

Vertaisyhteisöjen merkitys kiusatulle nuorelle – Integroitu systemaattinen kirjallisuuskatsaus

MARJAANA KARHINEN

TtM, optometristi
Tampereen Yliopisto
Terveystieteiden yksikkö, hoitotiede

TERHI VILKKO

TtM-opiskelija, sairaanhoitaja
Tampereen Yliopisto
Terveystieteiden yksikkö, hoitotiede

KATJA JORONEN

Professori, TtT, lastensairaanhoitaja
Hoitotieteen laitos
Turun yliopisto

IRJA NIEMINEN

Lehtori, TtT, sairaanhoitaja
Sosiaali- ja terveysala
Tampereen ammattikorkeakoulu
Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, terveystieteet,
Hoitotiede
Tampereen yliopisto

TIIVISTELMÄ

Kiusaaminen, yksinäisyys ja vertaissuhteiden puute heikentävät nuorten elämänlaatua. Vertaisyhteisöjen merkitys kasvaa nuoruudessa ja kaverisuhteet ovat osa nuorten sosiaalista verkostoa. Tämän integroidun systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli selvittää vertaisyhteisöjen merkitystä kiusatuille nuorille. Systemaattinen tiedonhaku toteutettiin CINAHL-, PsycINFO-, ERIC- ja Medic-tietokannoista vuosilta 1/2010–12/2021. Katsaukseen valikoitujen vertaisarvioitujen tutkimusartikkeleiden lopullinen lukumäärä oli 19 kappaletta. Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Tutkimustulosten mukaan vertaisyhteisöillä oli kiusatulle nuorelle joko voimaannuttava tai lamauttava merkitys. Vertaisyhteisöt merkitsivät kiusatulle nuorelle voimaannuttavalta merkitykseltään tuen saamista vertaisilta ja psyykkisten ongelmien vähenemistä. Vertaisyhteisöt edistivät psyykkistä hyvinvointia ja kehittivät sosioemotionaalisia taitoja. Vertaissuhteet myös vähensivät kiusaamista ja tukivat kiusaamisesta selviytymistä. Lisäksi ne vahvistivat arjen sujuvuutta. Vertaisyhteisöillä saattoi olla kiusatulle nuorelle myös lamaannuttava merkitys, jolloin haitallisten vertaissuhteiden koettiin lisäävän kiusaamista ja psyykkisiä vaikeuksia. Katsauksen tuloksia voi-

ABSTRACT

Importance of peer group for bullied young people – Integrative systematic literature review

Marjaana Karhinen, M.H.Sc student, LO
Terhi Vilkkö, M.H.Sc student, RN
Katja Joronen, Professor, PhD, RN
Irja Nieminen, Lecturer, PhD, RN

Bullying, loneliness and lack of peer relationships reduce young people's quality of life. The importance of peer group is growing in youth and peer relationships are part of the social network for young people. The purpose of this integrative systematic literature review was to explore the importance of peer group for bullied young people. Systematic data retrieval was implemented in CINAHL, PsycINFO, ERIC, and Medic databases from 1/2010–12/2021. The final number of peer-reviewed research articles selected for the review was 19. The data were analyzed by inductive content analysis. According to the findings, peer groups had either empowering or crippling effect to a bullied youth. Peer groups, of its empowering importance, meant the bullied youth receiving support from peers and diminishing mental problems. Peer groups promoted psychological well-being and developed socio-emotional skills. Peer relationships also reduced bullying and supported coping with bullying. In addition, they strengthened the fluency of everyday life. Peer groups could also have had a crippling importance to the

Saapunut 06.09.2021

Hyväksytty julkaistavaksi 04.05.2022

daan hyödyntää kiusaamisen ja syrjäytymisen ehkäisyyn sekä nuorten hyvinvoinnin edistämiseen liittyvässä työssä. Vertaisyhteisöjen ja nuorten sosiaalisen ympäristön merkitys on tärkeää huomioida osana kokonaisvaltaista terveyden edistämistä ja hoitotyötä.

Avainsanat: kiusaaminen, nuoret, vertaissuhteet, integroitu kirjallisuuskatsaus

young person who was bullied, in which case harmful peer relationships were perceived to increase bullying and psychological difficulties. The results of the review can be used in work related to the prevention of bullying and exclusion and promoting the well-being of young people. It is important to consider the importance of peer groups and young people's social environment as part of comprehensive health promotion and nursing practice.

Key words: bullying, adolescents, peer group, integrative literature review

Mitä tutkimusaiheesta jo tiedetään?

- Nuorten elämässä ikätovereilla on iso merkitys psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen kannalta. Yhtäältä vertaissuhteet voivat lisätä nuoren hyvinvointia ja tuoda myönteisiä kokemuksia. Toisaalta haitalliset vertaissuhteet voivat merkittävästi haitata nuoren hyvinvointia ja kehitystä.
- Vertaisyhteisöjen merkitystä on tutkittu koulukiusaamisen ja ryhmäilmiön näkökulmasta. Tutkimusta vertaisyhteisöjen merkityksestä kiusatun näkökulmasta on raportoitu jo sen verran, että tuloksista on tarpeen tehdä kokoava katsaus.

Mitä uutta artikkeli tuo?

- Kiusatut nuoret kokivat saavansa monipuolista tukea vertaisyhteisöistä ja niiden koettiin myös vähentävän kiusaamista.
- Vertaisyhteisöillä saattoi olla nuorten elämään haitallinen vaikutus, jos vertaissuhteissa ilmeni ongelmallista käyttäytymistä.

Mikä merkitys tutkimuksella on hoitotyölle, hoitotyön koulutukselle ja johtamiselle?

- Tulosten avulla voidaan lisätä lasten ja nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten ymmärrystä vertaisyhteisöjen merkityksestä kiusaamisilmiössä ja sitä kautta kehittää heidän osaamistaan kiusaamisen ehkäisytyössä.
- Sosiaali- ja terveystalveissa on tärkeää huomioida enemmän lasten ja nuorten vertaisyhteisöjä ja nuorten sosiaalista ympäristöä osana kokonaisvaltaista terveyden edistämistä ja hoitotyötä.
- Lasten ja nuorten hoitotyössä ja erityisesti mielenterveyspalveluissa on syytä kiinnittää huomiota myös vertaisyhteisöjen positiiviseen merkitykseen hyvinvoinnin ja kiusaamisesta selviytymisen suhteen.

Tutkimuksen lähtökohdat

Kiusaaminen on monitahoinen väkivallan muoto, jota havaitaan enimmäkseen kouluissa ja työpaikoilla. Kiusaamista pidetään yhtenä merkittävänä maailmanlaajuisena kansanterveysongelmana. (Thomas ym. 2018, Srabstein ja Leventhal 2010.) Kiusaaminen määritellään henkiseksi tai fyysiseksi väkivallaksi, jossa heikompa yksilöä loukataan tai alistetaan. Yksilö taas

määritellään kiusaamisen uhriksi, jos häntä toistuvasti tai pitkäaikaisesti altistetaan kiusaajan tai kiusaajien negatiivisille teoille. (Olweus 1992.)

OECD-maissa toteutetun tutkimuksen mukaan noin 11 % 13-vuotiaista vastaajista Euroopassa ja Kanadassa on kokenut kiusaamista viime kuukausien aikana ainakin kahdesti (Inchley ym. 2020). Suomessa noin joka neljäs (24,7 %) peruskoulun 8.- ja 9.-luokkalaisista on kokenut koulukiusaamista luku-

vuoden aikana: 5,5 prosenttia koki kiusaamista vähintään kerran viikossa ja 19,2 prosenttia harvemmin kuin kerran viikossa (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2019).

Kiusaaminen onkin laajasti tunnistettu ongelma yksilölle ja yhteisölle, jossa sitä tapahtuu (Monks & Coyne 2011). Kiusaaminen aiheuttaa masentuneisuutta, yksinäisyyttä, ahdistuneisuutta ja itsetunto-ongelmia; näistä masentuneisuus oli voimakkaimmin yhteydessä kiusaamiseen (Hawker & Boulton 2008). Kiusaamisesta tekee traumaattisen usein myös sen jatkuminen kouluvuodesta toiseen sekä kiusatun kokonaisvaltaisen ihmisarvon menetyksen tunne vertaisryhmän keskuudessa (Salmivalli 2016). Mann ym. (2014) tutkivat ryhmäkiusaamisen ja kiusaamisen uhriksi joutumisen suhdetta vertaisiin. Tutkimuksen tulosten mukaan lähellä asuvien vertaisten tunteminen lisäsi kiusaamiseen osallistumisen todennäköisyyttä. Kiusaamiseen siis osallistuttiin helpommin vertaispaineen alla. Toisaalta vertaisten tuella oli suojaava vaikutus kiusaamisen uhriksi joutumiselle. Toisin sanoen, kiusaamisen uhriksi joutumisen todennäköisyys kasvoi, kun vertaisten tuen määrä laski. Kiusaaminen voi johtaa kiusatun nuoren eristämiseen. Eristämiseen osallistuvat myös muut kuin kiusaajat, sillä he eivät sosiaalisen paineen takia halua olla kiusatun kanssa. Kiusaaminen on siis ryhmäilmiö, joka on sulautunut koko yhteisön kulttuuriin, normeihin, arvoihin ja sosiaaliseen statukseen. (Hamarus & Kaikkonen 2007.) Kiusaamista ilmiönä tulisikin tarkastella laaja-alaisesti sekä yksilön että yhteiskunnan tasolla, kun kiusaamisen vastaisia toimia kehitetään. Ilmiön tarkastelussa on hyvä suosia useita eri näkökulmia, koska vain yksi näkökulma ei voi selittää sitä, miksi kiusaamista esiintyy. Näin kiusaamista voitaisiin ehkäistä mahdollisimman tehokkaasti. (Thomas ym. 2018.)

Lapset ja nuoret ovat suuren osan ajastaan vuorovaikutuksessa vertaisten kanssa (Ellis & Zarbatany 2007). Henkilöitä, jotka

ovat samalla sosiaalisella, emotionaalisella tai kognitiivisen kehityksen tasolla, nimitetään lasten ja nuorten vertaisiksi (Salmivalli 2005). Vuorovaikutustilanteissa nuoret saavat yhtäältä sosiaalista tukea ja kumpuunutta, toisaalta nämä tilanteet myös muokkaavat nuorten käytöstä. Nuorten käytös ja asenteet näyttävätkin muokkaantuvan samanlaisiksi ajan myötä. (Ellis & Zarbatany 2007.) Tästä ilmiöstä käytetään nimitystä socialisaatioefekti, jolla viitataan samaan ryhmään kuuluvien nuorten taipumuksesta alkaa muistuttaa enemmän toisiaan (Salmivalli 2004). Vertaisten muodostama ryhmä voidaan määrittellä vastavuoroiseksi yksilöiden muodostamaksi ryhmäksi, johon nuori kiinnittyy vuorovaikutussuhteiden avulla. Ryhmällä voidaan havaita yhteisiä normeja, käyttäytymismalleja ja asenteita, jotka erottavat sen muista ryhmistä. Ryhmään integroituminen edistää nuoren sosiaalisia taitoja, yhteistyötaitoja, moraalijattelua ja minäkuvan kehittymistä. (Salmivalli 2004, Rubin ym. 2008, Pörhölä 2009.) Toisaalta ongelmat vertaisryhmässä, kuten torjutuksi tuleminen voivat aiheuttaa myöhempiä tunne-elämän ongelmia, masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta. Nämä ongelmat saattavat johtaa ystävän puuttumiseen sekä vääristää nuoren käsitystä muista ihmisistä ja itsestään. (Salmivalli 2008.)

Kiusaamisen vähentämiseen kohdenneet toimenpiteet toteutetaan usein koulu-, ryhmä- tai yksilötasolla. KiVa-koulu on suomalainen kiusaamisen vastainen toimenpideohjelma. Ohjelmassa korostetaan koko ryhmän, myös sivustaseuraajien vaikutusta ja tarkoituksena on kiusaamisen vastustaminen sekä kiusatun tukeminen. Ohjelmaan kuuluvat yleiset ja kohdenneet toimenpiteet, joista yleisiin toimenpiteisiin kuuluu tietoisuuden lisääminen ryhmän merkityksestä kiusaamisen suhteen. (Salmivalli 2016.)

Vertaisyhteisöjen merkitystä kiusatulle nuorelle on tutkittu aiemmin ja aiheesta on julkaistu riittävä määrä alkuperäistutkimuk-

sia. Tutkimusten tuottamista tuloksista on tarkoituksenmukaista koota yhteen katsaus. Aiheesta aikaisemmin koottua katsausta ei ole tiettävästi julkaistu.

Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tämän integroidun kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli kuvata vertaisryhmiä merkitystä kiusatulle nuorelle aikaisemman tutkimuksen perusteella. Tavoitteena oli tuottaa tietoa nuorten ikätovereiden ja vertaisryhmien merkityksestä kiusatun näkökulmasta; tietoa voidaan hyödyntää kiusaamisen ja syrjäytymisen ehkäisyssä sekä osana nuorten hyvinvoinnin edistämistyötä. Tutkimuskysymys oli ”Mikä on vertaisryhmiä merkitys kiusatulle nuorelle?”.

Aineisto ja menetelmät

Aineiston haku ja valinta

Tämä kirjallisuuskatsaus on integraatiivinen katsaus (Whittlemore & Knafel 2005, JBI 2017). Aineiston haku toteutettiin neljässä eri tietokannassa, kansainvälisissä CINAHL-, PsycINFO- ja ERIC- sekä kotimaisessa Medic-tietokannassa. Haussa käytettiin tutkimuskysymyksen monitieteisyyden vuoksi tietokantoja terveystieteiden, kasvatustieteiden ja psykologian alalta sopivien tutkimusten löytämiseksi. Edellä mainituista tietokannoista sekä manuaalihakulla haettiin aiempia artikkeleita ilmiöön liittyen. Ennen varsinaisen haun tekemistä, käytettävät hakusanat suunniteltiin ja jäseneltiin PICO-mallin mukaan. Hakusanojen valinnassa konsultoitettiin myös yliopiston kirjaston informaatikkoa varmistuen, että valitut hakusanat vastaavat asetettuun tutkimuskysymykseen. Tutkijat tekivät koehakuja itsenäisesti, jonka jälkeen koehakujen tuloksia verrattiin toisiinsa, niistä keskusteltiin yhdessä ja lopulliset päätökset hakujen suhteen tehtiin yhteisymmärryksessä.

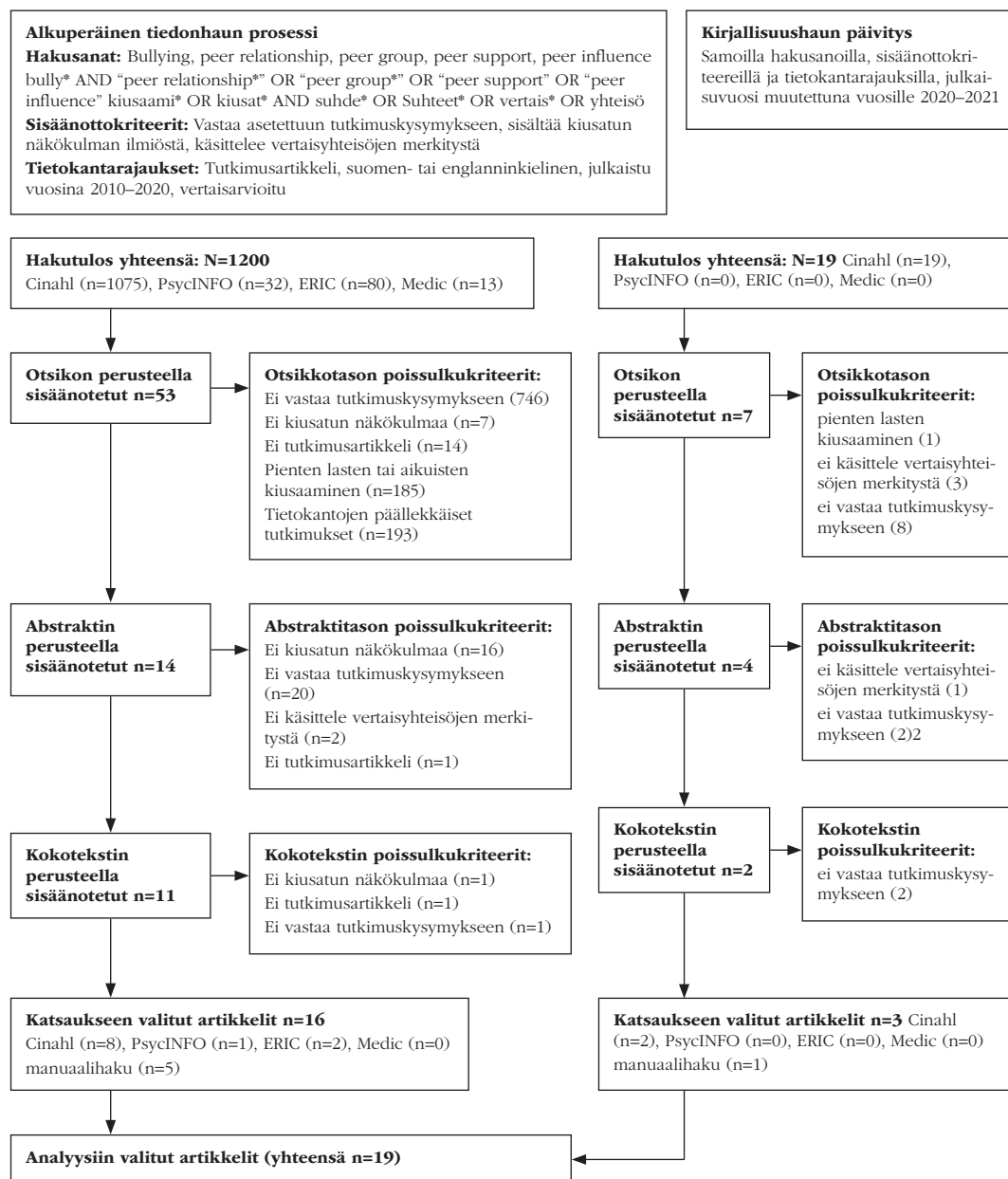
Varsinainen haku suunniteltiin ja toteutettiin hakuprosessin jokaisessa vaiheessa yhdessä kahden tutkijan toimesta. CINAHL-tietokannassa käytettiin yhdistettyä asia- ja vapaasanahakua. Hakusanoina CINAHL-, PsycINFO- ja ERIC-tietokannoissa käytettiin bully* AND “peer relationship*” OR “peer group*” OR “peer support” OR “peer influence”. Medic-tietokannassa käytettiin hakusanoina kiusaami* OR kiusat* AND suhde* OR Suhteet* OR vertais* OR yhteisö*. Hakuprosessi ja hakusanat on esitetty kokonaisuudessaan kuviossa 1.

Sisäänottokriteereinä tutkimusartikkeleille oli, että artikkelin tuli vastata asetettuun tutkimuskysymykseen, tarkastella ilmiötä kiusatun näkökulmasta ja käsitellä vertaisryhmiä merkitystä. Tietokantarajauksina oli, että artikkeleiden tuli olla suomen- tai englanninkielisiä, vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita ja julkaistu vuosina 1/2010–4/2020. Tietokantahaut tuottivat yhteensä 1200 tutkimusartikkelia (CINAHL 1075, PsycINFO 32, ERIC 80, Medic 13). Tutkimusartikkelit valikoitiin katsaukseen mukaan ensin otsikon, toiseksi abstraktin ja lopuksi koko tekstin perusteella kuviossa 1 olevien poissulkukriteerien mukaisesti, jonka jälkeen jäljelle jäi 11 artikkelia. Valituista artikkeleista kahdeksan oli CINAHL-tietokannasta, yksi PsycINFO-tietokannasta ja kaksi Eric-tietokannasta. Hakua täydennettiin vielä manuaalihakulla, jonka kautta löytyi viisi artikkelia. Manuaalihakua kohdistettiin jo valittujen artikkeleiden lähdeluetteloihin ja siinä käytettiin samoja sisäänottokriteereitä kuin varsinaisessa haussa. Lähdeluetteloista etsittiin tutkimuskysymystä käsitteleviä artikkeleita, jotka arvioitiin kahden tutkijan toimesta katsaukseen sopiviksi. Näin lopulliseksi katsaukseen valittujen artikkeleiden määräksi saatiin 16 artikkelia.

Tätä tutkimusartikkelia kirjoitettaessa kirjallisuushaku päivitettiin ajan tasalle joulukuussa 2021, jotta mukaan saadaan viimeisin tieto tutkittavasta ilmiöstä. Kirjallisuushaku toteutettiin samoilla hakusanoilla sa-

moihin tietokantoihin. Sisäänottokriteerit ja tietokantarajaukset säilytettiin samanlaisina, pois lukien julkaisuvuosi, joka muutettiin vuosille 1/2020–12/2021. Haku tuotti kaksi tutkimusartikkelia CINAHL-tietokannasta ja

hakuja täydennettiin vielä manuaalisesti, jolla saatiin yksi tutkimusartikkeli lisää. Lopulliseksi artikkelien lukumääräksi katsauksessa saatiin 19 artikkelia.



Kuvio 1. Kuvaus tiedonhakuprosessista.

Aineiston kuvaus ja laadunarviointi

Kaikki kirjallisuuskatsaukseen valikoituneet artikkelit (n=19) olivat vertaisarvioituja. Tutkimusartikkelit oli julkaistu vuosina 2010–2021. Tutkimusartikkeleista yksi oli kvalitatiivinen, yksi monimenetelmä-tutkimus ja 17 oli kvantitatiivisia tutkimuksia. Kaikki tutkimusartikkelit olivat englanninkielisiä ja niiden alkuperämaat olivat Alankomaat (n=1), Australia (n=5), Iso-Britannia (n=2), Kanada (n=2), Kiina (n=2), Norja (n=1), Sveitsi (n=1), Italia (n=1) ja Yhdysvallat (n=4). Kokonaisuudessaan tutkimuksiin osallistujia oli 27018, osallistujamäärän vaihteluvälin ollessa 10–9707. Katsaukseen valituissa tutkimusartikkeleissa tutkittavien iät vaihtelivat kuuden ja 20 ikävuoden välillä. Aineistonkeruumenetelmänä katsaukseen valituissa tutkimuksissa oli käytetty kyselylomaketta, haastattelua, ryhmähaastattelua, haastattelun ja kyselylomakkeen yhdistelmää sekä kyselylomakkeen ja arviointiasteikon yhdistelmää. Tutkimuksissa toistuvat useimmiten seuraavat mittarit: Olweuksen Bullying Questionnaire, Peer Support Scale (PSS), Social Anxiety Scale for Adolescents (CDI) sekä Epidemiological Studies-Depression Scale (CES-D).

Katsaukseen valittujen tutkimusartikkelien laatu arvioitiin Joanna Briggs Instituutin (JBI) ja Hoitotyön tutkimussäätiön suomeksi käännettyjen tutkimuksen arviointikriteerien mukaan (HOTUS). Artikkelit arvioitiin ensin itsenäisesti pisteyttämällä ne kahden tutkijan (MK, TV) toimesta, jonka jälkeen tutkijoiden pisteytyksiä verrattiin sekä eroavaisuuksista keskusteltiin. Tämän jälkeen lopullisesta laadunarvioinnista päätettiin yhdessä. Tutkimusartikkelit arvioitiin sen mukaisesti, mitä tutkimusmenetelmää niissä oli käytetty. Arvioinnissa käytettiin JBI:n kvantitatiivisen poikkileikkaustutkimuksen ja kvalitatiivisen tutkimuksen arviointikriteeristöjä. Lisäksi kvantitatiiviset pitkittäistutkimukset arvioitiin soveltuvien osin tapaussarja-kriteeristöillä. Laadunarvioinnin pistemäärät olivat korkeimmillaan 8/8 ja matalimmillaan 6/10. Kaikki katsaukseen valitut artikkelit todettiin laadun-

arvioinnin perusteella hyvätaoisiksi, eikä yhtäkään artikkelia jätetty pois laadunarvioinnin perusteella. Kirjallisuuskatsaukseen mukaan otetut artikkelit on esitelty luokiteltuna taulukossa 1.

Aineiston analyysi

Kirjallisuuskatsauksen aineisto analysoitiin kahden tutkijan toimesta induktiivisella sisälönanalyysillä (Tuomi & Sarajärvi 2018). Analyysi aloitettiin perehtymällä aineistoon ja lukemalla se useita kertoja läpi kahden tutkijan toimesta erikseen. Tämän jälkeen aineiston analyysiprosessi toteutettiin kahden tutkijan toimesta yhdessä. Aineistosta etsittiin alkuperäisilmaisuja, jotka vastasivat tutkimuskysymykseen. Alkuperäisilmaisuja löytyi yhteensä 208 kappaletta. Nämä alkuperäiset, englanninkieliset ilmaisut taulukoitiin, jonka jälkeen ne muutettiin pelkistettyyn, tiivistettyyn tutkimuskysymykseen vastauksen antavaan muotoon ja samalla käännettiin suomen kielelle. Alkuperäisilmaisut, suomenokset ja pelkistykset numeroitiin järjestelmällisesti ja säilytettiin aineistossa niin, että numerointia vastaavaan tutkimusartikkeliin oli tarvittaessa helppo palata analyysiprosessin jokaisessa vaiheessa. Pelkistetyt ilmaukset ryhmiteltiin niin, että saman sisältöiset pelkistykset muodostivat oman alaluokan. Tämän jälkeen näistä alaluokista muodostettiin abstrahoimalla yläluokkia, joiden alle alaluokat ja pelkistysten sisällöt sopivat. Abstrahoinnilla pyrittiin siis yhdistämään samaa ilmiötä kuvaavat alaluokat samaan ylempään käsitteeseen, joka muodosti yläluokan. Aineiston analyysiä jatkettiin pääluokkatasolle asti, jolloin saman sisältöiset yläluokat yhdistettiin ja niistä muodostuivat pääluokat. (Elo & Kyngäs 2008.)

Tulokset

Vertaisyhteisöillä oli kiusatulle nuorelle joko *voimaannuttava* tai *lamauttava* mer-

kitys. Tuen saaminen vertaisilta ja psyykkisten ongelmien väheneminen voimaannuttivat kiusattua nuorta. Vertaisyhteisöt edistivät psyykkistä hyvinvointia ja kehittivät sosioemotionaalaisia taitoja. Vertaissuhteet myös vähensivät kiusaamista ja tukivat kiusaamisesta selviytymistä. Lisäksi ne vahvistivat arjen sujuvuutta. Vertaisyhteisöillä saattoi olla kiusatulle nuorelle myös lamauttava merkitys, jolloin haitallisten vertaissuhteiden koettiin lisäävän kiusaamista ja psyykkisiä vaikeuksia. Kirjallisuuskatsauksen tulokset on esitelty luokiteltuna taulukossa 2.

Vertaisyhteisöjen voimaannuttava merkitys

Psyykkisten ongelmien väheneminen tarkoitti *masennusoireiden vähenemistä ja internalisoivilta ongelmilta suojaamista. Masennusoireita vähensivät* vertaisten tuen (Papafratzeskakou ym. 2011, Yin ym. 2017) ja vertaisten hyväksynnän saaminen (Healy & Sanders 2018). Lisäksi tämän katsauksen tulokset osoittivat sosiaalisen tuen vähentävän masennuksen tunteita (Pouwelse ym. 2011) ja yksinäisyyttä (Swisky & Xie 2020). Myös kannustavien ystävien antama positiivinen palaute ja kumppanuus vähensivät masennusta (Brendgen & Puolin 2018). Masennukselta suojasi vertaisilta saatu tuki, joka vähensi kiusaamisen aiheuttamia masennuksen oireita (Papafratzeskakou ym. 2011). Emotionaalinen tuki suojasi poikia masennuksen tunteilta (Schacter & Juvonen 2019). Lisäksi vähäisemmän sosiaalisen tuen huomattiin lisäävän masennuksen tunteita (Pouwelse ym. 2011).

Internalisoivilta ongelmilta suojasivat suurempi vertaisten tuki (Healy & Sanders 2018, Attar-Schwartz ym. 2019, Schacter & Juvonen 2019) ja vertaisten hyväksyntä (Healy & Sanders 2018), kun taas vertaisten tuen puute aiheutti sisäisiä ongelmia (Pouwelse ym. 2011). Mielenterveyspulmia ja psyykkisiä käytösongelmia vähensi vertaisten tuki (Rasalingam ym. 2017). Psyykkisillä käytöson-

gelmillä tarkoitettiin tunne-elämän ongelmia, keskittymisvaikeuksia, hyperaktiivisuutta ja tarkkaavaisuusongelmia. Mielenterveyspulmia vähensivät kannustavat vertaissuhteet (Murray-Harvey & Slee 2010, Averdijk ym. 2014, Rasalingam ym. 2017) ja sosiaaliset suhteet ehkäisemällä kiusaamisen aiheuttamia henkisiä ongelmia (Averdijk ym. 2014, Attar-Schwartz ym. 2019). Vertaissuhteet vähensivät myös sosiaalista ahdistusta etenkin tytöillä. (Schacter & Juvonen 2019). Myös vertaisten ystävyys oli tärkeässä roolissa henkisen terveyden turvaamisessa (Healy & Sanders 2018). Kannustavien ystävien positiivinen palaute sekä kumppanuuden myönteiset seuraukset vähensivät negatiivisia ajatuksia (Brendgen & Puolin 2018).

Vertaisilta saatu tuki muodostui *ikätovereiden tarjoamasta tuesta ja vertaisten tuen määrän koettiin lisääntyvän ikääntyessä. Saman sukupuolen tuki koettiin merkityksellisemmäksi ja vertaissuhteiden merkitys tärkeämmäksi tytöille, kuin pojille. Ikätoverien tarjoama tuki* nähtiin tärkeänä kiusaamistapauksissa (Papafratzeskakou ym. 2011, Attar-Schwartz ym. 2019) ja kouluympäristössä (Murray-Harvey & Slee 2010). Tuella oli positiivinen merkitys (Li ym. 2011). Tämän katsauksen tulosten mukaan kannustavat vertaiset tarjosivat henkistä tukea, ja heillä oli iso rooli kiusatun nuoren tuen saamisessa (Attar-Schwartz ym. 2019). Vertaisten tarjoama tuki jatkui koulupolun läpi (Li ym. 2011). Lisäksi säännöllisen vertaistuen nähtiin suojaavan kiusaamiseen liittyviltä kielteisiltä vaikutuksilta (Houlston ym. 2011). Ikätoverien antamaan tukeen kuului myös naispuolisten nuorten kokema luottamus ikätoverien parissa (D'Urso & Pace 2019). Ystävien tuki erityislapselle oli myös tärkeässä roolissa ja siihen sisältyi ystävien tarjoama huolenpito kouluympäristössä, ystävien tarjoama apu sekä fyysinen ja henkinen tuki (Bourke & Burgman 2010).

Vertaisyhteisöjen tuki lisääntyi nuorten ikääntyessä. Tämä näkyi vertaisilta saadun tuen kasvuna (Li ym. 2011, Papafratzeskakou

Taulukko 1. Kirjallisuuskatsaukseen mukaan otetut artikkelit.

Tekijät, vuosi, maa	Tutkimuksen tarkoitus	Aineiston keruu ja kohderyhmä	Keskeiset tulokset	Laadun-arviointipisteet
Attar-Schwartz ym. 2019, Kanada	Tutkia vertaistuen merkitystä nuorten sopeutumisvaikeuksien suhteen sekä tarkastella kiusaamisen uhriksi joutumista.	Kysely 7.-luokkalaisille nuorille (n=243)	Vertaiset edistivät nuorten hyvinvointia ja vähensivät kiusatuksi tulemistä.	5/8
Averdijk ym. 2014, Sveitsi	Tutkia suojaavatko sosiaaliset ihmissuhteet kiusattua lasta masennukselta.	Kysely lapsille (n=1675, keski-ikä 7 v.)	Positiiviset ihmissuhteet suojaivat kiusaamisen uhria mielenterveysongelmilta. Ystävien ja sisarusten vertaisuus suhteet vaikuttivat kiusattuun eri tavoin.	7/10
Bourke & Burgman 2010, Australia	Tutkia, kuinka vammaiset lapset kokevat tukea antavat toimet, kun heitä kiusataan koulussa.	Haastattelu ja kysely 8-10 -vuotiaille nuorille. (n=10)	Ystävillä oli tärkeä rooli vammaisen lapsen kiusaamisen ehkäisyssä ja se oli myös yksi selviytymiskeinoista.	6/10
Brendgen & Poulin 2017, Kanada	Tutkia suojaako ystävien sosiaalinen tuki kiusattua.	Kysely 12-vuotiaille nuorille, joita seurattiin 22-vuotiaiksi. (n=303)	Vertaistuki vähensi masennuksen oireita kiusatuilla ja edisti positiivista minäkäsitystä, joka vähensi riskiä tulla kiusatuksi.	8/10
Chai ym. 2020, Kiina	Tutkia, miten koulukiusaaminen vaikuttaa kiusatun itsearvioituun terveyteen ja tyytyväisyyteen elämäänsä.	Kysely 4.-9.-luokkalaisille nuorille (n=3675)	Kiusatut nuoret kokivat todennäköisemmin terveytensä ja tyytyväisyytensä elämään huonommaksi.	6/8
D'Urso & Pace 2019, Italia	Tutkia kiintymystyylin ja homofobisen kiusaamisen suhdetta nuorilla sekä vertaistuen suojaavaa vaikutusta.	Kysely 15-20-vuotiaille nuorille (n =334)	Turvalliset vertaisuus suhteet olivat yhteydessä vähempään kiusaamiseen. Tytöt kokivat saavansa poikia enemmän vertaisten tukea.	6/8
Healy & Sanders 2018, Australia	Tutkia, kuinka vertaistuki suojaasi lapsia kiusatuksi joutumiselta, internalisoivilta ongelmilta ja masennukselta.	Kysely 6-12-vuotiaille nuorille, heidän vanhemmilleen ja opettajilleen (n=111)	Ystävyyssuhteet ja saman sukupuolisten vertaisten hyväksyntä suojaivat lasta kiusatuksi tulemiselta, internalisoivilta ongelmilta ja masennukselta.	8/10
Houlston ym. 2011, Iso-Britannia	Tutkia, onko vertaistuella yhteyttä itsetuntoon ja nuorten positiiviseen näkemykseen saadusta vertaistuesta.	Kysely, haastattelu ja ryhmähaastattelu 11-12-vuotiaille nuorille (n=334)	Järjestelmällinen vertaistuki kouluissa voi suojella kiusattua kiusaamisen haitallisuudelta ja parantaa nuoren itsetuntoa.	5/8
Li ym. 2011, Yhdysvallat	Tutkia vertaistuen roolia ja kanssakäymistä ongelmakäyttäytyvien ystävien kanssa.	Kysely nuorille ja heidän vanhemmilleen. (n=3550, keski-ikä 12 v.)	Ystävien vertaistuki paransi kouluun sitoutumista, kun taas kanssakäymisen ongelmakäyttäytyvien ystävien kanssa ja kiusaaminen heikensivät kouluun sitoutumista.	7/10
Murray-Harvey & Slee 2010, Australia	Tutkia koulun ja kodin ihmissuhteiden vaikutusta koulukiusaamiseen.	Kysely 10-16-vuotiaille nuorille (n=888), arviointiasteikko opettajille (n=621)	Tukea antavat ihmissuhteet vähensivät suoraan kiusaamista, mielenterveysongelmia sekä epäsuorasti uhriksi joutumista ja teottomien selviytymiskeinojen käyttöä.	7/8

Papafrazeska-kou ym. 2011, Yhdysvallat	Tutkia vertaistuen merkitystä sekä sukupuolieroja ja niiden yhteyttä kiusaamiseen ja masennukseen.	Kysely 10-14-vuotiaille nuorille (n=261)	Vertaissuhteet tukivat emotionaalista vakautta. Lasten kasvaessa vertaissuhteiden merkitys kasvoi.	6/8
Pouwelse ym. 2011, Alankomaat	Tutkia vertaistuen, sukupuolen, kiusatuksi joutumisen ja depressiivisten tuntemusten yhteyttä toisiinsa.	Kysely 10-12-vuotiaille nuorille (n=606)	Kiusatut pojat, joilla oli vähemmän vertaistukea kärsivät masennusoireista. Tytöillä masennuksen kehittymiseen ei vaikuttanut kiusaamisen laatu vaan sosiaalisen tuen puute.	6/8
Price & Dalgleish 2010, Australia	Tutkia nuorten kokemuksia nettikiusaamisesta ja kiusattujen selviytymisstrategioita.	Kysely 10-18-vuotiaille nuorille (n=548)	Vertaisyyhteisöillä oli merkitystä nettikiusaamiseen puuttumisessa ja kiusaamisesta selviytymisessä. Ystäville puhuminen vähensi kiusaamisen haitallisuutta.	6/8
Rasalingam ym. 2016, Norja	Tutkia kiusaamisen uhriksi joutumista sekä sen yhteyttä mielenterveyden ongelmiin ja jokapäiväiseen elämään.	Kysely 10-14-vuotiaille nuorille (n=9707) ja vanhemmille (n=8210)	Ikätovereiden tuki suojaasi kiusaamiselta, mielenterveysongelmilta ja sitä kautta myös jokapäiväisen elämän ongelmilta.	7/8
Rothon ym. 2011, Iso-Britannia	Tutkia missä määrin vertaistuella on suojaava vaikutus kiusaamisen seuraamuksiin koulumenestyksen ja mielenterveyden suhteen.	Kysely 11-14-vuotiaille nuorille (n=2093)	Ystävien vertaistuki suojaasi kiusaamiselta ja huonolta koulumenestykseltä. Ystävien ja perheen tuki ei yksinään riittänyt antamaan vahvaa suojaa mielenterveysongelmiin.	9/10
Schacter & Juvonen 2019, Yhdysvallat	Tutkia vaihtelee kiusaamisen uhriksi joutuneiden nuorten parhaiden ystävyysuhteiden suojaavuus riippuen siitä, mikä on nuorten käsitys parhaan ystävänsä uhriksi joutumisesta.	Kysely 8-luokkalaisille nuorille (n=1667)	Parhaan ystävänsä emotionaalinen tuki hyödytti kiusatuksi joutuneita nuoria. Erittäin läheiset ystävyysuhteet uhriksi joutuneiden murrosikäisten tyttöjen välillä saattoivat lisätä tehottomien selviytymiskeinojen käyttöä ja lisääntyneitä ahdistusta.	7/10
Swirsky & Xie 2020, Yhdysvallat	Tutkia vertaisiin liittyvien tekijöiden yhteyttä kiusaamisen uhriksi joutumiseen ja siihen mukautumiseen.	Kysely nuorille (n=321, keski-ikä 13v)	Vertaisten kiusaamisen uhriksi joutuminen oli yhteydessä yksinäisyyteen. Vertaistuki vähensi koettua yksinäisyyttä.	8/10
Vassallo ym. 2014, Australia	Tutkia tekijöitä, jotka suojasivat kiusaajia tulemasta epäsosiaalisiksi nuoriksi aikuisiksi ja kiusattuja sairastumasta masennukseen.	Kysely nuorille 13-14-vuotiaana sekä 19-20-vuotiaana (n=1359)	Vahvan vertaisryhmiin kiinnittymisen katsottiin lisäävän uhriksi joutumista ja myöhemmin masennusta. Vertaistuen katsottiin kuitenkin lieventävän haitallisia kiusaamiskokemuksia.	8/10
Yin ym. 2017, Kiina	Tutkia nuorten kiusaamiskokemusten ja masennuksen suhdetta.	Kysely nuorille (n=755, keski-ikä 13,5v)	Vertaistuki vähensi koettua masennusta.	8/8

Taulukko 2. Vertaisyhteisöjen merkitys kiusatulle nuorelle.

Pääloukat	Yläluokka	Alaluokka
Voimaannuttava merkitys	Psyykkisten ongelmien väheneminen	Masennusoireiden väheneminen
		Internalisoivilta ongelmilta suojaaminen
	Vertaisilta saatu tuki	Ikätovereiden tarjoama tuki
		Vertaistuen lisääntyminen ikääntyessä
		Saman sukupuolen merkityksellisempi tuki
		Vertaissuhteiden tärkeämpi merkitys tytöille
	Kiusaamisen väheneminen	Fyysisen kiusaamisen väheneminen
		Seksuaaliseen suuntautumiseen liittyvän kiusaamisen väheneminen
		Kiusatuksi joutumiselta suojaaminen
		Kiusaamiselta puolustautuminen
	Psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen	Minäkuvan parantuminen
		Henkisen hyvinvoinnin vahvistuminen
		Henkisen kasvun edistäminen
	Sosio-emotionaalisten taitojen kehittyminen	Turvallisuuden tunne
		Yhteisöllisyyden tunne
		Vertaisten tarjoama keskustelumahdollisuus
Sosiaalisten taitojen paraneminen		
Kiusaamisesta selviytymisen tukeminen	Haitallisilta ihmissuhteilta suojaaminen	
	Apu kiusaamisesta selviytymiseen	
	Henkisen mukautumisen paraneminen	
Arkielämän sujuvoituminen	Kouluun sitoutumisen edistäminen	
	Arjen toimintojen helpottuminen	
Lamauttava merkitys	Haitallisten vertaissuhteiden lisäämä kiusaaminen	Vahvan kiintymyksen altistaminen kiusaamiselle
		Stressaavien vertaissuhteiden lisäämä kiusaaminen
		Nuorten välisen kommunikaation lisäämä seksuaaliseen suuntautumiseen liittyvä kiusaaminen
	Haitallisten vertaissuhteiden aiheuttamien psyykkisten vaikeuksien lisääntyminen	Stressaavien suhteiden lisäämät henkiset ongelmat
		Ongelmallisten vertaissuhteiden heikentämä kouluun sitoutuminen
		Ongelmakäyttäytyvien ystävien lisääntyvä haitallisuus ikääntyessä

ym. 2011) ja vertaistuen hyödyllisyyden ja voimakkaamman merkityksen lisääntymisenä (Li ym. 2011). Vertaisilta saatu tuki koettiin vanhemmilla saatua tukea merkityksellisempänä (Rasalingam ym. 2017). Vertaisten tuki oli merkittävää myös nuorten välisissä riitatilanteissa (Papafratzeskakou ym. 2011).

Saman sukupuolen merkityksellisemmällä tuella tarkoitettiin saman sukupuolen ystävyyden olevan merkityksellisempää sekä tuen saannin, että kumppanuuden kannalta. (Healy & Sanders 2018)

Vertaissuhteiden merkitys oli tärkeämpi tytöille ja tulosten mukaan tytöillä oli poikia parempi kyky hyötyä vertaisten tuesta (D'Urso

& Pace 2019, Swirsky & Xie, 2020). Lisäksi tytöillä oli suurempi tarve vertaisiin kiinnittymiselle uhkaavissa ja stressaavissa tilanteissa (Pouwelse ym 2011). Vertaisten tuella oli myös tytöille poikia suurempi myötävaikutus itsensä ilmaisussa (Pouwelse ym 2011).

Kiusaamisen väheneminen näyttäytyi fyysisen kiusaamisen ja seksuaaliseen suuntautumiseen liittyvän kiusaamisen vähenemisenä sekä kiusatuksi joutumiselta suojaamisena. Kiusaamista vähensi myös kiusajilta puolustautuminen vertaisyhteisöjen avulla. Fyysisistä kiusaamista vähensivät vertaisten tuki (Papafratzeskakou ym. 2011) sekä kannustavat vertaissuhteet, jotka vähensivät

väkivaltaista kiusaamista (Murray-Harvey & Slee 2010).

Seksuaaliseen suuntautumiseen liittyvää kiusaamista vähensivät ikätovereiden välinen luottamus, heihin turvautuminen sekä ystävien sosiaalinen tuki. Epävarmoissa kiintymyssuhteissa seksuaaliseen suuntautumiseen liittyvää kiusaamista vähensi voimakas vertaisten tuki. (D'Urso & Pace 2019)

Vertaisryhmittömät *suojasivat kiusatuksi joutumiselta* (Papafratzeskakou ym. 2011, Averdijk ym. 2014). Kannustavien vertaissuhteiden koettiin olevan yhteydessä vähentyneeseen kiusaamiseen (Murray-Harvey & Slee 2010, Rotheron ym. 2011, Healy & Sanders 2018). Vertaisten tuki vähensi myös kiusaamisen uhriksi joutumista (Bourke & Burgman 2010, Yin ym. 2017, Attar-Schwartz ym. 2019, Schacter & Juvonen 2019). Vertaisten hyväksyntä ja säännöllinen vertaistuki suojasivat kiusaamisen uhriksi joutumiselta (Houlston ym. 2011, Healy & Sanders 2018). Lisäksi ystävien läsnäolo antoi suojan fyysisistä kiusaamista vastaan (Brendgen & Puolin 2018). Tämän katsauksen tulosten mukaan läheiset ystävät suojasivat aikuisena jatkuvalta kiusaamiselta (Brendgen & Puolin 2018) ja vertaisten tuki suojasi myöhäisemmältä kiusatuksi joutumiselta (Averdijk ym. 2014). Erityislapsista suojasivat kiusaamiselta ystävien tarjoama suoja ja kiusaamisen estäminen (Bourke & Burgman 2010). *Kiusaamiselta puolustautumisen* mahdollisti vertaisten tuki (Averdijk ym. 2014) sekä erityislapsen kohdalla ystävät, jotka auttoivat kiusaajien vastustamisessa (Bourke & Burgman 2010).

Psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen tarkoitti *minäkuvan parantumista, henkisen hyvinvoinnin vahvistumista ja henkisen kasvun edistämistä*. Nuoren minäkuvan parantamista edistivät kannustavien ystävien positiivinen palaute ja kumppanuus (Brendgen & Puolin 2018) sekä vertaisten kannustus, joka vahvisti omanarvon tuntoa (Attar-Schwartz ym. 2019). Minäkuvan parantamista auttoivat myös kannustavien ys-

tävien positiivinen palaute ja kumppanuus, jotka vahvistivat tunnetta omasta kyvykkyydestä (Brendgen & Puolin 2018). Kannustavat vertaissuhteet paransivat nuoren käsitteitä myös omista akateemisista taidoista (Murray-Harvey & Slee 2010).

Henkistä hyvinvointia vahvisti vertaisten tuki (Attar-Schwartz ym. 2019) ja sosiaalinen tuki (Pouwelse ym. 2011); vertaisten tuen puute sen sijaan heikensi henkistä hyvinvointia (Houlston ym. 2011) kiusatuilla nuorilla. *Nuoren henkistä kasvua* edisti vertaisten tarjoamat uudet käytösmallit, jotka vaikuttivat positiivisesti vertaisten väliseen sosiaaliseen kanssakäymiseen. Vertaisten sosiaalisella vaikutuksella oli merkittävä suojaava merkitys nuoren kehitykselle. (D'Urso & Pace 2019)

Sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä edesauttoivat koettu *turvallisuuden ja yhteisöllisyyden tunne* sekä *vertaisten tarjoama keskustelumahdollisuus*. Sosioemotionaalisten taitojen kehittyminen *paransi sosiaalisia taitoja* ja *suojasi haitallisilta ihmissuhteilta*. Koettua *turvallisuuden tunnetta* lisäsivät kannustavat vertaissuhteet (Attar-Schwartz ym. 2019) ja naispuolisten nuorten kokemana turvallisuuden tunne ikätovereiden parissa (D'Urso & Pace 2019). Ystävät vahvistivat turvallisuuden tunnetta koulussa erityislapselle ja erityislapset tunsivatkin haavoittuneisuutta ilman ystäviä (Bourke & Burgman 2010).

Yhteisöllisyyden tunnetta lisäsi kannustavat vertaissuhteet (Attar-Schwartz ym. 2019). Ystävien seura ja heidän luomansa kannustava kouluympäristö lisäsivät yhteisöllisyyden tunnetta erityislapselle (Bourke & Burgman 2010).

Sosiaalisia taitoja paransi vertaissuhteiden kautta saatu luottamus, joka toimi lähtökohdaksi uusille rakentaville vertaissuhteille (D'Urso & Pace 2019). Vertaissuhteissa koettu luottamus edisti prososiaalisia taitoja ja kykyä tarjota huolenpitoa muille (D'Urso & Pace 2019). Ystävien sosiaalinen tuki tarjosi uusia käytösmalleja hyödynnet-

täväksi ihmissuhteisiin ja se myös edisti sosiaalista toimintaa (D'Urso & Pace 2019).

Vertaiset tarjosivat keskustelumahdollisuuden, johon kuului kannustavien vertaisten tarjoama tiedon jakaminen sekä mahdollisuus jakaa tunteita (Attar-Schwartz ym. 2019). Ystävälle ja sisarukselle puhumista pidettiin nettikiusaamisen selviytymisstrategiana (Price & Dalgleish 2010). Mahdollisuus keskustella ongelmista ystävien kanssa aikuisten sijaan oli tärkeää erityislapselle (Bourke & Burgman 2010).

*Haitallisilta ihmissuhteilta suoja*si ikätovereiden luottamus, joka suojaasi epävarmoilta kiintymyssuhteilta. Myös ikätovereiden myönteiset suhteet vähensivät haitallisia ihmissuhteita. (D'Urso & Pace 2019)

Kiusaamisesta selviytymistä tuki vertaisyhteisöistä saatu *apu kiusaamisesta selviytymiseen, henkisen mukautumisen paraneminen ja kiusaamisen vähäisempi haitallisuus*. Kiusaamisesta selviytymisessä auttoi vähäisempi tehottomien selviytymiskeinojen käyttö kannustavissa vertaissuhteissa (Murray-Harvey & Slee 2010). Tehottomia selviytymiskeinoja olivat huolissaan olo, oman paikan etsiminen, toiveajattelu, kyvyttömyys selviytyä, ongelman sivuuttaminen, jännityksen vähentäminen, sulkeutuminen ja itsesyytökset. Stressaavat suhteet myös heikensivät henkistä sopeutumiskykyä (Murray-Harvey & Slee 2010). Erityislapsen kiusaamisesta selviytymisessä oli merkityksellisempää ystävien apu opettajan avun sijaan (Bourke & Burgman 2010).

Henkistä mukautumista paransi korkea vertaisten tuen määrä (Papafratzeskakou ym. 2011) ja kannustavat vertaissuhteet (Murray-Harvey & Slee 2010).

Vertaisten hyväksyntä helpotti kiusaamisen sietämistä ja siten *vähensi kiusaamisen haitallisuutta* (Healy & Sanders 2018). Lisäksi vertaissuhteet lievensivät kiusaamisesta seuraavia huonoja kokemuksia (Averdijk ym. 2014).

Arkielämän sujuvoituminen tarkoitti vertaisyhteisöjen *edistämää kouluun sitou-*

tumista ja arjen toimintojen helpottumista. Vertaisten tuki *edisti* kiusatun nuoren emotionaalista ja käyttäytymiseen liittyvää *kouluun kiinnittymistä* (Li ym. 2011). Käyttäytymiseen liittyvä *kouluun kiinnittyminen* tarkoitti nuoren akateemista käyttäytymistä, esimerkiksi kotitehtävien tekemistä. Emotionaalisella kouluun kiinnittymisellä taas tarkoitettiin esimerkiksi myönteistä tunnetta koulua kohtaan sekä nuoren kokemaa välittämistä ikätovereita kohtaan. Lisäksi kouluun kiinnittymistä edisti ikätovereiden seura (Li ym. 2011). Vertaisten tuki ennusti parempaa kouluun kiinnittymistä myös myöhemässä iässä (Li ym. 2011), ja se suojaasi heikolta koulumenestykseltä (Rothon ym 2011).

Arjen toimintoja helpotti nuorten toimintakyvyn paraneminen (Attar-Schwartz ym. 2019). Vertaisten tuki vähensi merkittävästi kiusatun nuoren jokapäiväisen elämän ongelmia (Rasalingam ym. 2017).

Vertaisyhteisöjen lamaannuttava merkitys

Haitallisten vertaissuhteiden lisäämä kiusaaminen tarkoitti *vahvan kiintymyksen altistamaa kiusaamista ja stressaavien suhteiden lisäämää kiusaamista*. Nuorten välisen *kommunikaation* nähtiin myös *lisäävän seksuaaliseen suuntautumiseen liittyvää kiusaamista*.

Vahva kiintymys ongelmallisiin vertaisiin *lisäsi kiusaamista*, jos vertaisiin kiinnittyminen oli liian voimakasta. (Vassallo ym 2014) Vahva kiinnittyminen (Vassallo ym 2014) ja parhaan ystävän taholta tapahtuva kiusaaminen (Schacter & Juvonen 2019) olivat myös riskinä voimakkaammalle kiusaamiselle.

Stressaavat suhteet *lisäsivät kiusaamista* vertaissuhteissa ihmissuhdeongelmien myötä. Stressiä aiheuttavat suhteet olivat lisääntyneen kiusaamisen lisäksi yhteydessä myös väkivaltaiseen kiusaamiseen. (Murray-Harvey & Slee 2010)

Nuorten välinen runsas kommunikaatio *lisäsi riskiä seksuaaliseen suuntautumiseen*

liittyvään kiusaamiseen. Lisäksi nuorten välinen kommunikaatio oli yhteydessä suurempaan seksuaaliseen suuntautumiseen liittyvään kiusaamiseen. (D'Urso & Pace 2019)

Haitallisten vertaissuhteiden aiheuttamiin psyykkisiin vaikeuksiin kuuluivat *stressaavien subteiden myötä lisääntyneet henkiset ongelmat, ongelmallisten vertaissuhteiden heikentämä kouluun sitoutuminen ja ongelmakäyttäytyvien ystävien haitallinen vaikutus* myös lisääntyi iän myötä. Stressiä aiheuttavat subteet lisäsivät kiusatun nuoren *henkisiä ongelmia*, kuten mielenterveysongelmia sekä tehottomien selviytymiskeinojen käyttöä. (Murray-Harvey & Slee 2010, Schacter & Juvonen 2019). Tämän katsauksen tulosten mukaan ikätoverit saattoivat aiheuttaa stressiä kiusatulle nuorelle koulussa (Murray-Harvey & Slee 2010). Nuoret, joilla oli heikot suhteet vertaisiin, kokivat myös itsearvioitua terveytensä heikommaksi (Chai & Han 2020). Myös ongelmakäyttäytyvien ystävien seura oli vahingollisempaa kiusaaja-kiusatulle kuin kiusatulle (Li ym. 2011). Lisäksi kahden kiusatun nuoren välinen vertaissuhde saattoi lisätä ahdistuneisuutta ja heikentää selviytymistä tyttöillä (Schacter & Juvonen, 2019).

Ongelmalliset vertaissuhteet heikensivät kiusatun nuoren *kouluun sitoutumista*, sillä ongelmakäyttäytyvien ystävien myötä myös nuoren kouluun sitoutuminen heikkeni sekä emotionaalisella että käyttäytymisen tasolla. (Li ym. 2011) Lisäksi ongelmakäyttäytyvät ystävät heikensivät nuoren emotionaalista kouluun kiinnittymistä voimakkaammin myöhemmässä iässä (Li ym. 2011). Stressiä aiheuttavat suhteet heikensivät myös akateemisia taitoja (Murray-Harvey & Slee 2010). Toisaalta myös vertaisten puute johti sosiaalisten ongelmanratkaisutaitojen puutumiseen (Pouwelse ym 2011).

Ongelmakäyttäytyvien ystävien haitallisen merkitys nuorelle lisääntyi iän myötä. Nuorille koululaisille haitallisuus oli vähäisempää, kun taas nuoren iän karttuessa haitallinen merkitys lisääntyi. (Li ym. 2011)

Pohdinta

Tulosten tarkastelu

Tämän kirjallisuuskatsauksen tulosten perusteella voidaan todeta, että vertaisyhteisöillä voi olla yhtäältä voimaannuttava ja toisaalta lamaannuttava merkitys kiusatulle nuorelle. Tämä vertaisyhteisöjen merkityksen kaksipuolisuus osoittaa, että kiusaamisen ehkäisyssä on tärkeää huomioida nuoren vertaisyhteisöjen laatu: mitä enemmän tukea kiusattu nuori saa ystäviltään, sitä paremmin ystävyysuhteet suojaavat häntä kiusaamiselta (Kendrick ym. 2012). Kiusaamisen uhrit saattavatkin hyötyä interventiosta, jonka tavoitteena on ehkäistä tai vähentää masennusoireita ja vahvistaa heidän sosiaalisia taitojaan rakentaa laadukkaita ystävyysuhteita (Rose ym. 2014).

Tulosten mukaan kiusatut nuoret kokivat saavansa arvostusta, luottamusta sekä yhteisöllisyyden ja turvallisuuden tunnetta vertaisyhteisöistä. Aikaisemmassa tutkimuksessa nousi esille samat ilmiöt, joiden mukaan nuoret pelkäsivät menettävänsä vähäisetkin ystävänsä, he kokivat, etteivät muut pidä heistä tai arvosta heitä, he tunsivat kuulumattomuutta luokkayhteisöön sekä pelkoa ja epäluottamusta vertaisia kohtaan (Pörhölä, 2008). Tämän katsauksen mukaan vertaisyhteisöt suojasivat kiusattuja nuoria internalisoivilta ongelmilta ja kiusaamiselta. Tämä vastaa aikaisempaa tietoa, jonka mukaan internalisoivien ongelmien ja kiusaamisen uhriksi joutumisen suhdetta lievensi suojaava ystävyysuhte (Hodges ym. 1999).

Tämän katsauksen tulosten mukaan ikätoverit saattoivat aiheuttaa myös stressiä kiusatulle nuorelle; erityisesti koulussa se saattoi johtaa akateemisten taitojen heikentymiseen. Stressiä aiheuttavat suhteet lisäsivät myös kiusatun nuoren mielenterveysongelmia ja tehottomien selviytymiskeinojen käyttöä lisäksi pulmia. Vertaissuhteiden haavoittavuus tulisi nostaa keskusteluun ja tunnistaa kouluyhteisössä, kuten oppilashuollossa ja terveystarkastuksissa pontevammin. Ope-

tushallitus on aloittanut vuonna 2020 kiusaamisen, väkivallan ja häirinnän ehkäisemisen toimenpideohjelman, joka keskittyy kiusaamisen varhaiseen tunnistamiseen ja tehokkaaseen puuttumiseen kiusaamistilanteissa (Laitinen ym. 2020). Lasten ja nuorten hoitotyössä ja mielenterveyspalveluissa on syytä kiinnittää huomiota positiivisten vertaisryhmissä luomiseen ja tukemiseen.

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuuden ja eettisyyden tarkastelu

Tässä katsauksessa noudatettiin integroidun kirjallisuuskatsauksen periaatteita (Whittlemore & Knafel 2005, JBI 2017). Hakustrategia suunniteltiin huolellisesti ja sitä testattiin koehakujen avulla. Varsinaisia hakuja toteutettiin useissa eri tieteenalojen tietokannoissa ilmiön laajuuden ja monipuolisuuden kuvaamiseksi sekä luotettavuuden vahvistamiseksi. Myös sisäänotto- ja pois-sulkukriteerit suunniteltiin hakustrategian mukaisesti, jotta löydettiin tutkimuskysymykseen vastaavat tutkimusartikkelit.

Hakuprosessissa jokainen vaihe kuvattiin ja dokumentoitiin tarkasti luotettavuuden parantamiseksi. Erityinen huolellisuus kirjaamisessa mahdollisti sen, että eri vaiheisiin pystyttiin palaamaan jälkikäteen. Prosessin aikana pidettiin tutkimuspäiväkirjaa ja kirjattiin etenemisen eri vaiheet niin tarkasti, että hakuprosessi on toistettavissa. (Kylmä & Juvakka 2014.) Valitut artikkelit täyttivät tieteellisen vertaisarvioitun tutkimusartikkelin kriteerit. Tässä kirjallisuuskatsauksessa käytettiin vain maksuttomia tutkimusartikkeleita, mikä johti yhden artikkelin rajaamiseen katsauksen ulkopuolelle. Tämä voi vaikuttaa heikentävästi luotettavuuteen. (JBI 2017.) Valittujen tutkimusartikkeleiden laatu arvioitiin Joanna Briggs Instituutin (JBI) ja Hoitotyön tutkimussäätiön arviointikriteereiden mukaisesti (HOTUS). Arviointi toteutettiin ensin itsenäisesti kahden tutkijan (MK, TV) toimesta, jonka jälkeen lopullisesta laadunarvioinnis-

ta päätettiin yhdessä. Hakuprosessin loppuvaiheessa nousi esiin toistuvasti samoja artikkeleita, joten oletettavasti tässä katsauksessa onnistuttiin tavoittamaan kattavasti oleelliset tutkimuskysymykseen vastaavat tutkimukset.

Analyyysi on tehty huolellisesti ja muodostettiin abstrahoimalla teoreettisia käsitteitä, jotka vastaavat tutkimuskysymykseen. Tämä on luotettavuuden kannalta tärkeää, sillä muussa tapauksessa tutkimustulokset perustuvat yksittäisiin havaintoihin. (Puusa & Juuti 2020.) Analyysivaiheessa alaluokat ja yläluokat on muodostettu kahden tekijän toimesta yhdessä keskustellen ja tarpeen vaatiessa aina pelkistysten ja alkuperäisilmaisujen tasolle palaten. Kahden tekijän etuna on myös tarkkaavaisempi ote virheiden huomioimisessa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017.) Tulosten raportoinnissa on tuotu ilmi kaikki esille tulleet tutkimustulokset. Negatiivisia, odottamattomia tutkimustuloksia ei ole jätetty pois tai vähätelty, vaan tulokset on pyritty esittämään mahdollisimman rehellisesti ja avoimesti.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitiin laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteerien mukaisesti, joita ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys (Kylmä & Juvakka 2014). Tutkimusaineistoon perehdyttiin huolellisesti ja tutkijat keskustelivat aineiston analysoinnista koko analyysin ajan kaikissa sen vaiheissaan. Uskottavuutta vahvistettiin arvioimalla tutkimusta koko sen prosessin ajan niin tutkijoiden kuin myös ohjaavan asiantuntijan kanssa. Analyysin uskottavuutta pyrittiin myös vahvistamaan käyttämällä tekstin lisäksi taulukoita tulosten havainnollistamisessa. Vahvistettavuutta edistettiin sillä, että koko tutkimus- ja analyysiprosessi kuvattiin mahdollisimman avoimesti ja tarkasti. Refleksiivisyyden varmistamiseksi tutkijat pyrkivät lähestymään aineistoa avoimesti ja sulkemaan omat kokemuksensa tietoisesti pois. Aineistoa tarkasteltiin tutkijoiden toimesta kriittisesti yhdessä ja erikseen.

Tätä kirjallisuuskatsausta tehdessä on alusta alkaen ja jokaisessa vaiheessa otettu huomioon eettisyys ja hyvä tieteellinen käytäntö. Eettisyyttä on myös pohdittu tutkimusta tehdessä kahden tutkimuksen tekijän näkökulmista. Huolellisella viittaustekniikalla on kunnioitettu muiden tutkijoiden työtä ja saavutuksia asianmukaisesti. Tutkimuksessa on noudatettu tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Tutkimusprosessissa on myös noudatettu tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta. Tutkimus on suunniteltu ja toteutettu huolellisesti ja sitä tehdessä on noudatettu erityistä tarkkuutta. (TENK 2012.) Hakutuloksiin on kuitenkin saattanut vaikuttaa kieli- ja julkaisuharha, sillä tähän katsaukseen valittiin mukaan vain suomen- ja englanninkielisiä tutkimuksia eikä julkaisematonta tutkimuksia etsitty (Higgins ym. 2021).

Johtopäätökset

Tämän kirjallisuuskatsauksen tulosten pohjalta voidaan tehdä seuraavat päätelmät ja suosituksukset:

1. Vertaisyhteisöillä ja vertaissuhteilla on tärkeä merkitys kiusatun nuoren elämässä sosiaalisen verkoston luoja ja kiusaamisessa selviytymisessä.
2. Vertaisyhteisöillä voi olla kiusatulle nuorelle myönteisiä vaikutuksia: ne tukevat nuoren kasvua tasapainoiseksi, hyvinvoivaksi ja sosiaalisesti taitavaksi aikuiseksi.
3. Vertaissuhteilla voi olla myös kielteinen merkitys: ne voivat aiheuttaa stressiä kiusatulle nuorelle.
4. Nuorten vertaissuhteiden hyötyjä tarkastellessa ei riitä, että nuorella on kavereita, vaan vertaissuhteiden laadun tulisi olla nuorelle myönteisiä ja häntä tukevia.
5. Terveydenhuollossa on tärkeää huomioida vertaisyhteisöt ja nuorten sosiaalinen ympäristö osana kokonaisvaltaista terveyden edistämistä ja hoitotyötä.

VASTUUALUEET

Tutkimuksen suunnittelu: MK, TV, KJ aineistonkeruu: MK, TV aineiston analysointi: MK, TV käsikirjoituksen kirjoittaminen: MK, TV, IN, KJ käsikirjoituksen kommentointi: KJ, IN

LÄHTEET

Kirjallisuuskatsauksen aineistona käytetyt lähteet

- Attar-Schwartz S., Mishna F. & Khoury-Kassabri M. (2019) The Role of Classmates' Social Support, Peer Victimization and Gender in Externalizing and Internalizing Behaviors among Canadian Youth. *Journal of Child & Family Studies* **28**(9), 2335–2346.
- Averdijk M., Eisner M. & Ribeaud D. (2014) Do Social Relationships Protect Victimized Children Against Internalizing Problems? *Journal of School Violence* **13**(1), 80–99.
- Bourke S. & Burgman I. (2010) Coping with bullying in Australian schools: how children with disabilities experience support from friends, parents and teachers. *Disability & Society* **25**(3), 359–371.
- 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.
- Chai L., Xue, J., & Han, Z. (2020) School bullying victimization and self-rated health and life satisfaction: The mediating effect of relationships with parents, teachers, and peers. *Children and Youth Services Review*, **117**, 105281–.
- D'Urso G. & Pace U. (2019) Homophobic bullying among adolescents: The role of insecure-dismissing attachment and peer support. *Journal of LGBT Youth* **16**(2), 173–191.
- Healy K.L. & Sanders M.R. (2018) Mechanisms Through Which Supportive Relationships with Parents and Peers Mitigate Victimization, Depression and Internalizing Problems in Children Bullied by Peers. *Child Psychiatry & Human Development* **49**(5), 800–813.

- Houlston C., Smith P.K. & Jessel J. (2011) The Relationship Between Use of School-Based Peer Support Initiatives and the Social and Emotional Well-Being of Bullied and Non-bullied Students. *Children & Society* **25**(4), 293–305.
- Li Y., Lynch A.D., Kalvin C., Liu J. & Lerner R.M. (2011) Peer Relationships as a Context for the Development of School Engagement during Early Adolescence. *International Journal of Behavioral Development* **35**(4), 329–342.
- Murray-Harvey R. & Slee P.T. (2010) School and Home Relationships and Their Impact on School Bullying. *School Psychology International* **31**(3), 271–295.
- Papafraatzeskakou E., Kim J., Longo G.S. & Riser D.K. (2011) Peer Victimization and Depressive Symptoms: Role of Peers and Parent–Child Relationship. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma* **20**(7), 784–799.
- Pouwelse M., Bolman C., Lodewijkx H. & Spaa M. (2011) Gender differences and social support: Mediators or moderators between peer victimization and depressive feelings? *Psychology in the Schools* **48**(8), 800–814.
- Price M. & Dalglish J. (2010) Cyberbullying: Experiences, Impacts and Coping Strategies as Described by Australian Young People. *Youth Studies Australia* **29**(2), 51–59.
- Rasalingam A., Raanaas R.K. & Clench-Aas J. (2017) Peer Victimization and Related Mental Health Problems in Early Adolescence: The Mediating Role of Parental and Peer Support. *Journal of Early Adolescence* **37**(8), 1142–1162.
- Rothon C., Head J., Klineberg E. & Stansfeld S. (2011) Can social support protect bullied adolescents from adverse outcomes? A prospective study on the effects of bullying on the educational achievement and mental health of adolescents at secondary schools in East London. *Journal of Adolescence* **34**(3), 579–588.
- Schacter H & Juvonen J. (2019) When Do Friendships Help Versus Hurt? Perceived Best Friend Victimization and Support as Moderators of Peer Victimization Related Distress. *Journal of Early Adolescence* **40**(6), 804–827.
- Swirsky J. M, & Xie, H. (2020) Peer-Related Factors as Moderators between Overt and Social Victimization and Adjustment Outcomes in Early Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence* **50**(2), 286–297.
- Vassallo S., Edwards B., Renda J. & Olsson C.A. (2014) Bullying in Early Adolescence and Antisocial Behavior and Depression Six Years Later: What Are the Protective Factors? *Journal of School Violence* **13**(1), 100–124.
- Yin X., Wang L., Zhang G., Liang X., Li J., Zimmerman M.A. & Wang J. (2017) The promotive effects of peer support and active coping on the relationship between bullying victimization and depression among chinese boarding students. *Psychiatry Research* **256**, 59–65.

MUUT LÄHTEET

- Ellis W. E. & Zarbatany L. (2007) Peer group status as a moderator of group influence on children’s deviant, aggressive, and prosocial behaviour. *Child development* **78**(4), 1240–1254.
- Elo S. & Kyngäs H. (2008) The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing* **62**(1), 107–115.
- Hamarus P. & Kaikkonen P. (2008) School Bullying as a Creator of Pupil Peer Pressure. *Educational Research* **50**(4), 333–345.
- Hawker D. & Boulton M. (2008) Twenty Years’ Research on Peer Victimization and Psychosocial Maladjustment: A Meta-analytic Review of Cross-sectional Studies. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*. **41**(4)
- Hodges E., Boivin M, Vitaro F. & Bukowski W. (1999) The power of friendship: Protection against an escalating cycle of peer victimization. *Developmental Psychology* **35**, 94–101.
- HOTUS. *Tutkimusten arviointikriteeristö*. <http://www.hotus.fi/jbin-kriittisen-arvioinnin-tarkistuslistat/> (20.09.2020)
- Inchley J., Currie D., Budisavljevic S., Torsheim T., Jastad A., Cosma A., Kelly C., & Arnasson A. (2020) Spotlight on adolescent health and wellbeing: Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1: Key findings. PDF-julkaisu. WHO Regional Office for Europe. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332091-9789289055000-eng.pdf> (24.4.2021)
- Joanna Briggs Institute Reviewers Manual (2017) *The Joanna Briggs Institute*. <http://reviewersmanual.joannabriggs.org/> (03.03.2021)
- Kankkunen P., & Vehviläinen-Julkunen K. (2017) *Tutkimus hoitotieteessä*. Sanoma Pro Oy.
- Kendrick K., Jutengren G., & Stattin H. (2012) The protective role of supportive friends against bullying perpetration and victimization. *Journal of Adolescence* **35**, 1069–1080.
- Kylmä J. & Juvakka T. (2014) *Laadullinen terveystutkimus*. Tekijät ja Edita Publishing Oy, Porvoo.
- Laitinen, K., Haanpää, S., Francke, L., & Lahtinen, M. (2020) Kiusaamisen vastainen työ kouluissa ja oppilaitoksissa. Opetushallitus.

- Mann M, Kristjansson A, Sigfusdóttir I & Smith M. (2014) The Role of Community, Family, Peer, and School Factors in Group Bullying: Implications for School-Based Intervention. *Journal of School Health* **85**(7), 477–486.
- Monks C. P. & Coyne I. (2011) *Bullying in different contexts*. Cambridge University Press.
- Olweus D. (1992) *Kiusaaminen koulussa*. Keuruu: Otava.
- Puusa A., Juuti P., & Aaltio I. (2020) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Pörhölä M. (2008) Koulukiusaaminen nuoren hyvinvointia uhkaavana tekijänä. Miten käy kiusatun ja kiusaajan vertaisuuhteille? Teoksessa M. Autio, K. Eräranta & S. Myllyniemi (toim.) *Polarisoitua nuoruus? Nuorten elinolot -vuosikirja 2008*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, Nuorisosaian neuvottelukunta & Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes.
- Pörhölä M. (2009) *Kiusaamiskokemukset yhteisöön kiinnittymisen esteenä*. PDF-julkaisu. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/22853/Prologi2009_84-89_esitelma_Porhola.pdf?sequence=1 (25.05.2020)
- Rose K, Hawes D.J. & Hunt C.J. (2014) Randomized controlled trial of a friendship skills intervention on adolescent depressive symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* **82**(3), 510–520.
- Rubin K.H., Bukowski W., Parker J., & Bowker J.C. (2008) Peer interactions, relationships, and groups. *Child and Adolescent Development: An Advanced Course*.
- Salmivalli C. (2004) Nuori vertaisryhmässä: tekeekö seura kaltaisekseen? *Psykologia* **39**(5).
- Salmivalli C. (2008) *Kaverien kanssa. Vertaissubteetit ja sosiaalinen kehitys*. WS Bookwell Oy. Juva.
- Salmivalli C. (2016) *Koulukiusaamiseen puuttuminen. Kobti tebokkaista toimintamalleja*. PS-kustannus.
- Srabstein J. & Leventhal B. (2010) Prevention of bullying-related morbidity and mortality: a call for public health policies. *Bulletin of the World Health Organization* **88**(6), 403–404.
- THL. (2019) *Kouluterveyskysely 2017 ja 2019*. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_perustulokset2?alue_0=87869&mittarit_0=200138&mittarit_1=200089&mittarit_2=187203&vuosi_0=v2017# (01.06.2020)
- Thomas H., Connor J., & Scott J. (2018) Why do children and adolescents bully their peers? A critical review of key theoretical frameworks. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* **53**(5), 437–451.
- Tuomi J. & Sarajärvi A. (2018) *Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi*. Tekijät ja kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.
- TENK. (2012) *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa*. PDF-julkaisu. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf (11.9.2020)
- Whittlemore R. & Knaff K. (2005) The integrative review: updated methodology. *Journal of advanced nursing*. **52**(5), 546–553.