V. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki. Tammi.

World Health Organization 2018. Mental health: strengthening our response. Viitattu 11.2.2021. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Hyvä vastaanottaja

Olemme Vaasan ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalalla opiskelevia sairaanhoitajaopiskelijoita. Teemme opinnäytetyötä aiheesta ”Nuorten aikuisten kokemuksia koulukiusaamisen vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin”. Tutkimuksemme tutkimuskysymykset ovat

1. Minkälaista kiusaamista kiusatut ovat kokeneet ja kauanko sitä on kestänyt?
2. Miten koulukiusaaminen on vaikuttanut kiusattujen psyykkiseen hyvinvointiin, sosiaalisiin tilanteisiin ja koulumenestykseen?
3. Minkälaista apua kiusattu on saanut, ja onko apu ollut helposti saatavilla?

Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää, miten koulukiusaaminen on vaikuttanut nuorten aikuisten psyykkiseen hyvinvointiin. Haastattelemme Vaasan ammattikorkeakoulussa opiskelevia nuoria aikuisia. Nuorilla aikuisilla tarkoitamme 20–30-vuotiaita. Tutkimuksemme tavoitteena on lisätä tietoisuutta koulukiusaamisesta ja sen vaikutuksista kiusatun elämään.

Tutkimukseen otetaan mukaan 8–10 haastateltavaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Tutkimus toteutetaan ehdottoman luottamuksellisesti 30–45 minuutin pituisina haastatteluin. Valmis opinnäytetyö esitetään esitysseminaarissa sekä julkaistaan Theseus-tietokannassa keväällä 2022.

Haastattelut nauhoitetaan ja aineistoa käytetään vain tutkimuksen ajan, jonka jälkeen aineisto hävitetään asianmukaisesti. Jokainen tutkimukseen osallistuva pysyy anonyyminä.

Tutkimuksemme ohjaajana toimii Virpi Välimaa. Toivomme tutkimukseemme haluvien osallistujien ilmoittavan meille halukkuutensa puhelimitse tai sähköpostin kautta. Halukkaiden kanssa sovitaan yksilöllisesti haastatteluajat sekä se, kuinka haastattelut suoritetaan. Haastattelut on mahdollista toteuttaa kasvokkain Vaasan ammattikorkeakoulun ryhmätyötiloissa, tai videopuhelulla Zoomin kautta, jolloin ei ole pakko käyttää kameraa. Mikäli haluatte lisätietoja, vastaamme mielellämme. Kiitos mielenkiinnostanne.

Ystävällisin terveisin

Susanna Perälä, sairaanhoitajaopiskelija
sähkö. e1900111@edu.vamk.fi

Jenni-Maria Verkkomäki, sairaanhoitajaopiskelija
sähkö. e1900117@edu.vamk.fi

Liite 2. Suostumuslomake



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN

Olen vapaaehtoisesti halukas osallistumaan tutkimukseen Nuorten aikuisten kokemuksia kouluki-
saamisen vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin.

Olen perehtynyt tutkimusta koskevaan tiedotteeseen ja saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta ja sen
toteuttamisesta. Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita tutkimukseen osallistumista.

Ymmärrän, että tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Minulla on oikeus, milloin ta-
hansa tutkimuksen aikana ja syytä ilmoittamatta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen tai peruuttaa
suostumukseni tutkimukseen. Tutkimuksen keskeyttämisestä tai suostumuksen peruuttamisesta ei ai-
heudu minulle kielteisiä seuraamuksia.

Allekirjoittamalla suostumuslomakkeen hyväksyn tietojeni käytön kuvattuun tutkimukseen. Suostun
siihen, että olen haastateltavana ja haastatteluni äänitetään tutkimusta varten.

**Allekirjoituksellani vahvistan, että osallistun tutkimukseen ja suostun vapaaehtoisesti tutkitta-
vaksi sekä annan luvan edellä kerrottuihin asioihin.**

Allekirjoitus

Paikka ja päiväys

Nimenselvennys

Syntymäaika

Suostumus vastaanotettu

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus

Paikka ja päiväys

Nimenselvennys.

Alkuperäinen allekirjoitettu asiakirja jää tutkittaville ja toinen kopio tutkittavalle. Suostumusta säilyte-
tään turvallisesti niin kauan kuin aineistoa tarvitaan. Aineiston analyysin jälkeen haastattelun asiakirjat
sekä äänitteet hävitetään.

Liite 3. Esimerkki sisällönanalyysistä

Alkuperäisilmaisu	Pelkistäminen	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä kategoria
"Opettaja ei sitä kiusaamista jotenkin hoitanut, tai ei ollut tietoisuutta, että miten asia pitää hoitaa."	Opettaja ei hoitanut kiusaamista. Opettaja ei tiennyt, miten asia tulisi hoitaa.	Opettaja ei osannut puuttua kiusaamiseen.	Opettaja ei puuttunut kiusaamiseen.	Opettajan tuki ja keinot riittämättömät koulukiusaamisen ehkäisyssä ja lopettamisessa
"Käsittääkseni sille opettajalle joka meillä oli 1–3 luokilla oli kyllä kerrottu kiusaamisesta, mutta ei se puuttunut siihen millään tavalla."	Opettaja oli tietoinen kiusaamisesta, mutta ei puuttunut siihen.			
"Mun kohdalla opettajat eivät puuttuneet kiusaamiseen. Muistan yhden kiusaamistilanteen missä opettaja vain seisoi paikallaan eikä sanonut mitään."	Opettaja ei puuttunut kiusaamiseen ollenkaan. Opettaja seisoi puhumatta kiusaamistilanteessa.	Opettaja ei puuttunut kiusaamiseen, vaikka huomasi sen.		
"En pahemmin muista miten opettaja puuttui, saattoi jotain puhutella. Ei ne puhuttelut niin mahdollottomasti tuntu neet auttavan."	Opettajan puhuttelut eivät tuntu neet auttavan.			
"Oli kyllä kolmikantakeskusteluja, mutta ei ne auttanut ollenkaan. Kiusaaminen saattoi rauhoittua muutamaksi päiväksi, mutta sitten se jatkui ihan samalla tavalla."	Opettajan pitämät kolmikantakeskustelut eivät auttaneet, kiusaaminen jatkui samalla tavalla.	Opettajan pitämät puhuttelut, tapaamiset ja kolmikantakeskustelut eivät vähentäneet kiusaamista.	Opettajan käyttämät keinot tehotomia	
"Opettaja yritti auttaa, mutta ei siinä mikään kyllä oikeastaan muuttunut ja kiusaaminen vaan jatkui. Pidettiin puhutteluja ja pidettiin tapaamisia, mutta ei niistä mitään apua sitten kuitenkaan ollut."	Opettaja yritti auttaa järjestämällä puhutteluja ja tapaamisia, mutta kiusaaminen jatkui näistä huolimatta.			