



Kiusaamisen seuraukset

Miia Sainio (PsT)

miia.p.sainio@jyu.fi



Tavoitteena

- Käsittää kiusaamisen mittavat seuraukset
- Ymmärtää, miksi seuraukset voivat olla erilaiset eri ihmisillä
- Motivoitua puuttumaan kiusaamiseen matalalla kynnyksellä



Sari, 44, kohtasi kiusaajansa luokkakokouksessa: ”He eivät muistaneet, että mitään ikävää olisi koskaan tapahtunut”

Minun on ollut tosi vaikea luottaa mihinkään.

Voivatko ihmiset viettää kolme vuotta samoissa luokkahuoneissa, mutta kokea asiat täysin eri tavalla?

Minulla kesti tosi monta vuotta toipua yläasteajasta.

Kiusaaja vastasi: Ai miten niin? yksi kiusaajista kysyi.

Se kiusaaminen oli niin rankkaa.

Ai mikä kiusaaminen? En muista, että sellaista olisi ollut, Sarille vastattiin.

Hölmistyin ihan täysin. Kysyin, että ettekö te muista, kun lauloitte aina sitä yhtä laulua minusta matikantunnilla.

Vastaus kuului: Ai se... Se nyt vain oli sellaista. Läppää. Ei kai kukaan erityisemmin kiusannut.

Sari yritti kertoa esimerkkejä tilanteista, joissa häntä oli nimitelty. Kukaan ei muistanut niitä.

Eikä sitäkään, että Sari istui aina yksin.



Perusajatukseni läpi elämän on ollut,
että musta ei ole mihinkään...

Se on niin sitkeä se ajatus, jonka saa
koulumaailmassa



Se, mikä ei tapa,
vahvistaa

Sitä vaan pitää vähän oppia kestämaan –
kuuluu elämään

Rakkaudesta se hevonenkin potkii

Kiusaamisen seuraukset voivat olla vakavia

Pojat on poikia
Tyttöjen draamaa





Kiusatuksi joutumisen seuraukset tutkimuksen valossa



- Kiusatuksi joutuminen yhteydessä mm.
 - fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen (mm. ahdistus, masennus)
 - Itsetuhoisuuteen
 - yksinäisyyteen
 - minäkuvaan ja itsetuntoon
 - akateemiseen suoriutumiseen
 - käytösongelmiin
 - alkoholin käyttöön
 - ...
- Lyhyessä seurannassa tutkimusnäyttö selkeää: Kiusaamisella on vakavia seurauksia
- Pidemmällä aikavälillä yhteys heikkenee: Suurin osa välttyy pitkäaikaisseurauksilta



Miksi kiusaamisella on niin vakavia seurauksia?

Stressitekijä, trauma

- jatkuvan uhan alla eläminen ja emotionaalisen kivun uudelleen kokeminen
- krooninen stressi yhteydessä fysiologisiin muutoksiin (mm. puolustusjärjestelmä, stressinsäätelymekanismit)

Yhteenkuuluminen psykologisena perustarpeena

- evolutiivisesti selviytymisen edellytys kuulua joukkoon

Psykologisen turvallisuuden merkitys

- perusturvallisuuden tunne horjuu ja luottamus ihmisiin heikkenee
- sosiaalinen havaitseminen muuttuu ("maailma on vaarallinen", "ihmisiin ei voi luottaa")

Minäkäsityksen kielteinen noidankehä

- "uhriutuminen", kiusatun identiteetin omaksuminen ("minä olen huono", "minussa on jotain vikaa")



Seurauksia sivustaseuraajille

- Kiusaamisen havaitsemisen, sivusta seuraaminen, voi olla myös ahdistava kokemus ja sen on todettu olevan yhteydessä sivustaseuraajan psyykkiselle hyvinvoinnille.
 - Avuttomuuden tunteet
 - Pelko joutua itse kiusatuksi
 - Empatiastressi

Turvaton tila



Hutchinson, M. (2012). Exploring the impact of bullying on young bystanders. *Educational Psychology in Practice*, 28(4), 425–442.

Midgett, A., & Dumas, D. M. (2019). Witnessing bullying at school: The association between being a bystander and anxiety and depressive symptoms. *School Mental Health*, 11(3), 454–463. Rivers, I.,

Poteat, V. P., Noret, N., & Ashurst, N. (2009). Observing bullying at school: The mental health implications of witness status. *School Psychology Quarterly*, 24(4), 211–223.



Seurauksia toisia kiusanneille

- Toisten kiusaamisella on yhteyksiä
 - lisääntyneeseen väkivaltaiseen ja rikolliseen käyttäytymiseen,
 - huumeiden käyttöön, tupakointiin ja alkoholin liikakäyttöön
 - heikompaan koulutustasoon, työssä pysymiseen, taloudenpitoon ja työttömyyteen
 - vaikeuteen ylläpitää ystävyyssuhteita
- Ns. ”kiusaaja-kiusatut” voivat yleensä kaikkein huonoimmin





Kun kiusaaminen keskimääräisesti vähenee, ei ole vielä aihetta juhlaan: Terveen kontekstin paradoksi

- Kiusatut voivat entistä huonommin (itsetunto, masentuneisuus, somaattiset oireet, torjutuksi tuleminen), kun kiusaaminen kohdentuu vain harvoin tai kiusaaminen on luokassa vähentynyt verrattuna niihin, joissa pysynyt samana/lisääntynyt



Itsesyytökset ("johtuu minusta")
Sosiaalinen vertailu
Sosiaalinen epäsopevuus/erilaisuus



Kiusaaminen on riskitekijä

- Monet tekijät voivat vaikuttaa, realisoituuko riski
 - Kiusatuksi joutuneen taustat: perimä, elämänhistoria sekä muut muut kuormittavat tekijät (vaikeuksien kasaantuminen)
 - Kiusaamisen kesto ja sen luonne
 - Miten kiusaamiseen on suhtauduttu ja puututtu
 - Kiusaamisen jälkipuinti, saatu tuki ja korvaavat kokemukset



Suojaavien tekijöiden tunnistaminen vielä tärkeämpää kuin moninaisten mahdollisten seurausten luetteleminen



Yksilölliset polut ja resilienssiä vahvistavia tekijöitä



Brendgen, M., & Poulin, F. (2018). Continued bullying victimization from childhood to young adulthood: A Longitudinal study of mediating and protective factors. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 46(1), 27–39. Brendgen, M., Vitaro, F., Ouellet-Morin, I., Dionne, G., & Boivin, M. (2021). Links Between early personal characteristics, longitudinal profiles of peer victimization in school and victimization in college or at work. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49(7), 905–918.



Vanhempien merkitys kiusaamisen seurausten näkökulmasta

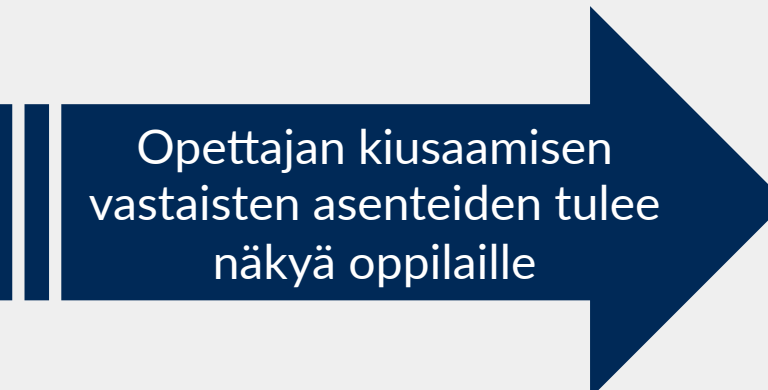
- Myönteinen vanhemmuus voi vähentää riskiä joutua kiusatuksi ja auttaa selviytymään kiusaamisesta:
 - Vanhempien osallisuus, tuki, lämmin vuorovaikutussuhde, hyvä kommunikointiyhteys, ohjaus ja autonomian tuki
 - Negatiivinen vanhemmuus riskinä: hyväksikäyttö, laiminlyönti, kylmä ja ankara vanhemmuus, mutta myös ylihuolehtivuus





Opettajan kiusaamisen vastaisilla asenteilla ja toiminnalla on merkitystä

- Tutkimuksissa yhteyksiä mm.
 - kiusaamisen esiintymiseen luokassa
 - kiusaamisesta kertomiseen opettajalle
 - kiusatuksi joutumisen seurauksiin (resilienssitekijä)



Opettajan kiusaamisen
vastaisten asenteiden tulee
näkyä oppilaille

Geneettinen alttius ahdistuneisuuteen ennusti ahdistuneisuutta oppilailla, jotka joutuivat kiusatuiksi, MUTTA vain jos heidän opettajansa koki, ettei hänellä ole valmiuksia puuttua kiusaamiseen tai kun luokassa ei ollut kiusaamisenvastaisia käytänteitä/sääntöjä (Guimond ym. 2015).



Ryhmän ja toverisuhteiden merkitys kiusaamisen seurausten näkökulmasta

- Puolustaminen luokissa on yhteydessä vähäisempään kiusaamiseen ja lisäksi
 - Kiusatuksi joutunut voi paremmin, jos hänellä on vähintään yksi puolustaja
- Ystävien tuki suojaavana tekijänä
 - tutkimustulokset vaihtelevia





Opettaja, vertaiset ja vanhemmat suojaavina ja resilienssitekijöinä

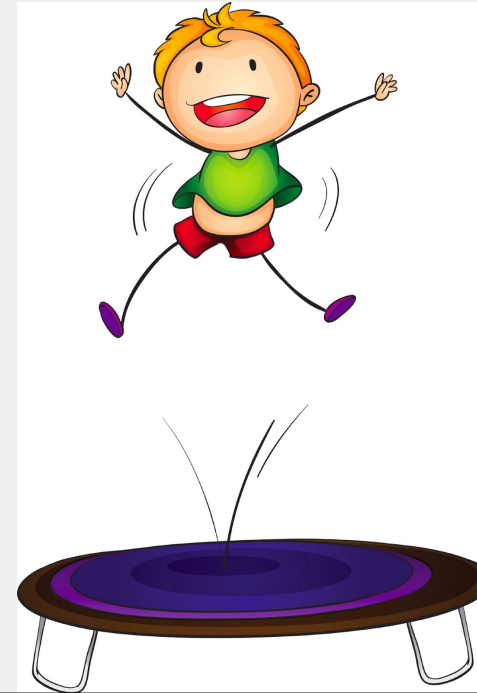


Miten luoda luokkaryhmään turvallinen tila?
Miten tukea opettajaa ja vanhempaa, jonka voimavarat tai taidot eivät riitä?
Miten rakentaa myönteisiä ja suojaavia vertaissuhteita?



Kiusatuksi joutunut tarvitsee tavallista enemmän tukea

- Opettajan yhtenä tärkeimmistä tavoitteista on luoda ja edistää psykologista turvallisuutta ryhmissä
 - Vaikka psykologinen turvallisuus on määritelmänsä mukaan jaettu kokemus, eri ihmiset kokevat ryhmän eri tavalla
- Lapsen ja nuoren kiusaamisen tai sen uhan kokemuksiin on aina syytä suhtautua vakavasti ja vähättelemättä!



Psykologinen turvallisuus: Jaettu uskomus siitä, että ryhmässä voi esittää ideoita, kysymyksiä ja huolia sekä tehdä virheitä ilman pelkoa rangaistuksesta, nöyryytyksestä tai vähättelystä (Amy Edmondson)