

Hiljainen tuska

Kiusaamiskokemusten negatiivinen
vaikutus ihmisen elämään

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi AMK
Sosiaalipedagoginen aikuistyö
Opinnäytetyö
Syksy 2017
Tuomas Rinkinen

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosionomi

RINKINEN, TUOMAS:

Hiljainen tuska
Kiusaamiskokemusten negatiivinen
vaikutus ihmisen elämään

Sosiaalipedagogisen aikuistyön opinnäytetyö, 45 sivua

Syksy 2017

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyössä selvitettiin kiusaamiskokemusten negatiivista vaikutusta ihmisen elämään. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä tietoisuutta kiusaamiskokemusten negatiivisesta merkityksestä mielen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millä tavoin kiusaamiskokemukset voivat vaikuttaa aikuisuuteen. Menetelmänä toimi kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsaus toteutettiin teemoittelun avulla, aihetta käsittelevien tutkimusten pohjalta. Opinnäytetyön pohjaksi valittiin aineistohaun perusteella kuusi tutkielmaa, joista kolme oli väitöskirjoja ja kolme pro graduja.

Kirjallisuuskatsauksen perusteella todettiin, että kiusaamiskokemuksilla oli monia negatiivisia vaikutuksia ihmisen elämään. Suurimmat vaikutukset keskittyivät itsetunnon ja ihmissuhteiden alueelle. Kiusaaminen vaikutti kielteisesti itsetuntoon. Itsearvostus ja itseluottamus osoittautuivat heikoiksi. Itsetunto-ongelmat näkyivät myös itsensä häpeämisenä ja epävarmuutena. Kiusatut saattoivat esittää myöhemmässä elämässään jotain muuta kuin todella olivat, kokivat tarvetta tulla hyväksytyiksi ja piilottelivat todellisia ajatuksiaan.

Kiusaaminen aiheutti myös pelkoa, arkuutta ja epävarmuutta liittyen sosiaaliin tilanteisiin. Kiusatut näkivät toiset ihmiset vähemmän tukea antavina ja vähemmän välittävinä kuin ei-kiusatut. He kertoivat olevansa varautuneita ja epävarmoja ihmisten kanssa. Myös puhumattomuutta esiintyi toisten seurassa. Näistä oli seurauksena sosiaalisten tilanteiden välttelemistä. Osalla oli vakavia sosiaalisia vaikeuksia, ja heille oli kehittynyt kokonaisvaltainen käsitys itsestään epäonnistujina ihmissuhteissa. Kiusaaminen aiheutti myös kohonneen riskin uhritumiselle ja syrjäytymiselle. Suuri osa kiusatuista oli saanut syntipukin roolin jo hyvin varhain. Tämä rooli oli jatkanut elämänsä kouluaikojen jälkeenkin. Kiusaamisen aiheuttama epävarmuus oli johtanut vetäytymiseen ja tätä kautta vaikuttanut esimerkiksi opiskelu- ja työpaikan hakuun. Kiusaaminen aiheutti myös masennusta, ahdistusta, psykosomaattisia terveyden vaivoja, post-traumaattisia stressihäiriöitä sekä mielenterveyden ongelmia.

Asiasanat: kiusaaminen, mielenterveys, itsetunto, kirjallisuuskatsaus.

Lahti University of Applied Sciences
Bachelor`s Degree Programme in Social Services

RINKINEN, TUOMAS:

Silent pain

How experiences of bullying affect
person`s mental well-being

Socio-pedagogical adult work thesis, 45 pages

Autumn 2017

ABSTRACT

In this bachelor`s thesis I examined how bullying affects person`s mental well-being. The purpose of this bachelor`s thesis was to unravel the awareness concerning what negative effects bullying can cause for person`s mental well-being. The objective for this bachelor`s thesis was to clarify how bullying can have a negative influence on person`s adulthood. I used literature review as a base method. Literature review was executed with the help of choosing four different themes from the researches that were used in this work. I chose six different researches for this bachelor`s thesis using material search. Three of them were doctoral theses, and other three master`s theses.

Based on this literature review I could notice that experiences of bullying can have many negative effects on person`s life. Bullying had biggest impact on person`s self-esteem and relationships. Self-valuation and confidence turned out being weak. Problems of low self-esteem could be seen in insecurities and embarrassment of oneself. Victims of bullying could act like they were something that they`re not, especially in their later life. They also had needs to become accepted and hid their true thoughts.

Fear, shyness and insecurities concerning social situations we`re common symptoms of bullying. Victims of bullying saw other people less supportive and less caring than non-bullied. They told they`re reserved and insecure around other people. Obmutescence was also common. As a result they avoided social situations. Some victims had serious social challenges and had developed comprehensive opinion about themselves being failure in human relationships. Bullying had elevated risk of victimization and marginalization. Many victims got the role of a scapegoat in early life. This role kept living after the school years. Insecurities caused by bullying had led in withdrawal from society and affected in search of study and work. Depression, anxiety, psychosomatic diseases, post-traumatic stress-syndrome and issues in mental health were also common symptoms of bullying.

Key words: bullying, mental health, trauma, literature review, bachelor`s thesis

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYYS	3
3	KIUSAAMINEN ILMIÖNÄ	4
3.1	Kiusaamisen määrittelyä	4
3.2	Kiusaamisen synty ja siihen liittyvät kiusaajan ominaisuudet	6
3.3	Kiusaaminen ryhmäilmiönä	10
3.4	Kiusaamisen havaitseminen koulumaailmassa	11
3.5	Kuinka auttaa kiusattua?	12
3.6	Kiusaamisesta selviytyminen	14
4	MENETELMÄ JA TOTEUTUS	17
4.1	Kirjallisuuskatsaus	17
4.2	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	17
4.2.1	Tutkimuskysymyksen muodostaminen	18
4.2.2	Aineiston valitseminen	18
4.2.3	Kuvailun rakentaminen	21
4.2.4	Tuloksen tarkasteleminen	23
4.3	Aineiston kuvaus	24
5	KIUSAAMISKOKEMUSTEN VAIKUTUKSET IHMISEN ELÄMÄÄN	28
5.1	Kiusaaminen heikentää ihmisen itsetuntoa	28
5.2	Kiusaaminen lisää uhriutumisen ja syrjäytymisen riskiä	29
5.3	Kiusaaminen aiheuttaa sosiaalisia ja tunne-elämän ongelmia	30
5.4	Kiusaaminen aiheuttaa haitallisia vaikutuksia mielen hyvinvoinnille	33
6	TULOSTEN TARKASTELU, OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS, LUOTETTAVUUS JA LAATU SEKÄ LOPPUPÄÄTELMÄ	35
6.1	Tulosten tarkastelu	35
6.2	Opinnäytetyön eettisyys, luotettavuus ja laatu	37
6.3	Loppupäätelmä	39
	LÄHTEET	42

1 JOHDANTO

Tehokkain tapa, jolla ihminen saadaan luopumaan minuudestaan, on se, että hänet saatetaan häpeämään omaa nähdyksi ja hyväksytyksi tulemisen tarvettaan (Höistad 2001, 25).

Kiusaaminen ilmiönä on hyvin vanha. Sitä on suunnitelmallisemmin tutkittu kuitenkin vasta 1970-luvun alkupuolelta lähtien. Kiusaamisen määritelmät ovat vaihdelleet kapea-alaisesta käyttäytymisen määrittelystä hyvin laajoihin määritelmiin. (Hamarus 2006, 47.) Kiusaamista ilmiönä on selitetty erilaisten tulkintamallien kautta ja sitä on tutkittu paljon (Hamarus 2006, 55). Kiusaamista esiintyy lähes jokaisessa koulussa. Mitään yksiselitteistä seikkaa ei kuitenkaan ole, mikä selittäisi mistä kiusaaminen johtuu. (Hamarus 2006, 92.) Kiusatuissa on usein jonkinlainen erilaisuus, joka voidaan myös tuottaa kiusaajan toimesta. Kiusaamisen vaikuttamina toimivat pelko, vallan halu tai tavoittelu asemasta ryhmässä sekä kateus, syyllisyys ja häpeä. (Hamarus 2006, 133.)

Useat entiset kiusatut ovat kärsineet masennuksesta tai kärsivät siitä edelleen. Monet ovat myös harkinneet tai yrittäneet itsemurhaa, koska kiusaamiskokemus on ollut hyvin ahdistava ja uhri on kokenut olevansa täysin yksin asian kanssa. Erilaiset sosiaaliset pelot hallitsevat entisten kiusattujen elämää. Kiusaamiskokemukset eivät välttämättä jätä rauhaan aikuisenakaan, koska kiusaamista on vaikea unohtaa. Muistot voivat värittyä ahdistuksesta ja voimakkaasta häpeästä sekä huonommuuden tunteesta. Itseinho tai viha sekä toivottomuuden tunne ovat myös tavallisia oireita. (Holmberg-Kalenius 2008, 196–199.)

Erilaisissa yhteisöissä kiusaaminen on usein yleisesti tiedossa oleva ilmiö. Sen havaitseminen on kuitenkin vaikeaa. Ilmiön ymmärtäminen vaatii yhteisön jäsenten sosiaalisten suhteiden, yhteisön kulttuuristen merkitysten ja yhteisön jäsenten vuorovaikutuksen hyvää tuntemista. (Hamarus 2006, 206.)

Sosionomin osaamisen näkökulmasta kiusaaminen aiheena on siinä mielessä mielenkiintoinen, että se koskettaa ihmisen lähes koko elämänkaarta ja näin ollen auttaa ymmärtämään asioiden merkityksiä sekä vaikuttavuutta ihmisen elämään, lapsuudesta aikuisuuteen. Tätä kautta pääsen laajasti hyödyntämään sosionomikoulutuksessa saamaani tietoutta. Aihe koskettaa lapsia, nuoria, aikuisia, mielenterveysongelmaisia, päihdeongelmaisia ja ainakin hieman jokaista ihmistä, joka on toiminut elämänsä aikana erilaisissa sosiaalisissa ryhmissä. Aihe tarjoaa monipuolisen kuvan sosiaalialasta sekä siitä, kuinka monet sosiaalialan työnkentät ovat liitoksissa toisiinsa. Erityisesti mielenterveysongelmat sekä niistä kuntoutuminen ovat mielenkiinnon kohteenani.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Päijät-Hämeen Klubitalot ry, Lahden Klubitalo. Lahden Klubitalo toimii päivätoimintaa ja vertaistukea tarjoavana paikkana mielenterveyskuntoutujille, joista suurimmalla osalla on henkilökohtaisia kiusaamiskokemuksia.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoisuutta kiusaamiskokemusten negatiivisesta merkityksestä mielen hyvinvointiin.

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, millä tavoin kiusaamiskokemukset voivat vaikuttaa ihmisen aikuisuuteen.

Tutkimuskysymyksenäni on: Millä tavoin kiusaamiskokemukset vaikuttavat mielen hyvinvointiin ja ihmisen elämään?

3 KIUUSAAMINEN ILMIÖNÄ

3.1 Kiusaamisen määrittelyä

Hamarus (2006) esittelee erilaisia määritelmiä kiusaamiselle, joita tutkijat ovat luoneet. *Yksilöä kiusataan tai hän on kiusaamisen uhri, jos hän on toistuvasti tai pidempään alttiina yhden tai useamman muun henkilön negatiivisille teoille* (Hamarus 2006, 48–49). Kiusaaminen voidaan määritellä myös *systemaattiseksi vallan väärinkäytöksi*, tai sillä voidaan tarkoittaa *tietoista, ei-laillistettua, fyysistä tai psyykkistä hyökkäystä ja/tai yhteisöstä poissulkemista. Sen kohdistaa huonossa asemassa olevaan yksilöön ryhmä, jonka jäsenet vahvistavat keskinäisessä vuorovaikutuksessa toistensa käyttäytymistä*. Tässä määritelmässä kiusaaminen nähdään siis ryhmäväkivaltana. Koulukiusaamisella voidaan tämän lisäksi tarkoittaa *lapsen kokemusta tulla fyysisen tai psyykkisen kiusanteon kohteeksi, joko yksin tai lapsiryhmässä. Kiusaaja on vastaavasti kokemuksen aiheuttaja*. (Hamarus 2006, 49–50.)

Gunnar Höistad (2001) pitää kiusaamisen määritelmänä sitä, kun *yksi tai useampi ihminen toistuvasti ja pidemmän ajan kuluessa kohdistaa tietoista ja aktiivista kielteistä käytöstä yhtä tai useampia kohtaan, tai sulkee heidät pois joukostaan* (Höistad 2001, 79–80). Kiusaamisen täytyy olla systemaattista, jotta tällaisen käytöksen voi määritellä kiusaamiseksi. Sen on toistuttava usein ja tapahduttava tietyn ajanjakson sisällä. Yksittäiset tapahtumat eivät vielä ole kiusaamista, vaikka epämiellyttäviä ovatkin. (Höistad 2001, 80.)

Herkama (2012) puhuu kiusaamisesta vuorovaikutusprosessina. Hän perustaa näkemyksensä siihen, että kiusaaminen tapahtuu oppilaiden välisessä vuorovaikutuksessa, jossa kiusattu joutuu yhden tai useamman kiusaajan toistuvan loukkaamisen, vahingoittamisen ja/tai syrjimisen kohteeksi voimatta puolustautua tai vaikuttaa saamaansa kohteluun. Se on vuorovaikutusilmiö, joka kytkeytyy osaksi kiusatuksi joutuneen ja kiusaajan välistä vuorovaikutussuhdetta, erilaisia ryhmäviestinnällisiä prosesseja ja ryhmän rakentumista. (Herkama 2012, 16.) Myös

tahallisuudesta puhutaan monissa määritelmissä keskeisenä ominaispiirteenä. Kouluissa oppilaat eivät aina välttämättä tiedosta kiusaavansa, koska kiusaaminen voi kietoutua vahvasti esimerkiksi ryhmän vuorovaikutusprosesseihin. Juoruilu tai jonkun eristäminen ryhmästä voi heidän mukaansa olla osa vuorovaikutusprosessia, jossa luodaan ryhmän rakenteita tai vuorovaikutussuhteita. Kiusaaminen voi syntyä ryhmän rakentumisen myötä. (Herkama 2012, 21.)

Kiusaaminen edellyttää voimasuhteiden epätasapainoa. Epätasainen valtasuhde leimaa usein kiusattua ja kiusaajaa. Kiusaajia voi olla lukumääräisesti enemmän tai kiusattu voi tuntea olevansa fyysisesti tai henkisesti kiusaajansa heikompi. Kiusaaja voi olla sosiaalisessa statuksessa korkeammalla vertaisryhmässä. Myös rakenteelliset tekijät, kuten rasismi tai tieto toisen osapuolen heikkouksista, esimerkiksi änkyttäminen tai perhetausta, voi saada aikaan valta-asetelmia osapuolten vuorovaikutussuhteissa. Epätasapainoisesti jakautuneen vallan seurauksena kiusattu ei kykene puolustautumaan voimakkaampia ahdistelijoita vastaan ja joutuu alistetuksi. (Herkama 2012, 21–22.)

Kiusaamista ilmiönä on vaikeaa määritellä ja mitata. Siinä on toiminnan lisäksi kyse myös asenteesta, eli kuinka kiusattu itse asennoituu kiusaamisensa ja kuinka yhteisön jäsenet suhtautuvat kiusattuun. Näin ollen eri osapuolten oma kokemus ilmiöstä yhteisössä on tärkeä. Jokainen kokee kiusaamisen eri tavoin. Toinen saattaa kestää pitkäänkin jatkuvaa häرنäämistä, kun taas toiselle leikinomainen kiusoittelu näyttyy kiusaamisena. Tämä hankaloittaa myös kiusaamisen havaitsemista ulkopuolelta. Kiusaamisen määrittelyyn liittyy voimakkaasti myös aikamääre ”pitkään-jatkuva” ja intensiteettiä kuvaava ”toistuvasti”. (Hamarus 2006, 51, 53.)

Kiusaaminen voidaan jakaa suoraan ja epäsuoraan kiusaamiseen. Fyysinen ja sanallinen kiusaaminen on suoraa, kuten pahoinpitely tai haukkuminen. Epäsuora, eli hiljainen kiusaaminen, on taas esimerkiksi pahan puhumista selän takana ja perättömien huhujen levittämistä. (Satri 2015, 16.)

Höistad (2001) esittelee kirjassaan kolme pääasiallista kiusaamisen ryhmää: hiljainen kiusaaminen, sanallinen kiusaaminen ja fyysinen kiusaaminen (Höistad 2001, 80). Katseen välttäminen, tuijottaminen, ilmeily, huokailu, vaikeneminen, selän kääntäminen, toisen puhuttelun väistäminen ja toisen kohtelemisen kuin tämä olisi ilmaa, ovat esimerkkejä hiljaisesta kiusaamisesta (Höistad 2001, 80). Kuiskuttelu, juorujen levittäminen, ahdistelu, pilkkaaminen, matkiminen, uhkailu, huomauttelu ulkonäöstä, kikattelu, pilkkanauru ja pilan teko ovat esimerkkejä sanallisesta kiusaamisesta (Höistad 2001, 82). Ruumiillisen kiusaamisen voi huomata ulkoisista merkeistä, kuten mustelmista ja revityistä vaatteista. Kiusaaja sattumalta tönäisee uhriaan, nipistää häntä ohimennen, seisoo hänen tiellään ja lyö oven kiinni hänen nenänsä edestä. (Höistad 2001, 85.)

Näiden lisäksi voidaan puhua myös niin sanotusta neljännestä kiusaamisen muodosta, joka on sosiaalinen kiusaaminen. Sillä tarkoitetaan kiusaajan vaikutusta ryhmän vuorovaikutussuhteisiin ja kiusatun henkilökohtaisiin ystävyyssuhteisiin. Tämä voi johtaa kiusatun eristämiseen. (Satri 2015, 15–16.) Monilla nuorilla voi olla kokemusta siitä, että on jäänyt toistuvasti syrjään luokkayhteisöstä. Nuori kokee ulkopuoliseksi joutumisen kiusaamiseksi. Syrjään jättäminen, ilmehtiminen, elehtiminen, puhumattomuus, sanoilla satuttaminen ja fyysinen kiinnikäyminen ovat kaikki kiusaamista. Kiusattu joutuu nöyryyttävän ja häpeäntunteita herättävän huomion kohteeksi omasta halustaan riippumatta. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 48.)

3.2 Kiusaamisen synty ja siihen liittyvät kiusaajan ominaisuudet

Kiusaaminen usein alkaa leikinomaisella hännämisellä. Tällä halutaan selvittää, millainen ihminen on kyseessä. Testauksen kohteeksi valitaan usein kaikenlainen erilaisuus. Kiusattu yritetään sijoittaa omaan ihmisluokkaansa. Jos kiusaaja ei onnistu tätä luokkaa määrittelemään, hän jatkaa kiusatun testaamista. Testaaminen voidaan nähdä hännämisenä,

jonka tarkoituksena on sijoittaa jokainen omaan rooliinsa. Testaamisella pyritään selvittämään, kuinka henkilö suhtautuu sosiaalisiin tilanteisiin ja millainen hänen reaktionsa on. Tämä auttaa muodostamaan uudesta ihmisestä kuvaa, millainen hän on ja kuinka hän eri tilanteissa käyttäytyy. Reaktion ollessa epätoivottu tai erilainen suhteessa normina pidettyyn toimintaan, voi tämä toimia käynnistävänä tekijänä kiusaamiselle. Lapset, jotka poikkeavat roolistaan, joutuvat helpommin kiusatuiksi. (Hamarus 2006, 55–56.)

Kiusatun erilaisuus toimii siis kiusaamisessa sisältönä. Kiusaaminen usein alkaa havaittuna ja nimettynä erilaisuutena. Tähän aletaan liittää mielikuvia, nimityksiä ja tarinoita. Näiden tarinoiden kautta kiusatulle luodaan tietynlainen maine. Maine leviää tarinoiden välityksellä yhteisön sisälle ja sen ulkopuolelle. Nämä tarinat ja erilaisuus eristävät yhteisössä, minkä lisäksi maine voi eristää jo etukäteen yhteisön ulkopuolella. (Hamarrus 2006, 160.) Myös Holmberg-Kalenius (2008) kirjoittaa, että kiusaaminen sisältää usein uhrin erilaiseksi leimaamisen. Tästä syystä kiusattu menettää helposti oikeuden ja mahdollisuuden olla ”normaali”. Poikkeavuutensa takia uhri ”ansaitsee” tulla kiusatuksi ja syrjityksi. Jos uhrista ei näitä poikkeavuuksia löydy, kiusaajat keksivät muita syitä, jotka oikeuttavat heidän mielestään kiusaamisen. (Holmberg-Kalenius 2008, 35–36.) Erilaisuuden suhteessa muihin voidaan nähdä altistavana tekijänä ja kaikenlaiselle kiusaamiselle yhteisenä nimittäjänä. Tähän samanlaisuuden tai erilaisuuden kokemukseen vaikuttaa yhteisö, mihin ihminen kuuluu. (Satri 2015, 20.)

Niin sanottu viholliskuva vaikuttaa oleellisesti kiusaamiseen. Vapaasti liikkuva viholliskuva voi olla kiusaajan mielikuva alempiarvoisesta tai uhkaavasta henkilöstä. Tällä mielikuvalla ei ole mitään tekemistä kiusatun käyttäytymisen kanssa. Se syntyy jo ennen kiusaamistilannetta, esimerkiksi aikuisten antamien käyttäytymismallien tai median antamien kuvien pohjalta. Se siirretään kohteeseen, jota aletaan kiusata. Objektiiviseen viholliskuvan syntymiseen vaikuttaa taas nimenomaan kiusatun käyttäytyminen, jos hän esimerkiksi itkee, kantelee, provosoi tai hyökkää itse. Viholliskuva syntyy, kun yksilö käyttäytyy normeista

poikkeavalla tavalla. Nämä viholliskuvat voivat myös sulautua toisiinsa. (Hamarus 2006, 56.)

Kiusaajan motiiveihin liittyvät hänen esikuvansa, eli käyttäytymismalli joka tunnetaan ja jota halutaan jäljitellä. Esikuvan kautta kiusaaja on oppinut, miten ärsytetään, ja tämä liittyy kiusaajan haluun toimia esikuvansa mukaan. Ympäristö toimii kiusaamiskäyttäytymisen laukaisijana silloin, kun kiusaaja kokee frustraatiota. Turhautumista voi esimerkiksi aiheuttaa se, jos kiusaaja ei saavuta tavoitteitaan tai hänen toimintansa keskeytetään. Kiusaamiseen vaikuttavat tämän tulkinnan mukaan lähinnä sisäiset tekijät, kuten viholliskuva, joita ulkoiset tekijät, kuten esikuvat ja ympäristö, vahvistavat. (Hamarus 2006, 56–57.)

Kiusaajalla on usein halu hallita muita ja päteä. Hän voi olla aggressiivinen ja impulsiivinen. Hän ei tunne juuri empatiaa muita kohtaan ja hyväksyykin usein aggressiivisen käyttäytymisen. Pienetkin poikkeamat voivat saada hänet reagoimaan voimakkaasti. Kiusaamisen kohteeksi ei kuitenkaan välttämättä valikoidu se henkilö, joka hänelle aiheuttaa pettymyksen, vaan kohteeksi voi joutua passiivinen syntipukki. Näin aggressio siirretään alkuperäisestä kohteesta syyttömään kohteeseen. Uhri taas on usein epävarma, ahdistunut, fyysisesti kiusaajaa heikompi tai puolustuskyvytön. Tämä pelokas ja avuton käyttäytyminen ruokkii kiusaajan pätemisen tarvetta, ylemmyden tunnetta ja kostotaipumusta. Kiusaaja saa usein omasta käyttäytymisestään mielihyvää, mikä edelleen vahvistaa tätä käyttäytymistä. Kiusaaja voi kokea toisen alistumisen entistä suurempana syynä kiusata tätä. Häiriökäyttäytyminen voi siirtyä viattomaan ihmiseen, joka muistuttaa kiusaajaa jostakin epätoivotusta ja laukaisee näin tarpeen kiusaamiselle. Kohde voi valikoitua myös täysin sattumanvaraisesti. (Hamarus 2006, 57.)

Hietala ym. (2010) mainitsevat, että kiusaamiseen liittyy vahvoja tunteita, kuten hylätyksi tulemisen pelko ja kateus. Myös he mainitsevat empaattisuuden puutteen yleiseksi piirteeksi kiusaajalla. Suurin osa tunnistaa itsessään ja muissa tunnetiloja ja osaa kantaa vastuuta siitä, millaisia tunteita omalla toiminnallaan herättää muissa. On kuitenkin

ihmisiä, joilla tämä empatiaksi nimitetty kyky on puutteellinen tai sitä ei löydy lainkaan. Kiusatun kokema tuska ei herätä minkäänlaista reaktiota. Ihmisellä ei jostain syystä ole omaatuntoa, joka herättäisi syyllisyyden tai häpeän tunteita siitä, että tekee toiselle pahaa. (Hietala ym. 2010, 50.) Usein kiusaajan osoittama viha uhriaan kohtaan johtuu kiusaajasta itsestään, ei uhrista. Uhri saattaa herättää kiusaajassa piilevän aggression, joka on kiusaajan oma. Tämä on useimmiten tiedostamatonta toimintaa. Kiusaaja tarvitsee kanavan, johon purkaa kaiken vihan, alistamisen ja turhautumisen, joka myllertää hänen sisällään. Kiusaaja ei näe vihansa todellista syytä, vaan uskoo että vika on uhrissa. (Höistad 2001, 72.)

Kiusaamiseen liittyy tiettyjä avaintekijöitä, kuten valta, pelko, ryhmäpaine, kateus sekä psykologiset projektiot. Hallitseva piirre kiusaajalla on vallanhalu yhdistettynä aggressiivisuuteen. Hänellä on tarve hallita muita, ja hän tekee sen oman valtansa kautta. Pelolla vallanpitäjä saavuttaa tehokkaasti tavoitteensa. Kiusaajan on pidettävä kiinni vallastaan, jottei hän menettäisi asemaansa. (Höistad 2001, 64–65.) Osa kiusaamisesta voi johtua myös mustasukkaisuudesta ja kateudesta (Höistad 2001, 69).

Hamarus (2006) nostaa esille kiusaajan tarpeen tehdä kiusaamisesta omalta kannaltaan hyväksyttävää. Kiusaaja voi vääristellä kiusatun aikeita esimerkiksi hyökkääviksi ja tulkita kiusatun käyttäytymistä näistä lähtökohdista. Kiusaaja saattaa myös ärsyttää uhriaan niin, että tämä menettää itsehillintänsä ja tätä kautta antaa ”oikeuden” kiusata. Jos kiusaaja kokee syyllisyyttä, hän usein torjuu tilanteen vähättelemällä sitä ja selittää sen itselleen mahdollisimman edulliseksi. Tätä kautta vastuu siirretään kiusatulle. (Hamarus 2006, 58.) Kiusaamisen uhri ei uskalla tai voi olla oma itsensä, koska siitä rangaistaan. Kiusaaminen vie tätä kautta uhrilta oikeuden olla oma itsensä. Hän joutuu olemaan jatkuvasti varuillaan, koska ei voi koskaan tietää etukäteen, mikä yllyttää kiusaajia. (Holmberg-Kalenius 2008, 34.)

3.3 Kiusaaminen ryhmäilmionä

Hamaruksen (2006) tutkimuksen mukaan kiusatun reaktioita kiusaamiseen voidaan jakaa kolmeen eri tapaan: on kiusaamisesta välittämättömiä, on avuttomia ja on aggressiivisia kiusattuja. Välinpitämättömyyttä pidetään yleisimpänä tapana, joka vähentää tai jopa lopettaa kiusaamisen.

Kiusaamiseen vastaaminen avuttomuudella tai aggressiivisuudella taas saa kiusaajat jatkamaan tekemisiään. Usein kiusatut pyrkivätkin käyttäytymään välinpitämättömästi ja yrittävät kiusaamisesta huolimatta hakeutua ryhmän tai yhteisön jäseneksi. Valitettavasti toistuvat torjumiset ja kiusaamismuotojen koventuminen voivat ajaa kiusatun eristäytymään. Hänet voidaan eristää tai hän eristyy itse. (Hamarus 2006, 189.)

Hietala ym. (2010) nostavat esille erilaisia rooleja, joita voidaan havaita kiusaamistilanteessa: on yksi tai useampi kiusaaja, on kiusattu, on seurailijoita, jotka eivät aktiivisesti puutu tilanteeseen niin että kiusaaminen loppuisi (Hietala ym. 2010, 49). Seurailijat voivat osallistua kiusaamiseen. Myös kiusaamiseen puuttumatta jättäminen voidaan luokitella kiusaamiseksi, joten seurailijoiden käyttäytyminen on tuomittavaa sekä uhrille haitallista. Usein pelko estää muita puuttumista tilanteeseen, joten asia ei ole kovin yksinkertainen. *Jos kysyy lapsilta tai nuorilta syytä siihen, että miksi he ovat mukana kiusaamisessa, vaikka eivät sitä tahtoisikaan, vastaus on aina sama: he pelkäävät itse joutuvansa kiusatuiksi.* (Höistad 2001, 66.) Ryhmän paine on hyvin vahvaa. Tästä syystä moni saattaa tulla pakotetuksi toimimaan tavalla, jolla ei toimisi koskaan muuten tai yksin. (Höistad 2001, 67.)

Erityisesti kouluissa ryhmän muut jäsenet voivat päätyä kiusaamaan kiusaajan uhria, koska uhri on turvallinen kohde. Uhri ei juuri kykene puolustamaan itseään eikä kukaan muukaan häntä syntipukkina puolusta. Pitkään jatkuneen kiusaamisen seurauksena syntipukista voi tulla niin surkea, että kiusaajien mielestä hän on useimmiten ansainnut kiusaamisensa. Valitettavasti tämä johtaa usein kiusatun eristämiseen, koska muut eivät halua olla tekemisissä kiusatun kanssa pelätessään menettävänsä ryhmän hyväksynnän. (Hamarus 2006, 57.)

Höistad (2001) mainitsee, että tehokkain tapa, jolla ihminen saadaan luopumaan minuudestaan, on että hänet saatetaan häpeämään omaa nähdyksi ja hyväksytyksi tulemisen tarvettaan. Kiusattu usein vaikenee kokemuksistaan, koska kiusaamista leimaa suuresti häpeä. (Höistad 2001, 25.) Useat kiusatut vähättelevät kokemaansa. Tämä taas on puolustautumista sitä kipua vastaan, jonka alentava kokemus on tuottanut. Vaikeat tunteet pitää kieltää ja sulkea sisään, jotta ne kestäisi. Kiusattu usein kieltää kokemuksen myös siksi, että häpeää sitä. Uhri pitää asian sisällään niin pitkään kuin mahdollista, koska on häpeällistä joutua kiusatuksi. (Höistad 2001, 26.)

3.4 Kiusaamisen havaitseminen koulumaailmassa

Hamarus (2006) nostaa esiin oletuksen, että koululla itsellään on merkitystä kiusaamiseen liittyvien käyttäytymismuotojen syntyisessä. Tämä näkyy henkilöstön tai sosiaalista valtaa käyttävien ihmisten kiusaamiseen liittyvissä käyttäytymismuodoissa ja kiusaamiseen puuttumattomuudessa. Kiusaaminen voidaan hyväksyä normaalina käytöksenä joissakin ryhmissä. Erityisesti koulun turvallisuus ja vuorovaikutus koulussa ovat tärkeitä tekijöitä nuoren mielenterveyden kannalta. (Hamarus 2006, 52.)

Valitettavasti koulu puuttuu usein kiusaamiseen vasta siinä vaiheessa, kun siitä on olemassa jokin näkyvä todiste, dokumentti. Tällainen dokumentti voi olla myös konkreettinen näyttö, johon vetoaminen on helppoa. Dokumentti voi olla konkreettinen esine, kirje tai paperi joka toimii todisteena tapahtuneesta. Jos näistä löytyy elementtejä kiusaamisesta, siihen puututaan heti. Myös fyysiset ruhjeet toimivat samalla tavalla. Tällaisissa tapauksissa kiusaaminen on usein kuitenkin jo edennyt pitkälle. Jos koulumaailma ei tarkkaile oppilaiden suhteita valppaasti, on se tällaisten dokumenttien varassa. Oppilaat eivät itse kerro kiusaamisesta, koska se rikkoo oppilaiden epävirallisen kulttuurin normeja ja se johtaa helposti kiusaamisen koventumiseen tai kiusaamisen kohteeksi joutumiseen. Kiusaamisen huomaamista vaikeuttaa myös se, että oppilaat

puhuvat ”eri kieltä” kuin opettajat. Kiusaamisprosessin peittämisestäkin voi tulla osa näytöstä, joka tuottaa kouluun vaihtelua ja hauskuutta. Koulun arki sisältää paljon pieniä vuorovaikutustilanteita, jotka ovat tuskallisia hetkiä kiusatulle mutta joita opettaja ei kuitenkaan havaitse tai tulkitsee ne muuksi kuin kiusaamiseksi. Opettaja ei myöskään ota tilanteita aina vakavasti niiden hetkellisyyden takia. (Hamarrus 2006, 195–196.)

Kiusaamisen kytkeytyessä vahvasti vuorovaikutussuhteisiin ja vertaisryhmän rakenteisiin, opettajalta vaaditaan erityistä herkkyyttä tunnistaa oppilaiden vertaissuhteissa ilmenevää loukkavaa viestintää. Kiusaaminen ei aina näy koulun arjessa ongelmakäyttäytymisenä. Kiusaamisen havaitseminen ja siihen puuttuminen vaatiikin herkkyyttä tunnistaa oppilaiden välisessä kanssakäymisessä esiintyviä loukkaavia vuorovaikutusprosesseja. Opettajan olisi kyettävä seuraaman ryhmän rakentumista ja tarkkailla, jääkö joku ryhmän ulkopuolelle. Kiusatun subjektiivisia tuntemuksia kiusatuksi tulemisesta tulisi myös huomioida, sekä sitoutua kiusaamisen vastaiseen työhön. Opettajan tulisi olla halukas puuttumaan kiusaamiseen, jos sellaista luokkahuoneessa havaitaan. Hänellä tulisi olla tähän tarvittavat viestintätaidot. (Herkama 2012, 199–200.)

Hietala ym. (2010) nostavat esille kiusaamisen havaitsemisen vaikeuden. Kiusaamiseen liittyy syyllisyyden ja häpeän tunteita. Tästä syystä asiasta voi olla erittäin vaikeaa puhua tai hakea apua tilanteeseen. Aikuisten on usein vaikea huomata kiusaamista. (Hietala ym. 2010, 49). Nuoren luottamuksen saaminen vaatii aikuiselta aitoa kiinnostusta nuoren ongelmia kohtaan sekä nuoren kunnioittamista. Tämä on ensiarvoisen tärkeää, koska nuoren on usein vaikeaa puhua aikuiselle psyykkisistä ongelmistaan. (Hietala ym. 2010, 64.)

3.5 Kuinka auttaa kiusattua?

Kiusattua voi auttaa kuuntelemalla ja keskittymällä hänen asiaansa, ottamalla kuulemansa vakavasti, pyrkimällä keskusteluun ja luottamalla häneen, rohkaisemalla ja kannustamalla, ohjaamalla avun piiriin sekä

ylläpitämällä toivoa (Hietala ym. 2010, 68). Koulumaailmassa taas opettajalla on suuri vastuu. Kahdenkeskistä kanssakäymistä on koulupäivän aikana melko vähän. Päivittäisillä kohtaamisilla on yleensä yleisöä. Tästä johtuen yksittäisen oppilaan huomioiminen, hänen todellisten resurssiensa arvioiminen sekä tuen tarpeen selvittely vaatisi tilannetta, jossa ei ole yleisöä. (Hietala ym. 2010, 15.) Koulumaailmassa opettajalla on mahdollisuus käyttää valtaansa kiusaamisen estämiseen ja ehkäisemiseen, jos hän ymmärtää kiusaamista ilmiönä. Sen sijaan, että opettaja antaisi oppilaiden muodostaa ryhmät ja näin sallisi heidän käyttää ryhmien muodostamista osana syrjimistä, joka liittyy kiusaamiseen, opettaja voi muodostaa oppilaista erilaisia ryhmiä tai pareja ja tätä kautta auttaa oppilaita toimimaan yhdessä erilaisissa sosiaalisissa kokoonpanoissa. (Hamarus 2006, 197.)

Ennalta-ehkäisyn ja varhaisen kiusaamiseen puuttumisen kannalta on oleellista erottaa, missä vaiheessa kiusaaminen on. Sitä paremmat ovat mahdollisuudet ryhtyä toimenpiteisiin, mitä aikaisemmin ollaan tietoisia siitä mitä on tapahtumassa. Kiusattu voi elättää toiveita siitä, että olosuhteet muuttuisivat itsestään. Mitään ei voi tapahtua ennen kuin yksilö tunnistaa, että häntä kiusataan. (Hamarus 2006, 197.)

Holmberg-Kaleniuksen (2008) mukaan tunnetaitojen opiskelu kouluissa ehkäisisi kiusaamista tehokkaasti, sillä tunnetaitojen puuttuminen osalta oppilaista, heidän kodeiltaan ja opettajilta on osasyynä kiusaamiseen (Holmberg-Kalenius 2008, 164). Jos yhteisössä saa aidosti olla oma itsensä kaikkine tunteineen ja ainutlaatuisuuksineen, suvaitsevampi asenne erilaisuutta kohtaan lisääntyy. Kiusaaminen vähenee, jos erilaisuus on jokapäiväistä ja hyväksyttyä. Kun suhtautuminen kiusaamiseen on tarpeeksi tiukka ja säännöt samat jokaiselle, sen poissa pitämiseksi ei muuta tarvitakaan, jos asenne- ja tunneilmapiiri on suotuisa. (Holmberg-Kalenius 2008, 165.)

Myös avoimuutta korostetaan. Avoimuus on pyrkimystä kohtaamiseen, jossa merkitykset luodaan yhdessä. Vaikka kiusaamistilanne olisi käsitelty virallisesti, kiusattu usein kaipaa asioiden avointa käsittelyä. Virallisen

maailman edustaja saattaa antaa kiusaajille repliikit valmiiksi kehottamalla heitä pyytämään anteeksi. Tällä ei ole juurikaan vaikutusta kiusaajien ymmärrykseen ja kiusatun kanssa aitoon kohtaamiseen. Tapaus voi jäädä elämään pinnan alle. (Hamarus 2006, 196–197.) Onkin oleellista, että puhutaan avoimesti siitä, mitä tapahtuu. Vaikeaa tästä tekee se, että avoimuus voidaan tulkita heikkouden merkiksi ja siihen liittyy voimakkaita häpeän tunteita. Tästä syystä on erityisen tärkeää olla tietoinen kiusaamisesta ilmiönä, siitä ettei kiusaamisen syy ole kiusatussa. (Hamarus 2006, 197.)

Yhteisöllä on kiusaamiseen puuttumisessa suuri merkitys. Yhteisön jäsenet tulisi saada todella näkemään, että kiusaamista tapahtuu. Kiusaamisen tunnustaminen saattaa horjuttaa yhteisön tasapainoa, mikä voi tehdä asiasta vaikean. Kiusaajat ja myötälilijät voivat olla vankasti sitä mieltä, että syy on kiusatussa. Yhteisössä on myös ihmisiä, jotka haluavat säilyttää ”terroritasapainon” yhteisössä siinä vaiheessa, kun parannusta alkaa olosuhteissa tapahtua. Kiusaamisen on mahdollista loppua siinä vaiheessa, kun yhteisön jäsenet tunnustavat kiusaamisen esiintymisen. Tarvittaisiin yhteinen, muuttunut näkemys siitä mitä yhteisössä tapahtuu. Toisaalta on myös realistista, että jossain tapauksissa ongelma ei ratkea ilman uudelleen sijoittumista. (Hamarus 2006, 197.)

3.6 Kiusaamisesta selviytyminen

Vertaistuki on usein kaikkein tehokkainta neuvojen, ymmärryksen ja myötätunnon kannalta (Satri 2015, 171). Ensimmäinen asia kuntoutumisen tiellä on Holmberg-Kaleniuksen (2008) mukaan kuitenkin alkuperäisen stressin aiheuttajan eli kiusaamisen poistuminen kiusatun elämästä kokonaan (Holmberg-Kalenius 2008, 74). Kiusaamisesta toipumisen kannalta on ehdottoman tärkeää, että kiusattu myöntää totuuden itselleen. Kiusaamisen suhtaudutaan tosiasiana, olemassa olevana realiteettina, johon pyritään nopeasti löytämään tyydyttävä ratkaisu. (Holmberg-Kalenius 2008, 50.) Kiusaamisen aiheuttamasta traumasta on mahdollista

toipua, jos kiusatulta saadaan poistetuksi syyllisyydentunne (Holmberg-Kalenius 2008, 62).

Hamarus (2006) puhuu tutkimuksessaan kiusaamisen tulkintakehyksestä. Kiusattu usein alistuu rooliinsa kiusattuna ja opettelee sietämään kiusaamista kaikessa hiljaisuudessa. Jos kiusattu kykenee muuttamaan omaa tulkintakehystään kiusaamisesta, hänellä on avaimet siitä selviämiseen. Hän ei ole enää alistettu siinä vaiheessa, kun kykenee tulkitsemaan esimerkiksi haukkumisen kiusaajan oman pahan olon purkamiseksi ja egon pönkittämiseksi. Tulkinnan muututtua haukkuminen ei tunnu enää niin pahalta, vaan se kääntyy kiusattua päin, hänen pahan olonsa tulkitsemiseksi. Sietäminen loppuu. (Hamarus 2006, 189.)

Tulkinta kiusaamistilanteesta on ratkaisevassa osassa kiusatun reaktion kannalta. Jos kiusattu kykenee näkemään hänelle rakennetun "toiseuden" mielettömyyden, eikä koe tätä syytettyä toiseutta omaksi syykseen, hänellä on paremmat mahdollisuudet vastustaa kiusaajaa. Hän kykenee näkemään kiusaamisen kiusaajan omista vaikeuksista johtuvaksi, ja tämän myötä ymmärtää kiusaamista prosessina. Näin hänelle syntyy vahvuutta vastustaa kiusaamista. (Hamarus 2006, 191.) Vastakkaisessa tapauksessa kiusattu voi alkaa uskoa, että hänelle tuotettu toiseus on totta ja alkaa käyttäytyä tavalla, jonka ajattelee olevan yhteisölle mieluista. Hän yrittää muovata hänelle langetettua toiseutta yhteisön hyväksymäksi samuudeksi. Kiusattu tulkitsee, että hänestä johtuva erillaisuus on johtanut kiusaamiseen, ja tätä kautta pyrkii muuttamaan tilanteen. Valitettavasti kiusatun yrittämä samuuden hankkiminen ei välttämättä tuota hyväksyntää yhteisössä, vaan altistaa uudelle kiusaamiselle. (Hamarus 2006, 191.)

Kiusaamiskokemuksista hitaimmin parantuva haava on usein menetetyn luottamuksen uudelleenrakentaminen (Holmberg-Kalenius 2008, 97). Luottamuksen saaminen yhteiskuntaan ja muihin ihmisiin voi viedä vuosia. Tämä on kuitenkin kokonaisvaltaisen toipumisen kannalta hyvin tärkeää. Oman elämän laajentaminen, esimerkiksi etsimällä uusia harrastuksia, voi auttaa kiusattua. Jos on ahdistunut, voi olla vaikea nauttia mistään, mutta tästä huolimatta voi pyrkiä tekemään valintoja, joista löytää iloa ja jotka

auttavat jaksamaan. Yksikin ystävä tai tukija auttaa myös pysymään hyvässä vireessä. (Satri 2015, 141.) Muita esimerkkejä tukikeinoista ovat hyvät ystävät, eläinystävät, tärkeä harrastus tai kiinnostuksen aihe. Tämän kaltaiset asiat ovat auttaneet kiusattuja jatkamaan eteenpäin. Monesti uhrit huomaavat vasta jälkikäteen, että jokin ihmissuhde/suhteet on osoittautunut pelastajaksi. (Holmberg-Kalenius 2008, 205–206.)

4 MENETELMÄ JA TOTEUTUS

4.1 Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsausta voidaan pitää opinnäytetyössä esiteltyyn asiaan tai ongelmaan liittyvän kirjallisuuden ja aiemman tutkimuksen kriittisenä, tiiviinä erittelynä. Kirjallisuuskatsauksessa siis kuvataan, millaista tutkimustietoa aiheesta on olemassa ja mitä siitä jo tiedetään.

Kirjallisuuskatsaus on täsmällinen, systemaattinen ja toistettavissa oleva menetelmä, jolla arvioidaan, tunnistetaan ja tiivistetään aiheeseen liittyvää aikaisempaa tutkimusta. (Mattila, Rekola & Vuorijärvi 2008.)

Kirjallisuuskatsauksessa käydään systemaattisesti läpi tiettyä aihepiiriä käsittelevien aikaisempien tutkimusten tulokset tai muu aineisto aiheeseen liittyen. Kirjallisuuskatsauksen tekijä vertailee, arvioi ja luokittelee löytämänsä oleellista tutkimustietoa. (Tawast 2011.)

4.2 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Voidaan käyttää myös nimitystä perinteinen, laadullinen tai narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on etsiä vastauksia kysymyksiin sekä tutkia, mitä ilmiöstä tiedetään ja mitkä ovat ilmiön keskeiset käsitteet ja niiden väliset suhteet. Aikaisempien tutkimusten avulla esille tulleita kysymyksiä pyritään tunnistamaan, vahvistamaan ja kyseenalaistamaan. Mahdolliset puutteet ja ristiriidat aikaisempien tutkimusten tiedoissa pyritään tunnistamaan ja tuomaan esille. (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2013.) Kuvaileva kirjallisuuskatsaus soveltuu hyvin hajanaisiin tai pirstaleisiin aiheisiin. Tavoitteena voi olla tiedon tuottaminen hyvien käytäntöjen edistämiseksi työhön tai koulutukseen. (Kangasniemi ym 2013.)

Kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen kuuluu neljä eri vaihetta.

4.2.1 Tutkimuskysymyksen muodostaminen

Ensimmäisessä vaiheessa muotoillaan kysymys, joka ohjaa koko prosessia, eli mitä halutaan selvittää? Taustatietoa haetaan laajasti sekä muotoillaan opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus. Tutkimuskysymys liitetään osaksi laajempaa käsitteellistä tai teoreettista kehystä. Onnistuneen tutkimuskysymyksen tulisi olla täsmällinen ja riittävän rajattu, jotta ilmiötä voidaan tarkastella syvällisesti. Tutkimuskysymys voi myös olla väljä, jolloin sitä voidaan tarkastella monista näkökulmista. (Kangasniemi ym 2013.)

4.2.2 Aineiston valitseminen

Toisessa vaiheessa etsitään vastausta kysymykseen. Valitaan systemaattisin keinoin aineisto, joka vastaa kysymykseen. Tiedonhaun vaiheet tulee kuvata tarkasti. Löydetyt mukaan tulevat tutkimukset ja muu aineisto arvioidaan opinnäytetyön luotettavuuden kannalta. Aineiston valintaa ohjaa tutkimuskysymys. Aineiston valinnassa tulee kiinnittää huomio alkuperäistutkimusten rooliin suhteessa tutkimuskysymykseen vastaamiseen, eli kuinka aineistot täsmentävät, jäsentävät, avaavat tai kritisoivat tutkimuskysymystä. Myös niiden abstraktiotaso ja näkökulma otetaan huomioon suhteessa muuhun valittuun kirjallisuuteen. Aineiston riittävyden määrittelee tutkimuskysymyksen laajuus. (Stolt, Axelin & Suhonen 2015.)

Opinnäytetyöhöni valitsin aineistoa pitäen mielessä tutkimuskysymykseni. Aloin hakea tietoa eri tietokannoista, kuten Masto-Finnasta, Melindasta ja Artosta. Sisäänotto ja poissulkukriteerit huomioiden aloin seuloa löytyneitä aineistoja läpi. Näin kykenin arvioimaan opinnäytetyöni luotettavuutta. Aineisto pysyi määrällisesti maltillisena, mutta laadukkaana. Esittelen seuraavaksi taulukot sisäänotto ja poissulkukriteereistä sekä hakutuloksista.

TAULUKKO 1. Aineiston sisäänotto ja poissulkukriteerit:

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Tutkimus tai kirjallisuus on julkaistu vuoden 1990 jälkeen.	Tutkimus on julkaistu ennen vuotta 1990.
Tutkimus tai kirjallisuus vastaa tutkimuskysymykseen tai selvittää kiusaamista ilmiönä.	Tutkimus tai kirjallisuus sivuaa tutkimuskysymystä lievästi tai käsittelee kiusaamista ilmiönä vain sivuten.
Tutkimus tai kirjallisuus on saatavilla elektronisena aineistona tai fyysisenä lainana.	Tutkimus tai kirjallisuus ei ole saatavilla elektronisena aineistona tai fyysisenä lainana.
Tutkimus tai kirjallisuus on suomen- tai englanninkielinen.	Tutkimus tai kirjallisuus on muu kuin suomen- tai englanninkielinen.
Tutkimus tai kirjallisuus antaa vastauksia opinnäytetyön tarkoitukseen ja tavoitteeseen	Tutkimus tai kirjallisuus ei vastaa opinnäytetyön tarkoitukseen ja tavoitteeseen.
Tutkimus tai kirjallisuus pyrkii osoittamaan ratkaisuja käsiteltyyn aiheeseen.	Tutkimus tai kirjallisuus ei osoita ratkaisuja esittämiinsä ongelmiin.

TAULUKKO 2. Hakutulokset:

Tietokanta	Hakusanat	Haun tulos	Hyväksytty otsikon, tiivistelmän tai asiasanojen perusteella	Hyväksytty sisällön perusteella

Melinda	koulu AND kiusaaminen	125	3	1
	kiusaaminen AND trauma	4	0	0
	kiusa? AND vaiku?	48	3	1
	mielenterveys AND koulu AND kiusaaminen	8	2	1
	kiusa? AND aikui?	81	2	1
	bully? AND school	210	12	0
	bully? AND childhood	45	6	0
Arto	kiusaaminen AND mielenterveys	1	0	0
	koulu AND kiusa?	10	1	1
	kiusaaminen AND tutkimus	7	1	1
	kiusa? AND aikui?	0	0	0
	bully? AND	1	1	0

	mental health			
Masto-Finna	kiusaaminen	182	7	1
	bullying	65	9	1

4.2.3 Kuvailun rakentaminen

Valitusta aineistosta muodostetaan kokonaisuus analysoiden ja yhdistäen aineiston sisältöä kriittisesti sekä syntetisoidaan eri tutkimusten tietoja. Ei pelkkää referointia tai luetteloa löydetyistä tuloksista. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmän ydin on käsittelyosan rakentaminen. Sen tavoitteena on vastata tutkimuskysymykseen hankitun aineiston tuottamana laadullisena kuvailuna sekä johtopäätöksien tekemisenä. Tästä voi syntyä uusia tulkintoja siten, että se yhdistetään muuhun tutkimuskysymyksen kannalta oleelliseen tietoon, kuitenkin muuttamatta alkuperäistä tietoa. Aineistosta pyritään muodostamaan jäsentynyt kokonaisuus. Pelkän aineiston esittelyn sijasta pyritään muodostamaan aineiston sisäistä vertailua, olemassa olevan tiedon heikkouksien ja vahvuuksien analysointia sekä laajempien päätelmien tekemistä. Aineistosta haetaan valitun ilmiön kannalta oleellisia seikkoja, joita ryhmitellään erilaisiksi kokonaisuuksiksi. Kuvailun tekeminen edellyttää syvällistä aineiston tuntemista ja valitun aineiston hallintaa kokonaisuutena. Yksi tai useampi päälähte voivat toimia ohjenuorana kuvailun tekemisessä. Ne muodostavat rungon tarkastelulle, jota täsmennetään, täydennetään ja kritisoidaan muun kirjallisuuden avulla. Päälähteen painotuksen valinnan tulee olla harkittua ja tietoista. Sen täytyy sisältää myös perusteet, joita on tarkasteltu kriittisesti. (Kangasniemi ym 2013.)

Tässä kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa olen käyttänyt teemoittelua hyödykseni etsiessäni vastauksia tutkimuskysymykseeni. Teemoittelussa aineistosta pyritään erottelemaan ja löytämään tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet. Teemoittelussa on kyse laadullisen aineiston

ryhmittelystä ja pilkkomisesta erilaisten aihepiirien mukaan. (Eskola & Suoranta 1998, 175–179; Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.) Teemoja muodostetaan usein aineistolähtöisesti, jolloin tekstistä etsitään erottavia tai yhdistäviä seikkoja. Niitä voidaan muodostaa myös teoreettisesti, jolloin teemoittelu ohjautuu jonkin tietyn teorian tai viitekehyksen mukaan. Listauksen tai taulukoinnin avulla voidaan havainnoida aineiston keskeisiä seikkoja ja miettiä yhdistäviä nimittäjiä, teemoja. (Saaranen-Kauppinen & Puusniikka, 2006a.) Teemoittelun ohella käytin myös aineiston koodaamista. Koodaaminen tarkoittaa aineiston pilkkomista helpommin käsiteltäviin osiin. Koodaaminen voidaan tehdä monin eri tavoin, tietotekniikan avulla tai käsin. Koodausyksikkönä voivat olla lauseet, kappaleet, rivit tai yksittäiset sanat, jopa pidemmät tekstin osat. (Saaranen-Kauppinen ym. 2006b.)

Kävin aineistoja läpi alleviivaten lauseita ja kappaleita, jotka vastasivat millä tavoin kiusaamiskokemukset voivat ihmisen aikuisuuteen ja mielenterveyteen vaikuttaa. Tämän jälkeen kävin aineistot uudelleen läpi kooten alleviivatut lauseet ja kappaleet niitä käsittelevien tutkimusten alle. Seuraavaksi kävin tulokset läpi koodauksen avulla. Eri aihepiirien lauseet ja kappaleet alleviivasin eri väreihin, jolloin sain eroteltua selkeitä teemoja. Teemoitteluun otin mukaan eri tavoin ilmaistut kiusaamiskokemusten aiheuttamat negatiiviset tekijät ihmisen elämässä, erityisesti aikuisiällä. Tutkimuksissa puhuttiin kiusaamisesta ilmiönä, kiusaamisesta vuorovaikutusprosessina, kiusaamisesta kokemuksena sekä kiusaamisen vaikutuksista ihmisen itsetuntoon, mielenterveyteen, vetäytymiseen ja syrjäytymiseen, koulutukseen ja ammatinvalintaan sekä kauaskantoisiin haittoihin. Tutkimuksissa käsiteltiin aihetta teemahaastattelujen ja laadullisen tutkimuksen keinoja hyödyntäen. Rajasin opinnäytetyössäni kiusaamisen niin sanonut positiiviset vaikutukset pääosin pois, keskittyen tutkimuskysymykseni kannalta oleellisiin negatiivisiin vaikutuksiin.

4.2.4 Tuloksen tarkasteleminen

Tässä vaiheessa kootaan yhteen ja tiivistetään keskeiset tulokset sekä tarkastellaan ja arvioidaan niitä suhteessa selvitettävään kysymykseen, eettisyyteen ja luotettavuuteen. Se sisältää myös menetelmällisen ja sisällöllisen pohdinnan. Tuloksia tarkastellaan suhteessa laajempaan teoreettiseen, käsitteelliseen ja yhteiskunnalliseen kontekstiin.

Tutkimuskysymystä voidaan kritisoida, nostaa käsittelyn abstraktiotasoa, hahmotella tulevaisuuden kysymyksiä ja haasteita sekä esittää johtopäätökset ja jatkotutkimushaasteet. (Kangasniemi ym 2013.)

Menetelmällisen väljyyden vuoksi tutkijan raportoinnin ja valintojen eettisyys korostuu kaikissa vaiheissa. Luotettavuus ja eettisyys ovat tiiviisti toisiinsa sidonnaisia, ja niitä voidaan parantaa koko prosessin ajan johdonmukaisella ja läpinäkyvällä etenemisellä tutkimuskysymyksistä johtopäätöksiin. Tutkimuskysymyksen selkeä esittely ja teoreettinen perustelu, sekä aineiston perusteiden kuvaus on myös tärkeää luotettavuuden kannalta. Luotettavuus puolestaan heikkenee, jos tutkijalla on aineiston valinnassa tiedostamanton tai tiedostettu tarkoitushakuisuus, joka on jätetty erittelemättä tai raportoimatta. Luotettavuutta heikentää myös se, jos analysoituja tutkimuksia liitetään teoreettiseen taustaan liian ohuesti. Johtopäätösten luotettavuus heikentyy, jos tuotetusta tuloksesta valitun aineiston kritiikki ja tuotetut johtopäätökset eivät ole samansuuntaisia tai yhdenmukaisia. Väitteitä tulee perustella riittävästi. (Kangasniemi ym 2013.)

Laadukkaiden tutkimusten valikoituminen katsauksen aineistoksi ja alkuperäistutkimusten laadun arviointi tuottavat luotettavan tutkimustuloksen. Laadun arviointi voi olla ristiriitaista, vaikeaa tai jopa mahdotonta. Huomio kiinnitetään siihen, miten luotettavaa tutkimuksen antama tieto on. Laadun varmistus perustuu yksittäisiin komponentteihin tai näkökulmiin tutkimuksen toteutuksesta, asetelmasta ja analyysistä, johon on teoreettinen perusta. Tutkimuksen yleisinä laatukriteereinä pidetään tutkimuksen menetelmän ja lähtökohtien avointa ja selkeää kuvausta, sekä tutkijan oman aiemman kokemuksen ja tiedon merkityksen

kuvaamista suhteessa tuotettavaan tutkimustietoon. Aineiston laatua voidaan arvioida tarkemmin tutkimuksen tarkoituksen ja taustan, menetelmien ja aineiston, eettisyyden ja luotettavuuden, sekä tulosten ja johtopäätösten arvioinnin avulla. (Kontio & Johansson 2007, 101–102, 105–107.) Opinnäytetyöni lopusta löytyy eettisyyden, luotettavuuden ja laadun tarkastelua.

4.3 Aineiston kuvaus

Lähteinäni toimivat Päivi Hamaruksen väitöskirja *Koulukiusaaminen ilmiönä – Yläkoulun oppilaiden kokemuksia kiusaamisesta* (2006), Maarit Vartian väitöskirja *Workplace Bullying – A study on the work environment, well-being and health* (2003), Sanna Herkaman väitöskirja *Koulukiusaaminen – Loukkaavat vuorovaikutusprosessit oppilaiden vertaissuhteissa* (2012), Esa Lindbergin ja Anna-Marit Nuolikoski-Kankaanpään pro-gradu *Kiusaamisesta välittämiseen – Koulukiusaamiskokemukset ja niiden vaikutukset aikuisuuden näkökulmasta* (1997), Anna Perälän pro-gradu *”Yhä yritän selviytyä” – Koulukiusattujen tarinalliset selviytymispolut* (2012), sekä Raila Viita-Ahon pro-gradu *”Elämän mittainen taakka” – Koulukiusattujen kokemuksia kiusaamisen seurauksista aikuisiällä* (2012).

Hamaruksen väitöskirja *Koulukiusaaminen ilmiönä – Yläkoulun oppilaiden kokemuksia kiusaamisesta* avasi laajasti kiusaamiseen liittyviä käsitteitä, tulkintamalleja ja ilmenemismuotoja. Tämän lisäksi tutkimuksessa käsiteltiin kiusaamisen syntyä, sekä seikkoja mitkä pitivät sitä yllä. Tutkimukseen oli haastateltu ja koottu oppilaiden omakohtaisia kokemuksia kiusaamisesta ja sen aiheuttamista ongelmista. Tutkimus pyrki vastaamaan kysymyksiin: Mitä kiusaaminen on ilmiönä? Mitä kiusaaminen on oppilaiden ymmärtämänä? Miten kiusaaminen saa alkunsa, miten se kehittyy ja miten sitä tuotetaan ja ylläpidetään koulu- tai luokkayhteisössä sen kulttuurissa? Tutkimuksen tulokset: Vallan, aseman tai suosion tavoittelu toimii usein kiusaamisen vaikuttimena. Ilmiössä huomio kohdistui kiusatun erilaisuuteen ja kiusatun erilaisuus liitettiin

helposti oppilaiden kulttuurisesti arvostamien seikkojen vastakohtiin. Kiusaaminen oli keino tuottaa ja vahvistaa oppilaskulttuuria. Kiusaaminen muodostui yhteisössä tapahtuvien vuorovaikutustilanteiden ketjusta. Keskeistä kiusaamisessa oli kiusatun toiseus, joka tuotettiin luomalla kiusatulle tietynlainen maine. Oppilaiden keskuudessa vallitsi epävirallisia normeja, jotka estivät puuttumasta kiusaamiseen. Kiusaaminen jatkui yhteisössä vallitsevan kollektiivisen pelon vuoksi. Kiusaaminen oli yhteisössä yleisesti tiedossa oleva ilmiö ja se levisi tehokkaasti yhteisössä, myös yhteisön ulkopuolelle.

Vartian väitöskirja *Workplace Bullying – A study on the work environment, well-being and health* avasi työpaikkakiusaamista ilmiönä, sekä osoitti kiusaamisen aiheuttamia vaivoja ja ongelmia aikuisiällä. Erityisesti kiusaamisen aiheuttamia fyysisiä ja henkisiä vaivoja käsiteltiin selkeästi, mutta hieman suppeasti. Myös Vartian tutkimuksessa avattiin laajasti kiusaamista ilmiönä, kuitenkin työpaikkakiusaamisen näkökulmasta. Tutkimukseen oli laajasti kerätty olemassaolevaa, aikaisempaa tutkimustietoa ja yhdistelty sitä työpaikkakiusaamisesta kirjoitettuihin havaintoihin ja tutkimuksiin. Tutkimus pyrki vastaamaan kysymyksiin: Millä aloilla esiintyy eniten työpaikkakiusaamista? Millä tavoin kiusaaminen vaikuttaa ihmiseen? Tutkimuksen tulokset osoittivat, että kiusaaminen oli yleisintä vankiloissa, kunnallisissa hoitolaitoksissa sekä sairaaloissa. Kiusatut ja kiusaamistilanteita todistavat olivat stressaantuneempia ja tyytymättömämpiä työhönsä kuin muut. Pitkään jatkunut kiusaaminen aiheutti masennusta sekä sydän ja verisuonitauteja.

Herkaman väitöskirja *Koulukiusaaminen – Loukkaavat vuorovaikutusprosessit oppilaiden vertaissuhteissa* avasi kiusaamista vuorovaikutusprosessina ja auttoi kiusaamiseen liittyvien määrittelyjen ymmärtämisessä. Tutkimus antoi tietoa kiusaamisprosesseista, sekä tyttöjen ja poikien erilaisista näkemyksistä kiusaamiseen liittyen. Tutkimuksessa oli haastateltu ja koottu oppilaiden näkemyksiä kiusaamisen eri muodoista, kiusaamisesta koulumaailmassa sekä heidän kokemuksiaan siitä, mikä on kiusaamista ja mikä ei. Tutkimus perehtyi loukkaaviin vuorovaikutusprosesseihin yläkoulun oppilaiden näkökulmasta

ja näihin prosesseihin liittyviin tulkintoihin ja merkityksenantoihin. Loukkaavaa viestintää ja siihen vastaamista käsiteltiin osana vuorovaikutusprosesseja. Tutkimuskysymys oli: Mistä kiusaamisessa vuorovaikutuksen näkökulmasta on kysymys? Tutkimustulosten mukaan kiusaaminen kytkeytyi osaksi kiusatuksi joutuneen vuorovaikutussuhteita. Kiusatuille valehdeltiin, heidän luottamuksensa petettiin ja heidän läheisiä vuorovaikutussuhteitaan manipuloitiin. Loukkaavat vuorovaikutusprosessit voivat luoda vertaisryhmään kielteisesti värittyneitä vuorovaikutussuhteita. Loukkaava viestintä voi myös luoda vertaisryhmään valtarakenteita ja toimia kontrollin välineenä. Merkitysten yhdenmukaistuminen ja tulkintojen eriytyminen, jotka ovat osittain ristiriitaisia, näyttäisivät olevan ominaisia loukkaaville vuorovaikutusprosesseille.

Lindbergin ja Nuolikoski-Kankaanpään pro-gradu Kiusaamisesta välittämiseen – Koulukiusaamiskokemukset ja niiden vaikutukset aikuisuuden näkökulmasta käsitteli sosiaalistumista, minäkäsitystä ja itsetuntoa, koulukiusaamista ja siitä selviytymistä. Tutkimuksen tulokset käsittelivät kiusaamiskokemusten vaikutuksia ihmisen aikuisuuteen ja elämään. Tutkimuksessa käytettiin teemahaastatteluja tutkimustiedon keräämiseksi. Tutkimuskysymyksenä oli: Onko kiusaamisella pitempiaikaisia vaikutuksia yksilön elämään? Tutkimustulokset osoittivat, että kiusaaminen vaikutti kielteisesti itsetuntoon ja sen eri osa-alueisiin, sekä aiheutti vetäytymistä sosiaalisista tilanteista. Kiusaaminen vaikutti myös koulumenestykseen ja ammatinvalintaan negatiivisesti. Varsinkin nuorilla kiusatuilla, joilla kokemukset olivat vielä hyvässä muistissa, oli epävarmuutta omasta selviytymisestään. Myös huono itsetuntemus koettiin ongelmana. Tutkimus on vanha, mutta perustelen sen käyttöä sillä, että tutkimuksessa käsitellyt asiat ja saadut tulokset eivät muihin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen verrattaessa ole muuttuneet vuosien saatossa.

Perälän pro-gradu ”Yhä yritän selviytyä” – Koulukiusattujen tarinalliset selviytymispolut tarkasteli koulukiusaamista sosiaalisena ilmiönä sekä kartoitti kiusatun selviytymiskeinoja ja polkuja. Työssä käsiteltiin myös kiusaamisen seurauksia. Tutkimuksen aineisto koostui 41:sta

koulukiusatun kirjoittamasta tarinasta. Tutkimuskysymykset olivat: millainen on koulukiusatun tarina ja millaisia selviytymispolkuja tarinoilla luodaan? Tulosten perusteella kiusatut tarvitsivat enemmän psykososiaalista tukea kiusaamisen aikana ja sen jälkeen. Pelkkä kiusaamisenvastainen ohjelma ja interventiot eivät poistaneet kiusaamisen negatiivisia seurauksia.

Viita-Ahon pro-gradu ”Elämän mittainen taakka” – Koulukiusattujen kokemuksia kiusaamisen seurauksista aikuisiällä käsitteli koulukiusattujen aikuisten kokemuksia kiusaamisen seurauksista. Tutkimuskysymys oli: miten koulukiusaamiskokemus näkyy aikuisiällä? Kysymykseen haettiin vastauksia selvittämällä, millaisia tunteita koulukiusaamiskokemus herättää, miten kiusatut suhtautuvat entisiin kiusaajiinsa, millaisia vaikutuksia he kokevat kiusaamisella olleen ja miten he suhtautuvat koulukiusaamiseen nykyään. Tutkimukseen saatiin 16 kirjoitelmaa kiusatuilta. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että koulukiusaamiskokemus näkyy aikuisiällä kiusatun asenteissa ja toiminnassa. Tutkimuksen perusteella koulukiusaamisella on aikuisiälle ulottuvia seurauksia, mutta osalle seuraukset näyttäytyivät voimakkaampina kuin toisille. Suurimmat vaikutukset kiusaamisella olivat kiusatun itsetuntoon ja ihmissuhteisiin.

5 KIUUSAAMISKOKEMUSTEN VAIKUTUKSET IHMISEN ELÄMÄÄN

5.1 Kiusaaminen heikentää ihmisen itsetuntoa

Lindbergin ja Nuolikoski-Kankaanpään (1997) tutkimuksen mukaan suurimmat vaikutukset kiusaamisesta keskittyivät itsetunnon alueelle. Itsearvostus ja itseluottamus osoittautuivat heikoiksi. Tutkimukseen osallistuneet kertoivat vaikeudesta arvioida itseään. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista katsoi kiusaamiskokemusten vaikuttaneen heidän itsetuntoonsa kielteisesti. Heille oli muodostanut itsestään käsitys, että he ovat huonoja ja vastenmielisiä ihmisinä, eivätkä he koe itseään riittäviksi ja kelpollisiksi. (Lindberg & Nuolikoski-Kankaanpää 1997, 96.) Erityisesti omien vahvuuksien arviointi koettiin ongelmalliseksi. Arviot siitä, missä on hyvä tai missä voisi päteä, olivat epävarmoja. Myös elämän suunta ja päämäärät olivat epäselviä. Jotkut kuvasivat omaa itseään vieraana tai tuntemattomana. (Lindberg ym 1997, 99.)

Vartia (2003) toteaa tutkimuksessaan, että pitkään jatkunut pelottelu sekä sortava ja vähättelevä käytös voivat tuhota kiusatun itsetunnon (Vartia 2003, 49). Hänen tutkimuksessaan nuoret kuvailivat henkisen kiusaamisen olevan uhrin kannalta ongelmallista, koska se saa aikaan henkisiä arpia tai jälkiä. Useimmat olivat sitä mieltä, että henkinen kiusaaminen saattaa jättää vakavimmat jäljet kuin fyysinen. He kuvailivat henkisen kiusaamisen vievän itsetunnon, jättävän ikuisia arpia tai rikkovan sisältä. (Vartia 2003, 87.)

Perälän (2012) tutkimuksen mukaan kiusatuilla oli vertailuryhmään verrattuna alhaisempi yleinen itsetunto. Kiusatuilla oli myös huonompi itsetunto vastakkaista sukupuolta kohtaan. (Perälä 2012, 18.)

Myös Viita-Ahon (2012) tutkimusaineistosta kävi ilmi, että huono itsetunto mainittiin yleisenä ongelmana. Huono itsetunto oli aiheuttanut alakuloisuutta, jolloin kiusatut toivoivat saaneensa mahdollisuuden elää onnellisempaa elämää. Itsetunto-ongelmat näkyivät myös itsensä häpeämisenä, itsearvostuksen puutteena ja epävarmuutena. Tutkimuksen

mukaan huonon itsetunnon oireet korostuivat, kun kiusattu oli väsynyt tai stressaantunut. Myös ulkonäköpaineet näkyivät muutamalla tutkimukseen osallistuneella naisella, miehillä ei niinkään. (Viita-Aho 2012, 28–29.) Tutkimus paljasti myös, että kiusattu saattaa myöhemmässä elämässään esittää jotain muuta kuin todella on, kokea tarvetta tulla hyväksytyksi ja piilotella todellisia ajatuksiaan. Tämä kertoo kiusatun heikosta itsetunnosta. (Viita-Aho 2012, 42.)

5.2 Kiusaaminen lisää uhriutumisen ja syrjäytymisen riskiä

Lindbergin ym (1997) tutkimukseen osallistuneista suuri osa piti pahimpana asiana kiusaamiskokemuksissaan sitä, että oli saanut syntipukin roolin jo hyvin varhain. Tämä rooli oli jatkanut elämäänsä kouluaikojen jälkeenkin. Kiusaamiskokemukset olivat tehneet heidät myös aroiksi, ja rohkeuden puute oli estänyt heitä hakeutumasta opiskelemaan. Osa oli menestynyt kouluelämässään kiitettävästi ja saanut opettajilta arvostusta menestyksestään, hyvästä käytöksestään ja vaatimattomuudestaan. Nämä ominaisuudet taas aiheuttivat pilantekoa ja torjumista koulukavereiden osalta. Ristiriitaiset kokemukset vähensivät heidän yhteydentunnettaan sekä johdonmukaisuuden ja merkityksellisyyden kokemuksiaan, koska he kokivat, etteivät voineet asiaan itse vaikuttaa. Tämän kaltaiset ristiriitaiset kokemukset heikentävät yksilön kokemusta yhteydentunteesta. Heikentymisen seurauksena voi olla vetäytyminen ja taipumus luovuttamiseen sekä periksi antamiseen. (Lindberg ym 1997, 112–113.)

Tutkimuksessa osa koki kiusatun roolinsa niin pysyväksi, että heillä oli taipumusta joutua syntipukiksi aikuisyhteisöissäkin. He katsoivat kiusaamisen vaikuttaneen oman elämänsä kannalta tärkeisiin päätöksiin ja valintoihin. Omaan selviytymiseen ja menestymiseen liittyvät päätökset olivat saattaneet jäädä tekemättä. Kiusaamisesta aiheutunut epävarmuus johtaa usein vetäytymiseen ja näin sellaiset mahdollisuudet saattavat jäädä käyttämättä, joilla voisi vaikuttaa omaan tulevaisuuteensa. Kiusaamisella voi olla pitkäkestoisia vaikutuksia uhrin elämässä ja

pahimmillaan ne ovat pysyviä. (Lindberg ym 1997, 114.) Osalla uhrin rooli jatkui kouluasteelta toiselle siirryttäessä, osalla oli kiusatuksi joutumisen kokemuksia myös työelämässä (Lindberg ym 1997, 117).

Eräät Lindbergin ym (1997) tutkimukseen osallistuneista olivat joutuneet jättämään koulunsa kesken kiusaamisen takia. Noin puolet osallistujista kertoivat kouluvuosinaan viettäneensä paljon aikaa kotona koulun keskeytymisen takia, tai koska heillä ei ollut lainkaan ystäviä. Tämä oli ohjannut myös heidän ammatinvalintaansa aloille, joilla ei tarvitse olla ihmisten kanssa tekemisissä. Toiset eivät olleet uskaltaneet opiskelemaan tai työelämään lainkaan. (Lindberg ym 1997, 106–108.) Eräissä tapauksissa koulussa kiusaamisen vuoksi syntynyt käsitys omasta huonommuudesta oli vaikuttanut siihen, etteivät he olleet saaneet sellaista ammattia ja menestyneet, kuin olisivat halunneet. Kiusaamisen kielteiset vaikutukset sosiaalisuuteen saattavatkin sekä rajoittaa että suunnata ammatinvalintaa. (Lindberg ym 1997, 109–110.)

Viita-Ahon (2012) tutkimuksessa mainitaan, että kiusatut saattavat vältellä muita ihmisiä ja kokea erityisesti ryhmätilanteet vaikeiksi. Tästä syystä kiusattu voi joissain tapauksissa erakoitua omiin oloihinsa. Kiusattu saattaa myös pohtia, mitä hän tohtii puhua muiden seurassa ja onko hän tervetullut seuralainen. (Viita-Aho 2012, 47.)

5.3 Kiusaaminen aiheuttaa sosiaalisia ja tunne-elämän ongelmia

Lindbergin ym (1997) tutkimuksen mukaan kiusattujen huono itsearvostus liittyi sosiaalisiin tilanteisiin. Tutkimukseen osallistuneet kertoivat olevansa varautuneita tai epävarmoja ihmisten kanssa, käyttäytyivät tai pelkäsivät käyttäytyvänsä omituisesti tai eivät puhuneet mitään toisten seurassa. Pahimmillaan tästä oli seurauksena sosiaalisten tilanteiden välttelemistä. Monilla tutkimukseen osallistuneista oli vain harvoja perheen ulkopuolisia ystävyys- tai kaverisuhteita. Suurin osa heistä oli sitä mieltä, että koulukiusaamisella on edelleen vaikutusta heidän ihmissuhteisiinsa. Kiusatut liittivät nämä sosiaaliset vaikutukset nimenomaan kiusaamisesta johtuviksi, koska he katsoivat olisivansa itsevarmempia ja sosiaalisempia

ilman näitä kiusaamiskokemuksia. Osa henkilöistä oli kärsinyt vakavia sosiaalisia vaikeuksia ja heille oli kehittynyt kokonaisvaltainen käsitys itsestään epäonnistujina, nimenomaan ihmissuhteissa. (Lindberg ym 1997, 98–99.) Viita-Aho (2012) mainitsee, että kiusatun kiusaajaa kohti kokema pelko saattaa ulottua laajemmin sosiaalisiin tilanteisiin. Tällöin kiusattu voi jännittää uusien ihmisten tapaamista. Taustalla on yleensä hylätyksi tulemisen pelko, jonka aikaisempi kiusaaminen on aiheuttanut. Tämän kaltainen pelko vaikeuttaa ihmissuhteiden luomista myös aikuisiällä. (Viita-Aho 2012, 54.)

Myös osa työelämässä olevista Lindbergin (1997) tutkimukseen osallistuneista oli eristäytyneitä ja vetäytyviä. Heillä oli vain vähän sosiaalisia kontakteja ja he kokivat sosiaalisten kontaktien luomisen olevan vaikeaa. Osalla oli taipumusta alistua tilanteeseensa. Toisia vaivasivat erilaiset pelkotilat. Heille oli tyypillistä vetäytyvä käyttäytyminen ja viihtyminen yksin vielä aikuiselämässäkin. He olivat myös ahdistuneita, turvattomia ja pessimistisiä. Useat totesivat kiusaamisella olleen myös siinä mielessä kauaskantoisia seurauksia, että koulun kesken jättämisellä kiusaamisen takia oli negatiivisia vaikutuksia heidän myöhemmässä elämässään. Arkuus, alistuminen ja vetäytyvä käytös ovat reagoititapoja erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Nämä reagoititavat vaikuttivat olevan tyypillisiä osalle tutkimukseen osallistuneista kiusatuista. (Lindberg ym 1997, 116–117.)

Viita-Ahon (2012) tutkimuksesta selvisi, että kiusatulla voi olla kokemustensa takia vaikeuksia solmia ihmissuhteita vastakkaiseen sukupuoleen. Joissain tapauksissa kiusattujen oli vaikea taas lähestyä samaa sukupuolta olevia, jos kiusaajat olivat olleet samaa sukupuolta kuin kiusattu. Tutkimuksen mukaan myös kyvyttömyys parisuhteeseen oli mahdollista. Ystävystyminen koettiin joissain tapauksissa hankalaksi. Kiusatut myös salailivat asioita itsestään. Nämä seikat johtuivat erilaisista kiusaamisen aiheuttamista sosiaalisista peloista. Aikaisemmat kielteiset kokemukset sosiaalisista tilanteista häiritsivät ihmissuhteiden muodostamista. (Viita-Aho 2012, 35–36.) Vastavuoroisuuden ja tasavertaisuuden puute kavereisuhteissa näyttäytyi Lindbergin (1997)

tutkimuksen perusteella omalta osaltaan edistävän kiusatun eristäytymistä ja vetäytymistä. Tällä kaikella oli kielteisiä vaikutuksia yksilön sosiaaliseen kehitykseen. Yksinäisyys, eristäytyminen ja ystävien puute ajoivat kiusattuja kohti noidankehää, josta ulospääsy ilman apua ei ollut yksinkertaista. (Lindberg ym 1997, 126.)

Lindbergin (1997) tutkimukseen osallistuneilla kiusatuilla oli katkeruuden tunteita aikuisiällä. Aggressiivisuus, pettymys, ahdistunut kokemusten pohtiminen vielä aikuisenakin, suru sekä puolustuksenomainen ylimielisyys olivat yleisiä ongelmia. (Lindberg ym 1997, 118.) Perälän (2012) tutkimuksen mukaan tunne-elämän häiriöitä esiintyi pitkäaikaisesti kiusatuilla muita enemmän (Perälä 2012, 17). Tutkimuksessa oli nostettu esille kiusaamisen aiheuttamia tunne-elämän häiriöitä kiusatun aikuiselämässä. Mainintoja saivat masennus, vaikeudet ihmissuhteissa, häpeä, ahdistus, yksinäisyys, painajaiset sekä vihan ja koston tunteet. Tutkijat korostivat kiusaamisen tuhoisuutta lapsen itsetunnon ja identiteetin kehittymiselle kriittisessä ikävaiheessa, jossa vertaisten hyväksyntä on hyvin tärkeää. Itsensä syyllistäminen, huono itsetunto ja puutteellinen sosiaalinen identiteetti johtivat edellä mainittuihin seurauksiin. (Perälä 2012, 19.)

Viita-Aho (2012) totesi tutkimusaineistonsa pohjalta, että vaikka koulukiusaamiskokemusta ei jatkuvasti mieltisikään ja siitä olisi kulunut aikaa, kiusattujen muistot eivät kadonneet minnekkään. Tutkimukseen osallistuneiden kirjoitelmista kävi selväksi, että kiusaamisen aiheuttamat tunteet säilyivät hyvin pitkään. (Viita-Aho 2012, 30.) Entisten kiusaajien ajattelemisen nosti pinnalle negatiivisia tunteita ja ajatuksia, kuten halveksuntaa, katkeruutta, inhoa, kaunaa ja vihaa (Viita-Aho 2012, 32). Kiusattu saattaa myös pyrkiä tietoisesti unohtamaan kokemuksensa, jotta välttyisi tunnereaktioilta (Viita-Aho 2012, 50). Osa Lindbergin (1997) tutkimukseen osallistuneista ilmaisi epävarmuutensa ja pelkojensa liittyvän arvosteluun ja epäonnistumisiin. Kiusatut pelkäsivät mitä muut ajattelevat tai sanovat. Kiusattuihin kohdistettua kritiikkiä tai palautetta oli myös ongelmallista ottaa vastaan, koska kiusatut kokivat sen usein henkilökohtaisesti ja loukkaantuivat helposti. Myös positiivisen palautteen

vastaanottaminen osoittautui vaikeaksi. Aidon oman mielipiteen tai päätöksen takana seisominen osoittautui heille lähes mahdottomaksi. Tästä syystä he useimmiten olivatkin mieluiten hiljaa. (Lindberg ym 1997, 99.)

Vartian (2003) tutkimuksen perusteella kiusaamisen uhrin pitivät itseään vähemmän arvokkaina, kyvyttömämpinä ja epäonniseppina kuin ei-kiusattuja. He myös näkivät maailman vähemmän hyväntahtoisena, kontrolloimattomampana paikkana. Toiset ihmiset he näkivät vähemmän tukea antavina ja vähemmän välittävinä kuin ei-kiusatut ihmiset. (Vartia 2003, 27.) Stressi, henkinen kärsimys ja tunteet huonosta itseluottamuksesta olivat yleisempiä kiusatuilla (Vartia 2003, 50).

5.4 Kiusaaminen aiheuttaa haitallisia vaikutuksia mielen hyvinvoinnille

Perälän (2012) tutkimuksen perusteella kiusatuilla oli muihin verrattuna useammin masennusta, ahdistushäiriöitä, yksinäisyyttä sekä huonompi itsetunto (Perälä 2012, 17).

Vartian (2003) tutkimuksen mukaan pitkällä altistumisella kiusaamiselle oli selvä yhteys masennuksen puhkeamisen riskiin (Vartia 2003, 51).

Kiusaaminen ja alentunut psyykinen hyvinvointi, psykologiset stressioireet, masennus, ahdistus, psykosomaattiset terveyden vaivat, aggressiivisuus ja mielenterveyden ongelmat liittyivät vahvasti toisiinsa. Hyökkäykset uhrin yksityiselämään ja henkilökohtainen halventaminen olivat vahvimmin liitoksissa psykologisiin sairauksiin. (Vartia 2003, 25–26.) Post-traumaattinen stressihäiriö oli myös yleinen kiusatuilla. Kiusaamisen uhrin olivat kertoneet kärsivänsä muun muassa unettomuudesta, hermostollisista oireista, melankoliasta, apatiasta, keskittymiskyvyn puutteesta ja sosiaalisista peloista, jotka kaikki ilmaisivat post-traumaattisesta stressihäiriöstä. Monet olivat kokeneet kiusaamisen merkittävänä traumana elämässään. (Vartia 2003, 26.)

Perälä (2012) toteaa tutkimuksessaan, että sekä kiusatuilla että kiusaajilla oli muita enemmän itsemurha-ajatuksia sekä masennusta. Sosiaaliset

ongelmat, yksinäisyys sekä poikien ahdistus-masennusoireet korreloivat positiivisesti kiusatuksi joutumisen kanssa. (Perälä 2012, 17.)

Agressiivisen hyökkäyksen kokeneilla oli usein post-traumaattista stressiä, joka oli usein myös yhteydessä päihteidenkäyttöön. Tutkimuksessa kiusatut käyttivät kohtuuttomasti päihteitä ja tytöt olivat muita alttiimpia syömishäiriöille. Masennus, levottomuus ja psykosomaattiset oireet olivat yleisiä sekä kiusatuilla että kiusaajilla. Kiusaajajuhreilla oli eniten mielenterveysongelmia. (Perälä 2012, 18.)

Perälä (2012) mainitsee tutkimuksensa perusteella kiusaamisen lyhytaikaisiksi (menneessä muodossa kerrottuja) seurauksiksi itsetuhoisuuden, itsemurha-ajatukset ja yritykset, huonon itsetunnon, uniongelmat, luonteen ja käytöksen muuttumisen, masennuksen, muistiongelmat sekä syömishäiriöt. Itsetunto-ongelmat, itsetuhoisuus ja yksinäisyys mainittiin useimmin. Joukon ulkopuolelle syrjäyttäminen ja yksinäisyys olivat hyvin yleisiä kohtaloita. (Perälä 2012, 53.)

Pidempiaikaisiksi seurauksiksi olivat jääneet paniikki- tai ahdistushäiriöt, epäluottamus- ja varmuus, negatiiviset vaikutukset seksuaalisuuteen ja ihmissuhteisiin, masennus ja muut mielenterveysongelmat, addiktiot, ulkonäköpaineet ja itsetunto-ongelmat, unihäiriöt sekä sosiaalisten tilanteiden pelko. (Perälä 2012, 54.)

Viita-Aho (2012) mainitsee tutkimuksessaan, että kiusaamisen aiheuttamia henkisiä vaikutuksia ovat muun muassa ahdistuneisuus, koulupelko ja erilaiset psykosomaattiset oireet. Hän mainitsee tutkimustiedosta, jonka pohjalta kiusatuksi joutumisella on vahva yhteys ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen. Nämä oireet näkyivät tutkimukseen osallistuneilla aikuisilla, joita oli lapsuudessa kiusattu. Myös paniikkihäiriöitä esiintyi. (Viita-Aho 2012, 51–53.)

6 TULOSTEN TARKASTELU, OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS, LUOTETTAVUUS JA LAATU SEKÄ LOPPUPÄÄTELMÄ

6.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä tietoisuutta kiusaamiskokemusten negatiivisesta merkityksestä mielen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millä tavoin kiusaamiskokemukset voivat vaikuttaa ihmisen aikuisuuteen.

Kiusatuksi joutuminen voi heikentää itsetuntoa sekä vaikeuttaa muihin luottamista ja ihmissuhteiden solmimista. Pitkään jatkuneena kiusaaminen voi aiheuttaa masennusta ja muita psyykkisiä ongelmia. (Satri 2015, 167.) Pitkään kiusaamisesta kärsinyt joutuu tilanteeseen, jossa hän ikään kuin hylkää itsensä. Masennuksen merkit alkavat näkyä tässä vaiheessa. Tällöin hänestä tulee entistä helpompi kiusaamisen kohde, koska hän ei vastustele tai yritä toimia asian ratkaisemiseksi. Kun kiusaaminen vain jatkuu, kiusattu alkaa ajatella olevansa yksilönä niin arvoton ja merkityksetön, ettei häntä tarvitse puolustaa. Hän voi myös ajatella olevansa väärässä, koska kukaan ei välitä asiasta. Hän siis kokee asiat väärin. (Holmberg-Kalenius 2008, 33–34.) Useat entiset kiusatut ovat kärsineet masennuksesta tai kärsivät siitä edelleen. Myös itsemurha aikeet tai yritykset ovat yleisiä. Entiset kiusatut voivat usein tuntea itsensä muita huonommiksi (Holmberg-Kalenius 2008, 196–197.)

Kiusaamisen suhteen vaarana on se, että vaikeat kokemukset saattavat jättää jälkensä ihmiseen ja vaikeuttaa heidän elämäänsä monin tavoin. Heiltä voi puuttua oleellisia taitoja sosiaalisiin tilanteisiin ja oman elämän ohjaamiseen liittyen (Satri 2015, 103.) Jos nuori tulee torjutuksi ikätovereidensa taholta, hänelle saattaa jäädä kuva, että kaikki inhoavat häntä. Tämä taas voi johtaa eristäytymiseen, jolla voi olla vakavia seurauksia myöhemmässä elämässä, kuten syrjäytyminen yhteiskunnasta (Hietala, T yms. 2010, 58.)

Kiusaaminen vaikuttaa kielteisen kokonaisvaltaisesti ihmiseen. Se vaikuttaa niihin osa-alueisiin, jotka ovat tärkeässä asemassa ihmisen kehityksessä tasapainoiseksi ja eheäksi aikuiseksi. Kiusaaminen vaikuttaa itsetuntoon, oikeudentajuun, kuvaan omasta itsestä, uskoon omista kyvyistä, uskallukseen toimia ryhmässä, uskallukseen olla oma itsensä, luottamukseen, kykyyn pyytää tai vaatia asioita ja kykyyn selviytyä sekä jaksaa. (Satri 2015, 30.) Kiusaamista on vaikea unohtaa, vaikka elämää hallitsisi halu tai toivomus siitä. Itseinho ja viha sekä toivottomuuden tunne ovat tavallisia oireita. (Holmberg-Kalenius 2008, 198–199.)

Siinä vaiheessa kun ihmisen ei ole enää mahdollista puolustautua, hän joutuu kovettamaan itsensä selviytyäkseen. Jos joutuu elämään pitkään tällaisessa puolustusasemassa, se alkaa verottaa kykyä tuntea erilaisia tunteita. Kiusaamisen jäljiltä tunne-elämä voi vaurioitua niin, ettei kykene tuntemaan esimerkiksi myötätuntoa. Katkeroitumisesta ja kostonhalusta johtuen myös ilon ja välittämisen tunteminen voi vaikeutua. (Holmberg-Kalenius 2008, 43.) Kiusatuiksi joutuneille on jatkuva varuillaanolo ja itsensä tarkkailu ollut aikuiselämässä tunnusomaista. Myös tunne, että on elämässään eksyksissä tai ulkopuolinen on yleistä. Erilaiset sosiaaliset pelot, sekä jonkinasteinen ihmispelko on tavallista. (Holmberg-Kalenius 2008, 197–198.)

Kehittyvälle itsetunnolle ja minäkuvalle koulukiusaaminen ja muu lapsena koettu kiusaaminen on iso riski. Kiusaaminen aiheuttaa stressiä ja voimattomuuden tunnetta, sekä vaikeuttaa ihmisiin luottamista. Tällaiset kokemukset vaikuttavat voimakkaasti, koettuna missä iässä tahansa. Ihminen välttää joutumista ryhmän ulkopuolelle viimeiseen asti ja tämä johtaa monenlaisten, monimutkaisten ja elämää vaikeuttavien selviytymiskeinojen kehittämiseen. Masentuneisuus, ahdistus ja muut psyykkiset oireet voivat johtua pitkäaikaisesta kiusaamisesta. (Satri 2015, 29–30.) Kiusaaminen voi joissakin tapauksissa kulkea mukana koko elämän. Kiusattu ihminen saattaa päätyä uusissakin yhteisöissä kiusaamisen uhriksi, tai siirtyä kiusaajien puolelle pelastautumismielessä. (Satri 2015, 33.) Jos ihminen on kokenut lapsuudessaan tai nuoruudessaan kiusaamista, hän usein kantaa niitä aikuisena mukanaan.

Tiedostamatta ne uuvuttavat ihmissuhteissa ja työssä. Ihmisen aistit ovat kehittyneet lukemaan jatkuvasti tietoa ympäristöstä ja mahdollisista vaaroista. (Satri 2015, 52.)

6.2 Opinnäytetyön eettisyys, luotettavuus ja laatu

Tutkimusetiikka tarkoittaa hyvän tieteellisen käytännön noudattamista työtä tehdessä. Tutkimusetiikka on läsnä koko tutkimusprosessin ajan. Se velvoittaa kaikkia tutkimuksen tekijöitä riippumatta koulutustaustasta, tutkijan ammatti-tai tieteenalasta, suoritetuista tutkimusopinnoista tai tutkimuksen paikasta riippumatta. Sitä paremmin tutkimus noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä, mitä tarkempaa ja huolellisempaa viittaaminen sekä lähdeviitteiden merkitseminen ovat. (Vilka 2015, 41, 45.)

Opinnäytetyössäni olen merkinnyt lähdeviitteet asian mukaisesti ja hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen, sekä pitänyt lähdeluettelon ajan tasalla. Viittaaminen on työssäni selkeää, eikä epäselvyyksiä oman tekstin ja viitatuun tekstin välillä ole.

Tutkimuksen luotettavuudella tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin tutkimus kuvaa tutkittavaa ilmiötä. Tietoa tuotetaan laadullisissa tutkimuksissa erilaisten tulkintojen ja valintojen pohjalta. Luotettavuuden peruskysymykset ovat samat kaikissa tutkimuksissa: onko tieto tuotettu pätevästi ja kohteenmukaisesti, ovatko tuotetut käsitteet ilmiötä kuvaavia ja aineiston perustelemia ja onko tutkimus sen mukainen kuin tutkimuskysymyksessä ilmaistaan. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Yläne & Paavilainen ym. 2014, 131.) Tämän lisäksi Kylmä ja Juvakka (2007) ovat muodostaneet useiden eri tutkijoiden näkemysten pohjalta kriteerit laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointia varten. Nämä kriteerit ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. (Kylmä & Juvakka 2007, 127.)

Uskottavuus tarkoittaa tutkimuksen ja tutkimuksen tulosten uskottavuutta, sekä uskottavuuden osoittamista tutkimuksessa. Vahvistettavuus tarkoittaa tutkimusprosessin kirjaamista niin, että lukija voi seurata prosessin kulkua pääpiirteissään. Refleksiivisyys tarkoittaa tutkimuksen

tekijän tietoutta omista lähtökohdistaan tutkimuksen toteuttajana. Tutkimuksen tekijän tulee arvioida omaa vaikutustaan tutkimusprosessiin ja aineistoon, sekä kuvata tutkimuksen lähtökohdat. Siirrettävyys tarkoittaa tutkimuksen tulosten siirrettävyyttä vastaaviin tilanteisiin. (Kylmä ym. 2007, 128–129.)

Vastasin tutkimuskysymykseen aineistolla, jonka valinta- ja luokittelukriteerit on selkeästi tuotu esiin kirjallisuuskatsauksen aineiston kuvauksessa. Kuvasin myös tiedon tuottamisen prosessin tarkoin. Olen edennyt ilmiön perusteellisesta kuvauksesta tavoitteen, tarkoituksen ja tutkimuskysymyksen esittelyyn ja lopulta löytämiini tuloksiin. Olen tuottanut tietoperustan sekä käsittelyosan pitäen mielessä tutkimukseni luonteen ja tavoitteen, pysyen tiiviisti tutkimusaiheeni äärellä. Käsitteet ja tieto, jotka nostin esiin kuvasivat ilmiötä ja valitsemaani aineistoa. Näillä seikoilla lisäsin työn uskottavuutta ja vahvistettavuutta.

Refleksiivisyys on näkynyt prosessissa siten, että olen kirjallisuuskatsauksen tekijänä ollut tietoinen omasta käsityksestäni tutkittavaan ilmiöön liittyen. Olen kuvannut tutkimuksen lähtökohdat selkeästi. Olen työskennellyt mielenterveyskuntoutujien parissa ja todennut, että suurella osalla on kiusaamistaustaa. En ole antanut aiheesta heräävien tunteiden vaikuttaa työn laatuun, vaan olen selkeästi esitellyt työni tavoitteet ja käsitellyt aihetta objektiivisella otteella. Kirjallisuuskatsaus on koottu tutkimuskysymys mielessä pitäen, esimerkiksi tehdessäni valintoja siitä, mitä nostan saamistani tuloksista esiin. Olen kuvannut käyttämiäni aineistoja ja menetelmiä läpinäkyvästi. Saamani tulosten kriittinen tarkastelu on johdonmukainen tekemieni johtopäätösten kanssa. Olen valinnut aineiston tutkimuskysymys mielessäni, en niinkään tarkoitushakuisesti.

Tutkimuksen tulosten siirrettävyyttä voidaan arvioida kuvaamalla tutkimuksen osallistujia ja ympäristöä (Kylmä ym. 2007, 129). Kirjallisuuskatsauksessani käytetyt pro gradu- tutkielmat sekä väitöskirjat on kuvattu tarkasti aineiston esittelyn yhteydessä. Tutkimusten tarkoitus, menetelmät ja tulokset on esitelty selkeästi.

Tutkimuksen rakenteen ja prosessin kokonaisuus määrittelee tutkimuksen laadun, ei niinkään yksittäinen tutkimuksen kohta. Tutkimuksen laatu ja pätevyys edellyttää jatkuvaa oman toiminnan tarkastelua, kyseenalaistamista, kysymistä, ajattelua ja teoretisointia. Tutkijan tulee olla huolellinen oman tulkinnan ja käsitysten mahdollisista vaikutuksista, koska aineisto on aina tutkijan käsittelemää, tulkitsemaa ja muokkaamaa. (Ronkainen ym. 2014, 131, 139.) Opinnäytetyössäni olen jatkuvasti tarkastellut omaa toimintaani ja tarkentanut tekemiäni valintoja tukemaan opinnäytetyöni päämäärää. Olen saanut ohjausta opettajaltani, joka on kyseenalaistanut, kysynyt ja laittanut minut ajattelemaan pitkin prosessia.

6.3 Loppupäätelmä

Kiusaamista ja sen haittoja on tutkittu vuosien ajan. Aiheesta on kirjoitettu kirjoja, opinnäytteitä, pro-graduista, tutkimuksia ja artikkeleja. Opinnäytetyössäni olen pyrkinyt kokoamaan helppolukuisen tietopakettin, jossa tarkastellaan kiusaamista ilmiönä, sekä kiusaamisen vaikutuksia ihmisen elämään ja mielen hyvinvointiin. Toivon, että opinnäytetyöni palvelee ihmisiä, jotka ovat kärsineet kiusaamisesta, jotka ovat kiusanneet ja jotka kiusattujen parissa työskentelevät. Työni toimii matalan kynnyksen tietopaketina, josta selviää oleellisia asioita aiheeseen liittyen. Näin aiheesta kiinnostuneen ei tarvitse itse kahlata kirjallisuutta ja erilaisia aineistoja läpi. Tämä palvelee erityisesti mielenterveyskuntoutujia ja kiusaamisen lamauttamia ihmisiä.

Opinnäytetyötä tehdessäni olen huomannut, kuinka monimutkaisesta ja monitulkintaisesta ilmiöstä kiusaamisesta on kyse. Sen tieteellisestä tarkastelusta tekee vaikeaa yhtenäisen määritelmän puuttuminen. Kiusaaminen on subjektiivinen kokemus ja sen haitallisuutta onkin hankalaa arvioida tarkoilla mittareilla. Jokainen kiusaamistapaus on ainutlaatuinen ja ainutkertainen, mutta yhdistäviä tekijöitä voidaan silti löytää. Kiusaamisen aiheuttamat haitat ovat yksilöllisiä. Niillä on usein kauaskantoisia seurauksia ihmisen elämässä ja ne voivat muokata ihmisen persoonaa hyvinkin voimakkaasti.

Olen teemoittelun menetelmää hyödyntäen etsinyt tutkimuksista kielteisiä kokemuksia ja vaikutuksia ihmisen elämään, opinnäytetyöni aiheen huomioon ottaen. Haluan kuitenkin painottaa, että saamani tulokset ovat monien asioiden summia, joihin kiusaaminen on osittain vaikuttanut, joillakin enemmän ja toisilla vähemmän. Tutkimusten perusteella näitä asioita on vaikea osoittaa suoraan pelkästään kiusaamisesta johtuviksi. Eräille tutkimuksiin osallistuneista kiusatuista aiemmat kokemukset vaikuttivat positiivisina voimavaroina, kuten sosiaalisena herkkyytenä, karaistuneisuutena ja empaattisuutena sekä myötätuntona. Opinnäytetyöni luonteesta johtuen keskityin kuitenkin negatiivisiin puoliin, joita näyttäytyi suurimmalla osalla tutkimuksiin osallistuneista.

Menetelmänä kuvaileva kirjallisuuskatsaus toimi tehokkaasti valitsemani aiheen ja muodostamani tutkimuskysymyksen selvittelyssä. Sain kerättyä laajasti tietoa monimutkaisesta ilmiöstä ja työni pysyi luettavuudeltaan suhteellisen kevyenä. Työni sisältö pysyi tutkimuskysymyksen ja aiheeni rajoissa ja vastasi oleellisiin seikkoihin, joita pyrin selvittämään. Saamani tulokset vastaavat aiheesta tehtyjä teoreettisia ja käsitteellisiä päätelmiä. Yhteiskunnallisella tasolla koen tulosten osoittavan, kuinka tärkeästä ja edelleen ajankohtaisesta aiheesta on kyse.

Kiusaaminen ilmiönä on edelleen olemassa yhteiskunnassamme, enkä usko, että sitä täysin saadaan katoamaan. Olen kuitenkin varma, että kertomalla kiusaamisesta ilmiönä ja lisäämällä ymmärrystä tästä aiheesta, muutoksia saadaan aikaan positiiviseen suuntaan. Kiusaaminen ja siihen puuttuminen onkin aina ajankohtainen keskustelunaihe. Mitä enemmän ihmiset tietävät tämän ilmiön taustoista, vaikutuksista ja haitoista, sitä helpompaa ja tehokkaampaa on siihen puuttuminen.

Jatkotutkimuksena aiheeseen liittyen toivoisin, että kiusaajan näkökulmaa tutkittaisiin ja otettaisiin käsittelyyn. Olisi mielenkiintoista lukea kiusaajien puolta aiheeseen, esimerkiksi haastatteleamalla entisiä kiusaajia jotka katuivat menneisyyttään, sekä kiusaajia jotka ovat sille tielleen jääneet. Keräämällä tietoa heidän taustoistaan, motiiveistaan, tunteistaan ja kiusaajaksi profiloitumisestaan avaisi kiusaamista ilmiönä

monipuolisemmin sekä auttaisi ymmärtämään ja tunnistamaan riskitekijöitä jo varhaisessa vaiheessa.

LÄHTEET

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Hamarus, P. 2006. Koulukiusaaminen ilmiönä – Yläkoulun oppilaiden kokemuksia kiusaamisesta. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä; University Printing House.

Herkama, S. 2012. Koulukiusaaminen – Loukkaavat vuorovaikutusprosessit oppilaiden vertaissuhteissa. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä; University Printing House.

Hietala, T. Kaltiainen, T. Metsärinne, U. Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Liettua; Livonia Print.

Holmberg-Kalenius, T. 2008. Elämää koulukiusaamisen jälkeen. Jyväskylä; Gummerus Kirjapaino Oy.

Höistad, G. 2001. Irti kiusaamisen kierteestä. Opas kouluille ja kasvattajille. Helsinki; Kirjapaja Oy

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S.-M., Pietilä, A.-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. *Hoitotiede* 4/2013, 293–297

Kontio, E. & Johansson, K. 2007. Systemaattinen tarkastelu alkuperäistutkimuksien laatuun. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto, hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja, sarja A51. Turku: Digipaino – Turun yliopisto, 101–120.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Lindberg, E. Nuolikoski-Kankaanpää, A. 1997. Kiusaamisesta välittämiseen – Koulukiusaamiskokemukset ja niiden vaikutukset aikuisuuden näkökulmasta. Chydenius-Instituutti. KM-Koulutus.

Mattila, L., Rekola L., Vuorijärvi, A. 2008. Kirjallisuuskatsaus opinnäytetyönä. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Terveys- ja hoitoala. Hoitotyön ja ensihoidon koulutusohjelmat

Opetusministeriö. 2005. Korkeakoulututkinnon viitekehys. Kuvaus suomalaisista korkeakoulututkinnoista. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 4. Helsinki: Opetusministeriö.

Perälä, A. 2012. ”Yhä yritän selvitä” – Koulukiusattujen tarinalliset selviytymispolut. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalitieteiden laitos.

Rissanen, R. 2007. Työelämäyhteistyö ja kumppanuus opinnäytetyössä. Teoksessa M. Toljamo & A. Vuorijärvi (toim.) Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö kehittämiskohteena. Käytännön kokemuksia ja perusteltuja puheenvuoroja. Oulu: Kalevaprint Oy, 104–111.

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2014. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. KvaliMOTV – menetelmäopetuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Koodaus [viitattu 25.3.2017]. Saatavissa:
http://www.fsd.uta.fi/metodimaopetus/kvali/L7_2_2.html

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

Sarajärvi, A & Tuomi, J. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Laadullisen aineiston sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Stolt M, Axelin A & Suhonen R. 2015. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto, Hoitotieteen laitoksen julkaisuja Tutkimuksia ja raportteja, sarja A73.

Vartia, M. 2003. Workplace bullying – A study on the work environment, well-being and health. Finnish institute of occupational health. Vammala, Finland.

Viita-Aho, R. 2012. “Elämän mittainen taakka” – Koulukiusattujen kokemuksia kiusaamisen seurauksista aikuisiällä. Kasvatustieteiden tiedekunta. Lapin yliopisto.

Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1.-3. Painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tawast, P. 2011. Miten teen kirjallisuuskatsauksen? Turun yliopisto, humanistinen tiedekunta 31.01.2011. Verkkodokumentti [viitattu 21.3.2017]. Saatavissa:

<http://www.hum.utu.fi/oppiaineet/satakunta/opiskelu/ohjeet/kirjallisuuskatsaus.html>