

## OPINNÄYTETYÖ

### **”Ei levitettäis juoruja muista ja kyseltäis miten tyypeillä menee”**

Riemu-kouluviikon kehittäminen - Jämsän yläkoululaisten ajatuksia  
kiusaamisen, yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden ehkäisemiseksi

Teemu Suikki & Topi Sulkunen

Yhteisöpedagogi (AMK)

(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika 3/24

# TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu  
Yhteisöpedagogi (AMK)

---

Tekijät: Teemu Suikki & Topi Sulkunen

Opinnäytetyön nimi: ”Ei levitettäis juoruja muista ja kyseltäis miten tyypeillä menee”  
Riemu-kouluviikon kehittäminen – Jämsän yläkoululaisten ajatuksia kiusaamisen,  
yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden ehkäisemiseksi

Sivumäärä: 42 ja 5 liitesivua

Työn ohjaaja: Eeva Mäntylä

Työn tilaaja: Riemu Finland ry

---

Opinnäytetyö toteutettiin nuorten terveyttä, sosiaalista hyvinvointia ja osallisuutta edistävälle ehkäisevän päihdetyön järjestölle Riemu Finland ry:lle (ent. Music Against Drugs ry). Opinnäytetyössä selvitettiin Jämsän yläkoululaisten ajatuksia ja kokemuksia kiusaamisesta, yksinäisyydestä ja ulkopuolisuudesta sekä niiden ehkäisemisestä ja hahmotettiin ilmiönä, kuinka paljon edellä mainittuja asioita kohderyhmän keskuudessa esiintyy. Tulosten tarjoaman tietoperustan ja yhdistyksen työntekijöille järjestetyn aivoriihen myötä kehitettiin tilaajan Riemu-päihdekasvatuskokonaisuuteen sisältyvää Riemu-kouluviikkoa. Riemu-kouluviikko pyrkii toiminnallaan vahvistamaan yläkoulujen yhteisöllisyyttä ja kouluhyvinvointia ennaltaehkäisemällä kiusaamista, yksinäisyyttä ja ulkopuolisuuden tuntemuksia.

Tilaaja ja tarve -luvussa kerrottiin työn tilaajasta, sen järjestämästä päihdekasvatuskokonaisuudesta, yhdistyksen muista toimintamuodoista ja avattiin tarvetta opinnäytetyön toteuttamiselle. Keskeisiä käsitteitä, kuten kiusaamista, yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta avattiin tietoperustassa, jossa kerrottiin myös aiemmista tutkimuksista ja toimintamalleista. Opinnäytetyön tutkimus- ja analysointimenetelmiä avattiin menetelmäluvussa sekä kerrottiin työn eettisyydestä ja luotettavuudesta. Tutkimukseen sisällytettiin sekä kvalitatiivisen, että kvantitatiivisen tutkimuksen piirteitä.

Kyselytutkimuksen analysointi -luvussa avattiin kyselytutkimuksen tuloksia sekä analysoitiin ja vertailtiin sen kautta esille nousseita teemoja. Kyselyyn osallistui 188 Jämsän ja Jämsänkosken yhtenäiskoulujen yläkoululaista. Yhteenvetokappaleessa kerrottiin johtopäätöksistä ja esille nousseista kehittämissuhteista. Kehittämiskohteiksi opinnäytetyön tuloksista nostettiin muun muassa matalan kynnyksen keinojen mahdollistaminen kiusaamiseen puuttumiseen, toisten ihmisten huomioimisen tärkeys, kouluviikon pienryhmä- ja paritehtävien laajentaminen isommille ryhmille sekä ennestään tuntemattomampien oppilaiden yhdistäminen toiminnassa. Lopuksi avattiin yleisesti opinnäytetyöprosessia, sen kriittistä arviointia sekä jatkotutkimusehdotuksia.

---

Asiasanat: kiusaaminen, yksinäisyys, ulkopuolisuus, yläkoululaiset

# ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences  
Degree Programme in NGO and Youth Work, Bachelor's Degree

---

Authors: Teemu Suikki & Topi Sulkunen

Title: Developing the Riemu school week - Thoughts of children to preventing bullying, loneliness, and feeling like an outsider in a lower secondary school in the city of Jämsä

Number of Pages: 42 and 5 attachment pages

Supervisor: Eeva Mäntylä

Commissioned by: Riemu Finland ry

---

This thesis was commissioned by Riemu Finland ry (formerly Music Against Drugs ry), an association that promotes youth health, social well-being, and involvement. The purpose of this thesis was to find out the thoughts of middle school-aged children of the city of Jämsä about bullying, loneliness, and outsidership and how to prevent these subjects. We outlined the phenomenon of how much these subjects appear in the middle of the target group. With the knowledge base provided by the results and by the brainstorming session organized for the employees of the association, we developed the Riemu School Week of the Drug Education Programme of Riemu Finland ry. Riemu School Week tries to support the community spirit and school well-being of the middle schools by preventing bullying, loneliness, and feelings of outsidership with their activities.

In the chapter of customer and need we talked about the customer of this thesis, the Drug Education Programme they are organizing, and the other activities of the association and their need for this thesis. In the knowledge base, we talked about the subjects of this thesis including bullying, loneliness, outsidership, and the former examinations and common approaches. In the chapter on methods we talked about the methods of research and analysis we are using in this thesis and about the ethicality and reliability of these results. We included both qualitative and quantitative methods in this thesis.

In the chapter on the questionnaire survey, we talked about the results and analyzed and compared the featured themes. 188 middle school-aged pupils of the city of Jämsä participated in our survey. In the summary, we talked about the conclusions and development proposals. In the end, we talked about the process of this thesis, some critical thinking about it, and the further research proposals. Our development targets for example are to include low-level means to tell about bullying, emphasize the meaning of paying attention to others, and enlarge small group and pair activities of the customer for the larger groups and classes and to connect previously unknown students.

---

Keywords: bullying, loneliness, outsidership, lower secondary school pupils

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO .....	6
2	TILAAJA JA TARVE .....	8
	2.1 Riemu Finland ry (ent. Music Against Drugs ry) .....	8
	2.2 Riemu-päihdekasvatuskokonaisuus (ent. Music Against Drugs -kokonaisuus).....	9
	2.3 Yhdistyksen muut toimintamuodot.....	10
	2.4 Tarve .....	11
3	TIETOPERUSTA .....	13
	3.1 Kiusaaminen .....	13
	3.2 Yksinäisyys ja ulkopuolisuus.....	14
	3.3 Aiempia tutkimuksia ja toimintamalleja.....	15
4	KÄYTETYT MENETELMÄT .....	18
	4.1 Laadullinen ja määrällinen tutkimus.....	18
	4.2 Tiedonkeruu- ja kehittämismenetelmät.....	19
	4.3 Eettisyys ja luotettavuus .....	20
5	KYSELYTUTKIMUKSEN ANALYSOINTI .....	22
	5.1 Kiusaamisen esiintyvyys.....	22
	5.2 Kiusaamisen ilmenemismuodot.....	23
	5.3 Oppilaiden toiminta kiusaamistilanteissa .....	26
	5.4 Kokemuksia yksinäisyydestä ja ulkopuolisuudesta .....	27
	5.5 Yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta aiheuttavat tekijät .....	28
	5.6 Kiusaamisen, ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden vähentäminen .....	30

5.7 Koulun henkilökunnan merkitys.....	31
5.8 Oppilaiden ajatuksia yhteishengen parantamisesta.....	33
5.9 Oppilaiden omia kokemuksia .....	34
6 YHTEENVETO .....	36
6.1 Kehittämisehdotukset.....	36
6.2 Opinnäytetyöprosessi.....	37
LÄHTEET .....	39
LIITTEET .....	44

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tilaajana toimii Riemu Finland ry (ent. Music Against Drugs ry). Työn tavoitteena on Riemu-kouluviikon kehittäminen tarjoamalla yhdistykselle tietoperustaa ja kehittämisideoita pohjautuen yläkoululaisten omiin ajatuksiin ja kokemuksiin kiusaamiseen, yksinäisyyteen, ulkopuolisuuteen ja niiden ehkäisemiseen liittyen. Aihe opinnäytetyölle lähti tilaajan omasta toiveesta ja tarpeesta toimintansa kehittämiseksi. Yhdistyksen Riemu-päihdekasvatuskokonaisuuteen sisältyvän Riemu-kouluviikon yhtenä tavoitteena on edistää yläkoulujen yhteishenkeä ja kouluhyvinvointia ehkäisemällä kiusaamista, yksinäisyyttä ja ulkopuolisuuden tuntemuksia. Kouluviikon tuloksellisuudessa on yhdistyksen kehittämisspäällikkö Södermanin (2024) mukaan ollut eniten kehittämisen varaa heidän toiminnoistaan. Lähtökohtana työn tarpeellisuudelle on se, että tilaajan on ensin ymmärrettävä edellä mainittuja yhteiskunnan ongelmakohtia ilmiönä, ennen kuin toimintaa voi lähteä kehittämään paremmaksi. Opinnäytetyömme ydin on selvittää, miten yläkoululaiset kokevat kiusaamisen, yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden ja miten näitä voi heidän mielestään ehkäistä. Riemu Finland ry:n tavoitteena on tavoittaa toiminnassaan vuosittain noin 5500 yläkouluikäistä nuorta (Söderman 2024). Tilaajamme toimintaa kehittämällä meillä on mahdollisuus vaikuttaa myönteisesti suureen joukkoon nuoria.

Tiedonkeruumenetelmänä opinnäytetyössä toimii kyselytutkimus. Anonyymiin kyselytutkimuksemme osallistui 188 Jämsänjoen ja Jämsänkosken yhtenäiskoulujen yläkoululaista. Tulosten avulla pystymme kartoittamaan, kuinka yleistä kiusaaminen on vastaajien keskuudessa, kuinka moni oppilaista on kokenut yksinäisyyttä tai ulkopuolisuutta yläkouluopintojen aikana, ja mitkä ovat heidän näkökulmastaan parhaita tapoja edellä mainittujen ehkäisemiseen. Vertailemme saatuja tuloksia myös muihin tutkimuksiin, kuten Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen syksyllä 2023 toteuttamaan valtakunnalliseen kouluterveyskyselyyn. Tämän avulla havainnollistamme lukijalle, miten pienemmän paikkakunnan tulokset vertautuvat valtakunnallisiin tuloksiin. Kyselyn tulosten tarjoaman tietoperustan, omien johtopäätöstemme ja yhdistyksen kehittämisspäällikölle ja päihdekasvatuskokonaisuuden tuottajalle järjestämämme aivoriihen tuomien tulosten avulla vastataan yhdistyksen kehittämistarpeisiin keksimällä konkreettisia kehittämisohjeita Riemu-kouluviikon toiminnalle ja osasisällöille.

Opinnäytetyön aihe oli mielestämme yhteiskunnallisesti ajankohtainen, sillä mediassa näkee yhä useammin uutisointia nuorten pahoinvoinnin lisääntymisestä. Suomen Punaisen Ristin

(2023) toimeksiannosta toteutetun yksinäisyysbarometrin mukaan yksinäisyyttä, eristäytyneisyyttä ja ulkopuolelle jätetyksi tulemista kokevat eniten nuoret ja nuoret aikuiset. Vaikka koulukiusaaminen on viime vuosien aikana kouluterveyskyselyiden ja KiVa-koulutulosten mukaan vähentynyt, on se siitä huolimatta edelleen osa usean lapsen ja nuoren elämää (Oksanen 2021). Koulukiusaaminen johtaa usein myös ulkopuolelle jäämiseen ja yksinäisyyteen, joka voi aiheuttaa nuorelle huomattavasti kärsimystä ja entistä suuremman riskin esimerkiksi mielenterveysongelmien syntymiselle. Kiusaamisen vaikutukset näyttäytyvät usein vielä pitkään aikuisiälläkin. (Mielenterveystalo 2024.) Nuoren syrjäytymisestä aiheutuu moninaisten vaikeuksien myötä myös huomattavia yhteiskunnallisia kustannuksia erilaisten korjaavien palveluiden, tuloansiirtojen ja menetettyjen verotulojen myötä (Sitra 2018).

Ensimmäisessä kappaleessa käymme läpi tilaajaa sekä tarvetta, kerromme tilaajan toiminnasta, Riemu-päihdekasvatuskokonaisuudesta, siihen sisältyvästä Riemu-kouluviikosta ja muista yhdistyksen toimintamuodoista. Tietoperustassa avaamme keskeisiä käsitteitä sekä aiempia tutkimuksia ja toimintamalleja aihepiiriin liittyen. Menetelmäluvussa kerromme opinnäytetyössä käytettävistä tutkimus- ja analysointimenetelmistä sekä työn eettisyydestä ja luotettavuudesta. Analysointiluvussa tarkastelemme ja vertailemme lähemmin kyselytutkimuksen tuomia tuloksia. Lopuksi kerromme esille nousseista kehittämis ehdotuksista ja opinnäytetyöprosessistamme yleisesti.

## 2 TILAAJA JA TARVE

### 2.1 Riemu Finland ry (ent. Music Against Drugs ry)

Opinnäytetyömme tilaajana toimii Riemu Finland ry, joka on Jyväskylästä käsin toimiva ehkäisevän päihdetyön järjestö. Järjestön tavoitteena on edistää lasten ja nuorten terveyttä, yhteiskunnallista osallisuutta sekä sosiaalista hyvinvointia. (Music Against Drugs 2023a.) Toiminta sai alkunsa kahden nuoren aloitteesta vuonna 2008 ja seuraavan vuoden helmikuussa toteutettiin ensimmäinen nuorille kohdistettu, päihteetön iltatapahtuma. Sittemmin tekeminen on edennyt valtakunnalliseksi sosiaali- ja terveystieteiden järjestötoiminnaksi. (Music Against Drugs 2023b.) Riemu Finlandin toiminnan kautta lapsille ja nuorille tarjoutuu mahdollisuuksia saada uusia kavereita, tutustua uusiin aktiviteetteihin ja harrastusmahdollisuuksiin, kokea yhteisöllisyyttä, kerryttää onnistumisen kokemuksia ja tunnistaa omia vahvuuksia. Toiminta on vuosien saatossa innostanut lukuisia nuoria eri puolilta Suomea päihteettömän, maksuttoman ja sosiaalisesti vahvistavan toiminnan pariin. Yhdistyksen arvoihin kuuluvat yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys ja ilo. Riemu Finlandin verkkosivuilla korostetaan, että toiminnassa kaikki ovat yhdenvertaisia taustoista riippumatta ja kiusaamisen suhteen toiminnassa on ehdoton nollatoleranssi. (Music Against Drugs 2023a.)

Riemu Finland toimii aktiivisessa yhteistyössä eri sosiaali- ja terveystieteiden järjestöjen ja nuorisjärjestöjen kanssa (Music Against Drugs 2023c). Yhdistys työllistää tällä hetkellä yhteensä 16 työntekijää, joihin lukeutuvat hallintopäällikkö, ISGee-projektikoordinaattori, yhdistyksen toiminnanjohtaja, projektikoordinaattori, kehittämisspäällikkö, viestintäpäällikkö, kolme tiimivalmentajaa, tiimipäällikkö, assistentti, tuotantoassistentti, viestintäassistentti/grafikko, IT-tuohenkilö, projektipäällikkö sekä koordinaattori (Music Against Drugs 2023d).

Yhdistyksen toimintaa mahdollistaa Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön (STEA) rahoitukset Veikkauksen tuotoilla (Music Against Drugs 2023d). Avustuksiin sisältyvät Ay-yleisavustus, kohdennetut toiminta-avustukset (Ak-avustus) ja hankeavustus. Lisäksi Paikka auki -ohjelman avustusten myötä yhdistyksellä on nuoria järjestön yleishyödyllisissä tehtävissä. Vuosittainen avustussumma on noin miljoona euroa, josta Riemukokonaisuus saa avustuksia noin 140 000 euroa. (Söderman 2024.)



## 2.2 Riemu-päihdekasvatuskokonaisuus (ent. Music Against Drugs -kokonaisuus)

Yhdistyksen elinkaaren aikana Riemu Finlandilla on kehitetty oma ehkäisevän päihdetyön päihdekasvatuskokonaisuus, jonka osasisältöjen kehittämiseen opinnäytetyömme oleellisesti liittyy. Kokonaisuuksia ja sen osasisältöjä on helmikuuhun 2024 mennessä toteutettu yhteensä 35 kertaa, yhteistyössä yli 40 eri kunnan kanssa (Söderman 2024). Yksi kokonaisuus on kestoltaan yhden lukukauden verran. Päihdekasvatuskokonaisuus pitää sisällään moninaisia päihdeittömiä osallistumismahdollisuuksia lapsille ja nuorille sekä tarjoaa korkeatasoista päihdetietoutta kunnissa toteutettavan ehkäisevän päihdetyön avuksi. Pääasiallisia kohderyhmiä toiminnalle ovat yläkouluikäiset nuoret, heidän parissaan työskentelevät ammattilaiset sekä nuorten asioiden kanssa työskentelevät hallinnon edustajat. Kokonaisuus voi pitää sisällään kuntakohtaisesti kouluviikon, nuorille suunniteltuja kilpailuja, kehittämisseminaarin sekä kouluviikon loppuhuipennuksena toteutettavan päihdeittömän iltatapahtuman. (Music Against Drugs ry 2023e.) Järjestö pyrkii tavoittamaan toiminnallaan vuosittain noin 5500 yläkoululaista ympäri Suomen (Söderman 2024).

Päihdekasvatusprojekti alkaa kartoittavilla kyselyillä. Kyselyiden tarkoituksena on kerryttää tietoa eri kuntien päihdetilanteesta, sosiaalisesta hyvinvoinnista sekä kartoittaa nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten ajatuksia nuorten hyvinvoinnista sekä oman työnsä toimintaolosuhteista ja tarpeista. (Music Against Drugs -päihdekasvatuskokonaisuus 2022.) Prosessiin kuuluvassa kehittämisseminaarissa käydään vuoropuhelun keinoin läpi yhdistyksen päihde-, hyvinvointi-, ja osallisuuskyselyn sekä mahdollisesti valtakunnallisen kouluterveyskyselyn tuloksia yhteistyössä kunnassa kohtaavaa työtä tekevien hallinnon edustajien, ammattilaisten ja muiden sidosryhmien kesken (Söderman 2024). Myös tukioppilaille ja muille oppilasaktiiveille ja nuorisovaltuuston jäsenille toteutetaan erikseen oma kehittämisseminaarinsa. Seminaarissa valitaan kunnassa esille tulleiden aiheiden pohjalta niitä kilpailuja ja kokonaisuuden sisältöjä, joita kunnassa järjestetään. Lisäksi päätetään ne kategoriat ja päihdeitt, joihin kokonaisuuden viestinnässä ja materiaaleissa fokusoidutaan. (Music Against Drugs -päihdekasvatuskokonaisuus 2022.) Kouluviikolla ja kokonaisuudella on kyetty lisäämään nuorten tietoa päihdeittistä ja riippuvuuksista, vahvistamaan koulun yhteishenkeä, lisäämään mahdollisuuksia tutustua, sekä kyetty lisäämään nuorten kaverustumista. Riemu-kouluviikolla tehdään muun muassa tukioppilaiden ohjaamia pelitehtäviä, lisäksi kouluille laitetaan päihdekasvatusjulisteita, joiden kautta pääsee pelaamaan erilaisia tietovisoja (Kouluviikon opas JKL 2024). Päihdetiedon lisäämisessä

hyödynnetään ennen ja jälkeen -mittausasetelmia nuorilta saatavan kokemustiedon lisäksi. Myös kouluviikkoa, kuten jokaisen kokonaisuuden osasisällön tuloksellisuutta mitataan. (Söderman 2024.)

### 2.3 Yhdistyksen muut toimintamuodot

Yhtenä Riemu Finlandin toimintamuotona on tiimiharjoittelujaksojen toteuttaminen 18–29-vuotiaille nuorille Jyväskylässä. Harjoittelujakson pituus on tavallisesti keväisin ja syksyisin 3,5 kuukautta, kesäisin 2 kuukautta. Jakson sisällöt laaditaan yksilöllisesti nuorten omiin elämäntilanteisiin ja päämääriin mukautuen. Tavoitteiden toteutumista seurataan ja tuetaan yksilövalmennuksen keinoin. Tiimiharjoittelujaksolla toimitaan pienryhmissä nuorten kiinnostuksen kohteiden mukaisesti. Tarjolla olevia tiimejä ovat esimerkiksi ohjaus- ja tapahtumatiimi, bänditiimi, pelitiimi, media- ja viestintätiimi sekä yhteiskunnallisen markkinoinnin tiimi. Toiminnan kautta nuorten on mahdollista oppia yhteistyötaitoja, tunnistaa omia vahvuuksia sekä kehittää omia vuorovaikutustaitoja. (Music Against Drugs 2023f.) Jakso on mahdollista suorittaa osallistumalla toimintaan vapaaehtoisena tai esimerkiksi työkokeilun tai opintoihin sisältyvän työssäoppimisen kautta. Tiimityöskentelyn ohella nuorten on mahdollista harjoittaa lisäksi omia työnhakutaitoja sekä työelämävalmiuksia digitaalisen portfolion teon ja vuorovaikutuskoulutukseen osallistumisen kautta. Jakson aikana jaetaan myös tietoa erilaisista opiskelu-, työllistymis- ja osallistumismahdollisuuksista, sekä teemoista terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Toimintaan kuuluu lisäksi muun muassa eri liikuntalajien kokeilemistä, tiimileiri, sekä kuukausittainen yhteisruokailu. (Music Against Drugs ry 2023f.)

Toinen keskeinen toimintamuoto on Digi-Ink, joka on verkossa toteutettavaa, 18–29-vuotiaille nuorille kohdennettua valmennusta, jonka tarkoituksena on edistää esimerkiksi opintoja, työnhakua, hyvinvointia sekä liikkumista. Toimintaan sisältyy Goals-valmennus, jonka tavoitteena on vahvistaa nuoren mahdollisuuksia työnhakijana, nostattaa itsetuntoa ja rohkeutta sekä löytää omia vahvuuksia. Moti-valmennuksessa keskitytään opiskelumotivaation löytämiseen ja opintojen helpottamiseen eri menetelmien avulla. Taito-ryhmä on puolestaan suunnattu taiteesta ja itseilmaisusta kiinnostuneille. Ryhmässä toteutetaan sekä omia, että yhteisiä taideprojekteja, loppuhuipennuksena järjestetään yhteinen taidenäyttely. Digi-Inkin opintopiirissä on mahdollista kokoontua tekemään koulutehtäviä yhdessä, mikäli yksin tekeminen tuntuu hankalalta. Toimintaan sisältyy myös liikuntahaaste, jonka suorittamalla voi lunastaa itselleen valitsemansa palkinnon. (Music Against Drugs ry 2023g.)

ISGee-verkkopelitoiminnassa nuoret pääsevät heittäytymään mukaan erilaisiin, mielenkiintoisiin aktiviteetteihin. Pelaamiseen kuuluvaa yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutustaitoja edistetään yhteisöllisellä tekemisellä ja suunnittelulla sekä jatkuvalla vuorovaikutuksella. Tapahtumiin sisältyy muun muassa yhdistyksen toimistolla järjestettävä viikoittainen pelailu- ja teemailta, jossa muun muassa pelataan yhdessä, katsotaan elokuvia, kokataan ja tutustutaan kaupungin tarjoamiin harrastusmahdollisuuksiin. Peliyhteisö toimii myös omalla Discord-kanavallaan. (Music Against Drugs ry 2023h.)

## 2.4 Tarve

Tarve opinnäytetyölle lähti tilaajamme Riemu Finlandin toiveesta ja tarpeesta toimintansa kehittämiseksi. Opinnäytetyön tulosten avulla kehitetään yhdistyksen päihdekasvatuskokonaisuuteen sisältyvää Riemu-kouluviikkoa, jonka yhtenä tavoitteena on kiusaamisen, yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden ehkäiseminen. Riemu Finlandin kehittämispäällikkö Södermanin (2024) mukaan Riemu-kouluviikossa on yhdistyksen osasisällöistä vielä eniten kehittämisen varaa, joka on näyttäytynyt heidän tekemissään palautekyselyissä ja mittauksissa. Heidän on tärkeää saada tietoa, miten paljon kiusaamista, ulkopuolisuutta ja yksinäisyyttä esiintyy, miten nuoret sen kokevat ja mitä he ajattelevat siitä, miten näitä asioita voisi ennaltaehkäistä parhaiten heidän näkökulmastaan. Tausta-ajatuksena opinnäytetyön tarpeelle on, että on ensin ymmärrettävä ilmiötä ja lähtötasoa, ennen kuin toimintaa voi lähteä kehittämään. Riemu-kouluviikoilla on tähän mennessä järjestetty muun muassa erilaisia pelejä, kilpailuja ja tietovisoja, joilla on pyritty vahvistamaan koulun yhteisöllisyyttä (Söderman 2024). Kohderyhmänämme toimii 7.–9. luokkalaiset, koska Riemuviikko on suunnattu nimenomaan yläkouluikäisille nuorille. Jämsän alueen yläkoululaiset valikoituivat hyväksi kohderyhmäksi kyselytutkimukseemme myös sen vuoksi, että Riemu Finlandin kouluviikkoa ei ole aiemmin järjestetty Jämsässä, eikä yhdistyksellä ollut aiempaa tutkimustietoa Jämsän alueen yläkoululaisista.

Koimme molemmat aiheen merkitykselliseksi ja ajankohtaiseksi, joka lisäsi kiinnostustamme opinnäytetyön toteuttamiselle. Mediassa tulee esille yhä useammin vastaan uutisia ja julkaisuja nuorten ongelmista, liittyen kiusaamiseen sekä yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemuksiin. Suomen Punaisen Ristin toimeksi antaman, Taloustutkimus Oy:n toteuttaman yksinäisyysbarometrin tulosten (2023) mukaan eniten yksinäisyyttä, eristäytyneisyyttä ja ulkopuolelle jätetyksi tulemistä kokevat 15–34-vuotiaat nuoret ja nuoret aikuiset. Näimme aiheen ajankohtaiseksi myös sen vuoksi, että viime vuosien koronapandemialla on ollut nuorten hyvinvoinnille

negatiivisia vaikutuksia, jotka voivat näyttäytyä vielä pitkään tulevaisuudessa, mikäli niihin ei puututa riittävästi ja riittävän ajoissa (Suomen Punainen Risti 2023). Mielestämme kiusaamisen, yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden ehkäisemisellä edistetään lasten ja nuorten terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia, jotka ovat Riemu Finlandin toiminnan päätavoitteita. Näitä asioita edistämällä nuoren mahdollisuus olla osallisena yhteiskunnassa kasvaa. Kiusaaminen on vähentynyt viime vuosien aikana sekä kouluterveyskyselyiden, että KiVa-koulu-tulosten mukaan, mutta siitä huolimatta yhä noin kymmenesosa lapsista ja nuorista kokee kiusaamista, joka voi vaikuttaa heidän elämässään pitkälle tulevaisuuteen (Oksanen 2021).

## 3 TIETOPERUSTA

Tässä luvussa käymme läpi opinnäytetyöhömmme liittyviä keskeisiä käsitteitä. Lisäksi kerromme esimerkiksi kiusaamisen ja yksinäisyyden seurauksista, joka havainnollistaa miksi niitä on tärkeää ehkäistä.

### 3.1 Kiusaaminen

Mannerheimin Lastensuojeluliiton (2022) mukaan kiusaaminen voidaan määritellä usealla eri tavalla ja siitä on useampia eri käsityksiä. Kiusaamisella voidaan käytännössä tarkoittaa mitä tahansa sellaista toimintaa, jolla pyritään tavalla tai toisella vahingoittamaan tai loukkaamaan toista (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2022). Tämä voi olla esimerkiksi toisen pilkkaamista, haukkumista, fyysistä satuttamista, yksin jättämistä tai selän takana puhumista (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2023a). Kiusaamistilanteita usein korostaa asetelma, jossa kiusattu ja kiusaaja eivät ole tasa-arvoisessa asemassa ja kiusattu on kyvytön puolustamaan itseään suhteessa kiusaajaan (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2023b). Kiusaaminen eroaa riidoista tai erimielisyyksistä siten, että se on usein jatkuvaa mielipahan tuottamista kiusatulle. Kiusaamisen määrittely on sinänsä hankalaa, sillä on muistettava, että se on aina myös yksilöllinen kokemus ja jokainen kokee sen omalla tavallaan. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2022.) Alametsä ja Roine (2022) kertovat omiin kokemuksiin perustuvassa kirjassaan käyttävänsä koulukiusaamisesta ennemmin termiä kouluväkivalta, sillä sanana kiusaaminen on heidän mukaansa vähättelevä. Siitä saa käsityksen, että koulussa tapahtuva väkivalta olisi vain pientä harmitonta kiusaa, kun todellisuudessa väkivalta on aina vaarallista ja satuttavaa (Alametsä & Roine 2022, 37).

Suomessa on laki, jonka avulla turvataan jokaiselle oppilaalle oikeus turvalliseen kouluympäristöön. Sen tarkoitus on, että jokaiselle oppilaalle mahdollistetaan oikeus vaatia, että kiusaamistilanteisiin puututaan. Tämä tarkoittaa olennaisesti myös sitä, että koulun henkilökunnalla on velvoite puuttua kiusaamiseen. (Kiva Koulu 2024.) Kiusaamiseen puuttumisen kannalta tärkeää on tunnistaa kiusaamisen tavat. Lapset ja nuoret myös puhuvat useasti eri tavalla toisilleen kuin aikuiset. Kiusaamista voi joskus olla vaikeaa huomata ja nuori ei siitä mielellään välttämättä aikuiselle kerro. Syynä tähän voi olla esimerkiksi nuoren tuntema häpeä tai pelko siitä, että kertomisen takia kiusaaminen muuttuu vielä pahemmaksi. Lapsia ja nuoria on hyvä rohkaista kertomaan kiusaamisesta avoimesti, mutta liika painostaminen voi kuitenkin johtaa vai-

kenemiseen ja kiusaaminen ei sen takia tule aikuisten tietoisuuteen. Eritoten herkässä murrosiässä kaivataan hyväksytyksi tulemisen tunnetta muilta ja kiusatuksi joutumista ei mielellään myönnetä kaveriporukassa. (Opetushallitus 2023a.) Viime vuosien aikana myös sosiaalinen media on tuonut kiusaamiseen uusia ulottuvuuksia. Mannerheimin Lastensuojeluliiton (2021) teettämässä kyselyssä puolet vastaajista kertoivat kokeneensa nettikiusaamista eri sosiaalisen median alustoilla. Päätimme tässä opinnäytetyössä keskittyä enemmän koulussa tapahtuvaan kiusaamiseen ja sen ehkäisemiseen, sillä tilaajamme toiminta keskittyy tähän.

### 3.2 Yksinäisyys ja ulkopuolisuus

Yksinäisyys liitetään suomalaisten hyvinvoinnin ja terveyden heikentymiseen vahvemmin kuin mikään toinen yksittäinen tekijä. Sen ajatellaan olevan keskeinen yhteiskunnallisen eriarvoisuuden ilmenemismuoto, joka estää monia elämästä merkityksellistä, tavoitteidensa mukaista elämää. (Saari 2016, 5.) Yksinäisyys nähdään usein eräänlaisena syrjäytymisen muotona, josta tavoitellaan poispääsyä (Harinen 2008, 84). Junttila (2016) määrittelee yksinäisyyden epämiellyttäväksi psyykkiseksi olotilaksi, jossa jollakin tapaa puutteelliset sosiaaliset suhteet tuottavat kielteisiä tunteita. Yksinäisyyttä on tutkittu ilmiönä myös evoluutioon peilaten. Tämän mukaan yksinäisyyden tuntemuksilla on vastaavan kaltainen mekanismi kuin janon tai nälän tunteella. Ihminen kohdistaa huomionsa negatiiviseen asiaan ja pyrkii etsimään siihen ratkaisua. (Junttila 2016, 53.) Kouluterveyskyselyiden mukaan yksinäisyyttä kokevien määrä on ollut jatkuvassa kasvussa ja tämä liitetään usein myös kiusatuksi tulemiseen. Yksinäistä lasta tai nuorta voidaan kiusata esimerkiksi sen takia, että hän on vetäytynyt etämmälle muista tai hänen sosiaaliset taitonsa ovat harjoittelun puutteen vuoksi jääneet heikommalle tasolle. Useimmiten yhteys menee kuitenkin päinvastoin, eli lapsena kiusaamista kokeneesta tulee usein myös yksinäinen ja ulkopuolinen. (Junttila 2022, 47.)

Junttilan (2016) mukaan lapsilla ja nuorilla yksinäisyys voi näyttäytyä tunteena siitä, ettei ole ketään, joka ymmärtäisi, kuuntelisi tai olisi tukena. Kyseisessä iässä toimivat ja turvalliset kaveri- ja ystävyys-suhteet ovat ensisijaisen tärkeitä edellytyksiä sosiaalisten taitojen kehittymisen ja niiden ylläpitämisen kannalta. Jopa alle kolmivuotiaat lapset voivat kokea yksinäisyyttä. Lasten yksinäisyyden nähdään eroavan tuntemuksiltaan aikuisten yksinäisyydestä, mutta se pitää sisällään samoja kokemuksia: ahdistavia mielipahan tunteita sekä ikävystymisen, vieraantumisen sekä syrjäytetyksi tulemisen tunteesta kantautuvaa itsearvostuksen vähenemistä. Perhepiiristä opitut mallit sosiaaliselle käyttäytymiselle ovat merkityksellisiä, mutta niiden harjoittelu

ja vahvistaminen eivät pääse toteutumaan ilman vertaisista koostuvaa verkostoa. (Junttila 2016, 149.) Lasten ja nuorten omissa kokemuksissa yksinäisyys ilmenee vahvana, lamaannuttavana, kokonaisvaltaisena ja pelottavana tuntemuksena, jonka vaikutukset yltyvät sosiaalisia verkostoja ja suhteita pidemmälle. Moni lapsista ja nuorista kokee yksinäisyyden vaikuttavan heidän koko elämäänsä. (Junttila 2016, 153.)

Yksinäisyydelle on monia tekijöitä. Tuntemus riittämättömyydestä, ulkopuolisuudesta ja merkityksellisyyden puutteesta on mahdollisesti alkanut jo varhaislapsuuden vuorovaikutussuhteissa, ja se on voinut periytyä opittuna mallina vanhemmilta lapselle. Tähän on voinut vaikuttaa esimerkiksi vanhempien kiireisyys tai välinpitämättömyys, ero parisuhteessa, uudelle paikkakunnalle muutto, kokemus kiusatuksi tai torjutuksi tulemisesta varhaiskasvatuksessa tai kouluaikana, etninen tausta, mahdolliset traumat tai tunne erilaisuudesta muihin ympärillä oleviin ihmisiin nähden. Yksinäisyys voi juontaa juurensa myös siitä, ettei edellisten tai muiden tapahtumien, kuten sairastumisen tai useiden paikkakunnan vaihdosten vuoksi, ole päässyt verkostoitumaan ja sitä kautta oppimaan niissä toimimista. Jos ei ole taitoja toimia ihmisten parissa, voi olla vaikeaa, pelottavaa ja turhauttavaa edes yrittää päästä mukaan sosiaalisiin suhteisiin. (Junttila 2022, 42–43.)

Pitkäkestoinen yksinäisyyden kokemus vaikeuttaa lapsen ja nuoren sosiaalista ja tunne-elämällistä hyvinvointia sekä lisää riskiä mielenterveysongelmien syntymiseen. Yksinäisyyteen sisältyvien oireiden, kuten stressin, uniongelmien ja kielteisten ajatusmallien on nähty heikentävän yksinäisen ihmisen psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Yksinäisten ihmisten tavallisimpia mielenterveysongelmia ovat erilaiset ahdistuneisuushäiriöt ja masennusoireet. Masennukseen sairastumisen riski on yksinäisillä lähes yksitoistakertainen muihin ihmisiin nähden. Vielä masennustakin yleisemmin yksinäisillä ilmaantuu diagnosoituja ahdistuneisuushäiriöitä, eritoten sosiaalista ahdistusta. On käytännön tasolla mahdotonta löytää sellaista mielenterveyden häiriötä, johon yksinäisyyttä ei olisi yhdistetty - mukaan lukien itsetuhoisuus, itsemurhat ja niiden yritykset (Junttila 2016, 155–156.)

### **3.3 Aiempia tutkimuksia ja toimintamalleja**

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttamien valtakunnallisten kouluterveyskyselyiden tulosten mukaan suurin osa lapsista ja nuorista voi Suomessa pääsääntöisesti hyvin (Opetushallitus 2023b). Kiusaamiseen on viime vuosien aikana kiinnitetty erityisen paljon huomiota, mikä on selvästi tuottanut tulosta, sillä tulokset ovat näyttäneet ilmiön laskeneen aikaisempia vuosia

alhaisemmalle tasolle. Yläkouluikäisistä nuorista jatkuvaa kiusaamista kokee kuitenkin vielä noin viisi prosenttia. Aiempien vuosien aikana, pääasiassa ennen valtakunnallisen kiusaamisenvastaisen ohjelman käynnistämistä, jatkuvaa kiusaamista koki vähintään joka kymmenes nuorista. (Junttila 2022, 47.)

Kouluhyvinvoinnin edistämiseksi, koululäsnäolon tukemiseksi ja kiusaamisen vastaiselle työlle on kehitetty useita eri toimintamalleja ja menetelmiä (Opetushallitus 2023b). Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki velvoittaaakin jokaista opiskeluhuollon toimijaa tekemään kiusaamisen, häirinnän ja väkivallan vastaisen suunnitelman koulussa (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013, 13 §). Opetushallituksen vuonna 2020 julkaiseman kiusaamisen vastainen työ kouluissa ja oppilaitoksissa -oppaan mukaan perustan kiusaamisen vastaiselle työlle muodostavat koulun toimintakulttuuri, yhteisöllisyyden luominen sekä huolehtiminen vuorovaikutus- ja tunnetaitojen opetuksesta (Francke, Haanpää, Lahtinen & Laitinen 2020, 30). Valtaosa kiusaamistapauksista on selvitettävissä koulun ja kotien välisen yhteistyön voimin ilman ulkopuolista tukea. Jos konfliktitilanne on vaikea ja pitkäkestoinen, saattaa koulun ja vanhempien keinot ja jaksaminen olla koetuksella. Lasten ja nuorten tervettä kasvua tukevalla järjestöllä, Aseman Lapset ry:llä, on hanke nimenomaan tämänkaltaisia tilanteita varten. Hankkeessa työskentelee K-0-koordinaattoreita, jotka ovat tarvittaessa apuun kutsuttavia, ulkopuolisia ja puolueettomia konfliktien selvittämisen ammattilaisia. (Aseman Lapset ry 2024.)

Suomen nuorisovaltuustojen kattojärjestö Allianssin yhteistyössä MTV Uutisten kanssa toteuttaman kyselyn tulosten mukaan suurin osa nuorista kokee vähintään viikoittain yksinäisyyttä. Keväällä 2020 alkanut maailmanlaajuinen koronapandemia lisäsi nuorten yksinäisyyttä merkittävästi ja normaalioloihin palatessa yksinäisyys jäi osaksi monen elämää. Keskeisiksi syiksi omaan yksinäisyyteen nousi esille sosiaalinen ahdistus, ujoin ja masennus. (Allianssi 2023).

KiVa-koulu on tutkittuun näyttöön perustuva suomalainen innovaatio ja toimenpideohjelma kiusaamista vastaan, jonka pääasiallisena tavoitteena on kiusaamisen ennaltaehkäisy. KiVa-ohjelma tarjoaa muun muassa monipuolisia ja käytännönläheisiä sisältöjä ja materiaaleja sekä oppilaille, opettajille että vanhemmille. Ohjelmassa korostetaan jokaisen oppilaan omaa vastuuta yhteisestä hyvinvoinnista, tarjotaan keinoja tukea kiusattua ja osoittaa, että kiusaamista ei hyväksytä. KiVa Koulu on koko koulun ohjelma, jonka käyttäjiksi rekisteröityvät nimenomaan koulut, eivät yksittäiset opettajat tai koululuokat. Yläkouluissa yleisiin toimenpiteisiin lukeutuu KiVa-teemat, joita koulu voi toteuttaa joko teemapäivien tai oppituntien muodossa. (Avain KiVaan Kouluun 2018, 9–10.) Suomessa KiVa Koulu -ohjelmassa on yli 900 koulua mukana ja



ohjelma on käytössä yli 20 maassa myös Suomen ulkopuolella (KiVa Koulu 2024). Peruskouluja Suomessa oli vuoden 2022 lopulla yhteensä 2039 kappaletta (Tilastokeskus 2023).

## 4 KÄYTETYT MENETELMÄT

Humanistisen ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat työelämälähtöisiä, tilaustöinä suoritettavia kehittämistehtäviä. Työn tavoitteena on tuottaa konkreettista hyötyä tilaajalle. Jokaisen kehittämistehtävän tarkoitus on luoda uutta tietoa ja edistää tilaajan toimintaa. (Humakin opinnäytetyöopas 2024.)

### 4.1 Laadullinen ja määrällinen tutkimus

Tutkimuksemme on pääsääntöisesti määrällinen, mutta se sisältää vahvasti myös laadullisia piirteitä. Tiedonkeruumenetelmämme toimii kyselytutkimus, jota käytetään usein määrällisessä tutkimuksessa. Osa kysymyksistämme on tyypillisiä määrällisen tutkimuksen kysymyksiä, kuten monivalintakysymyksiä. Osa on puolestaan avoimia, joihin vastaaja voi vastata avoimesti ilman tarkkoja raameja. Koska opinnäytetyömme sisältää piirteitä sekä määrällisestä, että laadullisesta tutkimusmenetelmästä, analysoimme kysymykset kysymyskohtaisesti kuhunkin sopivalla menetelmällä. Avoimet kysymykset analysoimme kvalitatiivisena ja monivalintakysymykset kvantitatiivisena.

Määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus vastaa kysymyksiin mikä, missä, paljonko ja kuinka usein. Se on ilmiön kuvausta numeerisen tiedon pohjalta. Tavanomaisia aineistonkeruumenetelmiä ovat esimerkiksi lomakekyselyt, internet-kyselyt, strukturoidut haastattelut, puhelinhaastattelut, systemaattinen havainnointi ja kokeelliset tutkimukset. Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus vastaa kysymyksiin miksi, miten, millainen. Se on harkinnanvaraisesti koottu, suppea näyte. Ilmiötä pyritään ymmärtämään niin sanotusti pehmeän tiedon pohjalta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa yleisiä aineistonkeruumenetelmiä ovat henkilökohtaiset haastattelut, syvähaastattelut, ryhmähaastattelut, osallistuva havainnointi, sekä valmiit aineistot ja dokumentit. (Heikkilä 2014.) Tilaajan näkökulmasta kaksi erilaista lähestymistapaa sopivat toteutukseen, sillä kvantitatiivisella tutkimuksella pyritään siihen, että ymmärretään ilmiön esiintyvyyttä ja laajuutta. Kvalitatiivinen tutkimus mahdollistaa nuorten äänen kuulumisen ja ratkaisuideat ilmiöihin. (Söderman 2024.)

Monivalintakysymysten analysoinnissa käytämme menetelmänä luokittelua. Aineistosta, joka koostuu suuresta joukosta tutkimuskohteita tai tapauksia, muodostetaan luokittelun avulla erilaisia ryhmittelyjä ja jäsennyksiä. Analyysimenetelmänä luokittelu on sellainen, jossa voidaan käyttää tapoja sekä laadullisesta että määrällisestä analyysistä (Jyväskylän yliopiston Koppa

2015). Päätimme analysoida avoimet kysymykset teemoitellen, koska halusimme saada selville useasti esiintyviä asioita aiheeseemme liittyen. Tämän koimme auttavan Riemu Finland ry:tä suunnittelemaan toimintaansa korostuneiden teemojen pohjalta. Teemoittelu on yksi laadullisten analyysien perusmenetelmistä, jonka avulla tutkimusaineistosta pyritään hahmottamaan keskeisimpiä teemoja, mitä nousee esiin. Teemoiksi voidaan hahmotella aiheita, jotka tavalla tai toisella toistuvat tutkimusaineistossa. (Jyväskylän yliopiston Koppa 2016.)

## 4.2 Tiedonkeruu- ja kehittämismenetelmät

Tiedonkeruumenetelmänä käytimme kyselyä. Kyselytutkimukseen päädyimme, koska halusimme saada määrällisesti kattavan kuvan Jämsän kaupungin yläkoulujen tilanteesta. Kyselytutkimus on merkityksellinen tapa hankkia ja tutkia tietoa esimerkiksi erilaisista yhteiskunnan ilmiöistä, mielipiteistä, ihmisten toiminnasta, asenteista ja arvoista (Vehkalahti 2019, 11). Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa tietoa kerätään kysymysten avulla. Kysymykset voivat olla joko strukturoituja eli niissä on valmiit vastausvaihtoehdot tai avoimia kysymyksiä. (Kananen 2011, 30.) Kyselymme sisältää monivalintakysymyksiä, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot sekä avoimia kysymyksiä, joissa vastaaja pystyy itse kirjoittamalla vastaamaan. Koimme, että kyselytutkimuksen avulla voimme parhaiten selvittää, kuinka paljon kiusaamista, yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta Jämsän yläkoululaiset kokevat. Tämän kautta saamme asiasta selkeän kuvan ja voimme myös kyselyn avulla selvittää oppilaiden ajatuksia näiden edellä mainittujen asioiden ehkäisemiseksi.

Kyselytutkimuksen teimme Webropol-nimisellä ohjelmalla. Webropol-kyselyn jaoimme molempien koulujen rehtoreille, jotka jakoivat sen Wilma-nimisen tietojärjestelmän kautta oppilaille. Jaoimme kyselylomakkeen Wilman kautta, koska mielestämme pystyimme tavoittamaan kaikki koulun oppilaat helpoimmin tätä kautta. Kyselyä hyödynnetään useimmin määrällisissä eli kvantitatiivisissa tutkimuksissa, mutta se voi pitää sisällään myös laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen tunnusmerkkejä. Esimerkiksi kyselyssä olevia avoimia vastauksia analysoidaan laadullisten menetelmien avulla. (Hautio & Simola 2022.) Koimme kyselytutkimuksen olevan paras tapa saada tehtyä sekä määrällistä, että laadullista analyysia tästä aiheesta.

Yhtenä kehittämismenetelmänä käytimme aivoriieheä, johon osallistui lisäksi Riemu-päihdekasvatuskokonaisuuden tuottaja sekä yhdistyksen kehittämispäällikkö. Brainstormauksenaikin tunnetun aivoriiehimenetelmän tarkoituksena on kehittää uusia ja luovia ideoita annettuun

aiheeseen liittyen (Halme 2018). Aivoriihessä kävimme yhdessä läpi kyselyn tuloksia ja pohdimme, millä tavoin toimintaa voi lähteä kehittämään vastausten pohjalta.

### 4.3 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2023) korostaa, että tutkimus on eettisesti luotettava ja hyväksyttävä ja tulokset uskottavia vain silloin, kun tutkimus on tehty hyvän tieteellisen käytännön periaatteita noudattaen. Eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan näitä perusperiaatteita ovat rehellisyys, luotettavuus, vastuunkanto ja arvostus (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023). Käsittelemme tutkimuksemme tuloksia avoimesti ja vastuullisesti käyttäen menetelmiä, jotka ovat tieteellisen tutkimuksen kriteereiden mukaisia.

Opinnäytetyömme tekeminen alkoi aihe-ehdotuksesta, jonka jälkeen teimme yhteistyösopimuksen tilaajan, Riemu Finlandin kehittämispäällikön kanssa. Kun saimme ajatuksen toteuttaa kyselyn Jämsään, teimme kaupungille tutkimuslupahakemuksen, jonka hyväksyi kaupungin johtava rehtori. Toteutimme kyselytutkimuksen Webropol -kysely- ja raportointiohjelmalla, johon meillä oli pääsy omilla koulun käyttäjätunnuksillamme. Kyselyyn ja vastauksiin pääsy oli ainoastaan meillä. Siirsimme vastaukset Webropolista myös Excel-ohjelmaan analysointia varten. Excel-tiedostot säilytettiin henkilökohtaisilla tietokoneillamme salasanojen takana, jonka avulla varmistettiin, etteivät ulkopuoliset pääse tiedostoja näkemään.

Kyselyn alustuksessa kerroimme olevamme yhteisöpedagogiopiskelijoita ja kyselyn liittyvän opinnäytetyöhömme, jonka tilaajana toimii jyvaskyläläinen ehkäisevän päihdetyön järjestö Riemu Finland ry. Kyselymme oli anonyymi ja korostimme, että vastaukset tullaan käsittelemään luottamuksellisesti ja tuhoamaan niiden analysoinnin jälkeen. Halusimme tehdä kyselystä anonyymin nimenomaan sen takia, että vastaajien olisi helppo vastata arkaluontoisiin aiheisiin rehellisesti. Jälkikäteen huomasimme, että kyselyn tarkoitusta olisi voinut avata enemmän alustuksessa ja mainita, että kyselyn tuloksia tullaan hyödyntämään yhdistyksen Riemu-kouluviiikon kehittämisessä. Kyselyn lopussa oli linkki erilliselle arvontalomakkeelle, johon osallistuminen oli vapaaehtoista. Arvontalomake toteutettiin myös Webropol-ohjelmaa käyttäen. Arvontaan osallistuessaan oppilas kirjoitti oman etunimensä ja luokkansa vastauskenttään, esimerkiksi 'Matti 8B'. Mikäli luokassa oli useampi samanniminen henkilö, ohjeistimme kirjoittamaan myös sukunimen ensimmäisen kirjaimen. Erilliseen arvontalomakkeeseen päädyimme

siksi, että siten arvontaan osallistuneita ei voida yhdistää tiettyihin vastaajiin. Palkintona arvonnassa oli tilaajamme Riemu Finland ry:n sponsorimat herkkupaketit, jotka toimitimme molemmille kouluille henkilökohtaisesti.

## 5 KYSELYTUTKIMUKSEN ANALYSOINTI

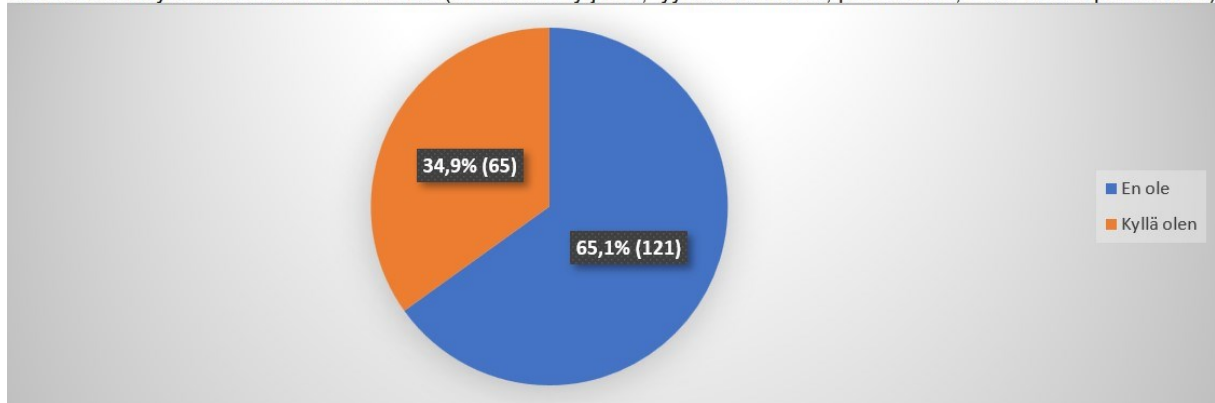
Tässä kappaleessa käymme läpi kyselytutkimuksemme tuloksia. Kysymykset käydään läpi yksi kerrallaan ja tulokset esitellään diagrammeilla ja sitaateilla havainnollistaen. Kyselytutkimuksemme osallistui sekä Jämsänjoen, että Jämsänkosken yhtenäiskoulu. Yläkoululaisia kouluissa oli joulukuussa 2023 yhteensä 546. Kyselyymme heistä vastasi 188 oppilasta, eli 34,43 % yläkoululaisten kokonaismäärästä. Jokaiseen yksittäiseen kysymykseen vastaaminen oli vapaaehtoista, jonka vuoksi vastaajien määrä vaihtelee kysymyksittäin.

### 5.1 Kiusaamisen esiintyvyys

Ensimmäisen kysymyksen tarkoituksena oli kartoittaa, kuinka moni vastaajista on kokenut kiusaamista yläkouluopintojensa aikana. Ensimmäiseen kysymykseen vastasi 186 oppilasta, eli 98,9 % kyselyyn vastanneiden kokonaismäärästä.

Heistä 34,9 % eli 65 vastaajaa kertoi kokeneensa kiusaamista. Vastauksista näemme, että noin joka kolmas kyselyyn vastanneista on kokenut jonkinasteista kiusaamista yläkouluopintojen aikana. 65,1 % eli 121 vastaajista kertoi, etteivät ole kokeneet kiusaamista yläkouluaikana.

Oletko kokenut yläkouluaikanasi kiusaamista? (esimerkiksi syrjintää, fyysistä väkivaltaa, pilkkaamista, selän takana puhumista...)

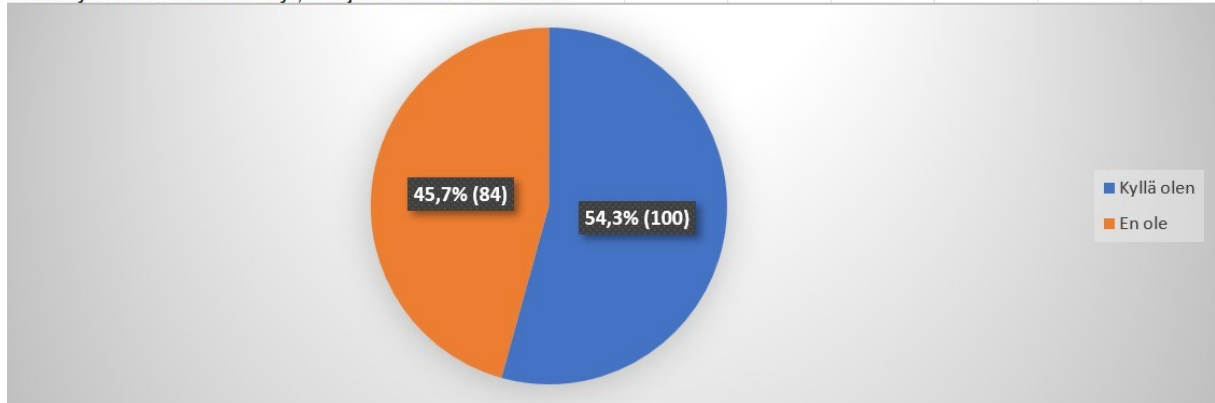


Kuvio 1. Oletko kokenut yläkouluaikanasi kiusaamista? (N=186)

Verrattaessa THL:n syksyllä 2023 julkaisemaan valtakunnalliseen kouluterveyskyselyyn 8. ja 9. luokkalaisista 28,6 % oli kokenut kiusaamista lukukauden aikana (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023). Lukuja vertailtaessa on tiedostettava, että kyselymme kattaa koko yläkouluajan mukaan lukien 7. luokan, kun taas kouluterveyskyselyyn on vastattu kuluvan lukuvuoden ja 8. ja 9. luokkalaisten näkökulmasta.

Toisen kysymyksen avulla halusimme selvittää, kuinka moni vastaajista on nähnyt, kun jotain toista on kiusattu. Kysymykseen saimme 184 vastausta, joka kattaa 97,9 % kyselyyn vastanneiden kokonaismäärästä. Heistä 54,3 % eli 100 vastaajaa kertoi nähneensä, kun jotain toista on kiusattu. 45,7 % eli 84 vastaajista kertoi, etteivät ole nähneet kiusaamista tapahtuvan yläkouluaihana. Tuloksista näemme, että yli joka toinen vastaajista on nähnyt sivusta tilanteen tai tilanteita, joissa toista on kiusattu.

Oletko yläkouluaihanasi nähnyt, kun jotain toista on kiusattu?



Kuvio 2. Oletko yläkouluaihanasi nähnyt, kun jotain toista on kiusattu? (N=184)

Kahden ensimmäisen kysymyksen tuloksista näemme, että kiusaamista ilmenee. 54,3 % kuulostaa mielestämme melko vähäiseltä. Pohdimme tulosta tarkastellessa, kuinka hyvin yläkoululaiset tunnistavat kiusaamista ja millä vakavuudella he siihen suhtautuvat. Itse muistamme yläkouluaihana nähneemme kiusaamistilanteita usein.

## 5.2 Kiusaamisen ilmenemismuodot

Seuraavaksi halusimme avoimen kysymyksen avulla kartoittaa, minkälaista kiusaamista vastaajat ovat nähneet tai kokeneet, mikäli vastasivat ensimmäisiin kahteen kysymykseen tai vähintään toiseen niistä myöntävästi. Saimme yhteensä 100 vastausta, eli 53,2 % kyselyyn vastanneiden kokonaismäärästä vastasi kysymykseen. Tämä luku täsmää toiseen kysymykseen, jossa 100 vastaajista kertoi nähneensä kiusaamista.

Huomattava enemmistö vastaajista mainitsi vastauksissaan sanallisen kiusaamisen, yhteensä 65 mainintaa, 65 %. Yleisintä sanallista kiusaamista vastausten perusteella oli haukkuminen, 33 mainintaa. Haukkumista ei määritelty suurimmalta osin vastauksissa erikseen, mutta kolmessa vastauksista haukkuminen eriteltiin seksuaaliseen suuntautumiseen liittyväksi, kahdessa vammaisuuteen liittyväksi.

”Minua haukutaan lesboksi” (V40).”

”Haukkumista homoksi ja vammaiseksi ja käsketty toista tappamaan itsensä” (V90).

Haukkumisen jälkeen sanallisessa kiusaamisessa toiseksi useimmin tuli ilmi pahan puhuminen, sisältäen huhujen ja juorujen levittämistä sekä toisten syylistämistä, yhteensä 17 mainintaa.

”Ainakin tytöt usein puhuvat toisista pahaa ilman mitään syytä. Ja pojat voivat huudella toisilleen haukkumanimiä tai jotain muuta loukkaavaa” (V8).

”Juorujen keksimistä ja pilkkaamista, kun joku avautuu esim. omista ongelmista” (V37).

Kolmanneksi eniten vastauksissa korostui toisten nimittely, pilkkaaminen ja halveksunta, yhteensä 15 mainintaa.

”Nimittelyä muiden edessä ja selän takana. (--)” (V5).

”Loukkaavia lempinimiä on keksitty (--)” (V87).

Muita usein esiin nousseita vastauksia oli huutelu, yhteensä 14 mainintaa.

”Esim. huutelua ja osoittelua” (V39).

”Syrjimistä, huutelua, ilkkumista” (V68).

Valtakunnalliseen kouluterveyskyselyyn verrattaessa sanallista kiusaamista, kuten nimittelyä ja naurunalaiseksi tekemistä oli kokenut 8. ja 9. luokkalaisista 21,1 % (Terveys ja hyvinvoinnin laitos 2023).

Sanallisen kiusaamisen jälkeen toiseksi eniten vastauksissa ilmeni fyysinen kiusaaminen, yhteensä 26 mainintaa, 26 %. Kahdeksassa (8) vastauksista fyysinen väkivalta mainittiin yleisellä tasolla sitä tarkemmin erittelemättä.

”Huutelua ja fyysistä käsiksi käymistä” (V35).

”Käytävillä on käyty jonku päälle” (V50).

Yleisin fyysisen kiusaamisen muoto vastausten perusteella oli töniminen, yhteensä 9 mainintaa. Tämän jälkeen yleisintä oli lyöminen, hakkaaminen tai tappeleminen, 8 mainintaa.

”Haukkumista, tönimistä, lyömistä” (V12).

Lisäksi vastauksissa tuli mainintoja myös kiusatun pään upottamisesta vessanpönttöön (2 mainintaa), potkimisesta (1 maininta) sekä kuristamisesta (1 maininta).



”(--) olen myös nähnyt, kun kaksi tyyppiä piti kolmatta kuristusotteessa takapäin, kun toinen hakkasi, mutta se on erittäin harvinaista” (V9).

”Pää dipattii pönttöö” (V85).

Valtakunnallisen kouluterveyskyselyn mukaan fyysistä väkivaltaa kuten lyömistä, potkimista tai tönimistä oli kokenut 7,2 % 8. ja 9. luokkalaisista oppilaista. 17,5 % oli kokenut fyysistä uhkaa vuoden aikana. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023.)

Kolmanneksi eniten vastauksissa kerrottiin toisten syrjimisestä ja ulkopuolelle jättämisestä, yhteensä 20 mainintaa.

”Jätetään ryhmän ulkopuolelle tahallaan” (V19).

”Toisen oppilaan syrjimistä ja selän takana puhumista” (V48).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyyn verrattaessa koulukiusaamistilanteita, joissa jätetään ryhmän ulkopuolelle, on kokenut 14,2 % 8. ja 9. luokkalaisista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023).

Lisäksi vastauksissa ilmeni muun muassa omaisuuden varastaminen, rikkominen tai ottaminen ilman lupaa (4 mainintaa), sosiaalisessa mediassa tapahtuvaa kiusaamista (2 mainintaa), ”mulkaamista” tai vinoon katsomista (3 mainintaa), naureskelua (2 mainintaa), seksuaalista häirintää tai väkivaltaa (2 mainintaa), ärsyttämistä (1 maininta), salakuvaamista (1 maininta), osoittelua (1 maininta). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttaman kouluterveyskyselyn mukaan 8. ja 9. luokkalaisista 4,8 % oli kokenut tilanteen, jossa omaisuutta oli viety tai rikottu. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023).

”Yläkoulussa en ole paljoa nähnyt fyysistä kiusaamista, mutta tosi paljon netti-kiusaamista ja juorujen levittelyä, joista jälkimmäinen on omallekin kohdalle sattunut” (V22).

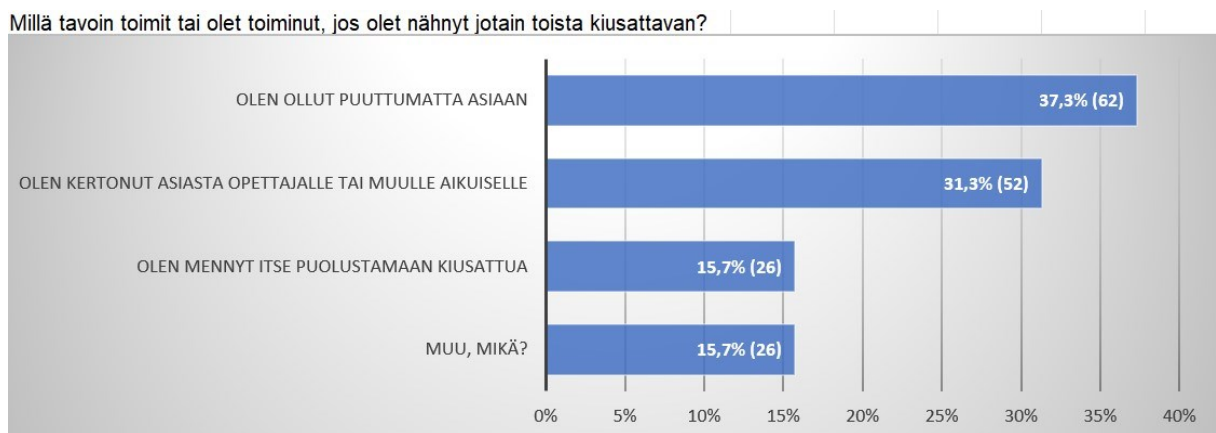
”Selän takana puhumista, salakuvausta ja videointia, porukalla naureskelua ja huutelua, joskus myös tönimistä tai lyömistä” (V34).

Vastauksista kaksitoista (12) oli epämääräisiä, eivätkä siten tutkimuksen kannalta valideja. Viidessä (5) vastauksessa kerrottiin, ettei ole kokenut tai nähnyt kiusaamistilanteita lainkaan. Kaksi (2) vastaajaa kertoi, etteivät tiedä tai osaa sanoa.

### 5.3 Oppilaiden toiminta kiusaamistilanteissa

Seuraavan kysymyksen avulla halusimme kartoittaa, millä tavoin oppilaat toimivat tai ovat toimineet nähdessään kiusaamistilanteita. Kysymykseen vastasi 166 vastaajaa, joka on 88,3 % kyselyyn vastanneiden kokonaismäärästä.

37,3 % eli 62 vastaajista kertoi olevansa puuttumatta asiaan. 31,3 % eli 52 vastasi kertovansa näkemästään opettajalle tai jollekin muulle aikuiselle. 15,7 % eli 26 vastaajista kertoi menevänsä itse puolustamaan kiusattua. Loput 15,7 %, 26 vastaajaa kertoivat toimivansa jollain muulla tavoin.



Kuvio 3. Millä tavoin toimit tai olet toiminut, jos olet nähnyt jotain toista kiusattavan? (N=166)

Muu, mikä -vaihtoehdon avoimeen vastauskenttään saimme 21 vastausta. Viisi (5) vastaajista kertoi olevansa tekemättä mitään, eli toisin sanoen ovat myös puuttumatta asiaan. Kolmessa (3) vastauksessa kerrottiin toiminnan olevan tapauskohtaista ja riippuvan tilanteesta mukana olevista ihmisistä.

”Olen joskus puuttunut asiaan, jos kyseessä oli kaveri, ketä kiusattiin” (V3).

”Kaikki yllä olevista, riippuu ihmisistä ja tilanteesta” (V8).

Kaksi (2) vastaajista kertoi nauravansa mukana tai osallistuvansa itse kiusaamiseen. Kaksi (2) kertoi ”vetävänsä turpaan”. Yksi (1) vastaajista kertoi kertoneensa opettajille, jotka eivät olleet tehneet asialle mitään. Yksi (1) vastaajista kertoi olevansa kiusatun tukena. Yksi (1) kertoi, ettei ole nähnyt kiusaamistilanteita. Yksi (1) kertoi, ettei tiedä, miten tilanteessa toimisi. Viisi (5) vastauksista eivät olleet valideja tutkimuksen kannalta.

Korhosen (2021) mukaan tutkimuksissa on arvioitu, että oppilaista keskimäärin 15–20 % puolustavat kiusattuja ja 24–30 % ovat hiljaisia hyväksyjiä. Tulostemme perusteella puolustajien

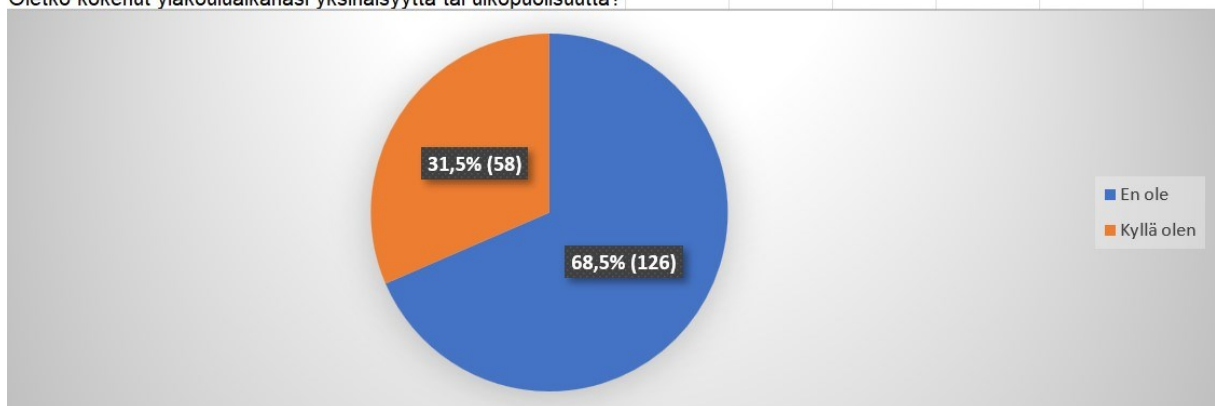
määrä on verrattavissa tähän arvioon, puuttumatta olevien määrä puolestaan on kyselyssämme suurempi. THL:n valtakunnallisen kouluterveyskyselyn mukaan kiusatuista tai muita kiusanneista 33,3 % on kertonut kiusaamisesta koulun aikuiselle (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023). Myös meidän kyselyssämme tämä prosentti on samaa luokkaa, 31,3 %. Tulosten perusteella voimme ajatella oppilaiden puuttumattomuuden olevan osittain yhteydessä pelkoon kiusatuksi tulemisesta, sillä tämä käy ilmi myös myöhempien kysymyksiemme vastauksissa.

#### 5.4 Kokemuksia yksinäisyydestä ja ulkopuolisuudesta

Viidennessä kysymyksessä tarkoituksenamme oli selvittää, kuinka moni oppilaista on kokenut yksinäisyyttä tai ulkopuolisuutta yläkouluopintojensa aikana. Kysymykseen vastasi 184 oppilasta, 97,9 % kyselyyn vastanneiden kokonaismäärästä.

Heistä 31,5 % eli 58 oppilasta vastasi kokeneensa yksinäisyyttä tai ulkopuolisuutta ja 68,5 % eli 126 vastasivat, etteivät ole kokeneet. Vastauksista näemme, että hieman alle kolmasosa oppilasta on kokenut yläkouluajan yksinäisyyttä tai ulkopuolisuutta.

Oletko kokenut yläkouluajanasi yksinäisyyttä tai ulkopuolisuutta?



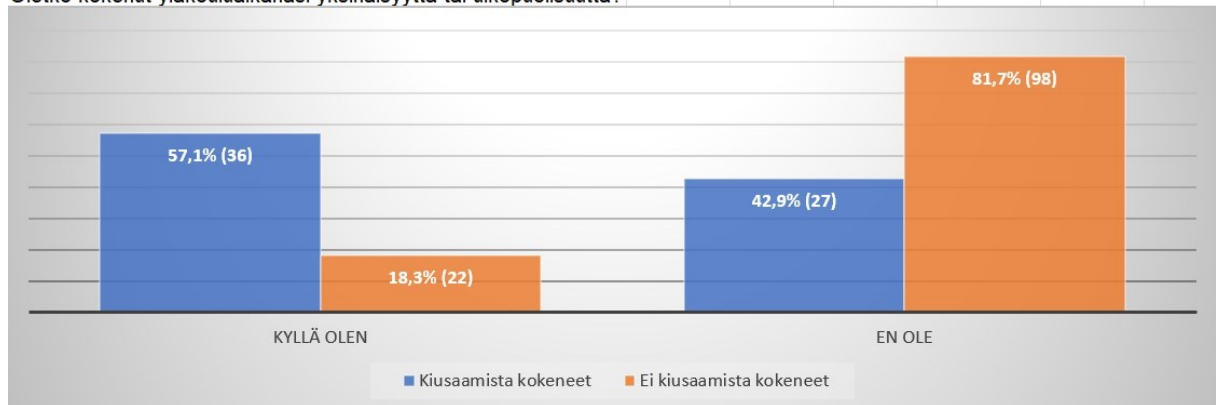
Kuvio 4. Oletko kokenut yläkouluajanasi yksinäisyyttä tai ulkopuolisuutta? (N=184)

Ensimmäisestä kysymyksestä saimme selville, että 34,9 % vastaajista oli kokenut kiusaamista. Tässä kysymyksessä ulkopuolisuutta tai yksinäisyyttä oli kokenut 31,5 %. Tästä voimme pohtia, onko kiusaamisen kokemuksilla yhteys myös yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemuksiin. Mannerheimin Lastensuojeluliiton (2023d) julkaisemassa, 'Ettei kukaan jäisi yksin' -podcastissa kerrotaan, että kiusaaminen on usein yhteydessä ulkopuolelle jäämiseen.

Junttilan (2016, 149) mukaan joka viides suomalaisista lapsista ja nuorista kokee yksinäisyyttä jossakin elämänsä vaiheessa. Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän kouluterveyskyselyn mukaan 14,1 % 8. ja 9. luokkalaisista ei koe olevansa tärkeä osa koulu- tai luokkayhteisöä, 10,5 % kokee, ettei ole yhtään läheistä ystävää (Terveys ja hyvinvoinnin laitos 2023).

Alla olevasta diagrammista näemme, että kiusaamista kokeneista 57,1 % eli 36 vastaajaa kertoi kokeneensa myös yksinäisyyttä tai ulkopuolisuutta. 42,9 % eli 27 kiusaamista kokeneistä ei ole kokenut yksinäisyyttä eikä ulkopuolisuutta. 18,3 % eli 22 vastaajista, jotka eivät olleet kokeneet kiusaamista kertoivat kokeneensa yksinäisyyttä tai ulkopuolisuutta. 81,7 % eli 98 vastasi, ettei ole kokenut myöskään yksinäisyyttä eikä ulkopuolisuutta. Tuloksista näemme, että kiusaamista kokeneista suurempi osa on kokenut myös yksinäisyyttä tai ulkopuolisuutta, kun taas vastaajista, jotka eivät ole kokeneet kiusaamista tämä prosentti on pienempi.

Oletko kokenut yläkouluajanasi yksinäisyyttä tai ulkopuolisuutta?



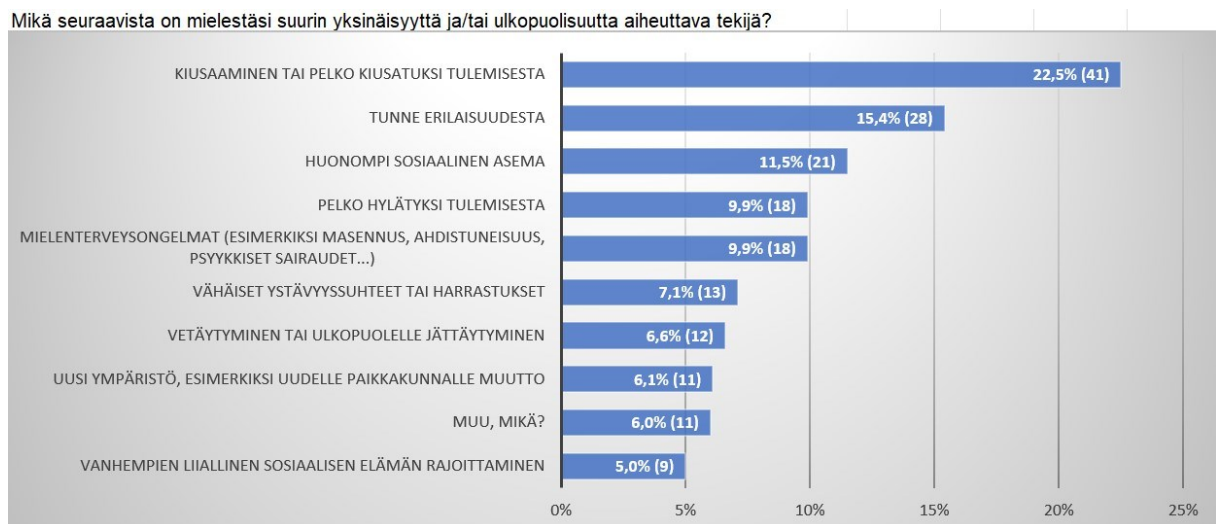
Kuvio 5. Yksinäisyys ja ulkopuolisuus verrattuna kiusaamisen kokemuksiin.

## 5.5 Yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta aiheuttavat tekijät

Kuudennessa kysymyksessä halusimme kartoittaa oppilaiden mielipiteitä siitä, mitkä ovat heidän mielestään suurimpia tekijöitä, jotka aiheuttavat yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemuksia. Kysymyksessä oli yhdeksän valmista vaihtoehtoa, sekä kymmenentenä vaihtoehtona jokin muu -vastausvaihtoehto. Kysymykseen vastasi 182 oppilasta, eli 96,9 % kyselyyn vastanneiden kokonaismäärästä.

Vastausvaihtoehdoista eniten, 22,5 % eli 41 oppilasta vastasi suurimmaksi syyksi kiusaamisen tai pelon kiusatuksi tulemisesta. Toiseksi eniten, 15,4 % eli 28 vastauksista sai tunne erilaisuudesta. 11,5 % eli 21 oppilaista vastasi suurimmaksi syyksi huonomman sosiaalisen aseman. 9,9 % eli 18 vastausta saivat sekä mielenterveysongelmat, että pelko hylätyksi tulemisesta.

7,1 %, eli 13 oppilaista näki suurimmaksi syyksi vähäiset ystävyysuhteet tai harrastukset ja 6,6 %, eli 12 puolestaan vetäytymisen tai ulkopuolelle jättäytymisen. 6,1 % eli 11 vastauksista sai uusi ympäristö, esimerkiksi uudelle paikkakunnalle muuttaminen. Jokin muu -vastausvaihtoehto sai myös 6,0 %, eli 11 vastausta. Loput 5,0 % eli 9 oppilasta vastasivat suurimmaksi syyksi vanhempien liiallisen sosiaalisen elämän rajoittamisen.



Kuvio 6. Mikä seuraavista on mielestäsi suurin yksinäisyyttä ja/tai ulkopuolisuutta aiheuttava tekijä? (N=182)

Jokin muu -vaihtoehdon valinneista saimme yhdeksän (9) avointa vastausta. Yksi (1) vastaajista mainitsi suurimmaksi syyksi huonot kaverit, yksi (1) vastaajista kertoi, ettei osaa sanoa. Seitsemän (7) vastauksista olivat epäselviä, eivätkä olleet tutkimuksen kannalta valideja.

Allianssin (2023) yhteistyössä MTV Uutisten kanssa tehdyssä kyselyssä keskeisiksi syiksi omaan yksinäisyyteen nostettiin sosiaalinen ahdistus, ujous ja masennus. Alle 16-vuotiaista nuorista 18,8 % koki yksinäisyyttä päivittäin, 26,5 % viikoittain. Kyselyyn vastasi yhteensä 1353 alle 30-vuotiasta nuorta. (Allianssi 2023.)

Vastauksissa nousi ilmi asioita, joihin on mahdollista vaikuttaa koulumaailmassa henkilökunnan, oppilaiden ja koulun ulkopuolella toimivien ihmisten toimesta. Vanhempien muuttoon toiselle paikkakunnalle tai sosiaaliseen asemaan nuori ei pysty juuri itse vaikuttamaan, kun

taas esimerkiksi moni vaihtoehtoista johtuu oppilaan omasta epävarmuudesta tai toisten ihmisten käytöksestä. Kuten aiemmin jo pohdimme pelon kiusatuksi tulemisesta olevan yhteydessä siihen, että moni on puuttumatta kiusaamistilanteisiin, voidaan tämän kysymyksen vastausten nähdä tukevan tätä näkemystä. Tämä voisi olla mielestämme Riemu-kouluviikolla yhtenä teemana, miten oppilaat voivat puuttua kiusaamistilanteisiin ja millaisia matalan kynnyksen keinoja siihen voisi kehittää.

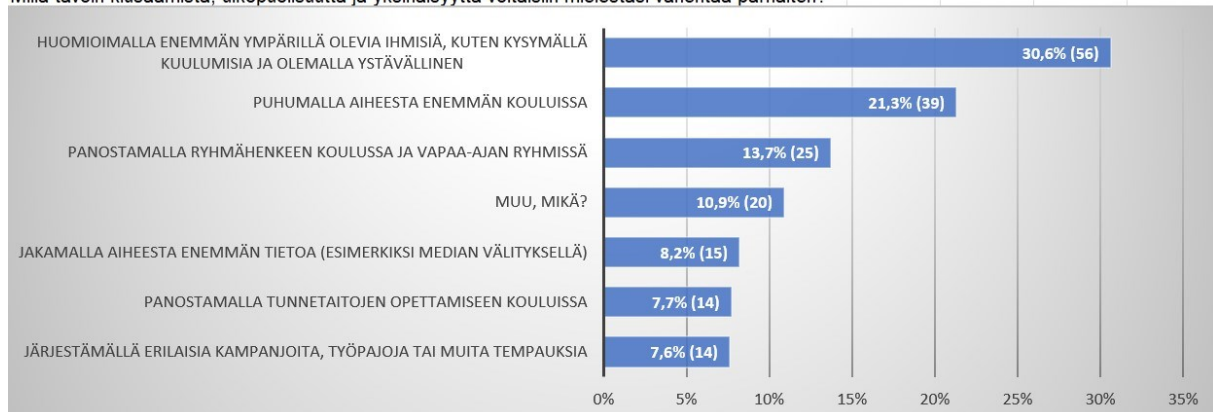
## 5.6 Kiusaamisen, ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden vähentäminen

Kahdeksannessa kysymyksessä halusimme selvittää vastaajien omia mielipiteitä siitä, millä tavoin kiusaamista, ulkopuolisuutta ja yksinäisyyttä voitaisiin vähentää. Kysymyksessä oli kuusi valmista vastausvaihtoehtoa, sekä viimeisenä jokin muu -vastausmahdollisuus. Kysymykseen vastasi yhteensä 183 oppilasta, eli 97,3 % kyselyyn vastanneiden kokonaismäärästä.

Lähes kolmasosa, 30,6 % eli 56 oppilasta vastasi, että edellä mainittuja voi parhaiten vähentää huomioimalla enemmän ympärillä olevia ihmisiä, kuten kysymällä kuulumisia ja olemalla ystävällinen toisia ihmisiä kohtaan. Toiseksi eniten, 21,3 % eli 39 oppilaista oli sitä mieltä, että paras tapa olisi puhua aiheesta enemmän kouluissa. Kolmanneksi eniten, 13,7 % eli 25 oppilaista vastasi vaihtoehtoista ryhmähenkeen panostamisen koulussa ja vapaa-ajan ryhmissä. 10,9 % eli 20 vastasivat listalta jokin muu- vaihtoehdon.

Kolmelle vaihtoehdolle äänet jakautuivat melko tasaisesti. 8,2 % eli 15 vastausta sai tiedon jakaminen aiheista esimerkiksi median välityksellä. 7,7 %, 14 oppilaista oli sitä mieltä, että paras tapa olisi lisätä tunnetaitojen opettamista kouluissa. 7,6 %, myös 14 vastaajaa valitsi erilaisten kampanjoiden, työpajojen ja tempausten järjestämisen.

Millä tavoin kiusaamista, ulkopuolisuutta ja yksinäisyyttä voitaisiin mielestäsi vähentää parhaiten?



Kuvio 7. Millä tavoin kiusaamista, ulkopuolisuutta ja yksinäisyyttä voitaisiin mielestäni vähentää parhaiten? (N=183)

Jokin muu -vaihtoehdon valinneilta saimme 15 avointa vastausta. Kolme (3) vastaajista ehdotti kunnan rangaistusten antamista kiusaajille.

”Kiusaajille kunnan rangaistus, ei mitää pikkusia esim pitkään jatkuneesta nii kiusaaja erotetaan koulusta, koska useemmin kiusatut vaihtaa koulua.” (V4).

”Jos kiusaamista esiintyy ja se jatkuu ja jatkuu, kiusatun ei pidä vaihtaa koulua tai luokkaa, vaan kiusaajan pitää.” (V15).

Kaksi (2) vastaajista kertoivat, että opettajat kiusaavat myös. Yksi (1) vastaajista kertoi, että eniten auttaisi se, että asia otettaisiin vakavasti. Yksi (1) kertoi, että eniten auttaisi kiusaamisen lopettaminen. Yksi (1) vastaajista oli sitä mieltä, että kaikki yllä mainituista vaihtoehdoista auttavat. Yksi (1) vastaajista puolestaan ajatteli, ettei yksikään yllä mainituista vaihtoehdoista voi auttaa.

”En usko, että yksikään yllä mainituista auttaa, päinvastoin ryhmissä tulee ulkopuolelle jättämistä ja pahan puhumista, puhuminen ja tiedon jakaminen tuskin vaikuttaa yhtään, kamppaniat ja työpajoihin osallistuvista puhutaan pahaa ja halveksutaan, harva viitsii puhua tuntemattomille/puolitutuil sillä sua pidetään outona tai ignoorataan täysin (V10).

Kuusi (6) vastauksista eivät olleet valideja.

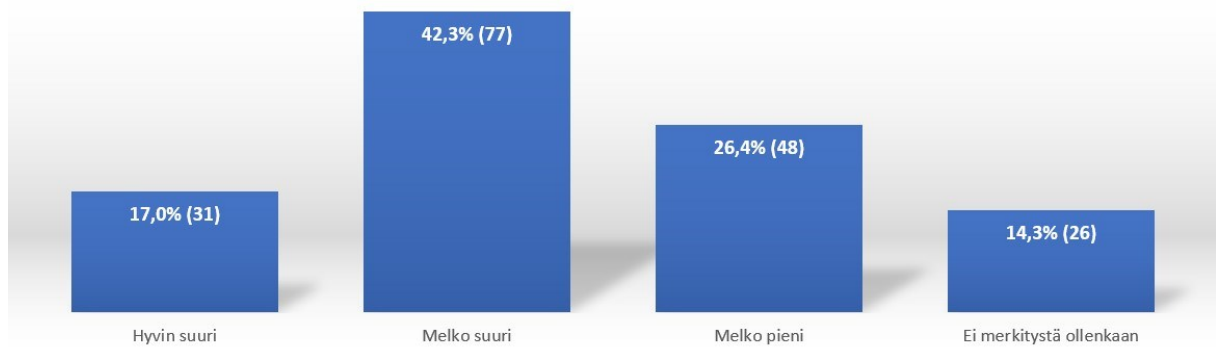
Tästä voimme nähdä, että oppilaat ajattelevat, että he voivat itse omalla toiminnallaan vaikuttaa muiden kokemuksiin huomioimalla toisia enemmän ja panostamalla ryhmähenkeen eri ryhmissä. Avoimen keskustelukulttuurin luomisella kouluihin nähdään myös olevan vaikutusta. Nämä ovat sellaisia teemoja, joihin Riemu-viikolla voisi antaa entistä enemmän painoarvoa. Osa kehitysehdotuksistamme pohjautuukin näihin teemoihin. Kehittämissuhteita käymme läpi tulevassa yhteenvetoluvussa.

## 5.7 Koulun henkilökunnan merkitys

Seitsemännen kysymyksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka suuri merkitys oppilaiden mielestä koulun henkilökunnalla on kiusaamisen, yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden ehkäisemisessä. Kysymykseen vastasi yhteensä 182 oppilasta, eli 96,8 % kyselyyn vastanneiden kokonaismäärästä.

Vastaajista 17,0 % eli 31 näki henkilökunnan merkityksen olevan hyvin suuri. 42,3 % eli 77 vastasi merkityksen olevan melko suuri. 26,4 % eli 48 vastaajaa arveli merkityksen olevan melko pieni, kun taas loput 14,3 % eli 26 vastaajista ajattelivat, ettei henkilökunnalla ole asiaan merkitystä lainkaan.

Kuinka suuri merkitys koululla ja koulun henkilökunnalla on mielestäsi kiusaamisen, yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden ehkäisemisessä?



Kuvio 8. Kuinka suuri merkitys koululla ja koulun henkilökunnalla on mielestäsi kiusaamisen, yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden ehkäisemisessä? (N=182)

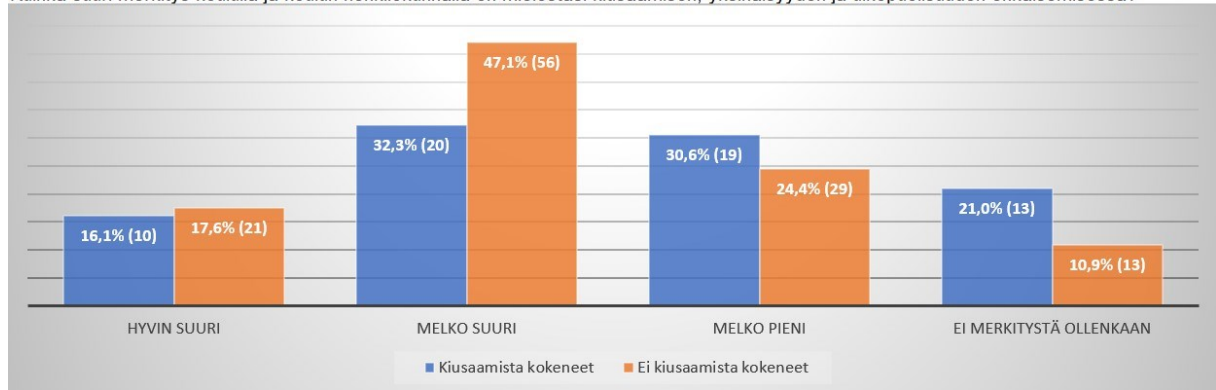
59,3 % vastaajista kokee, että koulun henkilökunnalla on hyvin suuri tai melko suuri merkitys, kun 40,7 % kokee, että merkitys on vähäinen tai olematon. Mielestämme kysymys on jakanut yllättävän paljon vastaajien mielipiteitä. Tästä voimme päätellä, että yläkoululaisten näkökulmasta ei ole lainkaan itsestään selvää, että koulun henkilökunnalla olisi suurta merkitystä edellä mainittujen ehkäisemisessä. Yksi näkökulma on, että vastaajista osa saattaa mieltää, ettei yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden koulun toimesta voi puuttua, kun taas kiusaamiseen voi, mikä voi hajottaa jossain määrin vastaajien mielipiteitä. Jälkikäteen ajateltuna olisimme voineet kysyä henkilökunnan roolia erikseen sekä kiusaamisen, että yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden ehkäisemiseen liittyen. Edellisen kysymyksen vastauksissa korostui toisten huomioimisen tärkeys kiusaamisen, ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden vähentämisessä. Tästä voimme miettiä, kokeeko osa oppilaista oman käytöksen mahdollisesti merkityksellisemmäksi, kuin koulun henkilökunnan.

Alla olevasta diagrammista näemme, miten äännet ovat jakautuneet kiusaamista ja ei kiusaamista kokeneiden oppilaiden kesken. Vastauksista on nähtävissä, että kiusaamista kokeneista hieman yli puolet näkevät henkilökunnan merkityksen melko pienenä tai olemattomana. Oppilaista, jotka eivät olleet kokeneet kiusaamista, selvä enemmistö näkee henkilökunnan merkityksen melko tai hyvin suurena. Tuloksista voimme pohtia, sisältyykö mielipiteiden jakautumiseen



esimerkiksi pettymyksiä tai tuntemuksia siitä, ettei asioihin ole puututtu riittäväällä vakavuudella, mikä voi näyttäytyä siten, ettei henkilökunnan roolia nähdä kovinkaan merkityksellisenä. Tämä voi osittain selittää sitä, että kiusatuista yli puolet kokevat henkilökunnan merkityksen pienenä tai olemattomana.

Kuinka suuri merkitys koululla ja koulun henkilökunnalla on mielestäsi kiusaamisen, yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden ehkäisemisessä?



Kuvio 9. Kysymyksen vertailu kiusaamista kokeneiden ja ei kiusaamista kokeneiden vastauksissa.

## 5.8 Oppilaiden ajatuksia yhteishengen parantamisesta

Yhdeksäntenä oli avoin kysymys, jonka tarkoituksena oli saada oppilailta mielipiteitä ja ajatuksia siihen, millä tavoin yhteishenkeä voitaisiin heidän mielestään parantaa parhaiten ja millä tavoin he voisivat jokainen itse parantaa yhteishenkeä. Kysymykseen vastasi 117 oppilasta, eli 62,2 % kyselyyn vastanneiden kokonaismäärästä.

Vastauksista nousi esille jo aiemminkin mainittu toisten ihmisten huomioimisen tärkeys (21 mainintaa) yhteishengen kohottamisen kannalta.

”Ei levitettäis juoruja muista ja kyseltäis miten tyypeillä menee.” (V42).

”Olisin kaikille mukava, vilkuttaisin tai huikkaisin moit ja hymyilisin. Saattaisin jäädä juttelemaan tai jos tilanne ei olisi sopiva niin en. Kyselisin kuulumisia ja kuuntelisin, mitä heillä on sanottavaa.” (V95).

Vastauksissa korostui yhteisen tekemisen merkitys (18 mainintaa). Esille nousi toive luokkien välisestä yhteisestä tekemisestä (4 mainintaa) sekä ryhmätehtävistä (6 mainintaa).

Yhdeksän (9) vastaajaa toivoi koulun järjestävän yhteishenkeä nostattavia tapahtumia tai teemapäiviä. Neljä (4) vastaajista toivoi koulun henkilökuntaan panostamista, esimerkiksi palk-

kaamalla lisää psykologeja ja kuraattoreita. Kolme (3) vastaajista toivoi kiusaajille isompia rangaistuksia ja kolme (3) enemmän vapaa-aikaa koulupäivien keskelle. Kaksi (2) vastaajista toivoi avoimemman keskustelukulttuurin luomista kiusaamiseen liittyen.

Neljäkymmentäkaksi (42) vastaajista ei osannut vastata, miten parempaa yhteishenkeä voisi luoda, kuusi (6) vastaajaa eivät uskoneet, että yhteishenkeä voi edistää. Yhtätoista (11) vastauksista ei voinut tulkita, eivätkä ne täten olleet valideja.

Mielestämme mielenkiintoinen ajatus yhteishengen parantamiseen oli vapaa-ajan lisääminen koulupäivien keskelle. Yksi ajatus tähän voisi olla esimerkiksi pidemmän väli- tai ruokatunnin mahdollistaminen kerran viikossa, joka antaisi enemmän aikaa yhteiselle tekemiselle, joka myös vahvasti nousi esille vastauksista. Yhtenä toimintona voisi olla esimerkiksi liikunnallisten pelien pelaaminen ja ohjaaminen taukojen aikana esimerkiksi nuoriso-ohjaajien tai tukioppilaiden toimesta koulun pihalla tai liikuntasalissa. Mahdollisia muita toimintoja voisi olla esimerkiksi musiikkiin, kädentaitoihin, taiteeseen, pelaamiseen ja kaikenlaiseen yhteisölliseen tekemiseen pohjautuen. Tämä voisi olla yksi Riemu-viikolla toteutettavissa oleva idea, jota koulut voisivat ottaa pysyvämmäksikin osaksi kouluarkea, mikäli kokevat sen hyväksi ja resursseja sen toteuttamiselle riittää.

## 5.9 Oppilaiden omia kokemuksia

Viimeisenä halusimme antaa mahdollisuuden vastaajille kertoa omista ajatuksistaan ja kokemuksistaan lisää niin halutessaan. Vastauksia tuli yhteensä 72.

Vastauksissa kerrottiin yksittäisistä kokemuksista ja näkemyksistä. Vastauksissa toistui omat kokemukset koulukiusaamisesta ja sen vastenmielisyydestä (6 mainintaa). Lisäksi neljä (4) vastaajaa oli kokenut, ettei koulun henkilökunta puutu kiusaamiseen riittävällä vakavuudella. Alle olemme poimineet muutamia sitaatteja luettavaksi niitä sen tarkemmin erittelemättä.

”Yläkouluun asti olemme kaikki samalla viivalla. Kaikki muuttuu, kun mopot tulee kuvioihin. Siitä olen itse tuntenut erilaisuuden tunnetta, kun itsellä ei mopoa ole. Myös jatko-opinnot hajottavat ihmisiä eri ryhmiin.” (V16).

”Mielestäni kiusaamiseen pitäisi puuttua enemmän sekä välitunnilla, että oppitunnilla. Olis hyvä, jos oppilaillakin olis rohkeutta puuttua, mutta monesti pelätään, että joutuu itse kiusatuksi. Oman kokemukseni mukaan liikuntatunnilla on ikävimmät tilanteet (--). (V24).

”No mua on nyt tässä pari kk häirinnyt, ku oon oikeesti aika paljon yksin, mut en osaa kertoa siitä ihmisille. Mä oon oikeestaan se syy, kun mua alkaa ahistaa, jos

muhun kosketaan tai ollaan liian lähellä tai sitten ku oon jonku kaa nii sitten tuntuu, etten riitä. (V25).

”Alakoulussa mulla oli hirveät paineet. Mulla oli R-vika ja mua paljon pilkattiin sen takia. Nykyään mulla ei ole R-vikaa, mutta silti harvemmin uskallan kielten tunnilla viitata, koska lausumiseni on niin epäselvää, etten haluaisi tulla pilkan kohteeksi.” (V26).

”7 vuotta kiusatuksi tullut ja ollut. Karkea kokemus, ei suositella kenellekään tämmöstä. Olen halunnut vaan käydä koulussa.” (V39).

”(-- kiusaajilla on varmasti henk. koht. ongelmia, niihin kannattaisi puuttua heti. [Koulun nimi] on kiusaamista paljon. Ja muutenkin on liian iso koulu. Huono asia on se, että ylä- ja ala-aste on samassa koulussa. Pienemmät koulut on ihan parasta, siellä opettajat kerkiää huolehtimaan kaikista oppilaista. Ajatelkaa lasten parasta. Älkää survoko kaikkia isoon kouluun.” (V45).

”Kiusaaminen on hirveää, mutta nykyään ainut tapa [toimia] on että kiusattu puhuu jollekin, mutta aina edes silloin ei tapahdu mitään.” (V46).

”Minua on kiusattu koko mun ala-aste, ja yläasteen ajan kiusaaminen on ollut pilkkaamista, huutelua ja yksin jättämistä.” (V52).

”No mulla on tohon yksinäisyyteen. Mä jään tosi paljon yksin. Meillä on yks porukka, jossa on 5 tyyppiä ja oon niiku viides pyörä. En haluu sanoo niille siitä, ku rakastan ja välitän niistä nii vitusti.” (V65).

”Aikuiset puuttuu asioihin liian vähän.” (V44).

## 6 YHTEENVETO

Tässä osiossa teemme yhteenvetoa, jossa kerromme kyselytutkimuksesta esiin nousseista kehittämiskohteista ja opinnäytetyöprosessin aikana tulleista kehittämissuhteista. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa, kuinka paljon kiusaamista, yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta esiintyy Jämsän ja Jämsänkosken yhtenäiskoulujen yläkoululaisten keskuudessa ja millaisia ajatuksia oppilaille on näiden ehkäisemiseksi. Opinnäytetyössä selvitettiin ilmiönä kiusaamista, yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta ja saatiin nuorilta ajatuksia tietoperustaksi tilaajan Riemu-kouluviikon kehittämiseksi. Monet kyselyn tuloksista esille nousseet asiat olivat mielestämme sellaisia, joihin näemme olevan mahdollista vaikuttaa sekä koulun henkilökunnan, oppilaiden, että ulkopuolistenkin toimijoiden puolesta. Kuten jo aiemmin mainitsimme, esimerkiksi vanhempien muuttoon toiselle paikkakunnalle tai sosiaaliseen asemaan emme pysty vaikuttamaan, mutta moni ongelmista on lähtöisin esimerkiksi toisten ihmisten toiminnasta tai oppilaiden omista epävarmuuksista. Mielestämme on tärkeää, että oppilaiden tuomiin kehittämistarpeisiin pystytään vastaamaan ja sitä kautta vähentämään kiusaamista, yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta yläkouluissa, varsinkin kun siihen on edellytyksiä.

### 6.1 Kehittämissuhteet

Jämsän alueen kouluilla ei ole toistaiseksi toteutettu yhdistyksen järjestämää Riemu-kouluviikkoa. Tuloksista näemme, että ehkäisevälle toiminnalle, jota tilaajammekin toiminnassaan toteuttaa, voisi olla perusteltua tarvetta. Tulosten mukaan yli kolmannes vastaajista oli kokenut kiusaamista yläkouluopintojen aikana, yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta hieman alle kolmannes.

Yksi merkittävä kehittämiskohde tulosten mukaan oli mielestämme se, että yli kolmannes vastaajista kertoi olevansa puuttumatta kiusaamistilanteisiin. Yksi aivoriivessäkin esille noussut ajatus oli, voisiko oppilaille kehittää matalan kynnyksen keinoja, joiden avulla puuttua kiusaamiseen esimerkiksi anonyymisti ilman pelkoa kiusatuksi tulemisesta. Kyselyssä tuli ilmi, että moni ajattelee joutuvansa itsekin kiusatuksi, jos kertoo näkemästään kiusaamisesta aikuiselle. Yhtenä kehitysideana voisi olla esimerkiksi jokin toimintamalli, jonka kautta pystyisi anonyymisti kertomaan näkemästään kiusaamisesta koulun henkilökunnalle. Näemme tässä tosin riskinä, että tämä voi aiheuttaa vääriä ilmiäntoimia ja kiusaajat voivat mahdollisesti käyttää sitä myös yhtenä kiusaamisen keinona.

Vastauksista nousi esille myös yhteisen tekemisen merkitys. Ryhmätehtävien lisäksi toivottiin myös luokkien välistä tekemistä. Yhdistyksen aikaisemmilla kouluviikoilla järjestämässä kilpailuissa tehtävät ovat olleet pääosin pari- ja pienryhmätehtäviä. Yksi konkreettinen kehittämisidea voisikin olla, että toimintaa suunniteltaisiin jatkossa myös isommille ryhmille toteutettaviksi ja esimerkiksi luokkien väliseksi kilpailuksi tai tehtäväksi. Pari- ja ryhmätehtävissä voisi pyrkiä panostamaan enemmän myös siihen millaisin keinoin saataisiin yhdistettyä paremmin oppilaita, jotka ovat toistensa kanssa vähemmän tekemisissä. Pari- ja pienryhmätehtäviin usein valikoituu tutut ja samat kaverit, joiden kanssa vietetään aikaa jo muutenkin.

Vastauksista korostui myös se, että oppilaat ajattelevat oman toiminnan olevan suuressa merkityksessä kouluhyvinvoinnin lisäämisessä. Toisten huomioimisesta, kuulumisten kysymisestä ja ystävällisestä käytöksestä muita kohtaan oli useita mainintoja vastauksissa. Toisten huomiointia voisi lähteä lähestymään kampanjan tai teemapäivän kautta, jossa esimerkiksi haastettaisiin oppilaita juttelemaan tai kysymään kuulumiset päivän aikana joltain sellaiselta, kenen kanssa ei tavallisesti ole niin paljon tekemisissä. Tämän voisi toteuttaa esimerkiksi kuulumispassin avulla, mutta tässä näemme riskinä sen, että oppilaat käyvät vain rutiininomaisesti kysymässä mitä kuuluu, eikä jäädä sen pidemmäksi aikaa juttelemaan. Parempi tapa toteuttaa tämä voisi olla esimerkiksi välitunnin järjestäminen, jossa haastettaisiin oppilaita viettämään välitunti sellaisen ihmisen tai ihmisten seurassa, joiden kanssa ei tavallisesti ole tekemisissä. Lisäksi jo aiemmin mainittu pidemmän väli- tai ruokatunnin mahdollistaminen kouluissa ja sen hyödyntäminen yhteiseen tekemiseen voisi olla oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia nostattava asia.

Riemu-kouluviikon aikana on aiemmin näytetty videota koulukiusatusta henkilöstä, joka on herättänyt empatiaa oppilaiden keskuudessa. Voisiko kouluille saada toisinaan videon näyttämisen sijaan esimerkiksi vierailevan kokemusasiantuntijan, joka kertoisi koulun oppilaille omista kokemuksistaan? Fyysisesti läsnä olevan ihmisen puhetilaisuus voisi toimia oppilaisiin jopa paremmin, kuin videon välityksellä tapahtuva kerronta. Tämä lisäisi kouluviikolle vastauksissa toivottua tiedon lisäämistä ja avoimen keskustelukulttuurin luomista.

## 6.2 Opinnäytetyöprosessi

Loppuun kerromme ajatuksistamme opinnäytetyöprosessiin liittyen, kuten mitä tekisimme toisin ja missä olisi ollut parantamisen varaa. Aloitimme opinnäytetyön kirjoittamisen syyskuussa

2023. Alkuperäinen tavoitteemme oli saada työ valmiiksi joulukuun mennessä, mutta lopulta päätimme siirtää valmistumiserää maaliskuulle 2024 ja antaa enemmän aikaa opinnäytetyön työstämiseen.

Ensimmäinen esille noussut asia oli se, että Webropol-kyselyn tekemiseen olisimme voineet käyttää enemmän aikaa ja kyselyn alustuksessa kertoa selvemmin, mihin tarkoitukseen tuloksia tullaan hyödyntämään. Kerroimme kyselyn aiheesta ja siitä, että se liittyy allekirjoittaneiden opinnäytetyöhön, mutta olisimme voineet konkreettisemmin kertoa, mitä tulosten avulla tavoitellaan ja tullaan kehittämään. Kyselyn lisäksi olisimme myös voineet pitää kouluilla tukioppilaille tai muille vapaaehtoisille esimerkiksi ideapajaa tai vastaavan kaltaista toimintaa, jossa olisimme yhdessä pohtineet kehittämideoita konkreettisemmalla tasolla. Kyselyssä olisimme voineet kysyä myös oppilaiden ikä-, ja sukupuolijakaumaa, joka olisi antanut lisäperspektiiviä tulosten analysoimiselle. Toisaalta koemme, ettei itse toiminnan kehittämisen kannalta oppilaiden sukupuolella ole suurta merkitystä. Aluksi tunsimme painetta tuottaa tekstiä, joka johti siihen, ettemme riittävästi perehtyneet aiheisiin, joista kirjoitimme. Tämän vuoksi olemme muokanneet ja parannelleet työtä hiljalleen pitkin opinnäytetyöprosessia.

Opinnäytetyö kokonaisuutena oli mielestämme onnistunut, vaikka parantamisen varaakin olisi jälkikäteen ajateltuna ollut. Aiheita on tutkittu laajasti jo aiemminkin, jonka vuoksi aihepiiristä tiedettiin jo ennestään paljon. Tutkimustulokset, joita saimme, olivat samantyyppisiä kuin monissa muissa aihealueen tutkimuksissa. Saimme kuitenkin myös uutta tietoa ja uusia kehittämideoita, joista yritimme koostaa mielestämme hyviä poimintoja selvinneiden tarpeiden pohjalta. Tilaaja oli tyytyväinen tuotoksiin ja he uskovat saavansa potentiaalista materiaalia toimintansa kehittämiseen. Tilaaja voi käyttää opinnäytetyötä tietopohjana oman toimintansa kehittämiseen ja keksiä sen pohjalta myös lisää kehittämideoita. Jatkokehitysehdotuksia pohiessamme samankaltaista selvitystä ja toiminnan kehittämistä voisi suunnata esimerkiksi ammatillisille oppilaitoksille ja lukioille, jotka ovat nykyään osana oppivelvollisuutta.

## LÄHTEET

Alametsä, Alviina & Roine, Linda-Maria 2022. Koulumustelmat. Helsinki: Johnny Kniga

Allianssi 2023. MTV Uutisten ja Allianssin kysely: Suurin osa nuorista kokee yksinäisyyttä vähintään viikoittain. Viitattu 21.9.2023. <https://nuorisoala.fi/mtv-uutisten-ja-allianssin-kysely-suurin-osa-nuorista-kokee-yksinaisyytta-vahintaan-viikoittain/>

Aseman Lapset ry 2024. K-0-työ. Viitattu 14.2.2024. <https://asemanlapset.fi/toimintamuotomme/konfliktityo/k-0-kiusaamiseen-puuttuva-tyo/>

Francke, Laura & Haanpää, Sanna & Lahtinen, Matti & Laitinen, Kristiina 2020. Kiusaamisen vastainen työ kouluissa ja oppilaitoksissa. Viitattu 14.2.2024. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/kiusaamisen\\_vastainen\\_työ\\_kouluissa\\_ja\\_oppilaitoksissa.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/kiusaamisen_vastainen_työ_kouluissa_ja_oppilaitoksissa.pdf)

Halme, Jouni 2018. Aivoriihi – toteutus ja peruseriaatteet. Blogi. Viitattu 1.3.2024. <https://info.orchidea.dev/innovaatio-blogi/aivoriihi>

Harinen, Päivi 2008. Hyvä, paha yksinäisyys. Itsellisyys, yksinäisyys ja ystävyys myöhäisnuoruudessa. Teoksessa Autio, Minna & Eräranta, Kirsi & Myllyniemi, Sami (toim.) 2008. Porisoituvu nuoruus? Nuorten elinolot -vuosikirja 2008. Viitattu 27.10.2023. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/polarisoituvanuoruus.pdf>

Hautio, Minna & Simola, Mari 2022. Milloin ja mihin kvantitatiivisia menetelmiä tarvitaan kehittämistyössä? Kehittämistyön menetelmät (Powerpoint-diat). Humanistinen ammattikorkeakoulu. Webinaari 15.11.2022. Ei julkaistu.

Heikkilä Tarja 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. Viitattu 17.1.2024. <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>

Junttila, Niina 2016. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Teoksessa Saari, Juho 2016. Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Junttila, Niina 2016. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Saari, Juho 2016. Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Junttila, Niina 2022. Yksinäisyyden monet kasvot. Helsinki: Tammi.

Jyväskylän yliopiston Koppa 2015. Luokittelu. Viitattu 30.1.2024. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/luokittelu>

Jyväskylän yliopiston Koppa 2016. Teemoittelu. Viitattu 31.1.2024. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/teemoittelu>

Kananen, Jorma 2011. Kvantti. Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

KiVa Koulu 2018. Avain Kivaan Kouluun. Viitattu 14.2.2024. <https://www.kivakoulu.fi/uploads/2020/08/3446a8cf-avain-kivaan-kouluun.pdf>

KiVa Koulu 2024. Mikä KiVa on? Viitattu 14.2.2024. <https://www.kivakoulu.fi/kivaohjelmasta/>

KiVa Koulu 2024. Mitä kiusaaminen on? Viitattu 26.2.2024. <https://www.kivakoulu.fi/oppilaalle/mita-kiusaaminen-on/>

Korhonen, Laura 2021. Kiusaaminen Terveyskirjasto. Viitattu 1.2.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00028>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2021. Nuoret ja nettikiusaaminen. Viitattu 29.2.2024. <https://cdn.mll.fi/prod/2021/04/21124054/nuoret-ja-nettikiusaaminen-kyselyraportti-mll-2021.pdf>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2022. Mitä kiusaaminen on? Viitattu. 5.9.2023. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaiseminen/mita-kiusaaminen-on/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2023a. Kiusaamisen ehkäiseminen. Viitattu 15.9.2023. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaiseminen/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2023b. Kiusaaminen. Viitattu 15.9.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/kiusaaminen/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2023c. Ettei kukaan jäisi yksin. Kiusaaminen ja koulun kiusaamisen vastainen työ. Viitattu 9.2.2024. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/ettei-kukaan-jaisi-yksin-podcast/>



Mielenterveystalo 2024. Kiusaaminen nuoruudessa. Viitattu 13.2.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ihmissuhteet/kiusaaminen-nuoruudessa>

Music Against Drugs 2023a. Viitattu 25.9.2023. <https://musicagainstdrugs.info/>

Music Against Drugs 2023a. Yhdistys. Viitattu 5.9.2023. <https://musicagainstdrugs.info/yhdistys/>

Music Against Drugs 2023b. Tarinamme. Viitattu 5.9.2023. <https://musicagainstdrugs.info/yhdistys/tarinamme/>

Music Against Drugs 2023b. Toimintamme. Viitattu 5.9.2023. <https://musicagainstdrugs.info/toimintamme/>

Music Against Drugs 2023c. Yhteistyökumppanit. Viitattu 5.9.2023. <https://musicagainstdrugs.info/yhdistys/yhteistyokumppanit/>

Music Against Drugs 2023e. Music Against Drugs -kokonaisuus. Viitattu 25.9.2023. <https://musicagainstdrugs.info/toimintamme/kokonaisuudet/>

Music Against Drugs 2023f. Hae Ink-tiimiin. Viitattu 5.9.2023. <https://musicagainstdrugs.info/uncategorized/hae-mukaan-ink-tiimiin/>

Music Against Drugs 2023h. ISGee-pelilyhteisö. Viitattu 5.9.2023. <https://musicagainstdrugs.info/osallistu/verkkopelaaminen-2/>

Music Against Drugs -kokonaisuus 2022. Infopaketti. Viitattu 25.9.2023.

Music Against Drugs -päihdekasvatuskokonaisuus 2022. Esite. Ei julkaistu.

Music Against Drugs ry 2023d. Yhteydenotto. Viitattu 25.9.2023. <https://musicagainstdrugs.info/yhteydenotto/>

Oksanen, Laura 2021. Tutkittua tietoa koulukiusaamisesta. Psykologilehti. Viitattu 13.2.2023. <https://psykologilehti.fi/tutkittua-tietoa-koulukiusaamisesta/>

Opetushallitus 2023a. Kiusaamisen tunnistaminen ja puuttumisen keinot. Viitattu 15.9.2023. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kiusaamisen-tunnistaminen-ja-puuttumisen-keinot>

Opetushallitus 2023b. Kouluerveyskysely 2023: Kouluilla ja oppilaitoksilla on näköalapaikka lasten ja nuorten hyvinvointiin. Viitattu. 14.2.2024. <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2023/koulu-terveyskysely-2023-kouluilla-ja-oppilaitoksilla-nakoalapaikka-lasten-ja-nuorten>

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013. Viitattu 16.2.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>

Riimu Finland ry 2024. Kouluviikon opas 2024 JKL. Ei julkaistu. Viitattu 2.3.2024.

Sitra 2018. Nuorten syrjäytyminen käy myös yhteiskunnalle kalliiksi. Viitattu 13.2.2024. <https://www.sitra.fi/uutiset/nuorten-syrjaytyminen-kay-myos-yhteiskunnalle-kalliiksi/>

Suomen Punainen Risti 2023. Yksinäisyys koskettaa yhä useampaa Suomessa. Viitattu 13.2.2024. <https://www.punainenristi.fi/uutiset/2023/yksinaisyys-koskettaa-yha-useampaa-suomessa/>

Söderman, Joni 2024. Kehittämispäällikkö. Jyväskylä, 17.1.2024. Haastattelijat: Teemu Suikki & Topi Sulkunen

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kouluerveyskysely 2023. Viitattu 5.1.2024 [https://samppo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/nuoret/fact\\_ktk2\\_nuoret?row=952513L&row=952810L&column=alue-886778.&column=vuosi-952479&column=ka-987857&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1#](https://samppo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/nuoret/fact_ktk2_nuoret?row=952513L&row=952810L&column=alue-886778.&column=vuosi-952479&column=ka-987857&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1#)

Tilastokeskus 2023. Peruskoulujen määrä väheni edelleen vuonna 2022. Viitattu 14.2.2024. <https://www.stat.fi/julkaisu/cl8n08k372so70cw1yrr6z3vr>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Viitattu 1.2.2024. <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Viitattu 1.2.2024. <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>

Vehkalahti, Kimmo 2019. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Viitattu 11.1.2024. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/bc1c2c8a-0eb8-4881-ba8f-510ce386b810/content>



## LIITTEET

### Kysely yläkoululaisille

Tämä on Humanistisen ammattikorkeakoulun Yhteisöpedagogi (AMK) -opiskelijoiden, Teemu Suikin ja Topi Sulkusen opinnäytetyöhön sisältyvä Webropol-kyselytutkimus.

Aiheena yläkoululaisten ajatukset kiusaamisen, yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden ehkäisemiseksi. Opinnäytetyön tilaajana toimii Riemu Finland ry (ent. Music Against Drugs ry), joka on ehkäisevän päihdetyön järjestö Jyväskylässä. Vastaaminen kyselyyn on vapaaehtoista ja täysin anonyymia. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, yksittäiset vastaajat eivät tule olemaan tunnistettavissa kyselyn tuloksista.

Oletko kokenut yläkouluajanasi kiusaamista? (esimerkiksi syrjintää, fyysistä väkivaltaa, pilkkaamista, selän takana puhumista...)

Kyllä olen

En ole

### Liite 1. Kysely yläkoululaisille, osa 1.

Oletko yläkouluajanasi nähnyt, kun joku toista on kiusattu?

Kyllä olen

En ole

Jos vastasit kyllä, millaista kiusaamista koulussasi on esiintynyt? Kuvaa konkreettisia esimerkkejä.

### Liite 2. Kysely yläkoululaisille, osa 2.

Millä tavoin toimit tai olet toiminut, jos olet nähnyt jotain toista kiusattavan?

- Olen kertonut asiasta opettajalle tai muulle aikuiselle
- Olen ollut puuttumatta asiaan
- Olen mennyt itse puolustamaan kiusattua
- Muu, mikä?

Oletko kokenut yläkouluajanasi yksinäisyyttä tai ulkopuolisuutta?

- Kyllä olen
- En ole

### Liite 3. Kysely yläkoululaisille, osa 3.

Mikä seuraavista on mielestäsi suurin yksinäisyyttä ja/tai ulkopuolisuutta aiheuttava tekijä?

- Kiusaaminen tai pelko kiusatuksi tulemisesta
- Tunne erilaisuudesta
- Pelko hylätyksi tulemisesta
- Vetäytyminen tai ulkopuolelle jättäytyminen
- Uusi ympäristö, esimerkiksi uudelle paikkakunnalle muutto
- Vähäiset ystävyys-suhteet tai harrastukset
- Vanhempien liiallinen sosiaalisen elämän rajoittaminen
- Huonompi sosiaalinen asema
- Mielenterveysongelmat (esimerkiksi masennus, ahdistuneisuus, psyykkiset sairaudet...)
- Muu, mikä?

### Liite 4. Kysely yläkoululaisille, osa 4.

Kuinka suuri merkitys koululla ja koulun henkilökunnalla on mielestäsi kiusaamisen, yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden ehkäisemisessä?

Hyvin suuri

Melko suuri

Melko pieni

Ei merkitystä ollenkaan

### Liite 5. Kysely yläkoululaisille, osa 5.

Millä tavoin kiusaamista, ulkopuolisuutta ja yksinäisyyttä voitaisiin mielestäsi vähentää parhaiten?

Puhumalla aiheesta enemmän kouluissa

Jakamalla aiheesta enemmän tietoa (esimerkiksi median välityksellä)

Järjestämällä erilaisia kampanjoita, työpajoja tai muita tempauksia

Panostamalla tunnetaitojen opettamiseen kouluissa

Panostamalla ryhmähenkeen koulussa ja vapaa-ajan ryhmissä

Huomioimalla enemmän ympärillä olevia ihmisiä, kuten kysymällä kuulumisia ja olemalla ystävällinen

Muu, mikä?

Millä tavoin parantaisit yhteishenkeä koulussasi?

### Liite 6. Kysely yläkoululaisille, osa 6.

Millä tavoin parantaisit yhteishenkeä koulussasi?

Haluatko kertoa kokemuksistasi tai ajatuksistasi edellä mainittuihin asioihin liittyen vielä lisää? Voit kirjoittaa mietteitäsi alla olevaan tekstikenttään!

Lähetä

1 / 1

Liite 7. Kysely yläkoululaisille, osa 7.

Kiitos vastauksistasi! Arvomme osallistujien kesken Riemu Finland ry:n kokoaman herkkupaketin!  
Arvontaan pääset osallistumaan seuraavasta  
linkistä: <https://link.webropol-surveys.com/S/CED98683A0B57AF6>



Kysely luotu Webropolilla  
Klikkaa tästä ja lue lisää

Liite 8. Linkki arvontalomakkeelle.

---

## Arvonta yläkoululaisten kyselyyn

1. Arvonta - halutessasi osallistua arvontaan, jätä alla olevaan kenttään etunimesi ja luokka, jolla olet (esim. Matti, 9B). Mikäli luokalla on useampi samanniminen henkilö, kirjoita myös sukunimen ensimmäinen kirjain tai jotain muuta, mistä tunnistaa kumpi on kumpi!

Palkintona Riemu Finland ry:n sponsoroima herkkupaketti!

Lähetä

Liite 9. Arvontalomake.