

Koulukiusaaminen ja siihen puuttuminen osallisuuden ja hyvinvoinnin näkökulmista

Inka Suutari, Y26008754

Pro gradu -tutkielma

Sosiaalityö

Lapin yliopisto

2025

Lapin yliopisto

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: Koulukiusaaminen ja siihen puuttuminen osallisuuden ja hyvinvoinnin näkökulmista

Tekijä: Inka Suutari

Koulutusohjelma/oppiaine: Sosiaalityö

Työn laji: Pro gradu -tutkielma Lisensiaatintutkimus

Sivumäärä 64 + lähteet, 1 liite

Vuosi: Kevät 2025

Tiivistelmä

Koulukiusaaminen on ilmiö, joka näyttäytyy useiden lasten ja nuorten elämässä. Kiusatut lapset ovat muita heikommassa asemassa, koska heitä kohdellaan oman lähiyhteisön toimesta väärin. Kouluyhteisön kiusaamisen vastaisuus ja puuttuminen kiusaamiseen vaikuttaa heikommassa asemassa olevien kiusattujen lasten ja nuorten elämään. Tämä pro gradu -tutkielma tarkastelee koulukiusaamista osallisuuden ja hyvinvoinnin näkökulmista. Tutkielma käsittelee niitä kiusaamisen ja puuttumisen osa-alueita, jotka ovat kiusaamisen tunnistamisen, ymmärtämisen ja puuttumisen kannalta merkityksellisiä. Kiusaamisesta on tehty lukuisia aiempia tutkimuksia eri näkökulmista. Osallisuuden ja hyvinvoinnin yhteyttä kiusaamiseen voidaan kuitenkin edelleen vahvistaa ja puuttumisen interventioita kehittää, koska kiusaaminen on edelleen ajankohtainen ja yleinen ilmiö kouluyhteisöissä.

Tutkielma on laadullinen ja aineisto tutkielmaan on kerätty A-klinikkasäätiön ylläpitäältä Nuorten Linkki -verkkosivustolta nuorten kirjoittamista tarinoista. Tutkimusaineistosta nousi esille kiusaamisen muodot, kiusaamisen haitat kiusatun psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille, kiusaamiseen puuttuminen sekä kiusaamisen yhteys oppilaiden osallisuuteen. Tutkielman merkittävimmät löydökset ilmentävät, että kiusaamisella on vahva yhteys oppilaiden osallisuuteen ja hyvinvointiin. Kiusaaminen aiheuttaa vakavaa haittaa kiusatun mielenterveydelle ja sosiaalisille suhteille. Kiusatuille on tärkeää, että kiusaamiseen puututaan koulukavereiden ja koulun ammattilaisten toimesta. Tutkielma osoittaa, että koulun ammattilaisten asiantuntijuus kiusaamisen tunnistamiseksi ja pysäyttämiseksi edistää koululaisten osallisuutta, hyvinvointia ja oikeutta turvalliseen kasvuympäristöön.

Avainsanat: koulukiusaaminen, kiusaamisväkivalta, osallisuus, hyvinvointi, seuraukset, puuttuminen

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Tutkittavana ilmiönä koulukiusaaminen	4
2.1 Koulukiusaaminen	4
2.2 Kiusaamisen seuraukset	7
2.3 Koulukiusaamisen tunnistaminen ja siihen puuttuminen.....	12
3 Osallisuus käsitteellisenä viitekehyksenä.....	16
3.1 Osallisuus ja hyvinvointi.....	16
3.2 Syrjäytyminen ja osattomuus	18
4 Tutkimuksen metodologiset lähtökohdat	22
4.1. Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	22
4.2 Tutkimusmenetelmä	23
4.3 Aineiston analyysi.....	25
4.4 Tutkimusetiikka.....	32
5 Kuvaukset kiusaamisesta.....	34
5.1 Kiusaamisen muodot ja tavat	34
5.2 Kielteiset vaikutukset psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin	40
6 Kuvaukset puuttumisesta.....	45
6.1 Koulun ammattilaisten puuttuminen kiusaamiseen ja puuttumisen haasteet.....	45
6.2 Riittävä puuttuminen	49
7 Kuvaukset osallisuudesta	53
7.1 Osallisuutta heikentävät tekijät	53
7.2 Osallisuutta lisäävät tekijät.....	56
8 Johtopäätökset ja pohdinta.....	59
Lähteet	65
Liitteet	70
Liite 1 Tutkimuslupahakemus	70

1 Johdanto

Koulukiusaaminen nousee uutisissa ja sosiaalisessa mediassa esille vuosittain. Keväällä 2024 koulukiusaaminen sai mediassa suurta näkyvyyttä vantaalla sijaitsevan Viertolan koulun tapahtumien myötä, jolloin 12-vuotias oppilas käveli käsiaseen kanssa koulun luokkahuoneeseen ja ilmoitti, että kiusaaminen loppuu nyt. Oppilas ampui kolmea muuta oppilasta, jonka seurauksena kuudesluokkalainen kuoli ja kaksi vietiin hoitoon sairaalaan. Epäilty ampuja kertoi tutkinnassa joutuneensa kiusatuksi ja tämän olleen motiivina teolle. (Horppu & Hirvonen 2024.) Helmikuussa 2025 sosiaalisessa mediassa huomiota herätti räjähdysmäisesti Anteeksi Pekka -hyväntekeväisyyskampanja, jolla kerättiin varoja kiusaamisen seurauksena itsemurhan tehneen nuoren perheelle. Lopulta tapaus osoittautui huijaukseksi. Vaikka tapaus osoittautui seipitetyksi tarinaksi, se herätti hyvää keskustelua kiusaamisesta ja osoitti ihmisten halun puuttua kiusaamiseen ja auttaa kiusattuja. Sosiaalisen median palvelussa Instagramissa oli nähtävillä yksi Anteeksi Pekka -julkaisu, jonka kommentoijissa keskustelua käytiin kiusaamisen väkivaltaisesta ja aggressiivisesta luonteesta. Monet kommentoijista pohtivat, että kiusaamisen väkivaltaista luonnetta olisi syytä tuoda esille vahvemmin kiusaamisesta puhuttaessa. Väkivalta nousi kommentoijien käydyissä keskusteluissa esille terminä, joka haluttaisiin nostaa kiusaamiskeskustelun rinnalle.

Pro gradu -tutkielmani aiheena on koulukiusaaminen ja kiusaamisen vaikutukset koululaisten osallisuuteen ja hyvinvointiin. Lisäksi käsittelen tutkielmassani kiusaamisen tunnistamista ja koulu yhteisön keinoja puuttua kiusaamiseen. Tutkielmani aineisto koostuu koulukiusatuksi joutuneiden kirjoittamista tositarkoituksella peruskoulu aikaisesta koulukiusaamisesta. Aineisto tähän tutkielmaan on kerätty A-klinikkasäätiön ylläpitämältä Nuorten Linkki -verkkosivustolta. Tämän tutkielman tavoitteena on syventää ymmärrystä koulukiusaamisesta ja sen pitkäaikaisista seurauksista koululaisten osallisuuteen ja hyvinvointiin, sekä tuoda esille koulun ammattilaisten sekä koko koulu yhteisön merkitystä kiusaamiseen puuttujana. Tein kandidaatin -tutkielmani koulun sosiaalityöstä ja oppilaita osallistavasta kiusaamisen vastaisesta työstä. Jatkan erityisen kiinnostukseni myötä kiusaamisaiheen parissa myös pro gradu -tutkielmassani.

Koulukiusaamisesta löytyy lukuisia aiempia tutkimuksia, joissa on tutkittu esimerkiksi kiusaamisen ilmenemismuotoja ja seurauksia sekä kiusaamisen ennaltaehkäisyä ja siihen puuttumista. Tutkimuksia on tehty sekä kiusatun että kiusaajan näkökulmista. Kiusaaminen aiheena puhututtaa lapsia, nuoria ja aikuisia vuodesta toiseen. Kiusaamisen muodot muuttuvat jatkuvasti yhteiskunnan ja teknologian kehityksen myötä, mikä on näkyvissä kiusaamista koskevassa uutisoinnissa ja keskustelussa. Kiusaaminen on näyttäytynyt viime vuosina aiempaa väkivaltaisempana ilmiönä. Huolta on ilmaistu entistä nuorempien aggressiivisesta käyttäytymisestä ja väkivaltaisista teoista toisiaan kohtaan.

Viimeisimmässä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tuottamassa kouluterveyskyselyssä vuonna 2023 havaittiin, että oppilaiden välinen kiusaaminen on lisääntynyt suomalaisissa peruskouluissa. Oppilaista lähes joka kymmenes ilmoitti kokeneensa kiusaamista viikoittain. (Helenius & Kivimäki 2023, 8.) Vuoden 2021 kouluterveyskyselyssä viikoittaista kiusaamista oppilaista ilmoitti kokeneensa joka kahdeskymmenes (Helakorpi & Kivimäki 2021, 7). Kiusaamista esiintyy peruskouluikäisten tyttöjen ja poikien keskuudessa lähes yhtä paljon. Kiusaamiseen liittyvät fyysisen uhan kokemukset ovat poikien keskuudessa yleisempiä. (Helenius & Kivimäki 2023, 7–8.) Kiusaamisilmiön tutkiminen on ajankohtaista, koska kiusaaminen kouluissa on lisääntynyt. Kiusaaminen on herättänyt huolta sosiaalisen median alustoilla, joilla kiivasta keskusteltua on käyty kiusaamisesta, lasten ja nuorten pahoinvoinnin lisääntymisestä ja lasten oikeudesta turvalliseen kasvuympäristöön.

Koulukiusaaminen on vakava haitta lasten ja nuorten kehitykselle. Kiusaamisen aiheuttamat seuraukset ulottuvat pitkälle aikuisuuteen saakka. Kiusatuilla oppilailla ilmenee ikäryhmäänsä verrattaessa enemmän ahdistuneisuutta, masentuneisuutta ja itsetuhoisuutta. Lapsuus- ja nuoruusiän kokemukset kiusaamisesta näyttäytyvät usein vielä varhaisaikuisuudessa erilaisina psykiatrisina sairauksina, kuten masennuksena ja ahdistuneisuushäiriöinä. Kiusaaminen aiheuttaa monenlaisia kauaskantoisia sosiaalisia- ja psykologisia ongelmia kiusattujen elämässä. Kiusaamisen seurauksena syntyneet mielenterveysongelmat ja sosiaalisten tilanteiden haasteet ovat vahvasti havaittavissa kiusattujen elämässä. Tutkimustieto osoittaa, että itsetuhoinen käyttäytyminen, masennus ja ahdistus ovat seurauksia, joita kiusaaminen aiheuttaa kiusatuksi joutuneille. (Pöyhönen 2021, 28–29, 36.)

Tutkielmani alkaa johdannosta ja etenee toiseen lukuun, jossa määrittelen tutkielmani kannalta olennaiset käsitteet. Toisessa luvussa tarkastelen koulukiusaamista ilmiönä, kiusaamisen seurauksia ja kiusaamiseen puuttumista kouluyhteisössä. Määrittelen koulukiusaamisen tyypillisiä piirteitä ja ominaisuuksia, jotka helpottavat kiusaamisilmiön hahmottamista ja tunnistamista. Kiusaamisen haitallisia seurauksia hahmottamalla havainnollistan kiusaamisilmiön vakavuutta lasten ja nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Luvun lopuksi määrittelen kiusaamisen tunnistamista ja puuttumista. Toisen luvun jälkeen siirryn lukuun kolme, jossa avaan tutkielmani käsitteellisen viitekehyksen, osallisuuden. Tarkastelen osallisuuden lisäksi osallisuuden kääntöpuolta eli osattomuutta ja syrjäytymistä. Luvussa neljä esittelen tutkimuskysymykseni, analyysimenetelmäni ja aineiston valintaan liittyvät olennaiset tekijät. Käyn läpi myös tutkimusetiikkaa. Luvuissa viisi, kuusi ja seitsemän käyn läpi tutkielmani keskeiset tulokset kiusaamisesta, kiusaamiseen puuttumisesta ja kiusaamisen yhteydestä osallisuuteen. Luvussa kahdeksan esittelen lopuksi tutkielmani johtopäätökset, pohdin tutkielmani tuloksia ja jatkotutkimukseen liittyviä ajatuksiani.

2 Tutkittavana ilmiönä koulukiusaaminen

2.1 Koulukiusaaminen

Ruotsissa kiinnostus koulukiusaamisesta yhteiskunnallisena ilmiönä heräsi 1960-luvun lopulla. Kiinnostus kiusaamisongelmasta levisi nopeasti tämän jälkeen myös muihin pohjoismaihin. Koulukiusaamista on alettu tutkimaan järjestelmällisesti 1970-luvun alusta alkaen. (Olweus 1992, 11–12.) Kiusaamisesta on käytetty kiusaamistutkimuksen alussa pohjoismaissa termiä ”*mobbing*” ja ”*mobbning*”. Alkuperäinen ilmaus on tullut Englannin kielen sanasta ”*mob*”. Kiusaaminen, toiselta nimeltään ”*mobbaus*” on sisältänyt käsitteiden yhdistelystä, jota yksilö tai ryhmä on kohdistanut tiettyyn henkilöön. Kiusaamistutkimuksen edelläkävijänä tunnettu ruotsalainen psykologian professori Dan Olweus on määritellyt vuonna 1992 kiusaamisen uhriin kohdistuvina toistuvina negatiivisina tekoina, joita yksi tai useampi henkilö toteuttaa. (Mt., 14.)

Kirjallisuudessa kiusaamisen määritelmät vaihtelevat. Määritelmässä toistuu kuitenkin tietyt tekijät kuten kiusaajan aggressio, tahallinen toisen henkilön loukkaaminen, vallan väärinkäyttö ja teon toistuvuus (Lodge 2018, 14 & Salmivalli 2017, 58–59). Tutkimuksessa kiusaaminen (*bullying*) on tunnistettu Olweuksen (1992) määritelmän tavoin kiusattuun kohdistuvana toistuvana ja pitkäkestoisena toimintana, joka on kielteistä ja jota yksi tai useampi henkilö toteuttaa. Kiusaamistekoa ja tilannetta ohjaa kiusatun ja kiusaajan valtaepätasapaino. Kiusattu ei ole tasaveroisen kiusaajaan nähden, eikä hänellä ole mahdollisuutta puolustautua kiusaajalta. Valtaepätasapainolla tarkoitetaan kiusaajan fyysisistä, henkistä ja sosiaalista valtaa kiusattuun nähden. (Hamarus 2012, 22–23; Holmberg-Kalenius 2024, 26.)

Kiusaaminen on laajalle levinnyt ongelma. Kiusaamista esiintyy eri ikäluokkien keskuudessa eri ympäristöissä ja yhteisöissä (Hietala ym. 2010, 48; Ramirez 2024, 37). Kiusaaminen kattaa joukon aggressiivisia käyttäytymismalleja, joiden tarkoituksena on vahingoittaa toista henkilöä (Ramirez 2024, 37). Koulu on lasten ja nuorten keskuudessa yleisin kiusaamisen esiintymispaikka. Koulu on kiusaamiselle otollinen ympäristö, koska

oppilaan jäsenyys kouluryhmässä ei ole vapaaehtoista, eikä koulusta poistuminen ole aina mahdollista. Kiusaamista esiintyy koulun lisäksi lasten ja nuorten keskuudessa sosiaalisen median ympäristöissä ja internetissä. Verkkokiusaaminen internetissä (*cyberbullying*) on usein yhteydessä perinteiseen kiusaamiseen koulussa. Ala- ja yläkoulussa esiintyy erityyppistä kiusaamista, mutta kiusaamisongelma pysyy kuitenkin aina samana. (Salmivalli 2017, 58–59; Pöyhönen 2021, 23.) Koulukiusaamisen yleisin ilmenemismuoto on oppilaiden välinen kiusaaminen (Hietala ym. 2010, 48).

Koulukiusaaminen on vakava ongelma ympäri maailman. Kiusaamista ilmenee kouluissa sukupuolesta, rodusta, etnisestä taustasta ja sosioekonomisesta asemasta riippumatta. (Lodge 2018, 14.) Kiusaamista koskevassa keskustelussa on nostettu esille ajatuksia siitä, kertooko kiusaamis-termi riittävästi ilmiön vakavuudesta. Keskusteluissa on pohdittu, voitaisiinko kiusaamis-termi korvata väkivalta-termillä. Christina Salmivallin (2024a) mukaan kiusaaminen on aina väkivaltaa, mutta kaikki väkivalta ei ole aina kiusaamista, jonka vuoksi termien käyttäminen toistensa synonyymeinä ei ole mahdollista. Koulukiusaamisesta ei voida myöskään puhua suoraan kouluväkivaltana. Väkivalta terminä ei kuvaa riittävästi kiusaamisilmiölle tyypillisiä ominaispiirteitä tai ilmenemismuotoja. (Salmivalli 2024a, 8–9.) Tina Holmberg-Kaleniuksen (2024, 14) mukaan toisaalta myös kiusaaminen on terminä harhaanjohtava, koska se mielletään vähemmän vakavana ilmiönä kuin väkivalta. Kiusaaminen on terminä myös vähättelevä kiusaamistekoihin sisältyvän väkivallan osalta (Mt., 17).

Uusimmassa kiusaamisilmiötä koskevassa kirjallisuudessa ja tutkimuksessa on käytetty kiusaamisväkivalta-termiä. Kiusaamista yhdistää tietyt ominaispiirteet tekotavoista riippumatta. Se on nöyryyttävää ja aiheuttaa kiusatulle toistuvasti haittaa, pelkoa ja ahdistusta. Käsite ”*kiusaamisväkivalta*” tuo onnistuneesti esille kiusaamisilmiön laajuutta ja väkivaltaista luonnetta. (Salmivalli 2024a, 8–9.) Kiusaamisväkivalta sisältää käsityksen kiusaamisesta ja sen väkivaltaisesta luonteesta fyysisesti kuin henkisestikin (Holmberg-Kalenius 2024, 17).

Tutkielmani aineisto koostuu nuorten kirjoittamista tositarinoista. Tarinoissa nuoret kertovat kiusaamiseen liittyvistä väkivallan teoista ja tämän osalta kiusaamisväkivalta-

termin käyttäminen tässä tutkielmassa voisi olla mahdollista. Nuoret kuitenkin käyttävät tarinoissaan koulukiusaamisesta kiusaamis-termiä ja tämän vuoksi päädyin käyttämään kiusaamis-termiä myös omassa tutkielmassani ilmiötä kuvatessa. Näyttäisi kuitenkin siltä, että kiusaamisväkivalta on vakiintumassa käsitteenä kiusaamisilmiötä käsiteltäessä.

Kiusaamisen muotoina on tunnistettu aiemmassa tutkimuksessa suora ja epäsuora kiusaaminen. *Suoraa kiusaamista* on kiusatun satuttaminen fyysisesti tai verbaalisesti. Fyysisellä satuttamisella tarkoitetaan esimerkiksi kiusatun satuttamista potkimalla, lyömällä tai kiusatun omaisuutta hajottamalla. Verbaalisella satuttamisella tarkoitetaan esimerkiksi kiusatun kiristämistä, pakottamista tai pilkkaamista. *Epäsuoralla kiusaamisella* tarkoitetaan esimerkiksi kiusatun sulkemista ulos ryhmästä, kiusatusta perättömien juttujen levittämistä ja kiusatun selän takana pahan puhumista. Epäsuoran kiusaaminen tavoitteena on vaikuttaa uhrin asemaan vertaisryhmässä sitä heikentävästi. Epäsuora kiusaaminen on suoraa kiusaamista vaikeammin havaittavaa sen piiloisen olemuksen vuoksi. (Pörhölä 2008, 95.)

Oppilasryhmästä on tunnistettavissa tyypillisesti *kiusattu* ja *kiusaaja* (Väisänen & Lanas 2022, 27). *Kisatuksi* joutumiseen vaikuttaa tietyt riskitekijät. Lapset, jotka eivät omaa suojaavaa ystäväpiiriä tai ovat emotionaalisesti haavoittuvammassa asemassa, joutuvat herkemmin kiusatuiksi. Hyljätyksi ja torjutuksi tulemisen kokemukset aikaisemmissa ystävyys-suhteissa lisäävät riskiä joutua kiusatuksi myös jatkossa. (Cowie 2013, 10–11.) Lisäksi ne lapset ja nuoret, joilla on alhainen itsetunto valikoituvat herkemmin kiusaamisen kohteeksi (Aho & Laine 2004, 240). *Kiusaajalle* kiusaaminen voi olla keino saavuttaa tietty status ryhmässä (Salmivalli 2017, 59). Kiusaamisen taustalla olevat motiivit vaihtelevat yksilöittäin. Joidenkin kiusaajien kohdalla kiusaamisen syy voi olla pyrkiminen tiettyyn sosiaaliseen asemaan tai hyväksynnän hakeminen. Kiusaamisen keinoin kiusaaja pyrkii kohottamaan omaa sosiaalista asemaansa, jolloin hän saa kokemuksen tiettyyn ryhmään kuulumisesta. Kiusaaminen voi olla myös huomion hakemista tai omien epävarmuuksien ja heikon itsetunnon kompensoimista. (Ramirez 2024, 35.)

Kiusaavilla lapsilla on usein monenlaisia ongelmia käyttäytymisessä ja tunne-elämässä. Impulsiivinen asenne ja positiivinen suhtautuminen aggressioon voivat ohjata kiusaajan

toimintaa. (Lodge 2018, 16–18.) Ongelmallista on, että lait, kuten rikoslaki (1889/39) tunnistavat väkivallan, mutta eivät kiusaamista. Koulussa kiusatut lapset joutuvat menemään arkipäisin ympäristöön, jossa väkivallan uhka on todellinen, mutta lakeja turvallisuuden takaamiseksi ei ole. Lapsilta vaaditaan koulussa käymistä, eikä heillä ole mahdollisuutta valita olla menemättä kouluun, vaikka väkivaltaa siellä tapahtuisi. (Holmberg-Kalenius 2024, 14.)

Iso-Britanniassa Singleboroughin alueen kouluissa toteutetussa tutkimuksessa havaittiin, että kiusaamisen esiintymismuodoissa on sukupuolten välisiä eroja. Tyttöjen välinen kiusaaminen esiintyy useimmiten epäsuorana ja se sisältää erityisesti sosiaalisen aggression muotoja. Tyttöjen välinen kiusaaminen näyttää syrjimisestä, pahanpuhumisesta kiusatun selän takana ja suullisena kiusaamisena, kuten nimittelyä. Kiusaajina toimii valtaosassa tapauksia kiusatun tytön entinen kaveripiiri. (Duncan 2003, 103, 106–108.) Pojat syyllistyvät puolestaan herkemmin kiusaamiseen, joka näyttää fyysisenä aggressiona. Poikia kiusataan fyysisesti tyttöjä enemmän (Underwood & Rosen 2011, 14; Pöyhönen 2021, 21). Tyttöjen keskuudessa ilmenee poikien välisen kiusaamisen tavoin myös fyysisen aggression muotoja, kuten lyömistä ja tönimistä. Fyysisen aggression muodot tapahtuvat useimmiten välitunneilla. (Duncan 2003, 106–108.) Molempien sukupuoliryhmien kiusaamisen ymmärtäminen vaatii kuitenkin avointa tarkastelua ja kiusaamisen kaikkien muotojen huomioon ottamista. (Underwood & Rosen 2011, 14.)

2.2 Kiusaamisen seuraukset

Lapsuus- ja nuoruusikä on kehityksellisesti herkkää aikaa. Kiusatuksi tuleminen lapsuudessa tai nuoruudessa on erittäin tuhoisaa ja voi muuttaa yksilön elämänsuunnan täysin. (Holmberg-Kalenius ym. 2024, 175.) Kiusaamisen seurauksia tarkastellessa havaitsin, että kiusaaminen heikentää kiusatun hyvinvointia monilla eri osa-alueilla. Tunnistin kiusaamisen seurauksia tarkastellessa viisi eri hyvinvoinnin osa-aluetta, joihin kiusaaminen vaikuttaa kielteisesti:

1. Psyykkinen hyvinvointi ja mielenterveys: Kiusaamisen vaikutukset erityisesti psyykkiseen hyvinvointiin ovat vakavia. Kiusatulle voi kehittyä posttraumaattinen stressihäiriö (PTSD). Stressihäiriön seurauksena kiusattu voi kokea voimakkaita takauksia, painajaisia ja häiritseviä ajatuksia kiusaamiseen liittyen. (Ramirez 2024, 38.) Masennus, ahdistuneisuus ja itsetuhoisuus ovat tavanomaisia pitkäkestoisen kiusaamisen jättämiä jälkiä (Healey 2018, 2; Holmberg-Kalenius ym. 2024, 180–18). Kiusaaminen lisää riskiä itsemurhaan, itsensä vahingoittamiseen ja itsetuhoisiin ajatuksiin. Kiusaamisen aiheuttama emotionaalinen ahdistus voi ottaa vallan, jolloin kiusattu yrittää päästä pakoon vaikeita tunteita satuttamalla itseään. Kiusaamisen aiheuttama epätoivo, eristäytyminen ja voimattomuuden tunne voivat aiheuttaa vakavia ongelmia kiusatun mielenterveydelle ja hyvinvoinnille. (Healey 2018, 2; Ramirez 2024, 39–40.)

Kiusaaminen aiheuttaa väkivaltakokemusten tavoin pelkotiloja, lamaantumista, keskittymiseen liittyviä ongelmia, uniongelmiä, ahdistuneisuutta, psykosomaattista oireilua ja stressireaktioita. Tämänkaltaiset oireet eivät pääty kiusaamisen päättyessä, vaan oireet jatkuvat usein vielä kiusaamisen jälkeenkin. Oireet voivat alkaa myös kiusaamisen jo päättyttyä. (Holmberg-Kalenius ym. 2024, 180–181.)

Kiusaaminen aiheuttaa psyykkisen hyvinvoinnin heikentymisen seurauksena pitkäaikaista haittaa. Kiusaamisen haittavaikutukset voivat näyttäytyä opiskelu- ja työelämässä suorituskyvyn laskuna, keskittymisvaikeuksina ja muistiongelmina. (Healey 2018, 2; Ramirez 2024, 38.) Wolke ja Lereya (2015) havaitsivat tutkimuksessaan Long-term effects of bullying (kiusaamisen pitkäaikaiset vaikutukset), että kiusaamisen aiheuttama stressireaktio saa aikaan kiusatussa myös fysiologisia muutoksia. Kiusaamisen aiheuttama stressireaktio häiritsee aivojen välittäjäaineiden toimintaa, joka lisää riskiä mielenterveysongelmille.

Earnshaw ja kumppanit (2018) havaitsivat Yhdysvalloissa suurkaupunkialueille toteutetussa pitkittäisanalyysissään, että kiusaamisen aiheuttamilla mielenterveysongelmilla on yhteys nuorten päihdeongelmien syntyyn. Varhaisnuoruuden kokemukset vertaisryhmässä kiusatuksi joutumisesta lisäävät murrosiässä nuorten mielenterveysongelmia, jotka liittyvät alkoholin ongelmakäyttöön. Kiusatuilla havaittiin muita enemmän päihteiden

ongelmakäyttöä (Earnshaw ym. 2018, 42). Lapsena ja nuorena kiusatuksi joutuneilla esiintyy varhaisaikuisuudessa muita useammin erilaisista psykiatrisista sairauksista ja päihteiden ongelmakäyttöä (Pöyhönen 2021, 52).

2. Emotionaalinen hyvinvointi ja itsetunto: Kiusaamisella on tuhoisia vaikutuksia kiusatun emotionaaliseen hyvinvointiin. Kiusatuksi tulleet kokevat pelkoa, surua, ahdistusta, turvattomuutta ja avuttomuutta. (Healey 2018, 2; Ramirez 2024, 38.) Kiusatut voivat joutua elämään jatkuvassa pelossa ja ahdistuksessa kiusaamisen toistuvan luonteen vuoksi. Yleinen turvallisuuden tunne horjuu ja tilalle tulee turvattomuutta. (Ramirez 2024, 39.) On tyypillistä, ettei kiusattu näe pakokeinoja tilanteessa ja kiusattu voi esimerkiksi yrittää muuttaa ulkonäköään kiusaamisen estämiseksi. (Healey 2018, 2.)

Kiusaajan tuottamat vähättelevät ja leimaavat kommentit voivat aiheuttaa kiusatulle kielteisiä ja vääristyneitä käsityksiä itsestä. Vääristyneet ajatukset itsestä voivat aiheuttaa ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden tunteita. Kiusattu saattaa analysoida jatkuvasti omaa toimintaansa ja pelätä toimivansa väärin. (Holmberg-Kalenius ym. 2024, 175–176.) Kiusatuksi joutumiseen sisältyy vääristynyttä syyllisyyttä ja häpeää, joka aiheuttaa kiusatussa oppilaassa itesyytöksiä kohteeksi joutumisesta. Kiusaamistilanteiden aiheuttamat vääristyneet käsitykset itsestä voivat olla invalidisoivia ja estää täysipainoisen elämän elämisen. (Holmberg-Kalenius 2024, 35–39.)

Kiusaamisella on merkittäviä haittavaikutuksia kiusatun itsetuntoon ja itseluottamukseen. Kiusatun itsetunto usein laskee, jonka seurauksena kiusattu voi alkaa epäilemään omaa arvoaan, omia kykyjään ja taitojaan. Kiusatuille kehittyy negatiivinen käsitys itsestä. Arvottomuuden ja riittämättömyyden tunteet ovat yleisiä kiusatuille. Jatkuva nöyryytetyksi ja loukatuksi tuleminen kiusaamistilanteissa on omiaan heikentämään yksilön hyvinvointia ja käsitystä itsestä. (Ramirez 2024, 38.)

3. Sosiaalinen hyvinvointi ja osallisuus: Kiusaamisella on merkittäviä haittavaikutuksia kiusatun sosiaaliseen hyvinvointiin. Kiusatuksi joutumisen pelko aiheuttaa eristäytymistä, sosiaalisten tilanteiden välttelyä ja rajoittaa ystävyyssuhteiden rakentumista. Kiusaaminen aiheuttaa kiusatuille luottamusvaikeuksia muita ihmisiä ja yhteiskuntaa

kohtaan aiheuttaen yksinäisyyttä ja masennusta. Terveiden ja hyvinvointia tukevien sosiaalisten suhteiden luominen ei mahdollistu kiusatuille samalla tavalla kuin muille. Kiusatun sosiaaliset vuorovaikutussuhteet ja ihmissuhteet ovat usein heikompia, kuin muilla. (Ramirez 2024, 38.)

Kiusattu saattaa vetäytyä sosiaalisista tilanteista suojakeinona pitkäaikaisen eristetyksi ja hyljeksityksi tulemisen seurauksena. Yksinjääminen voi olla kiusatulle niin kivuliasta, että kiusattu saattaa kokea helpompana valita olla yksin. Kuuluminen johonkin on yksi ihmisen perustarpeista, ja yksinjääminen aiheuttaa tyypillisesti kiusatussa tämän vuoksi häpeän tunteita. Kiusaamisen aiheuttama häpeän kokemus voi olla voimakas ja aiheuttaa näkyviä vaikutuksia tunne-elämässä ja käyttäytymisessä. (Holmberg-Kalenius ym. 2024, 183–184.)

4. Fyysinen hyvinvointi: Kiusaaminen voi heikentää kiusatuksi tulleen fyysistä hyvinvointia. Uhrin voivat kärsiä stressiin liittyvistä oireista kuten päänsärystä, vatsakivuista ja unihäiriöistä. Kiusaamisen on havaittu vaikuttavan kiusatun immuunijärjestelmään, jonka seurauksena kiusatut ovat alttiimpia myös erilaisille sairauksille. (Wolke & Lereya 2015, 883; Ramirez 2024, 38.) Fyysiset kiusaamisen muodot kuten lyöminen ja potkiminen voivat aiheuttaa kiusatuille erilaisia fyysisiä vammoja, jotka voivat vaatia joissain tilanteissa sairaalahoitoa. Fyysinen kiusaaminen alkaa usein lievempinä pahoinpitelyinä, jonka jälkeen väkivaltaisuus lisääntyy (Ramirez 2024, 49).

5. Kouluhuvinvointi: Koulussa tapahtuva kiusaaminen on omiaan aiheuttamaan koulupelkoa, jolloin kiusatuksi joutuminen alkaa hallita oppilaan koulunkäyntiä ja estää oppimisen. Kiusaaminen voi laskea kiusatun oppimismotivaatiota ja aiheuttaa koulunkäyntiin liittyvää vastenmielisyyttä. Kiusaamisen seurauksena kiusattu saattaa joutua muuttamaan kulkureittejään koulumatkoilla ja koulussa liikkuesssa kiusaamistilanteiden ehkäisemiseksi. (Hamarus 2012, 22.) Kiusaaminen haavoittaa sosiaalisesti ja saa aikaan välttelykäyttäytymistä, joka voi ilmetä esimerkiksi koulunkäyntivaikeuksina. Usein sosiaalisesti haavoittunut oppilas välttelee koulussa sellaisia paikkoja ja tilanteita, jotka muistuttavat traumaattisista tapahtumista. (Lämsä & Takala 2009, 187–190.) Välttelykäyttäytyminen on tyypillinen seuraus traumaattisista kiusaamiskokemuksista. Kiusattu saattaa vältellä

myös traumasta muistuttavia esineitä ja ihmisiä. (Holmberg-Kalenius ym. 2024, 175–176.)

Kiusaamisen voidaan havaita vaikuttavan kielteisesti useisiin eri osa-alueisiin, jotka ovat yhteydessä hyvinvointiin. Kiusaamisen aiheuttamat haittavaikutukset näyttäytyvät juuri niillä elämän osa-alueilla, jotka ovat kehityksellisesti tärkeitä ja auttavat tasapainoiseksi aikuiseksi kasvamisessa. Kiusaaminen haittaa eheän itsetunnon ja minäkäsityksen rakentumista, joka näyttäytyy erilaisina haasteina usein vielä kiusaamisen päätyttyä. (Holmberg-Kalenius 2008, 48.) Kiusaaminen aiheuttaa pitkäaikaisia haittoja ja heikentää kiusatun hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Kiusaamisella on niin henkisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisiakin seurauksia. (Ramirez 2024, 37.)

Lapsuus- ja nuoruusiän kokemukset kiusaamisesta voivat jättää monenlaisia jälkiä, joiden kanssa kiusatut kamppailevat usein vielä aikuisuudessakin. Kiusaamisen aiheuttamat haitat voivat vaikeuttaa aikuisiässä arjesta selviytymistä. Kiusatuksi tulleilla esiintyy aikuisiässä esimerkiksi ahdistuneisuushäiriöitä, masennusta ja itsemurha-ajatuksia. (Ramirez 2024, 42–43.) Takizawa ja kumppanit (2014) tutkivat kiusaamisen seurauksista aikuisuudessa. Tutkittavia oli yhteensä 17 638 ja heitä seurattiin ikävuosien 7–50 välillä. Tutkimustuloksien perusteella havaittiin, että lapsuusaikana kiusatuksi joutuminen on yhteydessä aikuisiän heikentyneeseen henkiseen, fyysiseen ja kognitiiviseen terveyteen. Lapsuusaikana kiusatuksi tulleilla esiintyy aikuisuudessa ikäryhmäänsä verrattaessa muita enemmän sosiaalisia ja taloudellisia vaikeuksia. (Takizawa ym. 2014.)

Kiusaamisen haittavaikutukset eivät ulotu vain kiusattuihin. Usein myös kiusaamista sivusta seuranneet ja kiusaamista todistaneet kokevat syyllisyyttä, pelkoa, avuttomuutta ja turvattomuutta. Kiusaajan toteuttama pelottelu ja uhkailu voi ulottua kiusatun lisäksi kiusaamista sivusta seuranneisiin. Sivusta seuraajat eivät aina kykene puuttumaan kiusaamiseen ryhmän painostavan luonteen vuoksi, mikä mahdollistaa kiusaamistoiminnan jatkumisen. (Ramirez 2024, 39–41.)

2.3 Koulukiusaamisen tunnistaminen ja siihen puuttuminen

Koulukiusaamiseen puuttumisen edellytyksenä on, että se erotetaan erilaisista riidoista tai konfliktitilanteista. Kiusaaminen voidaan tunnistaa toistuvasta aggressiosta ja pysyvästä alistussuhteesta, joka kohdistuu kiusattuun. (Pöyhönen 2021, 18.) Kiusaamisilmiön ominaisuuksien ymmärtäminen on ratkaisevan tärkeää kiusaamisen tunnistamisessa ja siihen puuttumisessa (Ramirez 2024, 37). Kiusaamisilmiön laajuus tulee tunnistaa, jotta kiusaamiseen voidaan puuttua varhaisessa vaiheessa. Koulun arjessa kiusaaminen voidaan määrittellä kiusatun subjektiivisella kokemuksella ja tunnistamalla vallitseva valtaepätasapaino kiusatun ja kiusaajan välillä. Kiusaamiseen on puututtava, kun yksilö kokee tulleen kiusatuksi, eikä hän kykene puolustautumaan kiusaajalta. Kun kokemus kiusaamisesta tulee esille, tilanne täytyy selvittää. Mikäli kiusaamista ilmenee, tilanteeseen tulee puuttua välittömästi. Kiusaamisen jatkuessa pitkään sosiaaliset suhteet ja roolit ryhmässä vakiintuvat. Roolien vakiintuessa kiusaamiskierteen katkaiseminen on haastavaa. Varhainen puuttuminen ja tilanteen selvittäminen on tehokas keino estää kiusaaminen ja kielteinen vuorovaikutus osapuolten välillä. (Hamarus 2012, 24.)

Kiusattu lapsi tai nuori ei aina kerro tilanteestaan aikuiselle. Kiusatun kokemukseen sisältyy usein vääristynyttä syyllisyyttä ja häpeää, joka vaikeuttaa asian esille tuomista. Luottamuspula aikuiseen voi olla syynä kiusaamiskokemuksen piilottamiseen. Kiusaamisesta kertomiseen saattaa liittyä pelko tai kiusaajan asettama uhka tilanteen pahenemisesta. Koska kiusaaminen on ilmiönä salakavala ja piiloinen, kiusattu ei aina tunnista rooliaan luokassa tai ryhmässä. Kiusattu saattaa ajatella virheellisesti, että hänessä tai hänen käyttäytymisessään on jotain vikaa, josta kiusaaminen johtuu. Kiusattu ei näin ollen osaa tuoda esille kokemustaan, koska ei itse tunnista sitä kiusaamiseksi. (Hamarus 2012, 26–29.) Yksilöiden kokemukset kiusaamisesta vaihtelevat ja myös käsitykset kiusaamisesta ovat erilaisia (Mt., 21). Jotta kiusaamiseen voidaan puuttua, on olennaista, että oppilaat ja oppilaiden kanssa työskentelevät aikuiset tunnistavat, mitä kiusaamisella tarkoitetaan ja mitä kaikkea kiusaaminen voi olla. Kouluyhteisössä tulisi jakaa tietoa kiusaamisesta ja auttaa yhteisön jäseniä tunnistamaan ilmiön laajuus.

Kiusaamisen ehkäisemisessä oppilailla on merkittävä rooli kiusatun puolelle asettujina. Kiusaamisen ehkäisemistä edistää oppilaiden empatian ja ilmiöön liittyvän tietoisuuden

lisääminen. Esimerkiksi tarinat ja videot, jotka kertovat kiusaamisesta ja sen haittavaikutuksista kiusattujen elämässä ovat keinoja herätellä oppilaiden empatiaa toisiaan kohtaan. Oppilaiden tietoisuuteen on tärkeää välittää tunne, mitä kiusaaminen saa kohteessa aikaan. Tietoisuus korjaa kiusaamisilmiöön liittyviä vääristyneitä normeja. (Salmivalli 2024a, 95–97.) Lapset ja nuoret, jotka kiusaavat, eivät siinä hetkessä kykene ymmärtämään kiusaamisen pitkäaikaisia vaikutuksia hyvinvointiin. Tämän vuoksi aikuisten tehtävänä on lisätä lasten ja nuorten ymmärrystä siitä, minkälaisia jälkiä kiusaaminen voi jättää jälkeensä. (Pöyhönen 2021, 52.)

Oppilaat, jotka toimivat kiusaamistekojen sivusta seuraajina, rohkaisevat kiusaamiskäyttäytymistä ja tämän vuoksi myös heidän tulisi tunnistaa omat roolinsa kouluyhteisössä. Sivusta seuraajia voidaan auttaa koulun ammattilaisten toimesta tunnistamaan heidän omat asenteensa ja toimintatapansa, jotka vaikuttavat kiusaamisen jatkuvuuteen kouluyhteisössä. Oppilaille on tärkeää luoda turvallinen tila, jossa he voivat sanoittaa omia asenteitaan ja ajatuksiaan kiusaamisesta. Omien asenteiden esille tuominen auttaa oppilaita havaitsemaan, että suurin osa tiedostaa kiusaamisen olevan väärin. Oppilasryhmässä on usein havaittavissa suosittuja oppilaita, jotka vaikuttavat myös muun lapsiryhmän käyttäytymiseen. Suosittujen oppilaiden ottaminen mukaan kiusaamisen vastaiseen työhön ja kiusattujen oppilaiden tukemiseen on havaittu ehkäisevän kiusaamista. (Salmivalli 2024a, 95–97.)

Ryhmät koostuvat yksilöistä ja vaikuttavat aina ryhmässä mukana olevien yksilöiden toimintaan. Kiusaaminen on ilmiö, joka tapahtuu aina ryhmässä, eli se ei ole ainoastaan kiusaajan ja kiusatun välinen asia. Oppilasryhmän dynamiikka vaikuttaa siihen, millä tavoin oppilaat käyttäytyvät, kun he havaitsevat kiusaamista. Usein yksilöt ryhmässä ymmärtävät kiusaamisen olevan väärin, mutta ryhmätekijät vaikuttavat siihen, millä tavoin he toimivat kiusaamistilanteissa. Yksittäiset oppilaat voivat omata kiusaamisenvastaisia asenteita, mutta eivät tästä huolimatta kykene puuttumaan kiusaamiseen ryhmän yhteisten asenteiden ja normien vuoksi. (Pöyhönen 2021, 59–61.)

Kun kiusaamiseen puututaan koulun ammattilaisten toimesta, tulee huomiota kiinnittää kiusatun kokemuksen kuulemiseen ja ymmärtämiseen. Kiusatun kokemuksen vähättely

tai kiusatun syyllistäminen tilanteesta vääristää kiusatun minäkuvaa ja vahingoittaa itsetuntoa. Kiusatun vähättely ja syyllistäminen lisäävät kiusatun riskiä sairastua mielenterveysongelmiin kuten masennukseen tai sosiaalisten tilanteiden pelkoon. Vähätellyksi tuleminen omassa asiassa on omiaan aiheuttamaan kiusatulle myös itsetunto-ongelmia. Kiusaamistilanteiden ratkaisemisessa on ensisijaista välttää kiusatun häpäisemistä entistään esimerkiksi siten, että kiusatun piirteisiin tai toimintaan tartutaan asiaa selvittäessä. (Holmberg-Kalenius 2024, 36–37.)

Koulukiusaamiseen puuttumisesta on säädetty lainsäädännössä. Lainsäädäntöä tulkiten vastuu kiusaamisen ennaltaehkäisemisestä ja siihen puuttumisesta on ensisijaisesti koulun työntekijöillä. Koulun ammattilaisten tulee puuttua kiusaamiseen aina, eikä kiusaamistekoja saa ohittaa missään tilanteessa. Kouluyhteisön arvoperustana tulee olla kiusaamisenvastaisuus, eikä kiusaamisteoille tule suoda yhtään tilaa. Kiusaamisenvastaisen toiminnan tulee olla koulun aikuisten toimesta systemaattista. (Holmberg-Kalenius 2024, 21.) Jokaisella koulun aikuisella on velvollisuus puuttua kiusaamiseen. Kiusaamistilanteiden selvittely voi saada alkunsa esimerkiksi lapsen huoltajan, kouluterveydenhoitajan, opettajan, rehtorin tai koulukuraattorin toimesta. (Holmberg-Kalenius ym. 2024, 84.)

Mahkosen (2017) mukaan koululainsäädännössä painottuu yhteisöllinen näkökulma, jolla pyritään suojaamaan opiskelijoita väkivallalta, kiusamiselta ja häirinnältä. Koulurauhaa pyritään turvaamaan yleisellä tasolla puitelainsäädännön keinoin. Oppilaitoksissa työskentelevillä on vastuu omista virkatoimista. Opetustoimen ammattihenkilöillä on velvollisuus toimia koululakien määräyksien mukaisesti. (Mahkonen 2017, 139–142.) Perusopetuslain 29. pykälässä säädetään jokaiseen opetukseen osallistuvan oikeudesta turvalliseen opiskeluympäristöön. Koulun opettajalla tai rehtorilla on velvollisuus ilmoittaa tietoonsa tulleesta kiusaamisesta, häirinnästä, väkivallasta tai syrjinnästä niissä osallisina olleiden oppilaiden huoltajille tai muille laillisille edustajille. (Perusopetuslaki 1998/628, 29 §.) Lisäksi YK:n lastenoikeuksien sopimus ottaa kantaa lasten kouluturvallisuuteen 19. artiklassa, jonka mukaan sopimusvaltioiden on suojeltava lasta kaikenlaiselta ruumiilliselta ja henkiseltä väkivallalta (Yleissopimus lasten oikeuksista 60/1991).

Oppilas- ja opiskelijahuoltolain 13. pykälässä säädetään opiskeluhuoltosuunnitelmasta, johon on kirjattava, miten koulutuksen järjestäjä suojaa opiskelijoilta väkivallalta, kiusaamiselta ja häirinnältä. Suunnitelma on oppilaitoskohtainen ja se laaditaan opiskeluhuollon toteuttamista, arviointia ja kehittämistä varten. Suunnitelman laatiminen tapahtuu yhteistyössä oppilaitoksen henkilöstön, opiskelijoiden ja huoltajien kanssa. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013, 13 §.)

Vuonna 2006 Turun yliopistossa alettiin kehittämään KiVa Koulu -toimenpideohjelmaa koulukiusaamisen ehkäisemiseksi. Nimen ”KiVa” taustalla on sanat kiusaamista vastustava ja kiusaamisen vastainen. KiVa Koulu -ohjelmassa tarkoituksena on muokata erityisesti niiden oppilaiden toimintamalleja, jotka seuraavat kiusaamista sivusta. Tavoitteena on, että sivusta seuraajat asettuvat kiusatun puolelle ja vastustavat kiusaamista. Tämä on olennaista, koska kiusaamisen hyväksyminen ryhmässä usein ylläpitää kiusaajien aggressiivista toimintaa kiusattua kohtaan. Ryhmän toimintaan vaikuttaminen on tehokas keino vastustaa kiusaamista. KiVa Koulu -ohjelma tarjoaa konkreettisia toimenpiteitä ja keinoja kiusaamisen ehkäisyyn, ryhmään vaikuttamiseen ja kiusaamistapausten ratkaisemiseen perusopetuksessa. (Tuomisto ym. 2009, 173–175.) Jopa yksi ystävyysuhde ehkäisee kiusaamisen aiheuttamia haittoja. Kiusatun hyvinvointia tukee luokassa olevat oppilaat, jotka osoittavat kiusaamisen olevan väärin ja asettuvat kiusatun puolelle. (Pöyhönen 2021, 38.)

KiVa Koulu -ohjelmassa vertaisryhmä on tunnistettu vaikuttavana kiusaamisen ehkäisijänä ja ohjelmassa kannustetaan ottamaan oppilaat mukaan kiusaamisen vastaiseen työhön koulussa. Tutkimuksissa on havaittu, että kiusattuja puolustaa luokassa usein empaattiset ja luokkaryhmässä pidetyt oppilaat, joille auttaminen on tärkeää. Kiusatun oppilaan puolustaminen ei lisää puolustavan oppilaan riskiä joutua itse kiusatuksi, mikä on varsin yleinen harhakäsitys. (Salmivalli 2024a, 96–97.) Koko koulun ilmapiiri kärsii, jos kiusaamiseen koulussa ei puututa. Kouluyhteisössä jokaisella on oikeus tuntea olonsa turvalliseksi ja arvostetuksi. Koko kouluyhteisön tulisi tunnistaa loukkaavat ja syrjivät teot epäoikeudenmukaisina. Kouluilla on merkittävä rooli lasten ja nuorten tasapainoisten ihmissuhteiden edistäjänä. Kiusaamisen torjumisen tulisi olla koko kouluyhteisön yhteinen tehtävä turvallisemman kouluympäristön luomiseksi ja oppilaiden osallisuuden edistämiseksi. (Cowie 2013, 16.)

3 Osallisuus käsitteellisenä viitekehyksenä

3.1 Osallisuus ja hyvinvointi

Ihminen on sosiaalinen olento, jonka perusluonteeseen kuuluu toisten ihmisten kanssa toimiminen ja yhteen kuuluminen. Ihminen pyrkii olemaan yhteydessä muihin ihmisiin, joiden kanssa hän on, elää ja toimii. *Osallisuus* käsittää ihmisen luontaisen tarpeen kuulua johonkin ja olla osa jotakin. Osallisuutta edistää se, kun ihminen osallistuu johonkin toimintaan, joka mahdollistaa vaikuttamisen toisten ihmisten kanssa. Jotta osallisuus toteutuu, tarvitaan yhteisöjä, joissa jokainen voi tulla nähdyksi ja kuulluksi omana itsenään. Osallisuuden kokemusta lisää yhteisön jäsenenä tunnistetuksi ja arvostetuksi tuleminen. Edellytyksenä osallisuuden kokemukselle on se, että jokainen yhteisön jäsen saa mahdollisuuden toimia ja vaikuttaa yhteisiin asioihin. (Nivala & Ryyänen 2013, 26–27; Nivala & Ryyänen 2024, 40–43.) ”*Participation*” on englanninkielinen termi, joka kuvaa suomenkielistä osallisuuskäsitettä. Osallisuuden käsite suomenkielisessä merkityksessä sisältää kuitenkin englanninkielistä termiä syvällisemmän ymmärryksen osallisuudesta. Osallisuus sisältää käsityksen kolmesta ulottuvuudesta, joita ovat kuuluminen, vaikuttaminen ja kiinnittyminen. (Kiilakoski & Gretschel 2012, 6.)

Osallisuutta voidaan jäsentää eri ulottuvuuksien keinoin. Voidaan ajatella, että ihminen on osallinen yhteisössä silloin, kun hän *1. on osa yhteisöä, 2. toimii osana yhteisöä ja 3. kokee olevansa osa yhteisöä.* Jotta osallisuus toteutuu, tulee jokaisen edellä mainitun ulottuvuuden toteutua. Yhteisöt mahdollistavat parhaimmillaan osallisuuden toteutumisen silloin kun yksilö tunnistetaan osana yhteisöä ja hän saa toimia sen tasavertaisena jäsenenä. (Nivala & Ryyänen 2013, 26–37.)

Ihmiset hakeutuvat luontaisesti eri yhteisöihin ja kasvavat osana niitä. Osallisuus on siis ihmisen luontainen tarve. Ei ole kuitenkaan itsestään selvää, että kaikki yhteisöt toimisivat yksilöiden osallisuutta vahvistavasti ja tämän vuoksi osallisuuden edistäminen ja tukeminen on tärkeää. Osallisuutta tulisi edistää yksilö- ja yhteisötasolla, jonka lisäksi osallisuuden edistäminen tulisi nähdä poliittisena tehtävänä. Kun osallisuutta edistetään

poliittisesti, on kyse tasa-arvosta ja oikeudenmukaisuudesta yhteiskunnassa. (Nivala & Ryytänen 2013, 30, 32.)

Hämäläinen (2008) nostaa artikkelissaan nuorten osallisuudesta esille, että osallisuutta käytetään vastaamaan syrjäytymiseen ja ehkäisemään huono-osaisuutta. Osallisuuden edistämisestä on tullut tärkeä tavoite, mikä näyttäytyy esimerkiksi nuorten osallisuutta edistävän hanketoiminnan kasvuna. Osattomuus, huono-osaisuus ja syrjäytyminen voidaan nähdä osallisuuden kääntöpuolena. Osallisuuden edistäminen ei kuitenkaan ole ainoastaan syrjäytymisen tai huono-osaisuuden torjumista, se on myös nuorten vahvistamista tulevaisuuden rakentajina sekä yhteiskunnallisina osallistujina. (Hämäläinen 2008, 13–15.)

Osallisuus voidaan nähdä yksilön ja yhteiskunnan välisenä suhteena. Osallisuuteen vaikuttaa sekä yksilön omat asenteet, että yhteiskunnan rakenteet. Osallisuutta vahvistaa osallistava yhteiskunta sekä kollektiivinen ja individualistinen osallisuuden edistäminen. Yksilön osallisuuden tai osattomuuden kokemus rakentuu useista eri osa-alueista. Yksilön ja yhteiskunnan suhteeseen vaikuttaa muun muassa toverisuhteet ja harrastukset, jotka tuottavat perusuottamusta maailmaa kohtaan. Jos yksilöllä ei ole osallisuutta tukevia suhteita, myös yhteiskunnallinen osallisuus vaarantuu. Erityisesti lähiyhteisöillä on havaittu olevan vaikutusta siihen, miten nuoret kiinnittyvät yhteiskuntaan. Kasvatuksellisesti nuorten osallisuutta tulisi edistää koulun lisäksi myös koulun ulkopuolella yhteiskunnallisen toimintakyvyn saavuttamiseksi. (Hämäläinen 2008, 30–31.)

Hyvinvointityöhön kuuluu osallisuuden edistäminen. Hyvinvointi rakentuu Erik Allardin tunnetun luonnehdinnan mukaan kolmesta ulottuvuudesta, joita ovat elintaso (*having*), itsensä toteuttaminen (*being*) ja ystävyysuhteet (*loving*). Osallisuus on merkittävä osa lasten ja nuorten hyvinvointia ja osallisuudella on yhteys kaikkiin Allardin määrittämiin hyvinvoinnin ulottuvuuksiin. Kiilakosken ja Gretschelein (2012) mukaan Allardin kolmijaon lisäksi hyvinvoinnin ulottuvuuksiin voitaisiin näin ollen lisätä myös osallistuminen (*participation*). Osallisuus on kuulumista erilaisiin yhteisöihin, jotka turvaavat ohessa yksilöiden perustarpeita. Kun yksilö on osa yhteisöä, myös perustarpeet tulevat täytetyiksi. (Kiilakoski & Gretschelein 2012, 6.)

Kun osallisuutta vahvistetaan, pystytään samalla ehkäisemään syrjäytymistä. Osallisuus on perusedellytys ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja osallisuutta edistämällä pyritäänkin tukemaan yksilön kasvua ja valmiuksia toimia sosiaalisissa ympäristöissä. Osallisuus ja syrjäytyminen liittyvät toisiinsa, mutta tulee erottaa toisistaan erillisinä käsitteinä. Mikäli osallisuuden edistämisen sijaan pyritään ehkäisemään syrjäytymistä, toimenpiteet toiminnalle ovat erilaisia. Kun syrjäytymistä halutaan ehkäistä, tarvitaan toimenpiteitä, joiden myötä osallisuutta heikentäviä prosesseja saadaan katkaistua. Syrjäytymisen ehkäisemisessä kyse on erityisistä kasvatuksellisista prosesseista, joilla pyritään ehkäisemään yksilöiden kielteistä kehitystä, joka aiheuttaa osattomuutta tai osallisuuden menettämistä. (Nivala 2008, 10–11.)

Kun nuorten keskuudessa edistetään osallisuuden kokemuksia, tulee huomioida minkälaisia kysymyksiä ikätovereihin liittymiseen ja irtautumiseen tulee. Nuorten osallisuutta ja osattomuutta ryhmässä säätelevät arvot ja normit. (Korkiamäki 2009, 101.) Koulukiusaaminen on ilmiö, johon kouluyhteisön arvot ja normit vaikuttavat. Arvot ja normit ohjaavat kiusaamistoimintaa kouluyhteisössä. Tämän vuoksi kiusaamisenvastaisuuden tulisi olla arvoperustainen lähtökohta koulussa. (Ks. Holmberg-Kalenius 2024, 21; Salmivalli 2024a, 95–96.) Kiusaaminen haastaa kiusatun oppilaan liittymistä ikätovereihin. Osallisuuden edistämiseksi koulukiusaamista lisääviin ongelmallisiin arvoihin, normeihin ja asenteisiin kouluyhteisössä tulisi puuttua. Kouluyhteisö on lasten ja nuorten lähiyhteisö, jossa he viettävät suuren osan arkipäivistään. Osallisuus kouluyhteisössä edistää lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä. Kun oppilas kokee olevansa osallinen kouluyhteisössä, myös hänen osallisuutensa yhteiskuntaan vahvistuu. Kiusaaminen on kouluyhteisöissä tyypillinen ongelmatekijä, joka vaarantaa oppilaiden osallisuutta yksilöllisellä, yhteisöllisellä ja yhteiskunnallisella tasolla.

3.2 Syrjäytyminen ja osattomuus

Lapsuus- ja nuoruusikä on merkittävänä perustana aikuisiän psyykkiselle hyvinvoinnille. Nuoruusiän hyvinvointi heijastuu aina aikuisuuteen saakka. Peruskouluaikana koululla on ylivoimainen rooli vaikuttaa positiivisesti lasten ja nuorten hyvinvointiin, koska koulu

tavoittaa enemmistön ikäluokasta. Koulussa vietetyllä ajalla on nuorten tulevaisuuden kannalta kauaskantoinen vaikutus. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 13) Koulu on sosiaalinen ympäristö, joka voi parhaimmillaan edistää nuorten emotionaalista ja sosiaalista kehitystä. Samanaikaisesti koulu voi aiheuttaa vakavaa kehityksellistä haittaa niille nuorille, jotka ovat syrjäytyneet ja joutuneet kiusatuiksi. (Aho & Laine 2004, 252.)

Nuorille on tärkeää kuulua ryhmään ja tämä määrittää nuorten kokemusta omasta hyvinvoinnistaan. Nuori voi kokea ryhmän ulkopuolelle jäämisen pahimpana mahdollisena rangaistuksena itselleen. Nuorille on tärkeää toimia ryhmässä samankaltaisesti, kuin muut ja tulla sosiaalisesti hyväksytyiksi. (Aho & Laine 2004, 19.) Lasten ja nuorten keskuudessa muotoutuu lähes aina omia sosiaalisia kulttuureita, joissa esiintyy säännöllisesti ryhmän ulkopuolelle jättämistä. Ryhmän ulkopuolelle jääminen voi haitata identiteetin kehittymistä ja estää sosiaalisten taitojen kehittymisen. Koulussa kiusatut oppilaat, jotka tulevat säännöllisesti torjutuiksi eivät saa mahdollisuutta rakentaa positiivisia sosiaalisia suhteita, jotka tukisivat kehittymistä. Kiusatut oppilaat eivät pääse näin ollen oppimaan tärkeitä sosiaalisia taitoja, jotka olisivat myös jatkossa vertaissuhteiden solmimiseksi merkityksellisiä. (Mt., 251.) Sosiaaliset suhteet ovat nuoruusiässä tärkeitä, koska ne kasvattavat ja kehittävät nuorta, jonka lisäksi ne valmistavat aikuisuuteen. Nuorten minäkäsityksen muovautumiseksi turvallisten ihmissuhteiden merkitys on suuri. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 21)

Kiusatuksi joutuminen aiheuttaa syrjäytymistä ja on oppilasryhmässä toteutuvan osallisuuden huolestuttavimpia muotoja. Kiusaamisen on havaittu aiheuttavan siihen liittyville oppilaille kauaskantoisia sosiaalisia, psyykkisiä ja terveydellisiä haittavaikutuksia. (Pörhölä 2008, 95–96, 101.) Kouluaikana kiusatuksi tulleille oppilaille uudet sosiaaliset vuorovaikutustilanteet voivat tuottaa huomattavia haasteita kiusaamisen aiheuttamien itsetunto-ongelmien, luottamuspulan ja henkisen hyvinvoinnin vaurioiden vuoksi. Kiusaamisen aiheuttama pelko loukatuksi tulemisesta lisää kiusatuksi tulleiden riskiä syrjäytyä. Yhteiskunnallinen osallistuminen vaatii kiusatuksi tulleilta voimavaroja valtavasti enemmän, kuin niiltä, jotka omaavat vahvan ystäväverkoston tuen. Oppilaat, jotka puolestaan pysyvät kiusaamisilmiöstä erossa, omaavat muita oppilaita myönteisemmän näkemyksen tulevaisuudesta. Nämä oppilaat kykenevät muodostamaan ja rakentamaan palkitsevia vuorovaikutussuhteita tutuissa ja vieraisissa sosiaalisissa ympäristöissä. (Mt., 101.)

Osallisuudessa on kyse jäsenyydestä ryhmään ja se sisältää yhteisöllisen näkökulman. Yhteisöt voivat lisätä yksilöiden osallisuutta ryhmässä, mutta samoin myös rajata, syrjäyttää ja sulkea yksilöitä pois niistä. Nuorten keskuudessa vallitsevissa yhteisöissä tapahtuu syrjintää. Syrjäytetyksi tuleminen vertaisryhmästä vaikuttaa nuorten osallisuuden ja osattomuuden kokemuksiin. (Korkiamäki 2009, 83–85.) On tyypillistä, että koulukiusattu ei ole osa yhteisöä, jolloin kiusatun perusturvallisuuden tunne häviää. Kiusaamisesta tekee erityisen kipeää se, että kiusattu menettää usein sekä ystävänsä että asemansa ryhmässä. (Holmberg-Kalenius 2008, 32–33.) Kiusaamisella on yhteys nuorten osattomuuden kokemuksiin. Kiusaamiseen liittyy syrjäytetyksi tuleminen, jolloin osallisuuden toteutuminen tai kokeminen ei mahdollistu kiusatulle oppilaalle.

Koulukiusaaminen vaurioittaa oppilaan vertaissuhteita ja muodostaa vakavan riskin psykososiaalisen hyvinvoinnin heikentymiselle. Kouluaikaiset ongelmat vertaissuhteissa heikentävät oppilaan kiinnittymistä kouluyhteisöön, mikä voi näyttäytyä pitkäaikaisina haasteina opiskelu- ja työelämässä. Myös sosiaalisen syrjäytymisen riski myöhemmissä elämänvaiheissa nousee. (Pörhölä 2008, 94.) Ihmiselle on tärkeää kokea kuuluvansa ryhmään ja kiusaaminen koulussa voi olla sitä, että yksilöltä viedään jatkuvasti pois tämä mahdollisuus. Kiusatulle aiheutetaan kokemus, että hän on vääränlainen, eikä hän kuulu joukkoon. Ryhmässä oleminen ja ryhmään kuuluminen tuottavat turvallisuuden tunnetta, kun tämä viedään pois, turvallisuuden tunne vahingoittuu ja ihminen kokee turvallisuutensa uhatuksi. Kiusaamisen aiheuttama ulkopuolisuuden kokemus on syvästi satuttavaa ja voi aiheuttaa monenlaisia psykologisia ja sosiaalisia ongelmia. (Pöyhönen 2021, 28.)

Oppilaat, jotka ovat osallisina kiusaamisprosesseissa tarvitsevat erityistä tukea kiusaamisen tapahtuessa ja sen päätyttyä. Oppilas, joka on joutunut kiusaamisen kohteeksi, tarvitsee vahvaa tukea vaurioituneen itsetunnon korjaamiseen, psykofyysisiin kiusaamisen aiheuttamiin ongelmiin sekä vertaissuhteiden rakentamiseen. Jos kiusattu jää ilman tarvittavaa tukea, kohoaa riski syrjäytymiselle. Myös kiusaavat oppilaat tarvitsevat tukea kiinnittyäkseen turvallisesti vertaisryhmäänsä. Kiusaaminen on ongelmavyöhyke, joka vaatii monitahoista yhteistyötä ja puuttumista. Merkityksellisenä kiusaamistilanteiden ratkaisussa on oppilaiden ryhmäytymisen tukeminen ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen sekä kiusattujen oppilaiden vahvistaminen. Huomioon tulisi myös ottaa vanhempien tukeminen lasten vertaissuhteiden muodostumisessa. (Pörhölä 2008, 102–103.) Kouluissa

tulisi kiinnittää erityistä huomiota oppilaisiin, jotka ovat syrjäänvetäytyviä, yksinäisiä, arkoja, torjutuksi tulleita, kiusattuja tai kiusaavia, koska näiden oppilaiden ongelmat aiheuttavat vakavia haittoja heidän kokonaispersoonallisuutensa kehittymiselle. (Aho & Laine 2004, 252.)

Kouluhyvinvoinnin ja osallisuuden turvaamiseksi tarvitaan aikuisten yhteistyötä turvallisen kasvu- ja oppimisympäristön luomiseksi. Tavoitteena tulisi olla kiusaamisvapaa ja hyvinvoiva oppimisympäristö, jossa jokaisella on mukava olla. Hyvinvoinnin edistämiseksi rakentavat vuorovaikutussuhteet, luottamuksellisuus ja myönteinen ilmapiiri ovat tärkeässä osassa. (Wallin 2011, 106.) Kouluhyvinvoinnin tukemiseksi tarvitaan moniammatillisuutta. Hyvinvointia koulussa turvaa moniammatillinen oppilashuoltoryhmä. Oppilashuoltoryhmään kuuluu usein koulun rehtori, terveydenhoitaja, erityisopettaja, opinto-ohjaaja, kuraattori ja psykologi. Tarvittaessa oppilashuoltoryhmään voi kuulua myös muuta henkilöstöä. Oppilashuoltoryhmä tekee opettajien, ryhmänohjaajien ja luokanvalvojien kanssa tiivistä yhteistyötä. Oppilashuollon tavoitteena on tukea oppilaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. (Mt., 109–110.) Sosiaalisen hyvinvoinnin turvaaminen on samanaikaisesti myös osallisuuden vahvistamista.

Kaverit, ystävät, opiskelutoverit ja turvalliset aikuiset ovat voimavara. Turvallisten ihmissuhteiden kautta lapset ja nuoret saavat myönteisiä kokemuksia omasta itsestään, pysyvyydestään ja riittävydestään. Positiiviset ihmissuhteet lujittavat itsetuntoa ja suojaavat haastavilta tilanteilta. Yksilön käsitys omasta itsestään rakentuukin sosiaalisissa suhteissa. Koulumaailmassa haasteena on luoda ympäristö, jossa jokainen nuori voi kokea itsensä hyväksytyksi ja merkitykselliseksi. (Karvonen 2009, 159–160.)

4 Tutkimuksen metodologiset lähtökohdat

4.1. Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Kiusaaminen on yhteiskunnallisesti vakava ongelma, jonka tunnistaminen, ehkäiseminen ja jälkihoito on tärkeää. Kiusaaminen aiheuttaa kiusatuissa pitkäaikaista kipua ja tuskaa. Kiusaaminen on kiusatuille hyvin traumaattista ja kiusaaminen jättää kiusattuihin jälkiä, jotka eivät katoa kiusaamisen loputtua. Kiusaamisen aiheuttamien traumojen hoitaminen vaatii kiusaamisilmiön ja sen aiheuttamien seurausten aitoa tunnistamista. (Hamarus ym. 2015, 11–12.) Tutkielmani aiheena on kiusaaminen koulukontekstissa. Tavoitteenani on tämän tutkielman keinoin tehdä näkyväksi nuorten kokemuksia koulukiusaamisesta. Tutkielmani tuottaa kiusaamisesta ajankohtaista tietoa, joka on merkityksellistä koululaisten kanssa toimiville ammattilaisille.

Tutkin peruskouluaiikana kiusaamisen kohteeksi joutuneiden henkilöiden kirjoittamia tositarinoita koulukiusaamisesta. tarinat on kerätty A-klinikkasäätiön ylläpitämältä Nuortenlinkki -verkkosivustolta. Tutkielmani päämääränä on selvittää, minkälaisena tutkittavat kuvaavat kiusaamista, kiusaamisen seurauksia, kiusaamisen vaikutuksia osallisuuden kokemuksiin ja kouluyhteisön toimia kiusaamiseen puuttumiseksi. Pysin selvittämään tutkielmassani millä tavoin kiusattuja on kiusattu, millaisia jälkiä kiusaaminen on kiusattuihin jättänyt, minkälaisena kiusatut ovat kokeneet osallisuutensa kouluyhteisössä ja onko kouluyhteisössä puututtu kiusaamiseen. Tutkielmassani vastaan tutkimustehtävääni kolmen tutkimuskysymyksen avulla:

1. *Miten koululaiset kuvaavat kiusaamista?*
2. *Miten kouluyhteisö on puuttunut kiusaamiseen?*
3. *Millaisena osallisuus näyttäytyy koulussa?*

Tutkimuskysymykseni muotoutuivat aineistoni perusteella. Nuortenlinkki -verkkosivuston tarinat kuvaavat kiusatun näkökulmasta kiusaamisilmiön kokonaisuutta ja ne antavat

tärkeää näkökulmaa ilmiön tarkasteluun. Tarinat kuvaavat kiusaamisen muotoja, seurauksia ja kiusaamiseen puuttumisen keinoja. Tarinoiden kirjoittajat ovat nuoria ja kokemukset kouluaikaisesta kiusaamisesta ovat tuoreita ja ajankohtaisia. Tutkielmassani pyrin vahvistamaan ymmärrystä kiusaamisen haitallisista vaikutuksista koululaisten osallisuuden kokemuksiin ja hyvinvointiin välittömästi ja pitkäaikaisesti. Tutkielmani teoriaosuus kulkee mukana läpi aineiston analyysin.

4.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkielmani lähestymistapa on laadullinen ja analyysimenetelmänä on aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Aineisto tähän tutkielmaan on kerätty A-klinikkasäätiön ylläpitämältä Nuortenlinkki -verkkosivustolta ja aineistona on nuorten verkkosivustolle kirjoittamat tosit tarinat koulukiusaamisesta. Aineisto koostuu 28:sta tarinasta, jotka on kirjoitettu verkkosivustolle vuosien 2015–2025 aikana. Nuortenlinkki on nuorille suunnattu verkkosivusto, jonka teemoina on nuorten elämässä ajankohtaiset asiat kuten päihteet, mielenterveys, sosiaalinen media, pelaaminen, kiusaaminen ja niin edelleen. Nuortenlinkki -verkkosivusto tarjoaa nuorille muun muassa tietoa, nettineuvontaa ja vertaistukea. (Nuortenlinkki 2025.) Verkkosivuston sisältö on nuorten elämässä ajankohtaista ja tärkeää. Verkkosivusto luo nuorille turvallisen tilan etsiä tietoa ja jakaa omia kokemuksiaan. A-klinikkasäätiö ylläpitää sivustoa ja ohjaa verkkosivuston käyttäjiä toimimaan itsensä ja muiden osalta turvallisesti. A-klinikkasäätiö rajaa sivuston käyttäjien julkaisuja tarvittaessa sellaisten asioiden osalta, jotka voivat olla haitallisia käyttäjille itselleen tai muille verkkosivustolla vieraileville. Sivusto on vastuullinen ja turvallinen. Nuortenlinkki -verkkosivustolla nuoret voivat jakaa anonyymisti tarinoitaan aiheista, jotka ovat ajankohtaisia heidän elämässään. Kiusaamisaiheen lisäksi nuoria puhututtaa esimerkiksi mielenterveysongelmat ja päihteet. Nuortenlinkki -verkkosivuston hyödyntäminen tutkimuksessa vaatii aina tutkimusluvan A-klinikkasäätiöltä (Liite 1).

Kiusaamisesta löytyy useita kertomuksia ja keskusteluita internetin eri foorumeilta. Nuortenlinkin tarinat pureutuvat ilmiöön moniulotteisesti ja tarjoavat tutkielmani kannalta merkityksellistä tietoa koulukiusaamisesta, kiusaamiseen puuttumisesta, kiusaamisen

haitallisista seurauksista ja kiusaamisen yhteydestä osallisuuden kokemuksiin. Päädyin hyödyntämään juuri Nuortenlinkin tarinoita tutkielmani aineistona, koska ne tarjoavat siällöltään sellaista tietoa, jota kiusaamisilmiön ymmärtämiseksi tarvitaan.

Kaikki tutkielmassani hyödynnetyt tarinat kertovat peruskouluaikana tapahtuneesta koulukiusaamisesta ja on kirjoitettu suomen kielellä. Kaikki kirjoittajat esiintyvät anonyymeillä nimimerkeillä, jotka on poistettu tutkielman aineistoa kerätessä anonyymiteetin säilyttämiseksi. Suurimmassa osassa tarinoita kirjoittajat eivät ole kertoneet tarkkaa ikäänsä, mutta koska tarinat viittaavat menneeseen aikaan ja nykyhetkeen kirjoittajien oletetaan olevan vähintään 12-vuotta täyttäneitä nuoria. Nuoriksi tässä tutkielmassa on määritelty kaikki alle 29-vuotiaat Suomen nuorisolain (1285/2016) 3 §:n 1 momentin määritelmän mukaan.

Nuortenlinkki -verkkosivustolta on mahdollista hakea tarinoita aiheiden, vuosien ja vapaan haun keinoin. Rajasin aineistoa etsiessäni tarinoiden hakua sanoilla ”kiusaaminen” ja ”koulukiusaaminen”. Hakuvuosisi rajasin vuodet 2015–2025. Aluksi rajasin hakuvuosisi vuodet 2020–2025, mutta näillä hakuvuosilla en löytänyt riittävästi tutkielmani aineistoksi soveltuvia tarinoita. Laajensin hakuvuosia näin ollen mahdollisimman kattavan aineiston kokoamiseksi. Tekemälläni haulilla tarinoita löytyi yhteensä 299. Selasin tarinoita läpi sattumanvaraisesti ja tallensin yhdeksi tiedostoksi ne tarinat, jotka vastasivat tutkimustehtävääni.

Kun kokosin tutkielmani aineistoa, kiinnitin huomiota siihen, että tarinoissa kerrottiin peruskouluaikeisesta koulukiusaamisesta kiusattujen näkökulmasta. Tarkastelin aineistoa kerätessä tarinoissa esiin nostettuja kiusaamisen muotoja, seurauksia, osallisuuden kokemuksia ja kiusaamiseen puuttumista. Tässä vaiheessa tarinoita kertyi tiedostooni yhteensä 33. Poistin tässä vaiheessa tarinoista nimimerkit ja nimesin tarinat seuraavasti: Tarina 1, Tarina 2, Tarina 3 ja niin edelleen. Kaikista tarinoista kertyi tässä vaiheessa tiedostooni yhteensä 42 sivua, fonttina Times New Roman, fonttikokona 12 ja rivivälinä 1,5. Kävin tarinat huolellisesti läpi ja poistin tarinoista mahdolliset kirjoittajien tunnistamiseen liittyvät tiedot. Koska kirjoittajista osan voidaan olettaa olevan alaikäisiä, kiinnitin erityistä huomiota siihen, että tutkielmani aineiston kirjoittajia ei ole mahdollista tunnistaa.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavaa ilmiötä lähestytään tutkittavien näkökulmasta. Kiinnostus on kokemuksissa, tunteissa, ajatuksissa ja merkityksissä, joita tutkimuksen kohde tuottaa tutkittavasta ilmiöstä. Laadullisessa tutkimuksessa on mahdollista käyttää erilaisia menetelmiä, jotka helpottavat tutkimusilmiön lähestymistä ja laadullisen aineiston analysoimista. Menetelmien keinoin pyritään tuottamaan vastaus asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Laadullisen tutkimuksen menetelmiä yhdistää induktiivisuus, eli johtopäätöksien tekeminen aineiston pohjalta. Laadullinen tutkimus on aineistolähtöistä ja aineistosta esiin nousevat käsitteet, sanat ja lauseet ovat tärkeä osa tutkimusta. Teoriatieto toimii apuvälineenä aineiston analyysissa. (Have 2004, 15; Juuti & Puusa 2020, 9–11.)

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus pohjautuu aineiston tulkinnalliseen lähestymistapaan. Tulkintaa tutkittavasta ilmiöstä tehdään tutkimusaineiston tuottamissa merkityksissä ja käsityksissä. Laadullisen aineiston hankintaan on monia erilaisia tapoja. Yksi tapa hankkia aineistoa on käyttää valmiiksi tuotettuja dokumentteja. Dokumentit voivat olla esimerkiksi teksti, kuva tai video muodossa. (Have 2004, 15–17.) Laadullisen aineiston analyysissa tavoitteena on ymmärtää tutkittavaa ilmiötä kokonaisvaltaisesti. Aineistoa voidaan analyysivaiheessa tiivistää, eritellä ja luokitella. Synteesissä eli tutkimuksen yhteenvedossa aineistosta luodaan perusteellinen kuvaus. Analyysiprosessin tavoitteena on irrottaa aineistosta sellaisia yksityiskohtia, joiden keinoin tutkittavasta ilmiöstä voidaan antaa yleinen kuvaus, joka on tutkittavan ilmiön ymmärtämisen kannalta tärkeä. (Puusa, 2020, 143.)

4.3 Aineiston analyysi

Tässä tutkielmassa analyysimenetelmänä on aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Sisällönanalyysi on laadullisessa tutkimuksessa käytetty perusanalyysimenetelmä. Sisällönanalyysia voidaan käyttää yksittäisenä metodina tai teoreettisena kehyksenä monenlaisissa analyysikokonaisuuksissa. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 78; Puusa 2020, 145.) Sisällönanalyysia voidaan hyödyntää silloin, kun halutaan analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. Dokumentit ymmärretään väljästi ja dokumenteiksi voidaan käsittää hyvin laajasti erilaiset materiaalit, jotka on saatettu kirjalliseen muotoon kuten

keskustelut, raportit ja haastattelut. Sisällönanalyysin periaatteena on luoda tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty ja yleinen kuvaus. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87.)

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin tutkimustehtävään vastataan käsitteitä yhdistelemällä. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa edetään empiirisen aineiston kautta kohti käsitteellisempää ymmärrystä ilmiöstä, jota tutkitaan. Aineistoa käsitteellistetään tulkinnan ja päättelyn keinoin. Tutkittavien oman näkökulman ymmärtäminen on sisällönanalyysin jokaisessa vaiheessa keskeinen lähtökohta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 94.) Sisällönanalyysi on yksi keino, jolla voidaan jäsenellä empiiristä aineistoa. Kun aineisto on saatu jäsenettyä sisällönanalyysin keinoin, mahdollistuu tulkintojen tekeminen aineistosta käsin. (Puusa 2020, 145.)

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi etenee kolmessa vaiheessa. Ensimmäinen vaihe on alkuperäisen aineiston *pelkistäminen* eli *reduointi*. Kun aineistoa pelkistetään, siitä karsitaan pois epäolennaista tietoa joko tutkimusdataa tiivistämällä tai osiin pilkkomalla. Pelkistämällä aineistosta etsitään sellaisia ilmauksia, jotka kuvaavat tutkimustehtävää. Tutkimusdataa voidaan koodata esimerkiksi värejä hyödyntämällä siten, että aineistosta on erotettavissa tutkimustehtävää kuvaavat ilmaisut. Aineistosta koodatut ilmaisut luovat pohjan seuraavaan vaiheeseen, eli aineiston ryhmittelyyn. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92–93.)

Ryhmittely eli *klusterointi* tarkoittaa aineistosta koodattujen ilmausten läpikäymistä siten, että aineistosta etsitään käsitteitä, jotka kuvaavat sen yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Käsitteet, jotka kuvaavat samaa ilmiötä ryhmitellään alaluokiksi. Alaluokat saavat nimensä niiden käsitteiden mukaan, jotka kuvaavat parhaiten kunkin luokan sisältöä. Luokittelun myötä aineisto käsitteellistyy sen yleisimpien tekijöiden mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 93.) Luokittelua on mahdollista jatkaa siten, että alaluokista muodostetaan yläluokkia, yläluokista pääluokkia ja pääluokista yhdistäviä luokkia. Koska kyse on aineistolähtöisestä analyysistä ei ole mahdollista määritellä ennalta, mihin saakka luokitte-
lua voidaan jatkaa ennen yhdistävän luokan muotoutumista. Alaluokista ei näin ollen automaattisesti synny väliluokkia kuten ylä- ja pääluokkia, vaan näiden muodostuminen on aina aineistolähtöistä. (Mt., 127.)

Kun aineisto on ryhmitelty, siirrytään aineiston *käsitteellistämiseen* eli *abstrahointiin*. Käsitteellistäminen tarkoittaa sitä, että aineistosta erotetaan olennainen tieto, joka mahdollistaa teoreettisten käsitteiden muodostamisen. Käsitteellistäminen etenee alkuperäisen datan kielellisten ilmausten myötä teoreettisiin käsitteisiin ja lopulta johtopäätöksiin. Käsitteellistämässä edetään yhdistelemällä tehtyjä luokituksia aina niin pitkälle kuin se on mahdollista aineiston sisällön näkökulmasta. Sisällönanalyysia tehtäessä tulee tarkkailla, että alkuperäinen data kulkee mukana läpi analyysiprosessin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 93.) Aineiston analysoinnin jälkeen siirrytään tulosten tulkintaan ja selittämiseen. Tulkinnan myötä aineistosta voidaan tehdä johtopäätöksiä, jotka selkeyttävät tutkittavan ilmiön merkityksiä. (Puusa 2020, 149.)

Aloitin aineistoni ensimmäisen analyysivaiheen lukemalla aineistoni tarinat läpi useaan otteeseen ja samalla havainnoin tarinoista esiin nousevia samankaltaisuuksia. Tässä vaiheessa huomasin, että osa tarinoista ei soveltunut tutkielmani aineistoksi, koska niistä ei käynyt riittävän selkeästi ilmi kirjoittajan oletettua ikää tai sitä, missä vaiheessa kouluuraa kiusaaminen oli tapahtunut. Aineistossani painotin peruskouluaikaisia kiusaamiskokemuksia, joissa kertojien voitiin olettaa olevan vähintään 12-vuotta täyttäneitä nuoria. Näin ollen tarinoista karsiutui pois yhteensä viisi tarinaa ja lopulliseen aineistooni tarinoita jäi jäljelle 33:sta tarinasta yhteensä 28. Aineistosta koostuvaan tiedostoon sivuja jäi jäljelle 31.

Aloitin tämän jälkeen ensimmäisen analyysivaiheen, eli aineiston pelkistämisen (*redusointi*). Aloitin aineiston pelkistämisen värikoodaamalla aineistosta esille nousevat toistuvat tekijät. Tunnistin aineistostani viisi toistuvaa käsitekokonaisuutta, joiden mukaan koodasin aineiston värikoodeja hyödyntämällä seuraavasti: värjäsin harmaalla kuvaukset kiusaamisesta, turkoosilla kuvaukset kiusaamiseen puuttumisesta, vihreällä kuvaukset kiusaamisen aiheuttamista seurauksista, punaisella kuvaukset osallisuutta heikentävistä tekijöistä ja keltaisella kuvaukset osallisuutta lisäävistä tekijöistä. Varmistin lukemalla aineiston läpi useaan otteeseen, että koodaus oli mahdollisimman tarkka. Kun olin varmistunut siitä, että olin onnistunut koodaamaan aineiston, poistin aineistosta tutkielmani kannalta epäolennaiset tiedot ja tiivistin aineistoni tutkielmani kannalta olennaiseen muotoon.

Kun olin värikoodannut ja tiivistänyt aineiston, aloin luomaan aineistosta tunnistamistani käsittekokonaisuuksista pelkistettyjä ilmauksia. Pelkistettyjä ilmauksia luomalla tarinoiden sisältö selkeytyi. Värikoodeina merkityt käsittekokonaisuudet ohjasivat analyysin aloittamista ja helpottivat aineiston hahmottamista. Pystyin erottamaan aineistosta keskeisiä asioita ja toistuvia teemoja. Tein aineiston pelkistämisen vaiheesta esimerkkitaulukon (Taulukko 1), joka helpottaa hahmottamaan, millä tavoin lähdin muodostamaan tarinoiden alkuperäisilmauksista pelkistettyjä ilmauksia.

Taulukko 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
<p>Tarina 22</p> <p><i>”Mua potkittiin, lyötiin, hakattiin, haukuttiin ja musta leviteltiin asioita mitkä ei ollu totta.”</i></p>	<p>Kiusaamisen muotona fyysinen väkivalta</p> <p>Kiusaamisen muotona paikkaansa pitämättömien asioiden levittäminen</p>
<p>Tarina 19</p> <p><i>”Oon miettiny itsarii ennenku koulut alkais koska mua PELOTTAA mennä sinne ja se mun entinen kiusaajaki on siellä..”</i></p>	<p>Itsetuhoisuus kiusaamisen seurauksena ja pelko kouluun menemisestä kiusaajien vuoksi</p>
<p>Tarina 5</p> <p><i>”Se (kiusaaminen) otettiin koulussa käsitelyyn, nykyään ollaan (kiusaajan kanssa) hyvissä väleissä...”</i></p>	<p>Kiusaamiseen puuttuminen koulun ammattilaisten toimesta</p> <p>Kiusaajan ja kiusatun välien parantuminen puuttumisen myötä</p>
<p>Tarina 17</p> <p><i>”Muistelen yhä niitä kamalia kouluaamuja, kun en päässyt sängystä ylös ja vaan itkin, en uskaltanut mennä kouluun, kun tiesin olevani yksin.”</i></p>	<p>Yksinjääminen aiheuttaa kiusatussa tuskaa, pelkoa ja osattomuutta</p>
<p>Tarina 8</p> <p><i>”Seiska alko, ja sehän alko loistavasti. Menin eri kouluun kun muut (kiusaajat) ja sain ekan tunnin aikana 6 kaveria? Joo. Seiskaluokka on ollu mun parasta aikaa.”</i></p>	<p>Koulukaverit lisäävät osallisuutta ja hyvinvointia kouluyhteisössä</p>

Pelkistetyt ilmaukset havainnollistivat, että kiusattujen tarinat kertoivat kiusaamisen monista muodoista, kiusaamisen haitallisista seurauksista kiusatun hyvinvointiin, kiusaamiseen puuttumisesta, puuttumisen tehokkuudesta, kiusaamisen yhteydestä osallisuuteen ja kiusaamisen yhteydestä osattomuuden kokemuksiin. Pelkistettyjen ilmauksien luomisen jälkeen minun oli miellyttävää siirtyä analyysin seuraavaan vaiheeseen eli aineiston ryhmittelyyn (*klusterointi*). Ryhmittelyvaiheessa kävin läpi aineiston koodaukset ja etsin aineistosta samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia, joita olin jo tullut osin löytäneeksi aineistoa pelkistäessäni. Aloin luokittelemaan aineistoani pelkistettyjä ilmauksia hyödyntäen alaluokkiin. Pelkistettyjä ilmauksia tarkastelemalla havaitsin, että kiusaamiseen puuttuminen on mahdollista jakaa kahteen eri alaluokkaan. Osa kiusatuista koki hyötyneensä koulun puuttumisesta kiusaamiseen ja osa puolestaan koki, ettei puuttumisesta ollut apua. Taulukko kaksi havainnollistaa, millä tavoin lähdin muodostamaan pelkistetyistä ilmauksista alaluokkia.

Taulukko 2. Esimerkki aineiston ryhmittelystä

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat
Kiusaamisen muotona fyysinen väkivalta Kiusaamisen muotona paikkaansa pitämättömien asioiden levittäminen	Vaihtelevat kokemukset kiusaamisesta ja kiusaamisen eri muodoista
Itsetuhoisuus kiusaamisen seurauksena ja pelko kouluun menemisestä kiusaajien vuoksi	Kiusatun psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin särkyminen kiusaamisen seurauksena
Kiusaamiseen puuttuminen koulun ammattilaisten toimesta	Koulun toimet kiusaamiseen puuttumiseksi
Kiusaajan ja kiusatun välien parantuminen puuttumisen myötä	Puuttuminen ja kiusaamisen päättyminen
Yksin jääminen aiheuttaa kiusatussa tuskaa, pelkoa ja osattomuutta	Kiusatun yksin jääminen, syrjäytymisen ja osattomuus kouluyhteisössä
Koulukaverit lisäävät osallisuutta ja hyvinvointia kouluyhteisössä	Kaverisuhteiden merkitys koululaisten arjessa ja osallisuuden kokemuksissa

Kun olin muodostanut alaluokat, siirryin analyysin kolmanteen vaiheeseen, eli aineiston käsitteellistämiseen (*abstrahointi*). Jatkoin tässä analyysivaiheessa aineiston luokittelua alaluokista yläluokkiin. Yläluokkia muodostui yhteensä kuusi, joita olivat kiusaamisen muodot ja tavat, kielteiset vaikutukset psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, koulun ammattilaisten puuttuminen kiusaamiseen, riittävä puuttuminen, osallisuutta heikentävät tekijät ja osallisuutta lisäävät tekijät (Taulukko 3).

Taulukko 3. Esimerkki aineiston käsitteellistämisestä

Alaluokat	Yläluokat
Vaihtelevat kokemukset kiusaamisesta ja kiusaamisen eri muodoista	Kiusaamisen muodot ja tavat
Kiusatun psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin särkyminen kiusaamisen seurauksena	Kielteiset vaikutukset psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin
Koulun toimet kiusaamiseen puuttumiseksi	Koulun ammattilaisten puuttuminen kiusaamiseen
Puuttuminen ja kiusaamisen päättyminen	Riittävä puuttuminen
Kiusatun yksin jääminen, syrjäytyminen ja osattomuus kouluyhteisössä	Osallisuutta heikentävät tekijät
Kaverisuhteiden merkitys koululaisten arjessa ja osallisuuden kokemuksissa	Osallisuutta lisäävät tekijät

Kun olin muodostanut yläluokat, jatkoin aineiston käsitteellistämistä ja muodostin yläluokista yhdistäviä luokkia. Analyysini jakautui kuuteen yläluokkaan, joista muodostui kolme yhdistävää luokkaa. Yhdistäviksi luokiksi muodostui kolme eri käsitettä, joita olivat kiusaaminen, puuttuminen ja osallisuus (Taulukko 4).

Taulukko 4. Aineiston käsitteellistämässä muodostetut yhdistävät luokat

Yläluokat	Yhdistävät luokat
Kiusaamisen muodot ja tavat	Kuvaukset kiusaamisesta
Kielteiset vaikutukset psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin	
Koulun ammattilaisten puuttuminen kiusaamiseen	Kuvaukset puuttumisesta
Riittävä puuttuminen	
Osallisuutta heikentävät tekijät	Kuvaukset osallisuudesta
Osallisuutta lisäävät tekijät	

Aineiston käsitteellistämisen jälkeen tein lopuksi taulukon, josta käy ilmi, kuinka monessa aineistoni tarinassa on ollut löydettävissä ilmauksia muodostettuihin yläluokkiin liittyen. Aineistossani oli tarinoita yhteensä 28.

Taulukko 5. Aineistossa esiintyvät ilmaukset tutkittavasta ilmiöstä

Kuvaukset kiusaamisesta	Ilmauksia
Kiusaamisen muodot ja tavat	28
Kielteiset vaikutukset psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin	25
Kuvaukset puuttumisesta	Ilmauksia
Koulun ammattilaisten puuttuminen kiusaamiseen	10

Riittävä puuttuminen	4
Kuvaukset osallisuudesta	Ilmauksia
Osallisuutta heikentävät tekijät	24
Osallisuutta lisäävät tekijät	12

Taulukosta viisi ilmenee, että kaikissa aineistoni tarinoissa kirjoittajat kertoivat kiusaamisen eri muodoista ja tavoista kiusatun näkökulmasta. 25:ssä tarinassa kirjoittajat kertoivat kiusaamisen kielteisestä vaikutuksista psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Kymmenessä tarinassa koulun ammattilainen oli puuttunut kiusaamiseen ja näistä puuttumisyrityksistä neljässä koulun ammattilainen oli onnistunut pysäyttämään kiusaamisen. 24:ssä tarinassa kiusatut ilmaisivat kiusaamisen vaikuttaneen osallisuuden kokemuksiin niitä heikentävästi. 12:ssa tarinassa kiusatut kertoivat, että kouluyhteisössä oli myös tekijöitä, jotka lisäsivät osallisuutta kiusaamiskokemuksista huolimatta.

4.4 Tutkimusetiikka

A-klinikkasäätiö on määritellyt kaiken Nuortenlinkissä tehtävän tutkimuksen luvanvaraiseksi. Hain A-klinikkasäätiöltä erillisen tutkimusluvan Nuortenlinkki -verkkosivuston tarinoiden hyödyntämiseen omassa tutkielmassani. Tutkielmani aineisto koostuu valmiiksi kirjoitetuista tarinoista, joiden kirjoittajien voidaan olettaa olevan vähintään 12-vuotta täyttäneitä nuoria. Nuortenlinkki -verkkosivusto on nuorille suunnattu, mutta tämä ei kuitenkaan takaa sitä, että kaikki tarinat olisivat varmuudella nuorten kirjoittamia. Tarinat on kirjoitettu verkkosivustolle anonymisti ja kirjoittajien voidaan olettaa olevan vähintään 12-vuotta täyttäneitä sen perusteella, että kirjoittajat ovat joko itse kertoneet ikänsä tai antaneet tarinoissaan viitteitä mahdollisesta ikäluokastaan. Tätä tutkielmaa tehdessä ei ole kerätty tai käsitelty henkilötietoja, eikä kirjoittajien todellista ikää ole voitu todentaa.

Kirjoittajat ovat käyttäneet Nuorten linkki -verkkosivustolla anonyymejä nimimerkkejä ja lähettäneet tarinat julkaistaviksi. A-klinikkasäätiö julkaisee tarinat tarkastuksen jälkeen, joka on erinomainen suoja kirjoittajille. Tarkastus estää sellaisten tarinoiden päätyneen kaikkien internetin käyttäjien saataville, jotka voivat sisältää esimerkiksi arkaluonteisia tietoja tai henkilötietoja. A-klinikkasäätiö on antanut kirjoittajille yksityiskohtaiset ja selkeät ohjeet julkaisujen tekemiseksi. A-klinikkasäätiö käy kirjoitetut tarinat läpi ennen julkaisua myös sellaisten asioiden osalta, jotka voivat olla lukijoille liian triggeröiviä. A-klinikkasäätiö on voinut karsia tarinoista sellaisia osia pois, jotka eivät sovellu verkkosivuston käyttäjäkunnalle julkaistaviksi. (Nuortenlinkki, 2025.) Tämän tutkielman aiheistona käytetyt tarinat ovat arkaluonteisten, henkilökohtaisten ja muiden sensitiivisten tietojen osalta käyty läpi verkkosivuston ylläpitäjän toimesta. Tässä tutkielmassa tarinoista on poistettu nimimerkit kirjoittajien anonymiteetin säilyttämiseksi. Tarinoista on voitu poistaa myös muita arkaluonteisia tai henkilökohtaisia tietoja kirjoittajien tunnistamisen estämiseksi.

Laadullisen tutkimuksen ja sisällön analyysin toteuttamiseksi tässä tutkielmassa on käytetty suoria siteerauksia. Tutkimukselliset valinnat ovat edellyttäneet suorien lainausten käyttöä ja tekstin tarkastelua sellaisenaan luotettavien tutkimustulosten saavuttamiseksi. Suoria lainauksia käytettäessä pohdin kuitenkin aina eettisesti, voiko niitä käyttää sellaisenaan ja huolehdin, ettei niissä esiinny tunnistetietoja kirjoittajista. Koska tarinat on julkaistu kirjoittajien toimesta anonyymisti, eikä tutkielmassani ole kerätty tai käsitelty henkilötietoja, myöskään siteeraukseen luvan kysyminen kirjoittajilta henkilökohtaisesti ei ole ollut tutkimusta tehdessä mahdollista.

Nuortenlinkki -verkkosivustolla tarinoiden kirjoittajat eivät ole lähtökohtaisesti tunnistettavissa. Kirjoittajista osan voidaan olettaa olevan alaikäisiä ja olen tarkastellut tarinoita kirjoittajien mahdollinen ikätaso huomioiden. Kaikki kirjoittajat ovat kertoneet arkaluonteisia kokemuksiaan ja halunneet pysyä nimimerkkejä käyttäessään anonyymeinä, mikä on oleellinen lähtökohta myös tälle tutkielmalle.

5 Kuvaukset kiusaamisesta

5.1 Kiusaamisen muodot ja tavat

Kiusaaminen on toistuvasti ilmenevää negatiivista toimintaa, jonka kohteena on kiusattu. Kiusattu ei voi puolustautua kiusaamiselta epätasaväkisen valtasuhteen vuoksi, jossa kiusaaja on vallassa kiusattuun nähden. Kiusaaminen tulee erottaa omana ilmiönään yksittäisistä konfliktitilanteista ja tappeluista. (Salmivalli 2024a, 33.) Koulu on tyypillinen kiusaamisen esiintymispaikka lasten ja nuorten keskuudessa. Koulukiusaamisesta haastavaa tekee se, että lapsilla tai nuorilla ei ole mahdollisuutta valita, menevätkö he kouluun vai eivät. Kiusattu lapsi joutuu siis menemään päivittäin sellaiseen ympäristöön, jossa hän altistuu kiusaamiselle. (Mt., 38.) Kiusaaminen on ryhmäilmiö, joka esiintyy vertaisten keskuudessa. Kyse ei ole ainoastaan kiusatun ja kiusaajan välisestä suhteesta, vaan koko ryhmän dynamiikasta. Usein kiusaaja tavoittelee toiminnallaan ryhmässä valtaa ja korkeaa asemaa. Ryhmässä, jossa kiusaamista tapahtuu, voidaan havaita useita erilaisia rooleja, jotka liittyvät kiusaamisilmiöön. Ryhmästä voidaan tunnistaa kiusaaja tai kiusaajat, kiusattu, kiusaamisen hiljaiset hyväksyjät ja kiusatun puolustajat. (Mt., 45.)

Kiusaaminen voidaan jakaa suoraan ja epäsuoraan kiusaamiseen. Suorassa kiusaamisessa kiusattuun kohdistetaan suoria tekoja kuten fyysistä väkivaltaa tai sanallista haukkumista. Epäsuora kiusaaminen on suoraa kiusaamista vaikeammin havaittavaa ja ilmenee esimerkiksi juoruilemisena tai kiusatun eristämisenä muusta ryhmästä. Kiusaaminen voidaan jakaa suoran ja epäsuoran kiusaamisen lisäksi fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen muotoon. Fyysinen kiusaaminen on nimensä mukaisesti fyysistä väkivaltaa, psyykkinen kiusaaminen on negatiivista sanallista tai sanatonta viestintää ja sosiaalinen kiusaaminen on kielteistä vaikuttamista kiusatun asemaan ja toverisuhteisiin. (Hamarus 2008, 45–46.) On yleistä, että lasta tai nuorta kiusataan samanaikaisesti monilla muodoilla (Pöyhönen 2021, 29).

Fyysisellä kiusaamisella on useita muotoja. Lasten ja nuorten keskuudessa ilmenee kiusaamisilmiöön liittyvää fyysistä väkivaltaa kuten kuristamista, tönimistä, lyömistä,

hakkaamista, potkimista ja kiusatun tavaroihin kajoamista. Fyysistä kiusaamista voimistaa usein sanat kuten kiusatun uhkaileminen ja haukkuminen. Kiusaaminen voi olla kärjistyessään vakavaa fyysistä väkivaltaa, joka aiheuttaa kiusatulle vammoja. Joskus fyysisen kiusaamisen aiheuttamat vammat voivat vaatia sairaalahoitoa. Jos oppilaalle syntyy koulussa erilaisia vammoja, tulee niiden alkuperä selvittää. Fyysinen kiusaaminen aiheuttaa kiusatussa niin fyysistä kuin henkistäkin kipua. Kiusattu voi traumatisoitua koettuaan fyysistä väkivaltaa ja tähän liittyvää pelkoa.

”Tokalla luokalla kaikki muuttui. Kiusaamisesta tuli rankempaa kaikilla tavoilla. Rumempia haukkuja alkoi kuulumaan ja fyysisesti sain jopa mustelmia tönimisestä ja muusta. Loppuvuosi meni yhdessä sumussa. Kolmannella se paheni lisää. Haukut olivat samoja, mutta fyysinen kiusaaminen lisääntyi. Tänä vuonna yksi luokkalaisistani löi minua rautalapiollakin päähän.” (Tarina 11.)

”2lk kiusaaminen alkoi taas pää tungettiin vessanpönttöön ja piilotettiin mun tavaroita. 3lk mun käsi murrettiin ihan tahallaan ketään ei kiinnostanut. 4lk vaihdoin koulua sain silmälasit ja mua haukuttiin rumaksi ja nörtiksi. 5 luokka oli pahin mahdollinen, mut potkittiin sairaala kuntoon. Muutin uudelle paikkakunnalle. Aloitin 7lk uudessa koulussa. Joudun joka päivä kestämään sitä että kun mulle huudetaan koko ajan ”tapa ittes vitun retu” tai muuta vastaavaa.” (Tarina 27.)

”Minua kiusattiin koko peruskoulu tönittiin, haukuttiin, kuristettiin, lyötiin ja uhattiin tappaa, jos en itse sitä tee, siitä lähti huono matkani.” (Tarina 23.)

”Fyysistä kiusaamista tapahtui kerran liikuntatunnilla kun minua tönittiin useita kertoja päin seinää ja voin kertoa että siitä 2vk eteenpäin olkapää naksui ja oli kipeä.” (Tarina 18.)

Kiusaaminen voi olla sanallista kuten kiusatun nimittelyä, haukkumista ja uhkailua. Sanallinen kiusaaminen on yleinen kiusaamisen esiintymismuoto (Pöyhönen 2021, 20–22). Sanallista kiusaamista voidaan kutsua myös verbaaliseksi aggressioksi (Hamarus 2008, 46). Sanallinen kiusaaminen voi olla suoraa ja sisältää suoria uhkauksia, joiden tarkoituksena on pelotella kiusattua. Sanoja käyttämällä kiusaaja voi loukata kiusattua herkkiin ja arkoihin asioihin kolauttamalla. Sanat jäävät muistiin pitkäksi aikaa ja aiheuttavat kiusatulle negatiivisia ajatuksia ja tunteita. Sanat voivat olla painostavia ja niitä voidaan käyttää kiusatun toiminnan ohjaamiseen ulkoapäin. Kiusaajat voivat sanallisesti kehottaa kiusattua itseuhoiisiin tekoihin, kuten itsensä tappamiseen. Sanallinen kiusaaminen ei aina tapahdu kasvokkain ja kiusaajat voivat esimerkiksi soittaa kiusatulle ja haukkua häntä puhelimitse. Sanoilla on fyysisen väkivallan kaltainen voima, joka vaikuttaa henkisellä tasolla satuttaen syvästi kiusattua.

”Minut on uhattu hakata jo monta kertaa ja saan sitä joka päivä pelätä.” (Tarina 2.)

”Mua nimiteltiin vaikka millä nimellä olin hu*raa, l*tkaa; L*sboa, vaikka mitä nimiä. Mulle soiteltiin haukuttiin puhelimesta. Kiusaaminen on raakaa puuhaa, kiusaaminen on rikos.” (Tarina 7.)

”Läski, mursu, liian lihava elämään, mikset kuole, sun äiti häpee sua, tapa ittes, läski paska. Näitä sanoja kuulin joka ikinen päivä. Joka ikinen päivä aina neloseen asti.” (Tarina 3.)

”Minulle kaikkein kauheimmat haukkumanimet olivat: tyhmä, idiootti, vajakki, vammaisen ja hyödytön.” (Tarina 12.)

”Mun kiusaaminen alko eskarissa ja jatku 9-luokkaan asti. Sain aina kuulla kuinka laiha anorektinen oon ja kuinka mun pitäis tappaa itteni.” (Tarina 22.)

Loukkaava vihapuhe, rasismi ja syrjintä ovat sanallisen kiusaamisen ilmenemismuotoja. (Pöyhönen 2021, 21.) Kiusatuksi joutumisen riskiä nostaa vähemmistöryhmiin kuuluminen ja persoonaan liittyvät tekijät kuten arkuus, epävarmuus ja provosoituvuus. (Salmivalli 2024a, 40.) Lasten ja nuorten keskuudessa ilmenee sanallista kiusaamista rasismin, syrjinnän ja vihapuheen muodoissa. Rasismi ja vihapuhe on kiusattua voimakkaasti sattuttavaa, häiritsevää ja syrjivää toimintaa. Yksilön ominaisuuksiin liittyvä kiusaaminen ja syrjivä toiminta vaikuttaa aina kielteisesti kiusatun hyvinvointiin ja osallisuuteen koulu-yhteisössä. Kiusatun satuttaminen henkilökohtaisten ominaisuuksien perusteella aiheuttaa kiusatulle merkittävää haittaa, koska ominaisuudet ovat pysyvä osa kiusattua. Kiusaajien käyttäytymistä ohjaa stigmat, eli kiusattujen ominaisuuksiin liitetyt kielteiset mielikuvat, jotka eivät pidä paikkaansa. Lasten- ja nuorten keskuudessa vallitsevia stigmoja ja ennakkoluuloja tulisi purkaa ja yhdenvertaisuutta edistää näihin liittyvän kiusaamisen estämiseksi.

”Tilanne paheni, kun aloin seurustelemaan tytön kanssa. Ei saatu olla koulussa eikä vapaa-ajalla rauhassa. Kun joku huomasi mut kyseisen tytön seurassa, alkoi huuhtelu ja haukkuminen. Käskettiin laittaa naru kaulaan ja painumaan helvettiin.” (Tarina 4.)

”Kaikki alkoi kun olin kymmenen, yritin selvittää seksuaalisuuttani sekä koin ensimmäisen samaa sukupuolta olevan ihastuksen. Ajattelin sen olevan kuten normaalit hetero ihastuksen ja kerroin tunteeni hänelle, viestillä. No... Hän sanoi ei. Viitosella minulle selkeni mitä minä tein kun ihmiset alkoivat sanoa minua homoksi. Eli ei vain hän vaan myös luokan häiriköt. Tajusin että asia on levinnyt luokassa, uusien ystävien saaminen oli vaikeata, koska kaikki näki minut friikinä.” (Tarina 26.)

”Mun kiusaaminen alko ykkösellä. Sillon se oli päivittäistä nimittelyä ja syrjimistä. 2. luokalla kiusaaminen jatkui suunnilleen samanlaisena paitsi salaisuuksia levitettiin ja alettiin ärsyttämään tahalleen koska tulin helposti vihaseksi.” (Tarina 9.)

”Asiat pahenivat vasta neljännellä luokalla, jossa nimittely alkoi. Olin se outo lapsi koska olen hyvin energinen mutta myös äkkipikainen ja temperamenttinen eikä

hermot ole kovinkaan pitkäkestoiset. Siitähän kiusaajat vasta innoistuivat kun tajusivat että suutun helposti.” (Tarina 18.)

Suorasti ilmenevän fyysisen ja sanallisen kiusaamisen lisäksi kouluyhteisöissä esiintyy epäsuoraa kiusaamista. Epäsuoran kiusaamisen tavoitteena on aiheuttaa kiusatun maineelle haittaa ja satuttaa tällä tavoin kiusattua. Epäsuora kiusaaminen on salakavalaa ja vaikeasti havaittavaa lapsiryhmän kanssa toimiville aikuisille. (Pöyhönen 2021, 20–23.) Epäsuora kiusaaminen voi ilmetä pahanpuhumisena, juoruiluna, syrjimisena, eleilynä ja ilmeilynä. Kiusatun asema ryhmässä kärsii epäsuoran kiusaamisen seurauksena. Kiusatusta keksitään sellaisia asioita, joiden vuoksi hänen kanssaan ei haluta muun ryhmän toimesta olla. Keksittyjä asioita ja syitä levitetään eteenpäin aiheuttaen kiusatun oppilaan järjestelmällistä syrjimistä kiusaajien lisäksi muun ryhmän ja yhteisön toimesta. Kun kiusatusta seipitetyt valheet leviävät kouluyhteisössä, voi kiusaaminen muuttua muotoaan sanalliseksi, jolloin kiusatulle huudellaan ikäviä asioita ja kommentteja kiusaajien ja muiden kiusaamiseen osallistuvien oppilaiden toimesta.

”Mua kiusattiin monella tavalla ja kiusataan edelleen. Mua potkittiin, lyötiin, hakattiin, haukuttiin ja musta leviteltiin asioita mitkä ei ollu totta. Olin se vihatuin.” (Tarina 22.)

”Kun mentiin 4 luokalle, kaikki muuttui. Mun kenkiä alettiin piilotella ja heittää roskikseen, tavaroita pöllittiin, ei otettu mukaan leikkiin, puhuttiin pa**aa selän takana.” (Tarina 25.)

”Kolme luokallani ollutta tyttöä alkoivat syrjimään minua, ja pian sen jälkeen luokkamme pojat alkoivat pilkkaamaan ja hieman tuuppimaan minua. Yksi niistä kolmesta tytöstä vaihtoi koulua mutta kaksi muuta jatkoivat syrjimistäni.” (Tarina 2.)

”Mun oman luokan pojat sen alotti. Työnnettiin sormet kurkkuun, kun kävelin ohi, huudeltiin, haukuttiin, mulkoiltiin, yritettiin saada jopa köksäntunneilla ulos porukasta. Tehtiin mitä vaan, että tuntisin itseni ulkopuoliseksi ja huonommaksi kuin muut. Pikkuhiljaa muitakin lähti siihen mukaan.” (Tarina 4.)

Kiusattua voidaan kiusata myös ”hiljaisesti” eristämällä. Hiljainen eristäminen voi näytettyä esimerkiksi siten, että kiusattu jätetään toistuvasti parinvalinnoissa ja ryhmävalinnoissa muiden oppilaiden toimesta valitsematta tai viimeiseksi. (Holmberg-Kalenius 2008, 23–25.) Kiusattua voidaan juosta fyysisesti pakoon, joka toimii sanattomana eristämisen keinona (Hamarus 2008, 50). Kiusaaminen ei vaadi sanoja tai näkyviä tekoja. Kiusaaminen voi tapahtua hiljaisesti ja hienovaraisesti. Kiusatulle ilmaistaan hienovaraisilla teoilla, ettei hän ole haluttu osa ryhmää tai yhteisöä. Kiusaaminen tapahtuu kiusaajan toimesta tietoisesti, mutta ei sisällä selkeitä kiusattuun kohdistuvia sanoja tai tekoja.

Hiljainen kiusaaminen voidaan kuitenkin tunnistaa siitä, että se aiheuttaa kiusatulle toistuvasti pahaa mieltä. Hiljainen kiusaaminen voi olla kiusatulle vaikeasti tunnistettavaa.

”Ala-asteella liikuntatunnit oli pahimpia. En ollut hirveän liikunnallinen tyttö ja muita pyöreämpi. Jäin ilman paria aina, jos yksi ystävästäni ei ollut koulussa. Esim. liikuntatunnilla, kun pojat oli mukana, sain kuulla kommenttia aina ulkonäöstäni.” (Tarina 10.)

”Huaah... Eli siis... Kiusaaminen alkoi jo ekaluokalta... mutta olin vain sinisilmäinen enkä tajunnut sitä kun vasta 5.luokalla... 1-4 luokalla syrjintää... ”kaverit” juoksi karkuun ja jättivät yksin. Pidin 1 heistä hyvänä ystäväni, mutta lopulta hänestä olikin tullut 1 pahin kiusaajani... onnekseni vaihdoin koulua... pääsin eroon muista...” (Tarina 5.)

Kiusatun eristämistä muusta ryhmästä voidaan kutsua syrjimiseksi. Syrjminen voi olla ulkopuolisille vaikeasti havaittavaa. Joskus syrjitty oppilas otetaan tilapäisesti mukaan muiden oppilaiden toimesta, jonka jälkeen hänet taas jätetään yksin. Englannin kielessä syrjimisestä, eristämisestä ja ryhmästä poissulkemisesta käytetään sanaa ”*ostracism*”. (Hamarus 2008, 47–48.) Kiusatun syrjminen ja eristäminen voi tapahtua kiusatun kavereiden toimesta. Kiusattua voidaan syrjiä sanallisesti ilmoittamalla kiusatulle, ettei hän ole tervetullut porukkaan tai leikkiin. Kavereiden toimesta syrjäytetyksi tuleminen on raskasta ja aiheuttaa kiusatulle stressiä. Läheisten ihmisten toimesta syrjityksi tuleminen aiheuttaa turvattomuutta ja vaikuttaa kiusatun hyvinvointiin sitä heikentävästi. Suhde kiusaajan ja kiusatun välillä on ristiriitainen ja vaikeasti tunnistettava. Kiusattu joutuu elämään jatkuvassa epävarmuudessa siihen liittyen, otetaanko hänet tänään mukaan toimintaan vai tuleeko hän jälleen jätetyksi yksin.

”Välitunnilla pyysin päästä tyttöjen kanssa leikkimään. Ne vastasivat, että leikki on jo täysi. Menin siis johonkin istumaan yksin.” (Tarina 1.)

”Pari kaveriani ovat välillä syrjineet minua koko yläasteen ajan ja sekin alkaa nyt stressaamaan enemmän ja on syyllinen olo siitä, vaikkei se minun vikani olekkaan. He siis ovat kavereitani ja välillä sitten eivät.” (Tarina 11.)

Koulukiusaaminen voi siirtyä pitkään jatkuessaan nettiin. Kommunikointi netin välityksellä voi olla äärimmäisen hyökkäävää ja loukkaavaa. Kärkkäämpi kommunikointi netin kautta on helpompaa, koska eleet ja ilmeet eivät välity viestien tai kommenttien kautta. Kommunikointi on myös tietyillä some-alustoilla mahdollista anonyymisti tai valeprofiilien kautta. (Pöyhönen 2021, 23–25.) Ne lapset, jotka joutuvat perinteisen kiusaamisen lisäksi nettikiusaamisen kohteeksi, ovat muita haavoittuvammassa asemassa ja

suuremmissa riskissä mielenterveysongelmille, itsetunnon heikkenemiselle ja tunne-elämän haasteille. (Mt., 27–29.) Nettikiusaaminen saa usein alkunsa perinteisestä koulukiusaamisesta. Kiusaaminen, joka siirtyy nettiin mahdollistaa kiusaamisen vuorokauden ympäri.

”Koko ala-asteen ajan mua kiusattiin haukkumalla ja syrjimällä. Fyysistä väkivaltaa ei onneksi ollut ollenkaan. Yläasteelle siirtyessäni minua pelotti, että kiusaaminen jatkuisi tai jopa pahentuisi. Pelkoni kävivät valitettavasti toteen. 7. luokka oli aika rauhallinen, jos muistan oikein. Oli silloinkin syrjimistä, mutta käytävällä huutelu ja ulkona loppui. Kiusaaminen alkoi siirtyä internettiin.” (Tarina 10.)

”Mua kiusattiin koko ala-asteella, mutta ei 1-2lk. 3-lk kaikki vaa syrji mua, Nelosella mua syrjittiin VIELÄ enemmän. Ja myös haukuttiin läskiks ja tyhmäks ja kuspipääks ja vaikka mikskä. Vitosluokalla tuli tyyppi, joka oli varmaan maailman kuspipäisin tyyppi IKINÄ. Siis se vaa kiusas kokoajan, ja ei vaa lopettanu millään. No, kutonen alko, ja se tyyppi lähti pois. ONNEKS! No, kutosluokalla kärsin nettikiusaamisesta.” (Tarina 8.)

Kiusaaminen ei aina tapahdu konkreettisesti kouluympäristössä tai koulun läheisyydessä. Kiusaaminen tapahtuu usein aikuisten silmien kantamattomissa ja koulumatkat ovat yleisiä kiusaamisen esiintymispaikkoja. Koulusta vapaa-ajalle siirtyvä kiusaaminen on yhtä lailla koulukiusaamista, kuin myös kiusaaminen kouluympäristössä. Kiusattu ei saa kulkea rauhassa ja vakavimmillaan kiusatun kotirauha voi tulla kiusaajien toimesta rikotuksi. Kiusaamisen siirtyminen koulumatkoille ja kotiin horjuttaa kiusatun perusturvallisuutta ja voi aiheuttaa itsetuhoisuutta.

”Eräänä iltana, kello kaheksan aikaan, mä kuulin koputuksen mun ikkunassa, ja pientä vaimetta naurua. Mä jähmetyin täysin. Ei ollu vaikeeta arvata kuka siellä ol... Mä itkin koko loppu illan, ja jossain vaiheessa mulle alko tulla itsetuhoisia ajatuksia. ”Miksei? Enhän mä tässä mitään menetä, mun elämä on tarpeeks huonoa jo nyt”.” (Tarina 21.)

”Eli mua on kiusattu 9v eli ykkösestä ysiin, ja ykkösellä oli pahin. Eli olin pieni en tiennyt että jos leikkaan lyhyet hiukset niinkuin pojalla niin en oisi arvellut että mua aletaan kiusaamaan. No menin luokkaan niin kaikki tuijotti ja nauroi. puskahdin itkuun ja juoksin vessaan. skippasin tunnit. Kakkosella mua lyötiin, potkittiin, haukuttiin, jahdattiin kotiin asti/seurattiin.” (Tarina 24.)

Kiusaamisen muodot ovat vaihtelevia ja kiusaamista esiintyy usein samanaikaisesti eri muodoissa. Tyypillisesti kiusaaminen alkaa lievemmistä teoista ja yltyy jatkuessaan. Yleisimpiä kiusaamisen muotoja lasten- ja nuorten keskuudessa on fyysinen väkivalta, sanallinen loukkaaminen, kiusatun selän takana pahan puhuminen, nettikiusaaminen ja

kiusatun syrjimin. Kiusaaminen on yhteydessä koululaisten hyvinvointiin. Kiusaaminen horjuttaa kiusatun turvallisuuden tunnetta ja aiheuttaa pelkoa. Kiusaaminen voi yltyessään täyttää rikoksen tunnusmerkistön esimerkiksi pahoinpitelynä, vainona tai kunnianloukkauksena. Kiusaaminen tulee erottaa vakavasta rikollisesta toiminnasta ja tilanteesta tehdä tarvittaessa rikosilmoitus.

5.2 Kielteiset vaikutukset psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin

Kiusaamisen kielteiset seuraukset voivat näyttäytyä akuutisti tai olla pitkäaikaisesti ilmenviä. Kiusaaminen voi aiheuttaa akuutteja psykosomaattisia oireita kuten itkuisuutta, unettomuutta, ärtyneisyyttä, ahdistusta, masennusta, päänsärkyä ja keskittymisvaikeuksia. Akuutteihin reaktioihin lukeutuu lisäksi turvattomuus ja koulupelko. Kiusaaminen voi aiheuttaa myös laaja-alaista vakavaa traumatisoitumista, joka on pitkäkestoista. Vakavaa traumatisoitumista on esimerkiksi itsetunnon heikentyminen, lamaantuminen, sosiaalisista tilanteista vetäytyminen ja sosiaalisten tilanteiden pelkotilat. (Hamarus ym. 2015, 50–53.) Kiusaaminen aiheuttaa haittaa, joka voi jatkua vielä kiusaaminen jälkeenkin. Kiusattu voi kärsiä pitkään kiusaamisen aiheuttamasta stressitilasta ja erilaisista psykosomaattisista oireista. Psykosomaattisten oireiden taustalla on pitkäkestoinen psyykkinen kuorma, jota kiusattu on joutunut kantamaan kiusaamisen seurauksena ja joka on aiheuttanut traumatisoitumista.

Kiusatun koulupäivät voivat olla täysipäiväistä selviytymistä. Kiusaaminen aiheuttaa monenlaisia vaikeita tunteita, joiden vuoksi kiusattu voi vetäytyä syrjään koulupäivän aikana. Kiusatut yrittävät usein pitää kiusaamisen aiheuttamat tunteet sisällään puolustautumismekanismina. Kiusattu saattaa kyetä kovettamaan itsensä koulupäivän ajaksi ja ikävät tunteet voivat purkautua vasta kotiin päästyä. Romahtaminen koulupäivän jälkeen, itkuisuus, raivoaminen vanhemmille ja koulunvälttely ovat reaktioita, joita kiusatuksi tulleilla esiintyy raskaiden kiusaamisentäyteisten koulupäivien jälkeen. Kiusattu saattaa lintсата koulusta tai yrittää välttää kouluun menemistä kertomalla vanhemmalle, että hänellä särkee päätä tai mahaa.

”Kun pääsin kotiin heitin repun pois, ja romahdin sängylle itkemään. Sanoin äidileni, että haluan kotikouluun. Äitini ei suostunut, joten oli sitten pakko jatkaa 3B-luokalla yksin.” (Tarina 1.)

”En halunnut mennä kouluun. Lintsasin minkä kerkesin milloin milläkin syyllä. Opettajat ja vanhemmat ihmettelivät, miten olin niin usein kipeänä ja minäpä vain valehtelin.” (Tarina 11.)

”Mun kiusaaminen alkoi ykkösellä. Sillon se oli päivittäistä nimittelyä ja syrjimistä. 2. luokalla alkoi tulla ongelmia. Raivosin vanhemmille, uhkasin tappaa itseni monta kertaa, vihasin itseäni, itkin paljon.” (Tarina 9.)

”Joskus menin vaan koulun vessaan itkemään, joskus pala kurkussa kestin kaikkien edessä, koitin esittää, ettei tunnu missään.” (Tarina 4.)

”Koulussa oleminen on vaikeaa sen takia että ahdistaa, stressaa ja masentaa...” (Tarina 5.)

”Koulumotivaatio laski, saatoinkin viikonkin lintsata koulusta.” (Tarina 17.)

Kiusatut kärsivät monenlaisista sosiaalisiin tilanteisiin liittyvistä haitoista. Kiusatuilla esiintyy sosiaalisten tilanteiden pelkoa ja siihen liittyviä paniikkikohtauksia. Paniikkikohtaukset ilmentävät kiusaamisen yhteyttä vakaviin mielenterveydellisiin ongelmiin. Sosiaalisten tilanteiden aiheuttama pelko voi näyttäytyä kiusatun ujoutena, arkuutena, puhumattomuutena ja säpsähtelynä. Kiusatut joutuvat olemaan päivittäin kouluympäristössä, jossa heitä kohdellaan muiden ihmisten toimesta satuttavasti. Tämänkaltaisessa ympäristössä kasvaminen saa kiusatut olemaan jatkuvasti varuillaan toisten ihmisten kanssa ollessa ja toimiessa. Kiusattujen luottamus toisiin ihmisiin on särkynyt, mikä aiheuttaa jatkuvan varuillaan olemisen tilan.

”Mua kiusattiin tosi paljon se ei ollu fyysistä, mutta se oli henkistä, suoraan sanottuna mä en edes enää tunnistanu itteäni kun mua kiusattiin, mä en enää ollu sama ilonen ihminen kun olin, mä olin vaan pelkkä tyhjä kuori entisestä itestäni.” (Tarina 7.)

”Nykyään mä en pysty olemaan isoissa ihmisjoukoissa (yli 20hlö). Saan paniikkikohtauksia tosi usein. Ajattelen, että kaikki muutkin inhoaa mua yhtä paljon, kuin mä inhoan itseäni. Jos joku kehuu, se tietenkin tekee sen säälistä.” (Tarina 4.)

”Neljännen luokan lopussa sain kuulla, että pääsisin pois sieltä toiseen kouluun ja olin innoissani. Kun sitten siirryin toiseen kouluun, olin todella ujo, säikähdin helposti, enkä puhunut melkein ollenkaan.” (Tarina 16.)

”Mua ahdisti, ja aina kun menin kouluun mä olin vaan varjo ittestäni. Kaikki piti mua melkeen mykkänä ja säälittävänä. Mä en ees nukkunu paniikkikohtausten takia. Hyvällä tuurilla pari tuntii yössä.” (Tarina 21.)

”Väitän aina etten ole saanut siitä minkäänlaisia traumoja, mutta kun muistelen tarpeeksi menneisyyttä, tajuan että se miten olen muuttunut estyneemmäksi, on ollut osana syytä koska minua on kiusattu.” (Tarina 28.)

Kiusatut voivat pyrkiä ratkaisemaan erilaisilla keinoilla kiusaamisen aiheuttamaa pahaa oloa. Kiusattu voi pyrkiä pääsemään pahasta olostaan esimerkiksi itsetuhoisella käytöksellä ja itsensä satuttamisella. Itsetuhoisen käyttäytyminen on kiusatulle vahingollista ja heikentää kiusatun tilannetta entisestään. (Hamarus ym. 2015, 53.) Viiltely ja itsemurha-ajatukset ovat vakavia pitkäkestoisen kiusaamisen seurauksia. Itsetuhoisuus ja itsemurha-ajatukset kertovat siitä, kuinka rankkaa kiusaaminen on ja kuinka paljon epätoivoa kiusaaminen voi kiusatulle aiheuttaa. Kiusaamisen aiheuttama pelko ja tuska voi ajaa kiusatun itsehuhoisuuden partaalle, jolloin kiusattu päätyy satuttamaan itseään. Usein kiusatut kamppailevat kiusaamisen kanssa yksin, eivätkä uskalla kertoa kiusaamisesta ulkopuolisille. Kun kiusattu jää vaikeiden asioiden kanssa yksin, psyykinen hyvinvointi särkyä. Itsetuhoisuuden taustalla on usein tunnepohjainen ahdistus.

”Mä aloin viiltelee, se tuntu että se ois ollu mun apu siihen kiusaamiseen, mut ei se oo uskokaa pois, se ei auta. Se jättää arvet suhun, se jättää sellaset arvet jotka sä tuut muistamaan ikuisesti minkä takia sä ne teit, älkää viillelkö.” (Tarina 7.)

”Tietenki ne kiusaajat tuli sit samalle luokalle yläkoulu ja nään niitä joka ikinen päivä.. En jaksa enää elää.. Miks en vaan voi hypätä tost sillalta alas ja jäädä junan alle.” (Tarina 14.)

”Koulumatkalla päätin, että huomista en enään halua nähdä, elämä loppuu nyt. Kun kotiin pääsin, vedin niin julmetusti pillereitä, että heräsin sairaalasta. ”Pitää käydä pohjalla, ennen kun tajuaa mihin mennä”. Huhhuh.” (Tarina 3.)

”Oon miettiny itsarii ennenku koulut alkais koska mua PELOTTAA mennä sinne ja se mun entinen kiusaajaki on siellä..” (Tarina 19.)

”Olen itse ollut kiusattu 1. luokasta 5. luokkaan saakka. Kiusaaminen ei todella-kaan ikinä ole oikein. Kukaan ei ansaitse sellaista kohtelua, vaan kaikkien on saatava olla oma itsensä. Varsinkin, jos kiusaaminen menee siihen, että kiusattu alkaa viiltelemään, kuten minä aloin.” (Tarina 15.)

”8-luokka oli mun hirvein vuosi tähän mennessä. Mua syrjittiin, aloin vahingoittaa itseäni ja toivoin kuolemaa joka päivä.” (Tarina 17.)

Kiusattu voi yrittää lievittää kiusaamisen aiheuttamaa pahaa oloa päihteiden tai muun riskikäyttäytymisen keinoin. Riskikäyttäytymistä voi olla esimerkiksi omalle ikätasolle sopimattomaan seuraan hakeutuminen tai rikollinen toiminta. Päihteiden käyttäminen ja rikollinen toiminta lisää kiusatun pahaa oloa. Riskikäyttäytymisen taustalla on usein kiusatun lapsen tai nuoren itsetuhoisuus. Riskikäyttäytymisellä on hyvinvointia haittaavia vaikutuksia kuten stressitilan ja ahdistuksen lisääntyminen.

”Seitsemännenten luokan alussa kaikki oli taas hyvin. pian se kuitenkin taas alkoi, tällä kertaa pahempaa. Jouduin ongelmiin joista kärsin yhä. Aloin tupakoimaan ja

pyörimään vanhempien kanssa, vaikken koskaan kuulunut joukkoon. Itsemurhaa ajattelin ja monta kertaa sitä yritinkin.” (Tarina 2.)

”Rupesin varastelemaan tavaroita että näyttäisin kovalta ettei mua kiusattais. 11-vuotiaana join ekat kännit. 6lk olin jo niin huonossa kunnossa alkoholi ei enää oikeen auttanut joten aloin satuttaa itseäni.” (Tarina 27.)

Kiusatuksi tuleminen aiheuttaa tuskaa ja yksinäisyys vaikeiden asioiden kanssa on tuhoisaa. Kiusaamiseen voi liittyä tunteita, joita kiusattu ei osaa tai uskalla kertoa ääneen. Eräessä aineistoni tarinassa kiusattu kertoi unelmoivansa siitä, että hän tappaisi itsensä koulun edessä, jotta hänelle koulussa tuotettu tuska huomattaisiin. Tulkitsen kiusatun ajatuksen siten, että pohjimmiltaan hänellä on toive yhteyden luomisesta kouluyhteisöön ja ymmärretyksi tulemisesta omassa tilanteessaan. Kiusatun tuska voi olla niin suurta, että sitä on vaikea kuvailla sanoilla. Kiusatut kokevat kiusaamisen seurauksena, etteivät he tule nähdyksi tai välitetyiksi muiden toimesta. Kiusaamisen aiheuttamia haittoja ei tunnusteta riittävästi kouluyhteisössä. Kun kiusaamisesta keskustellaan oppilaiden kanssa, tulee painottaa, minkälaisista haitta kiusaaminen voi kiusatulle aiheuttaa.

”Ala-asteen suurimmista unelmistani oli se, että tappaisin itseni koulun edessä ja he näkisivät millaisen tuskan ovat minulle tuottaneet. Niin rankkaa kiusaaminen voi olla.” (Tarina 3.)

Kiusattu on kiusaajaan nähden alistetussa asemassa. Joskus kiusattu voi oppia hyväksymään tilanteensa ja alistetun asemansa. Tilanteen hyväksyminen aiheuttaa sen, että kiusattu ei enää tuo kokemaansa kiusaamista ulkopuolisten tietoon. Kiusattu lamaantuu ja luovuttaa. (Hamarus ym. 2015, 50.) Kun kiusaaminen jatkuu pitkään, kiusattu ei enää usko pääsevänsä pois kiusaamisen kierteestä, jolloin hän hyväksyy tilanteensa. Kiusattu luovuttaa ja menettää uskonsa siihen, että tilanne voisi helpottua. Kiusaaminen pääsee tällaisessa tilanteessa jatkumaan ja aiheuttamaan entistä suurempaa haittaa kiusatuksi joutuneelle. Itseensä kohdistetun epäoikeudenmukaisuuden hyväksyminen rikkoo kiusatun omanarvontunnetta aiheuttaen henkistä kipua.

”Kaikki alkoi 1. luokalla, kun mua alettiin kiusaamaan. Silloin se oli pientä. Mua kiusattiin 1.-4. luokilla fyysisesti eli potkittiin, tönittiin ja lyötiin. En oikeestaan tajunnut, sillä en ajatellut tai miettinyt koko asiaa. Mä vaan hyväksyin sen, vaikka mua sattu. 6. luokka alkoi ja silloin mua alettiin syrjii ja muutenkin kiusaamaan henkisesti. Musta levitettiin kaikenlaisia juoruja.” (Tarina 13.)

”Minua on kiusattu niin useasti että olen oppinut vain hyväksymään sen.” (Tarina 28.)

Kiusaaminen aiheuttaa traumoja ja mielenterveysongelmia. Kiusaamisen aiheuttamien haitallisten tunteiden ja ajatusten läpikäyminen on kiusatuille tärkeää ja apua kiusatut voivat saada esimerkiksi koulukuraattorin tai koulupsykologin palveluiden kautta. Kiusaamisen aiheuttamissa vakavammissa mielenterveysongelmissa kiusatut voivat kääntyä terveydenhuollon palveluiden piiriin. (Hamarus ym. 2015, 12.) Kiusatuille vanhempien tuki on tärkeää. Vanhemmat voivat auttaa kiusattua pääsemään sellaisen avun piiriin, jossa kiusattu voi turvallisesti käsitellä kokemuksiaan. Kun kiusattu saa apua ajoissa, pystytään pitkäaikaisia mielenterveysongelmia ehkäisemään. Oikea-aikaisen avun piirissä kiusattu voi myös käsitellä kiusaamisen aiheuttamia traumoja ja haittoja.

”Mun vanhemmat soitti mulle psykiatrin, mä aloin siellä käymään tuntu vihdoinkin siltä, että mä sain puhua jollekkin, mä sain itkeä, raivota, huutaa niin paljon kun mä halusin, mä sain purkaa mun tunteet mun psykiatrille. Mä olen kiitollinen mun vanhemmille ja niille kaikille jotka autto mut sieltä pohjalta ylös, mä en ois pärjänny yksin, en ois varmaan tässä enää, kiusaaminen on raakaa puuhaa, kiusaaminen on rikos.” (Tarina 7.)

Yksittäiset kiusaamiseen liittyvät tapahtumat eivät ole kaikista haavoittavimpia. Kiusaamisen jatkuvuus ja kiusaamistekojen toistuvuus vaikuttaa kuitenkin merkittävästi kiusatun elämään. (Lämsä 2009, 70.) Kiusaamisella on selkeä yhteys kiusatun sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Kiusaaminen aiheuttaa itsetunnon heikentymistä, ahdistusta, masennusta, päihteiden ongelmakäyttöä, riskikäyttäytymistä, sosiaalisten tilanteiden pelkoa, pelkotiiloja, paniikkikohtauksia, itsehuoisuutta ja itsemurha-ajatuksia. Kiusatun sosiaalinen ja psyykinen hyvinvointi särkyy kiusaamisen seurauksena. Kiusaamisen aiheuttamat tunteet ja ajatukset ovat moniulotteisia ja erittäin haitallisia kiusattujen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Kiusaamisen aiheuttamat haittavaikutukset ilmentävät kiusaamisen ennaltaehkäisyn ja puuttumisen tärkeyttä. Kiusaamisen aiheuttama traumatisoituminen voi heikentää kiusatun elämänlaatua pitkälläkin aikavälillä.

6 Kuvaukset puuttumisesta

6.1 Koulun ammattilaisten puuttuminen kiusaamiseen ja puuttumisen haasteet

”Kiusaaminen on kaikkien aikuisten asia. Kukaan ei saa sulkea silmiä ilmiötä.” (Hamarus 2008, 94). Kiusaamisilmiön tunnistaminen on olennainen osa siihen puuttumista. Kiusattu ei aina itse kykene tai uskalla hakea apua, jonka vuoksi koulun ammattilaisten tulisi olla herkillä ja valmiudessa puuttumaan kiusaamiseen heti kun sitä ilmenee. Kiusaamisella on useita erilaisia muotoja, joista osa on ulkopuolisille hyvin vaikeasti havaittavia (Mt., 95). On tyypillistä, että kiusaajat kiusaavat piilossa aikuisten silmien kantamattomissa, jolloin kiusaaminen jää aikuisilta huomaamatta. Joskus aikuinen huomaa kiusaamisen, mutta ei löydä keinoja tilanteeseen puuttumiseksi. Kun kiusaamiseen ei puututa, kiusatun hyvinvointi vaarantuu.

”Mietin edelleen, että eivätkö ala-asteen opettajat oikeasti huomanneet sitä, että minua kiusattiin.” (Tarina 10.)

Kiusaaminen alkaa usein lievemmillä teoilla, kuten kiusatun hännämisellä. Jos kiusaamiseen ei puututa heti, on todennäköistä, että kiusaajat jatkavat toimintaansa ja kiusaamisteot muuttuvat vakavammiksi. Kiusaamiseen tulee puuttua välittömästi ja oppilaille välittää puuttumisen keinoin viesti siitä, että kiusaaminen ei ole missään tilanteessa hyväksyttävää tai sallittavaa (Lämsä 2009, 79). Kiusaamiseen puuttumisen tulee olla systemaattista, eikä minkäänlaisia kiusaamistekoja tulisi koulu yhteisössä sallia. Se, että kiusaamiseen puututaan helpottaa kiusattua. Puuttuminen on keino auttaa.

”Kiusaaminen ei tunnu mukavalta, itsekin sen tiedän. Edes pientä ”hännäystä” ei saisi sallia. Tänäkin päivänä minua vielä kiusataan. Minua tönitään, hattu otetaan päästä ja sitä heitellään, tavaroitani piilotellaan. Kiusaamiseen pitäisi todellakin puuttua enemmän ja nykypäivänä kiusausta ei oteta tarpeeksi vakavasti. Itse aina puutun kiusaamiseen, jos sellaista näen. Ole sinäkin se rohkea ja mene väliin.” (Tarina 15.)

Kiusatut eivät aina osaa tai uskalla kertoa kiusaamisesta ulkopuolisille. Kiusatuilla esiintyy pelkoa, että kiusaaminen muuttuu entistä vakavammaksi kertomisen seurauksena

(Kaski & Nevalainen 2017, 103–104). Kiusatut voivat pyrkiä pitämään tiedon kiusaamisesta vain itsellään. Tähän liittyy pelko tilanteen pahenemisesta tai puuttumisen johtamisesta leimaantumiseen esimerkiksi kantelijana. Kiusattu voi yrittää suojella itseään sillä, että hän ei kerro asiasta ulkopuolisille. Puuttuminen kiusaamiseen voi olla vaikeaa kiusatun pelkotilojen vuoksi, koska tällöin kiusattu usein jättää kertomatta asioita, jotka ovat tärkeitä työkaluja tilanteen ratkaisemiseksi. Kiusatuille on pohjimmiltaan tärkeää, että heitä autetaan. Luottamussuhteen rakentaminen kiusattuun edistää sitä, että kiusattu kertoo tapahtumista todenmukaisesti auttavalle aikuiselle.

”En ole ikinä ollut kantelija, joten en ole kertonut opettajille. Opettajat ottivat minut ns. puhutteluihin näistä, mutta en ikinä sanonut mitään.” (Tarina 3.)

”Keroin opettajille kiusaamisesta, mutta mitään ei tehty. Kolmannen luokan loppussa keroin opettajille ja vaadin heitä tekemään asialle jotain. Tämähän sitten meni siihen, että ruokavälkällä minut nostettiin paidan kauluksesta ovea vasten ja iskettiin takaraivoa seinään. He varoittivat, että jos kertoisin asiasta kävisi pahemmin.” (Tarina 11.)

”Haluun helvettiin tästä koulusta, haluisin puhua asiasta ja saada apua.” (Tarina 8.)

Vaikka kiusaamisesta käydään laajaa keskustelua, on vielä hyvin tavallista, että kiusatut kokevat jäävänsä yksin ilman apua tilanteensa kanssa (Lämsä 2009, 64). Kiusatuille lapsille merkitsee se, miten aikuinen reagoi tietoonsa tulleetseen kiusaamiseen. Lapset ja nuoret kokevat aikuisten puuttumattomuuden siten, että aikuiset eivät ole kiinnostuneita heidän asiastaan. Kokemus siitä, että omasta pahasta olostai vaikeasta tilanteesta ei olla kiinnostuneita aiheuttaa kiusatuissa vihaa, pettymystä ja surua. Kiusatut oppilaat jäävät kiusaamisen vuoksi usein yksin vertaistensa joukossa. Kiusattuja satuttaa entisestään se, jos aikuiset eivät huomaa tilannetta ja puutu siihen. Kiusatut kokevat puuttumattomuuden siten, ettei heistä välitetä, mikä lisää kiusatun pahaa oloa ja itsetuhoisuutta.

”Mua on kiusattu eskarista 6 lk asti. Sillon ketään ei kiinnostanu, et oon iha pohjalla ja yritin tappa itteni 3 kertaa.” (Tarina 14.)

”Lopulta mä uskalsin kertoa äitille ja se kerto opettajalle. Ei se auttanu. Ei kukaan välittäny.” (Tarina 21.)

”Koulussa kukaan ei puuttunu asiaan mitenkään kun vaan kuraattori ja terveydenhoitaja, omaa luokanvalvojakaan ei kiinnostanut asia yhtään mitenkään.” (Tarina 7.)

”Opettajat ovat täydellisen hyödyttömiä. Opettajista harvat pystyvät tukehduttamaan – kuvainnollisesti – kiusaajien keksimät haukkumanimet ja olemaan oikeasti avuksi vaikeassa tilanteessa.” (Tarina 12.)

Kiusaaminen voi olla koulun aikuisille vaikeasti tunnistettavaa, eikä selkeää aina ole, kuka on kiusattu ja kuka kiusaaja. Kiusaamistilanteita ratkottaessa on mahdollista, että kiusaamistilanne tulkitaan aikuisen toimesta väärin, jolloin kiusattu voi saada syyt niskoilleen ja kiusaajan teot tulla vähätellyiksi. (Lämsä 2009, 64.) Kiusaaminen on aina yksilön subjektiivinen kokemus, mikä tulisi muistaa silloin, kun kiusattu kertoo tilanteestaan. Kun kiusaamistilanteita selvitetään, olisi asiasta hyvä keskustella ensin erikseen osapuolten kanssa. Osapuolilla saattaa olla erilaisia näkemyksiä siitä, miten kiusaamistilanteet ovat edenneet. Kiusatulle avun hakeminen voi olla kokemuksena nöyryyttävä, jos hän eivät tule ymmärretyiksi asiassaan. Tilanteen perusteellinen selvittäminen ja ymmärtäminen on puuttumisen lähtökohta. Kiusatun itsetunto kärsii, jos kiusatulle tulee kokemus siitä, ettei häntä ole ymmärretty asiassaan ja kiusaaminen on kääntynyt hänen syykseen.

”3-lk kaikki vaa syrji mua, ja kun sanoin opelle et mua kiusataan, nii kaikki sano vaa et mä ite kiusaisin niitä.” (Tarina 8.)

”Koulukuraattorikin oli mun kiusaajan puolella, joka oli mun paras kavveri miltei 9-vuotta.” (Tarina 17.)

Kun kiusaaminen jatkuu pitkään kiusattu saattaa alkaa näkemään itsensä samalla tavalla, miten hän kokee myös muiden näkevän hänet kiusattuna. Kun kiusattu alkaa toimimaan hänelle asetetun ”kiusatun leiman” mukaisesti kiusaamisen kierteen pysäyttäminen muuttuu entistä vaikeammaksi. On tavanomaista, että kiusaaminen jatkuu leimaantuneen nuoren kohdalla uusista ihmissuhteista ja koulunvaihtoista huolimatta. Leimaantuminen vaikeuttaa usein kiusaamiseen puuttumista sen myötä, että leimaantunut nuori harvoin kertoo asiasta aikuisille. (Lämsä, Kiviniemi & Pönkkö 2009, 105.) Kiusaamisen jatkuessa pitkään kiusattu voi turtua tilanteeseensa. Hän hyväksyy oman roolinsa kouluyhteisössä kiusattuna ja kokee, ettei asiaan ole ratkaisua. Tämän seurauksena kiusattu ei enää etsi apua tilanteeseensa tai ole apua saadessaan vastaanottavainen tälle, koska kokee, ettei asialle ole mitään tehtävissä.

”Ensimmäinen luokka, ensimmäinen päivä. Itkin aamulla, koska pelkäsin. Pelkäsin syystäkin. Muutaman kuukautta ekalla luokalla ja kaikki alkoi. Ikuinen paska, kiusaaminen, kaikki. Tää koulukiusaaminen ja kiusaaminen vapaa-ajallakin on kestänyt nyt sen reilusti yli 7 vuotta jo. 2016 syksyllä menin yläasteelle, koulu ja luokka vaihtui. Kiusaaminen jatkui ja jatkui.” (Tarina 6.)

”Kiusaamisen yksi huonoimpia puolia on ehkä se, että sille ei voi mitään. Et vain pysty pääsemään kiusaajista eroon. Ja vaikka muuttaisit uudelle paikkakunnalle ja menisit uuteen kouluun, niin silti kiusaaminen jatkuu.” (Tarina 12.)

Kodin ja koulun yhteistyö on avainasemassa kiusaamiseen puuttumisessa. Kun kiusaaminen huomataan, olisi puuttumisen hyvä tapahtua yhteistyössä opettajan ja vanhempien kanssa. Jos tilanne on pitkään kehittynyt voi opettaja pyytää oppilashuoltoryhmän tukea tilanteen selvittämiseksi. (Lämsä, Kiviniemi & Pönkkö 2009, 108.) Pitkään jatkunut kiusaaminen on vaikea asia kiusatun koko perheelle. Vanhemmat voivat kokea toimettomuutta ja yrittää puuttua kiusaamiseen esimerkiksi keskustelemalla kiusaavan osapuolen vanhempien kanssa. Kodin puuttumisen lisäksi tarvitaan kuitenkin myös koulun toimia tilanteen helpottamiseksi. Kun kiusaaminen on koulusta lähtöisin ja alkaa koulusta, on kaikkien osapuolten kannalta tärkeää, että koulu on mukana tilanteen selvittämisessä.

”Mun vanhemmat jopa soitti kiusaajien vanhemmille asiasta, loppuko se silloin? Ei loppunu, se vaan jatku, kiusaamiselle ei nähny loppua, aloin masentua vielä entistä enemmän” (Tarina 7.)

Koulun tehtävänä on huolehtia siitä, että kiusaamista, ahdistelua tai väkivaltaa ei tapahdu. Ennaltaehkäisevä työ on ensisijaisen tärkeää kiusaamisen estämiseksi. (Höistad 2003, 151.) Kiusaamisen ennaltaehkäisy on ensisijaista, mutta ei riitä täysin estämään kiusaamista ja kiusaamistapauksia ennaltaehkäisystä huolimatta ilmenee. Kiusaamisen eri muotojen tunnistaminen on tärkeää, jotta kiusaamiseen voidaan puuttua, kun sitä tapahtuu. Kun kiusaamisen erityispiirteet erotetaan esimerkiksi satunnaisista konfliktitilanteista, mahdollistuu kiusaamiseen puuttuminen ja puuttumisen tapojen kehittäminen (Pöyhönen 2021, 29). Kiusaaminen on pitkään tutkittu ja tiedostettu ongelma. Siitä huolimatta, että kiusaaminen on tunnistettu vakavia haittavaikutuksia aiheuttavana ilmiönä, ei kiusaamisen ennaltaehkäisy tai kiusaamiseen puuttuminen tuota aina toivottua tulosta. (Salmivalli 2024 a, 35.)

Kiusaamiseen puuttuminen on haastavaa, koska kiusaaminen on ilmiönä monitasoinen. Kiusaamiseen on mahdollista puuttua hyviä tuloksia saavuttaen. Puuttumisella ei kuitenkaan saada aina toivottuja tuloksia aikaan. Puuttumisen mallien kehittäminen on näin ollen edelleen tärkeää. Kiusatut toivovat, että kiusaamiseen puututtaisiin aina sitä havaitessa. Aikuisen tulee toimia kiusaamistilanteita ratkottaessa määrätietoisesti ja ajaa

kiusatun asiaa. Kiusatut saattavat olla puuttumisen tilanteissa vetäytyneitä ja pelätä, että kiusaaminen pahenee puuttumisen myötä. Kiusatut eivät myöskään välttämättä usko pitkäaikaisen kiusaamisen seurauksena puuttumisen tehoavan. Koulun ammattilaisten tulisi puuttua kiusaamiseen riittävillä toimilla kiusaamisen päättymiseksi. Kun kiusaaminen on saatu päätettyä, tulee kiusattua ja hänen asemaansa kouluyhteisössä vahvistaa. Kiusattujen luottamus kouluyhteisöön ja koulun ammattilaisiin horjuu, mikäli kiusaaminen on päässyt jatkumaan pitkään eikä puuttumisyritykset ole tehonneet. Kun kiusaamiseen puututaan heti sen alettua, pystytään ehkäisemään monia kiusaamisen aiheuttamia haittoja.

6.2 Riittävä puuttuminen

Kiusaamisen ennaltaehkäisy ja varhainen puuttuminen on avainasemassa kiusaamisen estämisessä (Lämsä 2009, 79). Jos kiusaamista on ehtinyt tapahtua, kiusaamiseen puuttumisen tulee olla määrätietoista ja selkeää, jotta kiusaaminen päättyy. Jos kiusaamiseen puututaan riittämättömällä toimilla, kiusaamisen jatkuminen ja joissain tapauksissa paheneminen mahdollistuu. Kiusaamiseen tulee suhtautua riittävällä vakavuudella ja kiusaajille tulee asettaa selkeät rajat ja seuraamukset, mikäli kiusaaminen jatkuu puuttumisen jälkeen. Kun kiusaamiseen puututaan, tulee tavoitteen olla kiusaamisen pysäyttäminen. (Kaski & Nevalainen 2017, 117.) Oppilaille tulee mahdollistaa turvallisia sosiaalisia luottamusväyliä, joiden kautta he voivat hakea apua tarvittaessa kiusaamistilanteisiin. Keskusteluväylän voi rakentaa esimerkiksi siten, että opettaja jää tunnin jälkeen hetkeksi luokkaan siltä varalta, että oppilas voi halutessaan hakeutua keskustelun äärelle hänen luokseen muiden häiritsemättä. (Hamarus 2008, 118.)

Koulun tulee puuttua kaikenlaiseen kiusaamiseen, jota oppilaiden välillä ilmenee. Puuttuminen on riittävää silloin, kun se pysäyttää kiusaamisen ja helpottaa kiusatun tilannetta. Kiusatun tilanteen seuraaminen on osa riittävää puuttumista. Kun kiusaamiseen on puututtu, tilannetta täytyy seurata jatkon varmistamiseksi. Kiusaaminen sisältää usein yhteisöön juurtuneita toimintamalleja, joiden muuttamiseksi tarvitaan pitkäjänteistä työskentelyä. On tärkeää, että oppilaiden välit normalisoituvat tilanteeseen puuttumisen jälkeen, eikä oppilaiden välille jää jännitteitä, jotka estävät turvallisen vuorovaikutuksen.

”5-6lk oli tyttö joka oli haukkunut ja omalla tavallaan syrjinyt mua... se otettiin koulussa käsittelyyn nykyään ollaan hyvissä väleissä... 8.luokalla kiusaamisesta tuli sitä että kun pääsin koulusta huudettiin ”Huora! Tapa ittes! Läski! ja kaikkea muutakin... se otettiin käsittelyyn, haukkuminen ja selän takana puhuminen loppui... 9.luokalla kiusaaminen jatkui sillä ruokalassa selvästi ei päästänyt istumaan siihen mihin olisin ollut menossa... se otettiin käsittelyyn ja nykyään kiusaaja vain mulkoilee mutta olen aika varma että hän joskus puhuu jopa paskaa selän takana (voi olla että jatkuu yhä)...” (Tarina 5.)

Kiusaamisen päättymiseen ei aina löydy nopeita ratkaisuja puuttumisen myötä. Joskus kiusattu saattaa esittää toiveen koulunvaihdosta. Kiusatun koulunvaihtoon liittyy erilaisia ajatuksia ja usein asiaa koskevassa keskustelussa herää kysymys, miksi kiusattu vaihtaa koulua, eikä kiusaaja. Koska kiusaaminen on ryhmäilmiö, pelkästään kiusaajan siirtyminen pois harvoin ratkaisee tilannetta yhteisössä vallitsevien kiusattua syrjivien toimintamallien vuoksi. Koulunvaihtoon voi olla sellaisia perusteluja, jotka tukevat kiusatun hyvinvointia, kuten jo olemassa olevat kaverisuhteet uudessa koulussa. Kiusattua voi myös helpottaa se, että hän pääsee pois luokasta ja koulusta, jossa on myrkyttynyt ilmapiiri ja jossa kiusatun on huono olla. Kiusattua on tärkeää kuunnella silloin, kun kiusaamistilanteeseen etsitään ratkaisua. Mikäli koulunvaihtoon päädytään, tulee kiusatulle tarjota uudessa koulussa riittävästi tukea uusien sosiaalisten suhteiden rakentamiseen.

”Mun paras ystävä oli toisessa koulussa, mä halusin sen kanssa samaan kouluun aivan sama vaikka ei ollu sama luokka, kuhan vaan pääsin pois tuolta, loppujen lopuksi mä pääsin pois 7 luokka loppu, mun ei tarvinnut enää palata tähän kouluun, mä pääsin uuteen, turvalliseen jossa ei kiusattu mua enää ollenkaan, koska mä uskalsin jo puolustaa itteäni. Mä en enää hyväksynyt sitä että mua yritetään loukata.” (Tarina 7.)

”Loppujen lopuksi vaihdoin ylä-asteelle kouluu toiselle paikkakunnalle ja no se oli elämäni yksi parhaista valinnoista.” (Tarina 18.)

Kiusaamiseen puuttumiseksi on olemassa erilaisia malleja ja ohjelmia, kuten KiVa Koulu-toimenpideohjelma. KiVa Koulussa koulun ammattilaisista rakentuva tiimi toimii kiusaamistapausten ennaltaehkäisemiseksi ja niihin puuttumiseksi. (Pesonen & Armanto 2017, 97–99.) Kiusaamistilanteet ovat erilaisia, eikä aina ole itsestään selvää, mikä puuttumisen keino tarjoaa ratkaisun tilanteelle. Kiusaamiseen puuttumisen tulee olla pitkäjänteistä ja se saa olla myös luovaa. Puuttumisen keinoja on hyvä pohtia uudelleen, mikäli tehdyt ratkaisut eivät ole riittäneet kiusaamisen pysäyttämiseen. Koulun ja kodin yhteistyö on tärkeää kiusaamistapauksissa. Kiusaamistilanteiden ratkaisemissa painotetaan myös yhä enemmän muun oppilasryhmän osallistamista asiassa.

”Olen istunut selvittämässä kiusaamista viiden ihmisen kanssa KIVA-koulu timin kanssa. mutta eihän se mitään auttanut pahensi vain kaikkea. Kerroin äidilleni kiusaamisesta vasta viiden luokan puolivälissä muistaakseni. Ja äiti loppujen lopuksi soitti kaikille kiusaajien vanhemmille ja no kiusaaminen loppui noin yhdeksi-kahdeksi kuukaudeksi ja sitten se taas jatkui. Viidennen luokan puolivälissä on opettajani vaihtui jo kolmannen kerran. Uusi opettaja ei huomannut kiusaamista ja vaikka olisi huomannut eihän edes sanonut siitä kiusaajille oli vain hiljainen hyväksyjä. Kuudennella luokalla oli jo rauhallisempaa kunnes kuudennen luokan loppussa kiusaaminen jatkui mutta eri ihmisten toimesta. Olen kiitollinen silloiselle luokkalaiselleni joka kertoi kaiken opettajalle kun kiusaaminen oli jatkunut noin 2kk. Itse en siihen kyennyt pelkäsin että kertominen pahentasi taas asioita. Eniten tarinassa satuttaa se kuinka nuori olin ja ala-asteen parhaimmat ystäväni katsoivat vierestä kun minuun sattui mutta eivät tehneet asialle mitään.” (Tarina 18.)

Lapsiryhmissä ja kouluyhteisöissä tulisi olla tavoitteena aina sellaisen yhteisön rakentaminen, jossa jokainen voi kokea itsensä arvostetuksi, kunnioitetuksi ja yhteisön tasavertaiseksi jäseneksi. Kun yhteisö kohtelee tasavertaisesti jäseniään, myös yleinen turvallisuuden tunne lisääntyy. Kun luokan yhteisöllisyyttä edistetään, koululaiset oppivat huolehtimaan itsensä lisäksi toisistaan. Kiusaaminen, aggressiivisuus, vetäytyminen, hännäminen, hylätyksi tuleminen ja huomiotta jättäminen ovat kaikki sellaisia ongelmia, jotka ovat koko yhteisön yhteisiä ratkaisemattomia pulmia. Kun yhteisö toimii toisia kunnioittavasti, jokainen jäsen voi luottaa siihen, että ongelmatilanteissa apua on toisilta saatavilla. (Greene 2009, 185–186.) Menetelmät, jotka mahdollistavat koulun oppilaiden osallisuuden ongelmatilanteiden ratkaisemisessa ja ehkäisemisessä turvaa jokaisen koulurauhaa. Koulun ammattilaisten ja oppilaiden välinen yhteistyö myönteisen vuorovaikutuksen kehittämiseksi vahvistaa oppilaiden keskinäisiä suhteita ja sosiaalisia taitoja. Oppilaat voivat esimerkiksi toimia vertaissovittelijoina erilaisissa koulun ja luokan häiriötilanteissa. Oppilaat tunnistavat muita paremmin ne teot ja tilanteet, jotka aiheuttavat yhteisössä mielipahaa. Esimerkiksi vertaissovittelu -mallia voidaan hyödyntää kiusaamiseen puuttumiseen liittyvien toimintamallien kehittämisessä. (Gellin 2008, 58–59.)

Kiusatut oppilaat kokevat tärkeänä, että vertaiset puuttuvat kiusaamiseen. Kun luokkaveri puuttuu kiusaamiseen ja kertoo asiasta opettajalle, on tämä kiusatulle osoitus siitä, että häntä kohtaan on toimittu väärin ja häntä halutaan auttaa. Kiusatut kokevat helpotusta siitä, että asiasta on saatettu tietoa aikuiselle, joka voi auttaa. Kiusatun luottamusta vertaisiin vahvistaa se, että vertaiset osoittavat tukensa kiusatulle. Tämän vuoksi koko kouluyhteisön osallistaminen kiusaamisen vastaiseen toimintaan on merkityksellistä.

”Olen kiitollinen silloiselle luokkalaiselleni joka kertoi kaiken opettajalle kun kiusaaminen oli jatkunut noin 2kk. Itse en siihen kyennyt pelkäsin että kertominen pahentasi taas asioita. Eniten tarinassa satuttaa se kuinka nuori olin ja ala-asteen parhaimmat ystäväni katsoivat vierestä kun minuun sattui mutta eivät tehneet asialle mitään.” (Tarina 18.)

”2016 syksyllä menin yläasteelle, koulu ja luokka vaihtui. Kiusaaminen jatkui ja jatkui. Jopa kuukauden tauko viiltelystä kunnes kaikki muuttui. Viilsin, syvään. Ennen myöhää yksi luokkalaisesta huomasi ja kertoi luokanvalvojalle. Koululääkäri, kuraattori, psykologi. Kaikki. En lopettanut viiltelyä vaikka sain paljon apua. Ystävätkin tuki, tai ne kolme ainutta joihin luotin.” (Tarina 6.)

Kun kiusaamiseen puututaan riittävästi, saadaan kiusaamisen kierre katkaistua. Koulun ammattilaisilla on ensisijainen rooli kiusaamiseen puuttujana ja heillä on koulun arjessa mahdollisuus vaikuttaa siihen, että ketään koulussa ei kiusata. Kiusaamistilanteisiin ei aina löydy yksinkertaisia ja nopeita ratkaisuja. Tärkeintä on, että kiusatulla on jatkuva tuki ja tieto siitä, että aikuinen tekee toimia kiusaamisen päättämiseksi. Koko kouluyhteisöä tulee vahvistaa kiusaamisen vastaiseen toimintaan. Kiusatuille oppilaille merkitystä tuo se, kun vertaiset puuttuvat kiusaamiseen ja puolustavat kiusattua. Vertaiset ovat yhteisössään erinomaisia toimijoita siinä, mitä kiusaamisen estämiseen tulee.

7 Kuvaukset osallisuudesta

7.1 Osallisuutta heikentävät tekijät

Osallisuus voidaan käsittää yksilöllisenä ja yhteisöllisenä asiana. Osallisuutta voidaan tarkastella yksilön kokemuksena, jonka lisäksi se voidaan käsittää ryhmän, yhteisön tai yhteiskunnan toimintana, joka mahdollistaa osallisuuden jäsenilleen. Yhteisö, jossa yksilö voi kokea itsensä arvokkaaksi mahdollistaa osallisuuden kokemuksen. Yhteisö toimii näin ollen osallisuuden mahdollistajana. Osattomuus on osallisuuden vastakohta. Osattomuudella voidaan tarkoittaa esimerkiksi sitä, että yksilöltä puuttuu sosiaaliset pääomatekijät. Osattomuuden kokemukset ovat lähes jokaiselle yksilölle tuttuja tilanteista, joissa he ovat tulleet tahtomattaan sivuutetuiksi muiden toimesta. (Kiilakoski 2008, 12–13.) Lapset ja nuoret voivat kokea osattomuutta sosiaalisilla kentillä, jotka ovat heille merkityksellisiä. Koulu on yksi sosiaalinen kenttä, joka voi mahdollistaa osallisuuden, mutta myös aiheuttaa osattomuutta. (Mt., 14–15.) Kiusaaminen on kouluyhteisössä vallitseva ongelma, joka heikentää kiusatuksi joutuneiden oppilaiden osallisuutta omassa yhteisössään ja vertaistensa keskuudessa.

Kiusaaminen tapahtuu aina ryhmässä tai yhteisössä. Kiusaaminen tuottaa ryhmässä kiusatulle vääristyneen toiseuden ja erilaisuuden leiman, jonka perusteella hänet suljetaan ulos ryhmästä tai yhteisöstä. Ryhmä tai yhteisö toimii vuorovaikutuksessa siinä mukana olevien yksilöiden kesken, jolloin kiusattu jätetään systemaattisesti muiden jäsenten toimesta ulkopuolelle. (Hamarus ym. 2015, 20–21.) Yksi kiusaamisen muoto on kiusatun jättäminen ryhmän ulkopuolelle. Vertaisryhmän ulkopuolelle jääminen on omiaan heikentämään kiusatun oppilaan osallisuuden kokemusta. Nuoret yhdistävät erilaisuuden tekijäksi, joka aiheuttaa ulkopuolelle jäämistä ja vaikuttaa näin ollen myös osallisuuteen koulu- ja luokkayhteisössä.

”Mä olin aina ala-asteella se luokan pyöreä. En siis lihava, mutta pyöreä. Meidän luokalla tyttöjä oli 1-2-luokilla vain muutama, ja mä olin niistä rumin ja lihavin. Joten, en kuulunut massaan ja kiusaaminen alkoi.” (Tarina 3.)

”Heti ekalta päivältä seiskalla muistan, miten porukat alkoi muodostua. Jos erottui joukosta, jäi helposti porukan ulkopuolelle. Näin musta tuli helppo kohde mun kiusaajille.” (Tarina 4.)

”Kiusaajat ovat siis hirveitä ihmisiä. Kuitenkin on yksi asia mikä tämänkaltaisissa ihmisissä, jotka tuhoavat ihmisiä henkisesti, saavat elämänhalun hiipumaan ja lopulta sammumaan lopullisesti, inhottaa eniten. Miten sellaiset ihmiset ovat silti niin suosittuja koulussa? He eivät ole hyväkäyttöksiä eivätkä saa hyviä arvostuksia/numeroita, mutta silti he ovat ”kovia” ”koulun kuuluisia” ”suosittuja”. Miksei meille muille anneta samalla tavalla positiivista huomiota? Miksi meitä ei edes katsota samalla ihailun määrällä, vaikka me haluamme tehdä asioita parantaaksemme maailmaa, kun kasvamme isoiksi? Miksi meidät kampataan portaisiin, nöyryytetään muiden ihmisten edessä ja suljetaan muiden piirien ulkopuolelle? Vastaus kaikkiin noihin ylläoleviin kysymyksiin on varsin yksinkertainen : – Koska (jotkut meistä) ovat ”liian erilaisia”. Ihmisiä jotka eivät täytä ”coolien” kriteereitä, vaan haluavat olla omanlaisiaan.” (Tarina 12.)

Oppilaiden keskinäiset suhteet ja sosiaaliset taidot vaikuttavat ryhmädynamiikkaan. Yksittäisten oppilaiden sosiaaliset taidot ovat yhteydessä luokassa tapahtuvaan aggressiiviseen käyttäytymiseen ja kiusaamiseen. Lapset, jotka joutuvat luokassa haasteellisiin tilanteisiin tuntevat usein ulkopuolisuutta ja vieraantuvat vertaisistaan. (Greene 2009, 183–184.) Kiusatut kuvaavat tullessaan usein koko luokan toimesta syrjityiksi. Koko luokka on osallistunut kiusatun oppilaan syrjimiseen, joka on aiheuttanut kiusatulle oppilaalle kokemuksen ulkopuolisuudesta. Ulkopuolisuuden kokemus on puolestaan yhteydessä osattomuuden kokemukseen. Kiusattu oppilas ei ole yhteisön tasavertainen jäsen tullessaan systemaattisesti muiden oppilaiden toimesta syrjityksi.

”Vihasin luokkani poikia paljon koska he eivät vain hyväksyneet minua koskaan.” (Tarina 18.)

”3. luokalla huomasin, että muut eivät halunneet edes jutella minulle. He syrjivät minua.” (Tarina 10.)

”Olin ensimmäisellä tai toisella luokalla, kun meidän luokkalaiset pojat päättivät, että ”Hei on tosi hyvä idea alkaa kiusaamaan tuota ihmistä”. Aluksi se oli ihan harmitonta pientä kiusaa ja sellaista, mutta lopulta vuosien kuluessa se äityi pahemmaksi ja minulle tuli mieleen, että en tahtoisi mennä ollenkaan kouluun, koska kukaan ei ollut kanssani. Olin nimittäin aina yksin. Kukaan ei ollut kanssani, kukaan ei halunnut olla kanssani.” (Tarina 16.)

”Tuntuu ku kaikki hyvä multa vietäis vaan pois..ja yläasteelle meno mulla ei vittu oo edes kavereita kenenkaa olla ja tiiän että kukaan niistä ei halua tutustuu muhun joten oon miettiny ihan vitun monta kertaa itsarii ja suunnitellukki että miten teen sen.” (Tarina 19.)

Yksinäisyys voi olla seurausta siitä, että yksilö suljetaan ulos porukasta tai että hänellä ei ole koulussa kaveria, jonka kanssa olla. Kiusaaminen aiheuttaa yksinäisyyttä ja

yksinäisyys lisää riskiä joutua kiusatuksi. Yksinäisyys on yleinen kokemus kiusatuksi joutuneiden lasten ja nuorten keskuudessa. Kiusatun sulkeminen ryhmän ulkopuolelle aiheuttaa yksinäisyyttä ja yksinäisyyden kokemusta. Yksinäisyys voi aiheuttaa kokemuksen omasta arvottomuudesta tai siitä, ettei kukaan haluaisi olla tekemisissä oman itsensä kanssa. Yksinäisyys liittyy koulukiusaamiseen, mutta on erillinen oma ilmiönsä, jota voi esiintyä myös muissa asiayhteyksissä. (Salmivalli 2024b, 173–182) Ihmiselle on luontaista kuulua ryhmään ja toimia toisten ihmisten kanssa. Osallisuus kouluyhteisössä edistää oppilaiden hyvinvointia ja koulunkäyntimielekkyyttä. Yksin oleminen kouluyhteisössä on luonnotonta ihmisluonteelle ja aiheuttaa turvattomuutta ja pelkoa.

”Muistelen yhä niitä kamalia kouluamuja, kun en päässyt sängystä ylös ja vaan itkin, en uskaltanut mennä kouluun, kun tiesin olevani yksin.” (Tarina 17.)

”Olin aina yksin, mua syrjittiin.” (Tarina 22.)

”Menessäni ensimmäiselle luokalle jäin yksin. Ystäväni olivat samassa koulussa kanssani, mutta olin heille kuin ilmaa.” (Tarina 2.)

Lasten ja nuorten osallisuutta voidaan tarkastella syrjäytymisen kautta (Kiilakoski 2008, 12). Syrjäytymisen riskiä lisää torjutuksi tuleminen oppilasryhmässä. Jotta oppilas voi kiinnittyä kouluun on edellytyksenä se, että oppilas kokee tulevansa hyväksytyksi kouluyhteisössä ja kokee kuuluvansa kouluyhteisöön. (Poikkeus ym. 2013, 111–112.) Vertais-suhteissa torjutuksi tuleminen aiheuttaa osattomuutta ja syrjäytymistä. Kiusatuksi tuleminen aiheuttaa kiusatun oppilaan vetäytymistä vertaisryhmästään. Syrjityksi tuleminen voi lopulta aiheuttaa sen, että kiusattu valitsee jäädä yksin, koska tämä voi tuntua kiusatusta helpommalta kuin se, että hän tulee toistuvasti yksin jätetyksi. Kun kiusattu tekee valinnan jäädä yksin, hän ei enää lähtökohtaisesti hakeudu muiden joukkoon. Kiusatun auttaminen ja tukeminen vertaisuuhteissa muuttuu entistä haastavammaksi tämänkaltaisessa tilanteessa, kun kiusattu ei enää näe toivoa vertaissuhteiden rakentumisessa.

”Opin että on parempi jäädä vapaaehtoisesti yksin ko nii että jätetään yksin.” (Tarina 20.)

”6. luokka alkoi ja silloin mua alettiin syrjii ja muutenkin kiusaamaan henkisesti. Musta levitettiin kaikenlaisia juoruja. Silloin tukahdutin mun tunteet enkä jaksanu enää välittää. Silloin mun pienimmätkin moraalin rippeet tuhoutu. Koko vuosi oli oikeastaan yhtä kuraa ja feikkifrendien ympäröimänä en enää tiennyt miltä oikea ystävyys tuntui. Vietin aikaa enemmän ja enemmän yksin kunnes lukittauduin neljän seinän sisälle.” (Tarina 13.)

Koulukiusaaminen aiheuttaa kiusatuksi joutuneille koulunkäyntivaikeuksia ja haluttomuutta mennä kouluun. Kiusatut ovat muita isommassa riskissä syrjäytyä ikäryhmästään. Koulussa tapahtuva kiusaaminen aiheuttaa pelkoa, jota kiusattu voi yrittää välttää siten, että hän jättää menemättä kouluun. Kun kiusattu jättää menemättä kouluun, voi kynnys kouluun lähtemisestä kasvaa entisestään. Lopulta kiusattu saattaa syrjäytyä kouluyhteisöstä täysin.

”Musta tehtiin sossuille ilmotus koulusta, kun en enää käyny koulua, mä aloin lint-saa mä aloin suorastaan pilaa omaa elämää jo itekkin, jos oot oikeasti masentunu ja sä et halua nousta ylös sinne missä sä saat kuulla huonoa vaan itestäs, haluutko sä lähteä sinne vai jäähä kotiin? Tällä hetkellä jos mua kiusattais mä lähtisin kouluun, mä näyttäisin kiusaajille että mä oon vahvepi kun ne, mut silloin mä en uskaltanu lähtä kouluun mä jäin kotiin kyhjöttämään.” (Tarina 7.)

Kiusaaminen heikentää kiusatun oppilaan osallisuutta kouluyhteisössä. Kiusaamisen muodoista erityisesti eristämisen, syrjimisen ja ryhmän ulkopuolelle jättämisen voidaan havaita vaikuttavan kiusattujen oppilaiden osallisuuden kokemuksiin. Kiusatut oppilaat jäävät usein kiusaamisen seurauksena yksin kouluyhteisössään. Ihmiselle on lähtökohtaisesti tärkeää olla yhteisön tasavertainen jäsen ja yksin oleminen omassa yhteisössä koetaan turvattomana. Kiusatut oppilaat, joilla ei ole koulussa kavereita välttelevät koulunkäyntiä. Oppilaille on tärkeää, että koulussa on kavereita, joiden kanssa olla. Jos oppilaalla ei ole koulussa kavereita koulu koetaan turvattomana paikkana ja koulunkäynti vaarantuu. Kiusatuksi tulevat oppilaat ovat muita suuremmassa syrjäytymisriskissä, koska kiusaaminen vaikuttaa kiusatun vertaissuhteisiin ja tämän kautta koulunkäyntimielekkyyteen. Kouluyhteisöstä syrjäytetyksi tuleminen aiheuttaa kiusatuissa hämmennystä, turvattomuutta, pelkoa ja arvottomuuden tunnetta, jotka heikentävät osallisuuden kokemusta.

7.2 Osallisuutta lisäävät tekijät

Oppilasryhmässä vallitsevat normit voivat olla osallisuutta rajoittavia tai lisääviä. Luokan normeilla tarkoitetaan luokassa vallitsevia valtasuhteita ja vakiintuneita toimintamalleja, jotka määrittävät esimerkiksi sitä, kenen ajatukset mielletään tärkeiksi, ketä kuunnellaan ja miten toisten kanssa keskustellaan. Osallisuuden kehittyminen edellyttää vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa. Koulun ammattilaisten tehtävänä on tukea oppilaiden

osallisuutta siten, että jokainen voi kokea kuuluvansa ryhmään ja vertaistensa joukkoon. Opettajan tulee puuttua ongelmakohtiin, jotka estävät yhteisöllisyyttä ryhmässä. (Rasku-Puttonen 2008, 160–162.)

Kiusatut lapset ja nuoret, joilla on tärkeitä kavereita ja ystäviä kokevat vähemmän yksinäisyyttä, kuin kiusatut, joilla ei ole koulussa yhtään sosiaalisia suhteita. Tärkeät ihmis-suhteet ovat suojaavia tekijöitä, jotka estävät kiusaamisen kielteisiä seurauksia. Yksin oleminen kouluympäristössä voi altistaa lapsen tai nuoren kiusatuksi joutumiselle. Yhteisöllisyys puolestaan toimii kiusaamista ehkäisevänä tekijänä. (Salmivalli 2024b, 173–182.) Oppilaille on tärkeää olla yhdessä muiden kanssa erityisesti oppituntien välisenä aikana välitunneilla ja ruokatauoilla. Valvonta tuntitoiminnan ulkopuolella on heikompa ja tämä vaikuttaa kiusattujen oppilaiden turvallisuuden tunteeseen. Kun kiusatulla oppilaalla on edes yksi kaveri, jonka kanssa viettää tuntien välissä aikaa, turvallisuuden tunne lisääntyy.

”Oli mulla kavereita, hengasin niiden kanssa välkillä ja ruokiksella. Osaa niistäkin kiusattiin.” (Tarina 4.)

”Harrastin ringetteä. Pelireissulla tutustuin parhaaseen ystävääni. Hän oli rinnakkaisluokallani, hänelle kerroin kaiken. Hän oli kanssani välkät. Kiusaaminen loppui neljännen luokan lopussa, joten seuraavalla luokalla oli jo kivaa.” (Tarina 1.)

Oppilaiden keskuudessa tärkeänä voidaan nähdä heidän keskinäiset suhteensa. Oppilaiden väliset suhteet muovaavat ystävyysuhteita ja siten vahvistavat yhteisöjä ja yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyyden kokemus on oppilaille merkittävä asia. (Rasku-Puttonen 2008, 164.) Kiusatut oppilaat kuvaavat yläasteelle siirtymistä jonkinlaisena murrosvaiheena ja uutena alkuna, joka on mahdollistanut uudet kaveri- ja ystävyysuhteet kouluyhteisössä. Kun koulussa on ollut kavereita yläasteelle siirtymisen jälkeen, koulunkäyntimielekkyyttä lisääntynyt. Yhteisöllisyyden ja osallisuuden voidaan todeta vaikuttavan merkittävästi myös oppilaiden hyvinvointiin.

”Seiska alko, ja sehän alko loistavasti. Menin eri kouluun kun muut ja sain ekan tunnin aikana 6 kaveria? Joo. Seiskaluokka on ollu mun parasta aikaa.” (Tarina 8.)

”Kaikki muuttui kuitenkin 7. luokalla, kun sain ystäviä. Kirjaimellisesti kaikki muuttui.” (Tarina 13.)

”Loppujen lopuksi vaihdoin ylä-asteelle kouluu toiselle paikkakunnalle ja no se oli elämäni yksi parhaista valinnoista. Vaikka olen isossa koulussa ei minua ole enää

kiusattu vaan minut otettiin heti mukaan porukkaan ja sain paljon uusia kavereita olen heille kiitollinen ihan jokaiselle.” (Tarina 18.)

Kun oppilas kokee olevansa osallinen omassa yhteisössään, myös hänen toimijuutensa vahvistuu. Yhteisöllisyys on ensisijaisen tärkeä kokemus lapsen kehityksen ja hyvinvoinnin turvaamiseksi. Positiivinen vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa edistää lasten kokemusta omasta osallisuudestaan kouluyhteisössä. (Rasku-Puttonen 2008, 162.) Kiusatut saavat tukea vertaisiltaan. Kaverit ja ystävät lisäävät hyvinvoinnin kokemusta ja pitävät yllä positiivista suhtautumista tulevaisuuteen. Kaveri- ja ystävyysuhteet ovat merkittävä voimavara myös mielenterveyden osalta.

”Vaikka minulla on vain 2-kaveria, he ovat auttaneet minua paljon, kun on ollut vaikeaa.” (Tarina 23.)

”Kasi alkoi, kouluun paluu oli mieluisaa ja tykkäsin jopa käydä koulussa. Oloni oli hyvä ja en edes miettinyt itseni vahingoittamista. Kavereita oli jo enemmän. Paras ystäväni oli edelleen vierelläni 6 vuoden jälkeenkin.” (Tarina 11.)

”2015 syksyllä aloitin koulun. Pääsin mun tosi hyvän ystävän kanssa samalle luokalle. 1lk-3lk oli mun elämän parasta aikaa.” (Tarina 25.)

Kaveri- ja ystävyysuhteet ovat lasten ja nuorten voimavara. Koulunkäynti on lapsille ja nuorille tärkeää oppimisen lisäksi sosiaalisten suhteiden ja osallisuuden kehittämiseksi. Yhteiskunnallisen jäsenyyden kannalta olisi tärkeää, että jokainen lapsi ja nuori voisi kokea olevansa jo koululaisena osallinen omassa yhteisössään. Oppilaiden väliset ja keskinäiset suhteet tukevat osallisuutta. Kun oppilailta on koulussa tärkeitä kavereita ja ystäviä motivaatio koulunkäyntiä kohtaan lisääntyy. Kiusattujen hyvinvoinnin kannalta jopa yksi kaveri tai ystävyysuhteet on merkittävä tekijä. Osallisuuden yhteys oppilaiden hyvinvointiin on ilmeinen. Kiusaaminen on merkittävä riskitekijä, joka vaarantaa osallisuutta yksilöllisellä, yhteisöllisellä ja yhteiskunnallisella tasolla

8 Johtopäätökset ja pohdinta

Tutkielmassani tarkastelin koulukiusaamisilmiötä kiusatuksi tulleiden näkökulmasta. Tutkielmani aineisto koostui nuorten kirjoittamista kiusaamista koskevista tarinoista, jotka keräsin A-klinikkasäätiön ylläpitämältä Nuortenlinkki -verkkosivustolta. Hain A-klinikkasäätiöltä tutkimusluvan aineiston hyödyntämiseen pro gradu -tutkielmassani. Tutkielmani tarkoituksena oli selvittää, millaisena kiusatut kuvaavat kiusaamista ja sen seurauksia, kiusaamiseen puuttumista ja kiusaamisen yhteyttä osallisuuteen. Tavoitteenani oli lisätä tutkielmani keinoin koululaisten kanssa työskentelevien ammattilaisten ymmärrystä kiusaamisilmiöstä, kiusaamiseen puuttumisen tärkeydestä sekä koulukiusaamisen yhteydestä osallisuuteen ja hyvinvointiin.

Koulukiusaaminen on kansainvälisesti tunnistettu ilmiö. Tutkielmassani keskityin oppilaiden väliseen koulukiusaamiseen. Kiusaamista koulussa voi myös tapahtua esimerkiksi oppilaan ja opettajan välillä. Kiusaaminen voidaan jakaa suoraan ja epäsuoraan kiusaamiseen tai fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kiusaamiseen (Hamarus 2008, 45). Kiusaaminen voi ilmetä monessa muodossa esimerkiksi kiusatun tönimisenä, lyömisenä, syrjimisenä, haukkumisena tai kiusatusta juorujen levittämisenä (Mt., 45). Kiusaaminen kattaa joukon aggressiivisia käyttäytymismalleja, joiden tavoitteena on vahingoittaa ja aiheuttaa haittaa kiusatulle (Ramirez 2024, 37). Kiusaaminen voidaan tunnistaa valtaepätasapainosta, joka vallitsee kiusaajan ja kiusatun väillä (Salmivalli 1998, 30–31). Kiusaaminen on kiusatulle nöyryyttävää ja aiheuttaa häpeää. Kiusaamisella on useita muotoja, joista osa voi olla vaikeasti tunnistettavia niin kiusatulle itselleen, kuin ulkopuolisillekin. Erityisesti epäsuorat kiusaamisen muodot voivat olla vaikeasti havaittavia, kuten kiusatun selän takana pahan puhuminen ja syrjintä.

Kiusaaminen aiheuttaa monenlaista fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista haittaa kiusatun hyvinvoinnille (Ramirez 2024). Tässä tutkielmassa pääpaino oli kiusaamisen aiheuttamissa psyykkisissä ja sosiaalisissa haitoissa. Kiusaaminen voi olla kiusatulle syvästi traumatisoivaa kielteisten kiusaamiskokemusten myötä. Kiusatut kärsivät usein pitkäaikaisen kiusaamisen seurauksena erilaisista ahdistus ja masennustiloista, itsetuhoisuudesta, heikosta itsetunnosta ja koulunkäyntiin liittyvistä vaikeuksista. Ulkopuolisuus ja eristetyksi tuleminen vaikuttaa kiusatun oppilaan sosiaalisiin suhteisiin vertaistensa kanssa. Kiusatut

oppilaat kärsivät usein pitkäaikaisen kiusaamisen seurauksena erilaisista sosiaalisten tilanteiden peloista, jotka rajoittavat myös uusien ihmissuhteiden rakentamista. Kiusaaminen heikentää kiusatun minäkäsitystä ja itsetuntoa aiheuttaen itseluottamuksen puutetta ja kielteistä suhtautumista omaan tulevaisuuteen. Kiusattu voi joutua elämään jatkuvassa stressitilassa kiusaamisen vuoksi, joka voi näyttäytyä kiusatun arjessa itkuisuutena ja rai-vokohtauksina. Kiusaamisen aiheuttamia haitallisia seurauksia voidaan ehkäistä ennalta-ehkäisemällä kiusaamista ja puuttamalla tehokkaasti kiusaamiseen heti, kun sitä ilmenee.

Kiusaaminen on koko kouluyhteisön ongelma. Kiusaaminen ulottuu kiusatun ja kiusajan lisäksi myös kiusaamista sivusta seuranneisiin oppilaisiin ja vaikuttaa koko kouluyhteisön hyvinvointiin ja ilmapiiriin. Koska kiusaaminen on kouluyhteisön ongelma, tulisi kiusaamiseen puuttua tehokkaasti osallistamalla koko kouluyhteisö kiusaamisen vastaiseen toimintaan (Gellin 2008, 57). Kouluyhteisössä kiusaamisen vastaisia toimia voidaan vahvistaa esimerkiksi opettamalla oppilaille tunnetaitoja. Kiusaamisen vastaisuus lähtee toisten kunnioittamisesta ja arvostamisesta. Kouluyhteisössä tulisi vaalia normeja ja arvoja, jotka lähtevät toisten huomioon ottamisesta. Myös oppilaiden osallisuuden kokemuksen kannalta jokaisen kouluyhteisön jäsenen tulisi kokea ja tuntea kuuluvansa joukkoon ja olevansa arvostettu osa yhteisöä.

Oppilaiden puuttumisen vertaisryhmässä tapahtuvaan epäoikeudenmukaiseen toimintaan on havaittu olevan tehokas keino koulurauhan turvaamiseen ja oppilaiden välisten positiivisten vuorovaikutussuhteiden tukemiseen (Gellin 2008, 56). Vertaisryhmällä tarkoitetaan henkilöitä, jotka ovat emotionaalisella, kognitiivisella ja sosiaalisella kehityksellä samalla tasolla toisten kanssa. Vertaissuhteet muodostuvat, kun vertaiset ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Koulussa lapsilla ja nuorilla on lähin sidosryhmä, jossa oppilaat muodostavat vertaissuhteita toistensa kanssa. Koulun vertaissuhteilla on oppilaiden kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta tärkeä merkitys. (Pörhölä 2008, 94.) Vertaiset havaitsevat ryhmässä vallitsevan epäoikeudenmukaisen käyttäytymisen usein aikuista tehokkaammin, koska he tuntevat vertaisyhteisönsä toimintatavat ja säännöt. Vertaisten roolia kiusaamisen ennaltaehkäisemissä voidaan vahvistaa esimerkiksi vertaissovittelu -mallia hyödyntämällä. Vertaissovittelumalli on käynnistetty 200 koulussa, joihin on annettu koulutusta mallin käyttöön ottamiseen liittyen. Vertaissovittelulla on selkeitä koululaisten osallisuutta lisääviä vaikutuksia (Gellin 2008, 56–59).

Vaikka kiusaaminen on koko koulu yhteisön ongelma, puuttumisen tulee lähteä aina koulun ammattilaisista. Koulun ammattilaisilla on ensisijainen velvollisuus puuttua koulu-kiusaamiseen. Kun kiusaamiseen puututaan, tulee jokaiseen epäasialliseen kommenttiin tai kiusaamistekoon puuttua välittömästi. Kiusaamista ei tule sallia ammattilaisten toimesta missään tilanteessa. Oppilasryhmän havainnointi ja aktiivinen oppilaiden valvominen mahdollistaa kiusaamisen huomaamisen ja siihen puuttumisen ammattilaisen toimesta. On tyypillistä, että kiusattu oppilas ei kerro kiusaamisesta aikuiselle, koska pelkää sen pahentavan kiusaamista. Siksi olisi hyvä, että aikuiset tunnistaisivat kiusaamisen ja puuttuisivat siihen oma-aloitteisesti. Yhteiskunnan kannalta katsottuna olisi tärkeää, että kouluissa olisi riittävästi resurssia oppilaiden valvontaan ja heidän kanssaan toimimiseen. Oppilaat saavat koulusta ne sosiaaliset mallit ja eväät, joilla he pärjäävät tulevaisuudessa. Riittävät resurssit ehkäisevät kiusaamista ja sen aiheuttamia pitkäkestoisia haittavaikutuksia kuten mielenterveysongelmia ja syrjäytymistä.

Silloin kun oppilas kertoo kiusaamisesta, on tärkeää antaa oppilaalle kokemus, että häntä on kuunneltu ja kuultu. Kuulluksi tulemisen kokemus on merkityksellinen lapselle, vaikka lapsen tuottama tieto ei aina vastaisi aikuisen näkökulmaa tilanteesta. On mahdollista, että lapsi kokee esimerkiksi koulussa tapahtuneen kiusaamisen eritavoin, kuin ammattilainen on sen tulkinut. Lapsi saattaa kertoa tulleen kiusatuksi, vaikka aikuisen tulkitsemana näin ei olisi tapahtunut. Lapselle kuulluksi tuleminen omassa asiassa on kuitenkin se, joka merkitsee. (Bardy 2013, 156.) Kun lapsi lähestyy koulun ammattilaista kertoakseen kiusaamista, on tilanteessa tärkeää pysähtyä ja kuunnella lasta. Kiusattu lapsi tarvitsee kokemuksen siitä, että hän tulee kuulluksi, ymmärretyksi ja häntä autetaan aikuisen toimesta. Kiusaamistilanteet eivät saa tulla aikuisen toimesta vähätellyiksi. Kiusattua oppilasta satuttaa entisestään kokemus siitä, ettei häntä ole ymmärretty omassa asiassa.

Koulun ammattilaisten tietoon tullut kiusaaminen tulee aina selvittää kaikkien osapuolten kanssa. Tilanteen selvittäminen on hyvä aloittaa keskustelemalla erikseen osapuolten kanssa, jotta puuttumisen aikana käydyt keskustelut eivät satuta kiusattua entisestään. Joskus kiusaaja voi puuttumistilanteessa puolustautua esimerkiksi kääntämällä asian kiusatun syyksi tai vetoamalla kiusatun ominaisuuksiin. Tämänkaltaisen vuorovaikutus on kiusatulle entistä satuttavampaa. Aikuisen toimesta tulee tehdä selväksi, ettei kiusaamista

tai epäasiallista käytöstä koulussa sallita. Koulun yhteiset säännöt ja seuraamukset helpottavat johdonmukaista ja oikeudenmukaista puuttumista kiusaamistilanteisiin. Kiusaamisen puuttumisen jälkeen tilannetta tulee seurata ja näin varmistaa, että puuttuminen on varmasti tehonnut. Joskus kiusaamiseen puuttuminen voi viedä aikaa ja vaatia koulun ammattilaisilta luovuutta asian ratkaisemisen suhteen. Tärkeintä on, että puuttumisen keinoin kiusaaminen saadaan pysäytettyä ja kiusattua tuettua tasavertaisena yhteisön jäsenenä.

Kiusaaminen on kouluissa yleinen ongelma, jonka ehkäisemiseen ja puuttumiseen tulee olla valmiudet ja toimintasuunnitelma. Koulut voivat hyödyntää puuttumisessa esimerkiksi KiVa Koulu -toimenpideohjelmalla tai pitkäaikaisen ja vakavan kiusaamisen pysäyttämiseksi K-0-toimintaa. Kiusaamistilanteita selvittäessä yhteistyö kodin ja koulun välillä on tärkeää. Usein kiusatuksi joutuneen oppilaan huoltajat kokevat tilanteesta monenlaisia tunteita kuten masennusta, stressiä, ahdistusta ja uupumusta (Taipale 2014). Myös kiusatun vanhemmat tarvitsevat tukea koululta kiusaamistilanteessa (Holmberg-Kalenius 2015, 44).

Kiusatun oppilaan osallisuus kouluyhteisöön heikentyy merkittävästä kiusaamisen seurauksena. Kiusaaminen aiheuttaa kiusatun oppilaan vetäytymistä ja syrjäytymistä kouluyhteisöstä (Ramirez 2024, 38). Kiusatulle oppilaalle ei mahdollistu yhteisön tasavertaisena jäsenenä toimiminen samalla tavoin, kuin muille oppilaille. Kiusattu saattaa kokea ahdistusta ja pelkoa, joka estää hänen osallistumisensa koulun toimintaan. Kiusaamisen seurauksena kiusattu oppilas saattaa vetäytyä täysin ja jättää menemättä kouluun. Osallisuudella on yhteys oppilaiden hyvinvointiin. Kun oppilas on osallinen kouluyhteisössään, myös hänen kokemuksensa omasta hyvinvoinnistaan kohenee. Jos oppilas tulee kouluyhteisössä syrjityksi ja kiusatuksi, hänen osallisuutensa heikentyy.

Oppilaiden osallisuutta kouluyhteisössä tukee siellä olevat kaverisuhteet. Kiusatun oppilaan hyvinvoinnin kannalta riittää, että hänellä on edes yksi kaveri, jonka kanssa viettää koulussa aikaa. Oppilaille on tärkeää, että erityisesti tuntitoiminnan ulkopuolella heillä on koulukavereita, joiden kanssa olla. Yksinäisyys kouluyhteisössä on luonnotonta useimmille oppilaille ja aiheuttaa turvattomuutta. Koska ihmisen luontaiseen tarpeeseen

kuuluu yhteisön jäsenenä oleminen ja toisten kanssa toimiminen, yksinolo koetaan uhkatekijänä. Yksinoleminen kouluyhteisössä vaikuttaa kiusatun hyvinvointiin ja koulunkäyntiin niitä heikentävästi.

Lapset ja nuoret tarvitsevat vertais- ja kaverisuhteita, koska ne ovat kehityksen kannalta tarpeellisia. Jokaiselle lapselle on tärkeää tulla omassa vertaisryhmässään hyväksytyksi. Omaan vertaisryhmään kuulumisen on havaittu tukevan hyvää mielenterveyttä. (Salmivalli 1998, 14.) Kiusatuksi tuleminen heikentää kiusattujen oppilaiden osallisuutta, koska kiusaaminen aiheuttaa usein kiusatun oppilaan systemaattista syrjimistä ja ulkopuolelle jättämistä muiden oppilaiden toimesta. Kiusattu ei valitse olla yksin, vaan hänet jätetään muiden toimesta yksin. Jos oppilaalla ei ole yhtään koulukavereita, hänen osallisuutensa heikentyy ja syrjäytymisen riski kasvaa. Osattomuus onkin yksi kiusaamisen haitoista, joilla on huomattava vaikutus yksilön hyvinvointiin. Koulukavereilla on suuri merkitys oppilaiden koulunkäyntimielekkyyteen. Kun koulussa on kavereita, joiden kanssa olla, kouluun lähteminen on mukavaa. Kiusattujen oppilaiden osallisuutta ja toverisuhteita tukemalla voidaan ehkäistä kiusaamista. Oppilas, jolla on kavereita ja ystäviä koulussa säilyy todennäköisemmin kiusaamiselta. Kiusatut saavat vertaissuhteista turvaa, tukea ja voimaa.

Jatkotutkimuksen kannalta olisi mielekästä tutkia, millaisia vaikutuksia koulukiusaamisella on kiusatuksi tulleiden yksilölliseen, yhteisölliseen ja yhteiskunnalliseen osallisuuteen peruskouluiästä aina aikuisikään saakka. Tämän tutkielman perusteella kiusatut oppilaat kokevat osattomuutta ja ovat muita suuremmissa riskissä syrjäytymiselle. Kiusaaminen estää kiusattujen oppilaiden kaveri- ja vertaissuhteet, joilla on yhteys osattomuuden kokemuksiin. Kiusaaminen aiheuttaa huomattavaa pitkäaikaista haittaa kiusatun psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin särkyminen vaarantaa kiusatuksi tulleen osallisuuden. Kiusaamisen seurauksena kehittyneet vakavat mielenterveysongelmat kuten PTSD, masennus, sosiaalisten tilanteiden pelko, ahdistuneisuushäiriöt ja itseuhaisuus vaikuttavat kiusatun toimintakykyyn ja koulunkäyntikyvykkyyteen aiheuttaen vetäytymistä, pahoinvointia ja syrjäytymistä. Kiusatut oppilaat ovat muita suuremmissa riskissä pudota omasta yhteisöstään jo lapsuus- ja nuoruusiässä, jonka voitaisiin ajatella vaikuttavan niin yksilölliseen, yhteisölliseen kuin yhteiskunnalliseenkin osallisuuteen myös pitkällä aikavälillä.

Toisena tärkeänä jatkotutkimusaiheena olisi kiusaamisen ennaltaehkäisy ja ennaltaehkäisyn interventiot. Ihannetilanteessa kiusaamisen ennaltaehkäisyllä saataisiin estettyä kouluyhteisöissä esiintyvää kiusaamista. Mielenkiintoista olisi tutkia, minkälaiset oppilaita osallistavat interventiot tarjoavat kestäviä ratkaisuja kiusaamisen ennaltaehkäisemiseen. Kiusaaminen on kouluyhteisön ongelma ja ennaltaehkäisyssä erityisesti oppilaita osallistavat toimet ovat ratkaisevia. Kiusatuille oppilaille kaveri- ja vertaissuhteet ovat merkitseviä. Kaveri- ja ystävyysuhteet vaikuttavat koettuun hyvinvointiin ja osallisuuteen. Koulukavereiden puuttuminen kiusaamiseen on kiusattujen kokemuksissa tärkeää. Kun kaverit puuttuvat kiusaamiseen, saa kiusattu kokemuksen, ettei hän olekaan kouluyhteisössä yksin. Ennaltaehkäisyn tutkiminen olisi tärkeää kouluyhteisön kiusaamisen vastaisuuden ja kiusaamisen tehokkaan pysäyttämisen näkökulmasta.

Lähteet

- Aho, Sirkku & Laine, Kaarina (2004) *Minä ja muut – Kasvaminen sosiaaliseen vuorovai-
kutukseen*. Helsinki: Otava.
- A-Klinikkasäätiö (2024) Nuorten linkki -verkkosivusto. <https://nuortenlinkki.fi/>. Viitattu 14.1.2025.
- Bardy, Marjatta (Toim.) (2013) *Lastensuojelun ytimissä*. Tampere: Juvenes Print – Suo-
men yliopistopaino Oy. [https://www.julkari.fi/bitstream/han-
dle/10024/104421/URN_ISBN_978-952-245-853-7.pdf?sequence=1&isAllo-
wed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104421/URN_ISBN_978-952-245-853-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Viitattu 1.4.2025.
- Cowie, Helen (2013) *The immediate and long-term effects of bullying*. Teoksessa Rovers,
Ian & Duncan, Neil. *Bullying – Experiences and discourses of sexuality and gender*.
London and New York: Routledge, 10-17.
- Doeter, Wolke & Lereya Suzet Tanya (2015) *Long-term effects of bullying*. Coventry,
UK: University of warwick. <https://adc.bmj.com/content/100/9/879>. Viitattu 18.1.2025.
- Duncan, Neil. 2003. Tytöt, kiusaaminen ja koulunvaihto. Teoksessa Sunnari, Vappu
(Toim.) & Kangasvuo, Jenny (Toim.) & Heikkinen, Mervi (Toim.) & Kuorikoski,
Niina (Toim.) *Leimattuna, kontrolloituna, normitettuna – Seksualisoitunut ja suku-
puolistunut väkivalta kasvatuksessa ja koulutuksessa*. Oulu: Oulun yliopistopaino,
99–114.
- Earnshaw, Valerie & Elliott, Marc & Reisner, Sari ym. (2018) *Peer Victimization, Deo-
ressive symptoms, and substance Use: A Longitudinal Analysis*. Teoksessa Ameri-
can Academy of Pediatrics. *Bullying and Victimization*. Itasca: Amerivan Academy
of Pediatrics, 42–48. Viitattu 10.2.2025.
- Gellin, Maija (2008) *Sovittelulla riidoista ratkaisuihin – Oppilaiden osallisuus voimava-
rana työrauhaa turvattaessa*. Teoksessa: Gretschel, Anu & Kiilakoski, Tomi. *Lasten
ja nuorten kunta*. Helsinki: Hakapaino Oy, 56–70.
- Greene, Ross W (2009) *Koulun hukkaamat lapset – Opas käytösongelmaisten lasten aut-
tamiseksi*. Helsinki: Finn Lectura.
- Hamarus, Päivi & Holmberg-Kalenius, Tina & Salmi, Saija (2015) *Opas kiusaamisen jäl-
kihoitoon*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Hamarus, Päivi (2012) *Haukku haavan tekee*. PS-kustannus: Jyväskylä.
- Hamarus, Päivi (2008) *Koulukiusaaminen: Huomaa, puutu ja ehkäise*. Helsinki: Kir-
japaja.
- Have, Paul ten (2004) *Understanding qualitative research and ethnomethodology*. Lon-
too: SAGE Publications.
- Healey, Justin (toim.) (2018) *Bullying and young people*. Australia: The spinney press,
<https://spinneypress.com.au/product/bullying-and-young-people/>. Viitattu 11.2.2025.
- Helakorpi, Satu & Kivimäki, Hanne (2021) *Tilastoraportti 30/2021 17.9.2021 – Lasten ja
nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2021*. Verkkojulkaisu: THL.
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk_tilastora-
portti2021_2021-09-09_kuviot_kuvana.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk_tilastora-
portti2021_2021-09-09_kuviot_kuvana.pdf). Viitattu 16.5.2025.

- Helenius, Jenni & Kivimäki, Hanne (2023) Tilastoraportti 48/2023 21.9.2023 – Lasten ja nuorten hyvinvointi - Kouluterveyskysely 2023. Verkkojulkaisu: THL. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147270/Lasten%20ja%20nuorten%20hyvinvointi%20Kouluterveyskysely%202023%20Tilastoraportti%2048_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 14.1.2025.
- Hietala, Tarja & Kaltiainen, Tiina & Metsärinne, Ulla & Vanhala, Erja (2010) Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.
- Holmberg-Kalenius, Tina & Kaituri, Nina & Rastas, Merja. 2024. Vahingossa huitasin, läpällä heitin – Vastuut, oikeudet ja ratkaisut koulukiusaamistilanteessa. Turenki: Hansaprint Oy.
- Holmberg-Kalenius, Tina (2008) Elämää koulukiusaamisen jälkeen. Jyväskylä: Gummerus.
- Horppu, Anna & Hirvonen, Saara (2024) Viertolan kouluampumisesta epäilty suunnitelli ampuvansa useita ihmisiä – näin tapahtumat etenivät. Uutinen 8.5.2024: Yle. <https://yle.fi/a/74-20087398>. Viitattu 16.1.2025.
- Hämäläinen, Juha (2008) Nuorten osallisuus. Sosiaalipedagoginen aikakausikirja, Vol 9, 13–34. <https://journal.fi/sosiaalipedagogiikka/article/view/120849/71828%20Viitattu%2023.2.2025>. Viitattu 23.2.2025.
- Höistad, Gunnar (2003) Irti kiusaamisen kierteestä. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Karvonen, Riina (2009) Keinoja stressin hallintaan. Teoksessa: Lämsä, Anna-Liisa (toim.) Mun on paha olla – Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, 159–171.
- Kiilakoski, Tomi (2008) Johdanto: Lapset ja nuoret kuntalaisina. Teoksessa: Gretschel, Anu & Kiilakoski, Tomi. Lasten ja nuorten kunta. Hakapaino Oy: Helsinki, 8–20.
- Kiilakoski, Toimi & Gretschel, Anu (2012) Muistiinpanoja demokratiaoppitunnista – Millainen on lasten ja nuorten kunta 2010-luvulla? Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto. <https://edition.fi/nuorisotutkimusseura/catalog/view/396/326/907-1>. Viitattu 31.3.2025.
- Laki oppilas- ja opiskelijahuoltolain muuttamisesta (1146/2021).
- Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä (817/2015).
- Leskisenoja, Elina & Sandberg, Erja (2019) Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus. E-Kirja.
- Lodge, Jodie (2018) Children who bully at school – Child family community Australia. Teoksessa Healey, Justin (toim.) Bullying and young people. Australia: The spinney press, 14–22. <https://spinneypress.com.au/product/bullying-and-young-people/>. Viitattu 14.1.2025.
- Lämsä, Anna-Liisa & Takala, Sari (2009) Sosiaalisesti haavoitetun nuoren kohtaaminen ja kasvun tukeminen. Teoksessa: Lämsä, Anna-Liisa (toim.) Mun on paha olla – Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, 185–195.
- Lämsä, Anna-Liisa (2009) Kiusaamisen muodot ja ulottuvuudet. Teoksessa: Lämsä, Anna-Liisa (toim.) Mun on paha olla – Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, 59–95.

- Lämsä, Anna-Liisa., Kiviniemi, Liisa & Pönkkö, Maija-Leena (2009) Kiusatun leima ja itsetuhoisen elämäntapa. Teoksessa: Lämsä, Anna-Liisa (toim.) *Mun on paha olla – Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 97–109.
- Mahkonen, Sami (2017) *Konfliktit kouluissa*. Keuruu: Otavan kirjapaino.
- Mäntysalo, Jesse (2024) Kasvoille sylkemistä, pukeutumisesta pilkkaamista – kokemus kiusatuksi tulemisesta yhdistää Suomen kouluampumisia. *Uutinen* 3.4.2024: Yle. <https://yle.fi/a/74-20081950>. Viitattu 16.1.2025.
- Nivala, Elina (2008) Syrjäytymisestä osallisuuteen. *Sosiaalipedagoginen aikakausikirja*, vol. 9, 5–12. <https://journal.fi/sosiaalipedagogiikka/article/view/120848/71827?acceptCookies=1>. Viitattu 25.2.2025.
- Nivala, Elina & Ryyänen, Sanna (2013) Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. *Sosiaalipedagoginen aikakausikirja*, vol. 14, 11–41. <https://journal.fi/sosiaalipedagogiikka/article/view/122317/72652>. Viitattu 19.2.2025.
- Nivala, Elina & Ryyänen, Sanna (2024) *Sosiaalipedagogiikka – Kohti inhimillistä yhteiskuntaa ja kestävä elämää*. Helsinki: Gaudeamus.
- Nuorisolaki (1285/2016).
- OHL Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (1287/2013).
- Olweus, Dan (1992) *Kiusaaminen koulussa*. Keuruu: Otavan painolaitokset.
- Pesonen, Aino-Elina & Armanto, Annukka (2017) Miten ehkäistä koulukiusaamista peruskoulussa. Teoksessa Helminen, Jari (toim.) (2017) *Asiakkaan moniammatillinen ohjaus sosiaali- ja terveydenhuollossa*. Helsinki: Edita, 93–105.
- POL Perusopetuslaki (21.8.1998/628).
- Poikkeus, Anna-Maija ym. (2013) Osallistava koulu syrjäytymisen ehkäisijänä. Teoksessa: Reivinen, Jukka (toim.) & Vähäkylä, Leena (toim.). *Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen*. Turenki: Hansaprint Oy, 111–120.
- Punamäki, Raija-Leena & Tirri, Kirsi & Nokelainen, Petri & Marttunen, Mauri (2011) *Koulusurmat – Yhteiskunnalliset ja psykologiset taustat ja ehkäisy*. Helsinki: Suomalainen Tiedeakatemia. <https://www.acadsci.fi/kannanottoja/koulusurmat.pdf>. Viitattu 16.1.2025.
- Puusa, Anu (2020) Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmä*. Gaudeamus, 141–151.
- Pörhölä, Maili (2008) Koulukiusaaminen nuoren hyvinvointia uhkaavana tekijänä. Teoksessa Autio, Minna & Eräranta, Kirsi & Myllyniemi, Sami (toim.) *Polarisoituva nuoruus*. Helsinki: Hakapaino Oy, 94–104.
- Pöyhönen, Virpi (2021) *Noidankehästä pois – Voiko koulukiusaamisen kierteen katkaista*. Helsinki: Tammi.
- Pöyhönen, Virpi (2021) *Noidankehästä pois – Voiko koulukiusaamisen kierteen katkaista*. Helsinki: Tammi. E-kirja.
- Ramirez, Lester B (2024) *School and Peer Contexts of Bullying: An Introduction and exploration*. Canada: Society Publishing.

- Rasku-Puttonen, Helena (2008) Oppilaiden osallisuus koulu yhteisössä. Teoksessa: Laitio, Marjatta & Heikkinen, Hannu L. T & Penttilä, Minna (toim.) Koulutuksen kulttuurit ja hyvinvoinnin politiikat. Turku: Painosatama Oy, 155–172.
- RL Rikoslaki (19.1889/39)
- Ryynänen, Sanna (2013) Yhteisöt kasvatuksen, taiteen ja hoivan voimavarana. Teoksessa Roivanen, Irene (toim.) & Ranta-Tyrkkö, Satu (toim.) Yhteisöt ja yhteisö sosiaalityön lähtökohdat. EU: United Press, 131–143.
- Sarajärvi, Anneli & Tuomi, Jouni (2018) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi. E-kirja.
- Salmivalli, Christina (1998) Koulukiusaaminen ryhmäilmionä. Tampere: Tammer-paino Oy.
- Salmivalli, Christina (2017) Kiusaamisen vähentäminen – mahdotontako? Teoksessa Ahvola, Annarilla (toim.) Psykkinen hyvinvointi ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus, 58–80.
- Salmivalli, Christina (2024 a) Kiusaamisväkivalta – Ymmärrä kiusaamisilmiö ja puutu oikein. Jyväskylä: Santalahti Kustannus.
- Salmivalli, Christina (2024 b) Kiusaamisväkivalta – Ymmärrä kiusaamisilmiö ja puutu oikein. Jyväskylä: Santalahti Kustannus. E-Kirja.
- Taipale, Riikka (2014) Koulukiusaaminen kiusatun lapsen vanhempien näkökulmasta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu: Opinnäytetyö.
- Takizawa, Ryu & Maughan, Barbara & Arseneault, Louise. (2014) Adult Health Outcomes of Childhood Bullying Victimization: Evidence From a Five-Decade Longitudinal British Birth Cohort. American Journal Of Psychiatry: Volume 171, 7.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2018) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi. E-kirja.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2018) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuomisto, Tuija & Salmivalli, Christina & Poskiparta, Elisa (2009) KiVassa Koulussa ei kiusata! Teoksessa Lämsä, Anna-Liisa (Toim.) Mun on paha olla – Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, 173–183.
- Underwood, Marion & Rosen, Lisa (2011) Gender and bullying – Moving beyond mean differences to consider conceptions of bullying, processes by which bullying unfolds, and cyberbullying. Teoksessa Espelage, Dorothy & Swearer, Susan. Bullying in North American Schools. New York: Routledge.
- Väisänen, Anne-Mari & Lanas, Maija (2022) Miten kiusaamistilanteissa olevista lapsista puhutaan? Teoksessa Lanas, Maija & Kiilakoski, Tomi (toim.) Häiriö? Näkökulmia työrauhan säröihin koulussa. Tampere: Vastapaino, 20–41.
- Wallin, Aila (2011) Sosiaalityö koulussa – Avaimia hyvinvointiin. Helsinki: Tietosanoma.
- Yleissopimus lapsen oikeuksista (60/1991).
- Zacheus, Tuomas (2018) Kiusaaminen, syrjintä ja rasismi – Kokemuksia peruskoulussa ja toisella asteella. Teoksessa Jahnukainen, Markku & Kalalahti, Mira & Kivirauma, Joel (toim.) Oma paikka haussa – Maahanmuuttotoustaistiset nuoret ja

koulutus. Gaudeamus Oy, 93–113. <https://www.gaudeamus.fi/teos/oma-paikka-haussa/>. Viitattu 14.1.2025.

Liitteet

Liite 1 Tutkimuslupahakemus

1. Hakijan tiedot

Nimi: Inka Suutari

Tutkinto: Sosiaalityön tutkinto-ohjelma, Lapin yliopisto

Tutkintonimike: Yhteiskuntatieteiden maisteri

Työn laji: Pro gradu -tutkielma

Opinnäytetyön ohjaaja: Lapin yliopiston sosiaalityön dosentti ja yliopistonlehtori Tarja Orjasniemi

2. Tutkimuksen nimi

Koulukiusaamiseen puuttumisen tärkeys koululaisten osallisuuden ja hyvinvoinnin näkökulmista

3. Tutkimuksen tiivistelmä

Tutkielmassani tutkittavana ilmiönä on koulukiusaaminen ja tarkastelen ilmiötä kiusattujen näkökulmasta. Tutkielmassani pyrin vahvistamaan ymmärrystä kiusaamisen haitallisista vaikutuksista koululaisten osallisuuteen ja hyvinvointiin. Olen kiinnostunut myös siitä, miten kiusaamiseen on puututtu kouluyhteisössä. Tutkielmassani vastaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- 1. Miten koululaiset kuvaavat kiusaamista?*
- 2. Millaisena osallisuus näyttäytyy koulussa?*
- 3. Miten kouluyhteisö on puuttunut kiusaamiseen?*

Tutkimuskysymykset ovat alustavia ja voivat muokkaantua tutkielman edetessä.

4. Aineisto ja menetelmät

Aineiston tulen keräämään A-klinikkasäitiön ylläpitämältä Nuortenlinkki -verkkosivustolta nuorten kirjoittamista anonyymeistä tarinoista, jotka kertovat koulukiusaamisesta kiusatun näkökulmasta. Tutkielmani on laadullinen ja analyysimenetelmänä tulee olemaan aineistolähtöinen sisällönanalyysi.

5. Odotetut tulokset

Koulukiusaamisella on merkittäviä haittoja koululaisten osallisuuden kokemuksiin ja hyvinvointiin. Koulukiusaaminen aiheuttaa osattomuutta ja syrjäytymistä. Koulukiusaaminen rikkoo psyykkisen hyvinvoinnin ja aiheuttaa vakavia mielenterveysongelmia kiusatuille. Koulukiusaamisen jättämät jäljet näyttäytyvät kiusattujen elämässä usein vielä aikuisiässäkin. Kiusaaminen vaikuttaa pitkäaikaisesti kiusatuksi joutuneiden yhteiskunnalliseen osallisuuteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin useilla eri elämäalueilla.

6. Aikataulu

Tavoitteenani olisi saada pro gradu -tutkielmani valmiiksi siten, että saisin palautettua sen kevään viimeiseen tiedekuntaneuvostoon, joka pidetään kesäkuussa 2025. Gradun valmistumisajankohta olisi viimeistään kesäkuun alku.

7. Aineistonhallintasuunnitelma

Tutkimusaineiston tulen keräämään ja tallentamaan yhtenä Word-tiedostona henkilökohtaiselle tietokoneelleni, joka on salasanaa suojattu ja johon pääsy on ainoastaan minulla. Aineistosta tulen poistamaan kaikki tunnistetiedot ja nimimerkit. Aineiston tulen hävittämään heti, kun sen säilyttäminen ei ole enää pro gradu -tutkielmani kannalta tarpeellista. Hävitän tutkimusaineiston asianmukaisesti ja erityistä huolellisuutta noudattaen tietoturvallisesti. Kaikki tiedostot poistetaan ja tämän jälkeen tietokoneen roskakori tyhjennetään tietojen tuhoamiseksi lopullisesti. Aineisto ei missään vaiheessa tule pääsemään ulkopuolisten haltuun.

Tutkimuslupahakemus on toimitettu A-klinikkasäätiölle ja tutkimuslupa on saatu.