

Pauliina Rantanen

**”KIUSAAJAT TAVALLAAN TEKI MUSTA TÄLLÄISEN,  
OON VANKKUMATON JA KOVA”**

Kiusaamiskokemusten kerrotut vaikutukset aikuisuudessa

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta  
Kandidaatintutkielma  
Joulukuu 2023

# TIIVISTELMÄ

Pauliina Rantanen: ”Kiusaajat tavallaan teki musta tällaisen, oon vankkumaton ja kova” –  
Kiusaamiskokemusten kerrotut vaikutukset aikuisuudessa  
Kandidaatintutkielma  
Tampereen yliopisto  
Yhteiskuntatutkimus  
Joulukuu 2023

---

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia kerrottuja kiusaamisen pitkäaikaisvaikutuksia lapsena kiusaamista kokeneiden keskuudessa ilmenee nettikeskusteluaineistossa. Kiusaaminen on paljon tutkittu ja suhteellisen yleinen ilmiö, jonka välittömät vaikutukset lapsuudessa ja nuoruudessa tunnetaan hyvin. Sen sijaan kiusaamisen pitkäaikaisvaikutuksia tunnetaan heikosti, minkä vuoksi tässä tutkielmassa pyritään lisäämään tietoa lapsuuden kiusaamiskokemusten koetuista vaikutuksista aikuisena. Tutkimuskysymyksenä on se, millaisiksi lapsena kiusaamista kokeneet kuvailevat kiusaamisen vaikutuksia myöhemmin elämässään.

Tutkimuksen aineistona on anonyymi Vauva.fi- keskusteluaineisto, jota analysoidaan teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä. Tutkimuksen teoriataustana ja aineiston analyysin apuna hyödynnetään itsetunnon ja resilienssin käsitteitä sekä aiempaa kiusaamiseen liittyvää teoriaa.

Aineistosta löydetyt havainnot jaetaan kuuteen eri kategoriaan: sosiaaliset suhteet, mielenterveyden ongelmat, itsetunto, itsekriittisyys, luottamuksen puute ihmisiin ja hyvä selviytyminen. Lapsena kiusaamista kokeneet kuvailevat kiusaamisen vaikutuksiksi aikuisuudessa esimerkiksi mielenterveysongelmia, ihmissuhteisiin liittyviä vaikeuksia, heikkoa ja hyvää itsetuntoa, itsekriittisyyttä, epäonnistumisen pelkoa ja ihmissuhteissa näkyvää luottamuksen puutetta. Kiusaamisen kokemusten vaikutukset voivat näkyä niin terveyden, työelämän kuin sosiaalisten suhteiden osa-alueilla. Tutkielmassa nostetaan esiin kuitenkin myös kiusaamisen mahdollisia positiivisia vaikutuksia ja hyvän selviytymisen kokemuksia.

Tutkielmani tulosten perusteella voidaan todeta, että kiusaamisen voidaan kokea vaikuttavan yksilön elämään negatiivisesti vielä aikuisuudessa. Lapsuuden kiusaaminen voi näyttäytyä aikuisuudessa monin tavoin elämänlaatua heikentävänä tekijänä. Kiusaamisen ehkäiseminen esimerkiksi kouluissa on kuitenkin haastavaa, ja kiusaaminen on viime vuosina jopa lisääntynyt. Tämän myötä kiusaamista kokeneille tulisi ainakin tarjota keinoja käsitellä kiusaamisen kokemuksia esimerkiksi terapian tai erilaisten interventioiden avulla.

Avainsanat: kiusaaminen, resilienssi, itsetunto, sisällönanalyysi

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

# Sisällys

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Tutkielman teoreettinen tausta</b>	<b>3</b>
2.1	Kiusaaminen	3
2.2	Itsetunto	5
2.3	Resilienssi	7
<b>3</b>	<b>Tutkimusasetelma</b>	<b>11</b>
3.1	Aineisto	11
3.2	Menetelmänä teoriaohjaava sisällönanalyysi	12
3.3	Eettiset kysymykset	13
<b>4</b>	<b>Tutkielman tulokset</b>	<b>15</b>
4.1	Sosiaaliset suhteet	16
4.2	Mielenterveyden ongelmat	18
4.3	Itsetunto	20
4.4	Itsekriittisyys	22
4.5	Luottamuksen puute ihmisiin	23
4.6	Hyvä selviytyminen	25
<b>5</b>	<b>Johtopäätökset</b>	<b>29</b>
	<b>Lähteet</b>	<b>32</b>

# 1 Johdanto

Kiusaaminen on inhimillisen vuorovaikutuksen synkkä varjo, joka koskettaa monen elämää niin kouluissa, työpaikoilla kuin muissakin yhteisöissä. Kyseessä on ilmiö, joka näkyy niin yksilön, yhteisön kuin yhteiskunnankin tasolla vaikuttaen esimerkiksi hyvinvointiin ja yhteisön ilmapiiriin. Kiusaamista on ollut osana ihmisyyhteisöjä jo aikana ennen ajanlaskun alkua, vaikkakin ensimmäinen tieteellinen tutkimus aiheesta ilmestyi vuonna 1897. Tästä lähtien kiusaaminen on ollut kiinnostava ja paljon tutkittu ilmiö myös tieteen maailmassa. (Skarp 2023, 18.)

Positiiviset vertaissuhteet ovat keskeisiä emotionaalisen hyvinvoinnin ennustajia. Eri-tyisesti lasten ja nuorten ikäryhmässä vertaissuhteilla voi olla tämän lisäksi myös suuri vaikutus yksilön käsityksiin sosiaalisesta maailmasta ja käyttäytymiseen myös aikuisuudessa. (Knack, Rex-Lear, Wormwood & Gibbons 2014, 1–2.) Kiusaamista luonnehditaan aggressiivisena käyttäytymisenä, johon liittyy vallan käyttöä ja toisten vahingoittamista esimerkiksi fyysisesti, sosiaalisesti ja verbaalisesti (Mooney 2018, 2, 4). Kiusaamiseen liittyy usein erilaisia vertaissuhteisiin liittyviä ongelmia, kuten porukasta ulos sulkemista, jolloin kiusaaminen voi olla yksilölle hyvin vahingoittavaa. Tämän myötä kiusaamisella voi olla monenlaisia negatiivisia seurauksia yksilön näkökulmasta.

Kiusaamisen yhteydessä on tutkittu paljon lyhyen aikavälin vaikutuksia, jotka tunnetaan suhteellisen hyvin, mutta pitkäaikaisvaikutusten tuntemus on vajavaista. Suurin osa kiusaamiseen liittyvästä tutkimuksesta on keskittynyt lapsuuden tai nuoruuden ikävaiheeseen, jolloin kiusaamisen pitkäaikaisvaikutukset ovat jääneet vähemmälle huomiolle muutamia tutkimuksia lukuun ottamatta. Kiusaamisen vaikutuksista aikuisuudessa on tehty joitakin tutkimuksia, ja kiusaamisen, terveyden ja hyvinvoinnin välisistä suhteista on saatu jonkinlaista näyttöä. Tarvittaisiin kuitenkin lisää tietoa kiusaamisen vaikutuksista aikuisuudessa myös terveyteen liittyvien tekijöiden lisäksi. (deLara 2018, 2380.) Pitkäaikaisvaikutukset tuntemalla voitaisiin esimerkiksi ymmärtää paremmin niitä mekanismeja, joiden välillä yhteydet kiusaamisen ja hyvinvoinnin ja mielenterveyden ongelmien välillä voisivat välittyä. Kiusaamisen vaikutuksista on tehty myös joitakin laadullisia tutkimuksia, vaikkakin myös laadullista tutkimusta kiusaamisen pitkäaikaisvaikutuksista tarvittaisiin enemmän (McDougall & Vaillancourt

2015). Tällä laadullisella kiusaamisen kerrottuihin pitkäaikaisvaikutuksiin keskittyvällä tutkimuksella voidaan pyrkiä vastaamaan tähän tarpeeseen. Olen kiinnostunut tarkastelemaan tutkimuksessani erityisesti sitä, millaisia koettuja pitkäaikaisvaikutuksia lapsena kiusatuksi joutuneet kuvailevat aikuisuudessa. Lisäksi tämä tutkimus voi antaa viitteitä sellaisista mahdollisista vaikutuksista, joita voisi olla mielekästä tutkia tulevaisuudessa enemmän esimerkiksi pitkittäisasetelmalla ja edustavalla otoksella.

Tutkielmassani tarkastelen kiusaamisen pitkäaikaisvaikutuksia nettikeskusteluaineiston avulla. Alussa avaan tutkimuksen kannalta keskeiset käsitteet eli kiusaamisen, resilienssin ja itsetunnon. Lisäksi taustoitan tutkimustani aiemman tutkimuskirjallisuuden avulla ja tuon esiin esimerkiksi tutkimustuloksia siitä, millaisia vaikutuksia kiusaamisella voi olla. Kolmannessa luvussa esittelen valitsemani nettikeskusteluaineiston ja käyttämäni menetelmän eli teoriaohjaavan sisällönanalyysin. Lisäksi avaan myös analyysiprosessia tarkemmin ja pohdin lyhyesti tutkielmaani liittyviä eettisiä kysymyksiä. Analyysin osuuden jälkeen neljännessä luvussa käsittelen tutkielmani tuloksia ja yhdistelen omaa pohdintaani aiempaan tutkimuskirjallisuuteen. Luvussa viisi tuon esiin tuloksista tehtäviä johtopäätöksiä ja pohdin tutkimukseni rajoitteita ja tulosten merkitystä laajemmin.

## 2 Tutkielman teoreettinen tausta

Tässä osiossa määrittelen ensin kiusaamisen käsitteen ja tuon esiin aikaisempaa tutkimusta kiusaamisen seurauksista ja kiusaamisen yleisyydestä. Lisäksi olen valinnut tutkielmaani teoriataustaksi resilienssin ja itsetunnon käsitteet, sillä ne liittyvät keskeisesti kiusaamisen ilmiöön. Kiusaamisen ja itsetunnon yhteyksiä on tutkittu paljon, ja resilienssin käsitteen avulla voidaan tarkastella kiusaamisen kokemuksista selviytymistä. Seuraavissa osioissa määrittelen nämä käsitteet tarkemmin, sekä esitelen sitä, millaisia yhteyksiä kiusaamisella ja näillä käsitteillä on havaittu olevan aiemman tutkimuskirjallisuuden pohjalta. Näin perustelen sitä, miksi näitä käsitteitä on hyvä tarkastella samassa tutkimuksessa ja miksi niitä on mielekästä tarkastella juuri kiusaamisen yhteydessä.

### 2.1 Kiusaaminen

Kiusaamisella tarkoitetaan aggressiivista käyttäytymistä, jossa yksilön tavoitteena on käyttää valtaa kontrolloidakseen tai vahingoittaakseen toisia. Kiusaaminen voidaan jakaa fyysiseen, sosiaaliseen ja verbaaliseen kiusaamiseen, ja näihin liittyviin tekoihin voivat kuulua esimerkiksi haukkuminen, lyöminen, uhkaaminen, toisen maineen pilaaminen tai sulkeminen ulos porukasta. Kiusaamisessa olennaisena osana on juuri vallankäyttö heikompana pidettyä kohtaan, jolloin erinäiset konfliktit tai riidat eivät yksinään välttämättä ole kiusaamista. (Mooney 2018, 2,4.) Täten kiusaamisesta voidaan puhua vallan väärinkäyttönä (Salmivalli 2010, 9). Kiusaaminen voidaan nähdä myös ryhmäilmiönä, johon liittyy erilaisia rooleja ja tietynlainen arvojärjestys tietyssä ryhmässä. Jokaisella ryhmän jäsenellä oma asemansa ja roolinsa, johon muut liittyvät tiettyjä odotuksia ja käsityksiä. Näin ryhmän jäsenet usein tiedostavat esimerkiksi sen keitä pidetään ryhmän kannalta hyödyllisinä ja kykeneväisiä hoitamaan asioita ryhmän puolesta ja ketkä taas nähdään rasitteina ryhmälle. Kiusaamisen kontekstissa erityisen keskeisiä rooleja ovat kiusaajan, kiusatun sekä sivusta katsojien roolit, joista kiusattu on kiusaajaan verrattuna heikommassa asemassa ja usein puolustuskyvyttömämpi. (Aho & Laine 1997, 227–228.)

Kiusaaminen on ollut merkittävä ja suhteellisen yleinen yhteiskunnallinen ongelma jomonien vuosisatojen ajan. Erityisesti se näyttäytyy koulun kontekstissa, sillä esimer-

kiksi vuoden 2023 kouluterveyskyselyn mukaan vähintään kerran viikossa kiusatuksi oli joutunut vajaa yhdeksän prosenttia 4–5-luokkalaisista ja 8–9-luokkalaisista noin kahdeksan prosenttia. Tällöin vajaa kymmenesosa joutuu kiusatuksi koulussa vähintään kerran viikossa. Noin 43 prosenttia 4–5-luokkalaisista vastaajista ilmoitti olleensa kuluneen lukuvuoden aikana joko kiusattuna tai osallistunut kiusaamiseen. Myös noin 11 prosenttia 4–5-luokkalaisista ilmoitti koulun aikuisen kiusanneen kuluneen lukuvuoden aikana. (THL 2023.) Tällöin vajaa puolet kyselyyn osallistuneista lapsista oli ollut jollakin tapaa osallisena kiusaamiseen, ja osa ilmoitti kiusaamista tapahtuvan myös koulun henkilökunnan taholta. Lisäksi vähintään kerran viikossa kiusaamista kokeneiden osuus on kasvanut jokaisella kouluasteella vuonna 2023 edellisiin vuosiin verrattuna, joten kiusaaminen on myös lisääntynyt jonkin verran (Helenius, Kivimäki 2023, 8).

Kiusaamisen kokemuksilla voi olla monenlaisia negatiivisia vaikutuksia, joista keskeisiä ovat esimerkiksi vaikutukset terveydelle ja hyvinvoinnille. Mooren ym. (2017) meta-analyysin mukaan kiusatuksi joutuminen on yhteydessä esimerkiksi heikompaan mielenterveyteen, kuten ahdistus- ja masennusoireisiin sekä itsetuhoisuuteen ja itsemurhan yrityksiin lapsuudessa ja nuoruudessa. Lisäksi kiusaaminen lisää riskiä uniongelmiin, ylipainolle ja somaattisille oireille, kuten päänsärylle. Kiusaaminen on yhteydessä myös päihteiden, kuten alkoholin ja huumeiden käyttöön sekä käytösongelmiin. Akateemisten saavutusten ja sosiaalisten ongelmien osalta kiusaamisen vaikutukset ovat osittain ristiriitaisia. Kuitenkin kiusaamisen ja heikomman koulumenestyksen välillä on jonkinlaisia yhteyksiä, ja lisäksi kiusatuilla on suurempi riski tuntea itsensä yksinäiseksi ja elämänlaatunsa heikommaksi. (Moore, Norman, Suetani, Thomas, Sly & Scott 2017.) Tämän myötä kiusaamisella voi olla lukuisia negatiivisia vaikutuksia yksilölle, mikä voi tehdä kiusaamisesta merkittävän ongelman sekä yksilön että yhteiskunnan näkökulmasta.

Kiusaamisella on myös todettuja pitkäaikaisvaikutuksia, joten kiusaamisen negatiiviset seuraukset eivät rajoitu vain lapsuuteen ja nuoruuteen. Lapsuudenaikainen kiusaaminen voi esimerkiksi ennustaa sekä fyysisen että psyykkisen terveyden ongelmia aikuisuudessa. (Sweeting, Garfin, Holman & Silver 2020). Esimerkiksi eräässä pitkittäistutkimuksessa kiusaamisen kohteeksi joutumisen todettiin ennustavan suurempaa määrää mielenterveysongelmia vielä 50-vuotiaana. Erityisesti riski näkyi ma-

sennuksen, ahdistuksen ja itsetuhoisuuden osalta. Lisäksi kiusaaminen ennusti myös heikompaa subjektiivista terveyttä ja elämänlaatua aikuisuudessa. (Takizawa, Maughan & Arseneault 2014, 779.) Kiusaamisen pitkäaikaisvaikutuksissa voi olla eroja myös sukupuolten välillä. Esimerkiksi Suomessa tehdyssä pitkittäistutkimuksessa lapsena kiusaamisen uhriksi joutumisen todettiin olevan tytöillä yhteydessä itsemurhayrityksiin ja itsemurhien tekoon varhaisaikuisuudessa, mutta pojilla vastaavaa yhteyttä ei löytynyt (Klomek ym. 2009, 257).

Pitkäaikaisvaikutuksista saadut tutkimustulokset rajoittuvat kuitenkin pääosin terveyteen ja mielenterveyteen liittyviin tekijöihin. Takizawan ym. mukaan prospektiivisia eli eteneviä tutkimuksia, joissa seurataan tutkittavia lapsuudesta aikuisuuteen, on tehty kiusaamisen yhteydessä vain vähän (Takizawa, Maughan & Arseneault 2014, 777). Olettaisin tämän johtuvan osittain siitä, että pitkittäistutkimuksen teko voi olla kallista, ja se vaatii pitkäaikaista sitoutumista sekä tutkijalta että tutkittavilta. Lisäksi kiusaamista ja sen vaikutuksia on haasteellista tutkia, sillä tutkimuksessa voi olla vaikeaa sulkea pois niitä mahdollisia tekijöitä, jotka voisivat myös vaikuttaa yhteyteen kiusaamisen ja sen seurausten välillä. Tällöin syy-seuraussuhteiden hahmottaminen voi olla haastavaa, sillä tietyn seurauksen ei välttämättä voida sanoa johtuvan juuri kiusaamisesta. (Em. 783.)

## 2.2 Itsetunto

Itsetunnolla tarkoitetaan yksilön arvioivaa suhtautumista itseensä, mikä käsittää yksilön uskon omiin kykyihinsä ja sen missä määrin yksilö pitää itsestään (Zeigler-Hill 2013, 2). Itsetuntoon liittyy täten itsensä arvostamisen prosessi ja itsensä tunteminen. Hyvään itsetuntoon liittyy esimerkiksi omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen ja hyväksyminen sekä positiivinen käsitys itseä kohtaan. (Aho & Laine 1997, 20.) Kirjallisuudessa erotetaan usein myös itsetunnon eri muodot, jolloin voidaan puhua niin sanotusta kokonaisitsetunnosta ja eri osa-alueisiin, kuten ammattiin, ulkonäköön ja sosiaalisiin suhteisiin liittyvästä itsetunnosta (Orth & Robins 2019, 329).

Itsetunto kehittyy osittain sosiaalisen vuorovaikutuksen ja oppimisen kautta. Täten itsetunnon muodostumista voidaan kuvata tiivistetysti siten, että yksilö toimii tietyllä tapaa, mikä herättää muissa erilaisia reaktioita, joiden myötä yksilölle annetaan erilaista palautetta hänen toiminnastaan. Saatuaan palautetta yksilö vertaa palautteen



sisältöä omaan käsitykseensä itsestään ja joko sisällyttää sen itsetuntoonsa tai muuttaa itsetuntoaan palautetta vastaavaksi. (Aho & Laine 1997, 24.) Eri tekijät voivat vaikuttaa siihen, miten yksilö tulkitsee palautetta. Esimerkiksi itsetunnon heikompi yksilö saattaa olla herkempi ympäristöstä saadulle palautteelle, jolloin omaa itsetuntoa voidaan muuttaa herkemmin palautteen mukaiseksi (Aho 1996, 22). Ystävyys-suhteet ja vertaissuhteet ovat myös tärkeä osa itsetunnon sosiaalista kehittymistä, sillä hyvän itsetunnon kehittymisen kannalta on tärkeää kokea olevansa hyväksyty sekä saada positiivista palautetta. Toisaalta taas torjutuksi tuleminen ja negatiiviset reaktiot muilta voivat olla vahingoittavia itsetunnon näkökulmasta ja lisätä epävarmuuden kokemusta. (Aho & Laine 1997, 178.)

Itsetunnolla on vaikutusta eri elämän osa-alueilla, sillä itsetunnon eräänä tärkeänä tehtävänä voidaan nähdä esimerkiksi yksilön suojaaminen erilaisilta uhilta, kuten torjutuksi tulemiselta tai epäonnistumisen kokemuksilta. Ne, joilla on vahva itsetunto saattavat toipua esimerkiksi erilaisista vastoinkäymisistä nopeammin kuin ne, joilla itsetunto on heikompi. Heikko itsetunto linkittyy esimerkiksi mielenterveyshäiriöihin, jolloin se saattaa toimia joko riskitekijänä mielenterveyshäiriöille tai olla oire esimerkiksi masennuksesta tai ahdistuksesta. Lisäksi itsetunnolla on vaikutusta myös sosiaalisten suhteiden kannalta. (Zeigler-Hill, 2013, 2–8.) Itsetunto ennustaa esimerkiksi ystävyyspiirin kokoa ja ystävyys-suhteiden koettua laatua, johon liittyy esimerkiksi se, että yksilö kokee saavansa apua ystäviltaan sitä tarvitessaan. Tässä taustalla voi olla se, että hyvä itsetunto voi auttaa saavuttamaan helpommin läheisiä ja laadukkaita ystävyys-suhteita, jolloin yksilö voi herkemmin kokea omaavansa laajan ystäväpiirin, joka tukee ja auttaa yksilöä. Sosiaalisella tuella taas on erinäisiä muita positiivisia vaikutuksia yksilölle. (Marshall, Parker, Ciarrochi & Heaven 2014, 1286.)

Itsetunnon yhteyksiä kiusaamiseen on tutkittu monissa tutkimuksissa, ja kiusaamisen kokemusten on todettu olevan yhteydessä heikompaan itsetuntoon (Shemesh & Heiman 2020). Tämä yhteys on todennettu monenlaisissa eri asetelmilla tehdyissä tutkimuksissa, ja esimerkiksi erään meta-analyysin mukaan kiusaamisella ja itsetunnolla on negatiivinen yhteys, mikä viittaa siihen, että kiusaamista kokeneilla on yleisesti heikompi itsetunto (Tsaousis 2016). Myös eräässä pitkittäisasetelmalla tehdystä tutkimuksesta on todettu kiusaamisen uhriksi joutumisen ennustavan heikompaan itsetuntoon. Samassa tutkimuksessa todettiin yhteyden toimivan myös toiseen suun-

taan eli heikko itsetunto voi kasvattaa riskiä joutua kiusaamisen uhriksi. (Boulton, Smith & Helen 2010.) Lisäksi Wang ym. (2023) totesivat tutkimuksessaan kiusaamisen uhriksi joutumisen voivan vaikuttaa yksilön arvioihin itsestään vielä varhaisaikuisuudessakin, jolloin kiusaamisen vaikutukset eivät rajoitu vain tiettyyn hetkeen (Wang, Zhou, Xue, Li, Cao & Gu 2023). Täten kiusaamisen ilmiö kietoutuu monin tavoin itsetunnon kanssa. Näin voi myös mahdollisesti muodostua haitallinen noidankehä itsetunnon ja kiusaamisen välillä, jolloin jo alun perin heikko itsetunto voi lisätä riskiä joutua kiusatuksi ja kiusaamiskokemukset voivat edelleen lisätä riskiä heikommalle itsetunnolle.

Itsetunto on läheinen käsite minäkuvan ja minäkäsityksen käsitteiden kanssa, sillä usein näistä käsitteistä saatetaan puhua toistensa synonyymeinä. Osa tutkijoista katsoo itsetunnon olevan osa minäkäsitystä, jolla tarkoitetaan yksilön skeemaa eli sisäistä mallia itsestään, jossa yhdistyvät yksilön arvot, tunteet, asenteet ja kokemukset. Toisaalta jotkut tutkijat ajattelevat minäkäsitykseen kuuluvan vain tiedollisen osan, jolloin itsetunto olisi erillinen oma konseptinsa. Minäkäsityksen ja itsetunnon käsitteiden voidaan katsoa eroavan toisistaan niin, että itsetuntoon liittyy enemmän tunnekokemuksia ja arvioivaa suhtautumista itseensä, kun taas minäkäsityksessä keskeisempää ovat yksilöön liittyvät objektiiviset tekijät. Positiivista minäkäsitystä voi olla kuitenkin vaikeaa erottaa hyvästä itsetunnosta, jolloin nämä käsitteet ovat hyvin päällekkäisiä eroistaan huolimatta. (Aho & Laine 1997, 18–20.) Tässä tutkielmassa käsittelen kuitenkin pääosin itsetunnon käsitettä, vaikka otan huomioon myös käsitteiden päällekkäisyyden. Jotkut tutkimukset eivät esimerkiksi erottele selvästi minäkäsityksen, minäkuvan ja itsetunnon välillä, jolloin on voitu tutkia hyvin samankaltaisia konsepteja vain eri käsittein. Tällaisessa tilanteessa saatan rinnastaa esimerkiksi minäkäsitykseen liittyvät tekijät myös itsetuntoon liittyväksi käsitteiden päällekkäisyyden vuoksi.

## **2.3 Resilienssi**

Resilienssillä tarkoitetaan psyykkistä selviytymiskykyisyyttä, joka vaihtelee yksilöiden välillä. Resilienssiä tutkineen Ann Mastenin (2014) mukaan resilienssillä on monenlaisia määritelmiä. Se voidaan käsittää esimerkiksi selviytymisprosessina vaikean tilanteen jälkeen ja toiminnallisen tasapainon säilyttämisenä sellaisissa tilanteissa, jot-

ka voisivat vaikuttaa yksilön kehitykseen ja toimintaan epäsuotuisasti. Resilienssi voidaan nähdä yhtäältä esimerkiksi mielenterveysongelmien välttämisenä ja hyvinvoinnin säilyttämisenä vaikeissa traumaattisissa tilanteissa, kuin myös laajemmin adaptaationa vastoinkäymisiin. Konkreettisesti resilienssi pitää sisällään esimerkiksi stressinhallintakeinoja, posttraumaattista kasvua ja erilaisten hyvien lopputulemien saavuttamista vaikeuksista huolimatta. Tällöin resilientin ihmisen toimintaa voidaan kuvata sellaiseksi, jota luonnehtii sopeutuminen tai toipuminen vaikeista ja uhkaavista tilanteista. (Masten 2014, 9.) Resilienssi ei kuitenkaan ole ominaisuus, mitä yksilöllä joko on tai ei ole, vaan se voidaan käsittää jokaisen yksilön synnynnäisenä kapasiteettina, joka muodostuu monista eri tekijöistä (Zolkowski & Bullock 2012). Resilienssin yhteydessä on tutkittu niin yksilöllisiä kuin myös laajemman tason tekijöitä, jotka voivat auttaa lasta selviytymään hyvin stressaavissa tilanteissa. Näitä ominaisuuksia on eri tutkimusten mukaan todettu olevan esimerkiksi hyvä itsetunto, kannustava perheympäristö, minäpystyvyys, hyvät kommunikointitaidot ja myönteinen kouluympäristö. (Richardson 2002, 311.) Lisäksi vanhemmuuden laadun, älykkyyden, itsekontrollin ja läheisten ystävyyssuhteiden on havaittu olevan yhteydessä resilienssiin (Masten 2014, 148).

Kun tarkastellaan resilienssin ilmenemistä yksilön elämässä, on otettava huomioon resilienssin kannalta keskeinen vastoinkäymiselle altistuminen ja se, miten yksilö voi tämän vastoinkäymisen jälkeen (Masten 2014, 13). Kiusaaminen voidaan käsittää haastavana ja traumaattisena tilanteena, johon liittyy esimerkiksi paljon stressiä ja muita hyvinvointia uhkaavia tekijöitä (deLara 2016, 17–21). Kiusaamisella voi olla monenlaisia negatiivisia seurauksia kiusatulle, sillä esimerkiksi kiusaamiskokemusten on todettu olevan yhteydessä alentuneeseen hyvinvointiin ja suurempaan määrään mielenterveysongelmia aikuisuudessa (Sweeting, Garfin, Holman & Silver 2020). Lisäksi kiusaaminen on yhteydessä alhaisempaan itsetuntoon ja resilienssiin, ja yhteydet kiusaamisen ja hyvinvoinnin välillä kulkevat osittain itsetunnon ja resilienssin kautta (Shemesh & Heiman 2021).

Itsetunnon ja resilienssin on todettu myös korreloivan toistensa kanssa positiivisesti eli mitä vahvempi on resilienssi, sitä vahvempi on itsetunto (Quintana, Ramos & Almeida 2023, 8). Resilienssi voi myös toimia tekijänä, joka voi auttaa yksilöä säilyttämään vahvan itsetunnon vaikeissa elämänvaiheissa ja kiusaamistilanteissa. Vahvaan re-

silienssiin voi liittyä esimerkiksi se, ettei omia ominaisuuksia nähdä ensisijaisena syynä kiusaamiskokemuksille, eikä ikävää käyttäytymistä välttämättä tulkita niin herkästi kiusaamiseksi. Täten vahva resilienssi voi auttaa vähentämään kiusaamiskokemusten mahdollisia negatiivisia vaikutuksia. (Wang ym. 2023 9–11.) Lisäksi resilienssiin liittyvä vaikeista tilanteista selviäminen voi myös lisätä yksilön uskoa omaiin kykyihinsä ja näin olla yhteydessä parempaan itsetuntoon (Masten 2014, 74). Nämä resilienssin ja itsetunnon yhteydet perustelevat sitä, miksi näitä käsitteitä on hyödyllistä tarkastella samassa kiusaamiseen liittyvässä tutkimuksessa.

Yksilöllisen resilienssin mittaamiseen voidaan käyttää Kathryn Connorin ja Jonathan Davidsonin kehittämää Connor-davidson resilience scale- resilienssin mittaria (CD-RISC), jossa on 25 eri osa-alueita. Nämä kohdat muodostavat viisi faktoria, joista 1 faktorissa korostuu sinnikkyys, henkilökohtainen kyvykkyys ja korkeat odotukset ja faktorissa 2 korostuu esimerkiksi luottamus omaiin vaistoihin ja negatiivisten tunteiden sietäminen. Faktori 3 taas liittyy muutoksen positiiviseen hyväksymiseen ja turvallisiin ihmissuhteisiin ja faktorissa 4 keskiössä on kontrollin tunne. Faktori 5 käsittää henkelliset vaikutukset, mutta tähän faktoriin liittyvät tekijät ovat tutkielmani kannalta vähemmän relevantteja kuin muut faktorit. Kaikkiin osa-alueisiin vastataan viisiportaisella asteikolla, jolloin vastaaja päättää missä määrin hän kokee kunkin väitteen kuvaavan itseään. Mitä korkeamman pistemäärän yksilö saa kyseisestä testistä, sitä vahvempi hänen resilienssinsä katsotaan olevan. (Connor & Davidson 2003, 76–81.)

Mittarin avulla voidaan tarkastella niitä yksilöllisiä voimavaroja ja ominaisuuksia, jotka voivat olla keskeisiä resilienssin ja esimerkiksi juuri kiusaamisen kokemuksista selviämisen kannalta. Täten mittarin avulla voi saada konkreettisemmän käsityksen siitä, mitä ominaisuuksia resilienssi voi tarkemmin pitää sisällään. Taulukossa 1 on nähtävissä CD-RISC-mittarin 25 osa-alueita suomennettuna. Kuten taulukosta on nähtävissä, resilienssillä yksilöllä olevia ominaisuuksia tai voimavaroja voivat olla esimerkiksi läheiset ihmissuhteet, sosiaalinen tuki, hyvä itsetunto, vahva luottamus omaiin kykyihin ja kyky käsitellä haastavia kokemuksia ja tunteita. Työskentely tavoitteiden saavuttamiseksi ja kyky olla lannistumatta epäonnistumisista voivat kertoa myös vahvasta resilienssistä. Hyödynnän mittaria myöhemmin tutkielmassani aineiston analyysin apuvälineenä, mutten kuitenkaan ryhmittele aineistoani suoraan mittarin pohjalta.

Taulukko 1: CD-RISC-mittari

	CD-RISC-mittarin sisältö
1	Kykenee mukautumaan muutokseen
2	Läheiset ja turvalliset ihmissuhteet
3	Avun saaminen Jumalalta tai uskosta.
4	Kykenee käsittelemään haastaviakin asioita
5	Onnistuminen antaa itsetuottamusta uusiin haasteisiin
6	Näkee asioiden humoristisen puolen
7	Stressistä selviytyminen vahvistaa
8	Taipumus toipua vaikeuksista
9	Asiat tapahtuvat syystä
10	Yrittää aina parhaansa
11	Kykenee saavuttamaan omia tavoitteita
12	Ei luovuta, vaikka asiat näyttäisivät toivottomilta
13	Tietää, mistä saa tarvittaessa apua
14	Kykenee keskittymään ja ajattelemaan paineen alla
15	Ottaa mielellään ohjat ongelmanratkaisussa
16	Ei lannistu herkästi epäonnistumisesta
17	Näkee itsensä vahvana
18	Kykenee vaikeisiin päätöksiin
19	Kykenee käsittelemään epämukavia tunteita
20	Luottaa omiin vaistoihinsa
21	Vahva merkityksen tunne
22	On kontrollissa omasta elämästään
23	Pitää haasteista
24	Työskentelee omien tavoitteiden saavuttamiseksi
25	On ylpeä omista saavutuksista

### 3 Tutkimusasetelma

Tässä luvussa kuvailen aineistoani ja kerron tarkemmin käyttämästäni tutkimusmenetelmästä eli teoriaohjaavasta sisällönanalyysistä. Lisäksi avaam valintojani aineiston, analyysin teon ja tutkimusmenetelmän taustalla ja esittelen mahdollisia aineistoon liittyviä heikkouksia, jotka huomioin analyysini aikana. Tutkielmassani pyrin etsimään aineistoni avulla vastausta seuraavaan tutkimuskysymykseen: *Millaisiksi lapsena kiusaamista kokeneet kuvailevat kiusaamisen vaikutuksia myöhemmin elämään?*

#### 3.1 Aineisto

Tutkielmani aineistona käytän Vauva.fi-sivulla käytyä nettikeskustelua, jonka otsikkona on: *Minkälainen ihminen koulukiusattu on aikuisena? Miten se on.* Keskustelussa on 131 anonyymiä kommenttia ja se on aloitettu vuonna 2011, mutta viimeisimmät vastaukset viestiketjussa ovat vuodelta 2020. Keskusteluun voi vielä osallistua, mutta sisällytän tutkielmaani kommentit, jotka on julkaistu 4.12.2023 mennessä. Analyysin kohteeksi valitsen aineistosta tarkemmin kaikki ne kommentit, joissa puhutaan omista kiusaamiskokemuksista ja niiden vaikutuksista myöhemmin. Täten analyysin ulkopuolelle jäävät kommentit, joissa puhutaan läheisen tai tuttuun kokemuksista tai aiheesta yleisellä tasolla. Lopullisia analysoitavia kommentteja on 80.

Verkkokeskusteluaineiston vahvuutena voi nähdä sen, että aineisto on syntynyt tutkijasta riippumattomasti. Tällöin vastaajat ovat voineet nostaa keskustelussa esiin haluamiaan asioita välittämättä esimerkiksi tutkijan kysymyksistä. Lisäksi anonyymisuus voi auttaa vastaajia tuomaan keskustelussa esiin sellaisia asioita, joita ei välttämättä esimerkiksi kasvokkaisessa vuorovaikutuksessa tahdottaisi käsitellä. (Karppinen, Jääsaari & Kivikuru 2010, 15.) Anonyymiydessä on kuitenkin myös ongelmansa, sillä esimerkiksi vastaajien ikää ja sukupuolta ei voida tietää, jolloin monia tärkeitä taustatekijöitä jää analyysin ulkopuolelle. Tämän vuoksi täytyy huomioida, että keskustelijoiden joukko voi olla monella tapaa vinoutunut (em. 15). Lisäksi aineiston luotettavuudesta on vaikea saada tietoa, sillä aineiston kommenttien todenperäisyydestä ei voi varmistua. Tähän ongelmaan pyrin kuitenkin puuttumaan ottamalla esiin tarpeeksi esimerkkejä aineistosta ja huolehtimalla, että perustan väitteeni aineistosta tarpeeksi

monille kommenteille. Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on kuitenkin enemmän ymmärtää ja kuvailla ilmiötä yleistämisen sijaan (Tuomi & Sarajärvi 2018). Omassa tutkimuksessani tarkoitus ei ole löytää syy-seuraussuhteita kiusaamisen ja sen vaikutusten välillä tai yleistää tietoa tiettyyn laajaan perusjoukkoon. Kiinnostukseni on enemmän sen tarkastelussa, millaisiksi kiusaamista lapsena kokeneet itse kuvailevat kiusaamisen vaikutuksia myöhemmin elämässään. Tämän myötä yleistämiseen ja vastaajien vinoutumiseen liittyvät tekijät eivät ole tutkimukseni kannalta niin suuri ongelma.

### **3.2 Menetelmänä teoriaohjaava sisällönanalyysi**

Tutkimus suoritetaan sisällönanalyysillä, jossa Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan keskeistä on aineiston kuvailu ja järjestäminen selkeään ymmärrettävään muotoon. Täten sisällönanalyysi palvelee hyvin tutkimustehtävääni, sillä tarkoitukseni on kuvailla niitä tekijöitä, joita aineistossa ilmenee kiusaamisen pitkäaikaisvaikutuksiin liittyen. Lisäksi sisällönanalyysin avulla voidaan tarkastella aineistossa ilmenevää koettua todellisuutta sen avulla, mitä aineistossa sanotaan. Tällöin ei keskitytä siihen, miten asiat sanotaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 86.) Myös tämän seikan vuoksi valitsin sisällönanalyysin, sillä haluan keskittyä juuri siihen, mitä kiusaamisen vaikutuksia aineistossa ilmenee.

Sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen eri tyyppiin eli aineistolähtöiseen, teoriaohjaavaan ja teorialähtöiseen analyysiin, joista teoriaohjaavan analyysin katsoin palvelevan parhaiten tutkimustehtävääni. Teoriaohjaavassa analyysissä analyysiä tehdään aineistolähtöisesti, mutta aiempi teoria toimii analyysin tukena. Analyysiä ei kuitenkaan suoraan pohjata mihinkään teoriaan, mikä jättää tilaa myös uusille havainnoille. Taustalla on kuitenkin nähtävissä aiemman tiedon vaikutus. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 81.) Kiusaamista ja kiusaamisen vaikutuksia on tutkittu paljon, minkä vuoksi aiempia tutkimuksia on hyödyllistä käyttää analyysin apuna. Kiusaamisen pitkäaikaisvaikutuksia ei kuitenkaan tunneta kovin hyvin, jolloin teoriaohjaava analyysi jättää tilaa myös uudenlaisille havainnoille jo olemassa olevan teorian lisäksi. Tämän vuoksi koin puhtaan teorialähtöisen analyysitavan liian rajoittavaksi, sillä tahdon keskittyä monipuolisesti myös niihin aineistossa kuvattuihin kiusaamisen seurauksiin, joita ei välttämättä

voi asettaa tiettyihin teoriaan pohjaaviin raameihin. Puhtaan aineistolähtöistä analyysiä taas olisi vaikeaa toteuttaa ilmiöstä, jota on tutkittu jo paljon.

Sisällönanalyysi suoritetaan kolmessa vaiheessa, josta ensimmäinen vaihe on pelkistäminen eli tällöin aineistosta karsitaan pois kaikki tutkimustehtävän kannalta epäolennainen. Tässä vaiheessa aineistosta etsitään tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja ja ne lisätään allekkain. (Tuomi. Sarajärvi 2018, 92.) Aloitin itse analyysini niin, että etsin nettikeskustelusta niitä ilmaisuja, joissa ilmenee kuvailuja omista kiusaamisen vaikutuksista aikuisuudessa ja listasin niitä allekkain. Taulukossa 2 on nähtävissä keskeisimpiä aineistosta löytämiäni tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja.

Sisällönanalyysi etenee pelkistyksistä seuraaviin vaiheisiin eli ryhmittelyyn ja käsitteellistämiseen, jolloin edellisessä vaiheessa etsityistä ilmaisuista tarkastellaan samankaltaisuuksia kuvaavia käsitteitä ja nämä käsitteet ryhmitellään luokiksi. Teoriaohjaavassa analyysissä tutkija tekee valinnan siitä, missä vaiheessa teoria otetaan mukaan aineiston ryhmittelyyn. Havaintoja yhdistämällä päädytään lopulta yläluokkiin, joiden katsotaan kuvaavan ilmiötä parhaiten. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 91–94.) Täten analyysin edetessä aloin muodostaa tekemistäni pelkistyksistä erilaisia alaluokkia etsimällä samoja ilmiöitä ja käsitteitä kuvaavia ilmaisuja. Sidoin tässä vaiheessa teoriaa itsetunnosta ja resilienssistä mukaan ryhmittelyyn ja käytin apunani myös resilienssin käsitteen yhteydessä mainittua CD-RISC-mittaria. Mittarin avulla perustelin esimerkiksi sitä, millaisia aineistosta tehtyjä havaintoja katsoin kuuluvan resilienssiin ja mitä yhtymäkohtia ryhmittelemissäni pelkistyksissä oli mittarin osaluokkiin. En kuitenkaan ryhmitellyt aineistoani suoraan mittarin pohjalta tehdessäni teoriaohjaavaa analyysiä. Lopulta muodostin tietyt yläluokat kiusaamisen vaikutuksista aineistossa. Näiden luokkien katsoin kuvaavan parhaiten aineistosta löydettyjä havainnoista koostettuja alaluokkia.

### **3.3 Eettiset kysymykset**

Noudatan työssäni hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita, joita ovat Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2023) mukaan luotettavuus, rehellisyys, vastuun kantaminen ja arvostus. Näihin liittyy esimerkiksi tieteellisen toiminnan ja tulosten raportointi avoimesti ja yksityiskohtaisesti, tutkittavien ja muiden tutkijoiden arvostaminen sekä laadun varmistaminen analyysissä ja menetelmissä. (TENK 2023, 11–12.)



Sisällönanalyysimenetelmällä toteutetussa tutkimuksessa on luotettavuuden näkökulmasta tärkeää ottaa huomioon tutkijan vaikutus aineiston analyysiin ja tutkimuksen tuloksiin. Tutkija tekee valintoja esimerkiksi siitä, mitä puolia aineistosta nostetaan käsittelyyn, miten aineistosta tehtyjä havaintoja ryhmitellään ja miten aineiston ominaisuuksien nähdään suhteutuvan esimerkiksi jo olemassa olevaan käsitteisiin ja tutkimuskirjallisuuteen. Tällöin objektiivisuuden näkökulmasta tutkijan on tärkeää huomioida omat ennakkokäsitykset ja asema tulosten tarkastelussa. Tämän vuoksi pyrin tarkastelemaan ennakkokäsityksiäni ja tulkintojani kriittisesti analyysiä tehdessäni, jotta analyysi ja siitä saatavat tulokset olisivat mahdollisimman objektiivisia. Lisäksi analyysiprosessin ja tulosten raportoinnin tulee olla tarpeeksi läpinäkyvää, jotta avoimuuden periaate toteutuisi.

Tutkimuksen teossa on tärkeää huomioida se, ettei tieteellisen toiminnan tule aiheuttaa vaaraa tutkijan tai tutkittavien turvallisuudelle ja terveydelle (TENK 2023,12). Täten tutkielman teossa on tärkeää huomioida esimerkiksi tietosuojaan liittyvät tekijät, jotta tutkittavat eivät ole tunnistettavissa tutkimuksen kautta. Kiusaamiseen liittyvä aihe voi olla monille arka ja hyvin henkilökohtainen, minkä vuoksi tutkittavien tunnistettavuus voisi aiheuttaa negatiivisia seurauksia. Tutkimuksessani ei kuitenkaan ole tietosuojaan liittyviä eettisiä ongelmia, sillä aineisto on jo valmiiksi anonyymi, eivätkä vastaajien henkilötiedot tule tutkijan tietoon. Lisäksi aineisto on vapaasti saatavilla internetissä, jolloin kuka tahansa voi nähdä aineiston ja lukea kommentit, joista analyysi tehdään.

## 4 Tutkielman tulokset

Seuraavassa osiossa esitän tutkielmani tulokset. Olen jakanut havaintoni aineistosta kuvatuista kiusaamisen vaikutuksista kategorioittain seuraavanlaisesti: sosiaaliset suhteet, mielenterveyden ongelmat, itsetunto, itsekriittisyys, luottamuksen puute ihmisiin ja hyvä selviytyminen. Viimeisessä hyvän selviytymisen kategoriassa pohdin kiusaamisesta selviytymisen lopputulemia ja sitä, miten hyvä selviytyminen tulee esiin aineistossa. Muodostamani kategoriat ovat kuitenkin limittäisiä eli osa kategorioiden sisällöistä voisi sopia myös toiseen kategoriaan. Olen sijoittanut tiettyjä havain-toja tiettyihin kategorioihin joustavasti, joten kategoriat eivät ole erityisen tarkkarajaisia. Osa käsittelemistäni ilmiöistä ja käsitteistä ovat laajoja ja moniulotteisia, mikä vaikeuttaa edelleen kategorioiden tarkkaa rajaamista.

Taulukko 2: Eri kategorioihin sijoittamiani pelkistyksiä

<i>Pelkistyksiä</i>	<i>Yläkategoriat</i>
Hylätyksi ja torjutuksi tulemisen pelot	Sosiaaliset suhteet
Läheisten ihmissuhteiden puute	
Vaikeus luoda ihmissuhteita ja ujous	
Ulkopuolisuuden tunne	
Kokemattomuus	
Masennus	Mielenterveyden ongelmat
Sosiaalisten tilanteiden pelko	
Pahoinvointi	
Muut diagnoosit	
Heikko itsetunto	Itsetunto
Hyvä itsetunto	
Alisuoriutuminen	
Itsensä näkeminen alempiarvoisena	
Epäonnistumisen pelkääminen	Itsekriittisyys
Virheiden häpeäminen	
Itsensä syyllistäminen	
Vaikeudet luottaa muihin	Luottamuksen puute ihmisiin
Muiden toiminnan tarkkailu	
Muiden motiivien epäily	
Onnellinen elämä	Hyvä selviytyminen
Merkityksen antaminen kokemuksille	
Unelmien saavuttaminen ja työn tekeminen	

## 4.1 Sosiaaliset suhteet

CD-RISC-mittarissa eräs osa-alue on läheiset ja turvalliset ihmissuhteet (Connor, Davidson 2003). Sosiaaliset suhteet voidaan myös nähdä tärkeänä resilienssiä edistävänä tekijänä, sillä ne tarjoavat yksilölle turvaa ja tukea (Masten 2014, 150–153). Aineistossa tulee esiin pieni sosiaalinen verkosto tai vähäiset ihmissuhteet kiusaamisen seurauksena joidenkin vastaajien keskuudessa. Esimerkiksi osa vastaajista sanoo, ettei ole koskaan ollut parisuhteessa ja osa taas ei ole esimerkiksi perheen tai kumppanin lisäksi muita läheisiä ihmisissuhteita. Lisäksi löytyy niitä vastaajia, joilla on vain muutama ystävä. Lapsuuden kiusaamisen on todettu lisäävän riskiä siihen, että yksilö elää todennäköisemmin ilman parisuhdetta tai puolisoa aikuisena, näkee harvemmin ystäviään ja saa vähemmän sosiaalista tukea muilta (Takizawa, Maughan & Arseneault 2014, 779). Kiusaaminen voi lisätä myös todennäköisyyttä kokea itsensä yksinäiseksi (Moore ym. 2017). Lapsuudessa koettu kiusaaminen on myös positiivisessa yhteydessä ujouteen, eli arkuuteen sosiaalisissa tilanteissa, ja heikompaan tyytyväisyyteen ystävyysuhteissa varhaisaikuisuudessa (Jantzer, Hoover & Narloch 2006, 152–153).

Aineistossa pieni sosiaalinen verkosto näyttäytyy kahdella tapaa. Osa kommentoijista korostaa omaa valintaa yksin olemisen tai pienen ystäväpiirin taustalla, kun taas toiset kaipaavat ympärilleen suurempaa ystäväpiiriä. Lisäksi myös parisuhteen muodostamisen vaikeudet korostuvat aineistossa. Osa vastaajista tahtoi luoda merkityksellisiä ystävyysuhteita tai parisuhteen, mutta erilaiset tekijät vaikeuttavat suhteiden muodostamista ja sosiaalisissa tilanteissa toimimista. Moni vastaaja korostaa esimerkiksi ulkopuolisuuden tunnetta, ujoutta ja haluttomuutta olla ryhmässä tai suurissa sosiaalisissa tilanteissa. Muutama vastaaja kertoo myös tietoisesti välttelevänsä sosiaalisia tilanteita. Eräs vastaaja esimerkiksi toteaa: *”Tunnen herkästi itseni ulkopuoliseksi/ryhmän ulkopuolelle jätetyksi ja välttelen esim. työporukan yhteisiä illanviettoja.”* Toinen taas sanoo: *”Yritän pakoilla sosiaalisia tilanteita niin hyvin kuin voin, ja olen valinnut ammatinkin, jossa saan tehdä työtäni pääosin vain tietokoneen kanssa, ilman tarvetta puhua ihmisille.”* Tässä taustalla voi olla esimerkiksi pelkoa ja ahdistusta. Lisäksi aiemmat negatiiviset kokemukset voivat vaikuttaa aloitteellisuuteen ystävyysuhteissa: *”Itsekään en tee juuri minkäänlaisia aloitteita ystävyysuhteiden, saati*

*parisuhteen eteen, koen itseni niin huonona ihmisenä, ettei kukaan oikeasti halua olla ystäväni vaan päädyn taas pilkan kohteeksi.”*

Aineistossa on nähtävillä myös erilaisia ihmissuhteisiin liittyviä vaikeuksia. Vastaajat nostavat esiin esimerkiksi torjutuksi tulemisen pelon, vaikeuden luottaa muihin, kokemattomuuden ystävyysuhteissa sekä vaikeuden päästää ketään lähelleen ja tutustua uusiin ihmisiin. Esimerkiksi eräs vastaaja toteaa: *”Mulla ei ole ystäviä, koska en osaa olla ystävä kenellekään.”* Toiset vastaajat taas kertovat: *”En usko, että olen kykenevä solmimaan minkäänlaisia kestäviä ystävyys- tai parisuhteita, koska en pysty luottamaan ihmisiin täysillä.”* ja *”Näiden asioiden kanssa on siis kipuiltava ihan päivittäin edelleen, kun taistelen uskaltakseni luoda kontakteja ihmisiin ja pelkään tulevani torjutuksi.”* Tällöin ystävyysuhteiden vähyys tai parisuhteen puute ei välttämättä ole yksilön oma toive, vaan merkityksellisten sosiaalisten suhteiden muodostaminen voi olla hyvin haasteellista. Yksi vastaaja kiteyttää aineistossa esiintyviä ihmissuhteisiin liittyviä vaikeuksia kuvaamalla sitä, miten uusiin ihmiseen tutustumisen tuntuu ylivoimaiselta ja torjutuksi tulemisen pelko estää olemasta muille ystävällinen. Tämän vuoksi ystäviä ei ole juurikaan saatu aikuisiällä. Toisaalta ihmissuhteiden vaikeudet eivät välttämättä estä ystävien saamista kaikilla, sillä eräs vastaaja myös kertoo: *”En osaa kaikkiin luottaa, mutta oon onnistunut saamaan tosi hyviä kavereita.”*

Yksinolo voi olla myös oma valinta, sillä aineistossa näkyy myös se, ettei yksin eläminen tai ystävyysuhteiden vähyys ole kaikille ongelma. Esimerkiksi eräs kommentoija sanoo viihtyvänsä yksi, eikä edes osaa kaivata aikuisia kontakteja. Taustalla voi olla myös tottumus ja tilanteen hyväksyminen, sillä eräs vastaaja toteaa: *”Olen oppinut tulemaan toimeen itsekseni, enkä tarvitse seuraa muista ihmisistä.”* Kaksi muuta vastaajaa toteavat myös elämänlaatunsa olevan parempi silloin, kun ei tarvitse olla tekemisissä muiden ihmisten kanssa: *”Mulla olisi hyvä olla, kun ei tarvitsisi olla missään tekemisissä ulkopuolisten ihmisten kanssa.”* Tämän myötä ystävyysuhteiden vähyys voi olla myös tietoinen valinta, joka tukee yksilön hyvinvointia. Ellen deLara totesi kuitenkin tutkimuksessaan, että lapsuuden kiusaaminen voi vähentää yksilön kykyä ja halua toimia ihmissuhteissa aikuisena. Lapsuuden kokemuksista on voinut jäänyt vahvoja pelkoja, joiden myötä eristäytyminen ja yksinolo voidaan nähdä keinoa välttää esimerkiksi uusia negatiivisia kokemuksia ihmissuhteissa. (deLara 2018, 2383–2384.) Täten valintojen taustalla voivat vaikuttaa lapsuuden negatiiviset koke-

mukset, joten voidaan pohtia sitä, olisiko valinta yksinolosta sama ilman kiusaamisen kokemuksia. Ovatko kokemukset ihmissuhteista niin negatiivisia, että ei edes uskalleta enää yrittää saada uusia ystäviä ja tämän myötä tyydytään mieluummin yksin olemiseen?

Ihmissuhteiden vaikeudet eivät kuitenkaan kosketa aineiston kaikkia vastaajia, sillä aineistosta löytyy myös niitä, jotka kertovat olevansa onnellisesti parisuhteessa, saaneensa lapsia ja olevansa osana mielekkäitä ystävyysuhteita. Eräs vastaaja esimerkiksi toteaa olevansa osa ihanaa harrastusporukkaa, jossa hänet hyväksytään ja, jossa hän on päässyt harjoittelemaan toimimista vertaisryhmässä. Toinen vastaaja taas kertoo, että hänellä on aina ollut ystäviä harrastuksissa, vaikka koulussa hänellä ei ollut ystäviä. Näin yksilö voi löytää yhteisön sen ryhmän ulkopuolelta, jossa häntä kiusataan. Tämä voi auttaa oppimaan toimimista ihmissuhteissa ja vähentää näin mahdollisia ihmissuhteisiin liittyviä ongelmia, kuten torjutuksi tulemisen pelkoa tai luottamukseen liittyviä ongelmia. Jos lapsuuden kokemukset ihmissuhteista rajoittuvat vain tilanteisiin, jossa yksilöä on kiusattu ja kaltoinkohdeltu, voisi se mahdollisesti näyttäytyä ihmissuhteiden vaikeuksina myöhemmin. Kuitenkin jo muutama kokemus positiivisista vertaissuhteista voi vaikuttaa yksilöön positiivisesti ja vähentää kiusaamisen negatiivisia vaikutuksia (Salmivalli 2010, 22).

Aineistossa on siis nähtävissä tietynlaisia ihmissuhteisiin liittyviä ongelmia, jotka vaivavat kiusattuja yhä aikuisuudessa. Kiusaamiskokemuksista juontuvat ongelmat, kuten torjutuksi tulemisen pelko ja kokemattomuus ihmissuhteissa voivat vaikeuttaa ihmissuhteiden muodostamista monella tapaa myöhemmin. Tämä voi näyttäytyä tahdonvastaisena parisuhteen tai ystävyysuhteiden puutteena myöhemmin. Toisaalta on tärkeää ottaa huomioon, ettei kaikilla aineiston kiusatuilla ole ongelmia ihmissuhteiden muodostamisessa ja kiusaamista kokeneet voivat myös löytää puolison ja ystäväporukan. Yksin oleminen ja ystävyysuhteiden puute ei kuitenkaan näytä olevan kaikille aineiston vastaajille ongelma.

## **4.2 Mielen terveyden ongelmat**

Resilienssissä keskeistä on selviytyminen vaikeuksista ilman vakavia mielen terveydellisiä seuraamuksia. Mielen terveysongelmien puute on usein nähty tärkeänä kriteer-

rinä hyvän selviytymisen määrittelyssä. Kuitenkaan tämä ei välttämättä yksin ole tarpeeksi informatiivinen tapa tarkastella resilienssiä. Toinen näkökulma, jonka avulla selviytymistä voidaan tarkastella, on suoriutuminen ikään liittyvistä kehitystehtävistä, kuten opinnoista tai lasten hoidosta. (Masten 2014, 16–17.) Tässä kategoriassa tarkastelen kiusaamisen seurauksia resilienssin käsitteen avulla kuitenkin siitä näkökulmasta, miten mielenterveysongelmat ja pahoinvointi näkyvät aineistossa ja palaan toiseen näkökulmaan hieman myöhemmin tulososiossani.

Lapsuudessa kiusaamisen on todettu olevan yhteydessä suurempaan määrään mielenterveyden ongelmia ja heikompaan hyvinvointiin aikuisuudessa (Takizawa, Moughan & Arneneault 2014). Tämä näkyy myös aineistossa, sillä osa vastaajista korostaa saaneensa diagnoosin jostakin mielenterveyden ongelmasta. Aineistossa esiintyy puhetta masennuksesta, päihdehäiriöstä, paniikkihäiriöstä, syömishäiriöstä, ahdistuksesta ja epäluuloisesta persoonallisuushäiriöstä. Lisäksi muutama vastaaja ottaa esille sosiaalisten tilanteiden pelon ja siihen liittyviä kokemuksia. Esimerkiksi eräät vastaajat toteavat: *”Ahdistun suurissa ihmislaumoissa, oikeastaan pienissäkin ahdistaa.”* ja *”Minua ahdistaa voimakkaasti, jos joku ihminen katsoo tai puhuu minulle.”* Aineistossa esiintyy myös yleisesti puhetta pahoinvoinnista. Kuitenkaan kaikki vastaajat eivät koe hyvinvointiaan huonoksi, vaan korostavat esimerkiksi onnellisuutta ja tyytyväisyyttä elämään. Täten kiusaamisen kokemukset eivät automaattisesti tarkoita heikompaakin hyvinvointia aikuisuudessa.

Mielenterveysongelmista puhuttaessa on kuitenkin tärkeää huomioida se, että tietyt ympäristön tapahtumat voivat lisätä alttiutta mielenterveyden ongelmille yhdessä perimään liittyvien tekijöiden kanssa. Mielenterveyttä tarkastellessa on siis tärkeää huomioida ympäristön ja perimän vaikutukset, sillä tietty yksilö saattaa olla perimältään olla alttiimpi saamaan mielenterveyden ongelmia, jolloin ongelmat eivät välttämättä yksinään johdu kiusaamisesta. (Bradshaw, Rebok, Zaglowsky, Laflair, Mendelson & Eaton 2012, 278–281.) Tällöin ei voida tietää, ovatko vastaajien kuvaamat mielenterveysongelmat seurausta juuri kiusaamisesta, sillä yksilö olisi voinut sairastua kokemuksistaan huolimatta. Erityisesti riskiä mielenterveyden ongelmille lisäävät ympäristön kasautuvat vaikutukset, jolloin yksi yksittäinen riskitekijä tai haitallinen tapahtuma ei välttämättä yksinään riitä mielenterveysongelman syntyyn. Täten mitä enemmän ja mitä vakavampia haitallisia tapahtumia yksilö kokee, sitä vakavampia

seuraukset voivat myöhemmin olla. (Em. 287.) Vaikka kiusaamisen on todettu lisäävän riskiä mielenterveyden ongelmille vielä aikuisuudessakin, voi syy-seuraussuhteiden tarkastelu olla vaativaa lapsuuden kiusaamisen ja aikuisuuden hyvinvoinnin välillä. Tietyn yksilön tilanteessa mielenterveyden haasteiden taustalla voivat kiusaamisen lisäksi vaikuttaa myös muut vastoinkäymiset.

### 4.3 Itsetunto

CD-RISC-mittarissa yksi osa-alue on itsensä näkeminen vahvana (Connor, Davidson 2003). Tämän osa-alueen voidaan katsoa liittyvän esimerkiksi hyvään itsetuntoon ja positiiviseen käsitykseen omista kyvyistä. Aineistossa nähtävissä niin heikko kuin hyvä itsetunto, vaikkakin heikko itsetunto on huomattavasti yleisempi aineistossa. Heikko itsetunto näyttäytyy vastaajien mukaan esimerkiksi alisuoriutumisenä, itsen näkemisenä muita alempiarvoisena ja heikkona luottamuksena omiin kykyihin. Esimerkiksi kaksi vastaajaa sanovat näin: *"Pidän itseäni lähtökohtaisesti muita huonompana"* ja *"Aikusenakin vaikea uskoa, että kukaan haluaisi olla seurassani."* Muutama vastaaja aineistossa kuvaa itseään myös hyvin negatiivisesti. Esimerkiksi eräs vastaaja sanoo olevansa *"tällainen ihmispaska"*. Moni vastaaja pohtii myös hyvin paljon sitä, mitä muut ajattelevat hänestä, mikä voi liittyä heikkoon itsetuntoon: *"Etenkin toi, että sitä AINA ajattelee mitä muut ajattelee susta."* Toinen vastaaja taas kertoo: *"Kävin opiskeluaikana muutaman kerran psykologin juttusilla kiusaamistraumojeni takia ja silloinkin mietin kokoajan tykkääkö psykologi minusta."* Heikkoa itsetuntoa voivat luonnehtia epäonnistumisen ennakointi erilaisissa tehtävissä, yksilön herkkyyys muiden antamalle palautteelle, pelokkuus ja heikko luottamus muita kohtaan. Heikko itsetunto voi siis näkyä esimerkiksi siinä, että yksilön käsitys itsestään on altis muuttumaan ulkoisesta palautteesta ja yksilö on riippuvainen muiden antamasta palautteesta. (Aho 1996, 20–24.)

Aineistossa muutama vastaaja kuitenkin myös korostaa hyvää itsetuntoa tai sitä, ettei kiusaaminen ole vaikuttanut itsetuntoon negatiivisesti. Täten kaikilla kiusatuilla ei ole ongelmia heikon itsetunnon kanssa. Eräs vastaaja esimerkiksi nostaa esiin sen, että kiusaajat ovat tehneet hänestä kovan ja vankkumattoman ja häntä on hyvin vaikea loukata. Osa vastaajista myös korostaa muita positiivisia ominaisuuksiaan, kuten ulospäinsuuntautuneisuutta ja optimismia kokemuksistaan huolimatta. Kuten aiem-

min todettiin, vaikeista tilanteista selviäminen voisi lisätä yksilön uskoa omiin kykyihinsä, mikä voi olla yhteydessä parempaan itsetuntoon (Masten 2014, 74). Tämä herättää kysymyksen siitä, voisiko kiusaamisen kokemuksista selviäminen jopa joissakin tapauksissa nostattaa yksilön itsetuntoa. Hyvää itsetuntoa ilmentävillä vastaajilla on kuitenkin myös voinut olla jo alun perin korkeampi itsetunto ennen kiusaamisen kokemuksia. Itsetunto on kuitenkin suhteellisen pysyvä ominaisuus eli yksilöiden väliset erot itsetunnossa voivat pysyä samankaltaisina jopa vuosikymmenten ajan (Robins & Orth 2019, 331).

Aineistossa korostuvat myös itsetunnon eri osa-alueet, kuten ulkonäköön, työelämään ja sosiaalisiin suhteisiin liittyvät itsetunnot. Muutama vastaaja korostaa pelkoa siitä, ettei ole viehättävä ja kokee ulkonäkönsä vaikeana asiana luultavasti siihen kohdistuneiden negatiivisten kommenttien vuoksi. Myös sosiaalisen itsetunnon osa-alueella on nähtävissä pelko siitä, ettei kukaan oikeasti pidä kyseisestä yksilöstä. Esimerkiksi eräs vastaaja kertoo pohtivansa sitä, onko muilla hauskeempaa ilman häntä ja tuppautuuko hän liikaa muiden seuraan. Myös eräs toinen vastaaja kertoo: *”Mutta kyllähän mä herkästi ajattelen, että kaikki inhoavat mua kuitenkin, jos joku kaveri jonka joskus löytää, alkaakin vähentää yhteydenpitoa.”* Lisäksi aineistossa näkyy myös se, miten itsetunto voi vaihdella eri osa-alueilla samanaikaisesti. Esimerkiksi eräs vastaaja toteaa: *”Ammatissani olen vahva ja uskallan sanoa mielipiteeni ääneen isoissakin kokouksissa ja seistä sen takana. Töissä haluan tehdä työni hyvin, enkä ajattele sitä, mitä muut minusta ajattelevat.”* Sama vastaaja kuitenkin korostaa sitä, että hänellä on heikko itsetunto sosiaalisissa suhteissa, mikä näkyy esimerkiksi luottamuksessa toisia kohtaan ja pelkona siitä, etteivät muut pidä itsestä. Tähän kommenttiin on vastannut myös toinen kommentoija, joka sanoo kokeneensa samaa. Tämän myötä tällaiset kokemukset eri itsetunnon osa-alueiden vaihtelusta voisivat näkyä joillakin kiusatuilla niin, että itsetunto on erityisesti heikko sosiaalisten suhteiden osa-alueella, kun taas kiusaamisen kokemuksilla ei välttämättä ole negatiivista vaikutusta ammatilliseen itsetuntoon tai suoriutumiseen työssä. Toisaalta aineistossa tulee muutamassa vastauksessa esiin alisuoriutuminen työelämässä ja työkyvyttömyys kiusaamisen seurauksena, joten kiusaamisen kokemukset voivat mahdollisesti vaikuttaa myös ammatilliseen suoriutumiseen.



Aineistossa näkyy siis sekä heikko itsetunto että hyvä itsetunto ja itsetunnon moniulotteisuus. Tämän myötä on tärkeää huomioida itsetunnon vaihtelu osa-alueittain, sillä kiusaamiskokemukset eivät välttämättä vaikuta negatiivisesti kaikilla itsetunnon osa-alueilla. Tietyllä yksilöllä voi olla samaan aikaan esimerkiksi vahva ammatillinen itsetunto ja heikko sosiaalinen itsetunto, joka voi liittyä läheisemmin kiusaamisen kokemuksiin. Vaikka alhainen itsetunto on monissa tutkimuksissa yhdistetty kiusaamisen kokemuksiin, on aineistossa löydettävissä myös niitä vastaajia, joilla ei ole heikkoa itsetuntoa.

#### 4.4 Itsekriittisyys

CD-RISC-mittarissa yksi resilienssiä mittaava osa-alue käsittää sen, että yksilö ei lannistu herkästi epäonnistumisista (Connor & Davidson 2003). Aineistossa eräänä kiusaamisen seurauksena osa vastaajista nostaa esiin itsekriittisyyden eli ankaruuden itseään kohtaan sekä epäonnistumiseen liittyvän pelon. Vaatimukset itselle voivat olla kovat, ja virheitä ei sallita tai niistä voidaan syyttää itseä ja omia kykyjä. Esimerkiksi eräs vastaaja toteaa: *”Minäkin olen erityisen kriittinen virheitäni kohtaan, ja pelkään koko ajan kritiikkiä.”* Toinen vastaaja taas sanoo: *”Kiusaamisesta johtuu myös sellainen perfektionismi, että häpeän aivan pieniäkin virheitä.”* Kolmannen vastaajan mukaan itsekriittisyys tulee esiin erityisesti töissä, sillä hän toteaa esimerkiksi oman työttömyytensä johtuvan hänen omasta lahjattomuudestaan alallaan ja syyttävänsä kaikista virheistään itseään. Lisäksi muutama muu vastaaja kertoo syyllistävänsä usein itseään suurista epäonnistumisistaan. Myös Suvi Skarpin kiusaamisen pitkäaikaisvaikutuksia käsittelevässä väitöskirjassa joillakin kiusaamista kokeneilla todettiin esiintyvän vaikeutta ottaa vastaan kritiikkiä, heikkoa luottamusta omiin kykyihin ja ankaruutta itseä kohtaan. Muilta saatu negatiivinen palaute voi vaikeuttaa yksilön kykyä hyväksyä omia virheitään ja aiheuttaa arvottomuuden kokemuksia. (Skarp 2023, 257.)

Edellisissä kappaleessa esiin nostamissani kommentteissa tulee esiin yksilön taipumus tehdä epäonnistumisistaan sisäisiä attribuutioita eli syy päätelmiä. Attribuutiot tarkoittavat erilaisia selityksiä, joita yksilö antaa toiminnalleen. Sisäisissä attribuutioissa keskeistä on se, että esimerkiksi epäonnistumisen voidaan nähdä johtuvan enemmän yksilön ominaisuuksista kuin ympäristön tekijöistä. Lisäksi attribuutioihin liittyy pysy-

vyiden ulottuvuus eli se, missä määrin vaikkapa tietty käyttäytymiseen vaikuttava ominaisuus on muuttumaton. Kiusaamisen uhriksi joutumisen on todettu olevan yhteydessä itsensä syyllistämiseen ja sisäisiin attribuutioihin, joissa omat, usein muuttumattomat, ominaisuudet nähdään syynä kiusaamiselle. Tämä yhteys selittää myös osittain esimerkiksi heikon itsetunnon ja kiusaamisen yhteyksiä. (Graham & Juvonen 1998, 587–599.) Kiusaamiseen ja sisäisiin attribuutioihin liittyvät prosessit voisivat mahdollisesti näkyä myös aikuisuudessa itsensä syyllistämisenä erilaisista virheistä. Jos yksilö näkee esimerkiksi omat ominaisuutensa syynä kiusaamiselle, voitaisiin mahdollisesti samojen ominaisuuksien nähdä olevan syynä myös epäonnistumisille myöhemmin elämässä.

#### 4.5 Luottamuksen puute ihmisiin

Aineistossa hyvin moni vastaaja korostaa luottamuksen puutetta muihin ihmisiin. Osa vastaajista sanoo, ettei voi luottaa kehenkään, kun taas osalla on elämässään muutama luotettava läheinen ihminen. Vastaajien mukaan luottamuksen puutteesta seurauksena voi olla se, että ihmisiä on vaikea päästää lähelle, sillä takaraivossa on jatkuvasti pelko hylätyksi tulemisesta. Muutama vastaaja tuo esiin myös sen, että positiivista palautetta on vaikea ottaa vastaan, sillä siihen ei voida luottaa. Lapsuuden kiusaamisen kokemusten on todettu olevan negatiivisessa yhteydessä luottamukseen ystävyys-suhteissa nuoriin aikuisiin keskittyvässä tutkimuksessa (Jatnzer, Hoover & Narloch 2006, 154). Samanlaisia tuloksia oli myös Ellen deLaran tutkimuksessa, jossa todettiin lapsena kiusatuilla esiintyvän luottamuksen puutetta sekä yleisesti ihmisiä kohtaan että myös omia ystäviä tai kumppania kohtaan. Vaikeus luottaa muihin voi olla tärkeä syy siihen, miksi joidenkin kiusattujen voi olla vaikea muodostaa ihmissuhteita aikuisuudessa. (deLara 2018, 2383.)

Aineistossa näkyy tietynlainen muiden jatkuva tarkkailu mahdollisesti luottamuksen puutteen seurauksena. Esimerkiksi eräs vastaaja toteaa: *”Haen muiden ihmisten käytöksestä merkkejä siitä, etteivät he todella pidä minusta.”* Toinen vastaaja kuvaa kokemuksiaan: *”Varmasti ylitulkitsen ihmisiä omaksi epäedukseni ja luulottelen vainoharhaisestikin, että selän takana haukutaan ja säälien naureskellaan.”* Nämä kokemukset voivat mahdollisesti liittyä heikkoon itsetuntoon, sillä luottamuksen puute muihin voi olla eräs merkki heikosta itsetunnosta (Aho 1996, 24). Tällöin itseä ei vält-

tämättä koeta ystävyyssuhteiden arvoisena, minkä vuoksi toisten toimintaa epäillään hyvin paljon. Lisäksi eräs vastaaja nostaa sen esiin, että hän pelkää vieläkin huomion kohteena olemista ja muiden katseita, sillä hänen saama huomionsa on lapsena liittynyt usein kiusaamiseen.

Aiemmat kokemukset voivat myös vaikuttaa siihen, että yksilö on yliherkkä merkeille, jotka voisivat liittyä siihen, ettei yksilö ole pidetty. Tarkkaavaisuus erilaisille sosiaalisille signaaleille voi lisääntyä, jos yksilö on tullut torjutuksi sosiaalisessa ympäristössä. Tämän myötä sosiaalisesti torjutuilla yksilöillä voi esiintyä esimerkiksi parempaa kykyä tunnistaa erityisesti keskustelukumppanin aitoja positiivisia tunteita ja kasvoilmeitä näytellyistä tunteista ja ilmeistä. (Bernstein, Yough, Brown, Sacco & Claypool 2008, 983.) Myös muutamissa tutkimuksissa kiusattujen lasten on havaittu kiinnittävän korostuneesti huomiota sellaisiin sosiaalisiin vihjeisiin, jotka voivat liittyä kiusaamiseen. Lisäksi kiusaamista kokeneet lapset voivat myös tunnistaa sosiaalisesti uhkaavia tilanteita useammin kuin muut. (Kellij, Lodder, van den Bedem, Güroğlu & Veesntra 2022, 292.) Tämä voi olla esimerkiksi eräs mahdollinen selitys sille, miksi myös kiusaamista kokeneiden aikuisten keskuudessa saattaa esiintyä paljon keskittymistä niihin merkkeihin, jotka voisivat viitata kiusaamiseen tai torjutuksi tulemiseen. Toisaalta sosiaalisten signaalien ymmärtäminen ja tarkkailu ei välttämättä ole yksinomaan negatiivinen asia, sillä eräs vastaaja toteaa kiusaamisen vaikutukseksi ihmistuntemuksen lisääntymisen eli kyvyn ymmärtää toisten tunteita ja tekojen vaikuttimia. Tämä helpottaa hänen mukaansa toisten toiminnan ja erilaisten konfliktien ymmärtämistä.

Jotkut vastaajat sanovat pohtivansa muiden ihmisten motiiveja ja tarkoitusperiä hyvin tarkasti. Esimerkiksi eräs vastaaja toteaa: *"En kovin herkästi luota, vaikka ihminen käyttäytyisikin ystävällisesti minua kohtaan. mietin vain, että mikäköhän taka-ajatus sillä on tai onkohan se vain kohtelias."* Toinen vastaaja taas nostaa esiin: *"Ajattelen, että musta yritetään kuitenkin hyötyä jotenkin, tai mua yritetään manipuloida."* Tässä taustalla näyttäytyy pelko siitä, että yksilöä käytetään hyväksi toisen ihmisen tarkoituksiperiin. Kuten myös muutamat vastaajat toteavat, voi asenne olla jatkuvasti epäileväinen muita kohtaan ja jokaista voidaan pitää ensin mahdollisena uhkana. Kiusaamisen kokemusten myötä yksilölle voi syntyä vinoutunut tai vääristynyt taipumus tulkita erilaista informaatiota negatiivisesti, mihin voi liittyä esimerkiksi liiallinen keskitt-

tyminen negatiivisiin asioihin ja negatiiviset tulkinnat eri asioista. (Wang ym. 2023, 2–9). Muiden motiivien ja tarkoitusten pohtimisen taustalla saattaakin olla mahdollisesti jotain tämänkaltaisia prosesseja, jolloin yksilö keskittyy hyvin paljon mahdollisiin uhiin ja negatiiviseen informaatioon, vaikka tällaiseen ei välttämättä olisi tarvetta. Negatiiviset käsitykset ja tulkinnat esimerkiksi muiden eleistä eivät aina pidä paikkaansa, sillä negatiivisia vihjeitä saatetaan tunnistaa epätarkasti. Täten ongelmaksi voi tulla vaikeus tulkita sosiaalista informaatiota paikkansapitävästi, mikä voi aiheuttaa väärinkäsityksiä sosiaalisissa suhteissa. Toisaalta kiusaamista kokeneiden taipumus keskittyä enemmän negatiivisiin tapahtumiin tai tehdä negatiivisia tulkintoja tapahtumista voidaan kokea keinona välttää esimerkiksi hylätyksi tulemisen kokemuksia tulevaisuudessa. (Kellij ym. 295, 309.) Tämän myötä moni aineiston vastaaja saattaa keskittyä hyvin paljon muiden motiivien pohtimiseen välttääkseen epämukavia tilanteita tulevaisuudessa, joskin omat tulkinnat tilanteista voivat olla paikkaansa pitämättömiä. Tällöin kyseessä voi olla tietynlainen selviytymiskeino.

Aineiston vastaajien keskuudessa tulee esiin luottamuksen puute ihmisiin lapsuuden kiusaamiskokemusten seurauksena vielä aikuisenakin. Taustalla voi vaikuttaa hylätyksi ja torjutuksi tulemisen pelko. Luottamuksen puutteeseen voi liittyä vuorovaikutussuhteissa erilaisia seurauksia, joiksi aineiston kiusatut kuvailevat muiden motiivien jatkuvaa pohdintaa ja epäilyä sekä yliherkkyyttä sosiaalisille signaaleille ja merkeille siitä, ettei yksilö ole pidetty. Näin yksilö voi mahdollisesti kokea välttävänsä harmia ja negatiivisia kokemuksia tulevaisuudessa, vaikka esimerkiksi muiden toiminnasta tehdyt tulkinnat voivat olla myös epätodenmukaisia.

#### **4.6 Hyvä selviytyminen**

Edellä kuvatuissa kategorioissa on keskitytty pääosin kiusaamisen kuvattuihin negatiivisiin seurauksiin. Aineistossa on kuitenkin myös kuvauksia hyvästä selviytymisestä eli siitä, ettei kiusaaminen ole juurikaan vaikuttanut yksilön loppuelämään negatiivisesti. Vahvaan resilienssiin eli selviytymiskykyyn liittyy optimismi ja positiivinen elämänasenne sekä kyky nähdä oma elämä merkityksellisenä. Positiivinen elämänasenne näyttäisi myös olevan yleisempää niillä, jotka ovat selvinneet erinäisistä vastoinkäymisistä. (Masten 2014, 151–164.) Tämän lisäksi vahvaan resilienssiin voi liittyä vahva kontrollin tunne, kyky saavuttaa omia tavoitteita, ylpeys omista saavutuk-

sista ja vahva merkityksen tunne (Connor & Davidson 2003). Toisaalta resilienssiä voi tarkastella myös mielenterveyden ja kehitystehtävien näkökulmasta, jolloin vahva resilienssi voidaan käsittää mielenterveysongelmien puutteena ja kykynä saavuttaa ikään liittyviä kehitystehtäviä (Masten 2014, 16–17). Täten hyvään selviytymiseen voi katsoa kuuluvan yhtäältä selviytymisen ilman vakavia mielenterveyden ongelmia kuin myös kehitystehtävien saavuttamisen, kuten perheen perustamisen tai opintojen suorittamisen.

Aineistossa joissakin vastauksissa korostuu se, ettei kiusaaminen juurikaan vaikuta yksilön elämään negatiivisesti. Moni vastaaja korostaa elävänsä ihan normaalia ja onnellista elämää kokemuksistaan huolimatta. Hyvään elämään kuuluviksi tekijöiksi vastaajat mainitsevat esimerkiksi hyvän ammatin, lasten hankkimisen, ystävät ja avioliiton. Lisäksi aineistossa esiintyy kuvauksia optimismista ja onnellisuudesta sekä omien unelmien saavuttamisesta vaikeista kokemuksista huolimatta. Muutama vastaaja toteaa esimerkiksi työskentelevänsä omassa unelma-ammattissaan eli saavuttaneensa elämässään itsellensä jotakin tärkeää. Kuitenkin aineistossa näkyy se, että suuremmalla osalla kiusaamiskokemukset vaikuttavat yksilöön negatiivisesti vielä myöhemmin elämässä ja pienempi osa on selvinnyt kokemuksistaan ilman mitään seurauksia.

Vaikka moni vastaaja sanoo selvinneensä kokemuksistaan hyvin, on aineistossa kuitenkin nähtävissä se, että kiusaaminen on jättänyt jälkiä myös osaan heistä, jotka elävät hyvää elämää ja ovat selvinneet kokemuksista suhteellisen hyvin. Esimerkiksi aineistossa eräs vastaaja toteaa näin: *”Selviän siis jokapäiväisestä elämästä ongelmitta ja saan ääneni kuuluviin, mutta aina silloin tällöin iskee tommonen lamaantumisen.”* Myös toinen vastaaja kertoo kiusaamistaustan vaikuttavan häneen vain silloin, kun elämässä menee huonosti. Lisäksi aineistossa on muutama vastaaja, jotka kertovat ensin kiusaamisen negatiivisista seurauksista ja tämän jälkeen ottavat esiin sen, että elävät muutoin onnellista elämää ja ovat esimerkiksi parisuhteessa. Täten joillakin vastaajilla kiusaaminen ei välttämättä estä unelmien saavuttamista, kumppanin saamista tai vaikeuta arjessa toimimista, mutta voi näkyä silloin, kun yksilö kohtaa esimerkiksi vastoinkäymisiä elämässään. Näin myös niillä, joilla menee elämässä suhteellisen hyvin, voi olla kokemus siitä, että kiusaamisen on silti jättänyt yksilöön lähtemättömiä jälkiä.

Joidenkin vastaajien keskuudessa näkyy omanlaisen merkityksen antaminen kokemuksille ja kokemusten hyväksyminen. Eräs vastaaja toteaa esimerkiksi sen, että jokaisella ihmisellä on vaikeuksia elämässään, jolloin kiusaaminen on vain eräs esimerkki tällaisesta vaikeudesta, jonka ei pidä antaa vaikuttaa elämään liikaa. Aineistossa korostuu myös se, että jotkut vastaajat ovat vain päättäneet jatkaa elämää ja päästä asiasta yli: *"On vain päätetty, että se kouluhelvetti on ohi, nyt jatketaan elämää."* ja *"Ei vaan kiinnostanut märehtiä, kun tajusin, että tässä on ehkä koko nuoruuden parhaat vuodet käsillä."* Myös muutama vastaaja korostaa tulleeensa vahvemaksi kiusaamisen seurauksena: *"Kiusaajat tavallaan teki musta tälläisen, oon vankkumaton ja kova. Pitäisi melkein kiittää niitä."* ja *"Ehkä se teki musta himpan verran vahvemman, pikkujutut ei hirveästi hetkauta."* Lisäksi eräässä vastauksessa näkyy myös pohdintaa siitä, miten koko loppuelämä ei voi olla yhtä kamalaa kuin ne ajat, jolloin kiusaamista on tapahtunut. Näissä kommentteissa näkyy optimistinen suhtautuminen tulevaisuuteen ja jonkin positiivisen seurauksen tai merkityksen löytäminen kokemuksista. Merkityksen antaminen kokemuksille voisi myös mahdollisesti auttaa selviytymään kokemuksista paremmin, jos vahvaan resilienssiin katsotaan liittyvän kykyä nähdä oma elämä merkityksellisenä (Connor & Davidson 2003).

Tarkastellessa kiusaamisen kokemuksista selviytymistä on tärkeää ottaa huomioon se, etteivät aineistossani olleet vastaajat juurikaan erittele sitä, millaista kiusaamista kukin vastaaja on kokenut. Täten aineiston avulla yksilöllisestä selviytymiskykyisyydestä eli resilienssistä on vaikea tehdä päätelmiä, sillä vahvempaan resilienssiin liittyviä ominaisuuksia ilmentävä yksilö ei välttämättä ole kokenut yhtä pitkäkestoista tai kokonaisvaltaista kiusaamista kuin yksilö, jolla resilienssi näyttää olevan heikompi. Kiusaaminen ei välttämättä muodosta kaikilla yhtä suurta uhkaa yksilön kehitykselle ja hyvinvoinnille. Tällöin ne vastaajat, joilla ei ilmene juurikaan kiusaamisen negatiivisia vaikutuksia ja, jotka näyttävät selvinneen kokemuksistaan paremmin, voivat olla kokeneet lyhytkestoisempaa ja lievempää kiusaamista. Kiusaaminen on kuitenkin aina subjektiivinen kokemus, jolloin se, kuinka vakavana tai vahingoittavana tietynlainen kiusaaminen koetaan voi vaihdella yksilöittäin. Kiusaamisen määrittelyssä pidetään ensiarvoisena kuitenkin kiusatuksi joutuneen omia kokemuksia, ei ulkopuolisten käsityksiä tilanteesta. (Aho & Laine 1997, 228.) Tällöin myös he, jotka näyttävät selvinneet kokemuksistaan hyvin, ovat voineet kokea vakavaa kiusaamista, mutta esimerkiksi tietyt resilienssiin liittyvät voimavarat elämässä ovat voineet auttaa siinä,

ettei kiusaaminen ole jättänyt negatiivisia vaikutuksia. Näihin seikkoihin ei kuitenkaan tämän aineiston perusteella päästä käsiksi.

Kiusaamisella ei siis ole ainoastaan negatiivisia vaikutuksia yksilölle, vaan kokemuk-  
sista voi myös selviytyä. Osalla kiusaamista kokeneista aineistossani kiusaaminen ei  
vaikuta negatiivisesti yksilön loppuelämään, vaan yksilö voi kokemuksistaan huoli-  
matta saavuttaa hyvän ammatin, perustaa perheen ja olla osana merkityksellisiä so-  
siaalisia suhteita. Tärkeää on myös huomioida, etteivät kiusaamisen kokemukset ai-  
neistoni mukaan välttämättä estä onnellista elämää myöhemmin, vaikka jättäisivätkin  
jälkiä. Täten sellaisetkin vastaajat, joiden kommenteissa esiintyy kiusaamisen nega-  
tiivisia seurauksia voivat olla saavuttaneet tärkeitä asioita elämässään. Myös tietyn-  
laisen merkityksen antaminen kokemuksille voi auttaa kokemuksista selviytymisessä.  
Esimerkiksi katseiden kääntäminen tulevaisuuteen, positiivisen seurauksen löytämi-  
nen kokemuksesta ja menneisyyden murehtimisen lopettaminen näkyvät aineistos-  
sani keinoina hyväksyä ja merkityksellistää omia kiusaamisen kokemuksia.

## 5 Johtopäätökset

Tässä tutkielmassa olen tutkinut niitä kiusaamisen pitkäaikaisvaikutuksia, joita ilmenee aiheita käsittelevässä Vauva.fi keskustelussa. Pysin vastaamaan tutkielmassani tutkimuskysymykseeni siitä *Millaisiksi lapsena kiusaamista kokeneet kuvailevat kiusaamisen vaikutuksia myöhemmin elämässään?* Tutkielmani aineiston perusteella voidaan todeta, että kiusaamisella voi olla monenlaisia negatiivisia vaikutuksia kiusattuun vielä aikuisuudessa. Aineistossani kiusatut kertovat kiusaamisen vaikutuksiksi aikuisuudessa esimerkiksi mielenterveysongelmia, ihmissuhteiden vaikeuksia, ihmissuhteiden puutetta, vaikeutta luottaa muihin ihmisiin, epäonnistumisen pelkoa ja itsensä syyllistämistä virheistä. Täten kiusaamisen negatiiviset vaikutukset voivat näyttäytyä niin ihmissuhteiden, terveyden kuin esimerkiksi työelämän näkökulmista ja vaikuttaa elämänlaatuun negatiivisesti. Kiusaaminen on voinut jättää myös tietynlaisen yleisen negatiivisen tavan tulkita maailmaa, minkä vuoksi muut ihmiset voidaan nähdä uhkana ja omiin kykyihin on vaikea luottaa. Ajattelussa voivat yhä edelleen vaikuttaa tietyt kiusaajien antamat positiot, joiden vuoksi kiusattu voi tuntea olevansa arvoton, viallinen tai heikkolahjainen vielä aikuisuudessakin (Skarp 2023, 256).

Kiusaamista kokenut ei välttämättä koe kiusaamisen vaikuttavan millään tavalla elämään myöhemmin. Aineistossani on yhtäältä niitä vastaajia, joilla kiusaaminen on vaikuttanut hyvin negatiivisesti myöhempään elämään, että myös niitä, joilla kiusaaminen on vaikuttanut vain vähän, jos ollenkaan elämään myöhemmin. Aineistossani korostuu myös se, että hekin, joilla kiusaaminen on jättänyt joitakin negatiivisia seurauksia, saattavat kokea elävänsä muutoin onnellista elämää. On siis tärkeää huomioida kokemusten yksilöllisyys, sillä kiusaaminen ei vaikuta kaikkiin sitä kokeneisiin samalla tapaa tai yhtä vahvasti.

Kiusaamiskokemuksilla voidaan kokea olevan myös joitakin positiivisia vaikutuksia, sillä osa vastaajista aineistossani kertoi kiusaamisen seurauksiksi esimerkiksi ihmistuntemuksen lisääntymisen ja vahvuuden. Osa kiusaamista kokeneista voi nähdä kokemusten kasvattavan sietokykyä, auttavan laajentamaan ajattelua ja lisäävän empatiakykyä (Skarp 2023, 263). Näin kiusaamisella ei välttämättä ole yksinomaan negatiivisia vaikutuksia, vaan kokemuksista voidaan myös kokea olevan jotakin hyötyä. Ellen deLara puhuu joillakin kiusatuilla esiintyvistä, post-traumaattiseen stressihäiri-



ön kaltaisesta, aikuisuuden kiusaamisen jälkeisestä syndroomasta (adult post-bullying syndrome), johon liittyy niin luottamuksen, mielenterveyden, ihmissuhteiden kuin itsetunnonkin ongelmia, mutta myös kiusaamisen positiivisia vaikutuksia. Voidaan puhua myös post-traumaattisesta kasvusta eli positiivisten lopputulemien saavuttamisesta traumaattisesta kokemuksesta, kuten kiusaamisesta. Post-traumaattisessa kasvussa keskeistä on yksilön tapa prosessoida omia kokemuksiaan eli esimerkiksi se, miten omiin kokemuksiin suhtaudutaan. (deLara 2016, 21, 177–179.) Täten positiivisten vaikutusten, merkityksen ja selityksen löytäminen tapahtumalle voi parantaa selviytymistä traumaattisista kokemuksista (Taylor 1983).

Kuten tutkielmani tuloksista voidaan päätellä, voivat kiusaamisen kokemusten vaikutukset näkyä kiusaamista kokeneiden mukaan vielä aikuisuudessakin monilla osalualueilla. Tämä korostaa tarvetta kiusaamiseen puuttumiseen niin kouluissa kuin muissakin yhteisöissä. Kiusaamista on pyritty kouluissa vähentämään eri keinoin, ja Suomessa on käytössä esimerkiksi kiusaamisen vastainen KiVa koulu-ohjelma. Kiusaamisen ehkäisy on kuitenkin vaikeaa ja vaatii sekä lainsäädännöllisiä että konkreettisia keinoja, joilla kiusaamiseen voidaan puuttua. Kiusaamisen ehkäisyssä on Suomessa käytetty usein vääränlaisia ja tehottomia keinoja. (Salmivalli 2010, 14, 17.) Täten eri yrityksistä huolimatta kiusaamista ei ole saatu lopullisesti vähenemään, sillä 2023 vuoden kouluterveyskyselyn mukaan vähintään kerran viikossa kiusaamista kokeneiden määrä on jopa kasvanut vuodesta 2021 lähtien (Helenius & Kivimäki 2023, 8). Voidaan pohtia myös sitä, miten verkkokiusaaminen ja sen lisääntyminen vaikuttavat kiusaamisen kokemuksiin ja torjuntaan. Koulukiusaaminen ei enää välttämättä rajoitu vain koulun alueelle vaan voi näkyä myös vapaa-ajalla. Verkkokiusaaminen asettaa myös erilaisia haasteita kiusaamisen torjumiseksi, sillä kiusaamista voi tapahtua useilla eri alustoilla samanaikaisesti ja kiusaaja voi toimia myös anonyymisti.

Kun kiusaamisen totaalinen ehkäisy on vaikeaa, on tärkeää panostaa ainakin kiusaamisen negatiivisten vaikutusten ehkäisemiseen kiusaamiskokemusten jälkeen. Kiusaamisen uhreille tulisi tarjota mahdollisuuksia kokemusten käsittelyyn tai erilaisia interventioita, joiden avulla kiusaamisen ja sen mahdollisiin negatiivisiin seurauksiin voitaisiin vaikuttaa. Tulosteni mukaan kiusatuilla voi esiintyä esimerkiksi heikkoa itsetuntoa, mielenterveysongelmia, epäonnistumisen pelkoa, vaikeutta luottaa ihmisiin ja

itsekritiikkiä vielä aikuisuudessakin. Näihin tekijöihin voitaisiin mahdollisesti vaikuttaa erilaisin interventioin tai esimerkiksi terapian keinoin. Tärkeää olisi, että interventio pitäisi sisällään esimerkiksi vahingoittavien ajatusten ja tunteiden sekä negatiivisten kokemusten käsittelyä. Aineistossani monen kiusaamisen negatiivisen seurauksen taustalla voi nähdä olevan tietynlaisia pinttyneitä ja mahdollisesti vahingollisia ajattelumalleja, jotka voivat juontua aiemmista kokemuksista.

Tutkimuksessa on tiettyjä rajoitteita, sillä tutkielman aineistona toimi anonyymi keskustelupalsta, minkä vuoksi tuloksia ei voida yleistää, sillä keskusteluun vastanneiden joukko voi olla vinoutunut vaikkapa iän, koulutustason tai asuinpaikan suhteen. Laadullisessa tutkimuksessa tulosten yleistäminen ei kuitenkaan ole vaatimus. Anonyymiyys tuo kuitenkin haasteita luotettavuuden suhteen eli yksittäisen vastaajan kohdalla ei voida tietää, missä määrin hänen kommenttinsa heijastelee todellisuutta. Esimerkiksi jotkut vastaajat ovat voineet kaunistella kommenttiansa sisältöä. Lisäksi tutkielmasta saatujen tulosten ei voida katsoa olevan syy-seuraussuhteessa kiusaamisen kanssa. Tällöin ei ole varmuutta siitä, onko jokin tutkimuksessa esitetty kiusaamisen pitkäaikaisvaikutus seurausta juuri kiusaamisen kokemuksista. Pääpaino on omassa tutkielmassani siinä, miten kiusaamista kokeneet itse näkevät kiusaamisen ja kuvailemiensa seurauksien yhteyden. Tutkielmani tulokset ovat kuitenkin mielestäni luotettavia, sillä tulokseni ovat suurelta osin samankaltaisia muiden samaa aihetta käsittelevien tutkimusten tulosten kanssa (Vrt. deLara 2018, Skarp 2023).

Tällä tutkielmalla pyrittiin vastaamaan tarpeeseen kiusaamisen pitkäaikaisvaikutuksia kartoittavista laadullisista tutkimuksista. Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista tarkastella erityisesti kiusaamisen ja itsekriittisyyden välisiä yhteyksiä tarkemmin. Myös Suvi Skarpin laadullisessa tutkimuksessa oli löydetty kiusatuilla esiintyvän vaikeutta käsitellä kritiikkiä sekä epävarmuutta omista kyvyistä (Skarp 2023, 256–257). Aiheesta ei kuitenkaan tietääkseni ole vielä laajaa ymmärrystä, joten olisi tärkeää selvittää, onko kiusaamisen kokemuksilla myös tilastollista yhteyttä siihen, että yksilö syyllistää itseään herkemmin virheistään ja on kriittinen itseään kohtaan myöhemmin elämässään. Ylipäänsä ymmärrystä kiusaamisen pitkäaikaisvaikutuksista tulisi vielä edelleen lisätä tulevaisuudessa.

## Lähteet

Aho, Sirkku (1996) *Lapsen minäkäsitys ja itsetunto*. Helsinki: Edita.

Aho, Sirkku & Laine, Kaarina (1997) *Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen*. Helsinki: Otava.

Bernstein, Michael & Young, Steven & Brown, Christina & Sacco, Donald & Claypool, Heather (2008) Adaptive Responses to Social Exclusion: Social Rejection Improves Detection of Real and Fake Smiles. *Psychological Science* 19:10, 981–983. DOI: 10.1111/j.1467–9280.2008.02187.x

Boulton, Michael & Smith, Peter & Helen, Cowie (2010) Short-term Longitudinal Relationships Between Childrens Peer Victimization/Bullying Experiences and Self-Perceptions. *School Psychology International* 31:3, 296–311. DOI:10.1177/0143034310362329

Bradshaw, Catherine & Rebok, George & Zablotsky, Benjamin & Laflair, Lareina & Mendelson, Tamar & Eaton, William (2012) *Models of Stress and Adapting to Risk: A life Course Developmental Perspective*. Teoksessa William Eaton (toim.) *Public Mental Health*. New York: Oxford University Press, 269–302.

Connor, Kathryn & Davidson, Jonathan (2003) Development of a New Resilience Scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety* 18:76, 76–82. DOI: 10.1002/da.10113

Helenius, Jenni & Kivimäki, Hanne (2023) *Lasten ja nuorten hyvinvointi- Kouluterveyskysely 2023*. Tytöistä yli kolmannes ja pojista joka viiden kokee terveydentilansakeskinkertaiseksi tai huonoksi. *Tilastoraportti 48/2023*. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147270/Lasten%20ja%20nuorten%20hyvinvointi%20Kouluterveyskysely%202023%20Tilastoraportti%2048\\_2023.pdf?sequence=1&isAllwed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147270/Lasten%20ja%20nuorten%20hyvinvointi%20Kouluterveyskysely%202023%20Tilastoraportti%2048_2023.pdf?sequence=1&isAllwed=y). Viitattu 28.11.2023

deLara, Ellen (2016) *Bullying Scars: The Impact on Adult Life and Relationships*. New York: Oxford University Press.

deLara, Ellen (2018) Consequences of Childhood Bullying on Mental Health and Relationships for Young Adults. *Journal of Child and Family Studies* 28, 2379–2389. DOI:10.1007/s10826-018-1197-y

Graham, Sandra & Juvonen, Jaana (1998) Self-Blame and Peer Victimization in Middle School: An Attributional Analysis. *Developmental Psychology* 34:3, 587–599. DOI: 10.1037/0012-1649.34.3.587

Jantzer, Amanda & Hoover, John & Rodger, Narloch (2006) The Relationship Between School-Aged Bullying and Trust, Shyness and Quality of Friendships in Young Adulthood. *School Psychology International* 27:2, 131–256. DOI:10.1177/0143034306064546

Karppinen, Kari & Jääsaari, Johanna & Kivikuru Ullamaija (2010) Media ja valta kansalaisten silmin. Helsinki: Forskningsinstitutet, Svenska social- och kommunalhögskolan vid Helsingfors universitet. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/113e83e5-adc5-40a9-a207-9870badc82c7/content>

Kellij, Sanne & Lodder, Gerine & van der Bedem, Neel & Güroğlu, Berna & Veenstra René (2022) The Social Cognitions of Victims of Bullying: A Systematic Review. *Adolescent Research Review* 7:87, 287–334. DOI: 10.1007/s40894-022-00183-8

Klomek, Anat Brunstein & Sourander, Andre & Niemelä, Solja & Kumpulainen, Kirsti & Piha, Jorma & Tamminen, Tuula & Almqviest, Fredrik & Gould, Madelyn (2009) Childhood Bullying Behaviors as a Risk for Suicide Attempts and Completed Suicides: A Population-Based Birth Cohort Study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 48:3, 254–261. DOI: 10.1097/CHI.0b013e318196b91f

Knack, Jennifer & Rex-Lear, Madeline & Wormwood, Alanna & Gibbons Aaliyah (2014) Coping Strategies and Cognitive Processes Related to Peer Victimization and the Role of Intervention Programs. Teoksessa Phoebe Triggs (toim.) *Handbook on Bullying: Prevalence, Psychological Impacts and Intervention Strategies*, 1–15.

Marshall, Sarah & Parker, Philip & Ciarrochi, Heaven (2014) Is self-esteem a Cause or a Consequence of Social Support? A 4-year Longitudinal study. *Child development* 85:3, 1275–1291. DOI: 10.1111/cdev.12176

Masten, Ann (2014) *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: The Guilford Press.

McDougall, Patricia & Vaillancourt, Tracy (2015) Long-term Adult Outcomes of Peer Victimization in Childhood and Adolescence. Pathways to Adjustment and Maladjustment. *American Psychologist* 70:4, 300–310. DOI: 10.1037/A0039174

Mooney, Carla (2018) *Bullying*. Farmington Hills: Gale.

Moore, Sophie & Norman, Rosana & Suetani, Shuichi & Thomas, Hannah & Sly, Peter & Scott, James (2017) Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World J Psychiatry* 7:1, 60–76. DOI: 10.5498/wjp.v7.i1.60

Quintana, Juan & Ramos, Pedro & Almeida, Paula (2023) The Influence of Perceived Security in Childhood on Adult Self-Concept: The Mediating Role of Resilience and Self-Esteem. *Scholarly Journal* 11:17, 2435. DOI:10.3390/healthcare11172435

Orth, Ulrich & Robins, Richard (2019) Development of Self-Esteem across the Lifespan. Teoksessa Dan McAdams, Rebecca Siher & Jennifer Tackett (toim.) *Handbook of Personality Development*. New York: The Guilford Press, 328–344.

Richardson, Glenn (2002) A metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology* 58:3, 307–321. DOI: 10.1002/jclp.10020

Salmivalli, Christina (2010) *Koulukiusaamiseen puuttuminen. Kohti tehokkaita toimintamalleja*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Shemesh, Dorit & Heiman, Tali (2021) Resilience and self-concept as mediating factors in the relationship between bullying victimization and sense of well-being among adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth* 26:1, 158–171. DOI:10.1080/02673843.2021.1899946

Skarp, Suvi (2023) *Kiusaamisen kaikuja. Kerronnallinen pitkäaistutkimus elämästä koulukiusaamiskokemusten jälkeen*. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto.

Sweeting, Josiah & Garfin, Dana & Holman, Alison & Silver, Roxane (2020) Associations between exposure to childhood bullying and abuse and adulthood outcomes

in a representative national U.S sample. *Child Abuse & Neglect* 101, 104048. DOI:10.1016/j.chiabu.2019.104048

Takizawa, Ruy & Maughan, Barbara & Arseneault, Louise (2014) Adult Health Outcomes of Childhood Bullying Victimization: Evidence From a Five-Decade Longitudinal British Birth Cohort. *Am J Psychiatry* 171:7, 777–784. DOI: 10.1176/appi.ajp.2014.13101401

Taylor, Shelley (1983) Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist* 38:11, 1161–1173. DOI: 10.1037/0003-066X.38.11.1161

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2023) Kouluterveyskyselyn tulokset. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset#alueittain>. Viitattu 25.9.2023

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2023) Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkauseräilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf). Viitattu 2.11.2023

Tsousis, Ioannis (2016) The relationships of self-esteem to bullying perpetration and peer victimization among schoolchildren: A meta-analytic review. *Aggression and violent behavior* 31, 186–199. DOI:10.1016/j.avb.2016.09.005

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2018) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Wang, Lixia & Zhou, Shuzhi & Xue, Yukang & Li, Qianqian & Cao, Min & Gu, Chuanhua (2023) Does Early Victimization of School Bullies Affect Core Self-Evaluations in Young Adulthood? A Moderated Mediation Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20, 338. DOI:10.3390/ijerph20043338

Zeigler-Hill, Virgil (2013) *Self-Esteem*. London: Psychology Press

Zolkowski, Staci & Bullock, Lyndal (2012) Resilience in children and youth: A review. *Children and Youth Services Review* 34:12, 2295–2303. DOI: 10.1016/j.chilyouth.2012.08.009

Aineisto:

Vauva.fi (2011) verkkokeskusteluketju Minkälainen ihminen koulukiusattu on aikuisena? Miten se on.

[https://www.vauva.fi/keskustelu/1516964/ketju/minkalainen\\_ihminen\\_koulukiusattu\\_on\\_aikuisena\\_mit?page=0](https://www.vauva.fi/keskustelu/1516964/ketju/minkalainen_ihminen_koulukiusattu_on_aikuisena_mit?page=0). Viitattu 11.12.2023.