



Susanna Malmström ja Riina Meisalmi

# Verkkokiusaamisen vaikutukset 12–15-vuotiaan lapsen psyykkiselle hyvinvoinnille

Kirjallisuuskatsaus

Metropolia Ammattikorkeakoulu  
Sairaanhoitaja/Terveystenhoitaja  
Sairaanhoitotyö/Terveystenhoitotyö  
Opinnäytetyö  
30.5.2023

|   |   |
|---|---|
| Tekijä  | Malmström, Susanna & Meisalmi, Riina  |
| Otsikko   | Verkkokiusaamisen vaikutukset 12–15-vuotiaan lapsen psyykkiselle hyvinvoinnille |
| Sivumäärä   | 28 sivua + 2 liitettä   |
| Aika  | 30.5.2023   |
| Tutkinto  | Sairaanhoitaja, Terveystieteiden tutkinto                                       |
| Tutkinto-ohjelma  | Sairaanhoitotyö, Terveystieteiden tutkinto                                      |
| Ohjaajat  | Lehtori Tinja Kaivolahti  |
| <p>Kiusaaminen verkossa on yleistynyt yhteiskunnan kehityksen myötä. Sitä tapahtuu älypuhelimien ja internetin välityksellä chatissa, keskustelufoorumeissa, sosiaalisessa mediassa ja peliyhteisössä. Erityisesti nuorten keskuudessa sosiaalinen media on tärkeä kommunikointiväline, jota he käyttävät päivittäin. Sosiaalisella medialla on paljon positiivisia puolia, mutta valitettavasti se on myös helppo ja nopea väylä kiusaamiselle. Juorujen levittäminen, videoiden tai kuvien julkaiseminen ilman toisen lupaa on kiusaamista sosiaalisen median alustoilla. Verkkokiusaamista voi tehdä anonyymisti, paikasta ja ajasta riippumatta. Julkaisut säilyvät internetissä pitkään ja ne ovat tarjolla laajalle yleisölle, mikä tekee verkkokiusaamisesta äärimmäisen julmaa.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata, miten sosiaalisen median alustoilla tapahtuva verkkokiusaaminen vaikuttaa lasten ja nuorten hyvinvointiin. Tavoitteena oli tutkia, minkälaista tukea verkkokiusattu nuori tarvitsee psyykkiselle hyvinvoinnilleen ja tuottaa tietoa terveysalan ammattilaisille, jota he voisivat hyödyntää ammatissaan.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Aineiston haussa on käytetty kansainvälisiä hoitotieteen tietokantoja: Cinahl, PubMed ja Medic. Aineisto koostui yhteensä kahdeksasta artikkelista, joista kaksi oli suomenkielisiä ja kuusi englanninkielisiä artikkeleita. Aineisto analysoitiin laadulliseen menetelmään pohjautuvan sisällönanalyysin avulla.</p> <p>Analyysin mukaan keskeisimmäksi tulokseksi paljastui sosiaalisen tuen eri muodot verkkokiusatun nuoren psyykkisen hyvinvoinnin tukemisessa. Vertaistuki, perheen ja ystävien tuki vähentävät merkittävästi verkkokiusatun lapsen masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden oireita. Lisäksi psyykinen tuki, positiivinen kouluilmapiiri ja sosiaalisten suhteiden vahvistaminen kouluissa tukevat verkkokiusattua lasta ja nuorta.</p> <p>Huonoimmassa asemassa ovat ne verkkokiusatut, jotka kokevat yksinäisyyttä, koska heillä ei välttämättä ole sosiaalista tukiverkkoa lainkaan. Verkkokiusatun lapsen tukeminen on osa laajempaa moniammatillista verkostoa, johon kuuluu koko koulun ammattihenkilöstö mukaan lukien opettajat, kouluterveydenhuolto sekä lapsen huoltajat ja perhe.</p> <p>Nuorten mielenterveysongelmat ovat kasvaneet runsaasti viime aikoina, joten olisi tärkeää tutkia aihetta enemmän ja ymmärtää tilastollisesti, miten paljon verkkokiusaamisella on vaikutusta nuorten mielenterveydelle Suomessa. Jatkotutkimusten myötä löytyisi täsmällisempiä keinoja verkkokiusatun lapsen ja nuoren psyykkisen hyvinvoinnin tukemiselle ja syrjäytymisen ennaltaehkäisylle kouluissa.</p> |   |
| Avainsanat  | verkkokiusattu, sosiaalinen media, nuoret, sosiaalinen tuki, mielenterveys      |

|  |  |
|--|--|
| Author   | Malmström, Susanna & Meisalmi, Riina   |
| Title  | The Effects of Cyberbullying on Mental Well-being of 12- to 15-Year-Old Children |
| Number of Pages  | 28 pages + 2 appendices  |
| Date   | 30.5.2023  |
| Degree   | Bachelor of Health Care  |
| Degree Programme   | Nursing (Riina), Public Health Nursing (Susanna)                                 |
| Instructors  | Tinja Kaivolahti, Senior Lecturer  |
| <p>The purpose of our bachelor's thesis was to illustrate how cyberbullying on social media affects mental health on young adolescents and what kind of support cybervictims require to reduce their inner symptoms. The aim of our project was to produce information for health care professionals which they could benefit from.</p> <p>The theoretical framework of this study was based on a literary review. The results were gathered from a content analysis that derived from a qualitative research method. We used a total of eight research articles in our report that were found from the International Nursing Science Databases (Cinahl, PubMed and Medic).</p> <p>The main result that came across to support cybervictims were different forms of social support. Peer support, family support and friend support were main factors in diminishing symptoms of depression and anxiety among cybervictims. The ones who suffered from loneliness were most vulnerable in terms of increasing their inner symptoms. Positive school environment and strong social relationships between pupils, teachers and parents had a great impact on preventing bullying at schools and supporting victims of (cyber)bullying.</p> <p>The results led to the conclusion that there needs to be more research done in order to tackle the problem that cyberbullying causes among youth in Finland. Mental health problems are vastly increasing, and it is extremely important to recognize the impact of cyberbullying on psychic well-being of cybervictims. Supporting a cybervictim consists of multi-professional support including teachers and health care professionals. To be able to prevent children from marginalization we require more resources in mental health care which should be located close to schools.</p> |  |
| Keywords   | cybervictim, social media, adolescents, social support, mental health            |

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 1   | Johdanto   | 1  |
| 2   | Tausta ja keskeiset käsitteet                                    | 2  |
| 2.1 | Kiusaaminen  | 2  |
| 2.2 | Verkkokiusaaminen  | 4  |
| 2.3 | Somekiusaaminen  | 4  |
| 2.4 | Psyykinen kehitys ja hyvinvointi                                 | 5  |
| 2.5 | Verkkokiusaamisen vaikutuksia nuoren psyykkiselle hyvinvoinnille | 6  |
| 2.6 | Tukitoimia verkkokiusatulle nuorelle                             | 7  |
| 3   | Tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset                      | 10 |
| 4   | Menetelmät   | 10 |
| 4.1 | Tutkimusmenetelmä  | 10 |
| 4.2 | Aineiston haku ja valinta  | 11 |
| 4.3 | Analyysimenetelmä  | 13 |
| 5   | Tulokset   | 15 |
| 5.1 | Sosiaalinen tuki   | 15 |
| 6   | Pohdinta   | 18 |
| 6.1 | Tulosten tarkastelu  | 18 |
| 6.2 | Eettisyys  | 21 |
| 6.3 | Luotettavuus   | 22 |
| 7   | Johtopäätökset   | 23 |
|     | Lähteet  | 25 |

## Liitteet

Liite 1. Tietokannat

Liite 2. Artikkelit

# 1 Johdanto

Jokaisella lapsella on oikeus turvalliseen ja terveelliseen elämään, koulutukseen, tasa-arvoon ja koskemattomuuteen. Lasta ei saisi koskaan syrjiä. Lapsella on oikeus oikeudenmukaiseen elämään ja kehitykseen. Lapsen näkemyksiä pitäisi kunnioittaa ja hänen etunsa ottaa aina huomioon. (Unicef 2023.) Tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että kouluissa huolehditaan siitä, että jokaisen lapsen oikeus täyttyy. Lapsen ei tulisi koulussa kohdata minkäänlaista väkivaltaa eikä häntä saisi kohdella huonosti eikä hyväksikäyttää. (Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991: §19.)

Vuonna 2021 kouluterveyskyselyn mukaan 4. ja 5. luokkalaisista kokivat koulukiusaamista lukuvuoden aikana 64 % ja 8. ja 9. luokkalaiset 75 %. Koulukiusaaminen loppui lähes puoleen, kun oppilaat kertoivat kiusaamisesta. (THL 2020.) Suomessa koulukiusaaminen on ollut laskussa Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen (THL) teettämän kouluterveyskyselyn mukaan. Tulosten perusteella kiusaaminen on tällä hetkellä alhaisempaa kuin kertaakaan 2000-luvulla. Huolimatta myönteisestä kehityksestä, kiusaamista edelleen esiintyy paljon. (Laitinen & Haanpää & Francke & Lahtinen 2020: 11.)

Verkkokiusaaminen on yhteiskunnan kehityksen myötä yleistynyt ja nuoret viettävät suuren osan vapaa-ajastaan sosiaalisen median ja internetin äärellä. Erityisesti nuorten keskuudessa on sosiaalinen media tärkeä kommunikointiväline heidän jokapäiväisessä elämässään. Vuonna 2019 SoMe ja Nuoret – katsaus nuorten sosiaalisen median käytöstä - kyselyn mukaan nuoret käyttivät tuolloin Whatsapp, Youtube, Snapchat, Instagram ja Spotify alustoja eniten. Nykyään TikTok on yltänyt nuorten sosiaalisen media alustojen kärkilistoille. Sosiaalisen median kielteiset puolet ja kiusaaminen nousevat usein vahvasti esiin julkisessa keskustelussa. (Pöyhönen 2021: 26–27.)

Verkkokiusaamisesta on vielä vain vähän tutkimuksia ja sitä on alettu tutkimaan enemmän vuodesta 2005 alkaen (Huhtala & Herkama 2012: 29). Verkkokiusaaminen yksinään on hyvin harvinaista ja monesti perinteisen kiusaamisen muodot ja verkkokiusaaminen kietoutuu toisiinsa. Kiusaaminen siirtyy verkkoympäristöihin, joissa nuoret viettävät aikaansa. (Laitinen ym. 2020: 11–12)

Opinnäytetyömme lähtökohtana oli kuvata verkkokiusaamisen vaikutuksia 12–15-vuotiaan lapsen psyykkiselle hyvinvoinnille. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu kiusaamisen erilaisista muodoista, 12–15-vuotiaan lapsen psyykkisestä kehityksestä ja

hyvinvoinnista, verkkokiusaamisen mahdollisista vaikutuksista psyykkiselle hyvinvoinnille sekä siitä, mitä tukitoimia verkkokiusatulle tulisi tarjota.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli kuvailevana kirjallisuuskatsauksena vastata tutkimuskysymykseen: minkälaista tukea verkkokiusattu nuori tarvitsee psyykkiselle hyvinvoinnilleen. Tutkimustulostemme perusteella tarkoituksena oli tuottaa tietoa terveysalan ammattilaisille, jota he voisivat jatkossa hyödyntää ammatissaan.

## **2 Tausta ja keskeiset käsitteet**

### **2.1 Kiusaaminen**

Kiusaamista on ollut jo pitkään ja sitä on edelleen kaikkialla, erityisesti peruskouluissa. Kiusaaminen on tarkoituksellista, toistuvaa, toisen ihmisen tietoista loukkaamista ja sattuttamista. Kiusaaminen eroaa riitelystä siten, että riidat ovat ohimeneviä ja niissä ei ole kiusaamiselle tyypillistä valta-asetelmaa. (Terveysportti 2021.) Kiusaamiselle ominaisia piirteitä, jotka erottavat sen riitelystä ovat tietoisuus, toistuvuus, ryhmäilmiö ja vallankäyttö (Repo 2015: 42).

Kiusaamisesta puhutaan paljon ja kodeissa usein opetetaan, että ketään ei saisi kiusata. Siitä huolimatta kiusaamista edelleen tapahtuu. Monesti siihen ei välttämättä aina puututa, vaan tilannetta seurataan sivusta. Aikuisilta saattaa jäädä opettamatta lapsille se, miten kiusaamiseen tulisi puuttua. Vanhemmat ja aikuiset ovat avainasemassa siinä, miten kiusaaminen koulussa pitäisi torjua. (Unicef 2019.)

Tutkimusten mukaan Suomen peruskouluissa kiusataan toistuvasti yhtä lasta kymmenestä. Oppilaat joko itse kiusaavat tai seuraavat sivusta kiusaamista siihen puuttumatta. Moni peruskoulun oppilaista pelkäävät tulevansa kiusatuiksi. Pelkääminen voi heikentää monen lapsen ja nuoren kiinnostusta koulunkäyntiin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, MLLa.)

Kiusaaminen voi olla suoraa tai epäsuoraa. Suora kiusaaminen on usein fyysistä, kuten uhrin lyömistä, potkimista, tönimistä, haukkumista ja nimittelyä. (Terveysportti 2021.) Se voi olla myös uhrin omaisuuden tuhoamista. Pojat usein kiusaavat tyttöjä enemmän fyysisesti. Sanallinen kiusaaminen voi olla esimerkiksi pelottelua ja syrjiviä kommentteja, jotka voivat liittyvät rasismiin tai homofobiaan. (Pöyhönen 2021: 21.) Epäsuoraa kiusaamista on muun muassa juoruilu, mustamaalaaminen, selän takana haukkuminen

ja seurasta poissulkeminen. (Terveysportti 2021.) Ryhmän ulkopuolelle jättäminen, ilkeämielinen vitsailu, valheiden ja juorujen levittäminen satuttavat kiusattua ja hänen maineensa voi tahriintua. Aikuisten voi olla monesti vaikea huomata epäsuoraa kiusaamista ja sen vuoksi siihen on vaikea myös puuttua. (Pöyhönen 2021: 21.)

Tyypillisesti kiusaajalla on yleensä enemmän valtaa uhriinsa nähden, hän voi esimerkiksi olla fyysisesti voimakkaampi, vahvempi ja persoonaltaan räväkempi uhriinsa verrattuna (MLLa). Hän voi olla myös suosittu koulussa, älykäs ja itsevarma. Lisäksi sukupuoli, ihonväri ja sosioekonominen tausta voivat vaikuttaa kiusaajan valta-asetelmaan. (Hinduja & W. Patchin 2010: 7.) Syitä kiusaamiseen on tosin yleensä ajateltu johtuvan kiusaajan aggressiivisuudesta, sosiaalisten taitojen puutteista ja huonosta itsetunnosta (Terveysportti 2021). Kiusaaja saattaa myös olla psyykkisesti huonovointinen ja kiusaaminen on hänen keinonsa purkaa olotilaansa. Häntä on voitu kiusata aiemmin ja sen vuoksi hän kiusaa muita. Psyykkinen huonovointisuus ei oikeita kuitenkaan toisen kiusaamiseen. (Nuortennetti a.)

Kiusaaja kaipaa tulla nähdyksi ja hän hakee kiusaamisella huomiota. Kiusaaminen jatkuu niin kauan kuin siihen ei puututa. Kiusaajan maine ja valta myös kasvaa ja säilyy hierarkiassa niin kauan kuin ulkopuoliset hyväksyvät kiusaamisen. (Terveysportti 2021.) Kuten aiemmin kappaleessa mainitsimme, kiusaaminen voi olla epäsuoraa ja monelta ulkopuoliselta saattaa jäädä se huomaamatta. Jossain tapauksissa, osa katsoo vain sivusta eikä puutu asiaan, koska heillä ei välttämättä ole rohkeutta siihen.

Ahdistuneet, epävarmat ja herkät lapset ja, toisaalta taas, hyperaktiiviset lapset, joilla on ongelmia tunteiden säätelyssä, altistuvat usein kiusatuksi tulemiselle. Etninen tausta, sosiaalinen asema ja kavereiden puute voivat myös altistaa kiusaamiselle. Kiusatuilla tavataan monesti mielenterveyshäiriöitä, kuten masennusta ja ahdistuneisuutta, sekä psykosomaattisia oireita ja itsetuhoisuutta. (Terveysportti 2021.) Osalla kiusattuja saattaa ilmetä syömishäiriöitä tai kroonisia sairauksia (Hinduja & W. Patchin 2010: 10). Myös kiusaajilla monesti toistuu mielenterveyshäiriöitä, kuten masentuneisuutta ja päihdeongelmia. Sekä kiusaajana toimiminen että kiusatuksi tuleminen ovat molemmat riskinä lapsen psyykkiselle hyvinvoinnille ja kehitykselle. (Terveysportti 2021.)

Rankemmissa tapauksissa kiusaaminen luokitellaan rikokseksi ja 15-vuotta täyttäneet voivat saada siitä tuomion. Kiusaaja, kiusaajan avustaja ja yllyttäjä voivat kaikki saada tuomion. Pahoinpitely, vammantuottamus, kunnianloukkaus, yksityiselämää loukkaavan tiedon jakaminen, pakottaminen ja laitton uhkaus täyttävät rikoksen tunnusmerkit. (Nuortennetti b.)

## 2.2 Verkkokiusaaminen

Verkossa ja internetissä tapahtuvaa kiusaamista kutsutaan yleisesti verkkokiusaamiseksi (Yhdistyneet Kansakunnat 2020). Verkkokiusaamisesta ei ole selkeää määritelmää ja sitä voidaan kutsua myös nettikiusaamiseksi tai 'kyberkiusaamiseksi' (Terveysportti 2021). Verkkokiusaamista alettiin tutkia enemmän vasta 2005 lähtien, jonka vuoksi tutkimusaihe on vielä uusi (Huhtala & Herkama 2012: 29). Kiusaaminen verkossa on yleistynyt ja sitä tapahtuu, muun muassa, älypuhelimien ja internetin välityksellä chatissa, keskustelufoorumeissa, sosiaalisessa mediassa ja peliyhteisöissä. (Terveysportti 2021.) Moni lapsi ja nuori kertoo kokeneensa verkkokiusaamista yhä enemmän. Verkkokiusaamisen seuraukset voivat olla kauaskantoisia ja vakavia, sillä ne lisäävät mielenterveysongelmia. (Unicef 2022.)

Verkkokiusaamisen syyt ovat hyvin samankaltaiset kuin perinteisessä kiusaamisessa. Se on myös pitkäkestoista, toistuvaa ja tahallista. Sen tarkoituksena on tuottaa uhrille häpeää, pelkoa tai suuttumusta. (Yhdistyneet Kansakunnat 2020.) Kiusaamisella vaikutetaan uhrin itsetuntoon, mielenterveyteen, eristämiseen ja sillä voidaan tuhota myös uhrin omaisuutta, kuten levittämällä viruksia tai varastamalla sovellusten käyttäjätunnuksia. (Huhtala & Herkama 2012: 34–41.)

Kiusaamisessa ja verkkokiusaamisessa on hyvin samankaltaisia piirteitä, mutta ehkä erityistä verkkokiusaamisessa on ominaista se, että sitä voidaan tehdä anonyymisti, kasvottomasti. Lisäksi verkkokiusaaminen on julkista, joka leviää helposti ja nopeasti laajalle yleisölle. Verkkokiusaaminen säilyy internetissä pitkään. Verkossa tapahtuvaa kiusaamista on vaikea valvoa ja sillä on laaja tavoitettavuus, joka mahdollistaa yhteyden uhriin paikasta ja ajasta riippumatta. Joillakin sivustoilla on vaikeaa, ellei mahdollonta poistaa viestejä, jolloin se jää ikuisesti verkkoon. (Terveysportti 2021.) Koulussa tapahtuvaan kiusaamiseen verrattuna, verkkokiusaamisessa on mukana yleensä yhteisö ja hyvin laaja joukko seuraajia. Sivustolle päätyntä materiaalia on hankala poistaa ja kiusattu leimautuu laajan joukon edessä. (Hietala & Kaltiainen & Metsärinne & Vanhala 2010: 51.)

## 2.3 Somekiusaaminen

Sosiaalisen median kielteiset puolet ja kiusaaminen nousevat usein esiin keskusteluissa (Pöyhönen 2021: 26), mutta sosiaalisella medially on myös paljon positiivisia puolia. Sosiaalinen media luo yhteenkuuluvuutta, sen kautta voi löytää samanhenkisiä yksilöitä, se voi toimia itseilmaisun välineenä ja inspiraation lähteenä sekä työkaluna

opiskelulle. (Hinduja & W. Patchin 2015: 53–64.) Toisaalta nuoren psyykkinen huonovointisuus voi ajaa hänet internettiin, koska sosiaalisen median alustoilta voi löytyä hyväksyjä, ymmärtäjiä ja salaisuuksien jakajia. Nuori voi luoda verkossa myös itselleen toisenlaisen identiteetin ja elämän, jota hän toivoisi elävänsä. (Hietala ym. 2010: 55.)

Sosiaalinen media antaa myös helpon ja nopean väylän kiusaamiselle. Sosiaalisessa mediassa tapahtuvaa kiusaamista on, muun muassa, juorujen levittäminen, aggressiivinen kommentointi toisen julkaisemalle postaukselle, videoiden tai kuvien julkaiseminen ilman kyseisen henkilön lupaa, ilkeisiin postauksiin tai kuviin linkittämistä ja ylipäättään kaikenlainen haukkuminen ja solvaaminen, jonka tarkoituksena on loukata uhriaan. (Hinduja & W. Patchin 2015: 53–64.)

## 2.4 Psyykkinen kehitys ja hyvinvointi

Maailman terveysjärjestö, World Health Organization (WHO) määrittelee (2013) mielen terveyden hyvinvoinnin sellaiseksi, ”jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa, sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan” (Mieli).

12–15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys on itsenäistymisen aikaa, joka on haastavaa nuorelle ja hänen vanhemmilleen. Nuoruusikä on tärkeä vaihe persoonallisuuden kehitykselle, johon nuori tarvitsee vanhemman tukea. Nuori muodostaa uudenlaisen suhteen itseensä ja vanhempiinsa. Tunteet myllertävät ja etäisyyden ja läheisyyden ristiriita voi näkyä tunteiden ailahteluna. Nuoren psyykkinen kehitys ei usein pysy fyysisen kehityksen tahdissa, vaan psyykkinen kehitys etenee fyysistä kehitystä hitaammin. (MLLb.)

Nuoren itsenäistyminen tapahtuu henkisellä tasolla. Nuori kehittyi omaksi persoonakseen, jolla on omia mielipiteitä, mieltymyksiä ja asenteita. Vaikka itsenäistyminen on nuorelle ja vanhemmalle haastava ja kipeä prosessi, on se välttämätöntä kehityksen kannalta. (MLLb.) Nuoruusikä on mahdollisuus lapsuuden ja aikuisuuden välillä. Nuori tekee valintoja ilman aikuisen elämäkokemusta. Valinnoilla on kauaskantoiset seuraukset, muun muassa, seurustelusuhteet, harrastukset, koulutuksen valinta ja päihdekokeilut vaikuttavat nuoren tulevaisuuden muotoutumiseen. (Hietala ym. 2010: 157–158.)

Murrosikäisen tunteet kuohuvat. Se voi näyttäytyä siltä, että aikaisemmin avoimesta, iloisesta ja ulospäinsuuntautuneesta nuoresta on tullut pahantuulinen, vähäsanainen ja

jopa töykeä. Nämä tunteet voivat yllättää voimakkuudellaan. Murrosikäisen on tehtävä töitä tunteidensa kanssa ja muuttuvan kehon hyväksymisessä. (MLLb.)

Vastoinkäymisistä ja kriisitilanteista selviytyminen auttavat usein suojaamaan mielen-terveyttä ja vahvistamaan sitä. Mielen-terveyttä suojaavat tekijät jaotellaan karkeasti sisäisiin ja ulkoisiin suojaaviin tekijöihin. Sisäisiin suojaaviin tekijöihin kuuluvat muun muassa, hyvä terveys, ongelmanratkaisutaidot, mahdollisuudet toteuttaa itseään ja vuorovaikutustaidot. Ulkoisia tekijöitä ovat muun muassa, sosiaalinen tuki, kuten perhe ja ystävät, turvallinen ympäristö, ruoka ja suoja. Nämä vahvistavat nuoren elämänhallintaa ja toimintakykyä. (Soisalo 2012: 120–121.)

Murrosiässä tapahtuu paljon fyysisiä ja henkisiä muutoksia. Nuoren on selvittävä monista kehitysaskelista lapsenomaisen kokemistavan muuttuessa ja jäädessään taakse. Identiteetin muodostaminen ja sen rakentaminen ovat näistä merkittävien askel. Nuori saattaa etsiä usein vastausta kysymykseen ”kuka minä olen”? Sosiaalisten suhteiden rakentaminen kuuluu nuoren tärkeisiin kehitysaskeliin ja ystävyys-suhteista saman ikäisiin tulee yhä merkittävämpää. Tässä iässä nuoret voivat vaikuttaa aikuisemmilta kuin todellisuudessa ovat. Vanhemmille voi olla haastavaa tasapainotella sen kanssa, että sallii nuorelle terveellisen määrän itsenäisyyttä ja vastuuta. (Glöckler & Hubner & Feinauer 2021: 70.)

## 2.5 Verkkokiusaamisen vaikutuksia nuoren psyykkiselle hyvinvoinnille

Vertaissuhteet ovat erityisen merkityksellisiä lapsen psyykkiselle, fyysiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Vertaisilla, tässä asiayhteydessä, tarkoitetaan lapsen tai nuoren kanssa suunnilleen samalla kehitystasolla olevaa henkilöä. Vertaiset usein ovat ikätovereita, mutta eivät kuitenkaan välttämättä täsmälleen saman ikäisiä kuin nuori tai lapsi itse on. (MLLb.)

Vertaisryhmillä on erityinen merkitys lapsen vuorovaikutustaitojen kehittymiselle. Jos lapsi ei kykene harjoittelemaan vuorovaikutustaitojaan, vaan hän tulee usein torjutuksi, alkaa hänelle muodostumaan kielteinen kuva itsestään ja muista. Kokemukset myönteisestä vuorovaikutuksesta jäävät silloin vähäiseksi. Kiusaajien ja kiusattujen liittymisen vertaisryhmään on monesti epäonnistunutta. (MLLb.) Ryhmän ilmapiirillä on merkittävä vaikutus siihen, miten yksilöiden välille syntyy turvallinen side. Turvattomassa ilmapiirissä yksilöiden välille syntyy helposti torjuntaa ja yksinäisyyttä. Torjunta on lapselle syrjäytymisriksi, joka altistaa kiusaamiselle. (Repo 2015: 132.)

Teini-ikäiselle yksinäisyys on koettelevaa etenkin, jos hänellä ei ole ystävää ja hän on ikätasoisensa mukaisesti vetäytynyt pois perheensä parista. Yksinäisyys on yksinjäätämistä, joka ei ole oma valinta. Se luo ulkopuolisuuden tunnetta ja syrjäytymistä. (Hietala ym. 2010: 46.) Ystävyyssuhteilla katsotaan olevan suojaava vaikutus kiusaamisen suhteen. Ystävyyssuhteella on suuri merkitys kouluviihtyvyyteen ja lapsen hyvinvointiin. Kiusaamisen ennaltaehkäisyssä tulisi kiinnittää huomiota lapsen ystävyyssuhteiden syntymiseen ja pysyvyyteen. (MLLb.)

Myönteisten kokemusten tärkeyttä ei voi liikaa korostaa, sillä se on erityisen tärkeää nuorten ihmisten kohdalla. Vahva itsetunto ja luottamus omiin voimavaroihin ja osaamiseen rakentuvat myönteisten kokemusten kautta. Turvallinen kasvuympäristö suojaa lasta vaikeiltakin tilanteilta. (Lämsä 2009: 159.) Nuoret, joita on kiusattu koulussa kokevat usein yksinäisyyttä, häpeää ja heikkoa itsetuntoa. Emotionaalisen ja sosiaalisen sopeutumisvaikeuden vuoksi, heille on hyvin vaikeaa solmia kaverisuhteita. (Hinduja & W.Patchin 2010: 10.)

Kiusaajan on helppo toimia verkossa anonyymisti, sillä kiusattua ei tarvitse kohdata kasvojen takana. Koulussa tapahtuvan kiusaamisen lisäksi, kiusaaminen voi jatkua verkossa vielä koulupäivän jälkeen. (Lämsä 2009: 65–66). Verkkokiusaaminen voi vaikuttaa nuoren psyykkiseen kehitykseen monin eri tavoin. Hän voi kokea henkisen hyvinvoinnin ja mielialan ongelmia. Verkkokiusaaminen voi vaikuttaa itsearvostuksen alenemisena, itseinhona, masentuneisuutena, ahdistuneisuutena, itsetuhoisina ajatuksina ja tekoina. Kiusaamisen on todettu vaikuttavana fyysiseen terveyteen erilaisina sairasteluina, nukkumisen vaikeutena ja syömishäiriöinä. (MLLb.)

## 2.6 Tukitoimia verkkokiusatulle nuorelle

Ihmisen eettiseen perusarvoon kuuluu kunnioitus, joka näkyy ihmisten välisessä vuorovaikutustilanteessa ja elämän kannalta ratkaisevissa päätöksissä. Lapsen ja nuoren kunnioittaminen tulisi ilmetä samalla tavoin kuin aikuisen ihmisen kunnioittaminen. Heidän elämäntarinaansa tulisi arvostaa ja heille tulisi antaa elintilaa. Lapsia pitäisi kohdella hyvin ja heidän perusoikeuksiaan tulisi suojella. (Mattila 2007: 49.)

Lasten ja nuorten kasvattaminen nykyaikana on haastavaa, sillä opettajilla, lasten vanhemmilla tai muilla kasvattajilla arvot ja moraalikasvatus saattavat poiketa merkittävästi toisistaan. Lapsi oppii hänelle läheisen aikuisen arvojen ja mielipiteiden kautta sen, mikä on oikein tai väärin tai ylipäätään moraalisesti hyväksyttävää. (Mattila 2007: 53.) Koulussa yhteisen tavoitteen löytäminen vanhempien, nuorten ja opettajien välillä olisi

tärkeää, jotta välttyttäisiin useammilta ongelmilta. Vanhempien ja nuorten tavoitteita tulisi kuunnella, jotta saavutettaisiin yhteinen ymmärrys käytännön asioista ja välttyttäisiin suuremmilta väärinkäsityksiltä. (Hietala ym. 2010: 18.)

Lapsi tarvitsee kehityskaarensa aikana perhettä tai turvallista aikuista, johon tukeutua. Aikuiset antavat lapsille eväitä omien arvojensa muodostamiseen, oikeiden ja väärin valintojen tekemiseen. Lasten ja nuorten arvomaailma muodostuu siitä, miten heidät on kasvatettu. Lapsi ja nuori tarvitsee aikuista, joka on läsnä, antaa tukea ja rohkaisua juuri silloin, kun lapsi tai nuori sitä tarvitsee. (Mattila 2007: 54–55.) Nuorta tuettaessa kuuntelu, ohjaaminen ja ymmärtäminen ovat toimivia tapoja. (Hietala ym. 2010: 21.)

Vanhemmat pysyvät nuoren tärkeimpänä tukijana, vaikka he eivät sitä välttämättä ulospäin näyttäisikään. Nuori harvoin viihtyy kotona, jossa vanhemmat ovat paljon poissa. Nuori tarvitsee vanhemman läsnäoloa, vaikka hän sulkeutuisi usein omaan huoneeseensa. Nuorta pitäisi myös kannustaa ystävyysuhteisiin, sillä yksinäisyys on merkittävä riski nuoren psyykkiselle kehitykselle ja hyvinvoinnille. (MLLc.) Etenkin yläkouluissa kaverisuhteet ovat nuorelle tärkeä voimavara ja sosiaalinen tuki. Sosiaalinen elämä jatkuu verkossa myös koulupäivän jälkeen. Joillakin nuorilla tärkeimmät kaverisuhteet löytyvät internetistä. Vanhempien tulisi kannustaa nuorta solmimaan ystävyysuhteita myös verkon ulkopuolella. Kiusattu nuori tai lapsi tarvitsee kaveria, ja osa heistä saattavat etsiä kaveria pääosin verkosta. (MLLd.)

Nuoren, joka kokee kiusaamista verkossa, tulisi kertoa siitä jollekin luotettavalle henkilölle, kuten koulun terveydenhoitajalle, opettajalle ystävälle tai vanhemmalle. Sosiaalisessa mediassa kiusaaja voidaan estää alustoilta ja raportoida sivuston ylläpitäjälle asiasta. Kiusaamisen lopettamiselle avainasemassa on siitä kertominen ja esille tuominen. (Yhdistyneet kansakunnat 2020.)

Kouluterveydenhuollolla on merkittävä rooli edistää nuoren hyvinvointia, ennaltaehkäistä ongelmatilanteita ja tukea kiusattua tai syrjäytyvää oppilasta (Hietala ym. 2010: 63). Kouluterveydenhuolto on lakisääteinen ja maksuton palvelu, joka on suunnattu peruskoululaisille ja heidän perheelleen. Sen tehtäviin kuuluu edistää oppilaan kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia, sekä tukea huoltajien ja vanhempien kasvatustyötä. (THL 2023.)

Kouluterveydenhoitajan vastaanotto tulisi olla helposti lähestyttävä ja sellainen, johon oppilaan olisi helppo mennä juttelemaan vaikeuksistaan. Kouluterveydenhuolto on mo-

niammatillinen ryhmä, johon kuuluu terveydenhoitajan lisäksi, esimerkiksi koulukuraattori, opettajat, koulupsykologi ja joissakin paikkakunnissa myös psykiatrinen sairaanhoitaja. Tavoitteena on puuttua varhaisessa vaiheessa oppilaan vaikeuksiin, kuten mielenterveysongelmiin, koulukiusaamiseen, yksinäisyyteen ja kodissa oleviin ongelmiin. Kouluterveydenhuolto toimii osana perusterveydenhuoltoa, jolloin linjaus oppilaan terveysongelmien puuttumiseen tulisi olla selkeä. (Hietala ym. 2010: 63–65.)

Kouluterveydenhuolto on alun perin perustettu somaattisten sairauksien hoitoon ja tunnistamiseen, mutta nykyisin, koululaisten mielenterveysongelmien lisääntyessä, on psykiatrisia sairaanhoitajia yhä enemmän palkattu osaksi kouluterveydenhuoltoa. Esimerkiksi Turku palkkasi kymmenen psykiatrista sairaanhoitajaa kouluihin vuonna 2019, jotta oppilaiden mielenterveydellisiin oireisiin voitaisiin nopeasti reagoida. (Smart & Wise 2019.)

Koulu- ja verkkokiusaamisen ehkäisyyn ja puuttumiseen on laadittu erilaisia hankkeita, joilla pyritään kitkemään ala- ja yläkouluissa tapahtuvaa kiusaamista ja tukemaan kiussattuja lapsia ja nuoria. Suomen kouluissa on laajasti otettu käyttöön kansainvälinen KiVa koulu- menetelmä, joka toimii koko koulu yhteisön tasolla, mukaan lukien vanhemmat, opettajat ja oppilaat. (Terveysportti 2020.) Hanke on kehitetty Turun yliopistossa, joka on näyttöön perustuvaa ja sen pyrkimyksenä on ennaltaehkäistä koulukiusaamista. Lyhenne tulee sanasta kiusaamisen vastainen, antibullying programme. Sen päätavoitteena on ennaltaehkäistä kiusaamista kouluissa. Hankkeeseen sitoutuneilta koulu yhteisöiltä ja aikuisilta vaaditaan sitä, että jokainen puuttuu kiusaamiseen ja syrjäytymisvaarassa oleviin oppilaisiin. Kiusaamisen suhteen on ehdoton nollatoleranssi. KiVa tarjoaa selkeät ohjeet siihen, miten kiusaamiseen puututaan ja miten sitä ennaltaehkäistään. Lisäksi kiusaamista kartoitetaan ohjelmassa säännöllisesti erilaisilla kyselylomakkeilla. (KiVa Antibullying Program.)

KiVa koulu- ohjelma olisi hyödyllisintä ottaa käyttöön jo alakoulussa, sillä 4–6- luokkalaisilla on todettu kiusaamisen vähentyvän hankkeen myötä. Vähiten ohjelma on tehonnut yläkouluissa. Vaikuttaa siltä, että mitä varhaisemmassa vaiheessa otetaan ohjelma käyttöön, sitä paremmin se vähentää ja ennaltaehkäisee kiusaamista myös yläkouluissa. (Pöyhönen 2021: 169.)

Mannerheimin lastensuojeluliitto on laatinut varhaiskasvatukseen suuntautuvan projektin ”Sosioemotionaalinen oppiminen mediakulttuurissa” vuonna 2016–17. Projektin tavoitteena on kasvattaa ja tukea lapsen sosioemotionaalista oppimista ja kehitystä median käytössä varhaiskasvatuksesta alkaen. Projektin osana lapselle opetetaan tunne-

ja vuorovaikutustaitoja mediakasvatuksen keinoin. Rakentavan käyttäytymisen harjoittelu ja tunnetaitojen kehittäminen luovat vankan pohjan lapsen vuorovaikutustaidoille. Empatian ja toisten huomioonottaminen ovat keskeisenä osana kasvatusta. (MLL 2017: 5, 16.)

Lasten varhaiskasvatus tunteiden tunnistamisessa, säätelyssä ja empatian lisäämisessä ovat tärkeässä asemassa kiusaamisen ehkäisemisessä. Tunnetaitoja olisi tärkeää opettaa kaikkialla varhaiskasvatuksessa, mutta miten tukea nuorta, jolle kiusaaminen verkossa on jo aiheuttanut psyykkistä epätasapainoa?

### **3 Tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset**

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata, miten sosiaalisen median alustoilla tapahtuva verkkokiusaaminen vaikuttaa 12–15-vuotiaiden lasten hyvinvointiin. Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa tietoa terveysalan ammattilaisille, jota he voisivat hyödyntää verkkokiusatun nuoren psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen.

Tutkimuskysymyksemme on “minkälaista tukea verkkokiusattu nuori tarvitsee psyykkiselle hyvinvoinnilleen”.

## **4 Menetelmät**

### **4.1 Tutkimusmenetelmä**

Kvalitatiivisen, eli laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on ymmärtää sosiaalisia ilmiöitä, kuten ihmisten välisiä suhteita, käyttäytymistä ja kommunikaatiota. Laadullisessa tutkimuksessa halutaan usein tietää, minkälainen jokin ilmiö on tai, miten ihmisten käsitykset jostakin ilmiöstä vaihtelevat. (Pope & Mays 2020: 2.)

Lähtökohtana kvalitatiivisessa tutkimuksessa on kuvata todellista elämää ja pyrkiä tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita, esimerkiksi, kielen piirteistä, säännönmukaisuuksien havainnoimisesta, tekstin tai toiminnon merkityksen ymmärtämisestä ja reflektiosta. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 1997: 163–165.) Laadullista tutkimusta usein verrataan määrälliseen, eli kvantitatiiviseen tutkimukseen. Tutkimusmenetelmiä pidetään usein toistensa vastakohtina, vaikka niitä usein käytetään limittäin tutkimuksessa. (Pope & Mays 2020: 2–3.)

Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä ja tuottaa erilaisia näkökulmia ilmiölle. Laadullinen tutkimus ei ole suoraviivainen, vaan ajatus siinä saattaa rönnsyillä eri suuntiin ja edestakaisin. Toisin kuin määrällisessä tutkimuksessa, jossa tutkitaan kohdetta tilastoilla ja luvuilla, tutkimus etenee siinä yleensä suoraviivaisesti. (Pitkäranta 2014: 6–7.)

Opinnäytetyömme toteutettiin kuvailevana eli narratiivisena kirjallisuuskatsauksena. Tämä on yleisin kirjallisuuskatsauksen perustyyppi. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa ei ole tiukkoja tai tarkkoja sääntöjä. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on kertoa tai kuvata aiheeseen liittyvää aiempaa tutkimusta, sen laatua, määrää ja syvyyttä. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa suositaan tutkittavaksi tieteellisiä artikkeleita, jotka ovat vertaisarvioitu. (Stolt & Axelin & Suhonen 2016: 9.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus ja laadullinen tutkimusmenetelmä loi pohjan opinnäytetyömme teoreettiselle viitekehykselle, tutkimuksen taustalle ja käsitteille, tavoitteelle ja tutkimuskysymykselle. Kirjallisuus katsauksessa pyrimme tutkimaan jo olemassa olevaa tietoa aiheestamme, tuomaan esiin mahdollisia tutkimusten aukkokohtia ja ehdotuksia lisätutkimuksille. Kirjallisuuskatsaus on, ikään kuin, jo olemassa olevien tutkimusten tutkimus. Tutkimme työssämme alkuperäisiä ja vertaisarvioituja tutkimuksia toisten kirjallisuuskatsauksien sijaan.

## 4.2 Aineiston haku ja valinta

Käytimme aineiston hakuun kansainvälisiä ja kotimaisia hoitotieteen tietokantoja, joita olivat Cinahl, Medic ja PubMed.

Hakusanoina käytimme Cinahlin ja PubMedin tietokannoissa cyberbullying AND adolescents or teenagers or teen or youth AND support. Haussa oli käytetty “advanced search” hakua. Medic tietokannassa hakusanoina käytimme verkkokius\* somekius\*kiusaa\* AND laps\*last\*child\*. Haussa oli käytetty “kaikki julkaisut” kategoriaa.

Sisäänottokriteereinä valitsimme kieleksi englannin tai suomen, tarjolla olevat maksuttomat ja vertaisarvioidut (peer view) tekstit. Hyväksyimme vuoden 2012 jälkeen julkaistut lähteet ja tutkimuskysymykseemme hakusanoilla sopivat lähteet. Ikäjakaumaksi valitsimme artikkeleita, jotka koskivat 6–12-vuotiaita lapsia ja 13–18-vuotiaita nuoria. Lisäksi valitsimme tutkimusartikkeleita, jotka olivat toteutettu länsimaissa, sillä ne muistuttivat eniten omaa kulttuuriamme.

Poissulkukriteereinä valitsimme vuodelta 2012 vanhemmat lähteet, kirjallisuuskatsaukset ja maksulliset tekstit. Poissuljimme lisäksi tekstit, jotka eivät olleet englanniksi tai suomeksi. Poissuljimme myös marginaalissa olevat tutkimuskohteet, kuten seksuaalivähemmistöön kuuluvat, seksuaalisesti hyväksikäytetyt lapset, kehitysvammaiset ja muut hyvin tarkkaan määritetyt ryhmät.

Valitsimme yhteensä kahdeksan artikkelia, joista neljä artikkelia oli Cinahl tietokannasta, kaksi artikkelia oli PubMed tietokannasta ja kaksi artikkelia oli Medic tietokannasta. Kuva 1. havainnollistaa sisäänotto- ja poissulkukriteerimme.

Kuva 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

| SISÄÄNOTTOKRITEERIT                                 | POISSULKUKRITEERIT                                |
|---|---|
| 2012–2023 välillä julkaistut artikkelit             | Ennen vuotta 2012 julkaistut artikkelit           |
| Suomen tai englanninkieliset tekstit                | Muut kielet kuin suomi tai englanti               |
| Vertaisarvioidut, maksuttomat ja kokonaiset tekstit | Maksulliset artikkelit, opinnäytetyöt ja gradut   |
| 6–12-vuotiaat lapset ja 13–18-vuotiaat nuoret       | Alle 6- vuotiaat lapset ja yli 18-vuotiaat nuoret |
| Länsimaalaiset artikkelit                           | Länsimaiden ulkopuoliset artikkelit               |
| Ei erityisryhmät                                    | Erityisryhmät                                     |

Cinahl tietokannassa osumia oli 113, joista lopuksi valitsimme koko tekstin perusteella neljä artikkelia tutkimukseemme. PubMed tietokannassa osumia oli 131, joista lopuksi valitsimme koko tekstin perustella kaksi artikkelia tutkimukseemme. Medic tietokannassa osumia oli 14, joista lopuksi valitsimme koko tekstin perusteella kaksi artikkelia tutkimukseemme. Kuva 2. osoittaa, kuinka paljon artikkeleita olemme valinneet otsikon, tiivistelmän ja koko tekstin perusteella.

Kuva 2. Otos tietokannoista.

| Tietokanta    | Osumat | Otsikon perusteella valittu | Tiivistelmän perusteella valittu | Koko tekstin perusteella valittu |
|---------------|--------|-----------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| <b>Cinahl</b> | 113    | 14                          | 9                                | <b>4</b>                         |
| <b>PubMed</b> | 131    | 10                          | 5                                | <b>2</b>                         |
| <b>Medic</b>  | 14     | 7                           | 4                                | <b>2</b>                         |

### 4.3 Analyysimenetelmä

Laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmänä käytimme sisällönanalyysia. Analyysi on jaoteltu karkeasti kolmeen vaiheeseen: aineiston pelkistämiseen, ryhmittelyyn ja käsitteiden luomiseen (Tuomi & Sarajärvi 2013: 108). Tutkimuskysymyksemme ohjasi meitä etsimään vastauksia tutkimusaineistoista. Käytimme aineistolähtöistä eli induktiivista lähestymistapaa. Aineistolähtöistä lähestymistapaa käytetään yleensä silloin, kun aiheesta ei ole riittävästi aikaisempaa tutkimustietoa. Induktiivisessa lähestymistavassa loimme itse ala- ja yläluokat aineistoon perustuen. (Elo & Kajula & Tohmola & Kääriäinen 2022: 217–218.)

Sisällönanalyysin päävaiheet ovat valmistelu-, analyysi- ja raportointivaihe. Valmisteluvaiheessa valitsimme ja perehdyimme aineistoon huolellisesti tutkimuskysymykseemme pohjautuen. Analyysivaiheessa poimimme tutkimuskysymykseen vastaavat alkuperäisilmaisut. Sen jälkeen pelkistimme ilmaisut ja ryhmittelemme ne ala- ja yläluokkiin. Lopuksi kuvasimme analyysiamme taulukolla ja tuloksia kuviolla. Raportointivaiheessa kirjoitimme tutkimuksestamme tulokset ja johtopäätökset analyysiin pohjautuen. (Elo ym. 2022: 218–224.)

Valitsemistamme tutkimusartikkeleista poimimme oleellimmat asiat siihen, miten verkkokiusatun nuoren psyykkistä hyvinvointia voisi tukea. Poimimme ensin alkuperäisen ilmaisun, jonka jälkeen käänsimme tekstin suomeksi ja/tai pelkistimme sen yksinkertaisempaan muotoon ilman, että ydinasia katoaisi siitä. Kuva 3. esittää etenemisemme alkuperäisilmaisusta pelkistykseen.

Kuva 3. Esimerkki alkuperäisilmauksesta pelkistämiseen.

| Alkuperäinen ilmaus   | Käännös   | Pelkistys  |
|---|---|--|
| <p>.. perceived social support from family and from teachers reduce the probability of depressive and anxiety symptoms, and higher levels of social support from the family increase the probability of higher levels of subjective well-being among youths being a victim of cyberbullying (Hellfeldt &amp; Lopez-Romeo &amp; Andershed 2019: 10).</p> | <p>Perheen ja opettajien sosiaalinen tuki vähentävät masennuksen ja ahdistuneisuuden oireita ja perheen tuki kasvattaa subjektiivista hyvinvointia heillä, jotka kokevat verkkokiusaamista.</p> | <p>Opettajien ja perheen sosiaalinen tuki vähentää masennuksen ja ahdistuksen oireita ja edistää hyvinvointia verkkokiusatuiden keskuudessa.</p> |

Pelkistyksestä “opettajien ja perheen sosiaalinen tuki vähentävät masennuksen ja ahdistuksen oireita ja edistää hyvinvointia verkkokiusatuiden keskuudessa” (Hellfeldt ym. 2019: 10) muodostimme yläluokaksi “sosiaalinen tuki” ja alaluokiksi “opettajat” ja “perhe”. Pelkistyksestä “perheen tuki ylläpitää nuoren psyykkistä hyvinvointia ja erityisesti vertaistuki auttaa verkkokiusattuja uhreja selviytymisessä” (D. Worsley & C. McIntyre & Corcora 2018: 30), yläluokaksi muodostimme “sosiaalinen tuki” ja alaluokaksi “vertaiset”. Osassa artikkeleista esiintyi, miten sosiaalista kanssakäymistä voisi vahvistaa oppilaiden keskuudessa, kuten “draaman kautta voidaan vahvistaa oppilaiden välistä suhteita” (Joronen & Konu & Rankinen & Åstedt-Kurki 2013: 145), jolloin yläluokaksi muodostimme “sosiaalinen tuki” ja alaluokaksi “sosiaalisten suhteiden vahvistaminen”. Kuvassa 4 esitetään, miten ala- ja yläluokat ovat muodostettu alkuperäisen ilmauksen pelkistämisestä.

Kuva 4. Esimerkki ala- ja yläluokkien muodostamisesta.

| Pelkistys  | Alaluokka                            | Yläluokka        |
|--|--------------------------------------|------------------|
| Opettajien ja perheen sosiaalinen tuki vähentävät masennuksen ja ahdistuksen oireita ja se edistää hyvinvointia verkkokiusatuiden keskuudessa. | Opettajat, perhe                     | Sosiaalinen tuki |
| Vertaistuki hillitsee verkkokiusatun henkistä kärsimystä ja vähentää nuoren verkkokiusaamisesta aiheutuvaa masennuksen ja ahdistuksen oireita. | Vertaiset                            | Sosiaalinen tuki |
| Draaman kautta voidaan vahvistaa oppilaiden välisiä suhteita.  | Sosiaalisten suhteiden vahvistaminen | Sosiaalinen tuki |
| Vertaisten ja perheen tuki, sekä positiivinen kouluilmapiiri vähentävät verkkokiusatun sisäisiä oireita.                                       | Vertaiset, perhe, koulu              | Sosiaalinen tuki |

## 5 Tulokset

Tässä osiossa kuvaamme, mitä keskeisiä tuloksia havaitsimme analysoidessamme tutkimusartikkeleita. Sosiaalisen tuen tarpeen merkitys tuli eniten esiin verkkokiusatun nuoren psyykkisen hyvinvoinnin tukemisessa. Kuvaamme seuraavaksi sosiaalisen tuen eri muotoja siten, miten ne ilmenivät kerätyissä tuloksissa.

### 5.1 Sosiaalinen tuki

Sosiaalisen tuen alaluokiksi valikoitui sosiaaliseen tukeen viittaavia tukimuotoja, kuten vertaiset, ystävät, vanhemmat, perhe, aikuiset, opettajat, koulu ja sosiaalisten suhteiden vahvistaminen. Alaluokat saattoivat esiintyä selkeästi erikseen, mutta monesti ne esiintyivät limittäin ja useampaa tuen tarvetta ehdotettiin samanaikaisesti verkkokiusatun lapsen tai nuoren hyvinvoinnin tukemiselle. Vaikka puhumme usein ‘lapsista’ tai ‘nuorista’ tekstin aikana, viittaamme yleisellä tasolla 12–15-vuotiaisiin lapsiin.

Verkkokiusatun nuoren hyvinvoinnin tukemisessa autoivat tutkimustulosten mukaan muun muassa ‘vertaiset’ tai ‘vertaistuki’. Vertaistuki hillitsee verkkokiusatun nuoren henkistä kärsimystä ja se vähentää verkkokiusaamisesta aiheutuvaa masennuksen ja

ahdistuksen oireita. Perheen tuki ylläpitää nuoren psyykkistä hyvinvointia, mutta erityisesti vertaistuki auttaa verkkokiusattuja selviytymään henkisistä oireista. (D. Worsley ym. 2018: 30.) Tutkimuksessa huomattiin perheen tuen olevan tärkein työkalu henkisen kärsimyksen ennaltaehkäisyyn verrattuna ystävien tukeen, positiivisiin selviytymiskeinoin ja turvalliseen kiintymykseen. Perheeltä saatu tuki ei kuitenkaan vähentänyt verkkokiusaamisesta johtuvaa masennuksen ja ahdistuksen oireita (D. Worsley ym. 2018: 30).

Toisaalla, vertaistuen ja positiivisen kouluilmapiirin lisäksi perheeltä saatu tuki nimenomaan vähensi verkkokiusatun sisäisiä oireita. Mitä enemmän nuori koki verkkokiusaamista, sitä enemmän se aiheutti hänelle henkisiä oireita (Holfeld & Baitz 2020: 2219). Vertaistuki, perheen tuki ja positiivinen kouluilmapiiri edesauttoivat verkkokiusatun nuoren psyykkistä hyvinvointia kyseisessä tutkimuksessa. Toisessa tutkimuksessa havaittiin samoin perheen ja opettajien sosiaalisen tuen vähentävän masennuksen ja ahdistuneisuuden oireita verkkokiusatuilla nuorilla. Perheeltä saadun tuen koettiin kasvattavan verkkokiusattujen nuorten subjektiivista hyvinvointia. (Hellfeldt ym. 2019: 10.) Vanhempien osallistuminen lapsen koulunkäyntiin oli huomattu myös vaikuttavan myönteisesti lapsen hyvinvointiin (Haataja & Konu & Koivisto & Joronen 2017: 84).

Verkkokiusaamisesta aiheutuvia masennuksen oireita kohtuullistivat myös läheinen tuki ja jäämäkkyys. Oppilaat, etenkin tytöt, suosittelivat läheistä tukea ja jäämäkkyyttä selviytymiskeinona, koska se auttoi masennuksen oireilun vähenemiseen. (Machmutow & Perren & Sticca & D. Alskaer 2012: 415.) Läheistä tukea ei ollut tutkimuksessa määritetty tarkemmin, joten sen ajateltiin liittyvän vertaistukeen, ystävien tukeen ja perheeltä saatuun tukeen. Pojat suosittelivat kostamista selviytymiskeinona useammin kuin tytöt kyseisessä näytteessä. (Machmutow ym. 2012: 414.)

Ystävien puute psykosomaattisten oireiden lisääntymisessä nousivat myös artikkeleiden tuloksissa esiin. Etenkin ne nuoret, joita oli rankalla tavalla verkkokiusattu, olivat yksinäisiä. He raportoivat yksinäisyyttä enemmän kuin muut tutkimuksessa olleet verkkokiusatut nuoret. Lisäksi kyseiset verkkokiusatut olivat vanhempiansa kanssa sosiaalisesti sulkeutuneita, hyökkääviä ja vältteleviä. Heillä oli huonompi koulumenestys ja heikommat suhteet opettajiinsa kuin niillä nuorilla, jotka olivat kokeneet vähemmän verkkokiusaamista. (Cañas & Estévez & León-Moren & Musitu 2020: 8–9.)

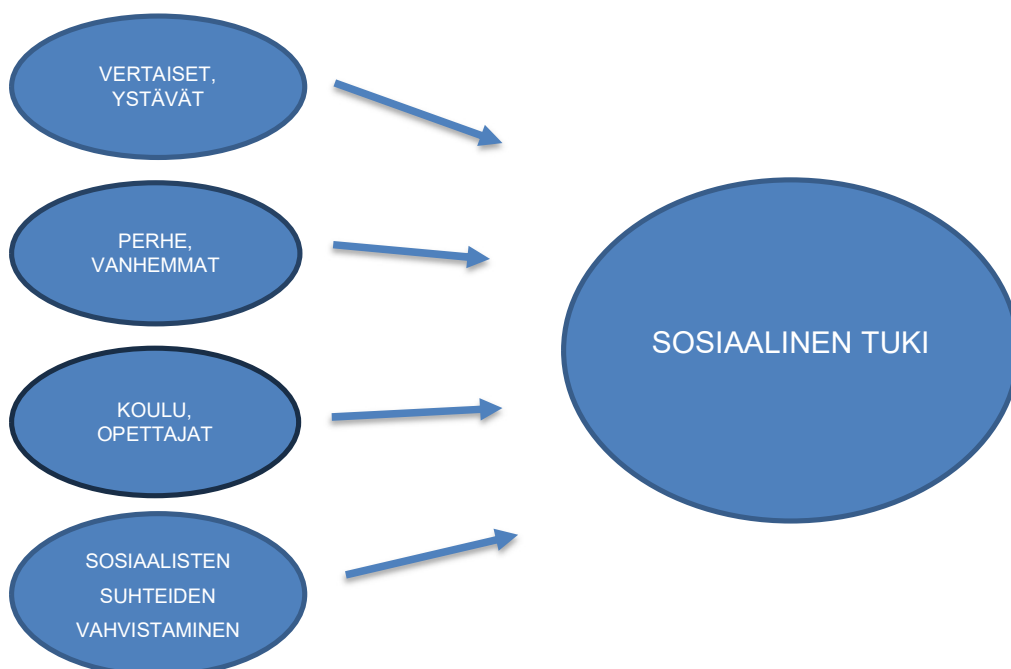
Etenkin pojilla ystävien puute oli yhteydessä psykosomaattiseen oireiluun. Pojat kokivat emotionaalista yksinäisyyttä yleisemmin kuin tytöt. (Haataja ym. 2017: 84.) Tuloksista

voisi päätellä, että ystävät ovat merkityksellisiä nuoren psykosomaattiselle hyvinvoinnille, koska ystävien puute heikentää nuoren psyykkistä hyvinvointia. Ja etenkin ne, joita oli enemmän verkkokiusattu, kokivat olevansa yksinäisempiä verrattuna niihin, jotka olivat kokeneet vähemmän verkkokiusaamista.

Osa verkkokiusatuista tytöistä koki ystävien tuen merkittävänä muun sosiaalisen tuen ja keinojen lisäksi. Verkkokiusatut tytöt käyttivät poikia enemmän selviytymiskeinoina ajanvietettä, ongelmanratkaisukeinoja, perheen tai aikuisen sosiaalista tukea sekä ystävien sosiaalista tukea. Pojat kostivat selviytymiskeinona useammin kuin tytöt. (L. Bradbury & F. Dubow & E. Domoff 2018: 1871.) Toisaalta taas, ystävien tuki ei ollut aina paras keino verkkokiusatun tukemiselle. Syy sille oletettiin olevan siinä, että ystävät eivät välttämättä koe verkkokiusaamista yhtä ongelmallisena kuin aikuiset sen mieltävät. Sen vuoksi ystävien tuki ei välttämättä ollut tarpeeksi tehokasta sisäisten oireiden vähenemiselle verrattuna esimerkiksi perheeltä ja opettajilta saatuun sosiaaliseen tukeen. (Hellfeldt ym. 2019: 12.)

Sosiaalisten suhteiden vahvistamiseen ja positiivisen koulun ilmapiirin luomiseen oli tutkittu miten draamaohjelma kouluissa voisi parantaa oppilaiden välisiä suhteita ja oppilaiden ja opettajien välisiä suhteita. Tutkimustulokset olivat positiivisia niillä luokilla, joilla oli draamaohjelma käytössä verrattuna verrokiryhmään, jolla ei ollut kyseistä ohjelmaa käytössä. Draamaohjelmaan osallistuneiden sosiaaliset suhteet paranivat ja ne olivat tilastollisesti merkittäviä. (Joronen ym. 2013: 144–145.) Olemme kuvion avulla havainnollistaneet sosiaalisen tuen alaluokat kuva 5. osoittamalla tavalla.

Kuva 5. Sosiaalisen tuen alaluokat.



## 6 Pohdinta

### 6.1 Tulosten tarkastelu

Nuori tarvitsee suojaavia tekijöitä selviytymään kriisitilanteista ja vastoinkäymisiltä, joita esimerkiksi verkkokiusaaminen aiheuttaa. Suojaavia tekijöitä ovat muun muassa, vuorovaikutustaidot, turvallinen ympäristö ja sosiaalinen tuki, kuten perhe ja ystävät. (Soisalo 2012: 120–121.) Sosiaalisten suhteiden rakentaminen on osa nuoren tärkeää kehitystä ja ystävyys-suhteista tulee hänelle yhä merkittävämpiä (Glöckler ym. 2021: 70). Tutkimustuloksissa sosiaalinen tuki, kuten ystävät ja perhe, nousi usein tärkeäksi nuoren psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseksi. Sosiaalinen tuki kokonaisuudessaan vähensi analyysin mukaan verkkokiusatun nuoren ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden oireita (Cañas ym. 2020; D. Worsley ym. 2018; Hellfeldt ym. 2019; Holfeld & Baitz 2020; L. Bradbury 2018; Machmutow ym. 2012).

Vertaissuhteet ovat olennaisia lapsen psyykkiselle, fyysiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Verstaistryhmät vaikuttavat lapsen vuorovaikutustaitojen kehittymiseen. Jos lapsi usein suljetaan ryhmästä pois, hänelle muodostuu kielteinen kuva itsestään ja muista. (MLLb.) Verstaistuki tai vertaiset ylsivät tutkimustuloksissa tärkeäksi tueksi verkkokiusatuille nuorille. He monesti tukeutuivat vertaisiin tai vertaistukeen, jotka vähensivät verkkokiusaamisesta aiheutuneita henkisiä oireita, kuten masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta. (D. Worsley ym. 2018: 30.)

Lapsi tarvitsee aikuista, johon hän voisi turvautua juuri silloin, kun hän sitä tarvitsee. Aikuinen on tuki ja turva lapselle koko hänen kehityskaarensa ajan. (Mattila 2007: 54–55.) Vanhemmat ovat myös nuoren tärkeimpiä tukijoita, vaikka he eivät sitä välttämättä ulospäin näyttäisikään (MLLc). Vanhempien tai perheen tuen tarve verkkokiusattujen tukemiseksi nousi usein esiin analyysissämme. Tutkimustulokset ovat yhdenmukaisia sen suhteen, että vanhemman, aikuisen tai perheen tuki ovat merkityksellisiä verkkokiusatun nuoren tukemisessa. Vain yhden artikkelin tutkimustuloksen mukaan perheen tuki ei vähennä verkkokiusaamisesta aiheutuneita henkisiä oireita, vaan se lähinnä ennaltaehkäisee nuoren psyykkistä kärsimystä (D. Worsley ym. 2018: 30).

Ystävyys-suhteet suojaavat kiusaamiselta ja sillä on tärkeä vaikutus kouluviihtyvyyteen ja lapsen hyvinvointiin (MLLb). Nuoret, joita on kiusattu, kokevat yksinäisyyttä, häpeää ja huonoa itsetuntoa. Heidän on vaikea solmia ystävyys-suhteita, sillä he kokevat usein

ulkopuolisuutta. (Hinduja & W.Patchin 2010: 10.) Kaverisuhteet ovat etenkin yläkou-lussa tärkeä sosiaalinen tuki ja voimavara (MLLd). Tutkimustulosten mukaan etenkin ne nuoret, joita oli jo pidempään kiusattu verkossa rankalla tavalla, kokivat enemmän yksinäisyyttä, kuin ne, joita oli vähemmän verkkokiusattu. Kyseisillä verkkokiusatuilla nuorilla oli myös huonompi koulumenestys, he olivat vanhempiensa kanssa sosiaali-sesti sulkeutuneita, vältteviä ja hyökkäviä. Heillä oli myös heikommat suhteet opet-tajiinsa. (Cañas ym. 2020: 8–9.)

Tutkimustuloksissa ystävät olivat tärkeä sosiaalinen tuki nuorille, koska se ehkäisi syr-jäytymistä ja kiusatuksi tulemistä. Ystävät myös lisäsivät nuoren psykosomaattista hy-evinvointia (Haataja ym. 2017: 84). Osa tutkimusten verkkokiusatuista tytöistä pitivät ys-tävien tukea merkittävänä sosiaalisena tukena, joka edisti heidän hyvinvointiaan (L. Bradbury ym. 2018: 1871). Vain yhdessä artikkelissa tulokset viittasivat siihen, että ys-tävät eivät välttämättä tue verkkokiusattua nuorta, koska he eivät miellä verkossa ta-pahtuvaa kiusaamista kiusaamiseksi. Perheen ja opettajien oletetaan myös puuttuvan herkemmin kiusaamiseen. (Hellfeldt ym. 2019: 12.)

Ryhmän ilmapiirillä on keskeinen vaikutus turvallisen siteen luomiseen yksilöiden vä-lille. Turvaton ja negatiivinen ilmapiiri edistää yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. (Repo 2015: 132.) Positiivinen ilmapiiri lisää myönteisiä kokemuksia, jotka ovat erityisen tär-keitä lasten ja nuorten kohdalla. Itsetunto ja luottamus omiin kykyihin lisääntyvät myön-teisten kokemusten ja turvallisen ympäristön kautta. (Lämsä 2009: 46.) Vertais- ja per-heeltä saadun tuen lisäksi positiivinen kouluilmapiiri tuki verkkokiusatun nuoren psyyk-kistä hyvinvointia (Hellfeldt ym. 2019: 10).

Kouluissa harjoitetun draamaohjelman avulla koululaisten sosiaaliset suhteet paranivat, mikä lisäsi yleistä viihtyvyyttä kouluissa ja oppilaiden hyvinvointia (Joronen ym. 2013: 144–145). Suomen kouluissa laajasti käytetty Kiva koulu -menetelmä kitkee ja ennalta-ehkäisee koulukiusaamista (Terveysportti 2020). Hankkeeseen sitoutuneilla oppilailla ja aikuisilla on kiusaamisen suhteen ehdoton nollatoleranssi (KiVa Antibullying Program). Ilman opettajien, vanhempien ja oppilaiden yhteen hiileen puhaltamista hanke ei välttä-mättä tuottaisi tuloksia. Sosiaalisten suhteiden vahvistaminen vaikuttaisi olevan tärke-ässä asemassa kouluviihtyvyyteen, kiusaamisen ennaltaehkäisyyn ja sen kitkemiseen. Myös kostamista, joita pojat käyttivät selviytymiskeinoina, voitaisiin mahdollisesti vä-hentää sosiaalisten suhteiden parantamisella. Osa tutkimuksiin osallistuneista pojista nimittäin kostivat verkkokiusaamisesta aiheutuneen pahan olon vuoksi (Machmutow ym. 2012: 414; L. Bradbury ym. 2018: 1871).

Jotta kiusaamiseen voisi puuttua ja kiusattu saisi tarvitsemaansa tukea, hänen tulisi kertoa siitä jollekin. Kouluterveyskyselyn mukaan (2021), koulukiusaaminen väheni puoleen, kun kiusatut kertoivat kiusaamisesta (THL 2023). Kiusatut yleensä uskaltavat kertoa kiusaamisesta henkilölle, johon he voivat luottaa. Kouluterveydenhuollolla on tärkeä rooli edistää oppilaan hyvinvointia, tukea kiusattua ja ennaltaehkäistä ongelmatilanteita ja syrjäytymistä kouluissa (Hietala ym. 2010: 63). Tuloksia peilaten sosiaalinen tuki oli merkittävässä asemassa verkkokiusatulle. Kouluterveydenhoitajan vastaanotto tulisi siten olla helposti lähestyttävä ja sellainen, johon nuori tai lapsi uskaltaisi tulla juttelemaan ongelmistaan (Hietala ym. 2010: 63–65). Kouluterveydenhuollon tulisi myös riittävän ajoissa puuttua syrjäytymisen vaarassa olevaan lapseen ja huomata kiusaaminen ajoissa. Nykyisin psykiatrisia sairaanhoitajia on palkattu yhä enemmän kouluihin kouluterveydenhoitajan rinnalle, koska mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet huomattavasti lapsilla ja nuorilla. Heidän työkuvaansa kuuluu pidempiaikaisten ja keski-vaikkeiden nuorten hoitaminen kouluissa. (Smart & Wise 2019.)

Sosiaalinen tuki nousi ylivoimaisemmin esiin tutkimusartikkeleissamme. Yhdessä artikkelissa puhuttiin myös nuoren psyykeen vahvistamisesta, jolla voisi vähentää verkkokiusaamisesta aiheutuvia henkisiä oireita. Niillä nuorilla, joilla on kykyä muuttaa ajatusmallejaan positiiviseksi, voivat suojautua henkiseltä kärsimykseltä, jota verkkokiusaaminen heille aiheuttaa. Tutkimuksen mukaan positiivinen ajattelu vähentäisi verkkokiusaamisesta johtuvaa ahdistuksen ja masennuksen oireita. Nuoren kykyä kognitiivisesti arvioida tai muotoilla uudelleen ajatuksiaan positiivisempaan suuntaan, voisi auttaa häntä eheyttämään psyykettään, jota verkkokiusaaminen on hänelle aiheuttanut. Kyseiset verkkokiusatut nuoret olivat sellaisia, jotka pystyivät itse muuttamaan ajatteluaan myönteisemmäksi (D. Worsley ym. 2018: 30). Ammattilaisen tukea tarvitaan etenkin niillä, jotka eivät itse kykene muuttamaan omaa ajattelumalliaan. Psykiatrisesta sairaanhoitajasta voisi olla apua, mutta vaikeammissa tapauksissa heidät voitaisiin myös ohjata koululääkärin läheteellä nuorten psykiatriselle osastolle. (Smart & Wise 2019.)

Tutkimustulokset eivät sinänsä ole yllättäviä ja niissä on paljon yhdenmukaisuutta aiemman tutkimuksen kanssa, jota olemme kuvanneet viitekehyksessämme. Suurin osa analysoimistamme ulkomaalaisista artikkeleista tutkittavien ikähaarukka sijoittui 12–15-vuotiaisiin lapsiin. Yhdessä artikkelissa tutkittavien lasten keski-ikä oli 11,89-vuotta. He ovat kuitenkin lähellä 12 ikävuotta, joten ajattelimme artikkelin soveltuvan tutkimukseemme. Suomenkielisissä artikkeleissa tutkimukset oli tehty 4.–6. luokkalaissille lapsille. Keski-ikä niissä oli 10,4 vuotta lasta kohden. Mielestämme tutkimukset olivat tärkeitä tutkimustamme ajatellen ja ne vastasivat tutkimuskysymykseemme. Pohdimme myös sitä, että jokainen lapsi ja nuori kehittyy omaan tahtiin ja tutkittavien keski-

ikä oli kuitenkin lähellä 12 ikävuotta. Sen vuoksi päätimme ottaa ne mukaan tutkimukseemme. Mielestämme oli myös tärkeää analysoida suomalaisia tutkimuksia ja ne olivat relevantteja tarkoitukseemme.

Tulokset auttoivat meitä ymmärtämään sosiaalisen tuen, kuten perheen, vanhempien, aikuisten, opettajien ja ystävien tuen olevan avainasemassa verkkokiusatun lapsen tukemisessa. Tulevaisuuden ammatissamme tämä on tärkeä ottaa huomioon kiusattua lasta tai nuorta kohdattaessa. On syytä esimerkiksi selvittää, minkälaiset sosiaaliset suhteet kyseisellä henkilöllä on. Lisäksi verkkokiusatun lapsen tukeminen on osa laajempaa moniammatillista verkostoa, johon kuuluu koko koulun ammattihenkilöstö mukaan lukien opettajat, koululääkäri, koulupsykologi ja kouluterveydenhuolto. Verkkokiusatun nuoren tukemisessa huomioidaan myös lapsen huoltajat, perhe ja ystävät.

Koulun ilmapiirillä on lisäksi suuri merkitys siihen, uskaltaako kiusattu lapsi pyytää ulkopuoliselta kiusaamiseensa apua. Turvallinen ja positiivinen ilmapiiri vahvistavat sosiaalisia suhteita ja sillä on ehkäisevä vaikutus kiusaamiselle. Sosiaaliin suhteisiin tulisi jo varhaiskasvatuksessa panostaa riittävästi, jotta syrjäytymistä voitaisiin ennaltaehkäistä. Yksinäisille verkkokiusatuille nuorille tulisi järjestää jatkohoitopaikka, esimerkiksi nuorten psykiatriselle osastolle, jotta syrjäytyminen voitaisiin vielä estää ja nuoren itsetuntoa vahvistaa. Terveystieteiden ammattilaisille työmme ei välttämättä tuonut uutta tietoa aiheesta, mutta se vahvistaa käsitystä siitä, mitkä asiat tukevat 12–15-vuotiaan verkkokiusatun lapsen psyykkistä hyvinvointia.

## 6.2 Eettisyys

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) on opetus- ja kulttuuriministeriön asiantuntijajelin (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, TENK 2023a). Se on laatinut ohjeet ja menettelytavat tutkijoille, jonka lähtökohtana on taata uskottavuutta ja luotettavuutta tutkimukselle. Neuvottelukunnan antamiin ohjeisiin ovat Suomen yliopistot ja ammattikorkeakoulut sekä monet erillistutkimuslaitokset sitoutuneet ohjeisiin allekirjoituksellaan. (Kuula 2006: 34.) Tutkimuseettinen neuvottelukunta edistää hyvää tieteellistä käytäntöä, ennaltaehkäisee plagiointia ja edistää tutkimuseettistä lähestymistapaa tieteen tekijöille (TENK 2023b).

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeiden mukaan hyvään tieteelliseen käytäntöön (HTK) kuuluvat, lyhyesti kiteytettynä, rehellisyys, avoimuus ja muiden tutkijoiden kunnioittaminen. Tutkimustyötä tehdessä ja tulosten tallentamisessa tulisi olla huolellinen ja tarkka, jotta virhearvioinneilta vältytään. Toisten tutkijoiden ideoita ei varasteta, vaan

tutkimuksessa osoitetaan kunnioitusta kirjoittamalla siihen huolellisesti viitteet ja lähteet, josta tieto on saatu. Tarvittavat tutkimusluvut hankitaan ja mahdolliset eettiset ennakkoarviointit tehdään tietyillä aloilla. (TENK 2023b.) Hyvän tieteellisen käytännön vastuu koskee tutkijan lisäksi, koko tutkimusryhmää ja organisaation johtoa (Kuula 2006: 35).

Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti, kirjallisuuskatsauksessa käytettyjen lähteiden tutkijoita on kunnioitettu kirjoittamalla viittaukset ja lähteet huolellisesti Metropolian ammattikorkeakoulun tapaa noudattaen (TENK 2023c: 14). Kaikki opinnäytetyössä viitatut aineistot ovat huolellisesti kirjattu lähdeluetteloon. Lisäksi opinnäytetyö on tarkistettu Turnitin-plagiointitarkistustietokannassa, jotta tahattomalta kopioimiselta on välttytty. Plagiointi, toisen idean varastaminen ja havaintojen vääristely ovat hyvän tieteellisen käytännön loukkauksia (TENK 2023c: 16).

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa käytetään vertaisarvioinnin läpikäyneitä tutkimusartikkeleita (Stolt ym. 2016: 9). Lähteinä ei ole käytetty muita kirjallisuuskatsauksia ja aineiston keruussa on hyödynnetty vain alkuperäisiä lähteitä. Aineiston haussa on etsitty vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita hoitotieteen kansainvälisistä ja kotimaisista tietokannoista. Tietokannat, joista tieteelliset artikkelit ovat etsitty, ovat Medic, PubMed ja Cinahl. Kirjastoinformaation apua on hyödynnetty sopivien hakusanojen löytämiseen tutkimusartikkeleiden etsinnässä.

### 6.3 Luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta edistää tarkka ja huolellinen raportointi tiedonhausta, kuten siitä, mitä hakusanoja ja tietokantoja on käytetty aineiston keruussa. Tarkka analyysi tuloksista edesauttaa tutkimuksen luotettavuutta ja sitä tulisi tarkastella tutkimusprosessin jokaisessa vaiheessa. (Kylmä & Juvakka 2007: 130–133.) Toisin sanoen lukijoille tulisi antaa tarpeeksi uskottava selitys aineiston kokoamisesta ja analysoinnista, jotta tulokset vakuuttaisivat heidät (Tuomi & Sarajärvi 2013: 141). Tiedonhakuprosessia ja analyysimenetelmää on raportoitu vaihe vaiheelta, jota on opinnäytetyössä esitetty erilaisilla taulukoilla ja kuvioilla. Liitteinä on esitetty kattavammat taulukot tiedonhausta ja tieteellisistä artikkeleista, joita aineistossa on käytetty.

Ongelmia tutkimuksen luotettavuudessa nousee esiin jo siinä, että toinen tutkija voi saada erilaisen tuloksen analyysistä, vaikka tutkimusprosessi olisi kirjattu tarkkaan ja huolellisesti. Totuuksia on monia, mutta se hyväksytään laadullisessa tutkimuksessa,

koska yhtä ainoaa totuutta ei ole olemassa. (Kylmä & Juvakka 2007: 129.) Näistä asioista on sekä tutkijan että lukijan kuitenkin hyvä olla tietoinen.

Tiedonkeruuvaiheessa ja siinä, mihin tutkija kiinnittää tutkimuksessa huomiota on jo lähtökohtaisesti subjektiivista. Lisäksi kielenkääntäminen on kääntäjän omaa tulkintaa, vaikka hän pyrkisi sanasta sanaan kääntämään tekstiä. Jos useampi eri kääntäjä kääntää samaa tekstiä ja muodostaa käännöksestä vielä pelkistykseen, saattaa lopputulos olla hyvin erilainen. Artikkeleita analysoidessa ja kääntäessä niitä englannista suomeen on tärkeä tiedostaa, että tuloksia ohjaa tutkijan oma mielenkiinto, kokemus ja havainnointi, joten tulokset eivät voi olla absoluuttisesti tosia.

Kirjallisuuskatsauksessa on tarpeellista huomioida se, että osa tutkimusartikkeleista ovat maksumuurin takana, osa kielen vuoksi saavuttamattomissa ja osa saattaa jäädä tutkimatta rajallisen ajan puitteissa, joka on annettu opinnäytetyön tekemiseen. Tutkimustulokset saattavat jäädä täten puutteellisiksi. (Stolt ym. 2016: 25–26.) Muutama mielenkiintoinen artikkeli, joita olisi voitu ottaa tutkimukseen mukaan, jäi analysoimatta rajallisen ajan vuoksi. Maksumuurin takana oli lisäksi artikkeleita, jotka otsikon ja tiivistelmän perusteella vaikuttivat mielenkiintoisilta ja oleellisilta tutkimuskysymykseen nähdessä. Valitettavasti kyseiset artikkelit jäivät tutkimatta, vaikka ne olisivat saattaneet olla merkittäviä lähteitä opinnäytetyön kannalta.

Vaikka opinnäytetyössä saattaa piillä aukkokohtia luotettavuuden näkökulmasta, tutkimuksen eettisiä periaatteita on noudatettu kunnioittamalla toisia tutkijoita kirjaamalla viitteet ja lähteet huolellisesti. Tutkimusprosessia ja tuloksia on raportoitu mahdollisimman luotettavasti ja tarkasti vaihe vaiheelta. Tiedonhakua ja analysoituja artikkeleita on havainnollistettu taulukoiden avulla. Koko opinnäytetyöprosessin ajan on pyritty siihen, että tulokset olisivat analysoitu mahdollisimman tarkasti, aidosti ja luotettavasti.

## 7 Johtopäätökset

Tutkimuksissa olevat nuoret saivat apua verkkokiusaamisesta aiheutuviin sisäisiin oireisiin pääasiassa sosiaalisen tuen eri muodoilla. Jotta kiusattu saisi apua, hänen tulisi kertoa siitä jollekin. Huonommassa asemassa ovat ne nuoret, jotka ovat yksinäisiä, koska heillä ei välttämättä ole sosiaalista tukiverkkoa lainkaan. Tutkimuksiin osallistuneilla yksinäisillä verkkokiusatuilla nuorilla oli kommunikointiongelmia myös vanhempiensa kanssa. Tällaisilla nuorilla on vaarana syrjäytyminen ja apu kiusaamiseen voi olla hyvin ongelmallista.

Tutkimukset, joita analysoimme, olivat suurimmaksi osaksi ulkomaalaisia. Olisi tärkeää tietää miten paljon verkkokiusaamista ilmenee Suomen kouluissa, millä sosiaalisen median alustoilla, ja miten verkkokiusattuja nuoria tuetaan kotimaassamme. Verkkokiusaamista on maailmanlaajuisesti tutkittu suhteellisen vähän, joten Suomessa voisi tutkimusaiheelle olla myös kysyntää. Nuorten mielenterveysongelmat lisääntyvät jatkuvasti, joten olisi aihetta ymmärtää myös tilastollisesti, miten paljon verkkokiusaamisella on vaikutusta nuorten mielenterveydelle. Olisi kiinnostavaa myös tietää miten verkkokiusatut nuoret, joita on rankalla tavalla pidempään kiusattu, ovat selvinneet kiusaamisesta. Minkälaista tukea he ovat saaneet ja keneltä, ja millä tavalla pitkään verkossa säilyneet julkaisut vaikuttavat heidän mielenterveyteensä? Ovatko he itsetuhoisia ja miten suuri riski heillä on itsemurhalle?

Tutkimusten avulla meillä olisi konkreettisempi käsitys siitä, miten paljon verkkokiusaamista Suomen kouluissa on ja millä tavoin se vaikuttaa lapsen tai nuoren psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimuksia tarvitaan, jotta löytäisimme keinoja ongelmien ratkaisuun ja verkkokiusatun lapsen tai nuoren psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen. Tutkimukset voisivat mahdollisesti auttaa myös siihen, että kouluterveydenhuoltoon lisättäisiin enemmän resursseja. Kouluissa tulisi olla riittävästi vakituisia psykiatrisia sairaanhoitajia terveydenhoitajien lisäksi. Ammattilaisen pysyvyys kouluissa on tärkeää, jotta nuori kykenisi luottamaan häneen ja kertomaan vaikeuksistaan.

Mielenterveyspalveluja tarvitaan ylipäättään runsaasti nykyistä enemmän. Lapsia ja nuoria tukevia palveluja tulisi järjestää siten, että ne olisivat helposti saatavilla oman koulun läheisyydessä. Toiminnalla olisi syrjäytymistä ja kiusaamista ennaltaehkäisevä vaikutus, sillä lasten varhaisiin ongelmiin puuttuessa ennaltaehkäistään myöhemmällä iällä ilmeneviä ongelmia. Toisin sanoen, tutkimuksia ja tietoa tarvitaan enemmän, jotta verkkokiusattujen lasten ja nuorten hyvinvointia voisi täsmällisemmin tukea ja löytää ennaltaehkäiseviä ratkaisuja kiusaamisesta johtuvalle syrjinnälle myös Suomessa.

## Lähteet

Cañas, Elizabeth & Estévez, Estefanía & León-Moreno, Celeste & Musitu, Gonzalo 2020. Loneliness, Family Communication, and School Adjustment in a Sample of Cybervictimized Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health* (17). 335. MDPI.

D. Worsley, Joanne & C. McIntyre, Jason & Corcora, Rhiannon 2018. Cyberbullying victimisation and mental distress: testing the moderating role of attachment security, social support, and coping styles. *Article of Emotional and Behavioural Difficulties* 24 (1). 20–35. Routledge.

Elo, Satu & Kajula, Outi & Tohmola, Anniina & Kääriäinen, Maria 2022. Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede* 34 (4). 215–225.

Glöckler, Michaela & Hubner, Edwin & Feinauer, Stefan 2021. Lasten ja nuorten terve kasvu digimaailmassa: suuntaviittoja vanhemmille ja muille kasvattajille. *Tallinna: Ciris*.

Haataja, Anne & Konu, Anne & Koivisto, Ann-Maija & Joronen, Katja 2017. Koulukiusaaminen ja psykosomaattinen oireilu 4.–6. luokkalaisilla tytöillä ja pojilla. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* (54). 76–89.

Hellfeldt, Karin & Lopez-Romeo, Laura & Andershed, Henrik 2019. Cyberbullying and Psychological Well-Being in Young Adolescence: The Potential Protective Mediation Effects of Social Support from Family, Friends, and Teachers. *International Journal of Environment Research and Public Health* (17). 45. MDPI.

Hietala, Tarja & Kaltiainen, Tiina & Metsärinne, Ulla & Vanhala, Erja 2010. Nuori ja mieli –koulu mielenterveyden tukijana. *Helsinki: Tammi*.

Hinduja, Sameer & W. Patchin, Justin 2015. *Bullying Beyond the Schoolyard. Preventing and Responding to Cyberbullying. Second Edition. United States of America: Corwin*.

Holfeld, Brett & Baitz, Rachel 2020. The Mediating and Moderating Effects of Social Support and School Climate on the Association between Cyber Victimization and Internalizing Symptoms. *Journal of Youth and Adolescence* (49) 2214–2228. Springer.

Huhtala, Niina & Herkama, Sanna 2012. Yläkoulun oppilaiden ja opettajien käsityksiä verkkokiusaamisesta vuorovaikutusilmionä. *Prologi. Puheviestinnän puheenvuoro*. <<https://journal.fi/prologi/article/view/95879/54277>>

Joronen, Katja & Konu, Anne & Rankinen, Sally & Åstedt-Kurki, Päivi 2013. Draamaohjelman vaikutus oppilaiden sosiaalisiin suhteisiin ja kiusaamiskokemuksiin alakoulussa. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* (50). 139–149.

KiVa Antibullying Program. Turun yliopisto. <<https://www.kivakoulu.fi/kivaohjelmasta/>> Viitattu 11.2.2023

Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus.

Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

L. Bradbury, Stacey & F. Dubow, Eric & E. Domoff, Sarah 2018. How do Adolescents Learn Cyber-victimization Coping Skills? An Examination of Parent and Peer Coping Socialization. *Journal of Youth and Adolescence* (47). 1866–1879. Springer.

Laitinen, Kristiina & Haanpää, Sanna & Francke, Laura & Lahtinen, Matti 2020. Kiusaamisen vastainen työ kouluissa ja oppilaitoksissa. Opetushallitus. <[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/kiusaamisen\\_vastainen\\_tyo\\_kouluissa\\_ja\\_oppilaitoksissa.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/kiusaamisen_vastainen_tyo_kouluissa_ja_oppilaitoksissa.pdf)>

Lämsä, Anna-Liisa (toim.) 2009. Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Machmutow, Katja & Perren, Sonja & Sticca, Fabio & D. Alskaer, Françoise 2012. Peer victimisation and depressive symptoms: can specific coping strategies buffer the negative impact of cybervictimisation? *Journal of Emotional and Behavioural Difficulties* 17 (3–4). 403–420. Routledge.

Mattila, Kati-Pupita 2007. Arvostava kohtaaminen arjessa, auttamistyössä ja työyhteisössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mieli 2021. Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. <<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>> Viitattu 3.2.2023

MLLa. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Kiusaaminen. <<https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/kiusaaminen/>> Viitattu 30.1.2023

MLLb. Mannerheimin lastensuojeluliitto. 12–15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. <<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>> Viitattu 28.1.2023

MLLc. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhemmat 12–15 –vuotiaiden kaverisuhteiden tukena. <<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/vanhemat-12-15-vuotiaan-kaverisuhteiden-tukena/>> Viitattu 5.3.2023

MLLd. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Yläkoululainen ja kaverit. <<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-kouluikaisen-kanssa/elamaa-ylakoululaisen-kanssa/ylakoululainen-ja-kaverit/>> Viitattu 5.3.2023

Nuortennetti a. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Miksi joku kiusaa? <<https://www.nuortennetti.fi/kiusaaminen/miksi-joku-kiusaa/>> Viitattu 28.3.2023

Nuortennetti b. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Kiusaaminen voi olla rikos. <<https://www.nuortennetti.fi/kiusaaminen/kiusaaminen-voi-olla-rikos/>> Viitattu 28.2.2023

Pitkäranta, Ari 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Työkirja ammattikorkeakouluun. Jokioinen: e-Oppi Oy.

Pope, Catherine & Mays, Nicholas (edit.) 2020. Qualitative Research in Health Care. Fourth Edition. USA: John Wiley & Sons Ltd.

Pöyhönen, Virpi 2021. Noidan kehästä pois. Voiko koulukiusaamisen kierteen katkaista. Helsinki: Tammi.

Repo, Laura 2015. Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy. 2. Painos. Juva: PS-kustannus.

Smart & Wise 2019. Turku. Psykiatriset sairaanhoitajat tulivat Turun kouluihin. <[https://www.turku.fi/uutinen/2019-08-26\\_psykiatriset-sairaanhoitajat-tulivat-turun-kouluihin](https://www.turku.fi/uutinen/2019-08-26_psykiatriset-sairaanhoitajat-tulivat-turun-kouluihin)> Viitattu 11.4.2023

Soisalo, Raul 2012. Särkyvä mieli – Lasten ja nuorten psyykinen oireilu. Tallinna: AS Printon Trukikoda.

Stolt, Minna & Axelin, Anna & Suhonen, Riitta (toim.) 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteissä. 2. painos. Turku: Grano Oy.

Terveysportti 2021. Kiusaaminen. Pulassa lapsen kanssa. Duodecim. <<https://www.terveyskirjasto.fi/pla00028>> Viitattu 30.1.2023

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL) 2022. Kouluterveyskyselyn tuloksia. <[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/AOL\\_webinaari\\_1.2.2022\\_Kouluterveyskysely\\_JH\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/AOL_webinaari_1.2.2022_Kouluterveyskysely_JH_0.pdf)> Viitattu 25.3.2023

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL) 2023. Kouluterveydenhuolto. <<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskeluhoolto/kouluterveydenhuolto>> Viitattu 29.3.2023

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10.painos. Vantaa: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2023a. <<https://tenk.fi/fi>> Viitattu 18.2.2023

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2023b. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Päivitetty 12.4.2023. <<https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>> Viitattu 17.4.2023

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2023c. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. <[https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)>

Unicef 2023. Lapsen oikeuksien sopimus. <[https://www.unicef.fi/tyomme/lapsen-oikeudet/lapsen-oikeuksien-sopimus/?gclid=EAlaIQobChMI-O7HtfCc\\_QIVDLayCh36xwGeEAAAYAiAAEgJCjvD\\_BwE](https://www.unicef.fi/tyomme/lapsen-oikeudet/lapsen-oikeuksien-sopimus/?gclid=EAlaIQobChMI-O7HtfCc_QIVDLayCh36xwGeEAAAYAiAAEgJCjvD_BwE)> Viitattu 17.2.2023

Unicef 2019. Turvallinen koulupäivä kuuluu kaikille – auta lastasi puuttumaan kiusaamiseen. Päivitetty 17.7.2020. <<https://www.unicef.fi/tyomme/ajankohtaista/uutiset-ja-nakokulmat/2019/turvallinen-koulupaiva-kuuluu-kaikille-auta-lastasi-puuttumaan-kiusaamiseen/>> Viitattu 28.2.2023

Unicef 2022. Aikuisten mielestä kiusaamista ehkäistään hyvin – entä kun kysytään lapsilta? <<https://www.unicef.fi/tyomme/ajankohtaista/uutiset-ja-nakokulmat/2022/aikuisten-mielesta-kiusaamista-ehkaistaan-hyvin-enta-kun-kysytaan-lapsilta-/>> Viitattu 28.2.2023

Valkonen, Satu 2017. Media varhaiskasvatuksessa. Tukea tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto. <[https://cdn.mll.fi/prod/2017/06/28154551/media\\_varhaiskasvatuksessa\\_nettiin.pdf](https://cdn.mll.fi/prod/2017/06/28154551/media_varhaiskasvatuksessa_nettiin.pdf)>

Yhdistyneet Kansakunnat 2020. Verkkokiusaaminen: mitä se on ja miten sen voi estää. <<https://unric.org/fi/verkkokiusaaminen-mita-se-on-ja-miten-sen-voi-estaa/>> Viitattu 30.1.2023

Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991. Finlex. <[https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060/19910060\\_2](https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060/19910060_2)>

## Liite 1. Tietokannat

| Tietokanta    | Hakusanat                     | Rajaukset   | Osumat | Otsikon perusteella valittu | Tiivistelmän perusteella valittu | Koko tekstin perusteella valittu |
|---------------|-------------------------------|---|--------|-----------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| <b>Cinahl</b> | cyberbullying                 | AND adolescents or teenagers or teen or youth AND Support<br><br>advanced search, peer viewed, research article, English language, year 2012–2023 | 113    | 14                          | 9                                | 4                                |
| <b>Pubmed</b> | cyberbullying                 | AND adolescents or teenagers or teen or youth AND Support<br><br>title/abstract<br><br>year 2012–2023   | 131    | 10                          | 5                                | 2                                |
| <b>Medic</b>  | verkkokius* somekius* kiusaa* | laps*last*child*<br><br>vuosi 2012–2013, vain koko teksti, suomi ja englanti, kaikki julkaisutyypit   | 14     | 7                           | 4                                | 2                                |

## Liite 2. Artikkelit

| Numero, tekijä, vuosi, maa  | Lehti, artikkeli  | Menetelmät, aineisto   | Tutkimuksen tarkoitus   | Keskeisimmät tulokset   |
|---|---|--|---|---|
| <p><b>1. Cañas &amp; Estévez &amp; León-Moren &amp; Musitu</b></p> <p><b>2020</b></p> <p><b>Espanja</b></p> | <p>International Journal of Environmental Research and Public Health.</p> | <p>Laadullinen tutkimus. Kyselymenetelminä käytettiin erilaisia kyselyasteikkoja (UCLA, PACS, PROF-A, CYBVIC, Likert asteikko)</p> <p>N= 2399, ikä 12–18-vuotta</p> <p>M = 14,63</p> | <p>Tarkoituksena oli tutkia yksilön, perheen ja sosiaalisen suhteen tekijöitä, kuten yksinäisyyttä, perheen kommunikaatiota ja koulumenestystä nuoriin, jotka ovat altistuneet verkkokiusaamiselle.</p> | <p>Nuoret, jotka kärsivät rankempaa verkkokiusaamisesta ovat yksinäisempiä, heillä on enemmän ongelmia kommunikoida molempien vanhemman kanssa ja heillä on huonompi koulumenestys kuin kohtuullisemmin verkkokiusatuilla nuorilla.</p> <p>Tulokset osoittavat, että verkkokiusatuilla tytöillä on helpompaa kommunikoida äitinsä kanssa ja he pärjäävät paremmin koulussa kuin verkkokiusatut pojat. Molemmat sukupuolet kuitenkin kärsivät yksinäisyydestä.</p> |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
| <p><b>2. D. Worsley &amp; C. McIntyre &amp; Corcora</b></p> <p><b>2018</b></p> <p><b>Englanti</b></p>  | <p>Article of Emotional and Behavioral Difficulties.</p> | <p>Laadullinen tutkimus. Kyselyssä käytettiin Likert asteikkoa, joiden asteikot vaihtelivat kysymysten perusteella.</p> <p>N= 476, ikä 13–19 vuotta<br/>M = 14,84</p>   | <p>Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia, miten verkkokiusaaminen vaikuttaa mielenterveyteen ja tunnistaa, mitkä psykologiset ja kognitiiviset tekijät vähentävät verkkokiusaamisen negatiivisia vaikutuksia mielenterveyteen liittyen.</p> | <p>Tulosten perusteella verkkokiusatut nuoret totesivat enemmän masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden oireita kuin ei verkkokiusatut nuoret.</p> <p>Vertaistuki vähensi verkkokiusaamisesta aiheutuvaa henkistä stressiä ja kuormitusta kyselyyn osallistuneilla nuorilla.</p> <p>Ajattelun muokkaaminen myönteisemmäksi mielen hallintakeinona heikensi ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden oireita, jotka johtuivat verkkokiusaamisesta.</p> |
| <p><b>3. Haataja &amp; Konu &amp; Kivistö &amp; Joronen</b></p> <p><b>2017</b></p> <p><b>Suomi</b></p> | <p>Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti.</p>          | <p>Laadullinen tutkimus, jossa kysymykset olivat esitettynä väittäminä sekä monivalinta- kysymyksinä. Tutkimusaineistona on käytetty 4.–6. luokkalaisille tehtyä peruskoulun hyvinvointiprofiili kyselyä lukuvuodelta 2012–2013.</p> <p>N=16232</p> | <p>Tutkimuksen tavoitteena oli kuvata 4.–6. luokkalaisten tyttöjen ja poikien koulukiusaamista ja psykosomaattista oireilua vuosina 2012–2013 sekä selvittää koulukiusaamisen ja taustamuuttujien yhteyttä oireiluun.</p>                | <p>Tutkimusten mukaan koulukiusaaminen oli yhteydessä runsaaseen psykosomaattiseen oireiluun tyttöillä ja pojilla.</p> <p>Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että koulukiusaamisella ja psykosomaattisella oireilulla on selvä yhteys.</p>  |

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
|   |  | 4. luokkalaisia 36 %, 5. luokkalaisia 37 % ja 6. luokkalaisia 28 %.  |   |   |
| <b>4. Hellfeldt &amp; Lopez-Romeo &amp; Andershed</b> | International Journal of Environment Research and Public Health. | Poikittaistutkimus, jossa kyselyt oli tehty viidessä eri aallossa tutkittaville vuosien 2010–2018 välillä. Kysymykset olivat väittämiä asteikolla 1–4. | Tarkoituksena oli tutkia, miten verkkokiusaamisen eri roolit (verkkokiusaaja, verkkokiusattu ja verkkokiusaaja-kiusattu) vaikuttavat ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen sekä subjektiiviseen hyvinvointiin. | Tulosten perusteella verkkokiusaajakiusatuilla on eniten masentuneisuutta, ja he kokevat vähiten subjektiivista hyvinvointia ja he saavat vähiten tukea perheeltään. Ahdistuneisuutta ilmenee lisäksi heillä eniten, kuten myös verkkokiusatuilla nuorilla. |
| <b>2019</b>   |  | N= 1707, ikä 10–13 vuotta<br>M = 11,89   | Miten verkkokiusaamisen eri roolit vaikuttavat siihen, paljonko nuori saa sosiaalista tukea ystäviltä, perheiltä ja opettajilta.  | Kyselyssä 'vanhemmat' nuoret kokivat ystävien tuen merkittävämpänä, kun taas kyselyn 'nuoremmat' nuoret kokivat perheen tuen merkittävämpänä.   |
| <b>Ruotsi</b>   |  |  | Miten ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden oireet ja subjektiivinen hyvinvointi vaikuttavat sosiaalisen tuen saantiin ystäviltä, opettajilta ja perheeltä.  | Tulosten mukaan tytöt kokivat saavansa enemmän ystävien tukea ja he kokivat enemmän ahdistuneisuutta verkkokiusatuksi tulemisen myötä verrattuna poikiin.   |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| <p><b>5. Holfeld &amp; Baitz</b></p> <p><b>2020</b></p> <p><b>Kanada</b></p>                                 | <p>Journal of Youth and Adolescence.</p>         | <p>Laadullinen tutkimus, jossa kysymykset toteutettiin Likert asteikolla. Asteikot vaihtelivat kysymysten perusteella.</p> <p>N= 1151, ikä 10–16 vuotta<br/>M = 12,7</p>                   | <p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia, miten verkkokiusatun nuoren sosiaaliset suhteet (kaverit, perhe) ja koulun ilmapiiri vaikuttavat verkkokiusaamisesta aiheutuviin sisäisiin oireisiin.</p>                                    | <p>Tulokset osoittavat, että verkkokiusaamisesta johtuvat sisäiset oireet ovat voimakkaampia nuorilla, jotka saavat vähemmän vertaistukea kavereilta ja perheeltä. Lisäksi negatiiviset kokemukset kouluympäristöstä lisäävät verkkokiusattujen nuorten sisäisiä oireita.</p>  |
| <p><b>6. Joronen &amp; Konu &amp; Rankinen &amp; Åstedt-Kurki</b></p> <p><b>2013</b></p> <p><b>Suomi</b></p> | <p>Sosiaalilääketieteellinen aikakausilehti.</p> | <p>Kvasikokeellinen pitkittäistutkimus.</p> <p>Draamaohjelma suoritettiin neljässä luokassa (2 neljättä ja 2 viidettä luokkaa) lukuvuonna 2007–2008</p> <p>N=134</p>                       | <p>Tarkoitus oli arvioida alakoulussa toteutetun draamaohjelman vaikutuksia luokan sosiaalisiin suhteisiin ja kiusaamiseen. Lisäksi tarkoituksena oli tutkia, onko ohjelman intensiteetillä vaikutusta tuloksiin.</p>                 | <p>Tulosten mukaan sosiaaliset suhteet paranivat ja kiusatuksi tulemisen kokemukset vähenivät draamaohjelmaan intensiivisesti osallistuneessa ryhmässä.</p>  |
| <p><b>7. L. Bradbury &amp; F. Dubow &amp; E. Domoff</b></p> <p><b>2018</b></p>                               | <p>Journal of Youth and Adolescence.</p>         | <p>Määrällinen ja/tai laadullinen tutkimus, jossa oli kysymyksiä asteikoilla verkkokiusaamisesta ja siitä, minkälaisia selviytymiskeinoja nuorella on, jos häntä on kiusattu verkossa.</p> | <p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia kuinka paljon oppilaat ovat kokeneet verkkokiusaamista viimeisen vuoden aikana ja minkälaisilla keinoilla he ovat selviytyneet verkkokiusaamisen aiheuttamasta stressaavista tilanteista.</p> | <p>64 % tytöistä ja 53 % pojista kokivat ainakin kerran verkkokiusaamista edellisen vuoden aikana v. 2015 tehdyssä tutkimuksessa.</p> <p>Sukupuolella oli merkitystä siihen, mitä selviytymiskeinoja nuoret käyttivät verkkokiusaamisesta aiheutuviin stressitilanteisiin.</p> |

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| USA   |  | N= 329<br>7–8-luokkalaisia   |   | Tytöt toteuttivat enemmän ongelman ratkaisemista ja he käyttivät sellaista ajanvietettä, jolla saisi ajatukset pois verkkokiusaamisesta. He hyödynsivät perheen tai aikuisen sosiaalista tukea sekä kavereiden sosiaalista tukea enemmän verrattuna poikiin.   |
| 8. Machmutow & Perren & Sticca & D.Alskaer<br><br>2012<br><br>Sveitsi | Journal of Emotional and Behavioural Difficulties. | Pitkittäistutkimus, jossa oli kysymyksiä verkkokiusaamisesta liittyvään masennukseen ja avoimia kysymyksiä selviytymiskeinoihin liittyen.<br><br>N= 765<br>M = 13,18 | Tarkoituksena oli tutkia, aiheuttaako verkkokiusaaminen uhreille enemmän masennusta kuin perinteinen kiusaaminen.<br><br>Toiseksi tarkoituksena oli tutkia, mitkä selviytymiskeinot vähentävät verkkokiusaamisesta aiheutuvaa masennusta. | Tulokset osoittivat, että sekä perinteinen että verkkokiusaaminen ovat yhteydessä masennuksen oireisiin. Verkkokiusaaminen lisäksi aiheuttaa masennuksen oireiden lisääntymistä ajan myötä.<br><br>Selviytymiskeinoina kostotoimet ja avuttomuus lisäsivät masennusta. Kun taas, vertaistuki ja perheen sosiaalinen tuki vähensivät masennuksen oireita. |