

**”ELÄMÄN MITTAINEN TAAKKA”**

**Koulukiusattujen kokemuksia kiusaamisen seurauksista aikuisiällä**

Raila Viita-aho

Pro gradu -tutkielma

Kasvatustieteiden tiedekunta

Luokanopettajakoulutus

Kevät 2012

## Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: ”ELÄMÄN MITTAINEN TAAKKA”: Koulukiusattujen kokemuksia kiusaamisen seurauksista aikuisiällä

Tekijä: Viita-aho Raila

Koulutusohjelma/oppiaine: Luokanopettajakoulutus

Työn laji: Pro gradu -työ  Laudaturtyö\_\_ Lisensiaatintyö\_\_

Sivumäärä: 69 + 25

Vuosi: Kevät 2012

Tiivistelmä:

Tämä pro gradu -tutkielma kuvaa koulukiusattujen, nyt jo aikuisten kokemuksia kiusaamisen seurauksista. Tutkimusongelmana oli, miten koulukiusaamiskokemus näkyy aikuisiällä. Tämä ratkaistiin selvittämällä, millaisia tunteita koulukiusaamiskokemus herättää, miten kiusatut suhtautuvat entisiin kiusaajiinsa, millaisia vaikutuksia he kokevat kiusaamisella olleen ja miten he suhtautuvat koulukiusaamiseen nykyään. Työssä käytettiin fenomenologista tutkimusotetta, jolle on tyyppillistä yksilöllisten kokemusten tutkiminen.

Tutkimuspyyntö välitettiin Facebookin kiusaamista koskevien ryhmien nähtävälle. Tämän avulla saatiin 16 kirjoitelmaa. Kirjoitelmista 4 tuli miehiltä ja 12 naisilta. Aineiston analyysissa sovellettiin Amedeo Giorgin kehittämää viisivaiheista menetelmää, jonka tavoitteena on muodostaa yksilökohtaisista kokemuksista yleinen merkitysverkosto.

Tutkimus osoitti, että koulukiusaamiskokemus näkyy aikuisiällä kiusatun asenteissa ja toiminnassa. Kiusatun asenteista voidaan erottaa asenteet itseä, muita, koulukiusaamista ja elämää kohtaan. Kiusatun toiminta taas voidaan jakaa konkreettiseen ja abstraktiin toimintaan.

Koulukiusaamisella on tutkimuksen mukaan aikuisiälle ulottuvia seurauksia, mutta osalle nämä seuraukset ovat voimakkaampia kuin toisille. Suurimmat vaikutukset kiusaamisella on kiusatun itsetuntoon ja ihmissuhteisiin. Tämän lisäksi asenne kiusaamista kohtaan on erittäin torjuva. Kiusaamista ei voida sietää, ja siihen halutaan puuttua. Vaikka kiusaaminen tutkimuksen mukaan on aina negatiivinen kokemus, eivät sen aiheuttamat seuraukset ole aina kielteisiä. Joskus kiusatut ovat kääntäneet kokemuksensa voimavaraksi ja arvostavat itseään enemmän ihmisenä. Kiusaamisesta selviäminen on antanut voimia pärjätä elämässä.

Tutkimus tarjoaa tietoa koulukiusaamisesta ilmiönä kaikille siitä kiinnostuneille ja sitä kohdanneille. Tutkimuksen avulla ihmiset toivottavasti ymmärtävät, miten tärkeää on puuttua kiusaamiseen.

Avainsanat: Koulukiusaaminen, fenomenologia, kokemustutkimus, aikuisikä

Muita tietoja: -

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi

Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi\_\_  
(vain Lappia koskevat)

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 TUTKIMUKSEN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	7
2.1 Koulukiusaaminen .....	7
2.2 Kokemustutkimus .....	10
2.3 Ennakkokäsitykseni .....	12
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	14
3.1 Tutkimusongelma ja -menetelmä.....	14
3.2 Tutkimusaineiston kerääminen .....	16
4 AINEISTON ANALYSOINTI.....	18
4.1 Aineiston kuvaus.....	18
4.2 Aineiston käsittely .....	19
4.2.1 Vaiheet I–II: aineiston jäsentäminen.....	19
4.2.2 Vaiheet III–V: aineiston muokkaaminen .....	22
4.3 Analyysin tulokset .....	24
5 KIUSATUN ASEENTEET.....	26
5.1 Asenne itseä kohtaan .....	26
5.2 Asenne muita kohtaan.....	31
5.2.1 Asenne kiusaajaa kohtaan .....	31
5.2.2 Asenne kiusattuja kohtaan.....	33
5.2.3 Asenne ulkopuolisia kohtaan .....	35
5.3 Asenne koulukiusaamista kohtaan.....	37
5.4 Asenne elämää kohtaan.....	39
6 KIUSATUN TOIMINTA .....	42
6.1 Konkreettinen toiminta .....	42
6.1.1 Itseen kohdistuva toiminta .....	42
6.1.2 Muihin kohdistuva toiminta .....	45
6.1.3 Opiskeluun ja työntekoon kohdistuva toiminta.....	48
6.2 Abstrakti toiminta .....	50
6.2.1 Tunnereaktiot .....	50
6.2.2 Fyysiset ja psyykkiset reaktiot .....	51

7 YHTEENVETO .....	55
7.1 Tutkimuksen tulokset.....	55
7.2 Tutkimuksen eettisyys .....	58
7.3 Tutkimuksen luotettavuus.....	59
8 POHDINTA.....	62
LÄHTEET .....	64
LIITTEET .....	70
Liite 1: Tutkimuspyyntö	
Liite 2: Jako merkitysyksikköihin	
Liite 3: Käännös tutkittavan yleiselle kielelle	
Liite 4: Yksilökohtaiset merkitysverkostot	
Liite 5: Yleinen merkitysverkosto	

## 1 JOHDANTO

Koulukiusaaminen ja kouluväkivalta ovat vakavia ongelmia, jotka ovat olleet vahvasti esillä julkisissa keskusteluissa jo monen vuoden ajan. Syynä tähän ovat esimerkiksi yleinen huolestuminen nuorten pahoinvoinnin lisääntymisestä sekä Kauhajoen ja Jokelan koulusurmat. Vaikka koulusurmia ei voi selittää yksin kiusaamisella, tapahtumat ovat herättäneet huolen lasten ja nuorten hyvinvoinnista. Suomen perusopetuslain (628/1988) 29 § mukaan opetukseen osallistuvalla oppilaalla on oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön. Tämän lain mukaan opetuksen järjestäjän on laadittava suunnitelma oppilaan suojelemiseksi muun muassa kiusaamiselta. Tämä laki ei kuitenkaan toteudu kouluissa, joissa kiusaamista tapahtuu.

Koulukiusaamista on tutkittu muun muassa kiusaamiseen puuttumisen (Olweus 1992; Harjunkoski & Harjunkoski 1994; Salmivalli 1998, 2003; Höistad 2003), kiusaamisen henkilöroolien ja ryhmäilmion (Salmivalli 1998) sekä kiusaamisen syiden (Höistad 2003) näkökulmasta. Lisäksi koulukiusaamista on tarkasteltu sen pitkäaikaisvaikutusten (Teräsahjo 1997) ja mahdollisten psykiatristen ongelmien (Sourander, Jensen, Rønning, Niemelä, Helenius, Sillanmäki, Kumpulainen, Piha, Tamminen, Moilanen & Almqvist 2007c) kannalta. Koulukiusaamiseen liittyvissä keskusteluissa on pääosin keskitytty pohtimaan kiusaamisen moniulotteisuutta ja vaikutusta nykypäivän nuorisoon. Keskustelut ovat liittyneet aikuisten näkemyksiin nykypäivän nuorista. Tämän vuoksi haluan tuoda pro gradu -tutkielmassani esiin nyt jo aikuisten, mutta kouluaikanaan kiusaamista kohdanneiden näkökulman.

Tutkimukseni on retrospektiivinen tutkimus, jossa näkökulmana on tapahtumien tarkkaileminen nykyisyydestä menneisyyteen. Tutkimuskysymykseni on, miten koulukiusaamiskokemus näkyy aikuisiällä. Olen kiinnostunut etenkin siitä, millaisia seurauksia koulukiusaamisella on. Tutkielmassani selvitän, millaisia tunteita koulukiusaamiskokemukset kiusatuissa herättävät, miten he suhtautuvat entisiin kiusaajiinsa, millaisia vaikutuksia he kokevat kiusaamisella heille olleen ja miten he suhtautuvat koulukiusaamiseen nykyään.

Valitsin aiheen kiinnostuksestani koulukiusaamista kohtaan. Olen ollut koulukiusattu, joten aihe on itselleni tärkeä. Virtasen (2006, 198–199) mukaan tutkimuksessa on tärkeää, että tutkija tuo esiin kaikki ne tiedot, mitkä ovat oleellisia lukijan ymmärryksen kannalta. Hän tarkoittaa esimerkiksi kuvausta niistä aiemmista tilanteista, jolloin tutkija on ollut yhteydessä tutkittavaan ilmiöön. Virtasen mukaan tutkijan tulee irrottautua näistä aiemmista kokemuksistaan tutkimuksen luotettavuuden takaamiseksi. Tämän olen toteuttanut sulkeistamalla, eli siirtämällä syrjään ennakkokäsitykseni. Tavoitteenani ei ole tuoda esiin omia kokemuksiani, vaan pyrin antamaan tutkimukseen osallistuneiden kokemuksille niille kuuluvan arvon.

Tutkimuksessani käytän fenomenologista tutkimusotetta, sillä sille on ominaista juuri ihmisten kokemusten tutkiminen. Tutkimukseni aineisto muodostuu kuudesta toista Facebookin avulla saamastani kirjoitelmasta, joita analysoin soveltamalla Amedeo Giorgin (1988) kehittämää viisivaiheista metodia.

Olen liittänyt tutkielmani alkuun aiheen ymmärtämisen kannalta oleellisen teoreettisen osan: koulukiusaamisen ja kokemustutkimuksen määrittelyn sekä ennakkokäsitykseni tutkittavasta aiheesta. Muu teoria kulkee tulosten rinnalla. Koen teorian palvelevan lukijaa paremmin, kun hän voi samaan aikaan verrata sitä tutkimukseni päätelmiin ja tuloksiin. Tutkielman loppuun olen liittänyt yhteenvedon ja pohdinnan saamistani tutkimustuloksista. Olen rakentanut tutkielmani mahdollisimman lukijaystävälliseksi unohtamatta kuitenkaan tutkimukseni tavoitetta.

## 2 TUTKIMUKSEN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Koulukiusaaminen

Tutkimuksessani käytän termejä koulukiusaaminen ja kiusaaminen synonyymeinä, vaikka sana *kiusaaminen* on mahdollista käsittää paljon laajemmin. Kiusaaminen (engl. *bullying*) voidaan määritellä monella tavalla. On vaikea vetää rajaa sille, mikä on kiusaamista ja mikä ei. Se on aina subjektiivista. Yksinkertaisesti kiusaaminen voidaan määritellä tapahtumasarjaksi, jossa ”yksi tai useampi henkilö alistaa, psyykkisesti tai fyysisesti, suoraan tai epäsuoraan, toista henkilöä toistuvasti ja jatkuvasti” (Harjunkoski & Harjunkoski 1994, 19). Olweus (1992, 14) tuo määritelmään mukaan myös tekojen negatiivisuuden. Hänen mukaansa teko on negatiivinen, jos toiselle tuotetaan tai yritetään tuottaa tahallisesti vammoja tai epämiellyttävä olo. Tämän lisäksi määritelmään voidaan lisätä vielä kiusaajan vihamielinen käyttäytyminen (Salmivalli 2003, 11). Kiusaaminen voi olla siis mitä tahansa toimintaa, jolla pyritään tahallisesti tuottamaan toiselle pahaa oloa.

Jatkuvuuden ja toistuvuuden korostaminen kiusaamisen määrittelyssä on ongelmallinen. On vaikea määritellä, milloin pahaa oloa aiheuttavat teot ovat jatkuneet niin kauan, että toimintaa voidaan todella sanoa kiusaamiseksi (Hamarus 2008, 13). Höistad (2003, 80) korostaa, että yksittäiset epämiellyttävät tapahtumat eivät ole vielä kiusaamista. Hänen mukaansa käyttäytyminen voidaan määritellä kiusaamiseksi vasta, kun se on systemaattista. Tällä hän tarkoittaa käytöksen kohdistumista tiettyyn ihmiseen tai ihmisiin usein ja tietyn ajanjakson aikana. Hamarus (2008, 13) muistuttaa kiusaamisessa olevan useimmiten kyse vallan tavoittelusta, alistamisesta. Hänen mukaansa toistuvuuden tai jatkuvuuden määrittelyn sijaan tulisi keskittyä kiusatun näkökulmaan, sillä usein jo muutamakin kiusaamiskerta aiheuttaa kiusatulle pelon kiusaamisen jatkumisesta.

Kiusaamisessa on kyse voimasuhteiden epätasapainosta, sillä kiusattu on puolustuskyvytön suhteessa kiusaajaan (Salmivalli 1998, 30–31; Hamarus 2008, 12). Epätasapaino voi olla ruumiillista, henkistä tai sosiaalista (Hamarus 2008, 12; Olweus 1992, 15). Ruumiillinen epätasapaino on yleistä etenkin pojilla. Kiusaaja

on fyysisiltä ominaisuuksiltaan vahvempi ja isokokoisempi kuin kiusattu. Syynä ei silti aina ole fyysinen heikkous, vaan esimerkiksi henkinen epätasapaino. Kiusattu saattaa olla muun muassa epävarma ja pelokas kiusaajan ollessa äänekkäs ja sanavalmis. Sosiaalisella heikkoudella puolestaan tarkoitetaan kiusaajan laajaa kaveripiiriä ja apujoukkoja suhteessa kiusatun yksinäisyyteen. (Hamarus 2008, 12.)

### **Koulukiusaamisen muodot**

Koulukiusaaminen on monimuotoista. Salmivalli (1998, 35–36) ja Varhama (2008, 11) jakavat koulukiusaamisen suoraan ja epäsuoraan kiusaamiseen. Heidän mukaansa epäsuora kiusaaminen on uhrin ryhmästä poissulkemista ja sosiaalista eristämistä, suora kiusaaminen taas uhriin kohdistuvaa avointa hyökkäystä. Suora ja epäsuora kiusaaminen ovat määritelmienä kuitenkin hyvin summittaisia ja jättävät paljon tulkinnan varaan. Tämän vuoksi käytän tutkimuksessani Höistadin (2003, 80–90) tapaa jakaa kiusaaminen kolmeen eri luokkaan: hiljaiseen, sanalliseen ja fyysiseen kiusaamiseen.

*Hiljainen kiusaaminen* on tavallisin kiusaamisen muoto. Se voi ilmetä esimerkiksi syrjimisenä, tietynlaisina katseina tai vaikenemisena (Höistad 2003, 80.) Kiusattu saatetaan kuitenkin ottaa kaveriksi ”paremman puutteessa”, esimerkiksi toisen oppilaan ollessa sairaana (Hamarus 2008, 45). Tällaista kiusaamista tapahtuu myös opettajien silmien alla ilman, että opettaja välttämättä ymmärtää, että kyse on kiusaamisesta. Hiljainen kiusaaminen onkin vaikeasti havaittavissa, mikä tekee siihen puuttumisen haasteelliseksi. Oppilaat saattavat myös vaieta kokemastaan, joten opettajat voivat kuvitella, ettei kiusaamista edes tapahdu. (Höistad 2008, 80–81.)

*Sanallinen kiusaaminen* on toisen oppilaan verbaalista häirintää. Sanallinen kiusaaminen voi ilmetä esimerkiksi haukkumisena, juoruiluna tai uhkailuna. (Höistad 2003, 82.) Vaikutuksen lisäämiseksi kiusaaja saattaa käyttää erilaisia eleitä ja ilmeitä sekä matkimista (Hamarus 2008, 46). Sanallinen kiusaaminen on usein hiljaista kiusaamista helpompi huomata. Opettajan on kuitenkin vaikeampi havaita esimerkiksi lappujen ja tekstiviestien lähettelyä tai selän takana tapahtuvaa kiusittelua (Höistad 2003, 82.) Viime vuosien aikana eräs sanallisen kiusaamisen



muoto, niin sanottu nettikiusaaminen, on tullut yhä yleisemmäksi. Nettikiusaaminen ei ole vain suomalaisille sivustoille rajoittuva ongelma, sillä Internetissä oleva materiaali leviää eri kulttuureihin ja maihin ympäri maailman (Walrave & Heirman 2010, 27). Sosiaalisessa mediassa tapahtuva sanallinen kiusaaminen on muoltaan herjaavien kommenttien, kuvien tai videoiden lähettelyä.

*Fyysinen kiusaaminen* on kiusaamisen muodoista ruumiillisesti väkivaltaisoin. Höistadin (2003, 85) mukaan kiusattua saatetaan esimerkiksi potkia, lyödä tai repiä vaatteista. Tämä kiusaamismuoto on helpoin havaita, sillä usein mustelmat ja vaurioituneet vaatteet tai kouluvarusteet vihjaavat tapahtuneesta. Toisaalta fyysinen kiusaaminen on helppo naamioida leikiksi. Esimerkiksi tällaisessa tilanteessa kiusatun voi olla vaikea kertoa opettajalle totuutta, sillä kiusaajat saattavat seistä vieressä. (Höistad 2003, 85–91.) Etenkin pojille sallitaan pieni naljailu ja painiminen, mitkä voivat todellisuudessa olla merkkejä kiusaamisesta.

### **Koulukiusaamisen yleisyys**

Koulukiusaaminen ei ole ainoastaan Suomea ja suomalaisia kouluja koskettava, vaan maailmanlaajuinen ongelma. Nordhagenin raportti vuodelta 2000 (ks. Salmivalli 2003, 17) osoittaa, että tarkasteltaessa kiusaamisen yleisyyttä pohjoismaisissa Suomi on vertailussa Tanskan kanssa kärjessä. Raportin mukaan Norjan ja Ruotsin osuus on verraten pienempi. Salmivalli (2003, 17) toteaa, että tilastot tuntuvat ymmärrettäviltä, sillä juuri Norjassa ja Ruotsissa pyrkimys koulukiusaamisen vähentämiseen on ollut hyvin voimakasta ja työ kiusaamisen ehkäisemiseksi ahkeraa.

Koulukiusatuksi joutuneiden lukumäärä Suomessa vaihtelee eri tutkimusten välillä. Opetusministeriön julkaisun *Koulukiusaaminen peruskoulun yläluokilla 2000–2007* (Luopa, Pietikäinen & Jokela 2008, 13) mukaan vähintään kerran viikossa kiusatuksi joutuneiden kahdeksannen ja yhdeksännen luokan oppilaiden määrä lisääntyi tutkimuksen aikana 6,5 prosentista 7,6 prosenttiin. Etenkin kiusatuksi joutuneiden poikien lukumäärä kasvoi.

Salmivalli (2003, 14) toteaa, että useimmilla alakoulun luokilla on vähintään yksi oppilas, joka kokee toistuvaa koulukiusaamista. Terveiden ja hyvinvoinninlaitok-

sen (2012) vuosina 2000–2011 tekemän kouluterveyskyselyn mukaan lukuvuoden aikana kiusattujen oppilaiden määrä säilyi kyseisinä vuosina suhteellisen tasaisena. Vuosina 2000–2001 kiusaamista koki yhteensä 34 % oppilaista, kun taas vuosina 2010–2011 kiusaamista koki 35 % oppilaista. Muutosta oli ainoastaan yhden prosenttiyksikön verran. Kyselyn tulokset osoittavat, että kiusaamisen vastaisessa työssä ei ole onnistuttu, sillä kiusattujen lukumäärä ei ole laskenut.

## 2.2 Kokemustutkimus

Ennen tutkimuksen toteuttamista on oleellista perehtyä kokemustutkimukseen tarkemmin. Mitä tutkija todellisuudessa tutkii tutkiessaan ihmisen kokemuksia? Tutkimuksen aihetta voidaan lähteä käsittelemään pohtimalla, mitä kokemus tarkoittaa. Etymologialtaan sana *kokemus* (engl. *experience*) perustuu verbiin *kokea*, joka voidaan edelleen määritellä sanoiksi *tuntea*, *kohdata*, *kärsiä*, *kestää* ja *saada osakseen* (Haarala, Lehtinen, Grönros, Kolehmainen & Nissinen 1994, 513), sekä verbiin *kokeilla*, johon sanat *koe* ja *kokeilu* pohjautuvat (Niiniluoto 2002, 10).

Kokemus voidaan käsittää tapahtumana, joka on jokaiselle yksilöllinen. Kotkavirran (2002) mukaan kokemus voidaan kuvata sanoin, ja siihen perustuvia näkemyksiä ja ajatuksia voidaan vaihtaa. Hän toteaa, että kokemus muodostuu elämäkokemuksesta ja elämyksistä. Elämäkokemukseen hän sisällyttää oppimisen ja ajatukset, kun taas elämys on mieleenpainuva hetki, joka voi jopa muuttaa ihmisen identiteettiä. (Kotkavirta 2002, 15–16.)

Kokemus voidaan ajatella myös suhteena. Se edellyttää aina kokijan eli subjektin ja koettavan eli objektin. (Kirjavainen 2002, 123.) Tällöin sana kokemus voidaan rinnastaa merkityssuhteeksi, jonka avulla subjekti ja objekti muodostavat kokonaisuuden. Kokemuksellista tutkimusta on tarkasteltava molempien osa-alueiden näkökulmasta, jotta kokonaiskuvan muodostaminen on mahdollista. Muutoin kokemuksellisen tutkimuksen tarkastelu voi jäädä vajaaksi. (Perttula 2008, 116–117; ks. myös Virtanen 2006, 156.) Kokemus ei ole kokonainen ilman kokijaa ja koettavaa.

Kokemuksen tutkijan tulee ymmärtää ja muistaa tutkimuksensa aikana, mistä ihmisen elämäntilanteet voivat muodostua. Perttula (2008, 117) sanoo, että ne voivat muodostua aineellisesta, ideaalisesta, elämänmuodollisesta ja kehollisesta ulottuvuudesta. Elämäntilanteen ymmärtäminen kokemustutkimuksen kannalta on oleellista, sillä kokemus luo ymmärtävän ja merkityksellisen suhteen tajuavan ihmisen ja elämäntilanteen välille. Osa merkityssuhteista täydentyy kokonaisiksi elämän aikana, osa jää lopullisesti tiedostamattomiksi. Kokemus liittyy siis vahvasti ihmisen elämäntilanteeseen. Elämäntilanne täydentää kokemuksen ja antaa merkityksen ihmisen ja elämäntilanteen väliselle suhteelle. (Perttula 2008, 117–119.)

Kokemuksen tutkiminen edellyttää tutkijalta aitoa kiinnostusta toisen ihmisen kokemuksia kohtaan. Tutkijan on selvitettävä itselleen, mikä on se merkityksellinen osa-alue, jota hän haluaa tutkimuksensa avulla ymmärtää. Tavoitteena on tutkia niin sanottuja eläviä kokemuksia, eli aiheita ja tilanteita, joista yksilön elämäkokemus rakentuu. (Perttula 2008, 136–137.)

Kokemusten tutkiminen edellyttää niiden kuvaamista jollakin tavalla. Tutkija ei voi ymmärtää tutkittavan henkilökohtaista kokemusta ennen sen ilmaisemista esimerkiksi sanoin, kuvin tai elein. Tutkija voi hankkia tarvitsemansa aineiston lähes millä keinolla tahansa, kunhan aineisto on tallennettavissa. Hankalaksi kokemuksen tutkimisen tekee se, että aineisto on tutkittavan omaa tulkintaa kokemuksestaan – jokin muuttuu väistämättä. (Perttula 2008, 140–143.) Erityisen ongelmallista on, jos tutkittavalla ei ole sopivaa sanaa kokemukselleen. Tällöin tulkinnan voidaan ajatella olevan vajaa. Tästä esimerkkinä voidaan ottaa käsite naisten seksuaalinen hyväksikäyttö. Historia ei ole esimerkiksi aina tuntenut käsitettä *naisten seksuaalinen hyväksikäyttö*. Tällöin tekoa ei ole osattu tuomita, ja naisten kokemukset ovat jääneet ilman oikeutta. (Varsa 1996, 135–136.)

Kokemuksen tutkimisessa on oleellista, että tutkija ymmärtää myös itsensä kokevaksi ihmiseksi. Tutkija siis tulkitsee jo tulkittua kokemusta. Tutkimusmenetelmän avulla tutkija löytää ne tutkimukselle oleelliset näkökulmat, joiden perusteella hän voi tehdä tutkittavan kokemuksista tulkintaa. (Perttula 2008, 143–147.)

### 2.3 Ennakkokäsitykseni

Irtautuminen mielipiteistäni ja näkemyksistäni ennen aineiston lukemista ja siihen tutustumista on välttämätöntä, jotta voin suhtautua tutkimusaineistoon puolueettomasti. Irtautuminen tapahtuu reduktion avulla, jossa irrottaudutaan olettamasta mitään tutkittavasta asiasta (Husserl 1995, 63–64). Kun tässä onnistutaan, todellisuus voidaan nähdä uudesta näkökulmasta (Pulkinen 2010, 34). Käytännössä reduktio tapahtuu refleктоivan sulkeistamisen, eli omien ennako-oletusten pois sulkemisella, ja mielikuvien tasolla tapahtuvan muuntelun avulla (Perttula 1995, 10).

Aloitin sulkeistamisen pohtimalla tutkimukseni aihetta. Mietin, mitä koulukiusaaminen minulle merkitsee ja mitä siitä tulee minulle mieleen. Kirjoitin paperille mieleeni nousevia sanoja, kuten  *julma, tuhoava ja haavoittava* sekä  *kidutus, nöyryytys, pahoinvointi, epätoivo, syrjintä ja toivottomuus*. Sanoja katsellessa on selvää, että ennakkokäsitykseni koulukiusaamisesta on tuomitseva. Ennakkokäsitykseni kumpuaa omista kokemuksistani. Olen kokenut, mitä kiusaaminen voi ihmiselle tehdä ja kuinka se voi viedä pienen koululaisen elämän.

Olin koko peruskouluajan koulukiusattu, joten paperille kirjoittamani sanat huokuvat sitä tuskaa ja epätoivoa, joka sisälläni tuolloin oli. Koin hiljaista ja sanallista kiusaamista. Minut jätettiin muun porukan ulkopuolelle, selkäni takana kuiskuteltiin, minulle soitettiin pilapuheluita ja minua nimiteltiin. Olen aina ollut koulussa ahkera ja innostunut, minkä vuoksi olen menestynyt kokeissa ja saanut hyviä numeroita. Usein kiusaaminen loppuikin kokeiden lähestyessä, sillä muut halusivat minulta apua kokeisiin lukemisessa. Tuolloin en vielä ymmärtänyt, että minua käytettiin hyväksi oman osaamiseni vuoksi. Kokeiden tulosten julkistamisen jälkeen nimittely jälleen jatkui. Jos en saanut kokeista täysiä pisteitä, minulle naurettiin ja ilveiltiin. Mikäli sain täydet pisteet, minua haukuttiin ”hikariksi” tai ”lelliksi”. Oli tulokseni mikä hyvänsä, muiden mielestä se oli aina väärä.

Käsitykseni koulukiusaamisesta on muodostunut pitkän ajan kuluessa. Pääseminen irti näistä ennakkokäsityksistäni vaatii aktiivista työskentelyä koko tutkimusprosessin ajan. Jatkoin sulkeistamista ottamalla yhteyttä entiseen kiusaajaani.

Pyysin, että voisimme keskustella. Hän suostui pyyntööni, ja vietimme useamman tunnin puhuen koulukiusaamisesta, tunteista ja menneistä tapahtumista. Ymmärrän nyt paremmin, mikä sai hänet kiusaamaan minua. En voi sanoa, että olisin keskustelun perusteella täysin unohtanut menneisyyteni, mutta ymmärrän paremmin sitä maailmankuvaa ja elämäntilannetta, joka meillä molemmilla silloin oli.

Kokeilin lisäksi muistelutyömenetelmää, jotta sulkeistaminen olisi tehokkaampaa. Kuulin menetelmän hyödyllisyydestä sulkeistamisessa ensimmäistä kertaa FT Päivi Rantalan (2011a) luennolla. Rantala kertoi, millaisia kokemuksia hänellä on muistelutyömenetelmän käytöstä ja hyödyllisyydestä omien näkemysten pohtimiseksi. Muistelutyömenetelmän avulla on mahdollista ”tiedostaa ja kyseenalaistaa itsestään selvinä ja luonnollisina pitämiään oletuksia ja arjessa vallitsevia käytäntöjä” (Ylitapio-Mäntylä 2009, 17). Kokeilin muistelutyömenetelmää kirjoittamalla kokemukseni hän-muodossa paperille – aivan, kuten Rantala (2011b) oli tehnyt. Luin kirjoitukseni läpi vasta seuraavana päivänä, jotta pystyin tarkastelemaan sitä puolueettomammin. Tuntui kuin olisin lukenut jonkun muun kertomusta.

Näiden sulkeistamisharjoitusten jälkeen ymmärrän koulukiusaamisen edelleen ilmiöksi, jolla on usein sekä lyhyt- että pitkäaikaisia vaikutuksia. Koulukiusattu voi kokemuksistaan huolimatta kasvaa ehjäksi ja rakastavaksi ihmiseksi. Uskon, että suurelle osalle ihmisistä koulukiusaaminen jättää jälkensä, mutta osalle ei. Koulukiusaamiskokemus ei määritä ihmistä. Vaikka kiusaaja omalla toiminnallaan aiheuttaa kiusatulle harmia ja murheita, kiusaajakin on vain ihminen. Hänellä saattaa olla elämässään ongelmia, jotka hän purkaa toiseen ihmiseen. En hyväksy kiusaajan toimintaa, mutta uskon ymmärtäväni sen taustalla piileviä syitä.

### 3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

#### 3.1 Tutkimusongelma ja -menetelmä

Tutkimuksessani kuvaan nyt jo aikuisten, mutta kouluaikana kiusaamista kohdanneiden kokemuksia koulukiusaamisesta. Olen kiinnostunut siitä, millaisia seurauksia he kokevat kiusaamisella olleen. Tavoitteenani on antaa kiusatuille puheenvuoro ja saada heidän äänensä kuuluviin. Lähestyn aihetta kiusattujen kokemusten näkökulmasta. Pyrin kuvaamaan nämä kokemukset aitoina, sellaisina kuin ne aineistossa esiintyvät. Tutkimusongelmani on, miten koulukiusaamiskokemus näkyy aikuisiällä. Haen tähän vastausta seuraavien kysymysten kautta:

1. Millaisia tunteita koulukiusaamiskokemukset herättävät?
2. Miten kiusatut suhtautuvat entisiin kiusaajiinsa?
3. Millaisia vaikutuksia kiusaamisella kokemusten mukaan on?
4. Miten kiusatut suhtautuvat koulukiusaamiseen nykyään?

Nämä kysymykset ovat muodostuneet aineiston analyysin perusteella. Tämä on esitelty tarkemmin luvussa 4.2.1.

Tutkimukseni on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Käytän laadullista tutkimusotetta, sillä määrällinen tutkimus vaatisi suuremman otannan. Näin ollen tuloksia ei voida yleistää koskemaan kaikkia kiusattuja – eikä se ole tutkimukseni tavoitekaan. Pyrin sen sijaan korostamaan tutkittavien näkökulmaa, mikä on tyyppillistä laadulliselle tutkimukselle (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 155). Hirsjärvi ym. (2004, 155) toteavat, että laadulliselle tutkimusotteelle on tavanomaista myös se, että tutkimukselle ei aseteta hypoteesia. Heidän mukaansa oleellista on, että aineisto määrää, mikä on tutkimuksessa tärkeää – ei tutkija. Tarkastelen koulukiusaamisen seurauksia kiusattujen kokemusten kautta, jolloin nämä kokemukset määrittävät tutkimukselle asetettavat rajat. Tutkijan tulee kuitenkin tiedostaa ennakkokäsityksensä tutkittavasta aiheesta. Olen kuvannut nämä ennakkokäsitykseni luvussa 2.3.

Fenomenologia on yksi laadullisen tutkimuksen laji (Hirsjärvi ym. 2004, 153). Käytän tutkimuksessani tätä fenomenologista tutkimusotetta, sillä sille on tyypillistä juuri ihmisten kokemusten tutkiminen (Perttula 2008, 116). Fenomenologialla tarkoitetaan suuntausta, joka korostaa ihmisen kokemusta, aistimuksia ja elämyksiä. Alun perin fenomenologinen liike syntyi 1800- ja 1900-lukujen vaihteessa lähinnä vastaiskuna akateemista filosofiaa kohtaan. Liike sai tarvitsemansa voiman Edmund Husserlin vuosina 1900–1901 kirjoittamasta teoksesta *Logische Untersuchungen* (suom. *Loogisia tutkielmia*). (Miettinen, Pulkkinen & Taipale 2010, 9–14; ks. myös Backman 2005, 27–30 ja Husserl 1995, 9–10.)

Fenomenologia voidaan käsittää tutkimusmetodin ohella myös filosofiana ja lähestymistapana. Metodologisena ulottuvuutena ja filosofiana fenomenologiaa voidaan tarkastella eri piirteidensä perusteella esimerkiksi Husserlin tai Martin Heideggerin näkemysten mukaan. (Virtanen 2006, 153–154.) Varto sekä Rose, Beeby ja Parker sanovat, että lähestymistapana fenomenologia on eri tutkimusmenetelmien ja ajatusmallien perusteella positivismiin vastakohta (Virtanen 2006, 153).

Husserlilainen fenomenologia voidaan käsittää niin sanottuna puhtaana fenomenologiana. Husserl oletti kaiken tiedon perustuvan kokemukseen ja ulkoisen maailman välittyvän ihmisen tajunnallisuuden kautta. Hän käyttää käsitettä *merkitysrakenne* kuvatessaan ihmisen tietoista toimintaa edellyttäviä mekanismeja. Hänen mukaansa ihmisen toiminta on aina tajunnallista, johonkin suuntautuvaa. Martin Heidegger oli Husserlin kanssa eri mieltä. Heidegger käsitti tiedon muodostuvan suhteessa ihmisen ja ulkoisen todellisuuden välillä. Heideggerin filosofialle oli merkityksellistä termi *täälläolo* (saks. *Dasein*), jolla hän tarkoittaa ihmisen tilannetta suhteessa syntymään, kasvamiseen ja valintoihin – eräänlaista olemisen ymmärrystä. Juuri täälläolon kautta ihmisen ymmärrys ja tulkinta Heideggerin mukaan saavat merkityksensä. (Heidegger 1953/1996; Virtanen 2006, 154–163; ks. myös Brandom 2003.)

Fenomenologialle on keskeistä ilmiöiden ja niiden välisten suhteiden tutkiminen. Husserl käsittää ilmiöt maailmaa edeltävänä ja mahdollistavana kokonaisuutena, mutta toisaalta kokonaisuus voidaan käsittää myös ilman olevaa. Tätä Husserl

kutsuu transsendaalikäsitteeksi. (Husserl 1995, 18.) Transsendaalisen fenomenologian mukaan oleellista on ihmisen absoluuttinen, historiaton, yleinen sekä ylik-silöllinen tajunta ja niiden väliset lainalaisuudet. Nämä lainalaisuudet ovat Husserlin puhtaan fenomenologian mukaan kaiken tiedon perusta. (Virtanen 2006, 155.)

Fenomenologinen tutkimus pyrkii irtautumaan luonnollisesta asenteesta. Luonnollisella asenteella Husserl tarkoittaa teoreettista asennetta, kohteen asettamista ole-vaksi ja arkista suhdetta todellisuuteen. (Pulkkinen 2010, 29; Perttula 1995, 10.) Käytännössä luonnollinen asenne tarkoittaa pitäytymistä totutuissa tarkasteluta-voissa, mikä estää aitojen olemusten tavoittamista ja luo ennakkoluuloja tutkitta-vaan asiaan kohtaan. Irroutuminen tällaisesta asenteesta tapahtuu tietoisien teon, reduktion avulla (ks. luku 2.3). (Husserl 1995, 20–23.)

### **3.2 Tutkimusaineiston kerääminen**

Fenomenologiselle tutkimukselle on tärkeää hyvin suunniteltu aineiston hankinta. Oleellista, että tutkija vaikuttaa tutkittavien kokemuksiin mahdollisimman vähän. Ihanteellinen tutkimustilanne on, jos tutkittavat voivat vapaasti ja avoimesti tuoda esiin kokemuksiaan. Lisäksi tutkimuksen kohderyhmälle esitettävien kysymysten tulee olla mahdollisimman avoimia; kysymysten tulee antaa tilaa vastaajien mieli-kuville ja elämyksille. (Virtanen 2006, 170.)

Aineiston hankkimiseen täytyi kiinnittää erityistä huomiota, sillä tutkimusaiheeni on monelle hyvin arka, ja halusin saada mahdollisimman totuudenmukaisen ja aidon kuvan aikuisten koulukiusaamiskokemuksista. Esimerkiksi haastattelu olisi voitu kokea liian ahdistavaksi tilanteeksi, eikä tämä eettisten käytäntöjen mukaan ole tavoiteltua eikä toivottavaa (Hyvä tieteellinen käytäntö 2009, 6). Haastatteluti-lanteessa läsnäoloni olisi myös saattanut vaikuttaa vastauksiin. Kun puhutaan kou-lukiusaamisesta, on oleellista, että tutkittavalle tarjotaan mahdollisuus rauhassa pohtia ja eritellä kokemuksiaan ja tunteitaan. Näistä syistä päätin pyytää kirjoitel-mia kohderyhmään kuuluvilta.



Hyödynsin kirjoitelmien hankkimisessa sosiaalista mediaa, tarkennettuna Facebook-sivustoa. Facebook on yhteisöllinen palvelu, joka tavoittaa joka päivä miljoonia ihmisiä ympäri maailmaa (Facebook 2012). Suomalaisia Facebookiin on rekisteröityneenä yli 2 miljoonaa (Socialbakers 2012), joten sivuston avulla on mahdollista saavuttaa suuri joukko potentiaalisia vastaajia.

Facebookissa on eri aihepiireihin liittyviä ryhmiä, joihin voi halutessaan liittyä. Laitoin osallistumispyynnön tutkimukseeni kahden koulukiusaamista koskevan ryhmän nähtäville. En kuitenkaan mainitse ryhmien nimiä työssäni vastaajien anonymiteetin turvaamiseksi.

Pyysin entisiä koulukiusattuja lähettämään minulle marraskuun 2011 aikana joko sähköpostitse tai kirjeitse kirjoitelman kokemastaan koulukiusaamisesta. Loin tutkimusta varten uuden sähköpostiosoitteen, joka oli käytössä vain tutkimuksen tekemisen ajan. Koin tämän turvalliseksi vaihtoehdoksi sekä tutkimukseen osallistuvien että itseni kannalta, sillä en halunnut julkistaa vakituisesti käyttämäni sähköpostiosoitetta tietoturvariskin takia. Kotiosoitteeni julkistaminen sen sijaan oli tietoinen riskinotto. Halusin antaa mahdollisuuden lähettää kirjoitelmat täysin anonymisti. Perinteinen kirjeen lähettäminen olisi mahdollistanut tämän, sillä sähköpostitse lähetetyssä viestissä näkyy lähes aina lähettäjän nimi.

Lehtomaa (2008) toteaa, että tutkijan tulee avoimesti kuvata, millaisista asioista hän on kiinnostunut ja mikä on tutkimuksen tavoite. Kerroinkin tutkimuspyynnössä tutkimukseni tavoitteen ja annoin apukysymyksiä kirjoittamisen tueksi. Halusin ohjeistaa potentiaalisia vastaajia mahdollisimman vähän, mutta suuntaa antava ohjeistus oli silti pakollinen, jotta sain haluamaani aiheeseen liittyvää materiaalia. Halutessaan vastaajat olisivat voineet kysyä minulta lisätietoja tutkimuksesta. Tämän lisäksi kerroin, että tutkimukseen osallistuneiden tuli olla yli 18-vuotiaita oppivelvollisuuden suorittaneita, jotka olivat kokeneet koulukiusaamista. Lupasin tutkimukseen osallistuville, että kirjoitelmat käsitellään luottamuksellisesti ja että heidän henkilöllisyytensä ei tule tutkimuksessa esiin. Minulla ei ole oikeutta käsitellä aineistoa huolimattomasti tutkimuksen aikana eikä sen jälkeen. Kirjoitelmapyyntö ja sen ohjeistus ovat liitteessä 1.

## 4 AINEISTON ANALYSOINTI

### 4.1 Aineiston kuvaus

Tavoitteenani oli saada tutkimusaineistoksi noin 15 kirjoitelmaa, sillä Tuomen ja Sarajärven (2002, 89–92) mukaan aineiston saturaatio- eli kylläntymispiste on tuolloin todennäköisesti saavutettu. Useampi kirjoitelma ei välttämättä tuottaisi tutkimuksen kannalta uutta, merkityksellistä tietoa. Tavoitteeni täyttyi, sillä sain sähköpostitse 16 kirjoitelmaa, joista neljä tuli miehiltä ja kaksitoista naisilta. Kaksi kirjoitelmista saapui hieman asettamani aikarajan jälkeen, mutta otin ne silti mukaan tutkimukseeni. Olisi tuntunut julmalta hylätä varta vasten tutkimustani varten kirjoitetut kirjoitelmat. Lisäksi en ollut ehtinyt aloittaa aineiston analyysia, joten kirjoitelmien mukaan ottaminen ei tuottanut ongelmia.

Tutkimukseen osallistuneiden keski-ikä oli 29 vuotta nuorimman ollessa 21- ja vanhimman 49-vuotias. Innostus tutkimustani kohtaan yllätti positiivisesti: sain Facebook-profiiliini kannustavia viestejä sekä pyyntöjä välittää tietoa tutkimuksestani eteenpäin. Osa kirjoitelmia lähettäneistä kertoi kuulleensa tutkimuksestani ystäviltaan. Näin ollen tutkimuspyyntöni levisi lumipallomenetelmän tavoin eteenpäin. Suhtautuminen tutkimukseeni tekemiseen oli erittäin myönteistä.

Kirjoitelmien pituus vaihteli puolen A4-kokoisen sivun mittaisesta jopa kahdeksaan A4-kokoiseen sivuun. Kirjoitelmien tyyli erosi murteen käytön ja avoimuuden osalta. Osa kirjoitelmista sisälsi hyvin yksityiskohtaisia kuvauksia elämän eri vaiheista ja kiusaamisesta. Yhdessä kirjoitelmassa oli jopa mukana kuva paidasta, jonka takia kyseistä henkilöä kiusattiin.

Joissakin kirjoitelmissa pyydettiin olemaan varovainen, kun kerron kirjoitelmien sisällöstä. Tämän vuoksi en julkaise kirjoitelmia sellaisenaan tässä raportissani. En halua kuitenkaan kohdella kirjoitelmia lähettäneitä täysin persoonattomina. Käytänkin tutkimukseen osallistuneiden oikeiden nimien asemesta pseudonyymeja eli keskittyjä nimiä Hanna Ojalan (2010) tavoin. Yhdyn Ojalan näkemykseen siitä, että tällä tavalla tutkimukseen osallistuvat säilyvät ainutkertaisina subjektei-

na verrattuna siihen, että heidät olisi jätetty kokonaan nimeämättä. Ojalan tavoin en kuitenkaan käytä edes pseudonyymiä, mikäli nimen esiin tuominen ei ole tutkimuksen ymmärrettävyyden kannalta oleellista. Tutkimukseen osallistuvien anonyymiteetin takaan poistamalla käyttämäni esimerkeistä tiedot, joiden avulla tutkittava olisi mahdollista tunnistaa. Tällaisia tietoja ovat muun muassa paikkojen ja ihmisten nimet sekä mahdolliset ammattiin viittaavat tiedot.

## 4.2 Aineiston käsittely

Käytän tutkimuksessani Amedeo Giorgin (1988) fenomenologista tutkimusmetodia. Toisaalta menetelmä rajaa aineiston käsittelyä, mutta toisaalta se antaa selkeän ohjenuoran, jonka avulla aineistosta on mahdollista käsitellä syvällisesti. Giorgin (2005) mukaan menetelmän tavoitteena on selkeyttää tutkittavaa ilmiötä. Elämässä on usein ristiriitoja sen välillä, mitä luulemme elämän olevan ja mitä se todella on. Näiden ristiriitojen selvittämisen kautta ymmärrämme elämää paremmin, ja samalla vuorovaikutus muiden kanssa kehittyy. (Giorgi 2005, 77.)

Giorgi (1988; ks. myös Perttula 1995, 68–85) jaottelee analyysin viiteen eri vaiheeseen. Nämä vaiheet ovat pyrkimys kokonaisnäkemykseen, jako merkitysyksikköihin, käänös tutkittavan yleiselle kielelle, yksilökohtaisen merkitysverkoston muodostaminen ja yleisen merkitysverkoston luominen. Kaksi ensimmäistä vaihetta olen yhdistänyt aineiston jäsentämiseksi ja kolme viimeistä aineiston muokkaamiseksi. Olen liittänyt mukaan esimerkkejä aineistostani, jotta vaiheiden ymmärtäminen helpottuu.

### 4.2.1 Vaiheet I–II: aineiston jäsentäminen

Analyysin ensimmäinen vaihe on **pyrkimys kokonaisnäkemykseen**. Tämä tarkoittaa huolellista ja perusteellista aineistoon tutustumista kokonaiskuvan saamiseksi. Tavoitteena on kohdata aineisto sellaisena kuin se todella ilmenee ja tämän avulla luoda perusta toiselle vaiheelle. (Giorgi 1988, 10–11; Perttula 1995, 69). Analyysin ensimmäisessä vaiheessa luin kirjoitelmat huolellisesti moneen kertaan.

Varasin yhden kuukauden, jolloin keskityin ainoastaan kirjoitelmien sisältöön. Kirjoitin paperille kirjoitelmista esiin tulleita asioita ja jäsentelin niitä mielessäni kokonaisuuksiksi. Keskityin kuhunkin kirjoitelmaan yksitellen, jolloin minulle muodostui tarkka kuva kirjoitelmien sisällöstä.

Giorgin (1988, 11) mukaan toinen vaihe on **jako merkityksikköihin**. Koska kirjoitelmat sisältävät paljon tutkimukseni kannalta epäolennaista materiaalia, koin luontevaksi poiketa hieman Giorgin menetelmästä. Kirjoitelmat on kirjoitettu vapaassa muodossa, joten niissä ei ole tiettyä kysymys–vastaus-logiikkaa. Tämän vuoksi jäsensin aineistoa selkeämmäksi. Lainasin Perttulan (1995, 91) tapaa jäsentää tutkimusaineisto sisältöalueiden mukaan. Sisältöalueet muodostuivat analyysin ensimmäisen vaiheen perusteella, eli kirjoitelmiin tutustumalla. Sisältöalueiden muodostamisessa hyödynsin kokonaisuuksia, joita olin jäsentänyt kustakin kirjoitelmasta analyysin ensimmäisessä vaiheessa.

Kirjoitelmista löytyi neljä selkeää teemaa: erilaiset koulukiusaamiskokemusten herättämät tunteet, suhtautuminen kiusaajiin, kiusaamisen vaikutukset ja suhtautuminen kiusaamiseen nykyään. Nämä teemat olivat johdettavissa tutkimuspyynnön tehtävänannosta, ja ne löytyivät lähes jokaisesta kirjoitelmasta – ainoastaan viimeinen teema, suhtautuminen kiusaamiseen nykyään, ei esiintynyt kaikissa kirjoitelmissa. Koin silti oleelliseksi sisällyttää teeman sisältöalueisiin, sillä suuressa osassa kirjoitelmia sillä oli merkittävä rooli. Sisältöalueet jäsentävät koko tutkimusaineistoani ja auttavat sisällön hahmottamisessa.

Muokkasin sisältöalueet kysymysten muotoon, jolloin ne toimivat aineiston jäsentämisen ohella myös alakysymyksinä varsinaiselle tutkimusongelmalleni. Selvitämällä nämä alakysymykset minun on mahdollista vastata lopulliseen tutkimusongelmaani. Kysyn aineiston perusteella seuraavia asioita:

1. Millaisia tunteita koulukiusaamiskokemukset herättävät?
2. Miten kiusatut suhtautuvat entisiin kiusaajiinsa?
3. Millaisia vaikutuksia kiusaamisella kokemusten mukaan on?
4. Miten kiusatut suhtautuvat koulukiusaamiseen nykyään?

Poimin näiden sisältöalueiden alle liittyvät tekstiosuudet kustakin kirjoitelmasta yksitellen. Tällä tavoin sain suljettua pois tutkimusongelmani kannalta epäolennaisen materiaalin.

Kun olin jäsentänyt tutkimusaineiston Perttulan (1995) ohjeiden mukaisesti sisältöalueisiin, palasin takaisin Giorgin (1988) määrittelemään toiseen vaiheeseen. Metodin mukaan aineistosta tulee tässä vaiheessa erottaa niin sanotut merkitysyksiköt – ajatukselliset kokonaisuudet – jotka sellaisenaan kertovat tutkittavasta ilmiöstä olennaiset asiat. Oleellista on yksiköiden yhteys kokonaisuuteen. Esimerkiksi tutkittavan käyttämää kieltä ei tässä vaiheessa vielä muuteta. Tutkijan tehtävänä ei ole päätellä, mitkä näistä merkitysyksiköistä ovat oleellisia ja mitkä epäoleellisia. (Virtanen 2006, 177.)

Jaottelin kunkin sisältöalueen tekstit ajatuksellisiin kokonaisuuksiin (ks. liite 2). Tein tämän Giorgin (1988, 11) ohjeiden mukaisesti hyvin spontaanisti. Jaottelun tarkoituksena on ainoastaan muokata aineisto hallittavampaan muotoon suhteessa tutkimusongelmaan (Perttula 1995, 72). Erotin merkityksen sisältävät yksiköt toisistaan käyttämällä //-merkintää ja rivin vaihtoa. Lopuksi lisäsin yksiköiden eteen vielä sisältöalueiden alaisen juoksevan numeroinnin taulukon 1 tapaan:

TAULUKKO 1. Esimerkki sisältöalueen tekstin jakamisesta merkitysyksikköihin

<b>1. MILLAISIA TUNTEITA KOULUKIUSAAMISKOKEMUKSET HERÄTTÄVÄT?</b>	
<b>Sisältöalueen alainen teksti</b>	<b>Jako merkitysyksikköihin</b>
<p>”Sisin on herkkä ja itken usein vieläkin, jos saan mielestäni aiheetonta kritiikkiä.” (Tarja 49 v.)</p> <p>”Kyllä minulla on edelleen sellainen olo, että toivoisin tulevani hyväksytyksi joukkoon.” (Tarja 49 v.)</p> <p>”Kysymyksiä. Miksi juuri minä? Miksi siihen ei kukaan puuttunut, vaikka se varmasti huomattiinkin? Olenko niin erilainen kuin muut?” (Tarja 49 v.)</p>	<p><i>1.1 Sisin on herkkä ja//</i></p> <p><i>1.2 itken usein vieläkin, jos saan mielestäni aiheetonta kritiikkiä.//</i></p> <p><i>1.3 Kyllä minulla on edelleen sellainen olo, että toivoisin tulevani hyväksytyksi joukkoon.//</i></p> <p><i>1.4 Kysymyksiä. Miksi juuri minä? Miksi siihen ei kukaan puuttunut, vaikka se varmasti huomattiinkin? Olenko niin erilainen kuin muut?//</i> (Tarja 49 v.)</p>

Muodostin edellä esitetyn mallin mukaisen jaottelun jokaisesta kirjoitelmasta erikseen, jotta kokemukset eivät sekoittuneet keskenään. Kuten taulukosta ilmenee, merkitysyksiköt voivat koostua useista eri tekstiosuuksista, jotka analyysin tässä vaiheessa liitetään toistensa yhteyteen juoksevan numeroinnin avulla.

#### 4.2.2 Vaiheet III–V: aineiston muokkaaminen

Kolmannessa vaiheessa jokainen merkitysyksikkö **käännetään tutkittavan kieleltä tutkijan yleiselle kielelle**. Alkuperäinen teksti tulee säilyttää käännöksen rinnalla. Käännöksen apuna tutkijan on käytettävä reflektiota ja mielikuvien tasolla tapahtuvaa muuntelua. Näiden avulla tutkijan tulee pyrkiä kuvaamaan tutkittavan kokemus sellaisena kuin se todellisuudessa on. (Giorgi 1988, 17–19.)

Tässä analyysin vaiheessa muotoilin jokaisen merkitysyksikön omin sanoin yleiselle kielelle (ks. liite 3). Tällöin kirjoitelmissa käytetyt murteet ja täytesanat sekä tutkimusongelman kannalta epäoleelliset kohdat poistuivat. Jokainen käännettävä yksikkö oli mietittävä tarkkaan, jotta alkuperäisestä tekstistä välittyvä kokemus säilyi. Säilytin alkuperäisen tekstin käännöksen rinnalla, jotta näkisin, mistä käännös on johdettu. Käännökset liitin taulukon 2 tapaan jokaisen merkitysyksikön perään isoilla kirjaimilla kirjoitettuna, jotta erottaminen alkuperäisestä tekstistä olisi mahdollisimman helppoa:

#### TAULUKKO 2. Esimerkki tekstin kääntämisestä tutkijan kielelle

<b>2. MITEN KIUSATUT SUHTAUTUVAT ENTISIIN KIUSAAJIINSA?</b>
<p>2.1 <i>Lähes jokainen minut porukasta pois sulkeneista oppilaista asuu edelleen kotipaikkakunnallani. Joskus siellä käydessäni koen jossain määrin ahdistavaksi, jos tapaan heitä sattumalta.</i>// HÄNTÄ AHDISTAA, JOS HÄN TAPAA ENTISEN KIUSAAJANSA SATTUMALTA.</p> <p>2.2 <i>Tunnen myös jonkinlaista sääliä, useat kun ovat jumiutuneet kotipaikkakunnalleen työttömiksi yksinhuoltajiksi.</i>// HÄN TUNTEE SÄÄLIÄ ENTISIÄ KIUSAAJIAAN KOHTAAN, SILLÄ HÄN KOKEE, ETTÄ HEILLÄ EI MENE ELÄMÄSSÄÄN HYVIN.</p> <p>2.3 <i>En tiedä miten ajattelisin, jos he olisivat ns. edenneet elämässään enemmän.</i>// HÄN EI OSAA SANOA, MITEN SUHTAUTUISI, JOS KIUSAAJILLA MENISI ELÄMÄSSÄÄN AIEMPAA PAREMMIN. (Saara 25 v.)</p>

Käytin käänöksissä hän-muotoa, jolloin tekstin henkilökohtaisuus vaihtui kertojan muotoon. Eri henkilöiden kokemuksia ei vielä tässä vaiheessa yhdistetty. Käsitteelin yhtä kirjoitelmaa kerrallaan, jotta säilytin tuntuman merkitysten jatkumosta ja suhteesta toisiinsa.

Neljännessä vaiheessa **muodostetaan yksilökohtainen merkitysverkosto**. Giorgin (1988, 19) mukaan tässä vaiheessa yhdistetään eri sisältöalueiden käännetyt merkitysyksiköt kunkin tutkittavan osalta samaan yhteyteen. Eri henkilöiden kirjoitelmia ei siis vielä yhdistetä tässäkään vaiheessa. Jokainen kolmannen vaiheen merkitysyksikkö tulee huomioida, eikä ainuttakaan niistä saa jättää pois (Virtanen 2006, 179).

Olin muodostanut sisältöalueet Perttulan (1995) tavoin jo analyysin toisessa vaiheessa, eli minun ei tarvinnut enää sitä tehdä. Jatkoin analyysin kolmannesta vaiheesta neljanteen: poistin merkitysyksiköistä alkuperäisen tekstin ja jätin jäljelle ainoastaan tutkijan kielelle käännetyn tekstin. Joissakin tapauksissa yhdistin yksiköitä toisiinsa, jotta virkkeistä ja tekstistä tuli helppolukuisempaa. Tästä huolimatta merkitysverkostojen kieli on hyvin toistavaa ja hiomatonta. Jätin kielen rakenteen tarkoituksella tällaiseksi, jotta jokainen merkityksen sisältävä yksikkö säilyisi nähtävillä ja helpottaisi näin analyysin viidettä vaihetta. Vaikka yhdistelinkin merkitysyksiköjä toisiinsa, jokaisen merkityksen sisältävän yksikön tuli silti säilyä nähtävillä.

Koin luontevaksi, että jako sisältöalueisiin jäisi kuitenkin näkyville. Ratkaisin ongelman käyttämällä kappalejakoja, jolloin yhdestä sisältöalueesta luotu tekstikonaisuus muodosti yhden kappaleen. Näin sain aikaan jokaisesta kirjoitelmasta yksilökohtaisen merkitysverkoston (ks. liite 4).

Viidennessä ja viimeisessä analyysin vaiheessa yksilökohtaisista merkitysverkostoista siirrytään **yleiseen merkitysverkostoon**. Tämän tulee sisältää jokaisen tutkittavan jokainen yksilöllinen merkitysyksikkö. Näin saadaan säilytettyä yhteys yksilökohtaisiin merkitysverkostoihin, vaikka merkityksiä käsitelläänkin yleisellä tasolla. (Virtanen 2006, 180.) Tässä vaiheessa siis kaikkien tutkittavien merkitysverkostot yhdistetään.

Kävin läpi jokaisen luomani yksilökohtaisen merkitysverkoston ja ryhmittelin niissä ilmenneet merkitysyksiköt ranskalaisilla viivoilla sisältöalue kerrallaan, mikä helpotti kokonaisuuden hahmottamista. Sisältöalueet pidin siis silti erillään toisistaan. Vaikka jokin merkitysyksikkö esiintyi yksilökohtaisissa merkitysverkostoissa useampaan kertaan, huomioin sen vain kerran. Sisällöllisesti kaikki asiat kuitenkin säilyivät.

Luomani yleinen merkitysverkosto on kokonaisuus, joka sisältää jokaisen erillisen yksilökohtaisen merkitysverkoston. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että yleinen merkitysverkosto sisältää vain niitä asioita, jotka ovat oleellisia tutkimusongelmani kannalta. Koska yleinen merkitysverkosto sisältää yhdistettynä jokaisen yksilökohtaisen merkitysverkoston, ei yleisestä merkitysverkostosta voida tunnistaa yksittäistä henkilöä.

Merkitysverkostosta muodostui suhteellisen pitkä tekstikokonaisuus. En kuitenkaan halunnut tiivistää sitä lyhyemmäksi, jotta mitään oleellista ei olisi jäänyt pois. Muodostamani yleisen merkitysverkoston tavoitteena on saavuttaa yksilöiden kokemusten kautta yleisempää tietoa koulukiusaamisesta ilmiönä. Samalla valmiista yleisestä merkitysverkostosta voidaan johtaa sisältöalueiden kautta vastaukset tutkimusongelmaani. Valmis yleinen merkitysverkosto on nähtävillä liitteessä 5.

### **4.3 Analyysin tulokset**

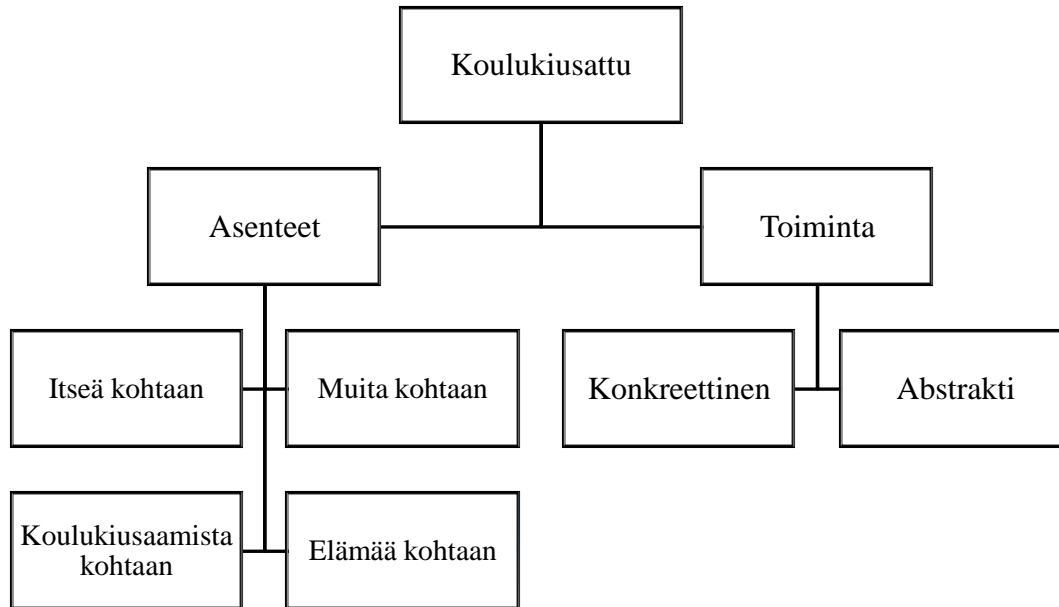
Yleisestä merkitysverkostosta nousi esiin kaksi selvää vastausta sille, miten koulukiusaamiskokemus näkyy aikuisiällä. Tutkimukseni mukaan koulukiusaamiskokemus näkyy aikuisiällä kiusatun asenteissa ja toiminnassa.

Kiusatun asenteet voidaan jakaa suhteessa itseen, muihin ihmisiin, kouluun ja koulukiusaamiseen sekä elämään yleensä. Kiusatun toiminta taas jakautuu konkreettiseen ja abstraktiin. Konkreettinen toiminta tarkoittaa kiusatun tietoisia tekoja tai tekemättä jättämisistä. Abstraktin toiminnan sen sijaan käsittelen tiedostamatto-



miksi, kiusatun oman tahdon ulkopuolella oleviksi kehon ja elimistön reaktioiksi.

Tutkimuksen tulokset voidaan esittää kuvion 1 muodossa:



KUVIO 1. Koulukiusaamiskokemuksen näkyminen aikuisiällä

Joskus asennetta ja toimintaa ei voida erottaa toisistaan. On väärin ajatella, että kaikki asenne olisi toimintaa, mutta toiminta lähtee usein liikkeelle asenteista. Käsittelem näitä aihepiirejä seuraavissa luvuissa tarkemmin. Varsinaisen yhteenvedon olen kuitenkin liittännyt työn loppuun.

## 5 KIUSATUN ASEENTEET

### 5.1 Asenne itseä kohtaan

Kouluaikeasta kiusaamiskokemusta voidaan tarkastella erilaisten tunteiden kautta. Tunteet voidaan määritellä ihmisen sisäiseksi psykologiseksi tapahtumiksi, joille on tyypillistä laatu ja voimakkuus (Griffiths 2008, 2). Kiusatun itseään kohtaan kokemat tunteet voidaan jakaa tutkimuksessani positiivisiin ja negatiivisiin. Positiivisuus näyttäytyy ylpeytenä ja tyytyväisyytenä. Darwin (1872/2009, 226–227) määrittelee ylpeyden kehollisiksi tunnusmerkeiksi pullistelun, ylimielisen asenteen ja halveksuvan suhtautumisen muita kohtaan. Tutkimusaineistossani ylpeys liitetään yleisesti selviytymiseen:

*”Onnistuin koko peruskoulun ajan lipsumaan kiusaajieni käsistä kuin saippua...sama mitä he tekivät, ei minusta saanut yliotetta. Siitä olen ylpeä.”* (Satu 24 v.)

*”Olin jotenkin kiusaajien yläpuolella ja heitä selvästi kiukutti se, etteivät he saaneet toteutettua itseään kiusatessaan minua.”* (Kimmo 31 v.)

Lainaukset Satun ja Kimmon kirjoitelmista huokuvat ylpeyttä omasta selviytymisestä. Darwinin (1872/2009, 226–227) määritelmän mukaisesti he pullistelevat selviytymisellään ja suhtautuvat ylimielisesti kiusaajiaan kohtaan. Suoranaista halveksuntaa kiusaajia kohtaan niistä ei kuitenkaan ilmene, vaan ylpeys juontuu suoraan itsearvostuksesta ja oman toiminnan kunnioittamisesta. Tilannetta kuvastaa hyvin Darwinin (1872/2009, 227) toteamus ”ylpeä ihminen tuntee täydellistä luottamusta itseensä”.

Kirjoitelmissa esiin tullut tyytyväisyys ilmenee oman elämäntilanteen hyväksymisenä. Kiusaamisen takia kiusatut ovat ikään kuin ajautuneet tietynlaiseen tilanteeseen elämässään ja ovat tyytyväisiä siitä. Tilanne olisi voinut olla hyvinkin erilai-

nen, mikäli kiusaamista ei olisi tapahtunut. Tämä käy ilmi seuraavasta esimerkistä:

*”-- enkä saanut käydä muiden järjestämässä kotibileissä. Ei minua kyllä kutsutukaan, mutten olisi saanut mennä, se on varmaa. Lopppeen lopulta [loppujen loppuksi] olen ihan tyytyväinenkin, etten ajautunut siihen porukkaan ja jumiutunut paikalliseksi amispätkäksi. (Saara 25 v.)*

Saaran tapauksessa tyytyväisyys paljastaa halveksuntaa muita luokkatovereita kohtaan. Hän toteaa olevansa tyytyväinen, ettei hänestä tullut luokkatovereidensa tavoin ”paikallista amispätkää”, vaan löysi paremman elämän muualta. Toisaalta toteamus ”ei minua kyllä kutsutukaan” paljastaa kateuden pilkahduksen sanojen takana.

Vaikka tapahtumien hyväksyminen on saattanut viedä paljon aikaa, kiusattu voi kokea selviytyvänsä. Vaikka koulukiusaaminen koetaan negatiivisena asiana, ei kokemusten muisteleminen välttämättä herätä tunteita lainkaan tai sitä ei haluta murehtia. Kiusaamisesta on selviydytty ja elämä on jatkunut eteenpäin. Koulukiusattu saattaa hyväksyä menneisyytensä, eikä halua syyllistää itseään. Hän voi jopa kokea Liisan tavoin oppineensa kokemuksistaan:

*”Kiusaaminen ei ole ollut kumminkaan positiivinen kokemus vaikka paljon olen sen myötä ’oppinut’.” (Liisa 21 v.)*

Kokemustensa ansiosta kiusatun tietoisuus koulukiusaamisesta ilmiönä on todennäköisesti muita parempi. Tämä ilmenee alla olevasta esimerkistä:

*”Toisaalta uskon, että ymmärrän kiusaamista ilmiönä paremmin kuin useimmat. Huomaan ehkä herkemmin, tai ainakin kuulostelen herkemällä korvalla.” (Satu 24 v.)*

Myös Holmberg-Kalenius (2008, 201) on omissa selvityksissään havainnut, että osa kiusatuista kokee oppineensa kokemuksistaan. Hänen mukaansa tällöin on

usein kyse kiusatuista, jotka ovat saaneet apua ongelmiinsa hyvin nopeasti. Tutkimuksessani kokemuksen voimavaraksi kääntäminen ei liittynyt nopeaan avun saamiseen. Vaikka kiusatut eivät olisikaan kirjoitelmien mukaan saaneet apua ongelmiinsa, kokemuksista on silti voitu oppia. Kiusaamisen kääntäminen voimavaraksi mainittiin seitsemässä kirjoitelmassa, joista ainoastaan yhdessä kerrottiin kiusaamisen loppuneen nopeasti. Holmberg-Kaleniuskin (2008, 201) myöntää, että osa kiusatuista kykenee oppimaan kokemuksistaan, vaikka kiusaaminen olisikin kestänyt kauan.

Kielteinen asenne itseä kohtaan liittyy kirjoitelmissa lähinnä häpeän tunteeseen. Tämä mainittiin viiden naisen ja yhden miehen kirjoitelmissa. Tutkimukseni mukaan eniten hävetään koulukiusaamistaustaa. Omaa menneisyyttä ei haluta miettiä sen herättämän häpeän vuoksi. Turusen (2004) mukaan nuori alkaa ympäristön paineiden alla hävetä itseään, jolloin hän tulee riippuvaiseksi muiden osoittamasta arvostuksesta. Turunen toteaa, että kiusattu nuori ei tätä arvostusta usein vertais- tovereiltaan saa, jolloin hänen itsetuntonsa on vaarassa.

Hyvä itsetunto liittyy Rigbyn (2002, 104) mukaan terveyteen, jonka Huttunen (2011a) määrittelee täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi. Rigby (2002, 104) on todennut, että kiusaaminen vaikuttaa neljään eri terveyden osa-alueeseen: hyvinvointiin, sosiaaliseen sopeutumiseen, psykologiseen mukavuuteen ja fyysiseen hyvinvointiin. Psykologisella hyvinvoinnilla Rigby tarkoittaa hyvää itsetuntoa ja onnellisuutta. Sosiaalisesti sopeutunut henkilö ei hänen mukaansa eristäydy omiin oloihinsa, vaan on tekemisissä muiden ihmisten kanssa. Psykologisella mukavuudella Rigby tarkoittaa stressaamattomuutta ja masentumattomuutta, kun taas fyysisesti hyvinvoivalla ihmisellä ei ole terveysongelmia.

Huono itsetunto mainittiin tutkimusaineistossani seitsemässä kirjoitelmassa suoraan, kolmessa tämä tuli esiin vaikutusten kuvailussa. Huono itsetunto saattaa aiheuttaa kiusatulle alakuloisuutta, jolloin tämä toivoo, että olisi saanut mahdollisuuden elää onnellisempaa elämää. Tämän lisäksi huono itsetunto näkyy kirjoitelmissa itsensä häpeämisenä, epävarmuutena ja itsearvostuksen puutteena. Malinen (2010, 147–149) sanoo, että itsetuntonaan heikko ihminen ei koe omistavan-

sa tarpeellisia taitoja yhteiskunnassa selviämiseksi. Malinen jatkaa, että tällainen ihminen kokee usein olevansa täysin kelpaamaton, ja että hänellä ei ole ollut oikeutta syntyä tähän maailmaan. Tutkimukseni mukaan huonon itsetunnon oireet korostuvat, kun kiusattu on stressaantunut tai väsynyt.

Huono itsetunto näkyy myös kiusattujen näkemyksenä, että hän olisi ulkoisesti jollain tavalla viallinen, kuten Venlan kirjoitelmasta ilmenee:

*”Kiusaamisen takia mä en tohdi olla oma itteni. Häpeän itteäni hirveesti ja inhoan kattoo peiliin.”* (Venla 23 v.)

Vartaloon kohdistuvat ulkonäköpaineet näkyivät neljän naisen kirjoitelmissa. Nämä liittyivät joko oman ulkonäön inhoamiseen tai vartalon peittelemiseen erilaisten löysien vaatteiden avulla. Miesten kirjoitelmissa ulkonäköpaineet eivät esiintyneet.

Tutkimukseni perusteella koulukiusaaminen saattaa vaikuttaa kiusatun asenteeseen itseään kohtaan myös positiivisesti. Aina itsetunto ei kärsi kiusaamisesta, vaan joskus jopa kohentaa sitä. Niemi (2008, 8) sanoo, että ihminen, jolla on hyvä itsetunto, hyväksyy ja tuntee itsensä sellaisena kuin on. Niemen mukaan tällainen ihminen ymmärtää oman arvokkuutensa. Malinen (2003, 109) muistuttaa, että itsetunto on osa ihmisen minäkuvaa. Malisen mukaan ihminen, joka arvostaa omia päämääriään, tavoitteitaan ja ihanteitaan on itsetunniltaan vahva. Hän toteaa, että itsetunniltaan vahva ihminen ei ole riippuvainen muiden ajatuksista ja mielipiteistä. Tutkimukseni mukaan kiusattu ei aina edes haluaisi vaihtaa kokemuksiaan pois, sillä nämä kokemukset ovat osaltaan muokanneet hänestä juuri sellaisen kuin hän nykyään on. Esimerkiksi Satu kokee tuntevansa näin:

*”Toisaalta en enää vaihtaisi sitä poiskaan. Minä selvisin. Minä olen minä, osittain sen vuoksi.”* (Satu 24 v.)

Itsensä hyväksyminen ja arvostaminen kiteytyvät Satun kommenttiin ”minä olen minä”. Tutkimukseni mukaan kiusattu saattaa myös ajatella, että selviytyttyään koulukiusaamisesta hän selviää mistä vaan. Aina ei kuitenkaan osata sanoa, mil-

lainen ihminen kiusattu olisi ilman kokemuksiaan. Tätä ei kuitenkaan haluta muurehtia. Tutkimukseni mukaan kiusaamiskokemus voi kasvattaa henkisesti, jolloin kokemus käännetään voitoksi ja itsearvostukseksi:

*”Kiusaaminen on vaikuttanut elämääni, mutta koen sen negatiivisten asioiden lisäksi myös vahvistaneen minua – selvisin yläasteesta hengissä, selviän mistä vain.”* (Kati 21 v.)

Koulukiusaamisen vaikutuksista itsetuntoon on myös ristiriitaisia tutkimustuloksia. Turun yliopistossa tehdyn koulukiusaamisen pitkäaikaisvaikutuksia selvittäneen tutkimuksen mukaan kiusaaminen vaikutti kiusatun itsetunnon sijaan ennemminkin suhtautumiseen muita ihmisiä kohtaan (Salmivalli 2005, 52–56). Tämän tutkimuksen perusteella käsitys siitä, että koulukiusaaminen aiheuttaa kiusatulle huonon itsetunnon, ei pidä paikkaansa. Toisaalta voidaan ajatella, että kiusaaminen kyllä vaikuttaa itsetuntoon, mutta ei yhtä vahvasti kuin siihen, millaiseksi toiset ihmiset koetaan. Tällä taas on vaikutuksia kiusatun myöhemmille ihmissuhteille. (Salmivalli 2005, 52–56.) Tutkimukseni tukee aikaisempaa käsitystä siitä, että kiusaaminen vaikuttaa itsetuntoon. Vaikka kiusaaminen kirjoitelmien mukaan vaikuttaa myös suhtautumiseen muihin ihmisiin, ei sen vaikutusta kiusatun itsetuntoon voi väheksyä.

Vaikka koulukiusaamiskokemusta ei miettisikään ja vaikka kokemuksesta olisi kulunut aikaa, muistot eivät silti katoa:

*”Ja jotenkin tuntuu että elän sen saman häpeän kanssa vieläkin. Vieläkin kiusaamisen ajattelu saa kyyneleet silmiin ja sen ajattelun miten yksin olin silloin.”* (Laura 30 v.)

*”Silti kiusaaminen sattuu jollakin tasolla vielä näinkin pitkän ajan kuluttua.”* (Heikki 44 v.)

Lauran ja Heikin kirjoitelmat osoittavat, että vaikka koulukiusaaminen ei olekaan jatkuvasti ajatuksissa, sen aiheuttamat tunteet säilyvät hyvin pitkään. Koulu-

kiusaamiskokemusten muistelemisen saattaa herättää myös useita kysymyksiä. Tutkimuksessani viidessä kirjoitelmassa mainittiin kiusaamisen syiden pohtiminen. Kiusattu saattaa pohtia, miksi juuri häntä kiusattiin ja miksei kukaan puuttunut tilanteeseen. Aina koulukiusatut eivät saa vastauksia heidän mielessään liikkuihin kysymyksiin. Myös Höistad (2003, 26–27) on havainnut kiusattujen mielessä liikkuvat kysymykset. Höistadin mukaan henkilö, joka jatkuvasti kuulee olevansa jollain tavalla huono, alkaa lopulta itsekin uskoa siihen. Tämän vuoksi Höistad korostaa sitä, kuinka tärkeää on välittömästi tehdä kiusatulle selväksi, ettei tässä ole vikaa. Muuten riskinä on, että kiusattu olettaa olevansa itse syyllinen siihen, että joutui kiusatuksi.

## **5.2 Asenne muita kohtaan**

Kiusatun asenne muita kohtaan voidaan tutkimukseni mukaan jakaa asenteeseen kiusaajaa, kiusattuja ja ulkopuolisia kohtaan. Tämän luokittelun olen muodostanut kiusattujen vastauksista, jotka käsitelivät koulukiusaamisen vaikutuksia, kiusatun suhtautumista kiusaajaansa sekä nykyistä suhtautumista koulukiusaamiseen.

### **5.2.1 Asenne kiusaajaa kohtaan**

Kiusatun asenne muita kohtaan näkyy etenkin suhtautumisena kiusaajaa kohtaan. Kiusaaja on tyttö tai poika, joka aloittaa koulukiusaamisprosessin – joskus jopa opettaja. Tyypillinen kiusaaja on rohkea, itsevarma, impulsiivinen, helposti ärsyttävä ja omasta mielestään hyvinkin suosittu ja hauska (Penttilä 1994, 86–87). Kiusaaja voi olla sisimmiltään myös hyvin epävarma ja korostaa kiusaamisen avulla paikkaansa ryhmässä. Itsevarman käytöksen vuoksi hänen todelliset tunteensa saattavat jäädä piiloon. Koulukiusaajalla on tarve hallita muita: hän voi asemansa tai voimansa avulla säädellä toisten kokemia etuja tai haittoja (Turunen 2004, 51).

Kiusaaja toimii harvoin yksin. Hän on usein ryhmän jäsen, joten huomio tulisi kiinnittää koko ryhmän sosiaalisiin suhteisiin. Kiusatun ja varsinaisen kiusaajan lisäksi kiusaamistilanteessa voi olla läsnä myös muita. Niin sanotut passiiviset kiusaajat eivät yleensä aloita uhrin alistamista (Harjunkoski & Harjunkoski 1994, 36–37). Passiiviset kiusaajat toimivat kiusaajan antaman mallin mukaan myötäilemällä ja matkimalla häntä. Joskus myös uhrin ystävät saattavat olla passiivisia kiusaajia. Harjunkosken ja Harjunkosken (1994, 37) mukaan ystävät saattavat pelätä joutuvansa itsekin kiusatuiksi ja myötäilevät näin kiusaajaa. Kiusattu ei siis välttämättä saa koulutovereiltaan kaipaamaansa apua. Kouluajan ulkopuolella tilanne voi olla eri, sillä pelkoa kiusatuksi joutumiselle ei välttämättä ole (Harjunkoski & Harjunkoski 1994, 37). Passiivisiin kiusaajiin lukeutuvat myös ne, jotka käytöksellään, esimerkiksi nauramalla, provosoivat kiusaajaa jatkamaan toimintaa. Vaikka suuri osa nuorista ei lainkaan hyväksy kiusaamista, saattavat nuoret toimia ryhmässä tavalla, joka mahdollistaa kiusaamisen ja kiusaamistilanteisen syntymisen.

Entisten koulukiusaajien ajattelemisen saattaa herättää kiusatussa negatiivisia tunteita tai ajatuksia. Tutkimukseeni osallistuneista kiusatuista kaksi miestä ja kahdeksan naista kertoi asennoituvansa entisiin kiusaajiinsa negatiivisesti. Asenne näkyy tutkimukseni mukaan katkeruutena, halveksuntana, kaunana, inhona tai vihana. Darwin (1872/2009, 203) toteaa inhon toista ihmistä kohtaan nostattavan vihan tunteen. Hänen mukaansa tällaiset tunteet tunnettuna kohtuullisissa määrissä eivät aiheuta merkittäviä ulkoisia ruumiillisia reaktioita, ainoastaan käytöksen ankaruutta ja äreyttä. Mikäli vihattu henkilö koetaan täysin merkityksettömäksi, muuttuu käytös halveksunnaksi (Darwin 1872/2009, 203). Nummenmaa (2010, 35–36) määrittelee vihan ihmisen perustunteeksi, jonka tarkoituksena on toimia pelotteena tai nostattaa ihmisen toimintavalmiutta. Halveksunnan hän sen sijaan määrittelee sosiaalisesti tunteeksi, joka on syntynyt oppimisen ja kulttuurin yhteisvaikutuksesta.



Suhtautuminen koulukiusaajaa kohtaan saattaa olla niin negatiivista, ettei tälle toivota mitään hyvää:

*”He [kiusaajat] ovatkin aika lailla ainoita ihmisiä, joille en toivo mitään hyvää. Minusta se kertoo siitä, että vaikka kyseessä onkin ns. voitoksi käännetty asia, niin elämänvaihe on ollut kuitenkin erittäin mieleenpainuvasti negatiivinen, etten osaa suhtautua sen aiheuttajaan neutraalisti.”* (Maria 26 v.)

Etenkin kiusaajien ydinjoukkoa kohtaan tunnetaan syvää vihaa, mutta muita kohtaan suhtautuminen saattaa olla lievempää, kuten seuraava esimerkki osoittaa:

*”Toivotan tyynesti ja mitä suurimmalla vahingonilolla koko porukalle mahdollisimman kurjaa elämää. Siis niille harvoille, jotka eivät ole jo kalterien takana (no, heillekin toki) tai maallisesta vaellustaan päättäneet (...jos olisin yhtään uskonnollinen, niin heillekin). Tämä tosin koskee vain sitä ydinjoukkoa.”* (Juha 26 v.)

Asenne kiusaajia kohtaan saattaa olla myös hyvin neutraalia. Kiusaajien kohtaaminen tai ajattelu ei välttämättä herätä minkäänlaisia tunteita. Neutraali asenne mainittiin yhteensä neljässä, kahden miehen ja kahden naisen kirjoitelmasa. Kiusaajaa voidaan jopa sääliä. Kiusattu saattaa ymmärtää, että kiusaaja on ollut vain paha oloaan purkanut lapsi, eikä toivo tälle mitään paha. Kiusatun kanssa ei välttämättä kuitenkaan haluta ystäväystyä.

### **5.2.2 Asenne kiusattuja kohtaan**

Tyypillinen kiusaamisen uhri on varovainen, hiljainen, herkkä ja syrjäänvetäytyvä. Hänen itsetuntonsa on heikko. (Olweus 1992, 34). Tutkimukseni tukee osittain tätä näkemystä. Vastaajat kertoivat, että tyypillinen kiusattu on usein herkkä. Olweus (1992, 35) mainitsee lisäksi toisenlaisen, huomattavasti harvinaisemman, uhrijoukon. Kiusatuksi saattaa hänen mukaansa joutua myös helposti ärsyyntyvä ja räjähdysherkkä oppilas. Tutkimuksessani tällaista määritelmää ei esiintynyt.

Salmivalli (1998, 98–101) näkee kiusatun lähes poikkeuksetta jollain tavalla erilaisena tai omituisena. Hänen mukaansa usein erilaiset fyysiset tai kiusatun käyttäytymiseen liittyvät asiat aiheuttavat sen, miksi joku joutuu kiusatuksi. Tällaisia syitä voivat olla esimerkiksi kehitysvamma, ylipaino, ahkeruus koulussa tai epätavallinen pukeutuminen. Tutkimukseeni osallistuvat toivovat kuitenkin, että käsitys kiusatuiksi joutuvista olisi laajempi:

*”Haluan, että käsitys koulukiusatuista olisi laajempi, eikä käsittäisi vain uhreja ja koulumenestykseltään huonoja oppilaita niin kuin useissa lukemissani tieteellisissä kirjoissa on todettu, vaan ymmärrettäisi että koulukiusatuksi voi joutua kuka tahansa ja pitkiäkin kiusaamisia pystyy hyvin piilottelemaan opettajalta jos kiusattu uskoo, että niin on parempi.”* (Satu 24 v.)

Satu toteaa, että kiusatuksi voi joutua kuka tahansa oppilas. Myös Penttilä (1994, 86) on samaa mieltä. Hän toteaa, että uhriksi saattaa valikoitua jostain syystä aivan tavallinen oppilas, jolla ei ole mitään erityistä syytä kiusatuksi joutumiselle. Penttilän sanoin voikin todeta, että ”kiusaaminen on julmaa käyttäytymistä, joka aina hakee itselleen kelpaavan oikeutuksensa”. Tutkimuksenikin mukaan kiusattu on mahdollisesti ollut vain väärään aikaan väärässä paikassa.

Asenne kiusattuja kohtaan näkyy tutkimukseni mukaan myös suojeluvietin muodostumisena. Tutkimuksessani suojeluvietti tuli esiin seitsemässä kirjoittelmassa, joista yksi oli miehen kirjoittama. Suojeluvietti suuntautuu etenkin lapsia kohtaan:

*”Ajatellessani pienen kummipoikani tai siskontyttöni kouluun menoa hirvittää. vahva suojeluvietti herää ja olen ajatellut että olen valmis puolustamaan niitä pikkuisia vaikka miten ettei niille kävisi vastaavaa.”* (Laura 30 v.)

Lauran kirjoitelma huokuu suojelunhalua etenkin omia läheisiä kohtaan. Ajatus siitä, että lapsi joutuisi kiusatuksi, kauhistuttaa. Lapselle ei haluta samanlaista elämää kuin kiusattu itse on joutunut kokemaan. Toisaalta asenne kiusattuja koh-

taan ilmenee myös siinä, että omasta lapsesta ei haluta kiusaajaa. Tämä käy ilmi seuraavasta esimerkistä:

*”Sen ainakin olen huomannut, etten kestä nähdä kiusaamista hetkeäkään ja olen miettinyt jo valmiiksi, että kun joskus saan perheellisyyttä mahdollisesti niin pidän huolen siitä, ettei lapseni ala koskaan kiusaamaan ketään ja tarkkailen myös häntä, jotta tiedän ettei hän ole joutunut kiusaamisen kohteeksi.”* (Linda 26 v.)

Lindan tapauksessa hänellä itsellään ei ole vielä omia lapsia, mutta se ei estä suojelevuuden muodostumista. Suojelevuetti ulottuu tulevaisuuteen, hetkeen, jolloin hänellä itsellään on lapsia. Myös Tina Holmberg-Kalenius (2008, 201) on havainnut puolustusvietin muodostumisen. Hänen mukaansa etenkin kiusaamisesta hyvin selvinneet henkilöt puuttuvat kiusaamistapahtumiin ahkerasti.

### 5.2.3 Asenne ulkopuolisia kohtaan

Rigbyn (2002, 104) mallin mukaisesti koulukiusaaminen saattaa vaikuttaa kiusatun sosiaaliseen sopeutumiseen. Tutkimukseni mukaan kiusatun voi olla vaikea solmia ihmissuhteita vastakkaiseen sukupuoleen hänen kokemustensa vuoksi. Toisaalta joissain tapauksissa kiusatun on vaikea lähestyä nimenomaan samaa sukupuolta olevaa, jos kiusaajatkin ovat olleet samaa sukupuolta kuin kiusattu. Vaikeus solmia ihmissuhteita näkyy muun muassa Venlan kirjoittelussa:

*”Mä oon tosi huono ystäväystymään. Mulla ei oo ku pari tyyppiä, jota voin kutsua kaveriks, ehkä ystäväks. Mut ei nekään tiedä musta kaikkea. Sellasta sydänystävää mulla ei ole koskaan ollu. Ei ikinä parasta ystävää. Toisaalta mä kerron ihmisille tosi paljon itestäni. Mut silti jotenkin pidättelen. Ne ei nää sitä kiveä mun rinnassa.”*  
(Venla 23 v.)

Venla kertoo olevansa huono ystäväystymään ja salailevansa itsestään asioita. Salailu voidaan nähdä kiusatun puolustus- ja selviytymiskeinona. Koulukiusattu on

kokenut joko fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista väkivaltaa, joten aikuisena hän saattaa puolustautua sulkeutumalla. On mahdollista, että syrjintää kokenut koulu-kiusattu ei enää aikuisiällä uskalla olla oma itsensä muiden seurassa. Myös Holmberg-Kalenius (2008, 198) on havainnut kiusattujen sosiaaliset ongelmat. Koke-  
mustensa takia kiusatulla voi olla vaikeuksia tulla toimeen oman ikäluokkansa kanssa. Tutkimukseni mukaan myös kyvyttömyys parisuhteeseen on mahdollista. Holmberg-Kaleniuksen (2008, 198) mukaan tämä johtuu erilaisista sosiaalisista peloista, jolloin kiusattu ei uskalla päästä ketään lähelleen. Hän muistuttaakin, että erilaiset sosiaaliset pelot ovat lähes jokaisen kiusatun mielessä.

Kauppilan (2005, 32) mukaan aikaisemmat kielteiset kokemukset sosiaalisista tilanteista häiritsevät ihmissuhteiden muodostumista. Kauppilan mukaan kyse on väärin tulkintojen tekemisestä, sillä minäkuvan ja itsetunnon häiriöiden vuoksi ihminen ei kykene tulkitsemaan toisten ihmisten lähettämiä signaaleja oikein. Tämä teoria on tutkimustuloksiini verrattuna mahdollinen. Tutkimukseni mukaan kiusaaminen vaikuttaa kiusatun itsetuntoon, joten on mahdollista, että juuri itsetunnon häiriöiden vuoksi myös sosiaaliset suhteet kärsivät.

Aina koulukiusaamisella ei kuitenkaan ole negatiivisia vaikutuksia ihmissuhteisiin. Kiusaamisen vaikutukset näyttävät tutkimukseni mukaan liittyvän vahvasti siihen, millainen sosiaalinen tukiverkosto kiusatulla on kouluaikanaan ollut. Laaja ystäväpiiri ja perheen antama tuki suojelevat kiusattua kiusaamisen negatiivisilta vaikutuksilta:

*”Muulla minulla oli tukiverkosto, koulun ulkopuolella harrastukset ja koti olivat voimavara. En minä siitä muuten näin vähällä olisi selvinnyt.” (Satu 24 v.)*

Tutkimustulokseni ovat samansuuntaisia Timo Teräsahjon (1997) tutkimusten kanssa. Teräsahjon (1997, 38) mukaan kouluajan toverisuhteiden laatu liittyy erottamattomasti aikuisiän sosiaalisuuteen. Hän toteaa, että kiusatun kouluaikaiset myönteiset sosiaaliset suhteet parantavat aikuisena solmittujen ihmissuhteiden laatua. Myös Salmivalli (2005, 56) on samaa mieltä. Hänen mukaansa kiusaamisella on negatiivisia vaikutuksia erityisesti silloin, kun kiusatut eivät ole saaneet

tukea muualta. Mikäli kiusatulla on ollut lapsuudessa edes muutamia myönteisiä kaverisuhteita, koulukiusaamisen pitkäaikaisseuraukset ovat merkittävästi pienemmät (Salmivalli 1998, 115–116).

### 5.3 Asenne koulukiusaamista kohtaan

Koulukiusattujen asenne koulukiusaamista kohtaan näkyy myös asenteena koulukiusaamista kohtaan. Kiusattu saattaa ihmetellä, miksi kukaan ei puuttunut tapahtumiin, vaikka olisikin ollut niistä tietoinen. Kiusatut kokevat, että he eivät saa tarvitsemaansa apua taistellessaan koulukiusaamista vastaan:

*” -- Kiusattu joutuu nolatuksi, tuntee itsensä alemmaksi kuin muut, pelkää, ahdistuu ja tuntee niin paljon pahaa oloa, eikä apua saa vaikka sitä pyytää. Opettajat eivät huomaa tai eivät välitä, kiusatun kokemuksia vähätellään ja kiusaajat pääsevät kuin koira veräjästä.”*  
(Minna 28 v.)

Kokemusten mukaan opettajat eivät useinkaan puutu tilanteeseen. Tutkimuksessani koulukiusaamiseen puuttumista ei nähdä pelkästään koulun asiana, vaan myös vanhempien vastuuta korostetaan. Kiusatut eivät toivo vanhemmilta ainoastaan kiusaamisen puuttumista, vaan myös asennekasvatusta:

*”Paljon puhutaan siitä, että kiusaamiseen puuttuminen on koulun asia. Niinhän se onkin, mutta ei koulu yksin sitä voi pois kitkeä. Paljolti on kyse myös vanhempien asennoitumisesta. Mikäli he tietävät lapsensa kiusaavan, mutta eivät siihen puutu, on se lapsille viesti hyväksyttävästä tavasta. -- Asennekasvatuksella on merkitystä, mutta sitä oikeaa asennetta pitää tuoda esiin jo ennen kouluikää.”* (Tarja 49 v.)

Guldberg (2009, 101) toteaa, että vanhempien asennoituminen vastoinkäymisiin vaikuttaa siihen, miten lapsi oppii käsittelemään hankalia tilanteita. Guldbergin mukaan vanhempi, joka kokee vastoinkäymiset ylitsepääsemättöminä, opettaa

esimerkillään lapsensa suhtautumaan näin myös kiusaamiseen. Lapsen on hankalaa päästä yli kiusaamisesta, mikäli hän ei elämänsä aikana ole oppinut vanhempilensa tuella erilaisia selviytymisstrategioita.

Kiusaamiseen puuttumista vaikeuttaa myös se, ettei kiusattu useinkaan kerro kiusaamisesta eteenpäin. Toisaalta saattaa olla myös epäselvää, mikä toiminta ylipäänsä voidaan laskea koulukiusaamiseksi:

*”Välillä mietin, olinko kiusattu, vai voiko pelkkää ryhmän ulkopuolelle sulkemista laskea kiusaamiseksi. En profiloi itseäni entiseksi koulukiusatuksi, mutta toisaalta se tuottaa jonkinasteista häpeää, ei ole mukavaa olla edes entinen syrjitty.” (Saara 25 v.)*

Kiusatun lisäksi myös muut oppilaat saattavat vaieta tilanteesta. Tämä tekee koulukiusaamisesta koko koulua ja luokkaa koskevan ongelman. Hamaruksen (2008) mukaan oppimisympäristö, joka ei ole turvallinen, vaikuttaa kiusatun lisäksi myös koko yhteisöön. Muutkin oppilaat saattavat pelätä kiusatuksi joutumista, eivätkä tämän vuoksi uskalla kertoa opettajille näkemästään kiusaamisesta. Mikäli luokassa joutuu jatkuvasti pelkäämään kiusaamista, ei oppiminen ole tehokasta. Luokassa, jossa oppilaan täytyy jatkuvasti varoa tekemisiään kiusaamisen pelossa, ei oppiminen ole niin mielekäs kuin vapaassa ympäristössä. Luokka saattaa esiintyä ”rehvakkaana”, vaikka kätkeekin todellisuudessa sisälleen suurta pelkoa. On vastoin luokan normeja kannella tapahtuneesta opettajalle, ja kantelijasta saattaa tulla seuraava uhri. Kiusaava yhteisö on vain näennäisesti eheä, mutta todellisuudessa pelonsekainen. (Hamarus 2008, 76.)

Salmivalli (2003) on pohtinut kodin ja koulun vastuuta. Hän huomauttaa, että etenkin luokkaan ja kouluyhteisöön vaikuttamisessa opettaja ja koulu ovat avainasemassa. Koulun henkilökunta on päivittäin tekemisissä oppilasryhmien kanssa, joten heillä on ainutlaatuinen ymmärrys ryhmien toimimisesta. Vanhemmat pääsevät harvoin näkemään koko ryhmän toimintaa ja dynamiikkaa. Lasten roolit voivatkin olla koulussa hyvin erilaiset kuin kotona. Salmivalli ei kuitenkaan kaada vastuuta täysin koulun hartioille. Hän toteaa, että vanhemmat tuntevat lapsensa

perusteellisemmin kuin opettajat tai koulun muu henkilökunta. (Salmivalli 2003, 24–25.)

Tutkimukseni mukaan koulun ulkopuolisilla henkilöillä koetaan olevan mahdollisuus havaita sellaisia asioita, joita vanhemmat ja opettajat eivät aina huomaa. Hamarus (2008, 89–99) on pohtinut kiusaamisen huomaamista. Hänen mukaansa huomaamattomuudessa on usein kyse tilanteen väärin ymmärtämisestä tai opettajan epäröinnistä. Hamarus toteaa, että usein kiusaaminen kyllä huomataan, mutta tilanne joko tulkitaan väärin tai siihen ei suhtauduta tarpeeksi vakavasti. Kiusattujen kirjoitelmien mukaan opettajat tiesivät kyllä kiusaamisesta, mutta eivät silti halunneet tähän puuttua.

Nykyään koulujen asenne kiusaamista kohtaan on yleisesti kielteinen. Kiusaamista vastaan on kehitetty erilaisia malleja ja apukeinoja. Esimerkiksi Olweus (1992) on kehittänyt interventio-ohjelman eli tarkan menetelmän kiusaamisen lopettamiseksi. Ohjelmassaan hän käy kohta kohdalta läpi mallin, jota noudattamalla kiusaaminen on mahdollista kitkeä pois kouluista. Myös Höistad (2003), Hamarus (2008) ja Salmivalli (1998; 2003) esittelevät kiusaamiseen puuttumisen menetelmiä. Yleinen Suomessa tällä hetkellä käytössä oleva malli on kuitenkin niin sanottu KiVa Koulu -menetelmä. KiVa Koulu on Turun yliopiston ja Oppimistutkimuksen keskuksen yhteistyössä kehittämä toimenpideohjelma, jonka tavoitteena on lopettaa koulukiusaaminen (KiVa Koulu). Koulukiusaaminen oli vuonna 2011 KiVa Koulu -ohjelman ansiosta lähes puolittunut aikaisemmasta vähentäen erityisesti fyysistä kiusaamista ja nettikiusaamista (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011).

#### **5.4 Asenne elämää kohtaan**

Koulukiusaamiskokemus näkyy myös asenteena yleisesti elämää kohtaan. Tämä tulos tuli ilmi kaikkien neljän alakysymyksen avulla. On kuitenkin huomioitava, että jokaisesta kirjoitelmasta ei selvinnyt kirjoittajan yleistä elämänasennetta. Niissä, missä tätä aihetta kuitenkin käsiteltiin, yleinen elämänasenne oli aina positiivinen.

Vaikka koulukiusaaminen on aina ikävää, ei kokemusten muistelemine välttämättä herätä tunteita lainkaan tai sitä ei haluta murehtia:

*”Elämässä on niin paljon ihania asioita, joista tulisi nauttia, joten en halua jäädä menneisyyteen miettimään ikäviä asioita. -- Olin koulukiusattu ja se on yksi osa minua ikuisesti. Olin herkkä ja hauras, joten minut oli varmasti helppo valita kiusauksen kohteeksi. Olin lihava ja siksi kai erilainen kuin muut. Kun mietin vuosia taaksepäin, niin tulen ehkä hieman surulliseksi, mutta tiedän varsin hyvin, ettei kiusaaminen ollut minun syyntä. En syytä siitä siis ollenkaan itseäni.” (Linda 26 v.)*

Lindan kokemusten mukaisesti koulukiusatut saattavat hyväksyä menneisyytensä ja jatkaa elämässä eteenpäin. Tutkimukseni mukaan kiusattu on aikuistuttuaan voinut oppia ymmärtämään maailmaa ja muita ihmisiä paremmin.

Kiusaaminen nähdään kouluun ja kouluu aikaan liittyvänä ilmiönä ja tapahtumana, jonka ei haluta antaa vaikuttaa myöhempään elämään. Muu maailma koetaan paikkana, jossa kiusaamiselta voi välttyä. Syyksi tälle esitetään aikuisten rationaalisempaa tapaa ratkaista ongelmat ja erimielisyydet. Aikuisten maailman ajatellaan olevan suvaitsevaisempi. Toisaalta elämä myös koetaan liian lyhyeksi kaunan kantamiseen.

Media saattaa vaikuttaa kiusattujen asenteisiin elämää kohtaan. Median vaikutus perustuu sen kykyyn luoda tilanne, jonka avulla esimerkiksi television katselija voi käsitellä omia tunteitaan ja ajatuksiaan (Saarinen & Kokkonen 2003, 49–51). Katsoja pystyy samaistumaan eri elokuvien roolihahmoin tai uutisten kohteeseen omien kokemustensa ja tunteidensa kautta. Kiusattu saattaa ymmärtää, ettei ole ongelmiansa kanssa yksin. Tämä puolestaan mahdollistaa paranemisprosessin alkamisen ja omien kokemustensa hyväksymisen.

Tutkimukseni mukaan asenne elämää kohtaan on kiusaamisesta johtuen suvaitsevaisempaa kuin mitä se mahdollisesti olisi, jos henkilö olisi välttynyt kiusaamiselta. Toisaalta koulukiusaamisella ei aina voida selittää kaikkia ongelmia elämässä.



On silti hankala määrittää, mihin kaikkeen koulukiusaaminen voi vaikuttaa. Aina kiusaamisella ei kirjoitelmien mukaan välttämättä ole minkäänlaisia aikuisiällä ilmeneviä vaikutuksia, tai jos on ollut, niistä on voitu päästä yli. Holmberg-Kaleniuksen (2008, 205–206) mukaan kiusaamisesta selviytyminen johtuu yleensä siitä, että kiusattu löytää jonkin kiintopisteen elämästään. Tällaisen kiintopisteen avulla kiusattu saa voimia selvitä vaikeimpien vaiheiden yli.

## 6 KIUSATUN TOIMINTA

### 6.1 Konkreettinen toiminta

Kiusatun konkreettinen toiminta on johdettu jokaisen tutkimusongelmani alaky-symyksen kautta. Konkreettinen toiminta kävi siis ilmi kiusattujen vastauksista, jotka käsittelivät heidän tunteitaan, kiusaamisen vaikutuksia sekä suhtautumista kiusaajaan ja kiusaamiseen. Konkreettisesta toiminnasta voidaan erottaa itsen, muihin sekä opiskeluun ja työntekoon kohdistuva toiminta.

#### 6.1.1 Itseen kohdistuva toiminta

Kiusatun toiminta itseään kohtaan voi liittyä vahvasti itsetuntoon. Kiusattu saattaa esittää jotain muuta kuin todella on, piilotella todellisia ajatuksiaan ja kokea tarvetta tulla hyväksytyksi:

*”Kiusaaminen on vaikuttanut minuun siinäkin mielessä, että minulla liian suuri tarve miellyttää ihmisiä, koska pelkään, ettei minusta muuten pidetä ellen ole tietynlainen tai minulla ei ole oikeat mielipiteet.” (Minna 28 v.)*

Minnan tapauksessa miellyttämisen tarve liittyy tiettyjen mielipiteiden ja käyttäytymisen omaksumiseen. Tämä osoittaa, että Minnalla on heikko itsetunto. Keltikangas-Järvisen (1994, 87) mukaan itsetuntonaan heikko haluaa olla samanlainen kuin kaikki muutkin, jolloin hän alkaa pelätä olevansa liian erilainen tai itsenäinen. Keltikangas-Järvisen näkemyksen mukaan tällainen ihminen ei usko olevansa tarpeeksi mielenkiintoinen, jotta toiset haluaisivat kuulla hänen ajatuksiaan. Myös Törnblom (2006, 13) on havainnut saman. Itsetuntonaan heikko ei tuo itseään esille, vaan jättäytyy taka-alalle ja toivoo, ettei häneen kiinnitettäisi huomiota.

Myös Hamarus (2008, 79–80) on havainnut kiusaamisen aiheuttavan oppilaissa samanlaisuuden tavoittelua. Hamarus suosittelee, että samanlaisuuden sijasta hei-

dän tulisi pyrkiä harmoniaan. Tällä hän tarkoittaa erilaisten ominaisuuksien yhteensovittamista. Hamaruksen mukaan harmonian avulla suvaitsevaisuus erilaisia ihmisiä ja tapoja kohtaan lisääntyy. Tämä suositus ei kuitenkaan näy koulumaailmassa, jossa yksilöllisyys ja erilaisuus aiheuttavat usein kiusaamista ja tämän myötä itsetunnon heikkenemistä.

Tutkimukseni mukaan kiusatun heikko itsetunto näkyy myös suhtautumisena omaan vartaloon tai ulkonäköön. Tämä saattaa johtua kiusaamisen syystä. Kiusattu saattaa pyrkiä muokkaamaan omaa vartaloaan kauneusihanteiden mukaiseksi:

*”-- ala-asteella kuunneltuani tarpeeksi pilkkahuutoja aloitin sairaalolaisen laihduttamisen..en syönyt juuri mitään, pelkkää näkkileipää koulussa ja kotona ehkä yhden leivän..päätäni särki hirveästi joka päivä ja minun oli paha olla, koska olin muka niin lihava. Laihdutin, laihdutin, laihdutin kunnes olin jotenkin tyytyväinen itseeni. Laihduttamisen jälkeen minua ei enää hirveästi haukuttu läskiksi, mutta nämä pilkkasanat vaihtuivat huoraan ja juoruihin, joita minusta kerrottiin.” (Linda 26 v.)*

Olweus (1992, 32–33) on tutkimuksissaan todennut, että ulkoiset eroavaisuudet eivät ole niin suuri syy kiusaamiselle kuin on ajateltu. Hän toteaa, että ulkoinen poikkeavuus saattaa olla kiusaamisongelman syy yksittäisissä tapauksissa, mutta ei yleisesti. Syyksi Olweus määrittelee jokaisen ihmisen erilaisuuden. Myös Salmivalli (1998, 85) on pohtinut ulkoisen olemuksen vaikutusta kiusatuksi joutumiselle. Salmivallin mukaan ulkoinen poikkeavuus saattaa aiheuttaa kiusaamista etenkin silloin, jos sen ajatellaan olevan itse aiheutettua. Tällöin esimerkiksi lihavuus voidaan ajatella itse aiheutetuksi, kun taas esimerkiksi vammaisuus tai silmälasien käyttö ei ole henkilöstä itsestään johtuvaa. Vaikka Salmivallin mukaan vammaisuus ei olekaan henkilöstä itsestään johtuvaa, on se usein kuitenkin syynä kiusaamiselle. Esimerkiksi Watson, Shakespeare, Cunningham-Burley, Barnes, Corker, Davis ja Priestley ovat tutkimuksessaan todenneet, että kehitysvammaiset kokevat usein koulukiusaamista (Connors & Stalker 2003).

Tutkimukseni antoi erilaisen tuloksen etenkin Salmivallin (1998) näkemyksille. Viidessä kirjoitelmassa mainittiin ulkoisia syitä kiusaamiselle. Vastoin Salmivallin edellä mainittua toteamusta, yksi näistä syistä oli silmälasien käyttö. Ulkoisiin piirteisiin kohdistuvaa kiusaamista ei siis voi sulkea täysin pois. Aineiston koosta johtuen ei voida kuitenkaan sanoa, onko kyse Olweuksen (1992) mainitsemista yksittäistapauksista.

Vaikka kiusattu pyrkisikin muuttamaan itseään hyväksyttävämpään muotoon esimerkiksi laihduttamisen tai vartalon peittelyn avulla, kiusaamiselle löytyy aina kiusaajien niin halutessa uusia syitä (Penttilä 1994, 86). Vaikka ulkonäköön kohdistuva kiusaaminen on loppunut peruskoulun päätyttyä, vaikuttaa se tutkimukseni mukaan edelleen kiusatun elämään. Tämä osoittaa, että kiusaamisella on kauaskantoisia vaikutuksia.

Pahimmillaan kiusaamisen itseen kohdistuva toiminta näkyy itsemurhina tai niiden yrityksinä:

*”Teini-ikäisenä vaivasi itsetuhoisuus; kuolemafantasiat, rauhoittavien lääkkeiden kanssa leikkiminen (muutama kerta, ei sairaalakeikkoja).” (Päivi 30 v.)*

Vaikka käsittelen tutkimuksessani sitä, miten koulukiusaaminen näkyy aikuisiällä, vaikuttavat myös teini-iän itsemurha-ajatukset vahvasti aikuisiällä. Jos koulukiusattu olisi tehnyt itsemurhan, ei aikuisikää olisi koskaan edes saavutettu.

Tutkimukseni mukaan itseen kohdistuva konkreettinen toiminta voi näkyä myös siinä, että kiusattu ei halua muistella kokemaansa. Muistelemisen aiheuttaa tunteiden pintaan nousun, joten kiusaamiseen liittyvät muistot halutaan unohtaa:

*”Kouluajoissa ei ole mitään puhuttavaa vain unohtettavaa.” (Laura 30 v.)*

Myös Holmberg-Kalenius (2008, 196) on tutkimuksissaan havainnut, että kiusatut haluavat unohtaa kokemansa. Kiusatun on helpompi sulkea kokemukset pois mie-

lestään kuin puhua niistä. Toisaalta kirjoitelmien mukaan joskus koulukiusaamiskokemuksista puhuminen koetaan jopa helpottavana. Vaikka kokemuksista olisi-kin vaikea kertoa, puhuminen koetaan välttämättömänä. Tämä on edellytyksenä sille, että kokemus voidaan käsitellä.

### 6.1.2 Muihin kohdistuva toiminta

Tutkimukseni mukaan kiusattu kohdistaa toimintansa etenkin kiusaajaan. Kiusaajan kanssa ei haluta keskustella tai olla missään tekemisissä, sillä puhuminen koetaan vaikeaksi. Usein kiusaajaa ei kuitenkaan tavata kovin usein, ja kiusattu saattaa mielellään vaihtaa paikkakuntaa heti, kun se on mahdollista. Kun kiusattu koh-  
taa kiusaajansa, hän saattaa esittää, ettei tunne tätä:

*”En vieläkään voi sietää niitä ihmisiä, jotka minua kiusasivat. Joskus, kun olen heitä nähnyt näin myöhemmin aikuisiällä, olen vain teeskennellyt etten näe heitä jos tulevat vastaan, tai etten tunne.”*  
(Minna 28 v.)

Tunteet ilmenevätkin usein sosiaalisina reaktioina, joihin liittyy käyttäytymisen muutoksia. Toisen ihmisen ajatuksia ei voi suoranaisesti nähdä, joten niitä tulki-  
taan epäsuorasti tarkkailemalla käyttäytymistä. (Nummenmaa 2010, 76.) Kiusatun käyttäytyminen saattaa olla myös hyvin viileää:

*”Koulukiusaajani herättävät minussa siltikin yhä edelleen halveksuntaa. En ole tavannut heitä vuosikausiin, ja toivonkin etten törmää heihin missään yhteydessä. Jos tapaisimme vaikka jossain tilaisuudessa, todennäköisesti vain viileästi tervehtisin lyhyesti.”* (Maria 26 v.)

Tutkimukseni mukaan koulukiusaajia ei suostuta aina kutsumaan luokkakavereiksi, vaan pelkiksi luokkalaisiksi. Myös luokkakokoukset saatetaan jättää väliin, kun halutaan vältellä kiusaajia. Kiusattu ei esimerkiksi halua näyttää pahaa oloaan kiusaajien edessä. Toisaalta asenne saattaa tutkimukseni mukaan olla hyvinkin

päinvastainen. Entiset kiusaajat halutaan kohdata esimerkiksi anteeksipyynnön tai selityksen toivossa, sillä anteeksipyyntö saattaa tuottaa kiusatulle jonkinasteista tyydytystä. Vaikka tämä ei poistakaan tekoja, se saattaa auttaa paranemisprosessissa.

Anteeksipyynnöstä huolimatta olo ei välttämättä parane. Kiusaaja ei aina ymmärrä tehneensä väärin, jolloin myös hänen muistikuvansa tapahtuneista ovat hyvin erilaisia kuin kiusatulla. Tämä voi ärsyttää kiusattua, mutta siitä huolimatta kiusaaja saatetaan haluta kohdata. Tutkimukseni mukaan kiusaajille halutaan esimerkiksi kertoa, mitä he ovat teoillaan aiheuttaneet. Kiusaajien kohtaamisella saattaa olla myös hyvin toisenlainen vaikutus:

*”Kun vierailen heidän [ystävien] tai perheeni luona pitempiä aikoja ja liikuskelen kaupungilla voin hyvin kävellä entisiä kiusaajiani vastaan vaihtamatta kadun puolta. Pystyn katsomaan heitä silmiin, jopa nautin siitä kun voin tutkailla heidän ilmeitään.”* (Kati 21 v.)

Aivan kuten Katin kirjoitelma osoittaa, kiusaajan kohtaamisesta saatetaan myös nauttia. Toisaalta toiminta kiusaajaa kohtaan voi olla myös hyvin neutraalia, jolloin tämän kanssa voidaan keskustella normaalisti. Vaikka koulukiusaajaa ei tapaisikaan, kiusattu saattaa silti seurata tämän tekemisiä esimerkiksi Internetin avulla. Kiusaajalle on voitu antaa anteeksi. Holmberg-Kalenius (2008, 85) toteaa, että vaikka kiusatulla on oikeus tuntea olonsa loukatuksi, hänen tulisi pyrkiä antamaan anteeksi. Kiusatun tulisi antaa anteeksi silloin, kun hänestä itsestään niin tuntuu. Anteeksianto edellyttää trauman syvällistä läpikäymistä ja katkeruuden unohtamista. Tällöin kiusattu voi irtautua kokemuksistaan, jolloin niillä ei ole enää vaikutusta tunne-elämään ja omaan ajatteluun. Mikäli kiusattu ei pyri anteeksiantoon, hän hyväksyy alitajuisesti uhrin roolin. (Holmberg-Kalenius 2008, 85–90.) Golemanin (2006, 317) mukaan anteeksianto ei aina edellytä tapahtuman hyväksymistä ja sovintoa kiusaajan kanssa. Näin on etenkin silloin, kun tapahtumasta on kulunut vain vähän aikaa. Tästä huolimatta Golemanin mukaan vain anteeksiannon kautta kiusattu löytää keinon päästää irti loukkauksien aiheuttamasta pahasta olost.

Tutkimukseni mukaan kiusattu saattaa pohtia, onko hän todella tervetullut muiden seuraan ja mitä hän tohtii puhua:

*”-- olin pitkään arka ja hiljainen ihmisten seurassa. En uskaltanut ilmaista ajatuksiani vaikka kovasti olisin halunnut koska pelkäsin, että minulle naurettaisiin. Nykyään olen päässyt siitä paljon eteenpäin mutta edelleenkin mietin tarkkaan milloin avata suuni.” (Matti 27 v.)*

Ihmisiä saatetaan vältellä ja etenkin ryhmätilanteet ovat vaikeita. Tämän vuoksi kiusattu saattaa erakoitua omiin oloihinsa. Blomster (1990, 115) esittää yksinäisyyden syyksi vertailusta johtuvaa ylemmydentunnetta. Tällöin ihminen päällisin puolin pohtii jatkuvasti, kelpaako hän toisille tai tekeekö hän vaikutuksen, mutta todellisuudessa kyse onkin siitä, kokeeko hän muiden kelpaavan hänelle. Mikäli ihminen uskaltaa solmia joko ystävyys- tai rakkaussuhteen toiseen ihmiseen, hän on Blomsterin mukaan uskaltanut sallia omat tunteensa ja lakannut pakenemasta.

Tutkimukseni mukaan kiusatun muihin kohdistuva konkreettinen toiminta näkyy myös haluna jakaa omaa tietämystään muille. Kertomalla omista kokemuksistaan entiset koulukiusatut toivovat, että muut ymmärtäisivät, kuinka tärkeää kiusaamiseen on puuttua. Kiusattu kokee usein, että hän on yksin voimaton kiusaamisen edessä, ja joskus aikuisen väliintulo onkin ainut keino lopettaa kiusaaminen.

Ajatus koulukiusattuna olemisesta voi herättää halun kostaa kiusaajalle. Tällöin kiusatut voivat myös nähdä koulusurmat oikeutettuina:

*”-- fantasiat ja suunnitelmat saada päiviltä koko porukka (asia jäi sitten kun totesin etten todellakaan tiedä miten hankkisin tarvittavan asean). Ihan ensimmäinen spontaani ajatus kun kuulin koulusurmista oli 'siitäpäähän saivat'. Minä olisin pahimman jättänyt henkiin, olisi siinä sitten joutunut sen asian kanssa elämään.” (Päivi 30 v.)*

Saarinen ja Kokkonen (2003, 54) toteavat, että kaikki tunteet ovat sallittuja kohtuuden rajoissa. Näin ollen myös ajatus kostosta ja koulusurmien hyväksymisestä

on oikeutettu traumaattisen tapahtuman läpikäyneelle ihmiselle. Asenne ei kuitenkaan saa jäädä pysyväksi. Yksistään se, että kokenut koulukiusaamista, ei näyttäisi olevan riskitekijä rikolliselle käyttäytymiselle, mutta yhdistettynä muihin psykologisiin ongelmiin se saattaa olla edesauttamassa käytöstä (Sourander, Jensen, Ronning, Elonheimo, Niemelä, Helenius, Kumpulainen, Piha, Tamminen, Moilanen & Almqvist 2007a). Erilaiset kostoajatukset ovat hyvin yleisiä, ja osalle kiusatuista ne voivat olla jopa voimavara selviytymisprosessissa (Holmberg-Kalenius 2008, 199). Näistä tunteista on kuitenkin päästävä irti, jotta ajatukset eivät muutu teoiksi.

Kostohaaveet osoittavat, että koulukiusaamisella ei ole vain yksilöä vaan myös yhteiskuntaa koskettavia vaikutuksia. Mediassa pohditaan usein koulukiusaamisen yhteyttä etenkin vakaviin tapahtumiin, kuten koulusurmiin. Tutkimusten mukaan Jokelan ja Kauhajoen koulusurmaajille yhteistä olivat mielenterveydelliset ongelmat ja koulukiusatuksi joutuminen (Punamäki, Tirri, Nokelainen & Marttunen 2011). Toisaalta myös koulukiusaajana oleminen lisää myöhemmin elämässä tehtäviä henki- ja väkivaltarikoksia (Sourander, Jensen, Davies, Niemelä, Elonheimo, Ristkari, Helenius, Sillanmäki, Piha, Kumpulainen, Tamminen, Moilanen & Almqvist 2007b). Tutkimuksen mukaan tämä on yleistä etenkin miehillä, joilla on ollut lapsuudessa erilaisia käytöshäiriöitä.

### **6.1.3 Opiskeluun ja työntekoon kohdistuva toiminta**

Kiusatun konkreettinen toiminta voi koskea myös opiskelua ja työntekoa. Tutkimusaineistossani mainittiin kahdessa naisen kirjoitelmassa, että kiusaaminen vähentää opiskeluintoa. Kiusattujen koulutyöskentely kärsii, ja he eivät esimerkiksi hakeudu samoille kursseille kuin kiusaajansa (Hamarus 2008, 79). Tämä voi vaikuttaa jatkokoulutukseen hakeutumiseen ja uravalintaan. Kirjoitelmista kävikin ilmi, että kiusatut saattavat tyytyä ammattiin, johon on lyhyt ja helppo koulutus. Kouluun liittyvät asiat saatetaan kokea liian raskaiksi ja vaikeiksi selviytyä (Holmberg-Kalenius 2008, 197).



Aina koulukiusaamisen vaikutukset opiskeluuntoon eivät suinkaan ole negatiivisia. Kirjoitelmista ilmeni, että kiusaaminen päinvastoin vain nostatti intoa opiskelua kohtaan:

*”Kiusaaminen todennäköisesti vain nosti opiskeluuntoa, jotta ero näihin epäkelvöihin olisi aina kaikin tavoin mahdollisimman suuri (eikä niitä sitten lukiossa enää ollutkaan).”* (Juha 26 v.)

*”Kiusattuna olemisena on ollut minuun monitahoisia vaikutuksia. Uskon, että osa menestymisestäni koulussa on ollut osin kiusaamiseni ansiota. Kanavoin kokemuksen voimavaraksi. Tein kaikkeni yläkoulussa, ettei samaan kuntaan tarvitsisi jäädä lukioon, vaan päätötodistukseni antaisi minun valita sen lukion, johon itse halusin.”* (Satu 24 v.)

Kiusatut pyrkivät ahkeralla opiskelulla ja tietoisella itsensä kehittämällä parantamaan omaa todistustaan, jotta he pääsisivät toiseen ja parempaan kouluun kuin kiusaajansa. Hamarus (2008, 79) toteaa, että kiusatut saattavat nähdä koulussa menestymisen ainoana keinona pärjätä yhteiskunnassa, jolloin heillä on tarve onnistua koulussa. Tutkimukseni mukaan ahkeruus ja onnistumisen tarve eivät aina rajoitu pelkästään koulumaailmaan ja opiskeluun, vaan myös työhön:

*”Lisäksi minulle tuli kova halu näyttää, että olen edes jossakin hyvä. Tämän onnistumisen tunteen saan lähinnä työssäni. Tiedän olevani pätevä. Siitä syystä olen ehkä työorientoitunut.”* (Tarja 49 v.)

Työnteko voidaan nähdä myös eräänlaisena pako- tai turvakeinona apuna selviytymisessä. Kiusattu saattaa löytää työnteosta asian, jonka parissa hän tuntee pärjäävänsä. Tarve näyttää, että on edes jossakin hyvä, kanavoituu työnteokseen. Työhön uppoutuminen toimii ikään kuin suojana muuta maailmaa vastaan. Suojana voi toimia myös jokin muu asia. Kirjoitelmissa tällaisena esiintyi esimerkiksi uskonnollisuus ja kirjallisuus. Uppoutumalla fantasiamaailmaan tai uskonnollisuuden kiusattu saattaa löytää itselleen tukipylvään, jonka avulla selvittää kokemuksistaan. Holmberg-Kaleniuksen (2008, 204) mukaan suojamuurin hyvä puoli on sen

turva erilaisia tunteita, kuten pelkoa kohtaan. Toisaalta tunteilta suojeleminen voi olla myös huono puoli. Suojamuurin vuoksi ihminen ei käsittele kiusaamisen herättämiä tunteita, jolloin ne saattavat jäädä unohduksiin piilevinä ongelmina (Holmberg-Kalenius 2008, 204).

## **6.2 Abstrakti toiminta**

Kiusatun toiminta voi olla myös abstraktia, tiedostamatonta. Tällöin kyse on kiusatun oman kehon ja elimistön toiminnasta, johon kiusattu itse ei useinkaan voi vaikuttaa. Abstraktia toimintaa voidaan tarkastella erilaisten reaktioiden kautta. Nämä voidaan jakaa tunnereaktioihin, reaktioihin suhteessa muihin ihmisiin sekä fyysisiin ja henkisiin reaktioihin. Tämän luokittelun olen löytänyt tarkastelemalla kiusaamisen vaikutuksia sekä kiusatun kokemia tunteita ja suhtautumista kiusaajaansa.

### **6.2.1 Tunnereaktiot**

Laird (2007, viii) toteaa teoksensa esipuheessa, että tunteet ovat tietoa tai ymmärrystä ihmisen toiminnasta ja kehon reaktioista. Nummenmaan (2010, 21) mukaan reaktiot voidaan jakaa kolmeen osaan. Nämä osat ovat tunnereaktion aiheuttamat fysiologiset muutokset ihmisen kehossa, käyttäytymisen muutokset ihmisen toiminnassa ja subjektiivinen kokemus eli ihmisen tietoisuus tunteesta.

Kiusattujen kokemuksissa reaktiot voivat liittyä tunteisiin, esimerkiksi pahaan mieleen ja suruun. Kuten aiemmin todettiin, kiusattu saattaa pyrkiä tietoisesti unohtamaan kokemuksensa välttyäkseen tunnereaktioilta. Holmberg-Kalenius (2008, 80) on todennut, että muisteleminen ja muistojen käsittely on tärkeä osa, jotta kiusaamisesta voi selviytyä. Holmberg-Kalenius muistuttaa, että vaikka kiusatulla olisi niin paljon kipeitä muistoja, ettei niitä haluaisi ajatella, on muistelu-prosessi olennainen toipumisen kannalta.

Tutkimukseni mukaan voi kuitenkin olla, että kiusattu ei yrittämisestä huolimatta muista tapahtumia:

*”Alakoululta muistikuvat ovat hämäriä kaikin puolin. Nykyisin luulen, että osaltaan muistan niin vähän sen vuoksi, että siinä vaiheessa ikää aivoni olivat armeliaasti pyyhkineet ikävät muistot pois. En muista juuri mitään. En voi kuvailla iloisimpia hetkiä ja mieleen painuneimpia hetkiä, koska en muista. Alakoulun viimeisiltä kahdelta vuodelta muistan jotain yksittäisiä asioita, mutta vähissä ovat muistot. Se on todella harmillista. Olisi ihana toisaalta muistaa, ymmärtäisin paremmin kuka olen ja mistä tulen.” (Satu 24 v.)*

Tässä voi olla kyse aivan tavallisesta unohtamisesta tai, kuten Erkinjuntti (2009) toteaa, elimistön suojeleureaktiosta. Dissosiatiivinen muistinmenetys eli psykogeeninen amnesia tarkoittaa tilannetta, jossa henkilö ei muista tärkeitä, usein lapsuuteen liittyviä traumaattisia elämänvaiheita tai yksityiskohtia (Huttunen 2011b). Tällöin elimistö ikään kuin suojelee ihmistä traumaattisen tapahtuman muistamiselta. Myös Holmberg-Kalenius (2008, 194–195) tunnistaa muistamisen vaikeuden. Hän huomauttaa, että usein kiusatuilla ja muilla luokkalaisilla saattaa olla kouluajoista keskenään täysin erilainen muistikuva. Holmberg-Kalenius toteaaakin, että kiusattu saattaa jopa kokea puhuvansa aivan eri koulusta, ajasta ja ihmisistä.

## 6.2.2 Fyysiset ja psyykkiset reaktiot

Kirjoitelmat osoittivat, että koulukiusaaminen saattaa aiheuttaa myös erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä oireita. Kiusaaminen vaikuttaakin ennen kaikkea kiusattuun itseensä. Kiusaamisen aiheuttamia henkisiä vaikutuksia ovat muun muassa erilaiset psykosomaattiset oireet, ahdistuneisuus ja koulupelko (Mannerheimin lastensuojeluliitto; Natvig, Albrektsen & Qvarnstrom 2001). Tutkijat ovat todenneet, että kiusatuksi joutuminen joko lapsena tai aikuisiällä on vahvasti yhteydessä ahdistuneisuuteen ja masennukseen (ks. Chambless 2010, 33). Masennuksella tarkoitetaan psykobiologista reaktiota, joka voi esiintyä merkinä, oireena tai sairautena (Räsänen 2004, 218). Darwinin (1872/2009, 154) mukaan masennuksen syy-

nä on järkyttävä suru, joka ei ole poistunut mielestä. Masennus näkyy myös kiusattujen kirjoitelmissa:

*”-- mutta olin usein masentunut ja itsetuhoinen. en edes uskaltanut suunnitella mitään tulevaisuutta koska ajattelin ettei minulla sitä edes ole, että teen itsestäni vielä selvää. Onneksi löysin terveydenhoitajan kautta nuorisopoliklinikalle terapiaan.” (Laura 30 v.)*

Lauran tapaus osoittaa, että joskus henkiset oireet ovat niin vakavat, että kiusattu tarvitsee ammattiapua selviytyäkseen. On jopa osoitettu, että skitsofrenian puhkeaminen johtuu 30–80 %:ssa tapauksista muun muassa fyysisestä väkivallasta, jollaista myös koulukiusaaminen voi olla (Hamarus 2008, 79). Koulukiusaamisen aiheuttamat henkiset oireet aiheuttavatkin yhteiskunnalle suuria kustannuksia erilaisten sairauslomien, terapiakäyntien ja työkyvyttömyyden muodossa.

Toisaalta on vaikeaa sanoa, johtuvatko esimerkiksi ahdistuneisuus ja erilaiset masennusoireet todella kiusaamisesta (Salmivalli 1998, 113; Cacciatore 2007, 58). Salmivallin (1998, 113) mukaan on mahdollista, että kiusatuiksi valikoituvat juuri ne, joilla on jo valmiiksi huonompi itsetunto ja näin taipumus masennukseen.

Kiusatun abstrakti toiminta voi ilmetä reaktioina myös muita kohtaan. Tutkimukseni mukaan etenkin kiusaajan kohtaaminen koetaan ahdistavaksi:

*”Lähes jokainen minut porukasta pois sulkeneista oppilaista asuu edelleen kotipaikkakunnallani. Joskus siellä käydessäni koen jossain määrin ahdistavaksi, jos tapaan heitä sattumalta.” (Saara 25 v.)*

*”Nykyisin olen eri paikkakunnalla joten en törmää kiusaajiini juuri lainkaan, mutta jos jossakin vielä heihin törmään nousee sydän vieläkin kurkkuun.” (Taina 33 v.)*

Ahdistuneisuus esiintyy usein somaattisina eli fyysisinä oireina (Moilanen 2004, 202). Tällaisia oireita voivat olla esimerkiksi jännittyneisyys, hikoilu tai sydämentykytykset. Nummenmaan (2010, 54) mukaan nämä reaktiot varoittavat jostakin

haitallisesta, johon tulisi reagoida. Fyysiseksi oireeksi voidaan määritellä myös esimerkiksi entisten koulukiusattujen kirjoitelmissa esiintynyt paniikkihäiriö:

*”Muina merkittävänä vaikutuksina pitää mainita sosiaalinen kyvyttömyys, paniikkihäiriö. -- On pitkiä aikoja (jopa vuosia) jolloin en muista koko vaivaa, ja sitten se nostaa päätään ja vaikuttaa tekemiini jossain tilanteessa; tai tunne tulee niin lievänä, että se on vain muistutus siitä ettei se ole mihinkään kadonnut.”* (Päivi 30 v.)

Paniikkihäiriöllä tarkoitetaan tilaa, jossa ihminen kokee yhtäkkiä äärimmäistä pelkoa, johon liittyy sydämentykytystä, hengitysvaikeuksia ja huimausta (Moilanen 2004, 202). Kuten Päivin esimerkki osoittaa, oireet eivät ole aina nähtävillä. On aikoja, jolloin kiusattu pystyy elämään täysin normaalia elämää vailla henkisiä ongelmia. Joissain tilanteissa ongelmat kuitenkin jälleen puhkeavat esiin, vaikka siihen ei olisi edes merkittävää syytä. Muita abstrakteja, tahdosta riippumattomia fyysisiä oireita ovat esimerkiksi mahakivut tai päänsärky (Shariff 2009, 38). Kirjoitelmissa nämä oireet liittyivät lähinnä kouluun tai opiskeluun:

*”Hankala vaiva on vakavan ja päämäärätietoisen opiskelun mahdollisuus sekä alisuoriutuminen kaikesta opiskelua muistuttavasta jolla on jotain merkitystä, kuten pääsykokeet yliopistoon. Käsi alkaa täristä, päässä alkaa huimata eikä ajatuksia saa mihinkään järjestykseen ja sitten maha menee sekaisin. Jossain vaiheessa tenttikirjojen selailu sai aikaan saman tuloksen. Kaikki uudet tenttipaikat saa aikaan sen, samoin uusi aine, tai uusi opettaja joka tarkastaa tentin.”* (Päivi 30 v.)

Tällaiset fyysiset, kiusatun vaikutusalueen ulkopuolella olevat reaktiot saattavat vaikuttaa kiusatun opiskelumahdollisuuksiin. Koulukiusaamisen aiheuttamat fyysiset reaktiot ilmenevät usein jo kouluaikana, jolloin niihin olisi hyvin tärkeä puuttua (Niemi 2008, 32).

Kiusatun ajattelemisen tai kohtaamisen aiheuttamia reaktioita ei aina voida sietää, joten kiusattu saattaa vältellä kiusaajiaan eri keinoin. Kiusatun abstrakti toiminta

voikin ilmetä myös pelkona kiusaajaa kohtaan. *Pelko* (engl. *fear*) on yksi niin sanotuista perustunteista, joiden perusteella muut tunteet voidaan muodostaa (Goleman 2009, 341–342; vrt. Griffiths 2008, 4–6). Darwinin (1872/2009, 250–267) mukaan pelko ilmenee muun muassa nopeana pulssina, ihokarvojen pystyyn nousemisena, vapinana ja silmäterien laajenemisena.

Kiusatun kokema pelko saattaa ulottua myös laajemmin sosiaalisiin tilanteisiin. Kiusattu saattaa esimerkiksi jännittää uusien ihmisten tapaamista, kuten seuraava esimerkki osoittaa:

*”Kiusaaminen sai minut epävarmaksi ja edelleenkin olen epävarma monissa eri tilanteissa. Varsinkin uudet tilanteet jännittävät kovasti enkä tutustu ihmisiin kovin helposti”* (Heikki 44 v.)

Taustalla saattaa olla pelko hylätyksi tulemisesta, kuten tutkimukseeni osallistuneiden kirjoitelmista ilmeni. Tällainen pelko saattaa hankaloittaa ihmissuhteiden luomista myös aikuisiällä. Holmberg-Kalenius (2008, 198) onkin todennut että sosiaalisten tilanteiden pelko on yleistä aikuisilla entisillä kiusatuilla.

## 7 YHTEENVETO

### 7.1 Tutkimuksen tulokset

Tutkimukseni tarkoituksena oli kuvata nyt jo aikuisten, kouluaikana kiusatuiksi joutuneiden koulukiusaamiskokemuksia. Olin kiinnostunut siitä, millaisia seurauksia he kokivat kiusaamisella olleen. Tavoitteenani oli antaa kiusatuille puheenvuoro ja saada heidän äänensä kuuluviin. Tutkimusongelmani oli, miten koulukiusaamiskokemus näkyy aikuisiällä. Hain tähän ratkaisua selvittämällä, millaisia tunteita koulukiusaamiskokemukset kiusatuissa herättävät, miten he suhtautuvat entisiin kiusaajiinsa, millaisia vaikutuksia he kokevat kiusaamisella heille olleen ja miten he suhtautuvat koulukiusaamiseen nykyään.

Tutkimukseni mukaan koulukiusaamiskokemus näkyy aikuisiällä kiusatun asenteissa ja toiminnassa. Asenteet kohdistuvat itseen, muihin, koulukiusaamiseen ja elämään. Tämän lisäksi asenne muihin voidaan jakaa edelleen asenteisiin kiusaajaa, kiusattuja ja ulkopuolisia kohtaan. Kiusatun toiminta puolestaan jakautuu konkreettiseen ja abstraktiin. Konkreettinen toiminta on kiusatun tietoisia tekoja tai tekemättä jättämisistä, ja se voi kohdistua itseen, muihin tai opiskeluun ja työntekoon. Abstraktilla toiminnalla sen sijaan tarkoitan tiedostamattomia, kiusatun oman tahdon ulkopuolella olevia kehon ja elimistön reaktioita. Abstrakti toiminta voidaan jakaa edelleen tunnereaktioihin sekä fyysisiin ja psyykkisiin reaktioihin.

Tutkimukseni mukaan koulukiusaamisella on pitkäaikaisia seurauksia. Osalla nämä seuraukset eivät ole niin vahvoja kuin muilla. Tämä osoittaa kiusaamiskokemusten yksilöllisyyden. Kiusaamisen koetaan olevan osa omaa menneisyyttä, mutta jokaisella tämä menneisyys on erilainen.

#### **Kiusatun asenne**

Tutkimukseni mukaan kiusatun asenne itseään kohtaan näkyy etenkin erilaisina tunteina ja vaikutuksina itsetuntoon. Tutkimukseni mukaan koulukiusaaminen vaikuttaa usein kiusatun itsetuntoon. Aina tämä vaikutus ei ole negatiivista, sillä joidenkin kiusattujen kirjoitelmista tuli esiin myös hyvä itsetunto. Kiusatun

asenne muita kohtaan kohdistui etenkin kiusaajaan. Kiusaajan kohtaaminen tai ajatteleminen on usein ahdistava kokemus, mutta osa kiusatuista kykenee suhtautumaan entiseen kiusaajaansa neutraalisti.

Tutkimukseni mukaan kiusatut toivoivat, että käsitys kiusatuista olisi laajempi. Heidän mukaansa kiusattu voi olla kuka tahansa, joka on väärään aikaan väärässä paikassa. Asenne kiusattuja kohtaan näkyy myös vahvana suojeluvietin muodostumisena etenkin lapsia kohtaan. Kiusatut eivät tutkimukseni mukaan halua muille samanlaista kohtelua, mitä he itse ovat kokeneet. Tämän vuoksi ajatus muista lapsista kiusattuina kauhistuttaa. Yleisesti kiusatun ihmissuhteet ovat tutkimukseni mukaan usein kärsineet kiusaamisen seurauksena. Ihmiskontaktien luominen on hankalaa, mikä vaikuttaa myös parisuhteiden muodostamiseen.

Tutkimukseni mukaan kiusatun asenne koulukiusaamista kohtaan korostuu näkemysnä siitä, että koulukiusaamiseen puuttuminen on tärkeää. Kiusatut korostavat vanhempien roolia kiusaamisen lopettamisessa. Kiusatun asenne elämää kohtaan on tutkimukseni mukaan yleisesti positiivinen. Vaikeuksista ja kokemuksista huolimatta kiusatut usein kokevat, ettei kaunan kantaminen kannata. Elämää ei kannata tuhlata murehtimiseen. Tutkimukseni mukaan kiusaamisesta on mahdollista selvitä ja päästä yli kokemuksista.

### **Kiusatun toiminta**

Kiusatun itseen kohdistuva konkreettinen toiminta näkyy ulkonäön häpeämisenä esimerkiksi laihduttamalla ja vartalon piilotteluna. Tämä korostaa jo aiemmin esiin tullutta näkemystä kiusatun huonosta itsetunnosta. Toisaalta kiusattu saattaa kokea tarvetta piilotella omia ajatuksiaan, jolloin hän esittää ja pyrkii miellyttämään muita. Myös itsetuhoiset ajatukset ovat mahdollisia.

Muihin kohdistuva toiminta kohdistuu jälleen etenkin kiusaajaan. Kiusaajaa saateen vältellä, eikä tämän kanssa haluta olla tekemisissä. Toisaalta osa toivoo tapaavansa kiusaajansa, jotta tälle voitaisiin kertoa kiusaamisen seurauksista. Osa kiusatuista pystyy tutkimukseni mukaan suhtautumaan kiusaajaan neutraalisti, jolloin tämän kanssa voidaan esimerkiksi keskustella normaalisti. Kiusatun mui-



hin kohdistuva toiminta ilmenee tarpeena tulla hyväksytyksi tai vaikeutena solmia sosiaalisia suhteita. Ihmisiä saatetaan vältellä ja ryhmätilanteet ovat hankalia.

Joskus kiusatun suhtautuminen muita, etenkin kiusaajia, kohtaan on niin negatiivinen, että ajatus kostosta on mahdollinen. Tällöin esimerkiksi koulusurmat nähdään oikeutettuina. Kostohaaveet jäävät usein vain ajatuksen tasolle, mutta joskus ne johtavat myös tekoihin. Tämä näkyy esimerkiksi julkisuudessa esillä olleina koulusurmina. Koulusurmat ja kostohaaveet osoittavat, että kiusaaminen vaikuttaa myös yhteiskuntaan.

Kiusatun opiskeluun kohdistuva toiminta saattaa ilmetä innostuksena ja ahkeruutena. Kiusattu pyrkii olemaan hyvä opinnoissaan, jotta ero kiusaajiin olisi mahdollisimman suuri. Koulumaailmassa pärjääminen koetaan positiiviseksi. Toisaalta osalle kiusatuista kaikki opiskeluun liittyvä aiheuttaa äärimmäistä ahdistusta ja kyvyttömyyttä. Tämän vuoksi kiusattu saattaa alisuoriutua tai tyytyä esimerkiksi huonompaan ammattiin.

Toiminta voi ulottua myös työntekoon, jolloin kiusattu saattaa kanavoida kaiken aikansa työhön ja siinä menestymiseen. Tutkimukseni mukaan kiusattu saattaa kokea, että hän on hyvä ainoastaan työssään. Tällöin työstä muodostuu kiusatulle suojamuuri muuta maailmaa vastaan. Tällaisena suojamuurina saattavat tutkimukseni mukaan toimia myös esimerkiksi kirjallisuus ja uskonto.

Kiusatun tunnereaktiot näkyvät aikuisiällä esimerkiksi unohtamisena. Pyrkimyksistä huolimatta kiusattu ei muista kouluaikaisia tapahtumia. Toisaalta muistikuva kouluajoista saattaa olla hyvinkin erilainen kuin muilla, jopa vääristynyt. Psykkiset reaktiot havaitaan muun muassa masennuksena ja ahdistuksena. Joskus masennus on niin voimakasta, että kiusattu tarvitsee ammattiapua. Ahdistus liittyy etenkin kiusaajan kohtaamiseen tai ajatteluun. Toisaalta myös muiden ihmisten seura saattaa ahdistaa.

Joskus ahdistus on niin vahvaa, että se aiheuttaa kiusatulle erilaisia fyysisiä reaktioita. Tämä voi esiintyä tutkimukseni mukaan esimerkiksi paniikkihäiriöinä ja selittämättöminä mahakipuina. Toisaalta fyysiset oireet voivat johtua myös pelos-

ta. Tutkimukseni mukaan pelko kohdistuu etenkin sosiaalisiin tilanteisiin. Kiusattu pelkää joutuvansa hylätyksi.

## 7.2 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen eettisyyden pohdinta on oleellinen osa tutkimusprosessia. Eettisyys ilmenee tutkimuksessani ennen kaikkea tutkittavien kohteluna. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2009, 7) mukaan tutkimukseen osallistuminen ei saa aiheuttaa tutkittaville henkisiä haittoja. Koska tutkimusaiheeni saattaa olla monelle hyvin arka ja henkilökohtainen, on oleellista, ettei tutkittavia pysty tunnistamaan tutkimuksestani. Näin vältetään henkisten haittojen mahdollisuus. Tutkimukseen osallistuneiden anonymiteetin takasin poistamalla julkaistuista sitaateista ja yksilökohtaisista merkitysverkostoista kaikki ne tiedot, joiden avulla tutkittavat olisivat mahdollisesti olleet tunnistettavissa. Tällaisia tietoja olivat muun muassa paikannimet, ihmisten nimet ja ammattiin viittaavat tiedot.

Koska tutkimukseni tavoitteena oli kuvata tutkittavien henkilökohtaisia kokemuksia, halusin säilyttää tämän henkilökohtaisuuden myös kirjoitusprosessin aikana. Tämän vuoksi annoin jokaiselle tutkimukseen osallistuneelle keksityn nimen, pseudonyymin. Arvostukseni tutkittavia kohtaan ei siis vähentynyt missään vaiheessa.

Tutkittavalla on oikeus vapaaehtoiseen osallistumiseen riittävän tiedon perusteella (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 4). Näin ollen tutkimuspyyntöni sisälsi tarvittavat tiedot tutkimuksestani ja sen toteuttamisesta. Osallistumishalukkuutensa tutkittavat ilmaisivat vastaamalla tutkimuspyyntööni. Pyyntöön vastaaminen osoittaa, että tutkittava on antanut suostumuksensa tutkittavaksi osallistumisesta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 4). Liitin lisäksi tutkimuspyyntöön yhteystietoni, jotta tutkimukseen osallistuvilla oli mahdollisuus kysyä lisätietoja.

Tutkijalla ei ole oikeutta puhua tutkimuksen aikana esiin tulleista asioista ulkopuolisille eikä näyttää tai käsitellä aineistoja huolimattomasti (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 8–10). Tutkimukseni eettisyys säilyy siis myös tutkimus-

prosessin päätyttyä, sillä huolehdin aineiston asianmukaisesta käsittelystä. Tällä tarkoitan vaitiolovelvollisuuttani ja kirjoitelmien tuhoamista. Olen saavuttanut tutkittavien luottamuksen, enkä saa sitä missään nimessä rikkoa.

### 7.3 Tutkimuksen luotettavuus

Eettisyyden lisäksi myös luotettavuuden pohtiminen on osa tutkimusprosessia. Tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan kokonaisuuden kautta, jolloin sen sisällölliseen johdonmukaisuuteen kiinnitetään huomiota. Tätä johdonmukaisuutta voidaan tarkastella esimerkiksi tutkimuksen kohteen ja tarkoituksen avulla. Tutkimuksen kohteella ei tarkoiteta tietoa siitä, kuinka suuri aineisto tutkimuksessa on kyseessä. Tärkeämpää on tieto siitä, tutkitaanko todella sitä ilmiötä, mitä on kerrottu tutkittavan. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 135.) Koen, että tutkimukseni täyttää tämän kriteerin.

Ilmiön tarkastelu on oleellista myös fenomenologisen tutkimuksen näkökulmasta. Tällöin luotettavuus määritellään tutkijan kyvyksi tavoittaa ilmiö sellaisena kuin se tutkittaville itselleen esiintyy. Tutkijan tavoitteena on kuvata tulkintansa identtisenä tutkittavan kokemukselle. Tutkimusta voidaan pitää epäluotettavana, jos tarkoituksena ei ole kuvata toisen ihmisen kokemusta sen alkuperäisessä muodossa. (Perttula 1995, 104–105.) Tutkimuksessani pyrin kuvaamaan kokemukset juuri sellaisina kuin ne aineistossa esiintyivät. Muodostin jokaiselle tutkittavalle yksilökohtaisen merkitysverkoston ja asetin ne näkyville liitteeksi. Tämän lisäksi toin esiin alkuperäisiä kirjoitelmia sitaattien muodossa. En muokannut niissä esiintyneitä kirjoitusvirheitä pois, jotta alkuperäinen kokemus ei katoaisi.

Tuomen ja Sarajärven (2002, 135) mukaan tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa myös se, millaisia omia sitoumuksia tutkijalla on tutkimuksessaan. Heidän mukaansa tutkijan tulee kertoa, miksi aihe on tutkijalle tärkeä. Halusin tuoda esiin entisten kiusattujen näkökannan. Lisäksi kerroin, että aihe on minulle tärkeä, sillä olen itsekin ollut koulukiusattu. Kokemukseni ovat vaikuttaneet asenteisiini koulukiusaamista kohtaan, joten avasin työn alussa ennakkokäsityksiäni aiheesta. Näiden asioiden kertominen on oleellista myös fenomenologisen tutkimuksen

näkökulmasta. Virtasen (2006, 198–199) mukaan fenomenologisessa tutkimuksessa on tärkeää, että tutkija tuo esiin kaikki ne tiedot, mitkä ovat oleellisia tutkimuksen ymmärtämisen kannalta. Tällä Virtanen tarkoittaa esimerkiksi kuvausta niistä aiemmista tilanteista, jolloin tutkija on ollut yhteydessä tutkittavaan ilmiöön. Virtasen mukaan tutkijan tulee irrottautua näistä aiemmista kokemuksistaan tutkimuksen luotettavuuden takaamiseksi. Olen pyrkinyt tähän sulkeistamisen avulla.

Suurin ongelma fenomenologisen tutkimuksen osalta liittyy juuri tutkijan objektiivisuuteen. Tämä kiteytyy siihen, miten hyvin tutkija pystyy pitämään omat ennakoasenteensa tutkimuksen ulkopuolella. (Perttula 1995, 105.) Ennakoasenteideni kuvaamisen ohella keskityin jatkuvasti sulkeistamiseen ja asenteideni reflektointiin. Tällä tavoin pystyin keskittymään omien kokemusteni sijasta tutkittavien kokemuksiin. Objektiivisuuden tavoittelu oli kuitenkin vaikeaa, ja uskon, että olisin voinut onnistua paremminkin. Tutkimusaihe oli itselleni läheinen, joten ennakoasenteistani irtautuminen tuotti väistämättä ongelmia.

Tutkimuksen luotettavuus ilmenee myös siinä, miten tutkija kuvaa aineiston keruun ja tutkittavat. Tutkijan tulee esimerkiksi kertoa, miten aineisto on kerätty ja onko keräämiseen liittynyt erityispiirteitä. (Tuomi & Sarajarvi 2002, 135,138.) Esittelin tutkimusaineistoni keräämisprosessin. Kerroin, miten ja millä aikavälillä hankin aineiston, millaisia kriteerejä olin sille ja tutkittaville asettanut ja mitä aineisto piti sisällään. Tutkimusaineiston keräämisessä onnistuin mielestäni hyvin. Sain kerättyä tarvittavan määrän kirjoitelmia, enkä usko, että suurempi määrä olisi tuonut tutkimusongelmani kannalta uutta merkittävää tietoa. Olen myös liittänyt työn loppuun jokaisesta tutkittavasta laaditun yksilökohtaisen merkitysverkoston. Tällä tavoin lukijalle hahmottuu kirjoitelmien sisältö.

Aineiston sisällön kuvaamisen ohella tutkijan tulee kertoa, millä tavoin aineisto on analysoitu (Tuomi & Sarajarvi 2002, 138). Kuvasin analyysin kulun tarkasti vaihe vaiheelta. Tämän lisäksi kerroin, milloin poikkesin Giorgin (1988) menetelmästä. Lisäksi työn lopussa on nähtävillä analyysin vaiheet, joita olen havainnollistanut yhden kirjoitelman avulla.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta tärkeää on myös varsinainen raportointi. Tutkijan tulee raportissaan pohtia tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä, ja raportin tulee olla selkeästi jäsennelty. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 138.) Olen kiinnittänyt raportointiin tarkoin huomiota. Olen pyrkinyt muodostamaan pro gradu -tutkielmastani loogisesti etenevän kokonaisuuden, jonka lukeminen olisi mahdollisimman selkeää ja ymmärrettävää.

## 8 POHDINTA

Tutkimuksessani halusin antaa tutkittavien kertoa omista koulukiusaamiskokemuksistaan ja siitä, miten nuo kokemukset näkyvät aikuisiällä. Pyrin kuvaamaan kokemukset sellaisina kuin ne aineistossa esiintyivät. Vaikka kokemusten tutkiminen onkin aina tulkintaa alkuperäisestä, olen mielestäni onnistunut tavoitteesani. Välillä kirjoitelmien lukeminen tuntui suorastaan kauhistuttavalta. Oli pelottavaa huomata, mitä kaikkea kiusaaminen on aiheuttanut. Minulle myös valkeni, että koulukiusaaminen satuttaa usein jopa kymmenienkin vuosien jälkeen. Koulu-aika on takana, mutta muistot eivät unohdu helposti. Tämän vuoksi koulukiusaamisen vastainen työ on tärkeää. Niin kauan kuin maailmassa on yksikin kiusattu oppilas, tulee työtä jatkaa. Kenenkään oppilaan ei tulisi kokea kiusaamista.

Vaikka koulukiusaamista on vuosien saatossa tutkittu paljon, kannattaa aiheen tutkimista jatkaa. Etenkin kiusaamisen pitkäaikaisseurauksista on Suomessa tehty suhteellisen vähän tutkimusta. Tutkimukseni tarkastelee kiusaamisen pitkäaikaisseurauksia suhteellisen pienellä otannalla ja keskittyy yksittäisten kokemusten kuvaamiseen. Mikäli tästä aiheesta haluttaisiin yleistettävämpi selvitys, voisi tutkimusaineistoa laajentaa. Tällöin laadullista tutkimusta voitaisiin tukea määrällisellä tutkimuksella, mikä todennäköisesti palvelisi tutkimuksen tarkoitusta paremmin.

Myös suppeampaa aineistoa vaativaa tutkimusta on mahdollista kehittää. Esimerkiksi vertaileva tutkimus naisten ja miesten kokemusten välillä on mahdollinen. Tällöin olisi mahdollista saada selville, onko kiusaamisen pitkäaikaisseurauksissa eroa naisten ja miesten välillä. Koska ihmiset ovat erilaisia, tulee tutkimustapojenkin olla erilaisia. Ainoastaan tällä tavalla löydetään oikeat keinot kiusaamiseen puuttumiseen.

Tutkimukseni on vain pieni osa tutkimusten laajaa kenttää, mutta tutkimus kerrallaan, pala palalta, ihmisten on mahdollista ymmärtää maailmaa ja koulukiusaamista paremmin. Tutkimukseni tarkoituksena ei ole ollut antaa kattavaa kuvaa koulukiusaamisesta ilmiönä eikä tuoda esiin ainoaa ja oikeaa totuutta kiusaamisen

seurauksista. Tällaista totuutta ei ole olemassa. Tutkimukseni osoittaa, että jokainen koulukiusaamistapahtuma on yksilöllinen ja ainutlaatuinen. Toisten kokemuksia ei voi täysin verrata keskenään, sillä kukaan muu kuin kiusattu itse ei tiedä, miltä kiusaaminen on tuntunut. Vaikka tavoitteenani ei olekaan ollut tuoda esiin yleistettävää vastausta kiusaamisen seurauksista, ei tutkimukseni ole ollut turha. Tutkimukseni ei ole koko totuus maailmasta, mutta se on osa sitä.

Tutustumalla kiusattujen kokemuksiin minun ja muiden tätä työtä lukevien on mahdollista oppia pala todellisesta maailmasta. Tämän palan avulla voimme ymmärtää maailmaa ja koulukiusaamista paremmin kuin aiemmin. Vaikka tutkimuksessani kiusattujen asenne elämää kohtaan oli kokemuksista ja vaikeuksista huolimatta myönteinen, ei tämä välttämättä päde jokaisen kiusatun kohdalla. Joskus elämä koetaan niin raskaana, ettei kiusattu jaksa enää elää. Jo tämän vuoksi taistelun koulukiusaamista vastaan tulisi olla voimakkaampaa. Tutkimukseni antaa kuitenkin uskoa siihen, että on mahdollista selvitä kiusaamisesta ja löytää positiivinen elämänasenne. Toivottavasti tutkimukseni antaa tähän sysäyksen – edes yhdelle.

## LÄHTEET

- Backman, J. 2005. Omaisuus ja elämä – Heidegger ja Aristoteles kreikkalaisen ontologian rajalla. 23°45, niin & näin -lehden filosofinen julkaisusarja.
- Blomster, S. 1990. Tunteista voimaa. Porvoo; Helsinki; Juva: WSOY.
- Brandom, R. 2003. Dasein – tematisoiva oleva. Teoksessa Kakkori, L. (toim.) Katseen tarkentaminen: kirjoituksia Martin Heideggerin Olemisesta ja ajasta. Jyväskylä: SoPhi, 42–65.
- Cacciatore, R. 2007. Aggression portaat – Opetusmateriaali kouluille. 2. painos. Opetushallitus. Väestöliitto.
- Chambless, C.B. 2010. Long-Term Effects of Bullying: Exploring the Relationships among Recalled Experiences with Bullying, Current Coping Resources, and Reported Symptoms of Distress. Counseling and Psychological Services Dissertations. Atlanta: Georgia State University.
- Connors, C. & Stalker, K. 2003. Experiences and Views of Disabled Children and Their Siblings: Implications for Practice and Policy. London; Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Darwin, C. 1872/2009. Tunteiden ilmaisu ihmisissä ja eläimissä. Suom. Antto Leikola. Helsinki: Terra Cognita.
- Erkinjuntti, T. 2009. Miten muistini toimii. Diasarja. Suomen messut. Terveys 2009. Miniseminaari 13.11.2009. Muistikeskus. Saatavilla [www-muodossa: <URL: http://www.muisti.com/tietopankki/artikkelit/>](http://www.muisti.com/tietopankki/artikkelit/). (Luettu 7.2.2012).
- Facebook 2012. Newsroom. Fact Sheet. Saatavilla [www-muodossa: <URL: http://newsroom.fb.com/content/default.aspx?NewsAreaId=22>](http://newsroom.fb.com/content/default.aspx?NewsAreaId=22). (Luettu 24.3.2012).
- Giorgi, A. 1988. Sketch of a Psychological Phenomenological Method. Teoksessa Giorgi, A. (toim.) Phenomenology and Psychological Research. Pittsburgh: Duquesne University Press, s. 9–22.
- Giorgi, A. 2005. The Phenomenological Movement and Research in the Human Sciences. *Nursing Science Quarterly*, 18(1), 2005, s. 75–82. Saatavilla [www-muodossa: <URL: http://nsq.sagepub.com/content/18/1/75>](http://nsq.sagepub.com/content/18/1/75). (Luettu: 26.1.2012).
- Goleman, D. 2006. Sosiaalinen äly. Suom. Laura Jänisniemi ja Auri Paajanen. Helsinki: Otava.
- Goleman, D. 2009. Tunneäly: lahjakkuuden koko kuva. Suom. Jaakko Kankaanpää. 11. painos. Helsinki: Otava.



- Griffiths, P. E. 2008. *What Emotions Really Are: The Problem of Psychological Categories*. Chicago and London: University of Chicago Press.
- Guldberg, H. 2009. *Reclaiming childhood: Freedom and play in an age of fear*. London: Routledge.
- Haarala, R., Lehtinen, M., Grönros, E-R., Kolehmainen, T. & Nissinen, I. 1994. Suomen kielen perussanakirja. 3. osa S - Ö. Kotimaisten kielten tutkimuskeskuksen julkaisuja 55. Helsinki: Painatuskeskus.
- Hamarus, P. 2008. *Koulukiusaaminen: Huomaa, puutu, ehkäise*. Helsinki: Kirjapaja.
- Harjunkoski, R. & Harjunkoski, S-M. 1994. *Kiusanhenki lapsen kengissä: Koulukiusaaminen – haaste kasvattajalle*. Helsinki: Kirjapaja.
- Heidegger, M. 1953/1996. *Being and Time. A Translation of Sein und Zeit*. Translated by Joan Stambaugh. Albany, New York: State University of New York.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. *Tutki ja kirjoita. 10., osin uudistettu laitos*. Helsinki: Tammi.
- Holmberg-Kalenius, T. 2008. *Elämää koulukiusaamisen jälkeen*. Jyväskylä: Gummerus.
- Husserl, E. 1995. *Fenomenologian idea: viisi luentoa*. Suom. Juha Himanka, Janita Hämäläinen & Hannu Sivenius. Helsinki: Loki-kirjat.
- Huttunen, J. 2011a. *Mitä terveys on? Terveyskirjasto. Duodecim*. Saatavilla [www-muodossa: <URL: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00903>](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903). (Luettu 15.2.2012).
- Huttunen, M. 2011b. *Dissosiativinen muistinmenetys. Terveyskirjasto. Duodecim*. Saatavilla [www-muodossa: <URL: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00362>](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00362) (Luettu 3.2.2012).
- Hyvä tieteellinen käytäntö - Lapin yliopiston tutkimuseettiset toimintaohjeet. 2009. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Saatavilla [www-muodossa: <URL: http://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=de77b79f-5e50-4198-879c-4e896dfec0d>](http://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=de77b79f-5e50-4198-879c-4e896dfec0d) (Luettu 20.10.2011)
- Höistad, G. 2003. *Irti kiusaamisen kierteestä: Opas kouluille ja kasvattajille*. Suom. Salla Korpela. Helsinki: Kirjapaja.
- Kauppila, R. A. 2005. *Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot: vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Opetus 2000*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kirjavainen, H. 2002. *Uskonnollinen kokemus semanttisena ongelmana*. Teoksessa Haaparanta, L. & Oesch, E. (toim.) *Kokemus. Acta Philosophica Tamperensia vol 1*. Tampere: Tampere University Press, 120–142.

KiVa Koulu. Saatavilla www-muodossa: <URL: [www.kivakoulu.fi](http://www.kivakoulu.fi)> (Luettu 19.2.2012).

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. 2. painos. Porvoo; Helsinki; Juva: WSOY.

Kotkavirta, J. 2002. Kokemuksen ehdot ja hahmot: Kritik der reinen Vernunft ja Phänomenologie des Geistes. Teoksessa Haaparanta, L. & Oesch, E. (toim.) Kokemus. Acta Philosophica Tamperensia vol 1. Tampere: Tampere University Press, 15–36.

Laird, J. D. 2007. Feelings: The Perception of Self. Series in Affective Science. New York: Oxford University Press.

Lehtomaa, M. 2008. Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa Perttula, J. & Latomaa, T. (toim.) 2008. Kokemuksen tutkimus: merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 163–194.

Luopa, P., Pietikäinen, M. & Jokela, J. 2008. Koulukiusaaminen peruskoulun yläluokilla 2000–2007. Opetusministeriön julkaisuja 2008:7. Valtioneuvosto: opetusministeriö.

Malinen, B. 2003. Häpeän monet kasvot. Helsinki: Kirjapaja.

Malinen, B. 2010. Elämää kahlitseva häpeä. Helsinki: Kirjapaja.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Kiusaamisen seuraukset. Saatavilla www-muodossa: <URL: <http://www.mll.fi/kasvattajille/kiusaaminen/seuraukset/>> (Luettu 31.1.2012).

Miettinen, T., Pulkkinen, S. & Taipale, J. (toim.) 2010. Fenomenologian ydinkysymyksiä. Helsinki: Gaudeamus.

Moilanen, I. 2004. Tunne-elämän häiriöt: ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, T. (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim; Jyväskylä: Gummerus, 201–207.

Natvig, G.K., Albrektsen, G. & Qvarnstrom, U. 2001. Psychosomatic Symptoms among Victims of School Bullying. J Health Psychol, 6(4), s. 365–377.

Niemi, P. 2008. Itsetunnon rakennuspalikoita. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.

Niiniluoto, I. 2002. Kokemus-kollokvion avaussanat. Teoksessa Haaparanta, L. & Oesch, E. (toim.) Kokemus. Acta Philosophica Tamperensia vol 1. Tampere: Tampere University Press, 9–14.

Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.

- Ojala, H. 2010. Opiskelemissa tavallaan: vanhat naiset ikäihmisten yliopistossa. Väitöskirja. Tampere: Tampere University Press.
- Olweus, D. 1992. Kiusaaminen koulussa. Suom. Maija Mäkelä. Helsinki: Otava.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2011. Opetusministeri Virkkunen: KiVa Koulu - ohjelma lähes puolittanut koulukiusaamisen. Tiedote. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Saatavilla www-muodossa: <URL: [http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2011/03/KiVa\\_Koulu.html?lang=fi](http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2011/03/KiVa_Koulu.html?lang=fi)> (Luettu 19.2.2012).
- Penttilä, E. 1994. Turvallinen koulu. Porvoo; Helsinki; Juva: WSOY.
- Perttula, J. 1995. Kokemus psykologisena tutkimuskohteena: johdatus fenomenologiseen psykologiaan. SUFI-tutkimuksia 14. Tampere: Suomen fenomenologinen instituutti.
- Perttula, J. 2008. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Perttula, J. & Latomaa, T. (toim.) Kokemuksen tutkimus: Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. 3. painos. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 115–162.
- Perusopetuslaki 21.8.1998/628. Saatavilla www-muodossa: <URL: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>>. (Luettu: 3.10.2011)
- Pulkkinen, S. 2010. Husserlin fenomenologinen menetelmä. Teoksessa Miettinen, T.; Pulkkinen, S. & Taipale, J. (toim.) Fenomenologian ydinkysymyksiä. Helsinki: Gaudeamus, 25–44.
- Punamäki, R-L., Tirri, K., Nokelainen, P. & Marttunen, M. 2011. Koulusurmat – Yhteiskunnalliset ja psykologiset taustat ja ehkäisy. Suomalaisen tiedeakatemia kannanottoja 2/2011. Helsinki: Suomalainen tiedeakatemia.
- Rantala, P. 2011a. Tutkimuksenteon prosessi. Luento 28.11.2011.
- Rantala, P. 2011b. Pienuudella on väliä: koon kokemus ja sukupuoli. Naistutkimus 2/2011, 46–53. Helsinki: Suomen Naistutkimuksen seura ry.
- Rigby, K. 2002. New Perspectives on Bullying. London; Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Räsänen, E. 2004. Mielialahäiriöt ja itsetuhokäyttäytyminen. Teoksessa Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, T. (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim; Jyväskylä: Gummerus, 218–232.
- Saarinen, M. & Kokkonen, M. 2003. Tunneäly – kohti KOKOnaista elämää. Helsinki: WSOY.
- Salmivalli, C. 1998. Koulukiusaaminen ryhmäilmiönä. Tampere: Gaudeamus.

Salmivalli, C. 2003. Koulukiusaamiseen puuttuminen: Kohti tehokkaita toimintamalleja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa: Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus.

Shariff, S. 2009. Confronting cyber-bullying: what schools need to know to control misconduct and avoid legal consequences. New York: Cambridge University Press.

Socialbakers 2012. Facebook Statistics by country. Saatavilla www-muodossa: <URL: <http://www.socialbakers.com/facebook-statistics/>>. (Luettu 26.1.2012).

Sourander, A., Jensen, P., Ronning, J.A., Elonheimo, H., Niemelä, S., Helenius, H., Kumpulainen, K., Piha, J., Tamminen, T., Moilanen, I. & Almqvist, F. 2007a. Childhood bullies and victims and their risk of criminality in late adolescence: the Finnish From a Boy to a Man study. *Arch Pediatr Adolesc Med* 161(6), 546–552.

Sourander, A., Jensen, P., Davies, M., Niemelä, S., Elonheimo, H., Ristkari, T., Helenius, H., Sillanmäki, L., Piha, J., Kumpulainen, K., Tamminen, T., Moilanen, I., & Almqvist, F. (2007b). Who is at greatest risk of adverse long-term outcomes? The Finnish From a Boy to a Man study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 46(9), 1148–1161.

Sourander, A., Jensen, P., Rönning, J.A., Niemelä, S., Helenius, H., Sillanmäki, L., Kumpulainen, K., Piha, J., Tamminen, T., Moilanen, I. & Almqvist, F. 2007c. What Is the Early Adulthood Outcome of Boys Who Bully or Are Bullied in Childhood? The Finnish “From a Boy to a Man” Study. *Pediatrics*. 120(2), 397–404.

Teräsahjo, T. 1997. Mitä kuvaukset kertovat? Koulukiusaamisen pitkäaikaisseuraamusten tutkimus esimerkkinä fenomenologisesta tutkimusotteesta. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto, psykologian laitos.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2012. Kouluterveyskysely 2000/2001–2010/2011. Helsinki. Saatavilla www-muodossa: <URL:<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/index.htm>>. (Luettu 7.3.2012).

Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1.-2. painos. Helsinki: Tammi.

Turunen, K. E. 2004. Tunne-elämä. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakkoarvioinnin järjestämiseksi. Helsinki. Saatavilla www-muodossa: <URL: [http://www.tenk.fi/eettinen\\_ennakkoarviointi/eettisetperiaatteet.pdf](http://www.tenk.fi/eettinen_ennakkoarviointi/eettisetperiaatteet.pdf)>. (Luettu 8.3.2012).

Törnblom, M. 2006. Itsetunto nyt! Kehitä itsetuntoasi henkilökohtaisen valmentajan avulla. Suom. Sari Kumpulainen. Helsinki: Helmi Kustannus.

Varhama, L. 2008. Bullying and other dysfunctional behavior at the workplace and at school. Doctoral Thesis. Faculty of Social and Caring Sciences, Developmental Psychology. Åbo Akademi University.

Varsa, H. 1996. Sukupuolisen häirinnän ja ahdistelun prosessi. Teoksessa Kinnunen, M. & Korvajärvi, P. (toim.) Työelämän sukupuolistavat käytännöt. Tampere: Vastapaino, 125–141.

Virtanen, J. 2006. Fenomenologia laadullisen tutkimuksen lähtökohtana. Teoksessa Metsämuuronen, J. (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp Ky.

Walrave, M. & Heirman, W. 2010. Towards Understanding the Potential Triggering Features of Technology. Teoksessa Shariff, S. & Churchill A.H. (toim.) Truths and myths of cyber-bullying: international perspectives on stakeholder responsibility and children's safety. New literacies and digital epistemologies vol 38. New York: Peter Lang Publishing.

Ylitapio-Mäntylä, O. 2009. Lastentarhanopettajien jaettuja muisteluja sukupuolesta ja vallasta arjen käytännössä. Akateeminen väitöskirja. Acta Universitas Lapponiensis 171. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

## **Liite 1: Tutkimuspyyntö**

### Oletko ollut koulukiusattu?

Teen Pro gradu -tutkielmaa nyt jo aikuisten, kouluaikaanaan koulukiusattujen koulukiusaamiskokemuksista. Tavoitteenani on selvittää, miten kouluaikainen koulukiusaaminen näkyy aikuisiällä. Jos olet yli 18-vuotias oppivelvollisuuden suorittanut ja Sinua on koulukiusattu, pyydän apuasi. Toivoisin Sinun lähettävän minulle kirjoitelman, jossa kerrot koulukiusaamiskokemuksistasi. Kirjoitelma voi olla juuri niin lyhyt tai pitkä kuin itse haluat, eikä sinun tarvitse ilmoittaa nimeäsi. Toivoisin kuitenkin Sinun kertovan ikäsi ja sukupuolesi. Kirjoitelmassa voit pohdita muun muassa seuraavia asioita:

- Miten Sinua kiusattiin ja kauanko kiusaamisesta on aikaa?
- Onko kiusaamisella ollut vaikutuksia elämääsi? Millaisia?
- Millaisia ajatuksia entiset kiusaajasi Sinussa herättävät nykyään?
- Olit koulukiusattu – mitä ajatuksia se Sinussa nyt herättää?

Näiden kysymysten lisäksi voit kirjoittaa kokemuksistasi toki muutakin. Kaikki kirjoitelmat käsitellään luottamuksellisesti, eikä kirjoittajan henkilöllisyys missään vaiheessa tule esiin. Kirjoitelman voit lähettää minulle joko sähköpostitse tai kirjeitse marraskuun loppuun mennessä. Mikäli Sinulla on kysyttävää tutkimuksesta, vastaan mielelläni. Kiitos vaivannäöstäsi!

Raila Viita-aho

Maakuntakatu 19 A 3,

96200 Rovaniemi

email: koulukiusaaminen@gmail.com

VAIHE II	ALKUPERÄINEN TEKSTI	MERKITYSYKSIKKÖIHIN JAETTU TEKSTI
<p><b>1. Millaisia tunteita koulu- kiusaamiskokemukset herättävät?</b></p>	<p>”Mä häpeän sitä et oon ollu koulukiusattu. se on kuitenkin sellanen leima mikä otsaan on lyöty.” (Venla 23 v.)</p> <p>”Mä vaan toivon, et mullakin ois ollu mahdollisuus onnelliseen lapsuuteen. Uskon, et oisin ollu nykyään tosi paljon avoimempi ja onnellisempi. Nyt vaan pelkään, että suru ja tuska on ikuisesti mun osana. Kaiken kaikkiaan voi sanoa, et kyllä mä koen koulukiusaamisen olevan sellanen Elämän mittainen taakka.” (Venla 23 v.)</p>	<p>1.1 <i>Mä häpeän sitä et oon ollu koulukiusattu.</i>//</p> <p>1.2 <i>se on kuitenkin sellanen leima mikä otsaan on lyöty.</i>//</p> <p>1.3 <i>Mä vaan toivon, et mullakin ois ollu mahdollisuus onnelliseen lapsuuteen. Uskon, et oisin ollu nykyään tosi paljon avoimempi ja onnellisempi.</i>//</p> <p>1.4 <i>Nyt vaan pelkään, että suru ja tuska on ikuisesti mun osana.</i>//</p> <p>1.5 <i>Kaiken kaikkiaan voi sanoa, et kyllä mä koen koulukiusaamisen olevan sellanen Elämän mittainen taakka.</i>// (Venla 23 v.)</p>
<p><b>2. Millainen on suhtautuminen entisiin kiusajiin?</b></p>	<p>”Mä oon nykyään ihan väleissä mun entisten kiusaajien kanssa. Huomaan olevani niille kateellinen. Etenkin sille pääkiusaajalle. Sillä kun on nykyään ammatti, on naimissa ja lapsi. Mulla kun ei ole mitään noista. Se on jotenkin niin epäreilua, että miten sillä voi mennä noin hyvin, ku kuitenkin on tehny elämänsä aikana niin paljon pahaa. Mut aina kun me nykyään jossain törmätään toisiimme ni jutellaan ihan normaalisti ja näin. Mut jossain tuolla sisällä huomaan tuntevani edelleen katkeruutta ja kaunaa.” (Venla 23 v.)</p>	<p>2.1 <i>Mä oon nykyään ihan väleissä mun entisten kiusaajien kanssa.</i>//</p> <p>2.2 <i>Huomaan olevani niille kateellinen. Etenkin sille pääkiusaajalle. Sillä kun on nykyään ammatti, on naimissa ja lapsi. Mulla kun ei ole mitään noista.</i>//</p> <p>2.3 <i>Se on jotenkin niin epäreilua, että miten sillä voi mennä noin hyvin, ku kuitenkin on tehny elämänsä aikana niin paljon pahaa.</i>//</p> <p>2.4 <i>Mut aina kun me nykyään jossain törmätään toisiimme ni jutellaan ihan normaalisti ja näin.</i>//</p> <p>2.5 <i>Mut jossain tuolla sisällä huomaan tuntevani edelleen katkeruutta ja kaunaa.</i>// (Venla 23 v.)</p>

<p><b>3. Millaisia vaikutuksia kokemusten mukaan kiusaamisella on?</b></p>	<p>”Kiusaamisen takia mä en tohdi olla oma itteni. Häpeän itteäni hirveesti ja inhoan kattoa peiliin. Monta kertaa ajattelin, et mun ois vaan parempi kuolla pois. En vaan arvosta itteeni. Sit mulla on tapana syyä suruuni. Ja sen takia mä oonki nyt aika lihava. Ja sitä enempi inhoan peiliä. Kuten huomaa, mun itsetunto on ihan nollassa. Sen siitä saa, kun monta vuotta saa kuulla olevansa arvoton.” (Venla 23 v.)</p> <p>”Toisten seurassa mä jotenkin esitän koko ajan jotain. Pelkään et ne näkee mun suoja-kuoren sisälle. En tohi ilmasta itteäni kunnolla ja kaikki esiintymistilanteet on ihan kauheita. En tavallaan tohdi päästää irti ja hullutella kunnolla.” (Venla 23 v.)</p> <p>”Mä oon tosi huono ystävystymään. Mulla ei oo ku pari tyyppejä, jota voin kutsua kaveriks, ehkä ystäväks. Mut ei nekään tiedä musta kaikkea. Sellasta sydänystävää mulla ei ole koskaan ollu. Ei ikinä parasta ystävää. Toisaalta mä kerron ihmisille tosi paljon itestäni. Mut silti jotenkin pidättelen. Ne ei nää sitä kiveä mun rinnassa.” (Venla 23 v.)</p>	<p>3.1 <i>Kiusaamisen takia mä en tohdi olla oma itteni.</i>//</p> <p>3.2 <i>Häpeän itteäni hirveesti ja inhoan kattoa peiliin.</i>//</p> <p>3.3 <i>Monta kertaa ajattelin, et mun ois vaan parempi kuolla pois.</i>//</p> <p>3.4 <i>En vaan arvosta itteeni.</i>//</p> <p>3.5 <i>Sit mulla on tapana syyä suruuni. Ja sen takia mä oonki nyt aika lihava. Ja sitä enempi inhoan peiliä.</i>//</p> <p>3.6 <i>Kuten huomaa, mun itsetunto on ihan nollassa. Sen siitä saa, kun monta vuotta saa kuulla olevansa arvoton.</i>//</p> <p>3.7 <i>Toisten seurassa mä jotenkin esitän koko ajan jotain.</i>//</p> <p>3.8 <i>Pelkään et ne näkee mun suoja-kuoren sisälle.</i>//</p> <p>3.9 <i>En tohi ilmasta itteäni kunnolla.</i>//</p> <p>3.10 <i>ja kaikki esiintymistilanteet on ihan kauheita.</i>//</p> <p>3.11 <i>En tavallaan tohdi päästää irti ja hullutella kunnolla.</i>//</p> <p>3.12 <i>Mä oon tosi huono ystävystymään. Mulla ei oo ku pari tyyppejä, jota voin kutsua kaveriks, ehkä ystäväks. Mut ei nekään tiedä musta kaikkea. Sellasta sydänystävää mulla ei ole koskaan ollu. Ei ikinä parasta ystävää.</i>//</p> <p>3.13 <i>Toisaalta mä kerron ihmisille tosi paljon itestäni.</i>//</p> <p>3.14 <i>Mut silti jotenkin pidättelen. Ne ei nää sitä kiveä mun rinnassa.</i>// (Venla 23 v.)</p>
<p><b>4. Millainen on suhtautuminen koulukiusaamiseen nykyään?</b></p>	<p>”-- vihaan koulukiusaamista koko sydämeistäni. Jos kuulen et jotain koulukiusataan ni mä puutun siihen heti.” (Venla 23 v.)</p>	<p>4.1 <i>-- vihaan koulukiusaamista koko sydämeistäni.</i>//</p> <p>4.2 <i>Jos kuulen et jotain koulukiusataan ni mä puutun siihen heti.</i>// (Venla 23 v.)</p>



### **Vaihe III**

#### **1. Millaisia tunteita koulukiusaamiskokemukset herättävät? (Venla 23 v.)**

1.1 *Mä häpeän sitä et oon ollu koulukiusattu.*// HÄN HÄPEÄÄ SITÄ, ETTÄ ON OLLUT KOULUKIUSATTU.

1.2 *se on kuitenkin sellanen leima mikä otsaan on lyöty.*// HÄN SANOO, ETTÄ KOULUKIUSATTUNA OLEMINEN ON KUIN OTSAAN LYÖTY LEIMA.

1.3 *Mä vaan toivon, et mullakin ois ollu mahdollisuus onnelliseen lapsuuteen. Uskon, et oisin ollu nykyään tosi paljon avoimempi ja onnellisempi.*// HÄN TOIVOO, ETTÄ HÄNELLÄ OLISI OLLUT MAHDOLLISUUS ONNELLISEEN LAPSUUTEEN JA USKOO, ETTÄ TÄLLÖIN HÄN OLISI NYKYÄÄN PALJON AVOIMEMPI JA ONNELLISEMPI.

1.4 *Nyt vaan pelkään, että suru ja tuska on ikuisesti mun osana.*// HÄN PELKÄÄ, ETTÄ KIUSAAMISKOKEMUKSEN AIHEUTTAMA SURU JA TUSKA EIVÄT KOSKAAN KATOAA.

1.5 *Kaiken kaikkiaan voi sanoa, et kyllä mä koen koulukiusaamisen olevan sellanen Elämän mittainen taakka.*// HÄN TOTEAA KOULUKIUSAAMISEN OLEVAN ELÄMÄN MITTAINEN TAAKKA.

#### **2. Millainen on suhtautuminen entisiin kiusaajiin? (Venla 23 v.)**

2.1 *Mä oon nykyään ihan väleissä mun entisten kiusaajien kanssa.*// HÄN ON NYKYÄÄN VÄLEISSÄ ENTISTEN KIUSAAJIENSA KANSSA.

2.2 *Huomaan olevani niille kateellinen. Etenkin sille pääkiusaajalle. Sillä kun on nykyään ammatti, on naimissa ja lapsi. Mulla kun ei ole mitään noista.*// HÄN ON KATEELLINEN ENTISILLE KIUSAAJILLEEN, ETENKIN PÄÄKIUSAAJALLE, JOLLA ON NYKYISIN AMMATTI JA PERHE. HÄNELLÄ ITSELLÄÄN EI OLE NÄITÄ.

2.3 *Se on jotenkin niin epäreilua, että miten sillä voi mennä noin hyvin, ku kuitenkin on tehny elämänsä aikana niin paljon pahaa.*// HÄN KOKEE EPÄREILUKSI, ETTÄ KIUSAAJALLA MENEÄ ELÄMÄSSÄÄN HYVIN, VAIKKA TÄMÄ ON TEHNYT PALJON PAHAA.

2.4 *Mut aina kun me nykyään jossain törmätään toisiimme ni jutellaan ihan normaalisti ja näin.*// AINA, KUN HÄN NYKYÄÄN NÄKEE ENTISEN KIUSAAJANSA, HÄN KUITENKIN JUTTELEE TÄMÄN KANSSA NORMAALISTI.

2.5 *Mut jossain tuolla sisällä huomaan tuntevani edelleen katkeruutta ja kaunaa.*// SILTI HÄN KOKEE EDELLEEN KATKERUUTTA JA KAUNAA KIUSAAJAANSA KOHTAAN.

(jatkuu)

**3. Millaisia vaikutuksia kokemusten mukaan kiusaamisella on? (Venla 23 v.)**

3.1 *Kiusaamisen takia mä en tohdi olla oma itteni.*// KIUSAAMISEN TAKIA HÄN EI TOHDI OLLA OMA ITSENSÄ.

3.2 *Häpeän itteäni hirveesti ja inhoan kattoo peiliin.*// HÄN HÄPEÄÄ ITSEÄÄN JA INHOAA KATSOA PEILIIN.

3.3 *Monta kertaa ajattelin, et mun ois vaan parempi kuolla pois.*// USEIN HÄN AJATTELI, ETTÄ HÄNEN OLISI OLLUT PAREMPI KUOLLA POIS.

3.4 *En vaan arvosta itteeni.*// HÄN EI ARVOSTA ITSEÄÄN.

3.5 *Sit mulla on tapana syyä suruuni. Ja sen takia mä oonki nyt aika lihava. Ja sitä enempi inhoan peiliä.*// HÄNELLÄ ON TAPANAAAN SYÖDÄ SURUUNSA. TÄMÄN TAKIA HÄN ON LIHONUT JA INHOAA YHÄ ENEMMÄN OMAA PEILIKUVAANSA.

3.6 *Kuten huomaa, mun itsetunto on ihan nollassa. Sen siitä saa, kun monta vuotta saa kuulla olevansa arvoton.*// HÄNELLÄ ON HUONO ITSETUNTO, KOSKA HÄN ON SAANUT MONTA VUOTTA KUULLA OLEVANSA ARVOTON.

3.7 *Toisten seurassa mä jotenkin esitän koko ajan jotain.*// MUIDEN SEURASSA HÄN ESITTÄÄ JOTAIN MUUTA KUIN TODELLA ON.

3.8 *Pelkään et ne näkee mun suojakuoren sisälle.*// HÄN PELKÄÄ, ETTÄ MUUT NÄKEVÄT HÄNEN SUOJAKUORENSA SISÄLLE.

3.9 *En tohi ilmasta itteäni kunnolla.*// HÄN EI TOHDI ILMAISTA ITSEÄÄN KUNNOLLA.

3.10 *ja kaikki esiintymistilanteet on ihan kauheita.*// HÄN KAMMOKSUU ESIINTYMISTILANTEITA.

3.11 *En tavallaan tohdi päästää irti ja hullutella kunnolla.*// HÄN EI USKALLA RENTOUTUA JA HULLUTELLA.

3.12 *Mä oon tosi huono ystävystymään. Mulla ei oo ku pari tyyppiä, jota voin kutsua kaveriks, ehkä ystäväks. Mut ei nekään tiedä musta kaikkea. Sellasta sydänystävää mulla ei ole koskaan ollu. Ei ikinä parasta ystävää.*// HÄN ON HUONO SAAMAAN YSTÄVIÄ, EIKÄ HÄNELLÄ OLE KUIN MUUTAMA KAVERI TAI YSTÄVÄ. HEKÄÄN EIVÄT TIEDÄ HÄNESTÄ KAIKKEA. HÄNELLÄ EI OLE KOSKAAN OLLUT SYDÄNYSTÄVÄÄ, PARASTA YSTÄVÄÄ.

3.13 *Toisaalta mä kerron ihmisille tosi paljon itestäni.*// TOISAALTA HÄN KERTOO ITSESTÄÄN MUILLE PALJON.

3.14 *Mut silti jotenkin pidättelen. Ne ei nää sitä kiveä mun rinnassa.*// MUTTA TOISAALTA HÄN PIDÄTTELEE, EIKÄ PALJASTA TODELLISTA MINÄÄNSÄ.

**4. Millainen on suhtautuminen koulukiusaamiseen nykyään? (Venla 23 v.)**

4.1 *-- vihaan koulukiusaamista koko sydämeistäni.*// HÄN VIHAA KOULUKIUSAAMISTA.

4.2 *Jos kuulen et jotain koulukiusataan ni mä puutun siihen heti.*// HÄN PUUTTUU VÄLITTÖMÄSTI KOULUKIUSAAMISTILANTEISIIN.

**Vaihe IV****Venla 23 v.**

Hän häpeää sitä, että on ollut koulukiusattu ja sanoo, että koulukiusattuna oleminen on kuin otsaan lyöty leima. Hän toivoo, että hänellä olisi ollut mahdollisuus onnelliseen lapsuuteen ja uskoo, että tällöin hän olisi nykyään paljon avoimempi ja onnellisempi. Hän pelkää, että kiusaamiskokemuksen aiheuttama suru ja tuska eivät koskaan katoa. Hän toteaa koulukiusaamisen olevan Elämän mittainen taakka.

Hän on nykyään väleissä entisten kiusaajiensa kanssa. Hän on kateellinen entisille kiusaajilleen, etenkin pääkiusaajalle, jolla on nykyisin ammatti ja perhe. Hänellä itsellään ei ole näitä. Hän kokee epäreiluksi, että kiusaajalla menee elämässään hyvin, vaikka tämä on tehnyt paljon pahaa. Nykyään aina, kun hän nykyään näkee entisen kiusaajansa, hän kuitenkin juttelee tämän kanssa normaalisti. Silti hän kokee edelleen katkeruutta ja kaunaa kiusaajaansa kohtaan.

Kiusaamisen takia hän ei tohdi olla oma itsensä. Hän häpeää itseään ja inhoaa katsoa peiliin. Usein hän ajatteli, että hänen olisi ollut parempi kuolla pois. Hän ei arvosta itseään. Hänellä on tapanaan syödä suruunsa. Tämän takia hän on lihonut ja inhoaa yhä enemmän omaa peilikuvaansa. Hänellä on huono itsetunto, koska hän on saanut monta vuotta kuulla olevansa arvoton. Muiden seurassa hän esittää jotain muuta, kuin todella on. Hän pelkää, että muut näkevät hänen suojakuorensa sisälle. Hän ei tohdi ilmaista itseään kunnolla ja kammoksuu esiintymistilanteita. Hän ei uskalla rentoutua ja hullutella. Hän on huono saamaan ystäviä, eikä hänellä ole kuin muutama kaveri tai ystävä. Hekään eivät tiedä hänestä kaikkea. Hänellä ei ole koskaan ollut sydänystävää, parasta ystävää. Hän toisaalta kertoo itsestään muille paljon, mutta toisaalta hän pidättelee eikä paljasta todellista minäänsä.

Hän vihaa koulukiusaamista ja puuttuu välittömästi koulukiusaamistilanteisiin.

(jatkuu)

**Maria 26 v.**

Hän ajatteli ennen, että hänessä itsessään on vikaa ja että koulussa on pakko olla. Nykyään koulukiusaamiskokemus on kääntynyt voitoksi ja hän arvostaa itseään.

Hän halveksuu entisiä koulukiusaajiaan. Hän ei ole tavannut kiusaajiaan vuosiin. Hän ei halua kohdata kiusaajiaan. Mikäli hän tapaisi kiusaajansa, hänen suhtautumisensa olisi viileää. Hän ei osaa suhtautua asiaan aikuismaisesti ajatellen, että kyseessä oli vain lasten kehittymätön käytöstapa. Hän ei toivo kiusaajilleen mitään hyvää. Vaikka hän on kääntänyt kokemuksensa voitoksi, kokemus on ollut niin negatiivinen, että hän ei osaa suhtautua sen aiheuttajiin neutraalisti.

Kiusaaminen ei ole jättänyt häneen traumoja, sillä hänellä on ollut aina paljon ystäviä ja hän on saanut myönteistä palautetta tekemisistään. Hän ei ystäviensä tavoin selittele vaikeuksiaan nykyelämässä koulukiusaamisella. Hän ei koe, että koulukiusaaminen olisi vaikuttanut hänen ihmissuhteisiinsa. Hän on kääntänyt kokemuksensa voitoksi ja itsearvostukseksi.

Hän uskoo, ettei koskaan enää joudu kiusatuksi. Hänen mielestään aikuiset ratkaisevat ongelmia eri tavalla.

**Heikki 44 v.**

Vaikka kiusaamisesta on aikaa, se silti sattuu häneen. Hän yrittää kuitenkin unohtaa kiusaamiskokemuksensa ja jatkaa elämäänsä. Hän ei tapaa kiusaajiaan usein. Hän yrittää esittää kiusaajilleen, ettei mitään ole tapahtunut. Kiusaajat eivät ole pyytäneet häneltä anteeksi, eikä hän halua keskustella kiusaajiensa kanssa kiusaamisesta.

Kiusaaminen sai hänet epävarmaksi. Hän on edelleen epävarma monissa eri tilanteissa. Etenkin uudet tilanteet jännittävät häntä. Hän ei tutustu uusiin ihmisiin helposti, vaan jää taka-alalle tarkkailemaan tilannetta. Hän kokee päässeensä asioista enimmäkseen yli.

Hänellä on hyvin suojelevainen lastaan kohtaan. Hän tarkkailee lapsensa kouluasioita, jotta tätä ei alettaisi kiusata. Hän aikoo välittömästi puuttua tilanteeseen, mikäli hän huomaa merkkejä kiusaamisesta. Kiusaaminen inhottaa häntä. Hän ei voi koskaan hyväksyä kiusaamista missään muodossa.

**Juha 26 v.**

Hän tietää, että joutui koulukiusatuksi hyvän koulumenestyksensä takia, eikä pohdi enää syytä koulukiusaamiselle. Ajatus koulukiusattuna olemisesta ei enää häiritse häntä, sillä niistä vuosista on jo kauan aikaa eikä hän ole enää paljon yhteyksissä sen aikaisiin tuttuihin. Asia herätti joskus hänessä häpeää, mutta koska hänen nykyisistä tutuistaan vain harva tietää, että hän oli koulukiusattu, häpeän tunne on poistunut. Häpeän tunteen poisti myös se, että hän tajusi median avulla kuinka yleistä koulukiusaaminen on.

Hän on katkera entisille kiusaajilleen ja toivottaa heille mahdollisimman kurjaa elämää. Hän ei kuitenkaan loukkaantunut satunnaisista nimittelyistä niin pahasti, että toivoisi paha myös häntä hieman kiusanneille, ainoastaan kiusaajien ydinjoukolle. Joskus hän ärsyyntyy jo kiusaajien ajattelustakin. Hän uskoo, että ilman kiusaajia maailma olisi parempi paikka.

Hän ei koe kiusaamisella olleen erityisen merkittäviä vaikutuksia. Kiusaamisen takia hän haki pitkään varmistusta päätöksiinsä muilta eli kiusaaminen on vaikuttanut negatiivisesti hänen itseluottamukseensa. Nykyään hän on jo itsevarmempi. Kiusaaminen aiheutti hänelle jonkin aikaa häpeän tunnetta siitä, miksei hän pysynyt puolustautumaan. Kiusaaminen lisäsi hänen opiskeluintoaan. Pitkäkestoisin henkinen vaikutus kiusaamisella häneen on inho kiusaajia kohtaan. Hän myöntää tuntevansa patoutunutta vihaa.

**Kati 21 v.**

Hän ei halua ajatella itseään koulukiusattuna, sillä hänen mielestään se kuulostaa pahalta. Hän ajattelee mieluummin tavanneensa vain vääriä ihmisiä väärään aikaan.

Kun hän käy kotiseudullaan, hän pystyy kohtaamaan entiset kiusaajansa. Hän pystyy katsomaan kiusaajiaan silmiin. Hän jopa nauttii tutkaillessaan kiusaajiensa ilmeitä. Hän ajattelee kiusaajiaan vain, kun näkee heidät. Muuten hän ei useinkaan mieti kiusaajiaan.

Kiusaamisen takia hän muutti tilaisuuden tullessa välittömästi pois kotipaikkakunnalta. Kiusaaminen on vaikuttanut hänen elämäänsä. Hän kokee, että kiusaaminen on negatiivisten asioiden lisäksi myös vahvistanut häntä. Koska hän on selvinnyt kiusaamisesta, hän kokee selviävänsä mistä vain.

**Kimmo 31 v.**

Hän on mennyttä miettiessään havainnut, kuinka erilainen maailma ja ihmiskuva ennen olivat. Hän on ymmärtänyt, ettei opettaja ollut oppilasta viisaampi. Ajatus koulukiusattuna olemisesta ei herätä hänessä mitään erityisiä tunteita. Hän on muistellut, kuinka peruskoulu tuntui loputtoman pitkältä.

Hän on joskus katsonut Internetin avulla, mitä entisille kiusaajille nykyään kuuluu. Hän kokee maailman epätasa-arvoiseksi, koska osa kiusaajista on menestynyt elämässään hyvin ja osa ei.

Kiusaaminen ei ole vaikuttanut häneen juuri mitenkään. Hän kertoo, etteivät kiusaajat saaneet hänestä kunnolla otetta, sillä hän oli heidän yläpuolellaan.

**Laura 30 v.**

Hän tuntee edelleen häpeää. Koulukiusaamisen ja yksin olemisen ajattelu saa hänet itkemään. Hän ei halua puhua kouluajoistaan, vain unohtaa. Hän ei koko ajan ajattele kiusaamiskokemustaan, mutta ei pysty unohtamaan sitä. Hänestä tuntui hyvältä saada kertoa kokemuksistaan.

Hän ei ole ollut yhteyksissä luokkatovereihinsa tai mennyt luokkakokouksiin. Häntä ei kiinnosta olla yhteyksissä. Hänelle tuli paha olo, kun kuului entisen koulukiusaajansa kuolemasta. Hän tajusi, että kiusaajakin oli ollut vain paha oloaan purkanut lapsi. Hän ei toivo kenellekään kuolemaa. Tästä huolimatta hän kokee silti pienen koulukiusatun lapsen sisimmässään. Hän yrittää antaa anteeksi ja päästä kokemuksistaan yli. Hän ei tiedä miten onnistua tässä.

Hän oli usein masentunut ja itsetuhoinen. Hän ei tohtinut tehdä tulevaisuudensuunnitelmia, koska ajatteli tappavansa itsensä. Hän haki apua ongelmilleen. Hän häpeää edelleen kiusattuna olemistaan. Hän kertoo kokemuksistaan vain luottamilleen henkilöille. Kokemus on hänelle vaikea ja kivulias asia. Hän ei voisi enää luottaa sellaiseen henkilöön, joka vähätelisi hänen kokemustaan. Hänen on vaikea luottaa ihmisiin ja päästää ketään lähelle. Hän pelkää, että joku saa selville hänen häpeänsä. Hänellä on vaikeuksia miessuhteissa. Häntä ei kiinnosta enää jatko-opiskelu, sillä ajatus koulusta saa hänen olonsa tuntumaan samalta kuin kiusattuna ollessa. Hänellä on huono itsetunto. Hän osaa mukautua miellyttämään muita. Välillä hän ei tiedä miten olla ja kuka hän todella on.

Hänellä on vahva suojeluvietti kummilapsiaan kohtaan. Hän pelkää heidän kouluun menemistään. Hän aikoo puolustaa kummilapsiaan, ettei heitä alettaisi kiusata.

**Liisa 21 v.**

Vaikka hän on ollut koulukiusattu, hän ei ajattele olevansa erilainen kuin muut. Vanhempana hän on alkanut paremmin ymmärtää, että jokainen on oman näköisensä. Kiusaaminen ei ollut hänelle positiivinen kokemus. Hän on oppinut paljon kiusaamisen myötä.

Hän on osannut antaa anteeksi entisille kiusaajilleen. Välillä hän juttelee kiusaajiensa kanssa kuulumisista. Hän ei halua muistella kiusaamistaan pahalla.

Hänellä on huono itsetunto, osittain ulkonäköön kohdistuneen kiusaamisen takia. Usein hän valitsee vaatteensa sen mukaan, että ei näyttäisi niin lihavalta. Vaatekaupoissa hän välttelee tietynlaisia vaatteita, sillä hän ei halua nähdä itseään peilistä vaatteet päällä. Hän paheksuu ihmisiä, jotka arvioivat ulkonäön perusteella. Hänellä on ollut aina joukko hyviä ystäviä, joten sosiaaliset suhteet eivät ole kärsineet. Kiusaaminen on kasvattanut häntä henkisesti. Hän osaa suhtautua asioihin eri tavalla ja on suvaitsevaisempi.

Hän aikoo puuttua välittömästi kiusaamiseen, mikäli näkee sellaista joskus.

**Linda 26 v.**

Koska elämässä on paljon ihania nautittavia asioita, hän ei halua jäädä murehtimaan menneitä. Hän kokee, että koulukiusattuna olo on aina osa häntä. Hän kokee, että oli helppo kohde kiusaamiselle herkkyytensä ja haurautensa vuoksi. Hän toteaa olleensa erilainen kuin muut. Hän tulee hieman surulliseksi muistellessaan koulukiusaamistaan, mutta hän ei syytä itseään koulukiusaamisesta.

Hänen ajatuksensa entisiä kiusaajiaan kohtaan ovat suhteellisen neutraalit. Hän ei tunne vihaa, mutta ei pysty olemaan entisten kiusaajiensa ystäväkään. Hän ei ole tavannut kiusaajiaan vuosiin ja on sitä mieltä, että elämä on liian lyhyt tuhlattavaksi kaunan kantamiseen.



Hän ei usko, että kiusaamisella on ollut niin suuria vaikutuksia hänen elämäänsä kuin kenties muilla. Kiusaaminen on vaikuttanut hänen itsetuntoonsa. Toisinaan hän on erittäin epävarma itsestään ja joskus hän inhoaa peilikuvaansa yli kaiken. Mitään suurempia vaikutuksia hän ei ole huomannut kiusaamisen hänelle aiheuttaneen, mutta tarkemmin mietittyään hän muistelee, että kiusaaminen sai hänet laihduttamaan sairaalloisesti. Tämän jälkeen hän sairastui masennukseen. Yhteenvetona hän sanoo, että kiusaaminen vei hänet laihdutuskierteeseen ja masennukseen, mutta hän ei usko kiusaamisen olleen ainut syy ongelmilleen.

Hän ei kestä nähdä kiusaamista hetkeäkään. Hän aikoo pitää huolen siitä, että tulevaisuudessa hänen oma lapsensa ei ala kiusaajaksi tai että häntä ei kiusata. Hän toivoo, ettei kukaan joutuisi koskaan kiusatuksi.

#### **Matti 27 v.**

Hän ajatteli aiemmin olleensa jotenkin viallinen. Vasta armeijan jälkeen hän alkoi vapautua ajatuksistaan. Ennen armeijaa hän tunsii elävänsä jonkun toisen elämää, mutta armeijan jälkeen hän hyväksyi itsensä. Hän tajusi, että hänessä ei ole mitään vikaa, ainoastaan hänen ajatusmaailmassaan. Hän on pohtinut, miksi häntä kiusattiin.

Kiusaajat eivät herätä hänessä mitään tunteita. Hän ei vihaa kiusaajiaan tai toivo heille pahaa, mutta ei hyvääkään. Hänen suhtautumisensa on neutraali.

Kiusaaminen on vaikuttanut häneen. Hän oli pitkään arka ja hiljainen toisten seurassa. Hän ei uskaltanut ilmaista ajatuksiaan, sillä hän pelkäsi, että hänelle nauretaan. Nykyään hän on päässyt asiasta yli. Edelleen hän miettii tarkkaan, milloin puhua. Ystäviensä seurassa hän voi olla oma itsensä. Hän ei osaa sanoa onko hänen käyttäytymisensä syynä kiusaaminen, vai onko se hänen luonteenpiirteensä.

**Minna 28 v.**

Hän ei muista yläasteajoilta hyviä hetkiä, ainoastaan pahan olon ja ilkeät ihmiset. Hän joutuu välillä muistuttamaan itselleen, että hän voi olla oma itsensä, eikä hänen tarvitse miellyttää ketään. Nykyään hän osaa olla oma itsensä. Itsensä hyväksyminen vaatii paljon aikaa ja työtä.

Hän ei voi sietää entisiä kiusaajiaan. Kohdatessaan entiset kiusaajansa hän teeskentelee, ettei näe tai tunnista heitä. Kiusaajatkaan eivät tervehdi häntä. Kun hän kohtaa entisen kiusaajansa luokkakokouksessa, hän kertoi tälle, kuinka paljon tämä oli aiheuttanut pahaa oloa. Häntä ärsytti, että vaikka kiusaaja pyysikin anteeksi kiusaamistaan, tämä ei muistanut kiusanneensa häntä. Hän kertoi kiusaajalleen, miten tämä oli häntä kiusannut. Hän ei ole kohdannut vielä kaikkia kiusaajiaan. Hän haluaisi kertoa kiusaajilleen, kuinka paljon pahaa oloa nämä olivat aiheuttaneet. Hän haluaisi kuulla, katuvatko kiusaajat tekemisiään.

Hän joutui kiusaamisen takia vaihtamaan luokkaa ja lopettamaan harrastuksensa. Koulukiusaaminen on vaikuttanut siihen, mitä hän ajattelee ihmisistä. Hän odottaa ja toivoo edelleen muilta sellaista kohtelua, jonka hän ansaitsee. Hän luottaa helposti ihmisiin. Luottavaisuus on hänen perusluonteenpiirteensä. Nykyään hän epäilee kaikkia ihmisiä. Hän miettii, mitä muut hänestä ajattelevat. Hänellä on suuri tarve miellyttää ihmisiä ja olla tietynlainen, koska hän pelkää, että muuten hänestä ei pidetä.

Hän pelkää, että hänen lapsensa joutuu koulukiusatuksi. Hänen mielestään herkäät ihmiset joutuvat kiusatuiksi. Hän ei halua lapselleen samanlaista kokemusta kuin hänellä itsellään on ollut. Hänen mielestään kiusattu on nolattu, tuntee olevansa muiden alapuolella, pelkää, ahdistuu ja kokee pahaa oloa. Hänen mielestään kiusattu ei saa apua, vaikka pyytäisi. Hänen mielestään opettajat eivät huomaa koulukiusaamista tai välitä siitä. Hänen mielestään kiusatun kokemuksia vähätellään. Hän kokee, että kiusaajat pääsevät liian helpolla.

**Päivi 30 v.**

Hänellä on hyvät muistot kouluympäristöstä. Hänestä oli mielenkiintoista tajuta, että hän joutuu selviytymään koulukiusaamisesta yksin ilman yhteiskunnan apua. Hän ei halua tuoda esiin sitä, että hän on ollut koulukiusattu. Hän miettii, miksi juuri häntä kiusattiin. Hän ei ajattele itseään ensisijaisesti koulukiusatuksi. Kiusatuksi joutuminen on hänelle vain ikävä yksityiskohta menneisyydestä. Hän on oppinut hyväksymään itsensä ja tajunnut, että elämässä on muitakin murheita. Hän kokee pärjäävänsä.

Kun hän tapaa koulukiusaajansa, hänelle tulee aina mieleen vain kiusattuna oleminen. Hän epäilee, että kiusaajakin ajattelee kiusaamistaan.

Hän koki kirjaston ja kirjallisuuden avuksi kiusaamisesta selviytymiselle. Hänellä oli itsetuhoisia ajatuksia, mutta uskonnollisuus auttoi häntä. Hän sairastui masennukseen. Teini-ikäisenä hän oli itsetuhoinen. Hän haaveili kiusaajiensa tappamisesta. Hän on sosiaalisesti kyvytön ja hänellä on diagnosoimaton paniikkihäiriö. Hän ei kykene päämäärätietoiseen opiskeluun. Hän alisuoriutuu kaikesta opiskelua muistuttavasta. Hän saa opiskelusta fyysisiä oireita, kuten tärinää, huimausta ja mahanväänneitä. Myös muut opiskeluun liittyvät asiat, kuten tenttikirjat ja kokeet, saavat aikaan fyysisiä oireita. Hän opiskeli itselleen ammatin, jonka avulla hän pärjää. Hän on kyvytön parisuhteeseen. Hän potee huonoa omatuntoa siitä, ettei ole kyennyt antamaan lapsenlapsia vanhemmilleen. Hän häpeää sitä, ettei onnistu tavanomaisissa asioissa. Hän salailee yksityiselämänsä ja reagoi välillä järjenvastaisesti miehiin. Hän ei tule toimeen oman ikäluokkansa kanssa. Hän välttelee tilanteita ja ihmisiä. Hän panikoi odottamattomissa tilanteissa. Kaikkia hänen ongelmiaan pahentaa se, että hän on joutunut koulukiusaamisen lisäksi kokemaan muitakin ongelmia.

Hän ajatteli koulusurmista, että surmatut saivat ansionsa mukaan. Hän itse olisi halunnut jättää pahimman kiusaajan henkiin, jotta tämä olisi joutunut elämään huonon omantuntonsa kanssa.

**Saara 25 v.**

Häntä helpottaa, että hän oli kiusattu vain vuoden ajan. Välillä hän miettii, voikaanko syrjimistä laskea koulukiusaamiseksi. Hän ei ajattele itseään entisenä koulukiusattuna, mutta hän häpeää ajatusta olla entinen syrjitty. Välillä hän miettii, miksi häntä kiusattiin. Loppujen lopuksi hän on tyytyväinen, ettei ajautunut samaan porukkaan kuin kiusaajansa.

Häntä ahdistaa, jos hän tapaa entisen kiusaajansa sattumalta. Hän tuntee jonkinlaista sääliä entisiä kiusaajiaan kohtaan, koska näillä ei mene elämässään hyvin. Hän ei osaa sanoa, miten ajattelisi, jos kiusaajilla menisi elämässään paremmin.

Hän ei koe, että kiusaamisella on ollut paljon vaikutuksia. Kiusaamisella saattaa olla vaikutusta siihen, että hän on hieman arka sosiaalisissa tilanteissa ja että hän pelkää tulevansa hylätyksi. Hän ottaa kritiikin hyvin henkilökohtaisesti. Hän ymmärtää, että kritiikin antajalla ei todennäköisesti ole mitään pahaa häntä vastaan. Eri paikkoihin mennessään hän miettii, onko hän todella tervetullut.

**Satu 24 v.**

Hänen mielestään koulukiusaamiseen liittyvät tunteet täytyy käsitellä. Hän kokee kiusaamisesta kirjoittamisen vaikeaksi. Hänen mielestään kiusaaminen on osa hänen elämäänsä ja edelleen jatkuvaa kasvutarinaa. Hänen mielestään on mahdollista erottaa kiusaamiskokemusta siitä, kuka hän ihmisenä on. Hän ei muista paljon alakouluajoilta. Hän uskoo aivojen pyyhkineen nämä ikävät muistot pois. Hän ei muista juuri mitään. Alakoulun loppupuolelta hän muistaa vain joitain yksittäisiä asioita. Hänestä on harmillista, ettei hän muista. Hän haluaisi muistaa, jotta ymmärtäisi paremmin itseään. Hän kutsuu koulukiusaamiskokemustaan jonkinlaiseksi sankaritarinaksi. Kiusaamisen ajattelu aiheuttaa hänelle pahan mielen. Hän on yrittänyt pohtia syitä kiusaamiselleen. Joistakin asioista on vaikea kertoa, sillä ne ovat arkoja ja henkilökohtaisia, vaikka mitään hävettävää ei olisikaan. Hän

toivoo, että voisi lohduttaa itseään kymmenen vuotta sitten. Hän ei vaihtaisi kiusaamiskokemustaan pois. Hän selvisi kokemuksesta ja on sen ansiosta se, kuka hän nyt on. Hänen mielestään on turha murehtia, millainen hän olisi ilman kiusaamista. Välillä hän suree sitä, että hän oli joskus rohkeampi ja aina iloinen. Kiusaamisesta on jo aikaa, ja hän on sinut menneisyytensä kanssa. Koska jokaisella on jotain, missä kehittyä, ei hän koe olevansa poikkeava. Hänellä on ollut koulun ulkopuolella onnellinen elämä. Hän ei halua tulla leimatuksi koulukiusatuksi. Hän kokee olevansa nykyään vahva ja itsenäinen. Hän on pärjännyt hyvin. Hän kokee olevansa ehjä. Hän kokee kantavansa omanlaistaan taakkaa. Hän ei osaa enää esittää tunteiden nousemista pintaan. Hän kokee selviytyneensä hyvin. Hän on ylpeä, että kiusaajat eivät saaneet hänestä yliotetta. Hänen on vaikea kertoa kokemuksistaan ilman surua. Hän kokee, että hänen on vaikea kuvata kokemuksiaan tarpeeksi tarkasti, jotta muut ymmärtäisivät. Hän kokee selviytyneensä hyvin pitkään jatkuneen tietoisensa kehittämisen ansiosta, mutta edelleen hän itkee kertoessaan kokemuksistaan.

Hän ei halua käyttää kiusaajistaan heidän oikeita nimiään. Hän ei pysty kohtaamaan kiusaajiaan ilman kyyneliä. Hän jätti luokkakokouksen väliin, koska ei halunnut näyttää pahaa oloaan. Hänestä olisi sääli, jos kiusaajat voisivat vaikuttaa hänen elämäänsä. Tietoisesti hän ei halua antaa heidän voittoa.

Hän on selvinnyt hyvin tukiverkostonsa avulla. Hänellä on hyvä ja terve itsetunto. Hän on epävarma ollessaan stressaantunut tai väsynyt. Hän ei osaa sanoa millainen olisi nykyään, jos häntä ei olisi kiusattu. Hän ei halua kuitenkaan murehtia sitä, sillä hän on juuri sellainen kuin on. Kiusaaminen on vaikuttanut häneen monella eri tavalla. Koulukiusaaminen paransi osaltaan hänen koulumenestystään. Hän muutti kokemuksensa voimavaraksi. Hän pyrki hyvään todistukseen, jotta pääsisi kouluun, johon itse halusi. Hän ei halunnut jäädä samalle paikkakunnalle kiusaajiensa kanssa. Hän ymmärtää kiusaamista ilmiönä paremmin kuin moni muu. Hän havaitsee kiusaamisen paremmin kuin muut. Kerrottuaan kiusaamisesta

osa entisistä opiskelutovereista suhtautuu häneen eri tavalla kuin aiemmin, ja jopa hänen ammattitaitonsa on kyseenalaistettu kiusaamisen takia. Hän luuli olleensa masentunut. Hän kävi psykologilla keskustelemassa surustaan. Hän ei ole masentunut. Hänen mielestään on mielenkiintoista huomata kiusaamisen vaikutuksia. Kiusaamisen takia hänellä on päivittäisiä rutiineja. Hän haluaa tulla hyväksytyksi. Ryhmätilanteet jännittävät häntä hieman. Työkokemuksensa ansiosta hänellä on parempi itsetunto. Hän pyrkii tietoisesti tekemään erilaisia asioita tullakseen rohkeammaksi. Hänen mielestään on vaikea eritellä, mihin kaikkeen kiusaamiskokemus vaikuttaa.

Hänestä tuntuu kauhealta, jos hänen sukulaisensa joutuisi koulukiusatuksi. Hän haluaa, ettei kenelläkään olisi koulussa paha olo. Hän haluaa, että ihmiset ymmärtäisivät koulukiusaamista ilmiönä paremmin. Hän toivoo, että ihmiset ymmärtäisivät, että kuka tahansa voi olla kiusattu. Hänen mielestään kiusaamista on helppo piilotella opettajilta. Hän toivoo, että kun hän kertoo omista kokemuksistaan, muut ymmärtäisivät, miten tärkeää koulukiusaamiseen on puuttua.

**Taina 33 v.**

Hän on pystynyt jatkamaan elämäänsä koulukiusaamisen jälkeen. Hän kokee olevansa vahvempi selviytyttyään koulukiusaamisesta. Koska hänen elämässään on kaikki hyvin, hän ei ole katkeroitunut kokemuksistaan.

Hän asuu eri paikkakunnalla, joten hän näkee kiusaajiaan harvoin. Jos hän joskus näkee kiusaajansa, hänelle tulee paha olo.

Hän ei luota helposti ihmisiin. Hänellä on vain vähän kavereita. Hänen on vaikea tutustua etenkin miehiin.

Hän ei halua, että kukaan joutuisi koulukiusatuksi.

**Tarja 49 v.**

Hän tuntee olonsa herkäksi ja itkee usein saadessaan aiheetonta kritiikkiä. Hän toivoo edelleen tulevansa hyväksytyksi. Hänen päänsä on täynnä kysymyksiä. Miksi juuri häntä kiusattiin, miksi kukaan ei puuttunut tilanteisiin ja onko hän niin erilainen kuin muut.

Hän on edelleen katkera entisille koulukiusaajilleen. Hän sai tyydytystä siitä, että yksi entisistä kiusaajista pyysi häneltä anteeksi, mutta hän ei voi unohtaa kiusaajiensa käytöstä. Hän näkee entisiä luokkalaisiaan harvoin, eikä kutsu heitä luokkakavereikseen. Tavatessaan entisiä luokkalaisiaan hän pystyy keskustelemaan heidän kanssaan.

Hänelle on muodostunut kiusaamisen takia kova ulkokuori. Hänellä on tarve näyttää olevansa edes jossakin hyvä. Hän on työorientoitunut. Hän ei anna itselleen lupaa olla tekemättä mitään. Hän ei ole sosiaalinen henkilö, vaan kutsuu itseään erakkotyypiksi. Hänen parhaimmat kaverinsa ovat usein miehiä, sillä pahimmat kiusaajat olivat tyttöjä. Hänellä on edelleen tarve tulla hyväksytyksi joukkoon. Uusien ihmissuhteiden luominen on hänelle vaikeaa, sillä hän pelkää hylätyksi tulemistä. Hänen paha olonsa purkautui fyysisinä oireina.

Hän kokee, ettei kiusaamisen pois kitkeminen ole yksinomaan koulun asia. Hänen mielestään kyse on myös vanhempien asenteesta. Hänen mielestään ulkopuolisten antama tieto kiusaamisesta tietämättömille vanhemmille on tärkeää ja asennekasvatus kiusaamista vastaan tulisi aloittaa jo ennen kouluikää. Hän toivoo, että voisi auttaa kiusattuja. Kiusaamiseen puuttuminen vaatii hänen mielestään tietoa tilanteesta.

**Vaihe V**

Koulukiusaamiskokemuksen muisteleminen voi aiheuttaa erilaisia tunnereaktioita. Nämä voivat olla negatiivisia, kuten paha mieli, häpeä, suru ja pelko, tai positiivisia, kuten hyvät muistot kouluympäristöstä, ylpeys selviämisestä ja tyytyväisyys siitä, ettei ajautunut samaan porukkaan kiusaajiensa kanssa. Kokemusten muisteleminen saattaa aiheuttaa myös ihmetystä siitä, että kukaan ei puuttunut tapahtumiin, tai mielenkiintoa siitä, että tajusi joutuvansa selviytymään yksin. Aina kokemuksen muisteleminen ei aiheuta tunnereaktioita lainkaan. Tunteet saattavat tosin olla myös niin voimakkaita, että alkaa itkettää.

Koulukiusaamiskokemukset saattavat herättää halun unohtaa tapahtumat ja haluttomuuden puhua tapahtumista. Aina unohtaminen ei ole mahdollista, vaikka haluaisikin. Toisaalta kokemuksista ja kouluajoista ei välttämättä muista paljoakaan, vaikka kuinka yrittäisi. Kokemuksista saatetaan muistaa vain yksittäisiä asioita, kuten paha olo tai loputtomalta tuntunut koulu-aika. Hyviä muistoja ei muisteta välttämättä ollenkaan.

Kiusaamisesta kertominen voi joskus olla vaikeaa, sillä tunteet ovat vielä niin pinnassa. Kertominen voi olla vaikeaa myös sen vuoksi, että ei osata kuvata tapahtumia tarpeeksi selvästi niin, että muut ymmärtäisivät. Joskus puhuminen saatetaan kokea helpottavaksi. Vaikka kokemuksista on vaikea kertoa, koetaan, että tunteet täytyy käsitellä. Kiusaaminen saatetaan kokea elämänvaiheeksi, josta ei haluta puhua. Oma taustaa ei välttämättä haluta saattaa muiden tietoon esimerkiksi leimautumisen pelossa.

Entisille kiusatuille saattaa olla epäselvää, miksi he joutuivat kiusatuiksi, mutta joskus syy on selvillä. Joskus on jopa epäselvää, voidaanko kohtelu laskea koulukiusaamiseksi. Vaikka koulukiusaaminen ei ole ollut koskaan positiivinen kokemus, ei sitä haluta aina murehtia eikä asia enää häiritse. Kiusaamisesta on usein

(jatkuu)



selviydytty ja jopa opittu paljon, eikä itseä ajatella koulukiusattuna. Itseä ei syyllistetä eikä kanneta kaunaa tai katkeruutta. Vaikka aiemmin olisi saattanut ajatella, että itsessä on jotain väärää, tunne on poistunut. Olo saattaa olla itsevarma ja vahva. Aikuistuttuaan kiusattu on alkanut ymmärtää paremmin silloista aikaa ja maailmaa sekä sitä, miksi joutui kiusatuksi. Joskus armeijan kokeminen tai media uutisoinnillaan on auttanut itsensä hyväksymisessä.

Joskus kiusattu ei vaihtaisi kokemuksiaan pois, sillä juuri ne ovat tehneet hänestä sellaisen kuin hän nykyään on. Kiusattu saattaa myös haluta lohduttaa kouluikäistä itseään. Vaikka itsensä hyväksyminen on vaatinut aikaa, kiusattu voi kokea nyt pärjäävänsä. Kiusattu saattaa kokea päässeensä vähällä ja ajatella, että elämässä on muitakin murheita. Saatetaan ajatella, että koulukiusattu joutui vain väärin ihmisten seuraan väärään aikaan. Aina kiusattu ei halua miettiä, millainen hän olisi nykyään, ellei olisi joutunut kiusatuksi. Kiusaamisesta selviäminen saatetaan kokea eräänlaiseksi sankaritarinaksi.

Entisten koulukiusaajien kohtaaminen tai ajattelevinen herättää erilaisia tunteita ja ajatuksia, kuten paha oloa, katkeruutta, halveksuntaa, kaunaa ja sietämättömyyttä. Lisäksi kiusaajien elämäntilanne saattaa aiheuttaa katkeruutta tai sääliä. Kiusaajien kohtaaminen saatetaan kokea ahdistavaksi, eikä kiusaajia aina haluta edes tavata. Joskus kiusattu saattaa esittää, ettei tunne tai näe kiusaajiaan. Myös kiusaajille puhuminen saattaa olla vaikeaa, eikä kiusaamista haluta ottaa puheenaikheeksi, vaikka se olisikin ainut asia, mikä mielessä tuolloin liikkuu. Usein kiusaajaa ei tavata kovin usein. Mikäli kiusaaja kuitenkin kohdataan, kiusatun käyttäytyminen saattaa esimerkiksi olla viileää tai hän saattaa esittää, ettei mitään tapahtunut. Joskus jo pelkkä kiusaajan ajattelevinenkin herättää ärtymystä, mutta kiusaajaa saatetaan ajatella vain kohdatessa tämä.

Tunteet koulukiusaajaa kohtaan saattavat olla hyvin negatiiviset. Kiusaajalle ei toivota mitään hyvää eikä asiaan osata suhtautua aikuismaisesti tai neutraalisti.

Kiusattu voi ajatella, että maailma olisi parempi paikka ilman hänen kiusaajiaan. Etenkin kiusaajien ydinjoukkoa kohtaan tunnetaan vihaa, muita kohtaan suhtautuminen on lievempää. Koulukiusaajia ei kutsuta luokkakavereiksi vaan luokkalaisiksi, ja kiusaajia saatetaan vältellä esimerkiksi jättämällä luokkakokoukset väliin. Tähän voi olla syynä myös halu olla näyttämättä pahaa oloa kiusaajien edessä, sillä heidän ei haluta antaa voittoa.

Luokkakokouksiin ja koulukiusaajien kohtaamiseen voidaan suhtautua myös päinvastaisesti. Entiset kiusaajat halutaan kohdata, jotta näille voitaisiin kertoa, mitä he ovat teoillaan aiheuttaneet. Lisäksi halutaan kuulla, katuvatko kiusaajat. Anteeksiopyynnöstä voidaan saada jonkinlaista tyydytystä. Aina kiusaaja ei muista tapahtumia, mikä saattaa ärsyttää.

Koulukiusaajiin voidaan suhtautua myös neutraalisti, jolloin tämän kohtaaminen tai ajattelemisen ei herätä minkäänlaisia tunteita. Kiusaajan kanssa voidaan keskustella normaalisti. Kiusattu kokee, ettei tunne vihaa kiusaajaansa kohtaan, muttei pysty olla tämän ystäväkään. Kiusaajaa pystytään katsomaan silmiin ja tämän ilmeiden tulkinnasta saatetaan jopa nauttia. Kiusattu on voinut Internetin avulla katsoa, mitä entiselle kiusaajalle nykyään kuuluu. Koulukiusaajaa saatetaan myös suojella käyttämällä tästä keksittyä nimeä. Entisen koulukiusaajan kanssa voidaan olla väleissä ja tälle on voitu antaa anteeksi. Kiusaajan ei haluta antaa vaikuttaa nykyiseen elämään. Aina menneitä ei haluta muistella pahalla, sillä elämä koetaan liian lyhyeksi kaunan kantamiseen.

Kiusattu voi kokea entisille koulukiusaajille tapahtuneet negatiiviset asiat murheellisina. Koulukiusaajan saatetaan ymmärtää olleen aikoinaan vain lapsi. Vaikka kiusaajalle tai muillekaan ei toivottaisi mitään pahaa, on oma paha olo joskus vaikea unohtaa. Vaikka haluaisikin antaa anteeksi, siihen ei aina löydetä keinoja. Kaikki eivät pysty unohtamaan kokemuksiaan.

Koulukiusaaminen vaikuttaa usein itsetuntoon negatiivisesti. Tämä voi näkyä esimerkiksi häpeänä, esittämisenä, epävarmuutena etenkin stressaantuneena ja väsyneenä, huonona itseluottamuksena, tarpeena tulla hyväksytyksi, omien ajatusten ja oman todellisen minän piilotteluna, itsearvostuksen puutteena, herkkyytenä kritiikille sekä omien tapojen häpeämisenä. Tämän lisäksi huono itsetunto voi näyttäytyä ulkonäköpaineina, jotka voivat johtaa sairaalloiseen laihduttamiseen tai peilikuvan inhoamiseen. Surun vuoksi saatetaan syödä paljon, jolloin seurauksena on lihominen. Kiusaaminen voi aiheuttaa pelkoa ilmaista itseään, rentoutua tai hullutella. Kiusattu ei aina tiedä, miten olla, ja kuka hän todella on.

Kiusaamisella saattaa olla myös positiivisia vaikutuksia itsetuntoon. Kiusaamisen myötä suhtautuminen asioihin on erilainen ja suvaitsevainen. Kokemus kasvattaa henkisesti. Negatiivisten asioiden lisäksi kiusaaminen voi myös vahvistaa. Koska on selvinnyt kiusaamisesta, voi selvittää mistä vain. Kokemuksen voi kääntää voitoksi ja itsearvostukseksi. Tietoinen itsensä kehittäminen ja työkokemus ovat osaltaan parantamassa hyvää ja tervettä itsetuntoa.

Koulukiusaamisella saattaa olla positiivisia vaikutuksia opiskeluuntoon. Tämän lisäksi kiusattu voi olla työorientoitunut tarpeenaan näyttää olevansa edes jossakin hyvä. Suhtautuminen kouluun ja koulunkäyntiin voi olla myös negatiivista. Kiusattu ei aikuisena kykene päämäärätietoiseen opiskeluun, alisuoriutuu ja tyytyy ammattiin, jolla pärjää. Kouluun ja koulumaailmaan liittyvät asiat voivat aiheuttaa myös fyysisiä oireita, kuten tärinää, huimausta ja mahanväänteitä.

Koulukiusaamisella voi olla negatiivisia vaikutuksia ihmissuhteisiin. Kiusatun saattaa olla vaikea luottaa ihmisiin, sosiaaliset tilanteet voivat olla hankalia, hän saattaa salailia yksityiselämäänsä ja kertoa kokemuksistaan vain luottamilleen henkilöille. Kiusatun voi olla vaikeaa luoda ystävyysuhteita, ja hän voi olla arka sosiaalisissa tilanteissa. Vastakkaiseen sukupuoleen tutustuminen voi olla hankalaa. Toisaalta tutustuminen vastakkaiseen sukupuoleen voi olla helpompaa, mikäli

kiusaajat ovat olleet kiusatun kanssa samaa sukupuolta. Kiusaamisen seurauksena kiusattu saattaa jännittää uusia tilanteita ja ryhmätilanteita, erakoitua, pelätä hylätyksi tulemista, vältellä ihmisiä ja tilanteita, potea esiintymispelkoa sekä olla kyvytön parisuhteeseen. Parisuhteeseen kyvytön henkilö voi kokea huonoa omaatuntoa siitä, ettei voi antaa vanhemmilleen lapsenlapsia.

Kiusattu saattaa olla arka ja hiljainen, ja hän voi miettiä, onko todella tervetullut muiden seuraan. Kiusatulla voi olla vaikeuksia tulla toimeen oman ikäluokkansa kanssa, ja hänen suhtautumisensa muihin ihmisiin voi olla muuttunut. Hän saattaa miettiä tarkkaan, mitä muut ajattelevat hänestä ja milloin puhua. Hänellä voi olla tarve miellyttää muita ihmisiä ja hän saattaa rakentaa ympärilleen kovan ulkokuoren suojaksi. Aina koulukiusaamisella ei kuitenkaan ole negatiivisia vaikutuksia ihmissuhteisiin. Näin on etenkin silloin, jos kiusatulla on ollut ystäviä kiusaamisesta huolimatta.

Joskus koulukiusaaminen aiheuttaa fyysisiä tai henkisiä oireita. Tällaisia voivat olla esimerkiksi itsemurha-ajatukset, masennus, mahakipu, inho kiusaajiaan kohtaan, patoutunut viha, paniikkihäiriö ja panikointi. Kiusaamisella voi olla niin suuret vaikutukset kiusattuun, että hän tarvitsee selviytyäkseen ammattiapua esimerkiksi terapian tai psykologikäyntien muodossa. Myös kirjallisuudesta ja uskonnosta voi löytyä apua. Koulukiusaamisen takia kiusattu saattaa kokea olleensa jollain tavalla viallinen tai eläneensä aivan kuin toisen elämää. Kiusattu saattaa edelleen tuntea tarvetta tulla hyväksytyksi, olo voi tuntua herkältä ja kokemus taakalta. Hän saattaa joutua edelleen muistuttamaan, että voi olla oma itsensä. Kiusattu saattaa toivoa, että hän olisi saanut mahdollisuuden kokea onnellisen lapsuuden.

Kiusaamisella voi olla myös muita seurauksia. Näitä voivat olla harrastusten lopettaminen, luokan vaihtaminen, paikkakunnalta pois muuttaminen heti sen oltua mahdollista ja kostosuunnitelmat, kuten haave kiusaajan tappamisesta. Kiusatun

ammattitaitoa saatetaan arvostella. Kiusattu saattaa myös paheksua sellaisia, jotka arvostelevat muita ulkoisten syiden perusteella ja surra aikaa, jolloin oli itse rohkeampi ja iloisempi. Vaikka kiusaaminen kokeminen on vaikea ja kivulias asia, voi sen ja ammattitaidon avulla ymmärtää kiusaamista ilmiönä paremmin, jolloin entinen kiusattu saattaa havaita kiusaamisen herkemmin kuin muut.

Aina koulukiusaaminen ei ole ainut syy ongelmille. Kiusattu on saattanut elämänsä aikana kokea muitakin ongelmia. Koulukiusaamisella ei aina selitellä vaikeuksia elämässä, mutta on hyvin vaikea eritellä, mihin kaikkeen kiusaaminen vaikuttaa. Aina ei osata sanoa, millainen kiusattu olisi ilman kokemuksiaan. Kiusattu saattaa kokea, että kokemuksilla ei ole ollut häneen niin suurta vaikutusta kuin ehkä muille olisi voinut olla, eikä menneitä haluta murehtia. Aina kiusaamisella ei ole minkäänlaisia vaikutuksia kiusattuun tai vaikutukset eivät ole merkittäviä. Kiusaamisesta on voitu päästä yli.

Koulukiusattuna olleille saattaa muodostua suojeluvietti. Asenne koulukiusaamista kohtaan on tuomitsevaa ja ajatus siitä, että joku muu joutuisi koulukiusatuksi, on pelottava. Entiset koulukiusatut puolustavat tai haluaisivat puolustaa muita koulukiusattuja. Etenkin omia lapsia tai muita läheisiä saatetaan tarkkailla, ja tarvittaessa puututaan tilanteeseen. Heille ei haluta samanlaista elämää kuin kiusatut itse ovat joutuneet kokemaan. Kiusaamista ei voida sietää tai hyväksyä missään muodossa, ja sitä voidaan jopa vihata. Ajatus koulukiusattuna olemisesta voi herättää myös halun kostaa, jolloin koulusurmat voidaan nähdä oikeutettuina.

Koulukiusaamiseen puuttumista ei aina nähdä pelkästään koulun asiana. Myös vanhemmilla on vastuu, ja esimerkiksi asennekasvatus tulisi aloittaa jo ennen kouluaikaa. Ulkopuolisten tieto koetaan tärkeäksi, sillä ilman tietoa on vaikeaa puuttua tilanteeseen. Kiusattu saatetaan nähdä herkkänä, ahdistuneena ja pelokkaana, joka on nolattu ja alistettu kokemaan pahaa oloa. Kiusatut kokevat usein, että kiusatun

kokemuksia vähätellään, eikä hän saa tarvitsemaansa apua. Kiusaaminen on mahdollista piilottaa opettajilta, jolloin he eivät pysty tilanteeseen puuttumaan. Joskus opettajat eivät kokemusten mukaan edes välitä. Kiusaajien koetaan pääsevän usein liian helpolla.

Koulukiusatut saattavat toivoa, että julkisuudessa kerrotaisiin enemmän tietoa kiusaamisesta ilmiönä. Halutaan ymmärrystä sille, että kuka tahansa voi joutua kiusatuksi, eikä kenelläkään tulisi olla paha olo koulussa. Kertomalla omia kokemuksia saatetaan toivoa, että muut ymmärtäisivät kiusaamiseen puuttumisen tärkeyden. Kiusattu voi kokea aikuisten maailman paikaksi, jossa kiusaamiselta voi välttyä.