

**KOKEMUKSIA KIUSAAMISESTA – NUORTEN KESKUSTELUJA
VERKOSSA**

Sara Sommardahl

KOKEMUKSIA KIUSAAMISESTA – NUORTEN KESKUSTELUJA
VERKOSSA

Sara Sommardahl

Opinnäytetyö, kevät 2015

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveystyön suuntautumisvaihtoehto

Terveystyöntekijä (AMK)

TIIVISTELMÄ

Sommardahl, Sara. Kokemuksia kiusaamisesta – nuorten keskusteluja verkossa. Helsinki, kevät 2015, 61 s., 1 liite. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma, Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto, terveydenhoitaja (AMK).

Opinnäytetyön tarkoitus oli kuvata nuorten kiusaamiskokemuksia ja millaista keskustelua kiusaamisesta käytiin keskustelupalstoilla internetissä. Opinnäytetyössä selvitettiin millaista kiusaamista nuoret olivat kokeneet, mitä seurauksia kiusaaminen oli aiheuttanut, millaisia keinoja nuorilla oli selviytyäkseen kiusaamisesta, millaista vertaistukea nuoret tarjosivat toisilleen verkossa ja millaisia kokemuksia nuorilla oli aikuisten puuttumisesta ja tuen antamisesta kiusaamistilanteissa.

Opinnäytetyössä käytettiin laadullisen tutkimuksen menetelmiä. Aineisto on kerätty kahdelta eri internetin keskustelupalstalta. Aineisto koostui viidestä keskusteluketjusta, jotka sisälsivät yhteensä 270 viestiä. Keskustelut on käyty aikavälillä kevät 2012 – syksy 2014. Aineiston analyysissa on käytetty aineistolähtöistä sisällönanalyysin menetelmää.

Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että nuoret olivat kokeneet fyysistä, psyykkistä, henkistä ja sosiaalista kiusaamista, usein samanaikaisesti. Kiusaamista kohdattiin tosielämässä sekä internetissä. Kiusaaminen aiheutti lukuisia negatiivisia seurauksia: itsetunnon heikentymistä, mielenterveysongelmia, ihmissuhdeongelmia, koulunkäyntiongelmia sekä yksinäisyyttä. Positiivisena seurauksena kuvattiin luonteen vahvistumista. Nuoret kertoivat selviytyneensä kiusaamisesta muuttamalla omaa asennettaan, kasvattamalla itsevarmuutta, perheen ja ystävien tuen avulla, tekemällä itselleen mielekkäitä asioita sekä koulun/luokan vaihtamisella. Verkossa nuoret tarjosivat vertaistukea toisilleen empatian ilmaisemisella, toivon ja rohkaisun antamisella, konkreettisten vinkkien jakamisella, itsetunnon kohentamisella sekä keskusteluavun hakemisella. Nuoret kokivat kiusaamisesta puhumisen ja avun pyytämisen aikuisilta vaikeaksi. Oli koettu, että aikuiset suhtautuivat vähättelevästi eivätkä puuttuneet kiusaamiseen avun pyynnöstä huolimatta. Nuoret kuvasivat myös positiivisia kokemuksia aikuisten puuttumisesta kiusaamiseen ja että aikuisten tuki koettiin tärkeäksi.

Johtopäätöksinä voidaan todeta, että kiusatut nuoret voivat huonosti ja että kiusaaminen vaikuttaa nuoren hyvinvointiin kielteisesti. Kiusaamisesta on vaikea puhua, ja internet voi kiusatulle nuorelle olla paikka, jonne on matala kynnyks tulla kertomaan kiusaamiskokemuksistaan, purkamaan pahaa oloaan sekä hakemaan vertaistukea. Avun pyytäminen aikuisilta tuntui nuorista vaikealta, mutta verkkokeskusteluissa annettiin rohkaisua avun hakemiselle. Vaikka kiusaaminen olisi loppunut, tarvitsee kiusattu nuori vielä aikuisen tukea kiusaamiskokemusten läpikäymiselle. Tämän tutkimuksen tuloksia voivat hyödyntää nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset kehittäessään toimintatapoja kiusatun nuoren kohtaamisessa, esimerkiksi kouluterveydenhuollossa.

Avainsanat: kiusaaminen, nuorten internetin käyttö, vertaistuki, kiusaamiseen puuttuminen

ABSTRACT

Sommardahl, Sara. Experiences of bullying – conversations among adolescents online. 61 p., 1 appendix. Language: Finnish. Helsinki, Spring 2015. Diaconia University of Applied Sciences. Degree programme in Nursing, Option in Health Care. Degree: Public Health Nurse.

The purpose of this study was to describe experiences of bullying among adolescents and how they discuss bullying in different chat forums on the internet. This study examines the nature of the bullying experienced, the consequences of bullying for those affected, the type of coping methods adolescents have to recover from their experiences, the nature of peer support among adolescents online and what perceptions they have of adult interference and support in situations of bullying.

Qualitative research methods were used in this study. The research data used was collected from two different chat forums on the internet and consisted of five conversation threads and 270 messages in total. The conversations were held during the time period between spring 2012 and fall 2014. The data was processed using content analysis.

The results of this study show that adolescents experience physical, psychological, mental and social bullying often simultaneously. Bullying was experienced in real life as well as online. Bullying had multiple negative consequences: lowered self-esteem, mental problems, relationship issues, problems with school work, and loneliness. The adolescents described overcoming their experiences by changing their attitude, by growing their self-esteem, with help from their family and friends, by engaging themselves in meaningful activities and by moving to another class or school. They offered peer support by showing empathy, by giving hope, encouragement and tips, by improving each other's self-esteem and through encouragement to seek conversational help. Adolescents found it hard to talk about bullying and to ask for help from adults. They described that adults had belittled their experiences and that no interference took place although they had asked for help. However, positive experiences of adult interference were described and the support from adults was found to be important.

Concludingly, adolescents affected by bullying felt bad and bullying decreases the wellbeing of adolescents. It is difficult to talk about bullying and the internet might be a place, where the young feel they can talk about their experiences, vent their emotions and seek peer support. Asking for help from adults was found to be hard but the online conversations showed encouragement to seek help. Adolescents affected by bullying need help even after the bullying has stopped in order to overcome their experiences. The results of this study benefit professionals who work with adolescents as they develop methods to help those affected by bullying in the context of student health care, for example.

Key words: bullying, internet usage among adolescents, peer support, adult interference

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 KIUSAAMINEN	7
2.1 Mitä kiusaaminen on?	7
2.2 Koulukiusaaminen	8
2.3 Nettikiusaaminen.....	10
3 KIUSAAMISEN SEURAUKSET	12
3.1 Kiusaamisen seuraukset nuoren elämässä.....	12
3.2 Nuoruudessa koetun kiusaamisen seuraukset aikuisuudessa	14
4 AIKUISTEN ROOLI KIUSAAMISTILANTEISSA.....	16
4.1 Koulun aikuisten puuttuminen kiusaamiseen	16
4.2 Läheisten tuki.....	18
4.3 Kiusatun nuoren selviytymisen tukeminen	19
5 INTERNET NUOREN TUKENA	21
5.1 Nuorten internetin käyttö.....	21
5.2 Vertaistuki verkossa.....	22
5.3 Verkkopalvelut nuorten tukena	23
6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	25
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	26
7.1 Tutkimusympäristö ja kohderyhmä.....	26
7.2 Tutkimusote	26
7.3 Aineiston keruu	28
7.4 Aineiston analyysi	29

8 TUTKIMUKSEN TULOKSET	31
8.1 Kiusaamisen muodot.....	31
8.2 Kiusaamisen seuraukset	34
8.3 Selviytymiskeinoja kiusaamiseen	37
8.4 Nuorten toisilleen tarjoama vertaistuki.....	40
8.5 Aikuisten puuttuminen ja tuki kiusaamistilanteissa.....	44
8.6 Yhteenveto tutkimustuloksista	48
9 POHDINTA.....	49
9.1 Tulosten tarkastelu.....	49
9.2 Tutkimuksen luotettavuus.....	51
9.3 Tutkimuksen eettisyys.....	53
9.4 Ammatillinen kasvu.....	54
9.5 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	56
LÄHTEET.....	57
LIITE 1	61

1 JOHDANTO

Kiusaaminen on uhka nuoren kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Kiusaaminen vaikuttaa kiusatun elämänlaatuun ja aiheuttaa yksilölle mielipahaa, mutta kiusaaminen vaikuttaa kielteisesti myös koko siihen yhteisöön, jossa sitä esiintyy. Kiusaaminen on sekä yksilöllinen että yhteisöllinen ongelma ikävine seurauksineen, ja tämän vuoksi kiusaamiseen tulisi suhtautua vakavasti. Kiusaaminen uhkaa turvallista opiskeluympäristöä, joihin oppilailla perusopetuslain mukaan on oikeus. (Hamarus 2012, 89 – 90.)

Kiusaamiseen on otettu myös kantaa sosiaalisessa mediassa leviävissä kiusaamisen vastaisissa kampanjoissa. Sosiaalisessa mediassa leviävä #kutsumua on esimerkki kiusaamisen vastaisesta kampanjasta, jonka Suomen Lukiolaisten liitto laittoi alulle syksyllä 2014. Kampanjan tavoitteena on puuttua kiusaamiseen ja lopettaa kiusaamisen yhteydessä esiintyvä hiljainen hyväksyminen. Kampanjassa henkilö kertoo muille, mikä on itsestään tuntunut ikävältä. (Seppälä 2014.) #ikuinenarpi-kampanja on osa Ihan tavallisia asioita -hanketta, jossa halutaan viestittää erityisesti nettikiusaamisen seurauksista (Ihan tavallisia asioita -hanke 2015).

Opinnäytetyöni aihe on nuorten kokemuksia kiusaamisesta. Tarkoitukseni oli ottaa selvää, millaisia kiusaamiskokemuksia kuvataan verkkokeskusteluissa. Internetin keskustelupalstat mahdollistavat sen, että nuoret voivat anonyymeina keskustella avoimemmin vaikeista asioista, kuten kiusaamisesta. Verkkokeskusteluja tutkimalla toivoin löytäväni arvokasta kokemustietoa siitä, miten nuoria tänä päivänä kiusataan, mitä kiusaaminen aiheuttaa nuorelle, millaista vertaistukea verkkokeskusteluissa tarjotaan, miten nuoret selviytyvät kiusaamisesta ja miten nuoret kokevat aikuisen roolin kiusaamistilanteissa.

Koen, että kouluterveydenhoitajan tai muiden nuorten kanssa työskentelevien ammattihenkilöiden on tärkeää pysyä ajan tasalla nuorten maailmassa. Monet nuorten arkeen liittyvät ilmiöt sijoittuvat internetiin. Tutkimalla internetiä on mahdollista päästä lähelle nuorten ajatusmaailmaa, jonka ymmärryksestä on hyötyä nuoria kohdattaessa. Kouluterveydenhoitajalla on myös suuri merkitys kiusaamiseen puuttumisessa ja kiusatun nuoren tukemisessa.

2 KIUSAAMINEN

2.1 Mitä kiusaaminen on?

Kiusaamisen voi määritellä kielteiseksi käyttäytymiseksi, joka kohdistetaan johonkuhun tiettyyn henkilöön systemaattisesti ja toistuvasti. Lisäksi kiusaamiseen liittyy vallan ja voiman väärinkäyttöä. Kiusaamisena voidaan pitää kaikkea sellaista toimintaa, mikä loukkaa kiusattua: fyysistä, psyykkistä, sanallista, sosiaalista sekä suoraa tai epäsuoraa kiusaamista. Kiusaamista on esimerkiksi lyöminen/potkiminen, nimittely, alistaminen tai ilkeiden juurujen levittäminen. Sosiaalisessa kiusaamisessa kiusaaja pyrkii vaikuttamaan kiusatun ystävyys-suhteisiin ja manipuloimaan niitä. Syy kiusatuksi tulemiselle voi olla mikä tahansa ominaisuus, joka poikkeaa muista. Itse ominaisuus on kuitenkin toissijainen asia kiusaamistilanteessa, kysymys on syvimmiltään valta-aseman hankkimisesta ryhmässä. Kiusaaminen voi myös johtua kiusaajan omista ongelmista, kuten itsetunto-ongelmista, epävarmuudesta, sosiaalisen aseman menettämisen pelosta, ennakkoluuloista ja kateudesta kiusattua kohtaan. (Lämsä 2009, 59-61; Hamarus 2012, 38, 47.)

Kiusaaminen on tarkoituksellista ja kiusaajan ja kiusatun välillä on voima- ja valtasuhteiden epätasapainoa, jolloin kiusatusta voi tulla puolustuskyvytön. Kiusaaminen on usein epäsuoraa ja hienovaraista ja tilanteet voivat näyttäytyä harmittomina ulkopuolisille. Kiusattu suljetaan yleensä ryhmän ulkopuolelle ja jätetään yksin. Yksinjääminen taas edistää kiusaamista koska kiusatulla ei ole ystäviä jotka puolustaisivat häntä. Hiljaisen kiusaamisen uhrit eivät usein kerro kiusaamiskokemuksistaan kenellekään. (Lämsä 2009, 60 – 61.)

Kiusaamista on kuitenkin vaikea yksiselitteisesti määritellä, koska yksilöt kokevat asiat eri tavalla. Kiusaaminen määritellään usein toistuvaksi toiminnaksi, mutta epäselvää on mikä on toistuvaa kiusaamista ja kauanko kiusaamista tulee jatkua, että sitä voi kutsua kiusaamiseksi. Kiusaamisen keston sijaan oleellisempaa on ottaa huomioon kiusatun yksilölliset kokemukset ja seuraukset kiusaamisesta. Kiusatulla voi olla voimakkaita ahdistuksen tunteita, vaikka kiusaamista ei olisi jatkunut kauan. Kiusaamistilanteisiin

vaikuttavat myös koko yhteisön asenteet, eli miten kiusattu itse kokee kiusaamisen ja miten yhteisön muut jäsenet suhtautuvat kiusaamiseen. (Hamarus 2006, 51.)

Kiusaaminen alkaa usein huomaamatta eikä kiusattu välttämättä ymmärrä olevansa kiusattu. Hamaruksen (2006, 65 – 66) väitöskirjassa todettiin, että joissain tilanteissa kiusattu ei itse ymmärrä olevansa kiusaamisen uhri vaikka muut yhteisössä huomaavat sen. Tällöin sivusta katsominen voi tuntua erityisen pahalta, koska yhteisö voi kokea, että heillä on vastuu tilanteesta koska kiusattu ei itse ymmärrä tilannettaan. Toisaalta voi olla, ettei kukaan luokkayhteisössä ole huomannut, että joku kokee tulevansa kiusatuksi. Kiusaamisen ja leikin tai huumorin varjolla tehty pilkka koetaan subjektiivisesti, ja raja näitten välillä on monesti epäselvä.

2.2 Koulukiusaaminen

Kouluterveyskyselyn vuodelta 2013 mukaan yläasteikäisistä yhteensä 7 prosenttia oppilaista oli kokenut koulukiusaamista vähintään kerran viikossa. Pojista 8 prosenttia kokivat kiusaamista viikoittain, kun taas tytöistä vastaava osuus oli 6 prosenttia. Koulukiusaamista esiintyi hieman vähemmän toisella asteella: lukiossa yhteensä 1 prosentti oli kokenut kiusaamista vähintään kerran viikossa ja ammattikoulussa vastaava osuus oli 4 prosenttia. Myös toisella asteella pojat olivat kokeneet hieman tyttöjä enemmän kiusaamista. Lukioissa 2 prosenttia pojista kokivat tulevansa kiusatuksi viikoittain kuin tytöistä vain 1 prosentti oli kokenut viikoittaista kiusaamista. Ammattikouluissa oli suurin eroavaisuus tyttöjen ja poikien välillä: 6 prosenttia pojista oli kokenut viikoittaista kiusaamista kuin taas tytöistä vastaava osuus oli 3 prosenttia. (THL 2013.)

Suurin osa kiusaamistilanteista tapahtuu kun opettajat eivät ole läsnä. Kiusaamista koetaan lasten ja nuorten keskuudessa usein liikuntatunneilla, kun esimerkiksi kömpelöt ja epäsuositut jäävät usein joukkuetta valittaessa viimeisiksi. Muillakin tunneilla kiusaaminen voi näkyä siten, että kiusattua ei oteta mukaan ryhmitöihin tai että kiusatun vastauksille nauretaan ja ilmehditään. Kiusattuun saatetaan ryhmässä suhtautua ikään kuin häntä ei olisi olemassakaan. (Lämsä 2009, 62 – 63.)

Hamarus (2006, 60) on väitöskirjassaan tutkinut yläkouluikäisten kokemuksia koulukiusaamisesta. Tutkimuksessa hän selvitti muun muassa mitkä ovat oppilaiden näkemykset kiusaamisesta koulu- ja luokkayhteisössä. Tutkimus toi esiin seuraavanlaisia oppilaiden näkemyksiä kiusaamisesta: kiusaaminen alkaa pikkuhiljaa ja kovenee/laantuu ajan myötä, kiusaaminen voi olla yksittäisiä väkivaltaisia kohtauksia tai pelkästään sanallista kiusaamista, kiusaamisella pyritään eristämiseen, kiusaaminen on kahdenkeskeistä ja kiusaaminen voi olla tahallista ärsyttämistä tai tiedostamatonta kiusaamista.

Hamaruksen (2006, 64 – 65) tutkimuksessa ilmeni, että oppilaiden mielestä kiusaaminen alkaa usein kiusatun erilaisuudesta. Kiusatut ovat myös usein hiljaisia oppilaita, joita on helppo kiusata koska ajatellaan, etteivät he kerro asiasta eteenpäin. Tällöin kiusaaminen saa myös tilaa jatkuu. Kateus on myös yleinen kiusaamisen syy ja hyvin menestyvät oppilaat joutuvat usein kiusaamisen kohteiksi. Tutkimuksessa nuoret myös nostivat esille käsityksen, että kiusaaja saattaa alkaa kiusata toista, koska pelkää itse tulevansa kiusatuksi. Hänellä saattaa itsellään olla paha olla tai hän saattaa nähdä kiusatussa omia heikkouksiaan. Kiusatut reagoivat kiusaamiseen myös eri tavoilla. Joku saattaa olla kauan hiljaa omista kiusaamiskokemuksistaan ja pahasta olostaan ja puolustaa itseään vasta saatuaan tarpeeksi. Joku toinen saattaa alussa katsoa kiusaamista sormien läpi ajatellen, että kiusaaja itse on typerä, mutta ajan kuluessa kiusaajan sanat alkavat loukata yhä enemmän, ja paha olo kasvaa.

Koulukiusaaminen on monessa tapauksessa ryhmäilmiö, eikä vain kiusaajan ja kiusatun välinen asia. Vaikka muu luokka ei suoraan osallistuisi kiusaamiseen, yleensä ollaan kuitenkin tietoisia luokassa tapahtuvasta kiusaamisesta. Muut oppilaat voivat omaksua rooleja kuten kiusaajan apuri, kiusaajan kannustaja, hiljainen hyväksyjä sekä uhrin puolustaja. Apurit auttavat kiusaajaa kiusaamisessa, kannustajat taas antavat positiivista palautetta kiusaajalle ja seuraavat kiusaamistilanteita viereltä naureskellen. Hiljaset hyväksyjät ovat niitä oppilaita, jotka vetäytyvät sivuun eivätkä ole huomaavinaan kiusaamista. Hekin mahdollistavat kiusaamisen jatkumisen. Kiusatun puolustajat puuttuvat kiusaamiseen ja ovat kiusatun puolella mutta he ovat kuitenkin usein vähemmistö luokkayhteisössä. (Salmivalli 2002, 96.)

Kiusaaminen vaikuttaa koko siihen yhteisöön, esimerkiksi kouluyhteisöön, jossa kiusaamista esiintyy. Ominaisuuksia, jonka vuoksi kiusataan, kartetaan koko yhteisössä. Jos esimerkiksi jotakuta kiusataan hyvästä koulumenestyksestä, kukaan muukaan ei uskalla tuoda esille omaa koulumenestystään. Koulumenestyksestä tulee tällöin ei-arvostettu ja ei-tavoiteltava asia kouluyhteisössä, jota oppilaat eivät kiusaamisen pelosta uskalla tuoda esille. Koko luokan opiskelumotivaatio sekä kouluviihtyvyyys voi olla uhattuna koulukiusaamisen vuoksi ja oppilaille voi muodostua elinikäinen vastenmielisyys opiskelua kohtaan. Luokkakavereiden on vaikea puuttua kiusaamiseen, koska pelkäävät itse joutuvansa kiusatuiksi. Kiusaamistilanteiden sivustakatsojat odottavat usein, että joku muu sivustakatsoja puuttuisi tilanteeseen. (Hamarus 2008, 76 – 77; Hamarus 2006, 214.)

Kiusaaminen näyttäytyy usein eri tavoin tyttöjen ja poikien keskuudessa. Poikien keskuudessa suora fyysinen kiusaaminen on yleisempää ja se ilmenee esimerkiksi tönimisenä, lyömisenä ja kiusatun tavaroiden ottamisena. Poikien keskuudessa arvostetaan voimaa ja urheilullisuutta, kun taas nerous ja hyvä koulumenestys eivät ole arvostettavia ominaisuuksia. Tästä johtuen hyvä koulumenestys on usein poikien keskuudessa koulukiusaamisen syy. Tyttöjen kesken kiusaaminen on vuorostaan useammin epäsuoraa: kiusattu jätetään ryhmän ulkopuolelle, hänestä puhutaan pahaa selän takana ja levitetään juoruja. Toisaalta suora fyysinen kiusaaminen on myös lisääntynyt tyttöjen keskuudessa. Tyttöjen nuorisokulttuurissa tulisi myös pukeutua tietyllä tavalla ja näyttää tietynlaiselta, joista poikkeaminen aiheuttaa arvostelua, mikä voi johtaa kiusaamiseen. (Lämsä 2009, 63 – 64; Hamarus 2006, 61.)

2.3 Nettikiusaaminen

Koulukiusaaminen saattaa jatkua vapaa-ajalla nettikiusaamisen muodossa. Nettikiusaaminen on alati yleistynyt kiusaamisen muoto. Nettikiusaamiseksi voidaan laskea kiusatusta julkaistut kuvat, videot tai häntä koskevat juorut, joita levitetään verkossa. Nettikiusaamiseen voi myös rinnastaa kännykän välityksellä tapahtuvan kiusaamisen, kuten herjaavat tekstiviestit, kuvaviestit ja häiriösoitot. Esimerkki nettikiusaamisesta on, että kiusaaja kirjoittaa netin keskustelupalstoille herjaavia

viestejä kiusatun nimissä. Nettikiusaamisessa kiusaaja voi olla täysin nimetön tai esiintyä jonain muuna kuin mitä todellisuudessa on, niin että kiusattu ei voi selvittää kiusaajan henkilöllisyyttä. (Lämsä 2009, 65.)

Verrattuna tosielämässä tapahtuvaan kiusaamiseen, nettikiusaamista on vaikea päästä pakoon. Kiusaamisen kohteeksi voi joutua missä ja milloin vain. Lindfors, Kaltiala-Heino ja Rimpelä (2012) ovat tutkineet nettikiusaamisen esiintyvyyttä suomalaisten nuorten keskuudessa. Heidän tutkimuksensa mukaan nettikiusaamiselle altistuminen oli tavallista, mutta nuoret kokivat sen harvemmin vakavaksi tai häiritseväksi kiusaamiseksi. Tutkimuksen mukaan 4 prosenttia vastanneista oli itse nettikiusaajia ja 9 prosenttia oli itse tullut kiusatuksi internetissä. Tavallisinta oli kuitenkin joutua nettikiusaamisen sivustakatsojaksi: 13 prosenttia vastaajista oli todistanut jonkun ystävän tulevan kiusatuksi netissä.

Patchin ja Hindujan (2010) tutkimuksen mukaan yleisimmät nettikiusaamisen muodot ovat kuvien julkaiseminen netissä, joissa kiusattu asetetaan naurunalaiseksi. Myös häiriköivien sähköpostien ja viestien lähettely netin välityksellä kiusatuille ovat yleisiä nettikiusaamisen muotoja. Tutkimuksessa selvitettiin myös nettikiusaamisen vaikutuksia nuorten itsetuntoon: sekä nettikiusaajat että -kiusatut kärsivät heikommasta itsetunnosta. Heikko itsetunto voi taas vaikuttaa nuoren hyvinvointiin kielteisesti, aiheuttaen esimerkiksi heikompaa koulumenestystä, poissaoloja koulusta ja ongelmakäyttäytymistä.

Juvosen ja Grossin (2008) tutkimuksen mukaan nettikiusaaminen on harvemmin anonyymia: heidän tutkimuksessaan nettikiusaamisen kokemuksista 73 prosenttia vastaajista kertoi olevansa varmoja tai lähes varmoja siitä, kuka nettikiusaamisen takana on. Koulukiusaaminen ja nettikiusaaminen liittyvät tutkimuksen mukaan usein toisiinsa. Koulukiusatut saattavat myös käyttää nettikiusaamista koston kiusaajille, mutta tutkimuksen mukaan kostaminen koulussa oli netissä kostamista yleisempää. Nettikiusaamisesta ei mielellään kerrota aikuisille. Juvosen ja Grossin tutkimuksessa 90 prosenttia nuorista ei halunnut kertoa vanhemmilleen tulevansa kiusatuksi netissä. Nuoret perustelivat kertomatta jättämistään sillä, että he kokivat, että heidän tulee oppia selviämään tilanteista itse. Nuoret pelkäsivät myös, että vanhemmat yrittävät rajoittaa heidän internetin käyttöään, jos he kertovat nettikiusaamisesta.

3 KIUSAAMISEN SEURAUKSET

3.1 Kiusaamisen seuraukset nuoren elämässä

Nuoruus on ajanjakso, jolloin tapahtuu paljon kehitystä eri osa-alueilla. Fyysinen kehitys johtaa seksuaalisuuden heräämiseen ja sukupuolikypsytyteen. Psykkinen kehitys lähtee käyntiin omien tunteiden käsittelyllä ja oman identiteetin muodostumisella. Nuoren kognitiiviset kyvyt kehittyvät ja eettiset pohdinnat kuuluvat nuorten maailmaan. Nuori kehittyy myös sosiaalisesti ja hakee omaa paikkaansa omissa piireissään ja yhteiskunnassa. (Aaltonen ym. 2003, 18.)

Nuoren psyykkiseen kehitykseen kuuluu persoonallisuuden ja minäkuvan kehitys. Nuori muokkaa käsitystä itsestään ja hakee omaa paikkaansa maailmassa. Muuttuva keho ja ajatusmaailman kehitys aiheuttavat monelle nuorelle epävarmuutta itsestään. Etsiessään omaa persoonallisuuttaan nuori on aiempaa alttiimpi ympäristön vaikutuksille. Nuoruuteen kuuluu itsenäistyminen ja irtaantuminen vanhemmista, mikä saattaa nostaa esille pelon tunteita. (Aaltonen ym 2003, 74 – 78.)

Kiusaaminen on uhka kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja nuoren tasapainoiselle kehitykselle. Jatkuva kiusaaminen vaikuttaa minäkuvaan, itsetuntoon, ihmissuhteisiin ja toimintaan niin nykyhetkessä kuin tulevaisuudessakin. Henkiset vauriot, jotka ovat aiheutuneet kiusaamisesta, voivat nousta pintaan vielä myöhemminkin. Varsinkin toistuva hyljeksintä ja välinpitämättömyys ja niistä johtuva yksinäisyys jättää jälkensä lapsiin ja nuoriin. Kiusaaminen aiheuttaa mielipahaa, itsetunnon vaurioita ja kiusatun voi olla vaikea luottaa ihmisiin. Kiusatun koulumotivaatio voi laskea ja käyttäytyminen saattaa muuttua. Kiusaaminen voi johtaa masennukseen ja elämänilon menetykseen. Kiusaaminen voi vaikuttaa myös nuoren identiteettiin ja sitä kautta jopa ammattivalintaan. (Lämsä 2009, 70; Hamarus 2008, 79.)

Ystävyysuhteet ovat tärkeitä nuoren identiteetin rakentumisessa. Ystävyys edellyttää vastavuoroista kiintymystä, luottamusta ja kunnioitusta. Nuoret pohtivat yhdessä kasvamiseen ja aikuistumiseen liittyviä asioita, ja saavat toisiltaan tarvittavaa

emotionaalista tukea. Hyvän ystävän puuttuminen voi vaikuttaa vaurioittavasti nuoren itsetunnon ja sosiaalisten taitojen kehitykseen. Itsetunnon myönteisen kehityksen kannalta on oleellista, että nuori saa hyväksyntää ja myönteistä palautetta ystäviltaan ja tovereiltaan. (Aaltonen ym. 2003, 93 – 94.)

Kiusattu tuntee itsensä usein hylätyksi, erilaiseksi ja eristäytyneeksi. Nuorella voi esiintyä häpeän tunteita ja uusiin tilanteisiin meneminen voi tuntua ylitsepäsemättömän vaikealta. Uudet tilanteet pelottavat, koska nuori pelkää tulevansa niissäkin kiusatuksi. Kiusattu kantaa usein ympäristön luoman kiusatun leimaa. Kiusattu voi myös alkaa itse leimata itseään ottaen siten uhrin roolin. Kiusatun käyttäytyminen voi muuttua kun hän alkaa elää roolinsa mukaisesti. Nuori voi menettää luottamuksen itseensä ja muihin eikä välitä omasta käyttäytymisestään, mikä voi johtaa jopa itsetuhoiseen elämäntapaan. Kiusatuksi tuleminen voi haavoittaa herkässä ikävaiheessa olevaa nuorta ja heikentää hänen perusturvallisuuden tunnettaan. Jos nuoren kaikki voimavarat menevät ikävästä elämäntilanteesta selviämiseen, ikäkauteen kuuluva kehitys voi edetä ei-toivotulla tavalla. (Lämsä, Kiviniemi & Pönkkö 2009, 97 – 100.)

Nuorten elämään kuuluvat voimakkaat tunnekokemukset. He kokevat asiat syvemmin kuin aikuiset, koska eivät vielä omaa selkeitä toimintamalleja erilaisten tilanteiden kohtaamiseksi ja niistä nousevien tunteiden käsittelemiseksi. Tunteilla on suuri merkitys nuorten elämään ja niin hyvät kuin huonot tunnekokemukset vaikuttavat nuoren identiteetin kehitykseen vahvistavasti tai heikentävästi. Vahvat tunnekokemukset jäävät voimakkaimmin mieleen ja vaikuttavat nuoren minäkuvaan. Nuorilla on myös suuri tarve olla samanlainen kuin muut. Sosiaalisten yhteisöjen ulkopuolelle jääminen on monen nuoren suurin pelko. Nuoret tarvitsevat hyväksyntää vertaisiltaan: he saattavat muuttaa ulkonäköään tai käyttäytymistään saavuttaakseen hyväksyntää ja miellyttääkseen muita. (Lämsä, Kiviniemi & Pönkkö 2009, 100 – 102.)

Kiusaaminen johtaa usein mielenterveyden ongelmiin. Alankomaissa tehdyssä tutkimuksessa (Bannink ym. 2014) selvitettiin tosielämässä tapahtuvan kiusaamisen ja nettikiusaamisen yhteyksiä mielenterveysongelmiin ja itsemurha-ajatuksiin nuorilla. Tutkimuksessa vertailtiin myös sukupuolien välisiä eroja. Tutkimus oli kahden vuoden seurantatutkimus jossa kyselyjen avulla selvitettiin millaista kiusaamista osallistujien keskuudessa oli esiintynyt, millaisia mielenterveysongelmia heillä oli ollut seurannan

alussa ja lopussa sekä oliko tutkittavilla esiintynyt itsemurha-ajatuksia. Tutkimuksesta ilmeni sukupuolien väliset erot: tytöt kärsivät enemmän mielenterveydellisistä ongelmista verrattuna poikiin, oli kyse tosielämässä tapahtuvasta kiusaamisesta tai nettikiusaamisesta. Itsemurha-ajatusten esiintyvyydessä ei ollut merkittäviä eroja tyttöjen ja poikien välillä ja tämän tutkimuksen mukaan ainoastaan tosielämässä tapahtuva kiusaaminen oli nostanut esiin itsemurha-ajatuksia tutkimukseen osallistuneilla.

3.2 Nuoruudessa koetun kiusaamisen seuraukset aikuisuudessa

Koulukiusaaminen jättää jälkensä aikuisikään asti. Viita-Aho (2012, 55) on tutkinut millä tavalla koulukiusaamiskokemukset ovat vaikuttaneet vielä aikuisiällä. Tutkimuksessailmeni, että koulukiusaaminen koetaan yksilöllisesti ja että toisiin kokemukset vaikuttaa enemmän, toisiin vähemmän. Kiusaaminen vaikuttaa aikuisiällä kiusatun ajatuksiin itsestään, muista, elämästä ja koulukiusaamisesta. Asenteet itseään kohtaan näkyvät yleensä vaikutuksina itsetuntoon ja omiin tunteisiin. Kiusaamisen tai kiusaajan ajattelemisen aiheuttaa usein ahdistuneisuuden tunteita. Tutkimuksessa ilmeni myös, että kiusaaminen on vaikuttanut kielteisesti kykyyn luoda ihmissuhteita.

Viita-Ahon (2012, 26 – 29) tutkimuksessa ilmeni, että koulukiusatut usein kokevat olevansa selviytyjiä ja ovat ylpeitä siitä. Kiusaamiskokemukset eivät ole miellyttäviä, mutta kiusatut voivat kokea, että ovat oppineet jotain kiusaamisesta. Jos kiusaamiseen on saanut apua, kiusaamiskokemukset voivat muuttua voimavaroiksi. Kiusaaminen aiheuttaa usein kuitenkin huonoa itsetuntoa, mikä voi näkyä alakuloisuutena, itsearvostuksen puutteena, epävarmuutena ja häpeän tunteina. Kiusattu voi kokea vielä aikuisenakin, että ei kehtaa olla oma itsensä, koska häpeää itseään.

Entisille kiusatuille on yleistä, että kiusaamistilanteita ei muisteta. Kiusaamisesta aiheutuneet tunnetilat kuten pelko, ahdistus ja yksinäisyyden tunne on kuitenkin voinut jäädä mieleen. Ikävät tunnetilat voivat jäädä pysyviksi kiusatun elämään eikä niistä kyetä irtautumaan. Kiusaamisesta aiheutuvat tunteet voivat patoutua kiusatun sisimpään ja näyttäytyä aikuisuudessa aggressiivisina tunteenpurkauksina tuntemattomia kohtaan

tai toisaalta johtaa eristäytyneisyyteen. Aikuisuudessa koettua pahaa oloa ei välttämättä osata heti yhdistää kouluajana koettuun kiusaamiseen. (Holmberg-Kalenius 2008, 194 – 196)

Entinen kiusattu on usein aikuisuudessa jatkuvasti varuillaan tai voi kokea olevansa eksyksissä ja ulkopuolinen omassa elämässään. Opiskelu voi koitua henkisesti liian raskaaksi, koska se tuo mieleen kouluajan ikävät muistot. Mielekkään työn löytäminen voi myös olla vaikeaa ihmispelon ja huonommuuden tunteiden vuoksi. Entisillä kiusatuilla on usein voimakas halu unohtaa kiusaamiskokemukset mutta eivät kykene siihen. Useilla entisillä kiusatuilla on ajatuksia kostosta kiusaajiaan kohtaan: nämä kostoajatukset toimivat monille selviytymiskeinona. (Holmberg-Kalenius 2008, 197 – 198.)

4 AIKUISTEN ROOLI KIUSAAMISTILANTEISSA

4.1 Koulun aikuisten puuttuminen kiusaamiseen

Aikuisille kertominen voi monelle nuorelle olla vaikeaa, koska kiusaamiseen liittyy usein syyllisyyden- ja häpeän tunteita: lapsi tai nuori ajattelee että vika on hänessä itsessään. Kiusattu voi myös uskoa, että aikuiset eivät halua tai pysty puuttumaan kiusaamiseen tai että siitä kertominen pahentaa tilannetta. Aikuiset saattavat myös vähätellä kiusaamista. Kiusatun tulisi voida luottaa siihen, että koulun aikuiset suhtautuisivat tosissaan kiusaamiseen ja että kiusaamiseen puuttuminen koulussa olisi tehokasta. (Hamarus 2012, 27 – 29.)

Usein kiusaaminen ei tule aikuisten tietoon koska ainoastaan noin puolet kiusatuista kertoo kiusaamisestaan jollekin. Monet oppilaat kokevat myös, etteivät kertomisesta huolimatta ole saaneet apua tilanteeseensa. Kouluterveydenhuollolla on tärkeä rooli kiusaamisen tunnistamisessa: lapsia ja nuoria tulisi rohkaista kertomaan jos he ovat kokeneet tai nähneet kiusaamista. Kouluterveydenhoitajan tulee suhtautua tilanteeseen vakavasti jos lapsi tai nuori kertoo kiusaamisesta, koska kynnys kertoa kiusaamisesta on usein korkea. Kouluterveydenhoitajan tulisi myös olla herkkä lapsen tai nuoren oirehtimiselle: univaikeudet, ahdistuneisuus, suoritustason lasku, psykosomaattiset oireet ja lisääntyneet poissaolot voivat olla merkkejä kiusatuksi tulemisesta. Oppilaalle voi olla suuri helpotus, jos aikuinen kysyy kiusaamisesta suoraan. (Salmivalli 2002, 93 – 99.)

Kouluissa olisi hyvä olla niin sanottuja virallisia väyliä ja luottamusväyliä, jonka kautta oppilaat voisivat hakea apua kiusaamiseen. Luottamusväylät ovat henkilöitä, joille oppilas uskaltaa avautua ja kertoa kiusaamisesta. Opettajat ovat kouluyhteisössä eniten tekemisissä oppilaiden kanssa, mutta myös oppilashuoltoryhmään kuuluvat aikuiset, kuten kouluterveydenhoitaja ja koulupsykologi, voivat olla oppilaille luottamusta herättäviä aikuisia, joihin he kokevat voivansa olla yhteydessä. Aikuisten tulisi olla läsnä oppilaille ja luoda sellaisia sosiaalisia tilanteita, joiden yhteydessä oppilaille olisi mahdollisuus tulla juttelemaan. Oppilaalla voi olla vaikea puhua vaikeista asioista jos

muita henkilöitä on lähettyvillä kuulemassa. Koulun aikuisten tulisi olla tavoitettavissa siten, että oppilas voisi kahdenkeskeisesti tulla keskustelemaan vaikeista asioista. Virallinen väylä voisi olla esimerkiksi postilaatikko, jonne oppilailla olisi mahdollisuus kirjoittaa esimerkiksi koetusta kiusaamisesta. Koulun aikuiset voisivat lukea kirjoituksia ja siten puuttua kiusaamiseen. (Hamarus 2008, 117 – 118.)

Kouluterveydenhoitajan työtehtäviin kuuluu myös koko kouluyhteisön terveyden edistäminen, jotta koulu olisi turvallinen opiskelupaikka ja oppilaiden hyvinvointia tukeva ympäristö. Kiusaaminen vaikuttaa koko kouluyhteisön psykososiaaliseen hyvinvointiin ja turvallisuuteen. Koko kouluyhteisö olisi hyvä saada mukaan ideoimaan ja suunnittelemaan, miten luoda opiskeluympäristöön myönteinen ja turvallinen ilmapiiri. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2008, 380 – 387.) Koulukiusaamisen ehkäisyssä on keskeistä saada kaikki oppilaat mukaan ottamaan vastuusta kouluyhteisön hyvinvoinnista. Oppilaiden tulisi ymmärtää, että jokainen voi omalla toiminnallaan vaikuttaa siihen, kiusataanko heidän koulussaan vai ei. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2002, 63.)

Oppilailla on lain mukaan oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön ja koulun henkilökunnalla on siten velvollisuus puuttua koulussa tapahtuvaan kiusaamiseen. Myös koulumatkoilla tapahtuvaan kiusaamiseen tulee puuttua ja opettajien tulee olla yhteydessä niihin huoltajiin, joiden lapset ovat sekaantuneet kiusaamiseen. Perusopetuslaissa (628/1998) 29§ sanotaan:

Opetuksen järjestäjän tulee laatia opetussuunnitelman yhteydessä suunnitelma oppilaiden suojaamiseksi väkivallalta, kiusamiselta ja häirinnältä sekä toimeenpanna suunnitelma ja valvoa sen noudattamista ja toteutumista

Koulun opettajan tai rehtorin tulee ilmoittaa tietoonsa tulleesta koulussa tai koulumatkalla tapahtuneesta häirinnästä, kiusaamisesta tai väkivallasta niihin syyllistyneen ja niiden kohteena olevan oppilaan huoltajalle tai muulle lailliselle edustajalle.

4.2 Läheisten tuki

Kun vanhemmat saavat tietoonsa, että heidän lastaan kiusataan, heidän tulisi ottaa asia vakavasti ja puuttua siihen. Vanhempien tulee ennen kaikkea olla tukena kiusatulle antamalla myötätuntoa ja tarjoamalla mahdollisuus purkaa syyllisyydentunteita, mutta myös olla yhteydessä koulun henkilökuntaan, jotta kisaamista voidaan ryhtyä käsittelemään. Vanhempien kannattaa myös tarvittaessa rohkaista kiusattua lastaan hakemaan ammattiapua esimerkiksi kouluterveydenhoitajalta tai koulupsykologilta. (Hamarus 2008, 123 – 124.)

Nuoren omien vanhempien tai muiden läheisten antama tuki on tärkeää kun nuori voi huonosti. Läheisten merkitys toivoa antavina henkilöinä on nuorelle suuri. Vanhempien tai läheisten antama tuki on ennen kaikkea nuorelle läsnäoloa, kuuntelemista ja huolenpitoa. Läheisten rooli on auttaa nuorta nykyhetkessä mutta myös rohkaista nuorta luottamaan parempaan tulevaisuuteen. Kokemus siitä, että vanhemmat rakastavat ja välittävät ovat ensiarvoisen tärkeitä silloin, kun nuori muuten kokee, ettei kukaan pidä hänestä. (Lämsä & Kiviniemi 2009, 225 – 227.)

Läheiset välit vanhempiin ovat merkityksellisiä kiusatun selviytymiselle. Kiusatun toimintakyky ja päätöksentekokyky voivat ikävien kokemusten seurauksena heikentyä, jolloin kiusatun on vaikea puuttua kiusaamiseen itse. Kiusatuilla on usein vaikeuksia luottaa ihmisiin, joten kiusatulle on hyvin tärkeää, että hänellä on luotettavia läheisiä jotka kannustavat ja antavat myönteistä palautetta kiusatulle vahvistaen kiusatun itsevarmuutta. Läheiset voivat myös tuoda ilon hetkiä arkeen, jotka voivat auttaa nuorta selviytymään kiusaamisesta. (Hamarus 2012, 94 – 95.)

Vanhemmat voivat kokea olevansa neuvottomia antaessaan tukea kiusatulle lapselleen. Vanhemmat eivät välttämättä tiedä, mikä olisi paras tapa tukea kiusattua. Vanhemmat voivat esimerkiksi lohduttaa sanomalla, että nuoren ei kannata välittää kiusaamisesta. Nuori taas voi kokea sanat siten, että vanhempi vähättelee nuoren tunteita. Vanhempien tulisi osoittaa nuorelle olevansa luottamuksen arvoisia ja antaa ymmärtää, että haluavat yhdessä nuoren kanssa selvittää tilannetta. Vanhempien tärkein rooli kiusatun tukemisessa on empatian ilmaiseminen, vähättelyn välttäminen ja konkreettisen tuen antaminen. Vanhemmilla on tärkeä rooli ohjata nuorta siinä, miten suhtautua kiusaajiin.

Kiusattu saattaa kysyä neuvoa siihen, miten puolustautua kiusaajaa vastaan, jolloin vanhemman tulisi ottaa huomioon myös koulun eettiset periaatteet neuvoja antaessaan. (Hamarus 2008, 113 – 115.)

4.3 Kiusatun nuoren selviytymisen tukeminen

Kun nuori vihdoinkin uskaltaa kertoa jollekin aikuiselle tulleen kiusatuksi, nuorelle tulisi selkeästi ilmaista, että häntä uskotaan ja häntä halutaan auttaa. Kiusatun syyllistämistä tulisi välttää. Oppilashuollon velvollisuus on selvittää kiusatun nuoren terveydentila, esimerkiksi esiintyykö masentuneisuutta. Oppilashuollon tulee myös arvioida, onko kiusaamisen loppuminen riittävä apu vai tarvitseeko kiusattu tukea kiusaamisesta selviämiseen vielä jälkeempään. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002, 62 – 63.)

Koulun aikuisten, esimerkiksi kouluterveydenhoitajan, tulisi tarjota kiusatulle mahdollisuus yksilökeskusteluihin, jossa kiusatulla olisi mahdollista puhua pahasta olostaan ja keventää mieltään. Keskustelujen tavoitteena voi olla kiusatun itsetunnon vahvistaminen. Kiusatun kanssa olisi hyvä yhdessä pohtia, miten kiusaamistilanteissa olisi hyvä toimia. Kiusatun kanssa voi miettiä, miten ei esimerkiksi provosoituisi kiusaamistilanteissa tai miten opetella suhtautumaan välinpitämättömästi kiusaajia kohtaan. Kiusatun kanssa olisi hyvä myös käydä läpi, onko hänen omassa käyttäytymisessään jotain mikä voisi provosoida kiusaajaa. Joissain tilanteissa sosiaalisten taitojen opettelu kiusatun kanssa voi olla tarpeen. Jotkut nuoret eivät halua, että kiusaamista lähdetään purkamaan aikuisten toimesta, vaan haluavat kestää sen kaikessa hiljaisuudessa. Tällaisessa tilanteessa nuoren mielipidettä tulisi kunnioittaa. (Salmivalli 2002, 100.)

Kiusattu voi kärsiä kiusaamisesta, vaikka kiusaaminen olisi jo loppunut. Nuoren kanssa olisi tärkeä käydä läpi niitä tunteita, joita kiusaaminen on aiheuttanut. Kun nuori pääsee käsittelemään ikäviä kiusaamiskokemuksiaan, kokemukset saavat uusia merkityksiä eivätkä välttämättä enää hallitse kiusatun elämää. Nuoren tulisi kohdata ne tunteet, jotka kiusaaminen on aiheuttanut, jotta ne eivät jää käsittelemättöminä alitajuntaan. Anteeksianto auttaa nuorta pääsemään kiusaamisesta yli ja menemään eteenpäin

elämässään. Kiusatun on helpompi antaa kiusaajalle anteeksi, jos tunteet jotka liittyvät koulukiusaamiseen on käyty läpi. Tunteiden läpikäymiseen nuori voi saada ammattiapua esimerkiksi kouluterveydenhoitajalta, koulukuraattorilta tai koulupsykologilta. (Hamarus 2012, 95.)

Tunteita voi purkaa myös mielekkään tekemisen avulla, jota voi hyödyntää varsinkin jos puhuminen on nuorelle vaikeaa. Aikuinen voi tukea nuorta löytämään jonkin keinon tunteiden purkamiselle, esimerkiksi liikunnan, musiikin tai muun luovan tekemisen parista. Kirjoittaminen voi myös olla terapeutista nuorelle. Kiusatun nuoren minäkuvaa tulisi myös pyrkiä vahvistamaan antamalla myönteistä palautetta nuorelle, mahdollistaa nuorelle onnistumisen kokemuksia ja auttaa kiusattua huomaamaan hyviä puolia itsestään. (Hamarus 2012, 96 – 98.)

5 INTERNET NUOREN TUKENA

5.1 Nuorten internetin käyttö

Nuoret käyttävät paljon internetiä. EUkids online-tutkimuksessa vuodelta 2010 kävi ilmi, että 9-16 vuotiaista suomalaisista lapsista ja nuorista 96 prosenttia käyttää internetiä kotona vapaa-ajallaan ja jopa 77 prosenttia nuorista käyttää internetiä päivittäin. 13-16- vuotiaat nuoret käyttävät internetiä arkena keskimäärin 2 tuntia ja viikonloppuisin 3 tuntia vuorokaudessa. (Väestöliitto 2014.) Verkossa nuoret viettävät vapaa-aikaa, rentoutuvat, hakevat tietoa ja kommunikoivat keskenään. Erityisesti nuoret suosivat internetin sosiaalisen median palveluita, joista voi saada paljon positiivisia kokemuksia ja tukea omalle kasvulle. Joskus nuori voi liikaa uppoutua virtuaalimaailmaan, jolloin nettikäyttäytymisestä voi tulla ongelmia. Nuorten kanssa toimivien henkilöiden olisi hyvä omata tietoa internetin ilmiöistä, jotta nuoria voidaan tukea käyttämään internetiä positiivisessa mielessä ja myös tunnistaa netin riskit. (Joensuu 2011, 14.)

Nuoret ovat usein internetin käytössä edelläkävijöitä verrattuna esimerkiksi vanhempien sukupolveen. Nuoret ovat usein myös perheidensä teknisiä asiantuntijoita. Nuoret kokevat internetin käytön monesti luontevampana kuin vanhemmat ikäryhmät, ja luovat sellaista sisältöä verkkopalveluihin, jotka vastaavat heidän omia toiveitaan ja tarpeitaan. Nuoret luovat omaa kulttuuria internetissä, jolla he haluavat erottua vanhemmistaan. (Joensuu 2011, 14.)

Internet on tavallaan luonnollisen toimintaympäristön jatkumo, ja moni nuorelle tärkeä asia tapahtuu verkossa: siellä luodaan suhteita, ystäväystytään, käydään läpi tunteita ja aikuistutaan. Verkossa sijaitsevat yhteisöt, joissa nuoren arvot ja maailmankuva kehittyvät voivat olla todella merkityksellisiä nuorelle. Internetissä jaetaan ajatuksia ja mielipiteitä, ja nuori voi hakeutua verkkoyhteisöihin jotka sopivat omaan arvomaailmaan. Verkossa on myös paljon vertaistukiryhmiä, joissa nuori voi olla yhteydessä muihin samassa tilanteessa oleviin ja kokea, että ei ole yksin jonkin asian kanssa. Internetin ikävä kääntöpuoli on, että siellä voi myös kohdata vihamielisiä mielipiteitä. (Joensuu 2011, 15.)

5.2 Vertaistuki verkossa

Vertaistuki merkitsee omien kokemusten vastavuoroista vaihtamista muiden kanssa, joilla on vastaavanlaisia kokemuksia. Vertaistuessa samassa elämäntilanteessa olevat ihmiset haluavat jakaa omia kokemuksia ja auttaa muita. Vertaistuki on monesti myös voimaannuttava prosessi, jonka myötä henkilö tunnistaa omat voimavaransa. Vertaistuessa henkilölle tulee tunne, ettei hän ole yksin asiansa kanssa. Vertaistuen avulla henkilö voi saada uusia näkökantoja omaan tilanteeseensa. (THL 2014.)

Kurtti (2014) on pro gradu-tutkielmassaan selvittänyt masentuneiden nuorten kokemuksia vertaistuesta. Tutkimus toteutettiin analysoimalla verkkokeskusteluja internetissä toimivassa tukiryhmässä. Vertaistuki ilmeni tukena avun hakemiseen ja tukena omien voimavarojen kasvuun. Vertaistukiryhmissä nuorilla on tilaa jakaa omia kokemuksiaan, ja lukemalla muiden kokemuksia vastaavista asioista, he saattoivat saada uusia näkökantoja omaan tilanteeseensa sekä henkistä tukea sen hetkisen mielialan käsittelyyn.

Tutkimuksessa ilmeni, että nuoret hakivat verkkokeskusteluissa konkreettista apua ja neuvoja toisiltaan. Nuoret hakivat myös vahvistusta omille oireilleen. Verkkokeskusteluympäristö mahdollistaa sen, että voi anonyymisti kysyä ja kirjoittaa mitä vain. Verkkokeskusteluissa vallitsee myös ilmapiiri, jossa mikään kysymys ei ole tarpeeton eikä outo. Samaa kokeneiden kokemukset ja vastaukset ovat nuorille hyödyllisiä ja niihin uskotaan. Verkkokeskustelut tukivat myös nuorten omia voimavaroja: vertaistuki antoi hyväksynnän ja toivon tunteita. Myös kokemus, että kuuluu johonkin yhteisöön, vahvisti nuorten voimavaroja. (Kurtti 2014.)

Masentuneet nuoret hakevat usein muita nuoria enemmän tukea verkosta ja luovat verkossa enemmän sosiaalisia suhteita kuin ei-masentuneet nuoret. Verkkosuhteet eivät aina edistä masentuneiden nuorten hyvinvointia, vaan henkilöt joihin on verkossa tutustunut, saattavat lisätä pahaa oloa ja yllyttää itsetuhoiseen käyttäytymiseen. Osvaldsson (2011) on tutkinut nuorten kertomuksia kiusaamisesta internetissä käytyjen keskustelujen perusteella. Tutkimuksessa ilmeni, että nuoret jakoivat kokemuksiaan kiusaamisesta ja siitä, miten kokemukset vaikuttavat heidän elämäänsä. Vaihtoehtoisesti

nuoret kysyivät suoraviivaisemmin apua ja pyysivät neuvoja kiusaamisen lopettamiseksi.

Tutkimuksessa ilmeni, että verkkokeskusteluihin osallistuneilla nuorilla oli myös muita ongelmia kiusaamisen lisäksi. Nuoret kertoivat myös kokevansa, ettei heillä ole ketään ihmistä lähipiirissään jolle voisi tai uskaltaisi jutella ongelmistaan ja, että he ovat sen takia tulleet verkkoon hakemaan tukea. Keskusteluissa nousi myös esille turhautunut kokemus siitä, että apua on yritetty hakea, mutta sitä ei ole saatu. Verkkokeskusteluissa vertaistukea annettiin usein ensin kertomalla omista vastaavanlaisista kokemuksista, jonka avulla ilmaistiin, että avunhakijaa ymmärretään. Omista kokemuksista kertominen ikään kuin antoi enemmän painoarvoa heidän antamilleen neuvoille. Auttajien omien kokemusten jakaminen poikkeaa ammattilaisten antamasta avusta ja tuesta, jolloin keskiössä ovat vain avunhakijan eli kiusatun ongelmat ja tunteet. (Osvaldsson 2011.)

5.3 Verkkopalvelut nuorten tukena

Internetistä löytyy lapsille ja nuorille suunnattuja tukipalveluita, mutta niitä voi olla hankala löytää. Monet apua tarjoavat tahot toimivat muissa lapsille ja nuorille suunnatuissa verkkopalveluissa, esimerkiksi Facebookissa, IRC-galleriassa, Demi.fi:ssä, ja Habbossa. Esimerkiksi nuorisotyöntekijät ja terveydenhoitajat toimivat verkossa näiden kanavien kautta. Nuorten mediankäyttö on kuitenkin siirtymässä mobiilisovelluksiin, jonne nuorisotyö ei vielä ole ylettynyt. Pelastakaa lapset ry on nyt aloittanut nuorisotyön mobiilisovelluksen kehittämisen. (Grönholm 2014.)

Matalan kynnyksen terveydenhoitotyötä nuorille tarjoavat internetissä esimerkiksi Verkkoterkkarit. Verkkoterkkarien tavoite on olla helposti lähestyttävä palvelu nuorille, josta apua voi hakea halutessaan nimettömästi. Verkkoterkkarit toimivat jo ennestään nuorille tutuissa verkkoympäristöissä, jotta avun hakeminen olisi heille mahdollisimman helppoa. Verkkoterkkareilla on chat-palveluja, jossa he voivat keskustella nuorten kanssa reaaliaikaisesti. Virtuaalisen tiedon ja tuen antamisen lisäksi Verkkoterkkarit pyrkivät toteuttamaan palveluohjausta nuorille. (Markkula 2013, 3 – 4.)

Netari on Pelastakaa lapset ry:n koordinoima verkossa toimiva valtakunnallinen nuorisotalo, jonka kautta nuorisotyön ammattilaiset pyrkivät tavoittamaan nuoria myös internetissä. Netarin tavoitteena on tuottaa mielekästä tekemistä verkossa nuorille sekä auttaa nuoria löytämään kavereita verkosta, tarjota vertaistensa seuraa nuorille sekä luomaan turvallista keskusteluympäiriä netissä. Yksi Netarin toimintamuoto on myös tarjota keskustelutukea ja mahdollisuutta jutella aikuisille ammattihenkilöille murheistaan ja huolistaan. Netari toimii facebookissa, IRC-galleriassa, Habbossa ja Demi.fi:ssä. (Pelastakaa lapset ry 2014.)

Mannerheimin lastensuojeluliitolla on myös oma verkossa toimiva Nuortennetti. Nuortennetistä löytyy nuorille suunnattu nettikirjepalvelu. Nettikirjepalveluun nuori voi kirjoittaa luottamuksellisesti ja nimettömästi mistä tahansa mieltä askarruttavasta asiasta. Nettikirjeisiin vastaavat vapaaehtoiset aikuiset, jotka ovat käyneet Mannerheimin lastensuojeluliiton koulutuksen. Nuortennetistä löytyy myös nuorille suunnattuja keskustelupalstoja sekä paljon nuorille suunnattua tietoa, esimerkiksi kiusaamiseen, päihteisiin ja seurusteluun liittyen. Nuortennetissä toimii myös muutamana iltana viikossa chat-palvelu, jossa nuori voi keskustella nimettömänä päivystävän vapaaehtoisen aikuisen kanssa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.)

Internetistä löytyy myös Nuorten mielenterveystalo-verkkopalvelu. Sivustolta löytyy paljon tietoa nuorten mielenterveyteen liittyvistä ongelmista ja paikoista, joista nuori voi hakea apua. ”Mikä mua vaivaa ja mistä saan apua”- toiminnosta nuori voi saada lisätietoa ongelmaansa, määritellä oireiden vakavuusasteen sekä löytää paikkoja, mistä hakea apua. Vuoden 2015 loppuun mennessä verkkopalvelun mielenterveyspalveluiden palvelukartan olisi tarkoitus kattaa koko Suomi. (HUS-tietohallinto 2014.)

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyöni tarkoitus on kuvata nuorten kokemuksia kiusaamisesta ja millaista keskustelua he käyvät aiheesta internetissä. Tutkimuksen tarkoituksena on saada lisätietoa siitä, millaista kiusaamista esiintyy, mitä kiusaamisesta seuraa, millaisia keinoja nuorilla oli selviytyäkseen kiusaamisesta, millaista vertaistukea verkossa tarjotaan ja minkälaisia kokemuksia nuorilla on aikuisten puuttumisesta ja tuen antamisesta kiusaamistilanteissa. Tutkimuksesta saatua tietoa voivat hyödyntää nuorten kanssa työskentelevät henkilöt, kuten esimerkiksi kouluterveydenhoitajat, opettajat ja nuorisotyöntekijät.

Tutkimuskysymykset:

- Millaisia kiusaamisen muotoja nuoret kuvaavat internetin keskustelupalstoilla?
- Millaisia seurauksia kiusaamisella on nuoren elämään internetissä käytyjen keskustelujen perusteella?
- Millaisia selviytymiskeinoja kiusaamiseen nuoret kuvaavat verkkokeskusteluissa?
- Millaista vertaistukea nuoret tarjoavat toisilleen internetin keskustelupalstoilla?
- Millaisia kokemuksia nuorilla on aikuisten puuttumisesta ja tuen antamisesta kiusaamiseen verkkokeskustelujen perusteella?

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

7.1 Tutkimusympäristö ja kohderyhmä

Tutkimusympäristöni oli internet ja sen julkiset ja avoimet verkkokeskustelupalstat. Päädyin keräämään aineistoni Demi.fi- sekä Suomi24-sivustoilta. Demi.fi on nuorille suunnattu sivusto, missä nuoret voivat eri aihealueiden alla käydä keskustelua kaikenlaisista aiheista. Suomi24 ei ole suoraan nuorille suunnattu sivusto, mutta siellä on oma verkkokeskustelualue nuorille. Suomi24-sivustolla on vielä oma keskustelualue, jonka aiheena on kiusaaminen, kun taas Demi.fi:stä kiusaamisaiheisia keskusteluja löytyi eri aihealueiden alta.

Päädyin tutkimaan Suomi24 sekä Demi.fi sivustoja sen takia, että ne ovat avoimia ja tunnettuja, ja koska uskon, että monelle nuorelle voi olla matalampi kynnyks kirjoittaa kyseisille verkkokeskustelupalstoille, verrattuna niin sanoittuihin virallisiin palstoihin. Suomi24:n sekä Demi.fi:n keskustelupalstoilla nuoret keskustelevat vapaasti keskenään, kun taas joillakin keskustelupalstoilla on ammattilaisia, jotka lukevat kaikki viestit läpi ennen julkaisua ja osallistuvat keskusteluun tukea antaen. Halusin nimenomaan perehtyä nuorten keskinäiseen verkkokeskusteluun.

Tässä tutkimuksessani kohderyhmänä ovat nuoret ikää tarkemmin määrittelemättä. Verkossa kaikki on anonyymia, joten varmuutta siitä, keitä kirjoittavat ovat ei ole. Verkkokeskusteluja tutkiessa minun on mahdotonta selvittää keskustelijoiden ikää. Keskustelut ovat avoimia, joten niihin voi osallistua minkä ikäisiä henkilöitä vain, esimerkiksi kiusattujen vanhempia tai aikuisia, joilla nuoruudessa on ollut kiusaamiskokemuksia. Nuorten omat kokemukset ovat tässä tutkimuksessa keskiössä.

7.2 Tutkimusote

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus, jossa keskiössä on nuorten kuvailemat kokemukset kiusaamisesta. Laadullinen tutkimus pyrkii usein hakemaan lisää

ymmärrystä johonkin tiettyyn ilmiöön. Jotta voidaan lisätä ymmärrystä jonkin asian suhteen, on syytä eläytyä tunteisiin, ilmapiiriin, ajatuksiin ja motiiveihin, joita ihmiset kokevat kyseistä ilmiötä kohtaan. Ymmärrykseen pyrkivällä tutkimuksella voidaan myös hakea tietoa siitä, mitä jotkin asiat merkitsevät ihmisille. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 28.) Laadullisen tutkimuksen menetelmät ovat usein joustavia. Tutkimus lähtee tutkimuskysymyksistä liikkeelle, mutta koska tiedonkeruu on avointa, voivat tutkimuskysymykset muokkautua sitä mukaan kun tietoa kerätään. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan tulisi pyrkiä vaikuttamaan mahdollisimman vähän aineiston sisältöön. (Jacobsen 2007, 48).

Laadullisella tutkimuksella ei pyritä luomaan yleistettävissä olevaa tietoa. Tarkoituksena on antaa teoreettisesti mielekäs tulkinta tutkittavalle ilmiölle. Tutkimuksen kannalta on oleellista, että henkilöt, jotka osallistuvat tutkimukseen omaavat mahdollisimman paljon tietoa tai kokemusta tutkittavasta ilmiöstä. Tämän vuoksi tutkittavien ei tulisi olla aivan sattumanvaraisesti valittuja vaan tarkoitukseen sopivia tiedonantajia. Jos aineistona käytetään kirjallisia dokumentteja, tulisi myös voida olettaa, että kirjallinen ilmaisu olisi tutkittavalle luonteva tapa tuoda asioita esille. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 84 – 86.)

Internet-tutkimus yleistyy koko ajan samalla kun internetin rooli yhteiskunnassa kasvaa. Internet-tutkimus voidaan käsittää kolmella eri tavalla: se voidaan nähdä tiedonkeruun välineenä, osana erilaisia sosiokulttuurisia ilmiöitä jotka välittävät internetissä tai internet-ilmiöiden tutkimisena. Internet voi siis olla tutkimuksen väline, lähde, paikka tai kohde. Tutkija voi käyttää internetiä tutkimusvälineenä, käyttää internetistä löytyviä tekstejä aineistona, tehdä itse tutkimusta olemalla verkossa tai tutkia internetiä itsessään. (Laaksonen, Matikainen & Tikka 2013, 18 – 19.) Opinnäytetyössäni käytän internetiä ensisijaisesti tutkimusaineiston lähteenä. Internet on myös samalla itsessään tutkimuskohde, koska olen sisällyttänyt tutkimuskysymyksiin sen, millaisia kokemuksia nimenomaan verkkokeskustelupalstoilla kuvataan.

7.3 Aineiston keruu

Verkkokeskusteluiden avulla voidaan tutkia ihmisten toimintaa internetissä, vuorovaikutusta, erilaisia mielipiteitä ja tiedontarpeita. Verkkokeskustelut ovat tutkijasta riippumatonta aineistoa, joten keskustelun aiheet ovat keskustelijoiden omista mielenkiinnon kohteista lähtöisiä, eivätkä reaktioita tutkijan kysymyksiin. Verkkokeskusteluissa voi esiintyä anonyymisti, mikä mahdollistaa sen, että ihmiset saattavat tuoda julki sellaisia mielipiteitä, joita eivät muuten toisi julki. Huono puoli verkkokeskusteluissa on, että tutkija ei voi pysäyttää keskustelua ja kysyä tarkentavia kysymyksiä. (Hakala & Vesa 2013, 223 – 224.)

Olen kerännyt yhteensä viisi verkkokeskustelua analysoitavaksi elokuun ja lokakuun väliltä vuonna 2014. Valitsin keskustelut sen perusteella, että niissä selkeästi keskustellaan omista kiusaamiskokemuksista. Pyrin valitsemaan keskusteluita, joissa oli useita vastausviestejä ja jotka liittyivät tutkimuskysymyksieni aiheisiin. Viiden valitsemani keskustelujen otsikot ovat ”kiusatut, tulkaa kertoo tarinanne”, ”Koulukiusatut tänne”, ”Kokemuksia kiusaamisesta”, ”Kerro oma tarinasi kiusaamisesta” ja ”Musta tuntuu etten jaksa enää”. Viestejä näissä keskusteluissa on yhteensä 270. Keskustelut on käyty aikavälillä kevät 2012 – syksy 2014. En ole itse millään lailla osallistunut verkossa käytyihin keskusteluihin.

Aineistoa kerätessä tulee myös pohtia, minkä verran aineistoa on sopiva määrä tutkimuksen kannalta. Aineiston riittävyys voidaan perustella kylläntymisellä eli saturaatiolla. Saturaatio tarkoittaa sitä, että aineisto alkaa toistaa itseään eikä tuota enää uutta tutkimuksen kannalta merkittävää tietoa. Saturaatioon riittävä määrä vaihtelee tutkimuksesta riippuen ja täydellistä kylläntymistä on vaikea saavuttaa. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 87.) Materiaalia olisi ollut runsaasti saatavilla opinnäytetyön aiheeseen liittyen. Keräämäni verkkokeskustelut olivat hieman erityyppisiä siten, että jostain keskustelusta nousi enemmän tietoa johonkin tiettyyn tutkimuskysymykseen liittyen kun taas jokin toinen keskustelu vastasi enemmän toisiin tutkimuskysymyksiin. Aineisto alkoi kuitenkin pian toistaa itseään, joten kylläntymistä tapahtui.

7.4 Aineiston analyysi

Käytän aineistoni analyysiin sisällönanalyysia. Sisällönanalyysin tavoite on kuvailla aineiston sisältöä ja tuoda esiin keskeiset asiat. Aineisto käydään järjestelmällisesti läpi ja sisältö jäsennetään luokituksiin tai teemoihin. Luokitukset perustuvat tutkimuskysymyksiin, taustateoriaan ja siihen, mitä kerätystä aineistosta nousee esille. Verkkokeskusteluiden sisällöt saattavat polveilla, mikä voi tehdä aineistolähtöisten luokitusten luomisen haastavaksi, jolloin on hyvä tehdä teoriapohjainen luokittelurunko. Laadullisessa sisällönanalyysissa ilmiöitä pyritään ymmärtämään, eikä tavoitteena ole saada yleistettävää tietoa, vaan havaintoja valitusta ilmiöstä. Sisällönanalyysissa ei aina haeta ennalta määrättyjä asioita. (Hakala & Vesa 2013, 218 – 222.)

Sisällönanalyysin toteutukseen kuuluu neljä vaihetta: tutkimusaiheen valinta ja rajaaminen, aineiston läpikäyminen, sisällön luokittelu tai teemoittelu ja yhteenvedon tekeminen. Tutkijan tulee selvittää itselleen, mitä tutkii ja rajaaminen on tärkeää, koska monesti aineistosta kumpuaa esiin ennalta arvaamattomia kiinnostavia aiheita, ja tutkimus voi helposti paisua. Kun aineistoa käydään läpi, siitä kerätään ne asiat joita tutkitaan, ja muu jätetään pois varsinaisesta analyysistä. Varsinaisessa analyysissa aineistosta poimitut kohdat lajitellaan luokituksiin tai eri teemojen alle. Luokittelu ja teemoittelu eroavat toisistaan siten, että luokittelussa lasketaan miten usein jotkin asiat toistuvat ja teemoittelussa taas katsotaan, mitä eri aiheista on sanottu, mutta lukumäärillä ei ole niinkään väliä. (Tuomi & Sarajarvi 2013, 92 – 93.)

Teemoittelu voidaan toteuttaa siten, että ensiksi luodaan alakategorioita, jotka koostuvat pelkistetyistä ilmaisuista, joita löytyy aineistosta ja ilmaisevat tutkittavaa asiaa. Pelkistetyt ilmaisut ryhmitellään siten, että samaa tarkoittavia ilmaisuja niputetaan yhteen ja luodaan niistä alakategoria, joka nimetään aihetta kuvaavalla käsitteellä. Alakategorioita yhdistämällä luodaan yläkategorioita, joille annetaan niiden sisältöä kuvaavat nimet. Yläkategorioista luodaan myös yhdistävä kategoria, joka nimetään siten, että se kuvaa kaikkia kategorioita. Analyysin kriittisin vaihe on kategorioiden luominen, kun kategorisointi perustuu tutkijan tulkintoihin siitä, mitkä ilmaisut kuuluvat mihinkin kategoriaan. Tuloksia tulisi kuvata luonnollisella kielellä ja pyrkiä nostamaan esiin merkityksellisiä kokonaisuuksia. (Tuomi & Sarajarvi 2013, 101.)

Sisällönanalyysillä on tarkoitus tiivistää aineisto kadottamatta siitä informaatiota. Analyysi perustuu loogiseen päättelyyn ja tulkintaan, jossa aineisto ensin hajotetaan pieniin osiin, jotka käsitteellistetään ja joista kootaan uusi looginen kokonaisuus. Laadullinen sisällönanalyysi voi olla joko aineistolähtöistä (induktiivista) tai teorialähtöistä (deduktiivista) päättelyä. Induktiivisessa analyysissä tutkimustulokset perustuvat kokonaan kerättyyn ja analysoitavaan aineistoon, kun taas deduktiivisessa päättelyssä aineiston analyysin pohjana on valmis viitekehys, jonka teoreettiset käsitteet ohjaavat analyysia. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 108 – 113.)

Analyysia varten tulostin keräämäni verkkokeskustelut, jotta niitä olisi helpompi käsitellä. Aloitin analyysin lukemalla keskustelut ja katsomalla löytykö keskusteluista vastauksia tutkimuskysymyksiin. Käytin sisällönanalyysissä teemoittelua. Loin tutkimuskysymyksiin pohjautuen ensin neljä pääteemaa: kiusaamisen muodot, kiusaamisen seuraukset, vertaistuki sekä aikuisten puuttuminen ja tuki kiusaamistilanteissa. Verkkokeskusteluissa oli myös runsaasti kirjoituksia siihen liittyen, miten nuoret ovat selviytyneet kiusaamisesta, joten loin lisäksi myös oman pääteeman selviytymiskeinoille ja lisäsin myös tutkimuskysymyksen selviytymiskeinoihin liittyen. Käytin sekä teorialähtöistä (deduktiivista) että aineistolähtöistä (induktiivista) teemoittelua analyysissäni.

Toteutin analyysin siten, että olin värikoodannut jokaisen pääteeman omalla värillään. Kävin yksi pääteema kerrallaan verkkokeskusteluja läpi, yliviivaten korostuskynällä kyseiseen pääteemaan liittyvät kirjoitukset. Kun olin käynyt kaiken aineiston läpi korostuskynällä, kokosin kyseiseen pääteemaan liittyvät asiat kirjoittamalla ne ylös itselleni. Sen jälkeen muodostin aineistosta kerättyjen pelkistettyjen ilmaisujen perusteella kyseiseen pääteemaan alakategorioita. Pääteemat muodostivat yläkategoriat. Lopuksi tein vielä jokaiselle pääteemalle oman taulukon, joita käytin tukena tuloksia kirjoittaessani. Olen koonnut toteuttamastani analyysistä esimerkkitaulukon (LIITE 1). Tutkimuksen tulokset olen tässä raportissa kirjoittanut jokaisen pääteeman omien otsikoiden alle. Olen kerännyt havainnollistavia sitaatteja kuvaamaan tuloksia.

8 TUTKIMUKSEN TULOKSET

8.1 Kiusaamisen muodot

Nuoret kuvailivat runsaasti erilaisia kokemuksia siitä, miten olivat tulleet kiusatuiksi. Kiusaamista oli koettu muun muassa sanallisena kiusaamisena, sosiaalisena kiusaamisena, henkisenä kiusaamisena, fyysisenä kiusaamisena/väkivaltana ja tavaroihin kohdistuvana ilkivaltana. Kuvailtiin sekä toiselämässä tapahtuvaa kiusaamista että nettikiusaamista. Nuorten kuvauksista kävi ilmi, että he olivat kokeneet hyvin monenlaista kiusaamista samanaikaisesti.

Sanallinen ja sosiaalinen kiusaaminen olivat ehdottomasti yleisimpiä kiusaamisen muotoja. Sanallista kiusaamista kuvailtiin aineistossa haukkumisena, pilkkaamisena, solvaamisena, nälvimisenä, matkimisena, huuteluna ja nimittelynä. Sosiaalinen kiusaaminen käsitti syrjäyttämisenä porukoiden ulkopuolelle, yksinjättöä, perättömien juorujen levittämistä, maineen mustamaalaamista ja ihmissuhteisiin sekaantumista. Haukkuminen ja pilkkaaminen saattoi liittyä mihin tahansa. Oli kuitenkin hyvin yleistä, että haukkumiset liittyivät ulkonäköön kuten esimerkiksi ylipainoon. Muita yleisiä syitä tulla kiusatuksi oli kateus hyvästä koulumenestyksestä ja ujo luonne.

Mua kiusattiin lähinnä haukkumalla ja jättämällä muiden ulkopuolelle. Syy tähän taisi olla lähinnä se että olin pienestä pitäen huomattavasti muita luokkalaisiani fiksumpi.

Koulussa kukaan ei halunnut olla kanssani. ... Minua haukuttiin rumaksi ja läskiksi. En ollut yhtään ylipainonen, olin vain erillainen kuin muut.... Koulussa tönittiin,huoriteltiin,nimiteltiin ja vihattiin... En voinut olla välitunnilla kolmea minuttia kuulematta ivasanoja ja haukkumisia tai väistämättä kampsyrityksiä. Minusta levitettiin perättömiä juoruja ja mainettani mustamaalattiin milloin milläkin.

Yks poika, joka ala-asteel oli mun kaa samal luokal, levitti yläasteel musta kaikkee paskaa. Se sai kaikki pitää mua jotenki naurettavana ja mun koko perhettä jotenki nolona, köyhänä, säällittävänä, tehtiä kaikki aina vääri ja oltii kaikkien mielestä vääränlaisii.

Syrjäytyminen ja ulkopuolelle jätto vaikutti myös koulunkäyntiin. Liikuntatunneilla syrjittiin jättämällä joukkuevalinnoissa ulkopuolelle. Myös ryhmätöitä tehdessä nuoret olivat kokeneet syrjintää, kun oli vaikea löytää halukkaita tekemään ryhmätöitä tai ryhmätöitä tehdessä yhteistyö ei sujunut.

liikkatunneilla mut syrjitään esim jalkapallojoukkueista täysin pihalle, välkällä jos kaverit on jossai porukassa ja mern sinne ni heti aletaan syrjii, ja jos nään jonku tyypin joka ei nää mua nii useimmiten se on puhumassa jotain paha mun selän takana.

Ryhmätöissä olen aina hiljaa ja samassa ryhmässä olevat ihmiset on kuin minua ei olisikaan ja kun opettaja tulee ne sanoo etten mä tee mitään.

Sellaista perus kiusaamista mitä varmaan joka luokalla on, nauretaan esitelmien jälkeen, ei haluta omaan ryhmään, ei oteta mukaan yms.

Nuoret kuvasivat myös tulevansa henkisesti kiusatuksi supattelun, naureskelun, hyväksikäytön, manipuloinnin, kiristämisen, tekemisten arvostelun ja naurunalaiseksi asettamisen kautta. Useilla oli kokemusta ystäväistä, jotka osoittautuivatkin kaksinaamaisiksi.

Kevyesti kiusattu (supattelua ja haukkumista selän takana, tahallaan järjestettyjä noloja tilanteita luokassa, syrjimistä välitunneilla ja ryhmätöissä, jne.) yläasteella.

*...ei fyysistä kiusaamista mutta henkinen kiusaaminen meni aika pahaks:"
***** tapa ittes, kukaan ei tuu kaipaamaan sua."*

en tiennyt minkälainen aito ystävyysuhde on, ja luulin meidän ystävyysuhdettamme normaaliksi. Hän nimittäin kontrolloi minua täysin. Hän määräili ja manipuloi minua ja kiusasi, jos en osannut jotakin.

Fyysistä kiusaamista ja väkivaltaa esiintyi nuorten kuvailuissa hakkaamisena/lyömisenä, tönimisenä, potkimisena, tuolin vetämisenä alta, tökkimisenä, sylkemisenä ja jahtaamisena. Myös tavaroihin kohdistui ilkivaltaa kun niitä tuhottiin, piilotettiin, varastettiin ja heiteltiin.

Kiusaaminen oli, no niin monipuolista, kuin kiusaajien pienillä aivoilla ja rohkeudella oli mahdollista... Syrjimistä, sanoja, lappuja, yritystä levittää huhuja, tuolin vetämistä alta, lyömistä, tavaroiden heittäilyä, piiloitustakin vähän, nauramista, matkimista, tönimistä, sylkemistä.

Pienestä nimittelystä se muuttui koko ajan pahemmaksi. Lopulta mm. laukkuani tyhjennettiin pitkin käytäviä tai koulun pihaa, tai sinne laitettiin koiranp_skaa, usein myös nämä pahikset väijytti mut metsän poikki kulkevalla polulla, jossa he hakkasivat nenäni ja huuleni turvoksiin.

Mua haukuttiin syöpäläiseks, mua heiteltiin kivillä ja mun päälle heitettiin suoraanpäin kasvoja hiekkaa, mua käytiin potkimassa jaloille ja mulle naurettiin ja mua osoteltiin ilkeesti ja halveksuvasti. Monet myös repi mun ulkovaatteet niitten ollessa naulakossa rikki. Ja yleensä mun vaatteet oli ihan syljessä.

Internetissä tapahtuvaa kiusaamista kuvailtiin myös. Netissä kiusattiin levittämällä perättömiä juoruja, muokkaamalla eri nettipalveluiden profiilikuvia pilakuviksi tai luomalla jollekin sivustolle pilahahmo.

Luokalla oli silloin 25 oppilasta joista 2 oli minun ystäviä. Toinen alkoi kertomaan perättömiä juttuja minusta netissä

Mun koko nimellä tehtiin kerran yhdelle nettisivulle pilahahmo. Siinä haukuttiin minua ja "kaveria".

Kiusaamista esiintyi myös puhelimen välityksellä häiriköintinä sekä nuorten suosimissa pikaviestipalveluissa kuten WhatsApp:ssa ja Kik:ssä. Nuorilla oli kokemusta häirikkösoitoista sekä häirikkötekstiviesteistä kiusaajiltaan.

Oon saanut luokastani ystäviä, mutta mua syrjitään. ... Musta otetaan salaa kuvia ja niitä lähetellään toisille tälläkin hetkellä.

Mun luokkalaiset pojat teki mun kik-profiilikuvasta pilakuvia, missä olin minä ja sitten puhekupla missä luki "olen läski elefantti".

Marraskuussa aloin riintaantua sen yhen tyypinkaa ja lopulta ne kaikki 17 tyttöä oli mun kimpussa vittuili joka asiasta syytteli ja ite oli olevinaan Nii täykkiksii! Mitä tahansa sanoin Se oli väärin, tämä tapahtui yhteisessä whatsApp keskustelu ryhmässä

8.2 Kiusaamisen seuraukset

Kiusaamisella on sekä negatiivisia että positiivisia seurauksia kiusattujen elämään. Selkeästi enemmän nousi esille kiusaamisesta johtuvia kielteisiä seurauksia, mutta myös vahvistavista kokemuksista kerrottiin. Kiusaaminen aiheutti minäkuvan muutosta, negatiivisia tunteita, mielenterveysongelmia, koulunkäyntiongelmia sekä ongelmia ihmissuhteissa.

Hyvin yleinen ja toistuva nuorten kuvaama seuraus kiusatuksi tulemisesta oli oman minäkuvan näkeminen negatiivisessa valossa. Nuoret kuvailivat muun muassa itsetunnon heikentyneen, kantavansa häpeäntunteita sekä kärsivän itsearvostuksen puutteesta. Jotkut olivat huomanneet oman käyttäytymisen muuttuneen heikon itsetunnon vuoksi. Aikaisempi iloisuus ja aktiivisuus olivat muuttuneet alakuloisuudeksi ja passiivisuudeksi. Omaan itseen suhtauduttiin vihaten ja syyllistäen.

..edelleen kannan häpeää ja syyllisyyttäkin vuosituhannen vaihteen aikaisista tapahtumista. Järjellä ajatellen en tehnyt mitään ainakaan niin väärää, että se olisi oikeuttanut vihaan käytännössä koko luokan ja muutaman muun ihmisen suunnalta. Silti mun on yhä mahdoton hyväksyä itseäni, ja se on todella suurelta osin kiusatuksijoutumisen perua.

..en arvosta itseäni ja on jotenkin suojaton olo. Häpeä ja syyllisyys istuvat tiukassa

Olen muutenkin hukannut itseni kokonaan, ennen olin äänekäs, nauroin paljon ja muutenkin sellainen reipas ja aktiivine ihmisten suhteen, nykyään olen huomattavasti vaisumpi ja surullisempi ☹

Kiusaamisesta saattoi seurata myös pelkoa olla oma itsensä, jotta ei tule kiusatuksi ja joudu naurunalaiseksi. Nuoret kuvailivat muuttuneensa sulkeutuneiksi ja että omia mielipiteitä oli vaikea tuoda julki.

Pelotti/pelottaa liikkua yksin kylillä, kertoa omia mielipiteitä, olla omaitseni. Pelkään, että mulle nauretaan jos sanon jotain hölmmöä tai olen väärässä.

..ja kyllähä toi vaikuttaa aika paljoki, en halua olla isois porukois koska oon ujo joo, mut pelkään niitä mitä ihmiset must aattelis ja en voi oikee olla oma itteni enää ku haukuttaa mist tahansa ja itsetunto on aika huono. mul on koko aika joku kuori pääl et suunnillee ikin en näytä oikeeta minua kellekkää muulle paitsi pitkäaikasille kavereille ja ystäville.

..nykyisin olen niin katkera ihminen joka ei avaudu tunteistaan kenellekkään ikinä.

Kiusaamisesta seurasi myös useita erilaisia negatiivisia tunnetiloja. Nuoret kuvailivat pahaan oloaan itkuisuutena, ahdistuneisuutena, suruna, pelkona, merkityksettömyyden tunteilla ja kiinnostuksen puutteena. Paha olo aiheutti myös psykosomaattisia oireita, kuten mahakipua. Pahaan oloon haettiin myös helpotusta päihteistä, mikä saattoi johtaa riippuvuusongelmiin.

En tunne merkitseväni kenellekkään mitään, olen vain arvoton tavara jota ihmiset vihaavat.

Kivoihin asioihin keskittyminenkin ei oo kovin helppoa kun on sellanen fiilis että mikään ei kiinnosta tai missään ei ole mitään järkeä.

..Ysillä jäin lääkekoukkuun kun etsin hyvää oloa niiden kautta ja kesällä alkoi sitten alkoholin liikakäyttö

Kiusaamiskokemukset nostattivat myös pintaan voimakkaita vihantunteita ja siitä seuraavaa aggressiivista käyttäytymistä. Nuoret kuvailivat kostonhalua, raivontunteita sekä väkivallan käyttöä. Jotkut haaveilivat koston vain ajatuksen tasolla, toiset antoivat kiusaajille samalla mitalla takaisin.

En ole antanut anteeksi ja toisinaan haaveilen mielessäni kosta, jota en koskaan tule toteuttamaan.

Vähitellen mun sisällä alkoi viha kasvamaan. Suru muuttui raivoksi ja masennus murhanhimoksi. Mielessäni alkoi mudostumaan kamalia ajatuksia, jotta pääsen niistä kiusaajista eroon....Lopulta sateli nyrkkiä. Silloin päässäni napsahti ja kaikki se yli vuoden aikana sisälleni patoutunut tuska purkautui.

Kiusaaminen johti myös monessa tapauksessa vakaviin mielenterveysongelmiin. Näistä yleisin oli masennus. Kiusaaminen saattoi myös johtaa erilaisiin syömishäiriöihin, ahdistuneisuushäiriöihin ja paniikkihäiriöön.

Masennuin, syrjäydyin entistä enemmän maailmasta ja jäin yksin.

*Eihän mulla oo ny muuta ku masennus, paniikki/ahdistushäiriö, *****
itsetunto, itsemurha ajatukset...*

..ja aloin laihduttamaan. Ekat viis kiloo lähti kuukaudessa ja mä innostuin siitä.Eikä aikaakaan kun olin pudottanut 75 kilosta 55:teen. Mutta se ei riittänyt mulle.Painoa lähti vielä runsaasti ja lopulta mä olin jo tosi laiha ja heiveröinen. Mä en enää syönyt päivässä lähes mitään. Saatoin syödä pelkän omenan koska pelkäsin lihovani takaisin sellaiseksi mitä olin. Ja sitten mulla todettiin anoreksia.

Nuorilla esiintyi myös itsetuhoista käyttäytymistä; toistuvasti kerrottiin, että pahaan oloon viilleltiin, ajateltiin itsemurhaa ja taustalla saattoi jopa olla itsemurhayrityksiä.

Seitsemännellä aloin viiltelemään. Mulla oli itsemurhasuunnitelmat valmiina ja halusin vaan kuolla.

Iken itteni joka ilta uneen..Mua pelottaa, ajattelen aina itsemurhaa mutta en pystyis tehä sitä mun perheen ja rakkaiden isovanhempien takia.

Aloin masentumaan 6-luokalla. Kaverini huomasivat sen ja sanoivat etteivät halua olla kanssani kun en ole iloinen. ... Vihasin itseäni, olin yksin. Koitin itsemurhaa...

Kiusaaminen aiheutti monelle ongelmia koulunkäyntiin. Kouluun meno saattoi olla vastenmielistä tai pelottavaa. Kouluun ei jaksettu panostaa, mikä johti heikompaan koulumenestykseen.

Mua pelotti mennä kouluun. Keksin aina tekosyitä ettei tarvitsisi mennä kouluun.Kouluni meni ihan päin p:tä ja mistään ei tullut mitään.

Äitin ptii tulla mua aina vastaan, kun en uskaltanut mennä koulusta kotiin. Juoksin melkeen koko matkan kun pelotti.

Mun koulu meni ihan miten sattuu, numerot oli nelosta-vitosta..Rupesin sitten viiltelemää, olin koko ajan yksin, mulla ei ollut kavereita.

Kiusaamisesta seurasi myös monelle ihmissuhdeongelmia. Kiusatut tunsivat itsensä usein hyvin yksinäisiksi ja kokivat, etteivät voi luottaa ihmisiin. Sosiaalisten tilanteiden pelkoa esiintyi, mikä johti syrjäytymiseen. Myös ihmissuhteiden luomisesta oli tullut vaikeaa.

Täytän ihan koht 19 ja kiusaaminen vaikuttaa elämäni edelleenkin vaikka siitä aikaa jo onkin. Kärsin sosiaalisesta fobiasta, ahdistuksesta, heikosta itsetunnosta ja pelkään ihmisiä. :(

Olen ollut yksinäinen pitkään..Minun on hankalaa olla oma itseni.

On tosi vaikea luottaa ihmisiin.

Osa kuvasi toipuneensa kiusaamisesta entistä vahvempina ja itsevarmempina ihmisinä. Nämä vahvistavat kokemukset ilmenivät haluna nousta kiusaajan yläpuolelle, muuttamalla paksunahkaisemmaksi ja tekemällä itsestään sen mikä nyt on.

En osaa sanoa että onko mulla jäänyt niinkään traumoja siitä kokemuksesta. Enemminkin vois sanoa, että se on tehnyt musta paljon paksunahkasemman ihmisen ja kestänyt paljon enemmän sellasta nälvimistä ja selän takana paskan puhumista, koska en vaan jaksa enää yksinkertaisesti välittää siitä. Mutta kyllä mä vieläkin silti niitä ihmisiä inhoon vaikka en joudukaan näkeä niitä enää

jätti jäljet joita paikkailen aina silloin tällöin edelleen. Mut se jätti halun nousta tavallaan yläpuolelle, ja nykyisin se on kääntynyt niin päin et kiusaajat tulee yliystävällisesti tavatessa moikkaamaan ja itse olen lähinnä että njahas.

Toisaalta jolloin tapaa tää kiusaaminen on jotenkin vahvistunut minua mutta vaivaa edelleen, se ikään kuin kummittelee vieläkin ja joskus tulee nähtyä yöllä painajaisia kyseisistä tapahtumista.

8.3 Selviytymiskeinoja kiusaamiseen

Verkkokeskusteluissa nuoret kertoivat toisilleen mitä keinoja heillä on tai on ollut selviytyäkseen kiusaamisesta. Oma asenne, itsevarmuuden kasvattaminen, tukiverkko, tunteiden purkaminen mielekkääseen tekemiseen, uusi ympäristö ja väkivalta olivat keinoja, joiden avulla kiusaamista on ollut helpompi sietää ja siitä on selviydytty.

Verkkokeskusteluissa nousi esiin kokemuksia siitä, että muuttamalla omaa asennettaan, kiusaamista oli helpompi sietää. Oma uusi asennoituminen ilmeni uskomalla siihen, että tulee selviämään, käyttäytymällä välinpitämättömästi kiusaajia kohtaan, nauttimalla

pienistä hyvistä asioista elämässään, uskomalla siihen että itse tulee vahvemmaksi ihmiseksi sekä antamalla kiusaajille anteeksi.

Mut en mä kannaa kaunaa what doesn't kill you makes you stronger

Vaikka olin minua syrjittiin yhä, muu kiusaaminen oli lakannut. Se lakkasi varmaan siksi, että kiusaajat eivät saaneet minulta enää mitään reaktioita.

Mun elämä on vielä vaikeeta, mut haluan ottaa kaikki positiiviset asiat huomioon mun elämässä ja nauttii kaikest pienest hyväst.

Rankat kiusaamiskokemukset johtivat myös haluan ottaa oma elämä haltuun ja siten alkaa kasvattaa itsevarmuutta eri keinoin. Salilla käynti, voiman kasvattaminen ja treenaaminen kasvatti itsevarmuutta. Ihannekunnon saavuttaminen ja tyylin vaihtaminen antoi lisää varmuutta. Myös uskallus olla erilainen ja heikoimpien puolustaja antoi itsevarmuutta.

Mutta yks päivä huomasin, että en voi olla tällanen lopun ikääni. Minun oli aika ottaa ongelmastani kiinni molemmiin käsiin. ... Aloin käymään salilla, syömään oikein ja kasvattamaan voimaa ja kokoa. ... Vaihdoin tyyliä, ja minusta tuli kuin uusi ihminen. Kukaan ei enää kiusannut. ... Musta tuli itsevarmempi myös.

Oon nyt ajatellu hieman terveempään suuntaan mennä ja salilla käyminen kiinnostaa kovasti. Toisaalta pitää kerätä vielä itsevarmuutta ja itsetuntoa enemmän.

..kuitenkin jätin heidän typerät kommenttinsa omaan arvoonsa enkä mennyt moiseen idioottimaisuuteen mukaan, päinvastoin rupesin pitämään heikoimpienkin puolia, ja siitäkös vasta meteli nousi, kun uskalsin tulla toimeen erilaisten koulukavereiden kanssa!

Ympärillä oleva tukiverkko eli perheen ja ystävien antama tuki oli merkittävä voimavara kiusaamisesta selviytymiseen. Joillekin oma olemassa oleva kaveriporukka toi voimia, toisilla uuden ystävän löytäminen auttoi jaksamaan eteenpäin. Jotkut lyöttäytyivät yhteen muiden kiusattujen kanssa, toisiaan tukien ja puolustaen.

Olen kuitenkin ikuisesti kiitollinen taustajoukoilleni.. Perheen ja ystävien tuelle ja heidän osoittamalleen ystävyydelle.

Tapasin mahtavan pojan josta tuli paras kaverini. Lopetin viiltelyn ja kaiken muun hänen takia. Me rakastuimme. ... Keräsin suuren määrän itseluottamusta ja haukkumiset ei satuta enää.

Meitä kylläkin dissattiin ja haukuttiin, mutta me pärjäsimme yhdessä. Myös pelkästään minua dissattiin, mutta ystäväni puolustivat minua.

Uusi ympäristö merkitsi useimmiten koulun tai luokan vaihtoa mutta myös paikkakunnalta pois muuttoa. Uusi ympäristö antoi kiusatuille mahdollisuuden aloittaa puhtaalta pöydältä ja saamaan uusia ystäviä. Jotkut odottivat kuitenkin kuumeisesti ala-asteen tai peruskoulun päättymistä, jotta kiusaaminen loppuisi.

Sit muutin toiselle paikkakunnalle asumaan, sain paljon kavereita ja poikaystävän eikä kiusaamisesta ollu enää tietookaa

Selviämisen ainoa keino oli koulun vaihtaminen. Siellä onneksi meininki oli täysin toinen. Ensinnäkin jo kiusamiseen suhtautumisessa oli paljon tiukempi linja. Tuossa koulussa selvisin sillä, että sain sopeutua uudestaan ja aloittaa ns. puhtaalta pöydältä.

Ysiluokan olinkin sitten toisella luokalla, jossa nämä mun kaksi hyvää kaveria olivat ja tutustuin heidän kautta aivan ihaniin ihmisiin joiden voimalla jaksoin yläasteen loppuun.

Tunteiden purkaminen luovaan tekemiseen ja mielekäs vapaa-aika auttoivat kestäämään kiusaamisesta aiheutuneita negatiivisia tunteita. Musiikki, piirtäminen, runojen kirjoittaminen, päiväkirjan kirjoittaminen ja näytteleminen helpottivat oloa. Myös liikunnan harrastaminen auttoi jaksamaan.

Haluisin viel sanoo et musiikki on auttanu mua ja erityisesti sellanen mikä liittyy jollain tapaa mun kiusaamiseen.

Nykyään puran tunteitani päikkärii, lauluihin, runoihin, kirjoituksiin, näyttelemiseen, piirtämiseen..

Nyt kaikki on okei ja oon käyny salilla ja oon just ihanne kunnossa ☺ ... i love haters, teitte must sen mikä oon nykyää.

Kokemusta oli myös siitä, että kiusaaminen oli loppunut kun kiusaajia kohtaan käytettiin väkivaltaa. kiusaajille haluttiin kostaa antamalla samalla mitalla takaisin. Myös kaveri saattoi puolustaessaan käyttää väkivallan keinoja.

Mun kohdalla sanonta väkivalta lopettaa vittuilun piti paikkaansa

Tää mun kaveri sitten lähti omasta koulusta kesken päivän ja tuli sinne. Halas mua kaikkien edessä ja kysy ”osota kuka teki mitäkin”. Mä tein niin, ja se kävi jokasta yksitellen vetää turpaa, ja sen jälkeen ei oo ketää uskaltanu sanoo mulle mitään.

Eli 5 luokalla 1 poikaporukka kiusas mua... otin jääpalasen ja löin yhtä ”jäsentä” silmään yhtenä päivänä, ja kysyin et: ”tuntuuko mukavalta luuseri?” Sääli vain ettei sille pahemmin käynyt. Ai että kosto on ihanaa... joskus väkivalta on ratkaisu.

8.4 Nuorten toisilleen tarjoama vertaistuki

Verkkokeskusteluissa kerrottiin omista kokemuksista sekä haettiin tukea ihmisiltä, jotka ovat tai ovat olleet vastaavanlaisessa elämäntilanteessa. Vertaistukea tarjottiin toisille ilmaisemalla empatiaa, myötäelämällä, kohottamalla itsetuntoa, antamalla toivoa, kannustamalla, pyytämällä suoraan vertaistukea sekä jakamalla konkreettisia vinkkejä.

Verkkokeskustelijat ilmaisivat toisilleen empatiaa ja myötäelämistä haukkumalla kiusaajia, ilmaisemalla oman surunsa ja vihansa kiusaajia kohtaan sekä muistuttamalla, ettei kiusattu ole yksin tilanteessaan. Kiusaajia haukuttiin monesti sääliittäviksi, joilla ei ole mitään oikeutta kiusata. Kiusaamisen syitä haukuttiin myös vääriksi ja epäoikeudenmukaisiksi, ikään kuin varmistaakseen, että kiusattua todella kohdellaan väärin ja että kiusaaminen ei ole kiusatun omaa syytä.

Näitä teidän tarinoita lukiessa tuli kyllä vähän itku ja hirvee viha noita ihmisiä kohtaa. Miten ne on niin sokeita että tekee tommosta.

kiusaajat on sääliittäviä kusipäitä niillä ei ole elämää!

Olkaa sellasii ku ootte, ette oo koskaan yksin, muistakaa se <3

Vertaistukea annettiin myös yrityksillä kohentaa kiusatun itsetuntoa. Keskustelijat kehuivat toisiaan muistuttamalla, että he ovat hienoja ja arvokkaita ihmisiä kaikesta huolimatta ja että kiusaajat ovat vain kateellisia. Muistutettiin, että jokainen on tärkeä ja jokaisella on tarkoitus tässä elämässä ja että kiusatussa ei ole mitään vialla eikä hän ole syyllinen mihinkään.

I feel you! Mun mielestä on tosi lapsellista kiusata siitä et oot hyvä koulussa!:(Mut ne on vaa mustasukkasia, pidä mielessäs et joku päivä saatat olla niitten pomo, ja se vetää ne hiljaseks! Oot ihan yhtä arvokas ja hieno ihminen kun kaikki muutkin tässä maailmassa, muista se!

Teil jokasel on joku tarkotus ku ootte maanpääl, älkää antako kiusaajien särkee teiän sydänt ja synkistää teiän mieltä. Ootte jokainen mahtavii; ulkonäöstä, painosta, pituudesta, henk.koht ongelmista ym. huolimatta.

Voimii sulle toooooosi paljon, ja äläkä ikinä ajattele ettei kukaan välitä ☹️ vaikutat tosi hienolta ihmiseltä, kun jaksat täällä muitakin auttaa ja lohduttaa. Virtuaalihaleja täältä 😊 <3

Toivoa paremmasta tulevaisuudesta ja kiusaamisen loppumisesta annettiin muistuttamalla, koulukin loppuu joskus ja että asiat kyllä järjestyvät tavalla tai toisella. Omia hyviä kokemuksia jaettiin antaakseen toivoa ja uskoa siihen, että kiusattu tulee vielä nousemaan voittajina..

toivon et te kaikki kiusatut näätte valosan tulevaisuuden ilman kiusaajia, ettekä itsemurhaa ja pimeyttä tai yksinäisyyttä. ootte kaikki tärkeitä jollekin, viimeistään sitte mulle.

Mulla oli vuosi sitten melkein täysin samanlainen tilanne, mutta nyt mulla on uusia paljon parempia kavereita ja oon melko onnellinen. Että älä luovu toivosta, varmasti sä vielä nouset! 😊

Tosi kurjaa, että oot joutunut tollaiseen tilanteeseen, mutta mä uskon sun selviävän siitä entistä syvempänä ihmisenä.

Keskustelijat kannustivat myös toisiaan antamalla tosilleen voimia kestää kiusaaminen. Kiusattuja kehoitettiin olemaan vahvoja ja ajattelemaan, että he ovat kiusaajiaan

parempia. Monet myös kaipasivat rohkaisua ja kannustusta, jotta uskaltaisivat kertoa kiusaamisesta jollekin aikuiselle.

Pitäkää päänne pystys, te voitatte kiusaajat!

Tee vapaa-ajalla kaikkea mitä rakastat, ja mieti että olet korkeammalla kuin ne kiusaajat.

Mun mielestä sun pitää kertoa heti äidillesi kiusaamisesta. Kyllä sä uskallat!

Keskusteluissa haettiin myös suoraan vertaistukea sekä tarjottiin myös keskusteluseuraa. Ilmaistiin, että avautuminen ongelmista verkkokeskusteluissa tuntuu hyvälle ja kyseltiin neuvoja ja vinkkejä miten selvitä kiusaamisesta. Keskusteluseuraa haettiin myös pikaviestipalvelimeen Kik:iin.

Onko sinulla kikkiä tai jotain? Voitas puhuu jos haluaisit, kaipaisin aika paljo ihmistä kelle puhuu kun kotona en kellekkään voi.

Jos teillä jollain sellanen olo, et halua puhuu jollekkin, nii mä kuuntelen ☺ oon 13.v. tyttö ja mää kuuntelen ja koitan auttaa muita, koska oon vastaan kiusaamista! (: tulkaa kikkaan xxxxx

En tiää miks kirjoitin tän tänne, oli vaan pakko purkaa ajatuksia jonnekkin. Oisko jollain ihanalla vinkkejä miten tän ahdistuksen sais pois?

Verkkokeskusteluissa pyrittiin auttamaan ja annettiin konkreettisia vinkkejä, mitä kiusattu voisi tehdä kiusaamisen loppumisen eteen tai miten sietää kiusaamista. Hyvin monet kehottivat hakemaan apua aikuisilta: kertomaan opettajalle, rehtorille, kouluterveydenhoitajalle, kuraattorilla, koulupsykologille ja/tai vanhemmille. Kehotettiin puhumaan pahasta olosta ammattilaiselle, jotta saataisiin apua masentuneisuuteen ja ahdistuneisuuteen.

Vaikei kiusaamista saisikaan loppumaan, siitä pitäisi päästä puhumaan mielellään ammattilaisen kanssa. Systemaattinen väkivalta vahingoittaa aina.

jos junnaatte kiusaajan armoil nii kertokaa jollekki siit, jos muu ei auta nii sanokaa suunne puhtaaks kiusaajan ees.

Jos et pysty äitilles sanoo, niin mee terkkarille tai jollekin opelle. jos sun koulus on mahdollista käydä juttelemassa ammattilaiselle niin suosittelen! Kuraattori, psykologi tai jos ei muuta niin terveydenhoitaja. ...Ammattilaisia suosittelen sen takia, että vaikkei ne osais auttaa niin puhuminen auttaa + ne on vaitiolovelvollisia!

Monille asioista puhuminen oli vaikeaa, minkä vuoksi oltiin tultu verkkokeskusteluihin hakemaan apua. Puhumisen tärkeyttä pahan olon lievittämisessä painotettiin. Puhumisen sijaan ehdotettiin myös kirjoittamista verkkokeskusteluun tai päiväkirjaan tunteiden purkamiseksi.

Sun todellakin kannattaa kertoa äidilles sun ahdistuksesta tai edes sille terkkarille, terkkari ei kerro asiaa eteenpäin ellet itse halua. Myös demiin purkaminen on ihan hyvä vaihtoehto ainakin mun mielestä. Yritä nyt keskittyä vaan asioihin joista pidät ja yritä ignorata ne kiusaajat, jaksamisia!

Tee niinku mie teen, kirjoita siitä kiusaamisesta päiväkirjaa (vaikka olisikin vaikeaa) ja vie se sitten opelle.

Verkkokeskusteluissa neuvottiin myös olemaan oma itsensä ja kehoitettiin unelmoimaan. Neuvottiin olemaan huomioimatta kiusaajia sekä välttelemään heidän seuraansa. Kehotettiin pitämään huoli itsestään, olemaan käyttämättä päihkeitä, harrastamasta yhden yön juttuja ja tekemään asioita joista nauttii.

Jos oot kiusattu, nii älä pelkää unelmiesi toteuttamista. Pukeudu niinku haluut, tee mitä haluut, älä välitä muitten mielipiteistä ja katkaise kaikki välit niihin ihmisiin jotka tekee sun elämästä helvettiä. Usko mua, se helpottaa. ☺

Kiusaamisen uhrit: yrittäkää olla välittämättä kiusaajien sanoista ja teoista... Älkää tehkö samaa virhettä kuin minä vaan kertokaa jollekin aikuiselle asiasta.

Ensimmäinen ja tärkein neuvoni on, että hanki apua. ... sen jälkeen ÄLÄ KILTTI polta tai juo, harrasta yhden yön juttuja tai käytä huumeita. Nää kaikki syö itsetuntoa tehokkaasti. Tee asioita mistä itse saat nautintoa. Pidä huolta ulkonäöstäsi. Kuuntele musiikkia. Unelmoi kunnes unelmat

käy toteen (oikeest though). Välttele ihmisiä jotka saa sut huonolle tuulelle. Älä myöskään ajattele heitä <3

Kiusaajia vastaan neuvottiin myös taistelemaan. Itseen kehoitettiin puolustamaan väkivallan keinoin, jotta kiusaaminen loppuisi.

Vinkkinä kaikille kiusatuille, älkää alistuko vaan taistelkaa vastaan. Tiedän että edessä on ylivoima mutta silläkin huutosakilla on oma johtajansa jonka teilaamalla homma alkaa purkautumaan ja opettajatkin huomaavat että olet tosissasi asian kanssa, ja yksin.

Eli rohkeasti vaan nyrkit käyttöön jos joku lyö teitä! En älyy niitä lellikkejä jotka kehottavat muita vain kävellä pois.

8.5 Aikuisten puuttuminen ja tuki kiusaamistilanteissa

Verkkokeskusteluissa kerrottiin myös kokemuksia miten aikuiset, joko omat läheiset tai koulun henkilökunta, olivat puuttuneet ja antaneet tukea kiusaamiseen. Aikuisten puuttumisesta kiusaamiseen oli sekä hyviä että huonoja kokemuksia. Keskustelijat olivat kokeneet, että kiusaamiseen suhtauduttiin välinpitämättömästi, että kiusaamisesta pelättiin kertoa aikuisille ja, että kiusaamisesta kertominen oli ollut hyödytöntä. Keskustelijoilla oli hyviä kokemuksia aikuisten antamasta tuesta ja että kertomisesta oli ollut hyötyä.

Verkkokeskusteluissa kävi ilmi, että monet kokivat, että aikuiset suhtautuivat välinpitämättömästi kiusaamiseen. Välinpitämättömyys ilmeni siten, että opettajat eivät olleet huomaavinaan kiusaamista, koulu ”ei voinut” tehdä kiusaamiselle mitään ja opettajat vähätelivät kiusaamista. Kiusaamiseen ei puututtu riittävästi, vaikka oli tiedossa, että kiusaamista esiintyi.

...tunnin lopuksi opettaja käski mun jäämään vähän jälkeen. Se sanoi jotain ”kurja tilanne, mutta olet pärjännyt hyvin!”. Siinä vaiheessa olin kiitollinen tuostakin. Jälkeenpäin ajatellen toi oli kirokun törkeää vastuun vierittämistä uhrin niskoille.

Mä en tajua, miten koulu saattoi jättää mut niin yksin niin vaikeaan tilanteeseen. Kukaan ei ehdottanut että kävisin edes kuraattorilla

juttelemassa, saati ehdottanut mitään toimia kiusaamisen ehkäisemiseksi. Ongelma oli pelkästään minun...

Opettajat sanoivat vaan mua turhan herkäksi.

Nuoret saattoivat myös kokea, ettei kukaan huomaa kiusaamista ja ettei ketään kiinnosta puuttua kiusaamiseen. Kiusaamista katsottiin sormien läpi. Keskustelijat olivat kokeneet, ettei kukaan välitä heistä.

Kyllä, käytännössä kaikki opettajat tiesivät. Suurin osa oli kuin ei huomaisikaan..

Pahin kiusaaja heitti mua kivellä päähän ja sain aivotärähdyksen. Opettajat kuittas sen vaan vahingoks. ... Opettajat ei välittänyt paskaakaan musta.

Nuoret ilmaisivat useaan otteeseen, että pelkäävät kertoa kiusaamisesta jollekin aikuiselle. Kiusaamisesta kertominen ja puhuminen saattoi myös tuntua vaikealta. Nuoret saattoivat kokea, että heillä ei ole ketään kelle kertoa ja että he eivät voimattoman ja lannistuneen olon takia kykene aktiivisesti itse hakemaan apua. Kertomista pelättiin myös sen vuoksi, että itse kiusaamistilanteen selvittely kiusaajien kanssa aiheutti ahdistusta.

Kadun edelleen, etten vaatinut apua. Toisaalta olin niin lannistunut ja vammautunut tuosta tilanteesta, että ei mulla ehkä olisi ollut rohkeuttakaan siihen.

Tää kiusaamisjuttu on vaan niin ahdistava. Varsinkaan kun ei ole ketään kelle puhua. Joo, tietenkin mä voisin käydä juttelemassa terkkarille tästä. Mutta en vaan jotenkin viitti.

Tänään se (äiti) vielä ilmoitti, että jos kuulen kiusaajiltani yhtään ilkeää kommenttia niin mun pitää heti sanoa sille ja se soittaa koululle ja vaatii kiusaajien vanhemmat paikalle. Ja tuollainen tilanne on pahin painajaiseni. Pelkästään niiden kiusaajien kanssa siellä reksillä olo on jo niin ahdistava että kuolisin varmaan siihen ahdistukseen vanhempien kanssa.

Vanhemmille kertominen kiusaamisesta oli monelle myös vaikeaa: pelättiin, että vanhemmat suuttuvat kuullessaan kiusaamisesta tai vanhempia ei haluttu huolestuttaa

liikaa. Nuoret saattoivat ajatella, etteivät heidän vanhempansa kestä kuulla ikäviä kiusaamiskokemuksia ja pelkäsivät, että vanhemmat ahdistuvat ja eivät kykene tukemaan.

En uskaltanut kertoa vanhemmilleni, sillä välimme eivät olleet läheiset ja pelkäsin heidän suuttuvan minulle.

Mulla ei ees oo oikeen ketään kelle puhua tästä. Äiti kyllä tietää tästä kiusaamisesta, mutta en pysty kertomaan sille tästä ahdistuksesta ettei se huolestu ja ahdistu itsekin.

Verkkokeskusteluista kävi myös ilmi, että vaikka kiusaamisesta oli kerrottu ja apua oli pyydetty aikuisilta, nuorilla oli kokemus siitä, ettei kertomisesta ollut mitään hyötyä eikä apua koskaan saatu. Kiusaaminen saattoi hellittää hetkeksi, mutta jatkui taas jonkun ajan päästä.

Eipä puuttunut ainakaan mulla kerroin reksille, opettajille, terkrille, opoplle siis aivan kaikille jotka olis voinut puuttua.

Kiusaajien kanssa ollaan käyty reksillä selvittämässä tätä asiaa monta kertaa. Siellä reksillä käymisen jälkeen kiusaajat ovat muutaman päivän kiltisti. Muutaman päivän jälkeen ne aloittavat kuitenkin taas.

Menin kertomaan asiasta koulumme KiVa-tiimille mutta asialle ei tehty YHTÄÄN MITÄÄN!

Kiusatuilla oli myös kokemusta siitä, että heitä syyllistettiin kiusatuksi tulemisen johdosta. Kiusaamiskokemuksia ei uskottu ja niihin ei suhtauduttu tosissaan.

Kerroin kiusaamisesta kyllä, mutta koulun taholta reaktio oli ”jaa. voi voi, ei me voida mitään”. Samoin kiusaajien vanhempien, eivät varmaan edes uskoneet. Syytä etsittiin vain minusta, koska kouluihmisten mieletä se oli ainoa vaihtoehto, että minä olin syyppä itse, koska heillä ei kuulemma kiusaamista ollut. Vaikka vanhempani kovin ottivat asiaa esille milloin mitäkään kautta.

*Mun luokkalaiset pojat teki mun kik-profiilikuvasta pilakuvia... No mä sitten kerroin tästä opettajalle, ja opettaja kertoi tästä sitten rehtorille. Rehtori sitten puhutteli kyseisiä poikia...mutta mitä *****, rehtori silti*

sano että koko juttu oli mun syytä!? ”ei pitäisi laittaa mitään profiilikuvia nettiin, koska kuka vain voi tehdä pilakuvia”:

Verkkokeskusteluista nousi myös esille hyviä kokemuksia aikuisten puuttumisesta kiusaamiseen. Nuoret olivat kokeneet, että kertomisesta oli ollut hyötyä ja että kiusaaminen oli saatu loppumaan.

Mua syrjittiin, mulle naurettiin, haukuttii jne, Mut ku olin kutosella kuraattori puuttu siihe ja jouluna olin kavereita mun kiusaajien kaa ja oon vieläki. 😊

Minua on kiusattu haukkumalla mm. valas, idiootti, lehmä ym. Se onneksi loppui n. 1,5 kuukautta sitten, koska uskalsin kertoa terkkarille asiasta ja sitten terkkari kertoi asiasta luokanvalvojalle joka puuttui asiaan.

..puhuin sitten opon kanssa ja hän sanoi että olisi varmaan parasta vaihtaa luokkaa.

Aineistosta kävi ilmi, että aikuisten tarjoama tuki kiusaamisesta aiheutuvan pahan olon auttamiseksi oli tärkeää. Myös tunne siitä, että koulu yrittää parhaansa puuttuakseen kiusaamiseen, auttoi kiusattua nuorta jaksamaan. Myös koulun tarjoama ammattiapua pahaan oloon koettiin hyödylliseksi. Nuoret kokivat, että vaikka aikuisten puuttuminen ei välttämättä saanut kiusaamista loppumaan, aikuisten tarjoama tuki auttoi kuitenkin sietämään tilannetta paremmin. Avun hakeminen esimerkiksi kuraattorilta tai kouluterveydenhoitajalta koettiin pelottavaksi ja vaikeaksi, mutta loppujen lopuksi hyödylliseksi.

No sitte se reksi huomasi mun pahan olon ja juttelin sen kaa tästä jutusta ni se varaa mulle ajan kuraattorille tai terkkarille. Onneksi se rehtori on jotenkin ihana ja ymmärtäväinen.

Tänään ne taas jatkoi tätä kiusaamista :/. Sitten yksi opettaja puuttui tähän. Tää koulu vaan jotenkin tukee mua tässä. Maanantaina kun tää tilanne meni yhdellä tunnilla pahemmaksi kuin ikinä ja opettaja taisi nähdä että meinasin murtua siihen paikkaan ja näytin varmaan siltä kuin maailmani olisi musertunut nii tämä opettaja sanoi minulle ”Koita jaksaa...” . Jotenkin vaan toi voimaa toi kommentti. ... Nyt koulussa mietitään miten tästä eteenpäin ja koulu oikeesti tekee parhaansa että tämä saataisiin loppumaan 😊

8.6 Yhteenveto tutkimustuloksista

Alla olevaan taulukkoon olen koonnut opinnäytetyöni keskeisemmät tutkimustulokset. Taulukko kuvaa nuorten kokemuksia kiusaamisesta: miten on tullut kiusatuksi, mitä kiusaamisesta on seurannut, miten kiusaamisesta on selviytynyt, millaista vertaistukea verkossa on tarjolla sekä kokemuksia siitä miten aikuiset ovat puuttuneet ja antaneet tukea kiusaamiseen.

TAULUKKO 1. Yhteenveto tutkimustuloksista

Kiusaamisen muodot	Kiusaamisen seuraukset	Nuorten selviytymiskeinoja kiusaamiseen	Vertaistuki verkossa	Kokemuksia aikuisten puuttumisesta ja tuen antamisesta
Fyysinen kiusaaminen	Itsetunnon heikentyminen	Itsevarmuuden kasvattaminen	Kannustaminen	Kiusaamisesta ei uskalleta puhua aikuisille
Henkinen kiusaaminen	Yksinäisyys	Mielekäs tekeminen vapaa-ajalla	Toivon antaminen	Koettiin, että aikuiset suhtautuvat vähättelevästi kiusaamiseen
Sosiaalinen kiusaaminen	Ihmissuhdeongelmat	Ystävien ja perheen tuki	Empatian ilmaiseminen	
Sanallinen kiusaaminen	Masennus	Uuden ystävän löytäminen	Rohkaisuavun hakemiselle	Koettiin, että aikuisille kertominen on hyödytöntä
Tosielämässä tapahtuva kiusaaminen	Paniikkihäiriö	Oman asenteen muuttaminen	Itsetunnon kohentaminen	
Nettikiusaaminen	Itsetuhoinen käyttäytyminen	Luokan/koulun vaihtaminen	Konkreettisten vinkkien jakaminen	Kokemusta oli myös siitä, että kertomisesta aikuiselle oli ollut hyötyä
Puhelimen välityksellä tapahtuva kiusaaminen	Koulunkäyntiongelmat		Keskusteluavun hakeminen	Aikuisten antama tuki koettiin tärkeäksi
Erityyppisten kiusaamismuotojen esiintyminen samanaikaisesti	Vihan tunteet kostonhalu Luonteen vahvistuminen			

9 POHDINTA

9.1 Tulosten tarkastelu

Tutkimani verkkokeskustelut vahvistivat ja antoivat konkreettisia kuvauksia siitä, mitä kirjallisuus kertoo kiusaamisesta. Kiusatuksi joutuminen on merkittävä stressitekijä kiusatun hyvinvoinnille. Kiusaaminen voi aiheuttaa kiusatulle mielipahaa, masentuneisuutta ja elämänilon menetystä (Lämsä 2009, 70). Tutkimissani verkkokeskusteluissa kiusatut kuvailivat paljon negatiivisia tunnetiloja. Kiusaaminen oli aiheuttanut muun muassa alakuloa, itkuisuutta, surua, pelkoa ja vihaa. Kuvailtiin, että mitään ei jaksettu tai huvittanut tehdä ja oloa kuvattiin voimattomaksi.

Ystävyysuhteet ovat nuoruudessa tärkeitä ja ystävyysuhteiden puuttuminen voi vaurioittaa nuoren itsetuntoa sekä sosiaalisten taitojen kehitystä (Aaltonen ym. 2003, 93). Jatkuva kiusaaminen vaikuttaa minäkuvaan, itsetuntoon ja ihmissuhteisiin sekä nykyhetkessä että tulevaisuudessa (Lämsä 2009, 70). Tutkimustuloksista kävi ilmi, että kiusatut nuoret kokivat itsensä usein yksinäisiksi ja syrjityiksi. Verkkokeskustelu saattoi osalle olla paikka, jossa lievittää yksinäisyyden tunnetta. Verkkokeskusteluissa haettiin myös keskusteluseuraa toisiltaan lievittämään yksinäisyyden tunnetta. Verkkokeskustelut voivat olla kiusatulle paikka, jossa kokee tulevansa kuulluksi. Internetissä kiusatut voivat kohdata ja mahdollisesti löytää ystävän. Tutkimustuloksista kävi myös ilmi, että uuden ystävän löytäminen auttoi selviytymään kiusaamisesta.

Kiusatuilla on usein kiusaamisen seurauksena mielenterveysongelmia. Banninkin ym. (2014) tekemässä tutkimuksessa nousi esille, että sekä tosielämässä tapahtuva kiusaaminen että nettikiusaaminen aiheutti mielenterveysongelmia ja että tytöt kärsivät niistä enemmän kuin pojat. Kiusaaminen aiheutti myös itsemurha-ajatuksia sekä tytöillä että pojilla, mutta ainoastaan jos oli tullut kiusatuksi perinteisellä tavalla. Opinnäytetyöni tuloksissa esiintyi vakavia mielenterveysongelmia kuten masennusta, itsetuhoisuutta, paniikkihäiriötä sekä syömishäiriötä kiusaamisen seurauksena. Alakuloisuutta ja ahdistuneisuutta kuvailtiin myös useasti. Tutkimuksestani ei kuitenkaan käynyt ilmi, minkä tyyppinen kiusaaminen koettiin kaikkein ikävimmäksi, vaan jokainen koki kiusaamisen omalla tavallaan.

Kiusaaminen vaikuttaa myös koulunkäyntiin. Koululaisen opiskelumotivaatio voi laskea ja nuori ei viihdy koulussa. Hyvä koulumenestys on monesti yksi kiusaamisen syy, eikä kiusattu halua tuoda esille omaa koulumenestystään. Koulukiusaaminen voi jättää kiusattuun elinikäisen vastenmielisyyden opiskelua kohtaan, ja siten vaikuttaa tulevaisuuden ammattihaaveisiin ja opiskeluun. (Hamarus 2008, 76 – 79.) Tutkimustuloksista ilmeni useita kuvauksia siitä, miten kiusaaminen oli tehnyt koulunkäynnistä vastenmielistä. Kouluun pelättiin mennä, koulussa ei viihdytty, lomiam odotettiin kuumeisesti ja arvosanat huononivat. Myös liikuntatunnit ja ryhmätyöt saattoivat aiheuttaa ahdistusta, koska kiusatut kokivat tulevansa syrjityksi.

Tutkimissani verkkokeskusteluissa joillakin oli kokemusta nettikiusaamisesta, mutta sitä kuvailtiin huomattavasti vähemmän kuin tosielämässä tapahtuvaa kiusaamista. Nettikiusaaminen piti sisällään esimerkiksi muokattujen kuvien julkaisemista tai kiusaamista mobiililaitteissa toimivassa pikaviestintäpalvelu WhatsApp:in ryhmissä. Lindfors, Kaltiala-Heino ja Rimpelä (2012) ovat tutkineet nettikiusaamisen esiintyvyyttä Suomessa. Heidän tutkimuksessaan kävi ilmi, että nettikiusaamista esiintyy usein, mutta nuoret eivät useinkaan koe sitä vakavaksi kiusaamiseksi. Tutkimissani verkkokeskusteluissa nettikiusaamista kokeneet olivat myös kokeneet tosielämässä kiusaamista ja nettikiusaaminen oli ikään kuin jatke oikeassa elämässä tapahtuvalle kiusaamiselle.

Kurtti (2014) tutki masentuneiden nuorten kokemuksia vertaistuesta verkkokeskustelussa. Hänen tutkimuksessaan ilmeni, että masentuneet nuoret hakivat toisiltaan konkreettista apua sekä vahvistusta omille oireilleen verkkokeskustelussa. Samaa kokeneiden nuorten vastaukset verkossa koettiin arvokkaiksi. Vertaistuki verkossa antoi toivoa tilanteeseen. Opinnäytetyössäni tutkimissani verkkokeskusteluissa useat ilmaisivat sen, kuinka hyvältä tuntuu saada avautua jollekin kiusaamiskokemuksistaan ja pahasta olostaan. Verkkokeskusteluissa rohkaistiin myös hakemaan apua, mitä monet kiusatut todennäköisesti kaipasivat. Keskustelijat jakoivat omia kokemuksiaan ja antoivat ehdotuksia, miten selviytyä ja edetä ikävässä tilanteessa.

Nuoret kokevat vaikeaksi hakea apua aikuisilta kiusaamiseen. Vain noin puolet kiusatuista kertoo kiusaamisesta jollekin aikuiselle. Nuoret jättävät kertomatta koska eivät halua huolestuttaa, uskovat että kertomisesta ei ole mitään hyötyä tai että aikuiset

suhtautuvat vähättelevästi tilanteeseen. (Hamarus 2012, 27 – 29.) Tämä nousi esille myös nuorten verkkokeskusteluissa, ettei haluttu tai ei uskallettu kertoa kiusaamisesta aikuisille. Syitä kertomatta jättämiselle olivat mm. usko siitä, ettei kertominen muuttaisi tilannetta tai että aikuiset eivät ottaisi asiaa vakavasti. Aikuisia ei haluttu myöskään huolestuttaa. Myös itse tilanne, jossa puitaisiin kiusaamista koulun aikuisen ja kiusaajan kanssa, saattoi aiheuttaa niin suurta ahdistusta, että kertomusta arasteltiin senkin vuoksi.

Kiusatut voivat myös kokea kiusaamisen loputtua olevansa selviytyjä ja siten tulleen vahvemiksi henkilöiksi. Jos kiusaamiskokemusten käsittelemiseen on saatu apua, kiusaamiskokemukset voivat muuttua voimavaroiksi. (Viita-Aho 2012, 26 – 29.) Tutkimustuloksista ilmeni myös kiusaamiskokemuksia, joissa kuvailtiin, että kiusaaminen oli tehnyt kiusatusta paksunahkaisemman ja saanut aikaan halun nousta kiusaajan yläpuolelle. Tutkimustuloksista kävi myös ilmi, kuinka tärkeältä aikuisten antama tuki tuntui. Kokemus siitä, että koulun aikuiset ottavat kiusaamisen todesta ja yrittävät parhaansa saadakseen kiusaaminen kuriin, on nuorelle tärkeää. Myös mielenterveysongelmiin saatu ammattiapu koettiin hyödylliseksi. Eräs nuorten kuvaama selviytymiskeino oli oman asenteen muuttaminen siten, että kykenee olemaan välittämättä kiusaamisesta ja pyrkii asettumaan kiusaamisen yläpuolelle. Kokemusta oli siitä, että kun oli kyennyt olemaan välittämättä kiusaamisesta, kiusaaminen väheni. Auttaakseen kiusattua nuorta, voisi myös pyrkiä vaikuttamaan nuoren omaan asenteeseen ja suhtautumiseen kiusaamista kohtaan.

9.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida tutkimuksen validiteetilla ja reliabiliteetilla. Validiteetti merkitsee sitä, vastaako tutkimus niihin tutkimuskysymyksiin mitä on esitetty ja onko tutkimuksessa tutkittu sitä mitä oli tarkoitus tutkia. Reliabiliteetti tarkoittaa sitä, ovatko tutkimustulokset toistettavissa, eli saisiko joku muu samat tulokset toistaessaan tutkimuksen. Laadullinen tutkimus ei tuota objektiivista tietoa, vaan keskittyy kokemustietoon ja henkilökohtaisiin tulkintoihin, joten ei ole mielekää väittää, että tutkimus olisi niin sanotusti oikein tai väärin koska tarkoituksena ei ole löytää mitään absoluuttista totuutta. Reliabiliteetti ei siten ole

laadullisen tutkimuksen keskeinen mittari. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 136.) Opinnäytetyöni validiteetti on hyvä, eli aineisto vastasi tutkimuskysymyksiin. Tutkimusaineistosta ilmeni runsaasti henkilökohtaista kokemustietoa, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiini. Toistettavaa ja yleistävää tietoa tämä opinnäytetyö ei saavuttanut, mikä ei ollut tavoitteenakaan. Monet kuvaillut kokemukset olivat kuitenkin toistuvia aineistossa, joten voisi kuvitella, että toinen tutkija voisi saada samansuuntaisia vastauksia.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta vahvistaa koko tutkimusprosessin selkeä raportointi, jossa kaikki tutkimuksen vaiheet on kuvattu ymmärrettävästi lukijalle. Tällöin lukija pystyy arvioimaan tutkimuksen tuloksia. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 141.) Luotettavuuden kannalta on myös tärkeää, ettei kerätty tieto vääristy aineistoa analysoitaessa. Aineisto täytyy analysoida kokonaisvaltaisesti ja omassa kontekstissaan, eikä poimia sitaatteja, jotka voivat eri asiayhteydessä merkitä jotain muuta. Aineistoa ei saa muuntaa eikä väärentää. (Jacobsen 2007, 26 – 27.) Olen pyrkinyt kuvailemaan tutkimukseni kaikki vaiheet selkeästi ja ymmärrettävästi, jotta lukija saa käsityksen tutkimukseni kulusta. Pyrin myös lisäämään opinnäytetyöni tutkimustulosten luotettavuutta käyttäen raportoinnissa havainnollistavia sitaatteja.

Opinnäytetyöni luotettavuuteen vaikuttaa se, ettei nettikirjoituksista voi koskaan tietää, kuka ne ovat oikeasti kirjoittaneet ja ovatko kokemukset aitoja vai ei. Ei myöskään ole mahdollista tietää, minkä ikäisiä kirjoittajat ovat. Verkkokeskusteluille on tyypillistä, että tietyt samanmieliset aktiiviset ihmiset osallistuvat keskusteluun, jolloin täytyy pitää mielessä, että aktiivisilla keskustelijoilla saattaa olla negatiivisempia tai vahvempia mielipiteitä asioista. (Hakala & Vesa 2013, 224.)

Tutkimukseni tulokset eivät ole yleistettävissä koska ne koostuvat vain kirjoittajien omista henkilökohtaisista kokemuksista. Tyypillistä on, että nuoret eivät uskalla kertoa kiusaamisesta kenellekään ja tulevat sen vuoksi internetiin hakemaan tukea ja purkamaan tunteita. Voi olla, että verkossa kirjoittaminen vetoaa juuri niihin, jotka kokevat rankkaa kiusaamista tai ovat todella ahdistuneita ja yksinäisiä, mikä mahdollisesti voi vääristää ja värittää tutkimustuloksia negatiivisimpaan suuntaan. Tutkijana en ole vaikuttanut tutkittavien kirjoituksiin, mutta en ole myöskään voinut esittää tarkentavia kysymyksiä, jolloin riskinä voi olla se, että olen tulkinut kirjoittajia

eri tavalla kuin mitä he ovat pyrkineet ilmaisemaan. Luotettavuutta tutkimukseen olisi myös lisännyt se, että olisi ollut tutkijapari, jonka kanssa vaihtaa ajatuksia koko prosessin ajan ja siten saada enemmän varmuutta siihen, onko jollain muulla samansuuntaisia ajatuksia asioiden tulkinnasta.

Periaatteessa on olemassa mahdollisuus, että kaikki verkkokeskustelut ovat keksittyjä ja että kirjoittajat voivat olla keitä tahansa. Joka tapauksessa tällaisia kirjoituksia on käyty verkossa ja monet osallistuvat niihin ja todennäköisesti vielä useampi lukee niitä sivusta. Verkkokeskustelut voivat kuitenkin tuoda lohtua ja toivoa, voivat auttaa jäsentämään omia ajatuksia, hälventää yksinäisyyden tunnetta ja niin edelleen, vaikka kirjoitukset olisivatkin keksittyjä. Vaikka kirjoitukset eivät olisi todellisia reaali maailmassa, ne ovat todellisuutta verkossa.

9.3 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimusta tehdessä on tärkeää, että tutkittavien henkilöllisyys säilyy piilossa. Eettisesti oikein tehdyn tutkimuksen tulisi olla täysin vapaaehtoinen tutkimukseen osallistujille ja osallistujien tulisi olla tietoisia siitä, mitä tutkitaan ja minkä takia. Osallistujien tulisi itse hyötyä tutkimustuloksista tai ainakaan niistä ei saisi olla haittaa tutkittaville. (Jacobsen 2007, 22 – 24.)

Internetistä on helposti saatavilla tutkimusaineistoa, mutta verkon tutkimisen tutkimusetiikka on vielä harmaata aluetta. Tutkittavien suostumus tutkimukseen osallistumiselle on tutkimuseettisesti keskeinen asia. Verkkotutkimuksessa keskeinen eettinen kysymys onkin, voiko nettikirjoituksia käyttää tutkimukseen ilman kirjoittajan suostumusta. On tärkeää pohtia sitä, kuinka arkaluontoisesta aiheesta on kysymys. Sillä on myös merkitystä, pääseekö verkkoaineistoon käsiksi julkisesti vai vaatiiko se jonkin rekisteröitymisen. Jotkut verkkokeskustelufoorumit ovat pieniä yhteisöjä jotka vaativat rekisteröitymisen, jotta kirjoituksia pääsee edes edes lukemaan kun taas toiset ovat julkisesti luettavissa. Henkilöt, jotka ovat rekisteröityneet jollekin tietylle verkkokeskustelufoorumille, eivät välttämättä miellä kirjoituksiaan julkisiksi, vaikka niihin periaatteessa pääsee käsiksi kuka tahansa foorumille rekisteröitynyt käyttäjä.

Tällaisilla foorumeilla voi olla arveluttavaa käyttää kirjoituksia tutkimuksen aineistona ilman keskustelijoiden suostumusta. (Turtiainen ja Östman 2013, 56 – 59.)

Tutkimuksessani keräsin aineiston internetin julkisilta ja avoimilta keskustelupalstoilta, joihin ei vaadita rekisteröitymistä, jotta pääsee kirjoituksiin käsiksi. Henkilöt nettikirjoitusten takana eivät olleet tietoisia siitä, että heidän kirjoituksiaan käytetään tutkimukseen. Internetissä kaikki on avointa kaikille ja kirjoituksia voi käyttää mihin tarkoituksiin vain, sekä hyvässä että pahassa – myös tutkimuksen aineistona. Tutkimukseni on täysin anonyymi eikä siitä ole koitunut haittaa eikä hyötyä nettikirjoittajille.

Suurin tutkimuseettinen ongelma opinnäytetyössäni on se, että verkkokeskustelijoilta ei ole voitu kysyä lupaa tutkimukseen osallistumiseen. Tämän vuoksi on tärkeä pohtia miten henkilöiden yksityisyyttä tulisi kunnioittaa. Kiusaamiskokemukset voivat olla hyvinkin arkaluontoinen aihe ja olen halunnut varmistaa, että keskustelijoita ei voi tunnistaa. En ole maininnut verkkokeskustelijoiden nimimerkkejä, paikkakuntien tai koulujen nimiä, Kik-pikaviestintäpalvelun nimimerkkejä tai oikeita nimiä. Raportoinnissa ei myöskään käy ilmi, miltä keskustelupalstalta mikäkin sitaatti on. En ole myöskään siteerannut kokonaisia viestiketjun viestejä.

9.4 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöni aihe nousi omista mielenkiinnon kohteista. Olen kiinnostunut nuorten hyvinvoinnista ja nuorisokulttuurista. Internet on mukana lähes jokaisen nuoren arjessa, joten ajattelin että se olisi mielenkiintoinen tutkimusympäristö. Minua kiinnostaa myös se, miten internetiä voidaan hyödyntää terveydenhuollon palveluissa. Oli mielenkiintoista sukeltaa virtuaalimaailmaan, perehtyä millaisia nuoria tukevia palveluita on jo olemassa ja samalla myös pohtia millaisia verkkopalveluita voisi olla. Koen, että internet on hyvä kanava perehtyä nuorten ajatusmaailmaan.

Verkkokeskustelujen tutkiminen oli hyvin antoisaa. Sain käsityksen millaista kiusaamista nykypäivänä esiintyy, millaisia tunteita kiusaamiskokemukset herättävät ja

millaisia kokemuksia nuorilla on ollut aikuisten puuttumisesta ja tuen antamisesta kiusaamistilanteissa. Analysoitaessa aineistoa mietin samalla koko ajan, miten voisin esimerkiksi tulevana kouluterveydenhoitajana puuttua kiusaamiseen ja miten kohdata kiusattuja nuoria. Oivalsin, että tärkeää on pyrkiä saamaan kiusaaminen loppumaan, mutta yhtä tärkeää olisi tarjota tukea nuorelle, joka on kokenut kiusaamista. Vaikka kiusaaminen loppuisi, kiusaaminen jättää arpia, joita olisi hyvä käydä läpi jonkun kanssa.

Verkkokeskusteluissa kuvattiin paljon niin sanotusti perinteistä kiusaamista kuten haukkumista, potkimista ja perättömien juorujen levittämistä, mutta myös uudempia kiusaamisen muotoja kuten nettikiusaamista ja puhelimen välityksellä tapahtuvaa kiusaamista. Koen, että kouluterveydenhoitajan on hyvä tuntea niitä ilmiöitä, jotka ovat suosittuja nuorten keskuudessa. Nuorisokulttuurin ymmärrys auttaa varmasti kouluterveydenhoitajaa nuoren kohtaamisessa.

Opinnäytetyön tekeminen vahvisti käsitystäni siitä, miten vaikeaa nuoren voi olla puhua aikuiselle vaikeista asioista. Nuoria kehoitetaan kertomaan kokemastaan ja näkemästään kiusaamisesta, mutta se voi olla hyvin vaikeaa. Pohdin sitä, että koulun aikuisten olisi hyvä aktiivisemmin kysyä suoraan kiusaamisesta. Kouluterveydenhoitajan terveystarkastuksissa olisi tärkeää kysyä onko oppilas nähnyt kiusaamista tai onko itse kiusannut ketään sen lisäksi, onko häntä itseään kiusattu. Myös keskusteluavun tarjoaminen tai ohjaaminen esimerkiksi koulukuraattorille on tärkeää, jos kouluterveydenhoitaja kokee, että nuori haluaisi purkaa ajatuksiaan kiusaamiseen liittyen. Nuoret eivät välttämättä miellä, että kouluterveydenhoitaja voi olla henkilö jolta hakea apua kiusaamiselle. Verkkokeskusteluissa ei kovinkaan yleisesti kuvailtu kokemuksia siitä, että kouluterveydenhoitajalta haettaisiin apua. Nuoret saattavat kokea, että kouluterveydenhoitaja on etäinen tai vaikeasti tavoitettavissa.

Nostin opinnäytetyössäni myös esille nuorten kuvauksia keinoista kiusaamisesta selviämiseen. Koin, että nämä selviytymiskeinot olivat arvokasta tietoa, mitä voisi hyödyntää keskusteluissa nuoren kanssa. Sen lisäksi, että pohdittaisiin yhdessä miten kiusaaminen saataisiin loppumaan, voisi käydä keskustelua siitä mitä voimavaroja nuorella on sietääkseen tilannetta paremmin. Selviytymiskeinoja saattoivat olla mielekäs tekeminen vapaa-ajalla tai itsevarmuuden kasvattaminen urheilun avulla.

9.5 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimustuloksista ilmeni, että kiusaamista esiintyy hyvin paljon erilaisissa muodoissa, kiusaaminen aiheuttaa pahaa oloa, kiusaaminen vaikuttaa itsetuntoon ja elämänlaatuun, kiusaaminen vaikeuttaa koulunkäyntiä ja kiusaamisesta on vaikea puhua. Internet on paikka, jonne on matala kynnyks tulla kertomaan kiusaamiskokemuksiaan, purkamaan pahaa oloaan sekä hakemaan vertaistukea. Verkossa avautuminen voi olla monelle ensimmäinen askel lähtee hakemaan apua ongelmiinsa. Verkkokeskustelut antavat rohkaisua hakea apua ja toivoa paremmasta.

Kiusaamistilanteissa myös kiusaajan näkökulmaa olisi mielenkiintoista selvittää. Kiusaajakin saattaa tarvita tukea jotta pystyy lopettamaan kiusaamisen. Kiusaamisen syy saattaa olla kiusaajan paha olo. Kuinka koulun aikuisten tulisi suhtautua kiusaajiin ja miten heitä voisi auttaa? Jos kiusaaja itse haluaisi hakea apua aikuisilta, se on varmasti vielä vaikeampaa kuin kiusatulle syyllisyyden tunteiden vuoksi.

Tutkimustuloksista ilmeni vahvasti se, miten vaikeaa avun hakeminen todellisessa elämässä on. Kiinnostava jatkotutkimusaihe voisi olla selvittää millä tavalla kynnystä avun hakemiselle voisi madaltaa. Voisiko kouluissa esimerkiksi hyödyntää verkkopalveluja siten, että oppilaalla olisi mahdollisuus tavoittaa esimerkiksi opettaja tai kouluterveydenhoitaja sähköisesti? Olisi mielenkiintoista selvittää, mikä olisi nuorten mielestä hyvä keino hakea tarvittaessa apua kiusaamistilanteissa. Toinen jatkotutkimusaihe voisi olla selvittää, miten nuoret kokevat kouluterveydenhoitajan ja muun oppilashuoltoryhmän roolin kiusaamistilanteissa. Olisi mielenkiintoista selvittää kokevatko nuoret, että kouluterveydenhoitajan puoleen voi kääntyä hakiessaan apua kiusaamiseen.

Kiusaamisen ehkäisy tulisi olla koko kouluyhteisön yhteinen tavoite. Jokaisen oppilaan tulisi ymmärtää, että kaikilla on mahdollisuus vaikuttaa siihen, ettei kiusaamista esiinny koulussa. Kouluterveydenhoitajalle kuuluu myös kouluympäristön terveyden edistäminen. Kiinnostavaa olisi saada lisää tietoa myös siitä, millaisia menetelmiä kouluterveydenhoitajalla on edistää kouluyhteisön terveyttä ja millä tavalla kouluterveydenhoitaja voisi olla vaikuttamassa kiusaamisen ehkäisyyn yhteisöllisellä tasolla.

LÄHTEET

- Aaltonen, Marjo; Ojanen, Tuija; Vihunen, Riitta & Vilén Marika 2003. Nuoren Aika. Porvoo: WSOY.
- Bannink, Rienke; Broeren, Suzanne; van de Looji-Jansen, Petra M.; de Waart, Frouwkkje G. & Raat, Hein 2014. Cyber and Traditional Bullying Victimization as a Risk Factor for Mental Health Problems and Suicidal Ideation in Adolescents. PLOS ONE. April 2014, volume 9, issue 4. Löydettävissä Nelli-portaali: EBESCO
- Grönholm, Pauliina 2014. Nuorisotyö menee mobiiliin. Helsingin sanomat 15.10.2014.
- Haarala, Päivi; Honkanen, Hilikka; Mellin, Oili-Katriina & Tervaskanto-Mäentausta, Tiina 2008. Terveystieteiden Osaaminen. Helsinki: Edita.
- Hakala, Salli & Vesa, Juho 2013. Verkkokeskustelut ja sisällön erittely. Teoksessa Salla-Maaria Laaksonen, Janne Matikainen & Minttu Tikka (toim.) Otteita verkosta – verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. Jyväskylä: Vastapaino, 216 – 244.
- Hamarus, Päivi 2006. Koulukiusaaminen ilmiönä – Yläkoulun oppilaiden kokemuksia kiusaamisesta. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.
- Hamarus, Päivi 2008. Koulukiusaaminen – Huomaa, puutu, ehkäise. Helsinki: Kirjapaja.
- Hamarus, Päivi 2012. Haukku haavan tekee – Puututaan yhdessä kiusaamiseen. Juva: PS-kustannus.
- Holmberg-Kalenius Tina 2008. Elämää kiusaamisen jälkeen. Jyväskylä: Gummerus.
- HUS-tietohallinto 2014. Verkkopalvelu apuna nuorten mielenterveyteen liittyvissä asioissa. Terveystieteiden lehti 7/2014.
- Ihan tavallisia asioita-hanke 2015. #ikuinenarpi. Viitattu 22.2.2015
<http://www.tavallisia.fi/ikuinenarpi>
- Jacobsen, Dag Ingvar 2007. Förståelse, beskrivning och förklaring – Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och social arbete. Lund: Studentlitteratur.
- Joensuu, Mika 2011. Nuoret verkossa toimijoina. Teoksessa Jani Merikivi, Päivi Timonen & Leena Tuuttila (toim.) Sähköä ilmassa – Näkökulmia verkkoperustaiseen nuorisotyöhön. Nuorisotutkimusseura. Helsinki.

Viitattu 24.9.2014

<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/sahkoailmassa.pdf>

Juvonen, Jaana & Gross, Elisheva F. 2008. Extending the School Grounds? -Bullying Experiences in Cyberspace. *Journal of School Health* 9/2008, vol 78 no. 9.
Nelli-portaali: EBESCO

Kurtti, Hanna 2014. ”Nyt todella uskon, että selviän” – Narratiivinen tutkimus masentuneiden nuorten vertaistuen kokemuksista. Pro gradu- tutkielma.

Viitattu 26.9.2014

<https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/97048/Kurtti.%20Hanna.pdf?sequence=2>

Laaksonen, Salla-Maaria; Matikainen, Janne & Tikka, Minttu 2013. Tutkimusotteita verkosta. Teoksessa Salla-Maaria Laaksonen, Janne Matikainen & Minttu Tikka (toim.) *Otteita verkosta – verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät*. Jyväskylä: Vastapaino, 9 – 33.

Lindfors, Pirjo; Kaltiala-Heino, Riittakerttu & Rimpelä, Arja 2012. Cyberbullying among Finnish Adolescents – a population-based study. *BMC Public Health*. Nelli-portaali: EBESCO

Lämsä, Anna-Liisa 2009. Kiusaamisen muodot ja ulottuvuudet. Teoksessa Anna-Liisa Lämsä (toim.) *Mun on paha olla – Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. Juva: PS-kustannus, 59 – 72.

Lämsä, Anna-Liisa & Kiviniemi, Liisa 2009. Toivo kaikkien voimavarana. Teoksessa Anna-Liisa Lämsä (toim.) *Mun on paha olla – Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. Juva: PS-kustannus, 223 – 234.

Lämsä, Anna-Liisa; Kiviniemi Liisa & Pönkkö, Maija-Leena 2009. Kiusatun leima ja itsetuhoisen elämäntapa. Teoksessa Anna-Liisa Lämsä (toim.) *Mun on paha olla – Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. Juva: PS-kustannus, 97 – 110.

Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a. Nuortennetti. Viitattu 24.10.2014.

<http://www.mll.fi/nuortennetti/>

Markkula, Tiina 2013. Terveystieteiden työn kehittäminen sosiaalisen median eri toimintaympäristöissä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö, ylempi ammattikorkeakoulu.

- Osvaldsson, Karin 2011. Bullying in Context: Stories of Bullying on an Internet Discussion Board. Children & Society volume 25. Nelli-portaali: EBESCO
- Patchin, Justin & Hinduja, Sameer 2010. Cyberbullying and Self-Esteem. Journal of School Health. December 2010, Vol 80, No 12. Nelli-portaali: EBESCO
- Pelastakaa Lapset ry 2014. Netari pähkinänkuoressa. viitattu 23.10.2014.
<http://www.pelastakaalapset.fi/nuorisotoiminta/netari/netari-pahkinankuoressa/>
- Perusopetuslaki (628/1998)
- Salmivalli, Christina 2002. Koulukiusaaminen. Teoksessa Pirjo Terho, Eija-Liisa Ala-Laurila, Juhani Laakso, Hillevi Krogius & Matti Pietikäine (toim). Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä:Duodecim, 94 – 101.
- Seppälä, Antti 2014. #kutsumua leviää sosiaalisessa mediassa – tarvetta on. Yle 3.9.2014. viitattu 27.9.2014.
http://yle.fi/uutiset/kutsumua_leviaa_sosiaalisessa_mediassa_-_tarvetta_on/7448737
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2002. Kouluterveydenhuolto 2002 – Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. Viitattu 23.3.2015.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104361/Oppaita51_2002.pdf?sequence=1
- THL 2013. Tulokset. viitattu 24.9.2014. <http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset>
- THL 2014. Vertaistuki. Viitattu 28.9.2014. <http://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki>
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa:Tammi.
- Turtiainen, Riikka & Östman, Sari 2013. Verkkotutkimuksen eettiset haasteet: Armi ja anoreksia. Teoksessa Salla-Maaria Laaksonen, Janne Matikainen & Minttu Tikka (toim.) Otteita verkosta – verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. Jyväskylä:Vastapaino, 49 – 67.
- Viita-Aho, Raila 2012. ”ELÄMÄN MITTAINEN TAAKKA”: koulukiusattujen kokemuksia kiusaamisen seurauksista aikuisiällä. Lapin yliopisto: pro-gradu tutkielma. <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/74842/Viita-aho.Raila.pdf?sequence=1>

Väestöliitto 2014. Netti nuorten elämässä. viitattu 24.9.2014

http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/murrosikaisten-vanhemmat/tietoa/netti_ja_media2/netti/

LIITE 1

TAULUKKO 1. Esimerkki sisällönanalyysin toteuttamisesta

Yhdistävä kategoria: NUORTEN KOKEMUKSIA KIUSAAMISESTA		
Yläkategoria	Alakategoria	Pelkistetty ilmaus
Kiusaamisen muodot	Sanallinen kiusaaminen	Haukkuminen Huorittelu Pilkkaaminen Matkiminen
Kiusaamisen seuraukset	Henkinen kiusaaminen	Supattelu Kirstäminen Uhkailu Naurunalaiseksi asettaminen Huvittuneet katseet
Kiusaamisen seuraukset	Mielenterveysongelmat	Masennus Ahdistuneisuus Syömishäiriö Paniikkihäiriö Psykosomaattiset oireet
Selviytymiskeinoja kiusaamiseen	Ihmissuhdeongelmat	Sosiaalisten tilanteiden pelko Vaikeus solmia ihmissuhteita Vaikeus luottaa ihmisiin yksinäisyys, ulkopuolisuuden tunne
Selviytymiskeinoja kiusaamiseen	Oma asenne	En lannistu Nauttiminen pienestäkin hyvästä Välinpitämättömyys kiusaajia kohtaan Kaikki mikä ei tapa, vahvistaa Anteeksiänto
Selviytymiskeinoja kiusaamiseen	Tunteiden purkaminen mielekkääseen/luovaan tekemiseen	Musiikin kuuntelu Näyttelemine Runojen kirjoittaminen Päiväkirjaan kirjoittaminen Piirtäminen
Nuorten toisilleen tarjoama vertaistuki	Empatian ilmaiseminen	Itkettää teidän puolesta Tekisi mieli vetää kiusaajia turpaan Kiusaajat ovat sääliittäviä Tiedän miltä susta tuntuu Et ole yksin
Aikuisten puuttuminen ja tuen antaminen kiusaamistilanteissa	Välinpitämättömyys	Opettajat tietävät, muttei ole huomaavinaan Koulu ”ei voi asialle mitään” vähättelevä suhtautuminen Kukaan ei huomannut Vanhempia ei tunnu kiinnostavan

