

Ronja Mäkinen, Anu Nordström & Lotta Rita

## **KOULUKIUSAAMISEN VAIKUTUKSET MINÄKUVAAN JA IDENTITEETTIIN NUORILLA**

Ajastetun PowerPoint -esityksen laatiminen Kempeleen Kirkonkylän koulun opetusmateriaaliksi

# **KOULUKIUSAAMISEN VAIKUTUKSET MINÄKUVAAN JA IDENTITEETTIIN NUORILLA**

Ajastetun PowerPoint -esityksen laatiminen Kempeleen Kirkonkylän koulun opetusmateriaaliksi

Ronja Mäkinen, Anu Nordström & Lotta  
Rita  
Opinnäytetyö  
Kevät 2022  
Hoitotyön tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, terveydenhoitajatyön suuntautumisvaihtoehto

---

Tekijät: Ronja Mäkinen, Anu Nordström & Lotta Rita  
Opinnäytetyön nimi: Koulukiusaamisen vaikutukset minäkuvaan ja identiteettiin nuorilla  
Työn ohjaajat: Johanna Jylhä-Ollila & Merja Männistö  
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2022 Sivumäärä: 28

---

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Kempeleen Kirkonkylän koulun kanssa. Opinnäytetyön aiheena oli koulukiusaamisen vaikutukset minäkuvaan ja identiteettiin nuorilla. Opinnäytetyön tuotoksena tuotettiin Kempeleen kirkonkylän koululle ajastetun PowerPoint -esitys opinnäytetyön aiheesta. Tavoitteena oli tuottaa laadukas opetusmateriaali Kempeleen Kirkonkylän koulun käyttöön.

Ajastetussa PowerPoint -esityksessä käytiin läpi koulukiusaamiseen liittyviä haasteita, mitkä tekijät altistavat koulukiusaamiselle sekä sen vaikutuksia minäkuvaan ja identiteettiin. Ajastettu PowerPoint -esitys sisälsi teoretietoa ja oppilaita osallistavia kysymyksiä opinnäytetyön aiheesta.

Ajastetun PowerPoint -esityksen käsikirjoitus ja toteutus luotiin kerätyn aineiston tietoperustan pohjalta. Opetusmateriaalia työstäessä tehtiin tiiviisti yhteistyötä ohjaavan opettajan sekä yhteistyökumppanin kanssa. Tuotoksesta saatiin palautetta sen eri vaiheissa.

Projektin lopputuotteena valmistui ajastettu PowerPoint -esitys opetusmateriaalikäyttöön Kempeleen Kirkonkylän koululle. Tuote toteutettiin sähköisessä muodossa, jonka voi ottaa opetuskäyttöön terveystiedon tunneille 5.–9. luokkalaisille. Ajastetun PowerPoint -esityksen käyttö opetusmateriaalina havainnollistaa oppilaille koulukiusaamisen vaikutuksista minäkuvaan ja identiteettiin.

---

Asiasanat: Koulukiusaaminen, minäkuva, identiteetti, nuoret, opetusmateriaali

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing and Health Care, Option of Preventive Health Care

---

Authors: Ronja Mäkinen, Anu Nordström & Lotta Rita

Title of thesis: The effects of school bullying on self-image and identity in young people.

Supervisors: Johanna Jylhä-Ollila & Merja Männistö

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2022

Number of pages: 28

---

This thesis was carried out in collaboration with Kempele Kirkonkylä school. The topic of the thesis was the effects of school bullying on self-image and identity in young people. The end result of the collaboration was a timed PowerPoint presentation. The goal was to produce high quality educational material for the use of Kempele Kirkonkylä school.

The timed PowerPoint presentation reviewed and discussed the challenges of school bullying as well as the factors that expose one to school bullying. Additionally, the effects of bullying on the self-image and identity of an individual was also discussed. The timed PowerPoint presentation included theoretical information and participatory questions with regards to the topic.

The teaching material was developed in collaboration with the supervising teacher and cooperation partner. Feedback on the timed PowerPoint presentation was given gradually at various stages of its production.

The final product of the project was a timed PowerPoint presentation for educational purposes for the Kempele Kirkonkylä school. The product was implemented in electronic form, which enables its use in teaching health education for classes from 5. to 9. grades. The use of a timed PowerPoint presentation as an educational material illustrates the effects of school bullying on self-image and identity to the students.

---

Keywords: School bullying, self-image, identity, young people, educational material

# SISÄLLYS

SISÄLLYS.....	5
1 JOHDANTO.....	6
2 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	7
2.1 Projektin tarkoitus.....	7
2.2 Projektin tavoite.....	7
3 PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	8
3.1 Projektin kohderyhmä ja hyödynsaajat.....	8
3.2 Projektioorganisaatio.....	8
3.3 Projektin vaiheiden ja aikataulun suunnittelu.....	9
4 IDENTITEETTI, MINÄKUVA JA NIIHIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT .....	10
4.1 Identiteetti.....	10
4.2 Itsetunto ja minäkuva .....	11
4.3 Murrosikä.....	13
4.4 Koulukiusaaminen .....	14
4.5 Kiusaamisen vaikutukset.....	15
4.6 Sosiaalinen media .....	16
4.7 Sosiaalisen median vaikutus ulkonäköön .....	17
4.8 Kiusaaminen sosiaalisessa mediassa .....	17
5 AJASTETUN POWERPOINT -ESITYKSEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	20
6 PROJEKTIN ARVIOINTI.....	21
6.1 Ajastetun PowerPoint -esityksen itsearviointi .....	21
6.2 Projektityöskentelyn arviointi .....	21
6.3 Riskienhallinta ja kustannukset .....	22
7 POHDINTA.....	24
LÄHTEET.....	26

# 1 JOHDANTO

Kempeleen Kirkonkylän koulu tilasi opinnäytetyön aiheesta minäkuvaan ja identiteettiin vaikuttavat tekijät 7. luokkalaisilla. Aihetta tarkennettiin koskemaan erityisesti koulukiusaamisen vaikutusta minäkuvaan ja identiteettiin. Opinnäytetyön tavoitteena on käsitellä aihetta kiusaamisen vaikutuksista nuorten minäkuvaan ja identiteettiin. Tietoa voidaan hyödyntää opetuksessa esimerkiksi terveystiedon tunneilla 5.–9. luokkalaisilla.

Opinnäytetyö on osa ”Lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen”-aihetta. Opinnäytetyön yhteiskunnallisena haasteena on se, että osa nuorista voi huonommin kuin toiset. Opinnäytetyö suunnataan kuitenkin tasavertaisesti kaikille 5.–9. luokkalaisille ja antaa tietoa siitä, mitkä tekijät vaikuttavat identiteetin ja minäkuvan kehittymiseen ja kuinka kiusaaminen vaikuttaa niihin haitallisella tavalla.

Projektia tarvitaan, koska nuorten elämänhallintaan ja mielenterveyteen liittyvät ongelmat ovat viime vuosina lisääntyneet. Nämä asiat ilmenevät vuoden 2021 kouluterveyskyselystä. (THL 2021.) Mielenterveyteen liittyvien ongelmien lisääntymisen vuoksi opinnäytetyössä halutaan jakaa nuorille ajantasaista ja näyttöön perustuvaa tietoa koulukiusaamisen vaikutuksista.

## **2 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET**

### **2.1 Projektin tarkoitus**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa laadukas ajastettu PowerPoint -esitys koulukiusaamisen ennaltaehkäisyyn. Aihe tuli tilaustyönä Kempeleen kirkonkylän koululta, jolle PowerPoint -esitys tuotettiin opetuskäyttöön.

### **2.2 Projektin tavoite**

Tavoitteena oli lisätä tietoa koulukiusaamisen vaikutuksista identiteetin ja minäkuvan kehitykseen. Oppimistavoitteena oli saada lisää tietoa nuorten minäkuvaan ja identiteettiin vaikuttavista tekijöistä. Tätä tietoa opinnäytetyön tekijät voivat hyödyntää tulevana terveydenhoitajina. Toisena oppimistavoitteena oli oppia tuottamaan laadukasta ohjausmateriaalia ja laadukas ajastettu PowerPoint -esitys. Opinnäytetyönä kehitettyä ajastettua PowerPoint -esitystä käytetään tulevaisuudessa apuna esimerkiksi terveystiedon opetuksessa. Välittömänä tavoitteena oli tarjota nuorille tietoa minäkuvaan ja identiteettiin vaikuttavista tekijöistä sekä niiden vahvistamisesta.

Opinnäytetyön aihetta sivuten tehdään myös terveydenhoitajatyön kehittämistehtävä. Näin ollen opinnäytetyön aiheelle saadaan jatkumoa, joka on samalla pitkän aikavälin kehitystavoitteena.

Laatutavoitteena oli tuottaa sellainen PowerPoint -esitys, jossa on tutkittuun tietoon perustuvaa tietoa minäkuvaan ja itsetuntoon vaikuttavista tekijöistä. Lisäksi tavoitteena oli syventää omaa tietoa koskien opinnäytetyöaihetta.

### 3 PROJEKTIN SUUNNITTELU

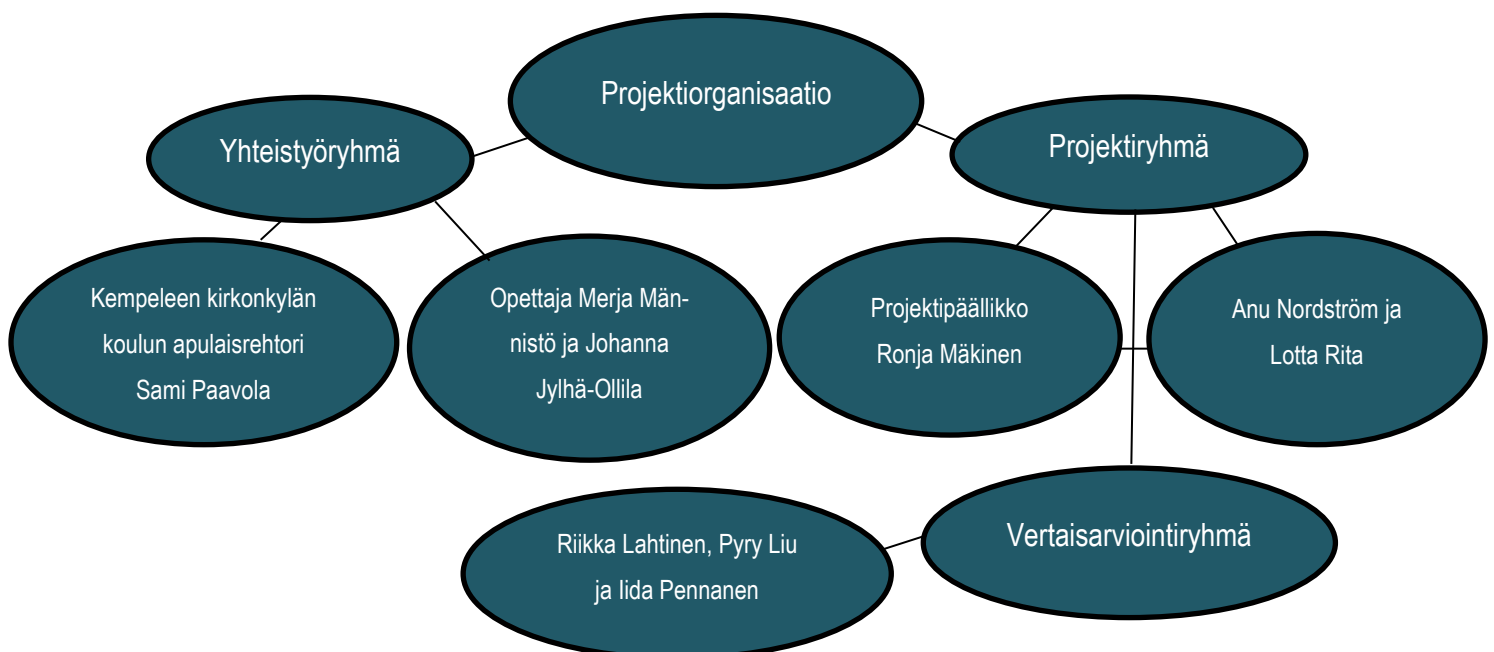
#### 3.1 Projektin kohderyhmä ja hyödynsaajat

Kempeleen Kirkonkylän koulu asetti opinnäytetyöprojektin, sillä he tilasivat tämän opinnäytetyön. Opinnäytetyön kohderyhmänä oli Kempeleen kirkonkylän 5.–9. luokkalaiset, terveystiedon opettajat ja terveydenhoitajat. Opinnäytetyöstä hyötyvät Kempeleen kirkonkylän koulun 5.–9. luokkalaiset ja opettajat, sekä terveydenhoitajat. Opinnäytetyöstä hyötyvät myös tekijät, sillä projektin edetessä opinnäytetyön aiheesta saatiin paljon lisätietoa.

#### 3.2 Projektioorganisaatio

Projektioorganisaatio sisälsi projektiryhmän, vertaisarviointiryhmän ja yhteistyöryhmän. Projektiryhmään kuului projektipäällikkö Ronja Mäkinen sekä Anu Nordström ja Lotta Rita. Vertaisarviointiryhmään kuului Riikka Lahtinen, Pyyri Liu ja Iida Pennanen. Yhteistyöryhmään puolestaan kuului Kempeleen kirkonkylän koulun apulaisrehtori Sami Paavola sekä Oulun ammattikorkeakoulun opettajat Merja Männistö ja Johanna Jylhä-Ollila. Projektioorganisaatio on kuvattu alla olevassa kuviossa (KUVIO 1).

KUVIO 1. Kuvaus projektioorganisaatiosta.





### 3.3 Projektin vaiheiden ja aikataulun suunnittelu

Opinnäytetyön prosessiin kuului suunnitelma-, toteutus- ja raportointivaihe. Opinnäytetyön aiheesta tuotettiin osallistava PowerPoint -esitys Kempeleen Kirkonkylän koulun 5.–9. luokkalaisille. Opinnäytetyön edetessä pidettiin Teams –palavereita yhteyshenkilöiden kanssa. Niissä kartoitettiin työn etenemistä.

Kaikki osallistuvat opinnäytetyön tekemiseen tasavertaisina jäseninä ja työt jaettiin tekijöiden kesken tasaisesti. Tavoitteena oli saada opinnäytetyön suunnitelma valmiiksi toukokuussa 2021, opinnäytetyön toteutus valmiiksi joulukuussa 2021 ja raportti valmiiksi toukokuussa 2022.

Ajastetun PowerPoint -esityksen suunnittelu aloitettiin ideoinnilla. Ideointivaiheessa valittiin PowerPoint -esityksen tyyli ja päätettiin, mitä esityksellä halutaan kertoa ja mikä on esityksen kohde-ryhmä. Tämän jälkeen PowerPoint -esityksen sisällöstä tehtiin lyhyt luonnos eli synopsis. (Apogee Productions 2021.) Tässä vaiheessa päätettiin, mitä kerronnallisia keinoja esityksessä käytetään. Lopullinen käsikirjoitus laadittiin synopsis pohjalta. Käsikirjoitus sisälsi PowerPoint -esityksen rungon ja suunnitellun toiminnan eriteltynä kohtauksiksi.

Kun ajastetun PowerPoint -esityksen jokainen dia oli luonnosteltu, sitä editoitiin. Editoidessa luotua materiaalia muokattiin ja muutettiin esimerkiksi ulkoasua sopivaksi. Ajastetun PowerPoint -esityksen editoimisen aikana siihen lisättiin muun muassa erilaisia tehosteita sekä tekstiä. (Saastamoinen, M., Vähä, T., Ypyä, J., Alahuhta, M. & Päätaalo, K. 2018.)

## 4 IDENTITEETTI, MINÄKUVA JA NIIHIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

**Keskeiset käsitteet:** identiteetti, minäkäsitys, minäkuva, seksuaali-identiteetti, sukupuoli-identiteetti, murrosikä, sosiaalinen media, itsetunto, vuorovaikutus, nuoruus, nuoriso, koulukiusaaminen

### 4.1 Identiteetti

Identiteetillä tarkoitetaan sitä, millaiseksi ihminen käsittää itsensä. Identiteetti vastaa kysymykseen ”kuka minä olen”. Identiteetti ei ole pysyvä ominaisuus, vaan se kehittyy läpi elämän. Identiteetin kehittyminen olisi hyödyllistä nähdä vuorovaikutuksellisenä prosessina, joka on jatkuvaa. Identiteetti kehittyy kahdesta puolesta: henkilökohtaisesta ja sosiaalisesta. Henkilökohtainen identiteetti muodostuu sellaisista ominaisuuksista, jotka erottavat meidät toisista ihmisistä. Siihen liittyy esimerkiksi omat arvot ja kiinnostuksen kohteet. Sosiaalinen identiteetti muodostuu keskeisesti eri ryhmäjäsenyyksistä. Sosiaaliseen identiteettiin kuuluu vahvasti tarve kuulua ja samaistua joihinkin ryhmiin. Tällaisia ryhmiä voivat esimerkiksi olla ammattiin, ikäryhmiin tai harrastuksiin pohjautuvat ryhmät. Käsitksemme siitä, millaisia olemme, vaikuttaa myös toimintaamme ja käyttäytymiseemme. Tämän takia on tärkeää ymmärtää, millaisista ominaisuuksista ja osa-alueista oma identiteetti muodostuu, ja pyrkiä kehittämään omaa itsetuntemustaan läpi elämän. (Mieli Suomen Mielenterveys ry 2021a.)

Identiteetin kehittyminen alkaa oman temperamentin, persoonallisuuden piirteiden ja omien fyysisten ominaisuuksien kokemisen pohjalta. Identiteetti kehittyy aktiivisesti pohtiessa, kyseenalaistessa ja verratessa: millainen olen ja millaisiin ryhmiin haluan kuulua. Joskus identiteetti alkaa kehittyä jonkin fyysisen tai psyykkisen sairauden, kuten masennuksen, ympärille. Itsensä määrittely sairauden kautta voi estää myönteistä suhtautumista itseään kohtaan. Tämä taas voi haitata paraneamista esimerkiksi masennuksesta. Kyseenalaistavalla ja tiedostavalla itsetutkimisella on mahdollista kehittää itseään ja identiteettiään läpi elämän. (Mieli Suomen Mielenterveys ry 2021a.)

Yksi identiteetin merkittävä osa on sukupuoli-identiteetti. Sukupuoli ei ole vain fyysinen tai biologinen ominaisuus, joka jakaa ihmiset naisiin ja miehiin. Sukupuolen merkitys kehittyy myös sosiaalisen vuorovaikutuksen välityksellä sen ajatuksen mukaisesti, millaisia esimerkiksi naisten ja miesten tulisi olla. Moni ei kuitenkaan koe täyttävänsä näitä normien vaatimuksia, mikä voi asettaa haasteita sille, miten oma identiteetti kehittyy. Oman kokemuksen kautta kehittyvä sukupuoli-identiteetti onkin tärkeämpää, kuin ulkopuolelta tulevat määritelmät. (Mieli Suomen Mielenterveys ry 2021a.)

Identiteettiin kuuluu myös seksuaalinen identiteetti. Se sisältää monia eri ulottuvuuksia, joihin kuuluu muun muassa seksuaaliset arvot, tunnistetut seksuaaliset tarpeet, seksuaalisen toiminnan mieltymykset ja ilmaisutavat sekä seksuaalisen suuntautumisen ja kumppaniin liittyvät seksuaaliset mieltymykset. Yksi osa seksuaalista identiteettiä on sosiaalinen seksuaalinen identiteetti. Sosiaalisessa seksuaalisessa identiteetissä on merkityksellistä, että ihminen kokee kuuluvansa johonkin ryhmään ja sen mukaiseen identiteettiin. Seksuaalinen identiteetti voi muuttua nuoruuden aikana ja vakiintuu vasta varhaisaikuisuudessa. Suurimmalla osalla on kuitenkin nuoruusikään mennessä jonkinlainen käsitys omasta seksuaali-identiteetistään. (Santalahti, Tarja 2017.)

## **4.2 Itsetunto ja minäkuva**

Itsetunto määritellään osaksi ihmisen omaa minäkäsitystä, elämyksellistä ja tiedollista kokemusta omasta itsestämme. Itsetunto rakentuu jokaiselle ihmiselle lapsuuden ja nuoruuden aikana osana persoonallista kehitystä. Itsetunto kehittyy perinnöllisten ja ympäristötekijöiden vuorovaikutuksessa. (Mehiläinen 2021.) Itsetunto eli ihmisen omanarvontunne kertoo siitä, kuinka ihminen itse arvostaa itseään. Itsetunnossa on kyse oman itsensä hyväksymisestä ja omiin mahdollisuuksiin uskomisesta. Se voi olla tilannesidonnaista. (Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta 2014.)

Hyvään itsetuntoon kuuluu totuudenmukainen minäkuva, johon kuuluu myös omaa elämää koskevilla asioilla käsitys siitä, mitä itse haluaa. Tällöin kykenee elämään haluamallaan tavalla toisia loukkaamatta. Hyvän itsetunnon omaava ihminen osaa myös sietää epäonnistumisia ja pettymyksiä, joita elämässä tulee vastaan. (Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta 2014.)

Itsetunto ei aina ole hyvä. Huonoa itsetuntoa voi aiheuttaa negatiiviset elämäkokemukset ja ihmissuhteet. Tämä voi vaikuttaa siten, että arvioimme itseämme liian negatiivisesti. Itsetunto-ongelmia voi aiheuttaa esimerkiksi koulukiusaaminen, traumaattiset kokemukset sekä hyväksyvän palautteen ja huolenpidon puutteet. Tämän voi huomata esimerkiksi "sisäisenä äänenä", jossa ihminen moittii ja vähättelee itseään. Huonon itsetunnon omaava ihminen myös suhtautuu negatiivisesti itseensä ja vähättelee omia tekemisiä ja kokemuksia. (Mehiläinen 2021.)

Itsetuntoa voi ja kannattaa kehittää. Jotta itsetuntoaan voi kehittää, on järkevää tutustua itseensä kunnolla. Hyvä itsetuntemus on vahvan itsetunnon perusta. Itsetunnon vahvistamisen kannalta on tärkeää, miten ihminen suhtautuu erilaisiin vastoinkäymisiin. Vaikeina aikoina on hyödyllistä keskittyä siihen, mitä hyvää elämässä on aiemmin ollut ja mitä hyvää siinä on tällä hetkellä. (Mieli Suomen Mielenterveys ry 2021b.) Itsetunnon kehittämisen kannalta on tärkeää se, että keskityt omiin vahvuuksiisi, näet itsesi hyvänä ja itsessään arvokkaana ihmisenä. Jos on huono itsetunto, voi "sisäistä ääntä" yrittää kukistaa tarkkailemalla sitä, mitä se sanoo sekä rentoutumalla, purkamalla sisäistä pahaa oloa esimerkiksi kirjoittamalla ja kyseenalaistamalla "sisäisen äänen" sanomisia. Tärkeintä on siis tunnistaa oma "sisäinen ääni" ja ymmärrys arvioida kriittisesti sen ääntä. Itsetuntoa voi puolestaan yrittää vahvistaa kirjoittamalla esimerkiksi paperille omia positiivisia puolia, jotka voivat mahdollisesti kumota "sisäisen äänen" väitteet. (Mielenterveystalo.fi 2021.)

Minäkuva eli minäkäsitys vastaa kysymykseen, millainen minä olen. Sillä tarkoitetaan käsitystä omasta itsestä ja suhteesta ympärillä olevaan maailmaan. Minäkuva on asia, joka kehittyy ja muuttuu läpi elämän. Mikäli ihmisellä on kielteinen käsitys omista kyvyistään, hän voi pelätä epäonnistumisia, vältellä haasteita ja suhtautua elämään varauksellisesti. Myönteinen minäkuva puolestaan mahdollistaa avoimen ja rohkean suhtautumistavan elämään. (Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta 2014.)

### 4.3 Murrosikä

Murrosikä, eli puberteetti tarkoittaa sukukypsyyden alkamisikää. Tämä ikävaihe sijoittuu keskimäärien vuosien 11. ja 17. ikävuoden väliin. (Duodecim 2021.)

Murrosikäisen kehossa ja mielessä tapahtuu valtavaa kasvua sekä kehitystä. Keskimääräinen murrosiän kehitys on kolmesta kuuteen vuotta. Murrosiän nopeuteen tai hidastamiseen ei voi itse vaikuttaa. Keskeisimpiä murrosiän tuomia muutoksia ovat sukuelinten kehitys ja kasvu. Murrosikä vaikuttaa esimerkiksi aivoihin, lihaksiin, karvoituksen kasvamiseen, kehonmuotoihin kuten rintoihin sekä kehon muihin reaktioihin, joita ovat muun muassa hikoilu, valkovuoto, kuukautiset, siemensyöksyt ja erektiöt. Myös tunne-elämän muutokset kuuluvat vahvasti murrosiän vaikutuksiin. (Väestöliitto 2018a.)

Ensimmäisiä murrosiän alkamisen merkkejä pojilla on kivensten kasvaminen, joka tapahtuu usein vuosien 9. ja 13. ikävuosien välillä. Puolestaan tyttöjen ensimmäisiä murrosiän alkamisen merkkejä ovat rintojen kasvaminen. Rintojen kehitys voi kestää kolmesta viiteen vuotta. Murrosiän aikana nuori kasvaa pituutta. Pituuskasvu tapahtuu usein kasvupyrähdysten kautta. Tyttöjen kasvupyrähdys alkaa suunnilleen 12-vuotiaana. Tyttöjen kehossa kasvunaika vaikuttaa etenkin lantion seudun alueeseen, kun lantioluut levenevät. Poikien kehossa kasvupyrähdys vaikuttaa varsinkin pituuteen. Kasvupyrähdys vaikuttaa myös rintakehään ja hartianseutuun, jotka laajenevat. Nuorten aivot kehittyvät vielä vuosia, vaikka nuori näyttäisikin kehonmuotojensa ja pituutensa puolesta aikuiselta. (Väestöliitto 2018a.) Murrosiässä tapahtuu äänenmurros, jolloin ääni muuttuu. Äänenmurroksessa ääni madaltuu pysyvästi kaikilla, niin tytöillä kuin pojillakin. Poikien äänenmurroksessa äänen muutos on tyttöjen äänen muutosta merkittävämpi, sillä pojilla ääni muuttuu tavallisimmin noin oktaavin verran, kun taas tytöillä vain muutaman sävelen. (Väestöliitto 2018b.)

Murrosiässä nuoresta tunteiden hallinta voi tuntua yhtäkkiä todella vaikealta ja tunteet voivat heitellä ilosta suruun sekä aggressiosta epätoivoon. On normaalia, että murrosikäisen nuoren tunteet nousevat äkkiä esille. Yksi tärkeimmistä elämänvaiheista murrosikäiselle nuorelle on omista vanhemmistaan irtaantuminen. Nuoren suhde lähiaikuisiin voi vaihdella ja nuorella voi olla toiveita vanhempien lähellä olemisesta, mutta samanaikaisesti nuorella voi olla halu pitää välimatkaa heihin. (Väestöliitto 2018c.)

#### 4.4 Koulukiusaaminen

Kiusaamisella tarkoitetaan toimintaa, joka kohdistuu systemaattisesti ja toistuvasti yhteen henkilöön. Sillä aiheutetaan kiusatulle tahallisesti pahaa mieltä. Kiusaajana voi olla joko yksi oppilas tai ryhmä oppilaita. Kiusaamisessa oppilaat eivät ole tasaväkisiä vaan kiusatun on vaikea puolustautua kiusaamiselta. Kiusaaminen on moniulotteinen ilmiö, joka liittyy ryhmän toimintaan. Se ei usein rajoitu vain kiusaajan ja kiusatun rooleihin. Kiusaajilla voi olla apureita ja ryhmässä voi olla hiljaisia hyväksyjiä, jotka eivät hyväksy kiusaamista, mutta eivät puutukkaan siihen. Vähitellen kiusattu joutuu epäedulliseen asemaan, jolloin muut alkavat pitää häntä arvottomana. Kiusattu saattaa itsekin alkaa uskoa negatiivisiin määritelmiin itsestään. (Puustjärvi, Anita 2020.)

Kiusaaminen voi kohdistua suoraan kiusattuun esimerkiksi haukkumalla tai lyömällä. Se voi olla myös epäsuoraa välillisesti vahingoittamista, kuten haitantekoa tavaroille tai ryhmän ulkopuolelle jättämistä. Yläkoululaisten keskuudessa kiusaaminen kohdistuu valikoidummin ja osin eri oppilasiin kuin alakoululaisilla. Kiusaaminen voi tapahtua myös sosiaalisessa mediassa. (Puustjärvi, Anita 2020.)

Sosiaalisessa mediassa ja netissä tapahtuvassa kiusaamisessa tarkoituksena on luoda kiusatulle nolo tai halventava maine, joka saisi hänet eristettyä pois porukasta. Nettikiusaaminen ei yleensä lopu itsestään vaan alkaa leviämään. On tärkeää muistaa, että usein nettikiusaamisessa täyttyy rikoslain tunnusmerkistö, jolloin asiasta on tarpeen olla yhteydessä poliisiin esimerkiksi sähköisen rikosilmoituksen tekemällä. Sosiaalisessa mediassa ja netissä on mahdollista olla yhteydessä myös nettipoliisiin. Suositeltavaa olisi, että myös sivustojen ylläpitoon oltaisiin yhteydessä ja vaatia materiaalia poistettavaksi. (Hamarus, Päivi 2021.)

Muita useammin kiusaamisen kohteeksi joutuvat ujut, hiljaiset, pelokkaat, herkästi itkevät ja ahdistuvat lapset tai muuten ryhmästä poikkeavat oppilaat, esimerkiksi uudet oppilaat, ylipainoiset ja oppimisongelmaiset lapset. Näiden lisäksi myös voimakas tunnereagointi sekä toisten tahallinen ärsyttäminen voivat altistaa kiusatuksi tulemiselle. (Puustjärvi, Anita 2020.) Kiusaajat ja kiusatut ovat tavallisemmin poikia kuin tyttöjä. (Aivosäätiö 2021).

## 4.5 Kiusaamisen vaikutukset

Aivotutkimuksessa on todettu, että sekä kiusaaminen, että voimakas sosiaalinen ahdistus jättää jäljen samaan aivokuoren osaan kuin kidutus. Tämän vuoksi kiusaaminen muistetaan pitkään. Pitkään jatkuessaan kiusaaminen traumatisoi ja vaikuttaa kiusatun identiteettiin, itsetuntoon ja minäkuvaan. (Nuortenlinkki 2021.)

Myönteiset ja kielteiset tunnekokemukset voivat joko vahvistaa tai heikentää yksilön identiteettikäsitystä sekä vaikuttaa minäkuvaan pitkällä aikavälillä. Kiusaaminen kohdistuu lapseen ja nuoreen erittäin henkilökohtaisella tasolla ja vaikuttaa negatiivisella tavalla identiteetin kehitykseen. Nuoret muodostavat omaa identiteettiään osaksi sosiaalisen median yhteisöpalvelujen avulla. Itsetuntoon vaikuttaa esimerkiksi sosiaalinen vertailu, joka voi parhaimmillaan kehittää yksilön itsetuntoa paremmaksi. Kiusaaminen on kuitenkin vahingollista sosiaalista vertailua, jossa vertailu tehdään virheellisin perustein ja tämä puolestaan vahingoittaa nuoren itsetuntoa ja identiteettiä. Tämän seurauksena kiusaaminen voi saada lapsen ja nuoren tuntemaan perusteetonta arvottomuutta ja parhaimmillaan häpeää itsestään sekä minäkuvan vääristymistä. (Lämsä, Ida & Röntynen, Tiia 2018.)

Kiusatuilla lapsilla esiintyy usein fyysisiä oireita, esimerkiksi kipuja ja univaikeuksia. Näitä oireita esiintyy myös kiusaajilla ja kiusatuilla. (Puustjärvi, Anita 2020.) Lisäksi lapsilla, jotka ovat olleet kiusaajia tai tulleet kiusatuiksi, on tavallista useammin mielenterveysongelmia. Tutkimusten mukaan eniten psyykkisiä ongelmia on lapsilla, jotka ovat sekä kiusaajia että kiusattuja. Mitä kauemmin kiusaaminen jatkuu ja mitä vakavampaa se on, sitä todennäköisempää on, että siihen liittyy psyykkisiä ongelmia. Kiusatut lapset ja nuoret voivat kärsiä myös erilaisista henkisen hyvinvoinnin ja mielialan ongelmista. Kiusaamisesta voi seurata esimerkiksi itsetunnon ja itsearvostuksen alenemista, masentuneisuutta, itsetuhoisia ajatuksia tai tekoja sekä ahdistuneisuutta. Se voi myös heikentää kiusattujen koulumotivaatiota ja kiusatut voivat vältellä kouluun menoa. (MLL 2021a.) Lasten kokema kiusaaminen voi vaikuttaa lapsen kehitykseen ja kokemukseen omasta itsestä merkittävällä tavalla sekä johtaa huonoon omanarvon ja itsetunnon muodostumiseen (Aivosäätiö 2021).

Kiusaaminen heijastuu kiusatun vertaissuhteisiin. Se vaikuttaa siihen, miten muut koulutoverit suhtautuvat kiusattuun ja kiusattu heihin. Kiusatut oppilaat saattavat olla yksinäisiä, he välttelevät sosiaalisia tilanteita, heillä voi olla kielteinen käsitys vertaisistaan ja heillä voi olla pelko siitä, että muut arvioivat heidät aina kielteisesti. Aikuisena kiusatuilla esiintyy luottamuksen puutetta ihmissuhteissa, kasvanut riski tulla kiusatuksi työelämässä ja erityisesti pojilla esiintyy läheisyyden pelkoa seurustelusuhteissa. (MLL 2021a.)

Kiusaaminen vaikuttaa kiusatun omaan persoonaan, itsetuntoon ja käsitykseen itsestään sekä muista ihmisistä. Kiusaaminen aiheuttaa nuorille psyykkisiä oireita ja pahoinvointia. Kiusaaminen voi nuorilla ilmetä monin tavoin, muun muassa epävarmuutena, masennuksena, ongelmina sosiaalisissa suhteissa ja eristäytymisenä. (Laitinen, Jaana 2018.)

Sekä kiusaajien että kiusattujen lapsuuden aikaiset toistuvat vakavat kiusaamisongelmat ovat yhteydessä myöhemmin todettavaan masennukseen ja itsetuhoisuuteen. Kiusatuksi tuleminen aiheuttaa stressiä ja voi sen vuoksi laukaista traumaperäisen stressihäiriön. Kiusaajilla puolestaan on aikuisuudessa suurentunut riski päihdeongelmiin sekä väkivalta- ja omaisuusrikoksiin ja liikenerikkomuksiin. (Puustjärvi, Anita 2020.) Varhaisessa kouluiässä ilmenevät kiusaamisongelmat lisäävät myös kiusattujen rikollisuuden riskiä aikuisuudessa. Koulukiusaamisella voi olla monia vakavia seurauksia ja siihen on syytä puuttua aina. Kiusaamisongelmien tiedostaminen, kaikkien yhtenevä käsitys siitä, että kiusaaminen on kiellettyä sekä hyvät yhteiset toimintamallit kiusaamiseen puuttumisessa auttavat ongelmien ratkaisussa. Lapset kuitenkin tarvitsevat avukseen vanhempansa ja kaikki ympärillä olevat aikuiset. (Aivosäätiö 2021.)

#### **4.6 Sosiaalinen media**

Sosiaalinen media koostuu erilaisista kommunikaatiopalvelimista internetissä. Sosiaalinen media perustuu vuorovaikutukseen, sisällön jakamiseen sekä yhteistyöhön. Teknologia ja sosiaalinen media on muuttanut nuorten tapaa kommunikoida ja olla yhteyksissä keskenään. Internet ja sosiaalinen media vähentää nuorten etäisyyksiä ystävistään. Jatkuvalle yhteydenotolle ja kommunikointiolla on myös riskejä ja haittoja. Esimerkiksi monille nuorille voi muodostua riippuvuus internettiin.



(Eleuteri, S., Saladino, V. & Verrastro, V. 2017.) Sosiaalinen media eroaa perinteisestä joukkoviestinnästä esimerkiksi siten, että käyttäjät eivät ole vain vastaanottajia. He voivat myös tehdä asioita, esimerkiksi kommentoida, tutustua toisiin, merkitä suosikkeja ja jakaa sisältöjä. Tämä toiminta tuottaa lisää sosiaalisuutta, verkostoitumista ja yhteisöllisyyttä. (Hintikka, Kari 2021.)

#### **4.7 Sosiaalisen median vaikutus ulkonäköön**

Sosiaalisessa mediassa esiintyvät kuvat ovat epätodellisia ja ideaaleja, joka asettaa korkeat odotukset yksilöille. Epätäydellisyydet muokataan kuvista pois sekä tehdään kuvista paranneltuja versioita, jotta ne hyväksytään vallitseviin kauneusihanteisiin. Näiden vuoksi kuvat johtavat kielteisiin tuntemuksiin, jotka liittyvät esimerkiksi oman kehon tyytymättömyyteen ja huonoon itsetuntoon. Sosiaalisen median kautta annetaan toisinaan epärealistinen kuva muun muassa kauneudesta, menestyksestä ja kehoon liittyvistä asioista. (Henriques, Mavis & Patnaik, Debasis 2020.)

#### **4.8 Kiusaaminen sosiaalisessa mediassa**

Kiusaamista sosiaalisessa mediassa ilmenee monin eri tavoin. Kiusaaminen voi olla muun muassa uhkailua, haukkumista, toisen ihmisen yksityisten tietojen levittämistä tai toisena ihmisenä esiintymistä. Kuka vain voi kiusata sosiaalisessa mediassa. (Nuorten elämä.fi 2021.) Nettikiusaaminen voi olla osa koulukiusaamistilanteita, jolloin kiusattu ei saa olla rauhassa kiusaajalta edes vapaaajalla kotonaan. Tämän vuoksi kiusaaminen voi jäädä myös aikuisilta näkymättömiin. Usein kiusaamisella on haitallisia ja vakavia seurauksia kiusaamisen kohteeksi joutuneelle ja hänen hyvinvoinnilleen, mutta myös kiusaajalle. (MLL 2021b.)

Nettikiusaamista voi tapahtua niin julkisilla kuin yksityisemmilläkin sosiaalisen median alustoilla ja sen jälkiä on vaikea saada pysyvästi pois. Tämä tekee kiusaamisesta sosiaalisessa mediassa erityisen julmaa ja epäeettistä. Kiusaaminen netissä on loukkaavaa, siitä voi seurata häpeän tunteita ja pitkäkestoista pahaa mieltä. Esimerkiksi netin kautta levitetty ilkeä video voi kopioitua useisiin eri verkkopalveluihin, jonka vuoksi nettiin ladatut kuvat, tekstit ja videot on haastavaa saada täysin poistettua. Jos näkee sosiaalisessa mediassa haitallista materiaalia, esimerkiksi kiusaamisesta, siitä kannattaa joka tapauksessa tehdä ilmoituksia nettipalvelujen ylläpitöihin ja nettipoliisille. (MLL 2021b.)

Kiusaaja saattaa luulla, että nimettömänä toimimisesta ei voi jäädä kiinni, mutta nimimerkin takana toimiminen ei kuitenkaan poista tekijän vastuuta. Pahimmissa kiusaamistapauksissa poliisi voi puuttua tilanteeseen. (Nuorten elämä.fi 2021.) Nettikiusaamistilanteita on mahdollista ratkoa. Lisäksi niistä on mahdollista selvittää kertomalla, puuttumalla ja pyytämällä apua. Kiusaaminen on asia, johon tulee aina puuttua, jonka vuoksi siitä on tärkeää kertoa aikuiselle, vaikka se tapahtuisikin sosiaalisessa mediassa. Netissä tapahtuva kiusaaminen voi täyttää rikoksen tunnusmerkit. (MLL 2021b.)

Sosiaalisessa mediassa tapahtuvan kiusaamisen vaikutuksia ovat esimerkiksi mielenterveysongelmat, lisääntynyt stressi ja ahdistus, masentuneisuus, väkivaltainen käytös ja heikko itsetunto. Kiusaamisesta voi aiheutua myös pitkäaikaisia emotionaalisia vaikutuksia, vaikka kiusaaminen olisikin loppunut. Kiusatun henkilön käytöksessä voi ilmetä erilaisia muutoksia nettikiusaamisesta, jotka eivät välttämättä ole heti alkuun luettavissa. Ajan kuluessa tulee kuitenkin esiin, kuinka käytöksessä on tapahtunut yksi tai useampi muutos, jotka voivat olla mahdollisia merkkejä kiusaamisesta. (Kaspersky 2021.)

Muutokset voivat liittyä käyttäytymiseen, kuten ystävien ja koulun tapahtumien välttely, kiusattu voi eristää itsensä yhä useammin omaan huoneeseensa, kiusatusta voi tulla entistä hiljaisempi tai sulkeutuneempi, hänen keskittymisensä koulutyöhön voi vaikeutua ja arvosanat voivat laskea. Kiusaamisen myötä kiusattu voi menettää kiinnostuksensa asioihin, jotka ovat ennen tuottaneet iloa, tunnetila voi olla useammin vihainen, voi esiintyä puhelimen käytön välttelyä, kiusattu voi aloittaa päihteiden käytön sekä kiusattu voi alkaa puhumaan omista vaikeista tunteistaan ja saada kiusatun miettimään itsetuhoisia ajatuksia. (Kaspersky 2021.)

Yksi sosiaalisessa mediassa tapahtuvan kiusaamisen vaikutus on, että muut ympärillä olevat ihmiset pelkäävät joutuvansa nettikiusaamisen uhriksi, jos he ovat ystäviä kiusatun kanssa. Tämä saa kiusatun eristäytymään ja syrjäytymään enemmän, eikä häntä uskalleta puolustaa koulussa tai kotona. (Kaspersky 2021.)

Ebrand Group Oy on tehnyt vuonna 2019 katsauksen nuorten sosiaalisen median käytöstä. Katsaukseen liittyi kysely, jossa kiusaaminen oli omana osiona. Kyselyyn vastanneista vajaa 25 % on kokenut ainakin jonkinlaista kiusaamista sosiaalisen median palveluissa, joka on vuoden 2016 vastaavaan kyselyyn verrattuna kasvanut noin 10 %. Kyselyyn mukaan vain 2 % tunnustaa varmuudella

kiusanneensa sosiaalisessa mediassa, kun taas yli 75 % on sitä mieltä, ettei ole millään tavalla kiusannut toisia. Yli 60 % kyselyyn vastanneista on nähnyt jonkinlaista kiusaamista sosiaalisessa mediassa. (Ebrand Group Oy 2019.)

Kyselyyn vastanneista noin 90 % pitää sosiaalisessa mediassa tapahtuvaa kiusaamista helpompana kuin arkielämässä. Kyselyyn vastanneista noin 85 % on sitä mieltä, että sosiaalisessa mediassa kynnys hännäämiseen on pienempi, kuin arkielämässä. Tämän mahdollistaa sosiaalisessa mediassa nimimerkillä toimiminen sekä anonyymisti toimiminen. Sosiaalisessa mediassa tahallaan trollaamisesta vaikuttaa tulleen tapa ja jopa tietynlainen trendi. (Ebrand Group Oy 2019.)

## 5 AJASTETUN POWERPOINT -ESITYKSEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Ajastetun PowerPoint -esityksen suunnittelu aloitettiin yhdessä ideoimalla sitä, millainen tuotos halutaan luoda. Ideoinnin jälkeen luotiin yhdessä synopsis sekä laadittiin käsikirjoitus PowerPoint -esitystä varten. Kuvien sisältöä pohdittiin yhdessä kerätyn tietoperustan pohjalta ja suunniteltiin, miltä kuvissa seikkaileva päähahmo näyttää. Suunnitelmassa otettiin huomioon se, että päähahmo olisi sukupuolineutraali, eikä hänen sukupuoltaan voisi päätellä esimerkiksi hiustyylistä tai vaatteiden väristä.

Toteutusvaiheessa luotiin PowerPoint -esitys, johon lisättiin tietoperustasta kerättyä teoretietoa. Toteutusvaiheessa myös piirrettiin PowerPoint -esitykseen kuvia, jotka havainnollistavat esitystä paremmin. PowerPoint -esitykseen lisättiin oppilaita aktivoivia kysymyksiä aiheittain. Niiden tarkoituksena on herättää keskustelua oppilaiden ja opettajan välillä, jotta aihetta voi pohtia myös syvällisemmin. PowerPoint -esitys ajastettiin, jotta sitä voisi käyttää opetuksessa joko ajastettuna tai opettajan johdolla. Opettajan johdolla materiaalin rytmitys voi rakentua oppilasryhmien tarpeiden sekä keskusteluaktiivisuuden mukaan. Tämä lisää opetusmateriaalin käytettävyyttä ja sopivuutta eri oppilasryhmille.

Kun ajastettu PowerPoint -esitys oli valmis, sille tehtiin vielä erillinen ohjeistustiedosto, josta ilmenee, miten esityksen saa ajastettuna päälle ja miten ajastukset ovat esitykseen suunniteltu. Tämä auttaa opettajaa ennakoimaan sitä, miten keskustelua voi rakentaa esityksen ympärillä, mikäli sitä haluaa käyttää ajastettuna. Esityksen kokonaispituudeksi tuli ajastettuna 30 minuuttia 47 sekuntia.

Ajastetun PowerPoint -esityksen ideointi-, suunnittelu- ja toteutusvaiheissa pyydettiin aktiivisesti palautetta ohjaavalta opettajalta sekä yhteistyökumppanilta. PowerPoint -esityksestä pyrittiin luomaan yhteistyökumppanin tarpeita ja toiveita vastaavan esityksen, joka olisi helppo ottaa opetuksessa käyttöön 5.–9. luokkalaisten tunneilla. Esitystä muokattiin saadun palautteen perusteella sopivammaksi ja enemmän toiveita vastaavaksi.

## **6 PROJEKTIN ARVIOINTI**

### **6.1 Ajastetun PowerPoint -esityksen itsearviointi**

Ajastetusta PowerPoint -esityksestä tuli opinnäytetyön tekijöiden mielestä sopiva opetuskäyttöön. Kuvat havainnollistavat erilaisia tilanteita hyvin ja työssä huomioitiin kohderyhmän ikä- ja kehitystaso. PowerPoint -esityksen käytettävyyttä lisää mahdollisuus käyttää sitä ajastettuna tai opettajan johdolla.

Opinnäytetyöstä haluttiin luoda laadukas esitys. Tekijät halusivat saada lisätietoa aiheesta. Lisäksi opinnäytetyöstä haluttiin luoda helposti käyttöönotettava tuotos opetuskäyttöön. Opinnäytetyön tekijöiden mielestä projektin tavoitteet täyttyivät. Tekijät ovat saaneet projektin toteutuksesta hyvää palautetta yhteistyöryhmiltä ja vertaisarviointiryhmältä. Tekijöiden mielestä esitykseen onnistuttiin lisäämään sisällöllisesti tärkeää teoretietoa sekä aihetta havainnollistettiin hyvin piirrosten avulla. Tuotoksesta tuli selkeä ja havainnollistava kokonaisuus opinnäytetyön aiheesta. Lisäksi opinnäytetyön tekijät ovat tyytyväisiä esityksen aktivoiviin kysymyksiin ja visuaalisuuteen.

Projektin haasteita olivat PowerPoint -ohjelman käyttö sekä tarpeeksi havainnollistavien kuvien suunnittelu. Haasteista huolimatta tekijät ovat lopputulokseen tyytyväisiä, koska esityksestä saatiin luotua tavoitteiden, tarpeiden ja toiveiden mukainen kokonaisuus.

### **6.2 Projektityöskentelyn arviointi**

Projekti eteni suunnitelman mukaisesti aikataulussa. Viestintää ryhmän välillä toteutettiin WhatsApp -sovelluksen avulla, joka todettiin toimivaksi. Ryhmän tekijöiden sisäisiä palavereita pidettiin Zoom -sovelluksen välityksellä. Lisäksi opinnäytetyötä työstettiin yhteisissä tapaamisissa. Yhteistyöryhmään pidettiin yhteyttä sähköpostitse ja Teams -palavereiden avulla aina tarvittaessa. Opinnäytetyön tekijät kokivat saaneensa yhteistyöryhmältä tukea ja hyviä neuvoja projektin eteenpäin viemisessä. Opinnäytetyön ohjaaja hyväksyi projektin eri vaiheet ennen kuin opinnäytetyössä edettiin seuraavaan vaiheeseen.

Projekti esitettiin suunnitelman esitysseminaarissa, jolloin vertaisarviointiryhmä antoi omaa palautetta sekä kehitysideoita työlle. Palautteen perusteella tavoitteita tarkennettiin. Projektin edetessä vertaisarviointiryhmältä saatiin palautetta eri vaiheista, jotka otettiin huomioon projektia toteuttaessa.

Projektityöskentely oli sujuvaa ja mukavaa. Jokainen projektiryhmän jäsen osallistui tasapuolisesti projektin tuottamiseen sen jokaisessa vaiheessa. Projektityöskentelyn haasteena oli yhteisen ajan löytäminen projektin työstämiselle. Siitä huolimatta ryhmässä pidettiin kiinni sovitusta aikataulusta ja yhteisistä tapaamisista.

### **6.3 Riskienhallinta ja kustannukset**

Erilaisia riskityyppejä ovat esimerkiksi: tekniset riskit, aikataululliset riskit (esimerkiksi hankkeen työmäärään tai resursointiin liittyen), taloudelliset riskit (esimerkiksi rahoitukseen liittyvät, kuka rahoittaa ja minkä verran), organisaatioon ja henkilöstöön liittyvät riskit (esimerkiksi henkilöstön vaihtuminen projektin aikana), vastuunjakoon ja valtuutuksiin liittyvät riskit (muun muassa hallinnolliset ongelmat), tiedonkulkuun liittyvät riskit, ulkopuolisiin toimijoihin ja asiakkaaseen liittyvät riskit (hankkijat, toimittajat), ympäristöön ja luonnonolosuhteisiin liittyvät riskit, sopimukseen ja lainsäädäntöön liittyvät riskit (mukaan lukien tekijänoikeudet), hankkeen toteutusympäristöön liittyvät riskit (esimerkiksi opetusalojen yhteensopimattomuus, tuotevastuuriskit).

Opinnäytetyöhön liittyy seuraavia riskejä: sairastumisen riski, aikataulun pettäminen, koulun lopettaminen, työtapaturmat sekä opetusalojen yhteensopimattomuus.

Mikäli joku opinnäytetyön tekijöistä lopettaa koulun, opinnäytetyötä jatketaan ilman häntä. Aikataulun pettäessä luodaan uusi aikataulu. Jos joku opinnäytetyön tekijöistä sairastuu tai jollekin sattuu työtapaturma, arvioidaan tilannekohtaisesti, miten opinnäytetyötä jatketaan. Opetusalojen yhteensopimattomuutta ehkäistään siten, että selvitetään yhteensopivat opetusalustat ja käytetään niitä.

Yhden opiskelijan kustannukset ovat 10 euroa/tunti. Kolmen opiskelijan kustannukset koko opinnäytetyön toteutuksesta on 12 150 €. Opinnäytetyön tekemiseen käytetään yhteensä 1 215 tuntia. Yhden opettajan kustannukset ovat 45 euroa/tunti. Opettajan kustannus koko opinnäytetyössä on 405 € ja opinnäytetyöhön käytetty työaika 9 tuntia. Yhteys henkilöiden kustannukset ovat 45 euroa/tunti. Kempeleen kirkonkylän koulun kolmen yhteys henkilön kustannukset ovat yhteensä 1 215 €, kun jokainen yhteys henkilöistä käyttää aikaansa 9 tuntia.

Henkilökustannukset ovat siis yhteensä 13 770 euroa/1 251 tuntia. Tähän lisätään myös mahdolliset materiaali- ja matkakulut sekä puhelinkustannukset ja muut mahdolliset opinnäytetyötä koskevat kulut. Projektin osallistuneet opiskelijat eivät saaneet projektin tuottamisesta rahallista korvausta. Opinnäytetyötä ohjaavien opettajien työaika oli palkallista. Projektin tuotos on sähköinen, jonka vuoksi sen tallentamisesta fyysiseen muotoon ei koitunut kustannuksia.

Projektiin käytettyjä välineitä olivat muuna muassa tietokoneet, joilla projektia työstettiin, kynä ja paperi PowerPoint -esityksen kuvia varten sekä puhelin, jolla kuvattiin esityksen kuvalliset tuotokset sekä pidettiin yhteyttä projektin tekijöiden sekä yhteistyökumppaneiden kanssa. Nämä kulut hoidettiin omakustanteisesti. Oulun ammattikorkeakoulun tiloja hyödynnettiin ilmaiseksi opinnäytetyötä tehdessä.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyön tekijät olivat keskustelleet koulukiusaamisesta, minäkuvasta ja identiteetistä jo aiemmilla opintojaksoilla, joten kaikilla oli aiheesta jonkinlainen käsitys ennen projektin aloitusta. Millään opintojaksolla aiheeseen ei kuitenkaan syvennyt kovin tarkasti, jonka vuoksi oli tarpeellista hankkia aiheesta lisätietoa opinnäytetyötä varten. Kempeleen Kirkonkylän koulu tilasi mielen-terveyteen liittyvän opinnäytetyön, jossa he toivoivat tietoa minäkuvaan ja identiteettiin liittyen. Ai-hetta tarkennettiin siten, että se tarkastelee koulukiusaamisen vaikutuksia nuorten minäkuvaan ja identiteettiin.

Projektin toteutustavaksi valittiin toiminnallinen opinnäytetyö. Kenellekään projektiin osallistuvista opiskelijoista ei ollut aiempaa kokemusta tällaisen opinnäytetyön suunnittelusta, toteutuksesta tai raportoinnista. Toiminnallinen opinnäytetyö valittiin toteutustavaksi sen vuoksi, että tekijät halusivat luoda konkreettisen tuotteen, tässä tapauksessa opetusmateriaalin Kempeleen Kirkonkylän kou- lulle.

Haasteita projektiin toivat muun muassa vallitseva koronapandemia. Sen vuoksi kaikki yhteyden- pito yhteistyöryhmän kanssa on tapahtunut sähköisesti Zoom- ja Teams -palavereiden avulla sekä sähköpostitse. Projektiin osallistuneiden opiskelijoiden kesken on kuitenkin pystytty järjestämään myös fyysisiä tapaamisia muun muassa Oulun ammattikorkeakoulun tiloissa. Toisena haasteena oli aikataulujen yhteensovitus. Tämä saatiin kuitenkin ratkaistua laatimalla yhteinen aikataulu ja noudattamalla sitä.

Opinnäytetyöprojektin myötä opinnäytetyön tekijät oppivat yhteistyötaitoja, projektityöskentelyä, ai- kataulujen laatimista ja niissä pysymistä sekä syvensivät tietoa aiheeseen liittyen. Lisäksi opinnäy- tetyön aiheesta saatiin paljon uutta tietoa, mitä voidaan tulevaisuudessa hyödyntää työelämässä. Opinnäytetyön tekijät oppivat myös sen, kuinka saa tehtyä laadukkaan PowerPoint -esityksen. Sen tekeminen opetti tietotekniikkaan kuuluvia taitoja. Asetettuihin tavoitteisiin päästiin ja opinnäytetyön tekijät ovat tyytyväisiä lopputulokseen.

Opinnäytetyön hyödynsaajia olivat itse tekijät, Kempeleen Kirkonkylän koulun oppilaat, joilla tuo- tostamme käytetään opetusmateriaalina, opettajat sekä terveydenhoitajat. Opinnäytetyön tekijät



saivat aiheesta laajasti hyvää ja ajantasaista teorian tietoa, jota voidaan myös tulevaisuudessa terveydenhoitajina hyödyntää. Oppilaat hyötyvät työstä siten, että sitä voidaan käyttää heidän opetusmateriaalinaan muun muassa terveystiedon tunneilla ja saavat tietoa koulukiusaamisen vaikutuksista minäkuvaan ja identiteettiin. Tämä puolestaan voi vaikuttaa siihen, miten he suhtautuvat koulukiusaamiseen. Opettajat hyötyvät työstä siten, että he voivat käyttää tuotosta opetusmateriaalina ja keskustella sen pohjalta oppilaiden kanssa aiheeseen liittyen. Kempeleen Kirkonkylän koulun terveydenhoitajat hyötyvät tuotoksesta saamalla aiheesta ajantasaista teorian tietoa.

Jatkossa opinnäytetyötä voi kehittää siten, että sitä päivitetään, kun saadaan uutta tutkittua tietoa aiheesta. Lisäksi opinnäytetyötä voi kehittää syventymällä tarkemmin johonkin tiettyyn osa-alueeseen, esimerkiksi sosiaalisessa mediassa tapahtuvaan kiusaamiseen. Mitä enemmän aihetta kehittävät, sitä paremmin oppii ymmärtämään kiusaamista ilmiönä sekä sen syitä ja vaikutuksia ympärillä oleviin.

## LÄHTEET

Aivosäätiö, 2021. Kiusaaminen vaarantaa sekä kiusatun että kiusaajan kehityksen. Hakupäivä 20.9.2021. <https://www.aivosaatio.fi/kiusaaminen-vaarantaa-seka-kiusatun-etta-kiusaajan-kehityksen/>.

Apogee Productions 2021. Videotuotannon perusteet. Hakupäivä 4.3.2021. <https://www.apogee.fi/oppaat/videotuotannon-perusteet/>.

Duodecim 2021. Terveysportti. Murrosikä. Hakupäivä 24.2.2021. <https://www.terveysportti.fi/sovellukset/sanakirjat/#/q//lte14722>.

Ebrand Group Oy 2019. SoMe ja Nuoret 2019 – katsaus nuorten sosiaalisen median käytöstä. Sosiaalisen median merkityksellisyys ja kiusaaminen sosiaalisessa mediassa. Hakupäivä 20.9.2021. <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2019/4-sosiaalisen-median-merkityksellisyys/>.

Eleuteri, S., Saladino, V. & Verrastro, V. 2017. Identity, relationships, sexuality, and risky behaviors of adolescents in the context of social media. Hakupäivä 24.2.2021. <https://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=92ce26b7-92bb-42f2-890e-2aab90b74cc1%40pdc-v-sessmgr02>.

Hamarus, Päivi 2021. Nuortenlinkki.fi. Kiusaaminen. Hakupäivä 4.3.2021. <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/kiusaaminen>.

Henriques, Mavis & Patnaik, Debasis 2020. Social Media and Its Effects on Beauty. Hakupäivä 11.10.2021. <https://www.intechopen.com/chapters/73271>.

Hintikka, Kari 2021. Sosiaalinen media. Hakupäivä 24.2.2021. <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media>.

Kaspersky 2021. What are the effects of cyberbullying? Hakupäivä 20.9.2021. <https://www.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/cyberbullying-effects>.

Laitinen, Jaana 2018. Talentia-lehti. Kiusaaminen jättää jäljet. Hakupäivä 20.9.2021, <https://www.talentia-lehti.fi/kiusaaminen-jattaa-jaljet/>.

Lämsä, Ida & Röntynen Tiia 2018. Kiusaaminen sosiaalisessa mediassa. Hakupäivä 20.9.2021, <https://likka.fi/wp-content/uploads/2018/08/Kiusaaminen-sosiaalisessa-mediassa.pdf>.

Mehiläinen 2021. Huono itsetunto. Hakupäivä 24.2.2021. <https://www.mehilainen.fi/huono-itsetunto>.

Mielenterveystalo.fi 2021. Rakenna itsetuntoasi. Hakupäivä 24.2.2021. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/irtiahminnasta/Pages/Askel-9.aspx>.

Mieli Suomen Mielenterveys ry 2021a. Identiteetti – Kuka minä olen? Hakupäivä 24.2.2021. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/identiteetti-kuka-min%C3%A4-olen>.

Mieli Suomen Mielenterveys ry 2021b. Hyvä itsetunto on optimistista realismia. Hakupäivä 24.2.2021. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyv%C3%A4-itsetunto-optimistista-realismia>.

MLL 2021a. Kiusaamisen seuraukset. Hakupäivä 14.9.2021. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaiseminen/kiusaamisen-seuraukset/>.

MLL 2021b. Nuortennetti. Netti ja media. Nettikiusaaminen. Hakupäivä 20.9.2021. <https://www.nuortennetti.fi/netti-ja-media/nettikiusaaminen/>.

Nuorten elämä.fi 2021. Elävää elämää. Nettikiusaaminen. Hakupäivä 20.9.2021. <https://www.nuortenelama.fi/elavaa-elamaa/netti-ja-media/nettikiusaaminen-521>.

Puustjärvi, Anita 2020. Koulukiusaaminen. Hakupäivä 24.2.2021. <https://www.terveysportti.fi/apps/ltk/article/ykt00819/search/koulukiusaaminen>.

Saastamoinen, M., Vähä, T., Ypyä, J., Alahuhta, M. & Päätaalo, K. 2018. Toiminnallisen oppimätyön oppimiskokemukset. Hakupäivä 4.3.2021. [http://www.oamk.fi/epooki/index.php?cid=1314&ccm\\_paging\\_p\\_b1802=3](http://www.oamk.fi/epooki/index.php?cid=1314&ccm_paging_p_b1802=3).

Santalahti, Tarja 2017. Sukupuolen moninaisuus ja seksuaalinen suuntautuneisuus. Hakupäivä 24.2.2021. <https://www.koulunerveyskirjasto.fi/aihe/seksi/seksuaalisuuden-monimuotoisuus>.

THL 2021. Koulunerveyskyselyn aikasarjat 2006–2021. Hakupäivä 4.3.2021. [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/fact\\_ktk\\_ktk1?row=measure-200199.199868.199833.199810.199700.199373.200408.200555.199847.403086.199596.199627.200461.200496.199777.199490.200055.199369.199256.403332.403358.403182.199996.200593.199867.403025.402981.199409.402943.199579.199640.200237.199514.403087.403062.403449.403577.403351.&column=area1-600836.&column=time-403056.601069.&column=stage\\_of\\_stady-161293.161123.161219.&column=gender-143993.&fo=1#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/fact_ktk_ktk1?row=measure-200199.199868.199833.199810.199700.199373.200408.200555.199847.403086.199596.199627.200461.200496.199777.199490.200055.199369.199256.403332.403358.403182.199996.200593.199867.403025.402981.199409.402943.199579.199640.200237.199514.403087.403062.403449.403577.403351.&column=area1-600836.&column=time-403056.601069.&column=stage_of_stady-161293.161123.161219.&column=gender-143993.&fo=1#).

Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta 2014. Identiteetti, minäkuva ja itsetunto. Hakupäivä 24.2.2021. <https://verneri.net/yleis/identiteetti-minakuva-ja-itsetunto>.

Väestöliitto 2018a. Hyväksymys.fi. Mitä murrosiässä tapahtuu? Hakupäivä 24.2.2021. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mita-murrosiassa-tapahtuu/>.

Väestöliitto 2018b. Hyväksymys.fi. Mikä on äänenmurros? Hakupäivä 24.2.2021. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mika-on-aanenmurros/>.

Väestöliitto 2018c. Hyväksymys.fi. Miten murrosikä vaikuttaa tunteisiin? Hakupäivä 24.2.2021. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/miten-murrosika-vaikuttaa-tunteisiin/>.