

Mira Kolehmainen ja Henna Vitikainen

VALMA-luokan maahanmuuttajaopiskelijoiden kokemuksia elämänhallinnasta, saadusta tu- esta ja koetusta tuen tarpeesta

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Terveystieteiden AMK

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

15.05.2017

Tekijät Otsikko Sivumäärä Aika	Mira Kolehmainen ja Henna Vitikainen VALMA-luokan maahanmuuttajaopiskelijoiden kokemuksia elämänhallinnasta, saadusta tuesta ja koetusta tuen tarpeesta 50 sivua + 3 liitettä 15.05.2017
Tutkinto	Terveydenhoitaja (AMK)
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja	Yliopettaja, TtT Anne Nikula
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä tietoa Vantaan ammattiopisto Varian VALMA-luokan maahanmuuttajaopiskelijoiden elämänhallinnasta, saadusta tuesta sekä koetusta tuen tarpeesta. Tavoitteena oli koota haastattelun tuloksista tietoa, jota voisivat hyödyntää maahanmuuttajien parissa työskentelevät eri alojen ammattilaiset. Tavoitteena oli myös, että tuloksia voitaisiin hyödyntää esimerkiksi maahanmuuttajien terveydenhuoltopalveluita ja koulutusta suunniteltaessa. Opinnäytetyö oli osa Metropolia Ammattikorkeakoulun koordinoimaa Liaani-hanketta.</p> <p>Aineisto kerättiin teemahaastattelulla tammikuussa 2017. Haastatteluun osallistui yhteensä kymmenen (n=10) 20–35-vuotiasta maahanmuuttajaopiskelijaa, jotka olivat asuneet Suomessa yhdestä kolmeen ja puoleen vuotta. Haastattelun teemoina olivat sosiaalinen elämänhallinta, psyykkinen elämänhallinta, terveys ja materiaallinen hyvinvointi. Aineisto litteoitiin ja sen jälkeen analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.</p> <p>Saatujen tulosten mukaan maahanmuuttajaopiskelijoiden kokemukset omasta elämänhallinnastaan jakautuivat: 1) kokemuksiin arjesta, 2) kokemuksiin itsestä ja elämästä, 3) kokemuksiin elämästä Suomessa ja 4) kokemuksiin elämänhallintaan saadusta tuesta ja siinä koetusta tuen tarpeesta. Päälimmäisinä vastauksista nousi esiin halu päästä jatko-opintoihin ja kiinni työelämään, toimeliaisuuden ja aktiivisuuden arvostaminen, turhautumisen kokemukset, kielitaidon merkitys, kokemukset stressistä, maahanmuuton alkuvaiheiden haastavuus, kulttuurin merkitys arjen hallinnassa sekä kokemukset epäoikeudenmukaisuudesta ja rasismista.</p> <p>Johtopäätöksenä voidaan todeta, että on tärkeää tukea maahanmuuttajien omaa aktiivisuutta ja toimeliaisuutta, tarjota mahdollisuuksia suomen kielen opiskeluun, sekä mahdollistaa sujuva pääsy opiskeluihin ja työelämään. Tällöin voidaan edistää kotoutumista ja ehkäistä toimeettomuuden aiheuttamaa turhautumista, stressiä ja mahdollista syrjäytymistä. Etenkin maahanmuuton alkuvaiheessa tulee tarjota riittävästi tukea elämänmuutoksesta selviytymiseksi. Lisäksi on tärkeää edistää tasa-arvoisuuden toteutumista yhteiskunnassa. Hyödyllistä olisi jatkossa tutkia yksittäisten tekijöiden sekä itse maahanmuuton vaikutusta elämänhallinnalle. Lisäksi elämänhallinnan käsite kaipaa yhtenäisempää määrittelyä.</p>	
Avainsanat	maahanmuuttaja, maahanmuutto, elämänhallinta, sosiaalinen tuki

Authors Title Number of Pages Date	Mira Kolehmainen ja Henna Vitikainen Experiences of Life Control and Support Needed by Immigrant Students 50 pages + 3 appendices 15 May 2017
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing Health Care
Specialisation option	Public Health Nursing
Instructor	Principal Lecturer, PhD Anne Nikula
<p>The first purpose of our study was to gather information on the preparatory education for vocational training (VALMA) from immigrant students regarding their experiences of their life control. The second purpose was to describe the support they had received, and the support they felt they still needed. The objective of our study was to provide information for all professionals working with immigrants, and information that could be used when planning education and health care services for immigrants.</p> <p>We used theme interviews as a method of collecting the data. The interviews were implemented during January 2017. The participants in our study and the interviews were ten immigrant students of the Vantaa Vocational College Varia, Finland. They had lived in Finland from one to three and a half years, and they were 20–35 years old. The interview themes were social life control, psychological life control, and health and material well-being. We transcribed the data and used the methods of inductive qualitative content analysis to analyse it.</p> <p>The results showed that the immigrant students' experiences of their life control divided in four categories: thoughts about everyday life, how they saw themselves and life in general, experiences of living in Finland and the support they had received and the support they still felt they needed. We found that the participants had a strong will to study and to get a career. They appreciated being active and felt frustrated with inactivity and meaninglessness. They had experienced stress and encountered prejudice. The results showed that the early stages of immigration had been challenging. Culture played a significant role in the participants' everyday life. We also found that having good language skills was very important.</p> <p>The results led to the conclusion that it is important to support the immigrants' activity, to provide opportunities to learn Finnish, and to make it easier to study and work. With these actions integration may be promoted, as well as frustration, stress and possible exclusion caused by inactivity or meaninglessness in life may be prevented. Immigrants should be provided enough support especially during the early stages of immigration, so they can better cope with changes in their life. Moreover, it is important to promote equality in society. It would be useful to investigate how different separate factors, or the migration itself, impact the life control. Also the concept of life control needs to be defined more coherently.</p>	
Keywords	immigrant, immigration, life control, social support

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	2
3	Opinnäytetyön yhteistyötahot	3
4	Maahanmuuttajuus	4
4.1	Keskeiset käsitteet	4
4.2	Maahanmuuttajat Suomessa	5
4.3	Kotoutuminen ja maahanmuuttoasenteet Suomessa	6
5	Elämänhallinta ja siihen vaikuttavat tekijät	8
5.1	Elämänhallinta	8
5.1.1	Koherenssin tunne	9
5.1.2	Selviytymiskeinot	11
5.1.3	Tavoiteteoreettinen elämänhallinnan määritelmä	12
5.2	Elämänhallintaan vaikuttavat tekijät	14
6	Opinnäytetyön empiirinen toteutus	15
6.1	Opinnäytetyön prosessi	15
6.2	Tutkimusmenetelmät	16
6.3	Aineiston keruu ja kohdejoukko	17
6.4	Aineiston analysointi	18
7	Tulokset	20
7.1	VALMA-luokan maahanmuuttajaopiskelijoiden kokemuksia arjesta	21
7.2	VALMA-luokan maahanmuuttajaopiskelijoiden kokemuksia itsestä ja elämästä	26
7.3	VALMA-luokan maahanmuuttajaopiskelijoiden kokemuksia Suomessa elämisestä	29
7.4	VALMA-luokan maahanmuuttajaopiskelijoiden saama tuki ja heidän kokemansa tuen tarve	32
8	Pohdinta	33
8.1	Tulosten pohdinta	33
8.2	Prosessin pohdinta	39

8.3	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	40
8.4	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	44
	Lähteet	46
	Liitteet	
	Liite 1. Tutkimuksen saatekirje ja suostumus tutkimukseen osallistumisesta	
	Liite 2. Sisällönanalyysirunko	
	Liite 3. Teemahaastattelun runko ja haastattelukysymykset	

1 Johdanto

Maahanmuutto on selvästi lisääntynyt Suomessa viimeisen 25 vuoden aikana. Se on muuttanut Suomen väestörakennetta ja etenkin pääkaupunkiseudulla tullut näkyväksi kasvattaessaan maahanmuuttajien osuutta kaupunkien asukkaista. (VATT-analyysi 1/2014.) Vuonna 2015 Helsingissä asui 26,4 % ja pääkaupunkiseudulla miltei puolet (47,4 %) koko Suomen ulkomaalaistaustaisesta väestöstä (Maahanmuuttajat väestössä). Maahanmuutto alkoi lisääntyä 1990-luvulla ja myös siihen liittyvä uutisointi sekä näkyvyys mediassa alkoivat yleistyä. Etenkin journalismissa sekä yleisesti yhteiskunnassa on huomattu esiintyvän tietty kaksijakoisuus, jossa toisaalta maahanmuuttoon liittyvät asiat nähdään negatiivisina, mutta toisaalta ylistetään maassa esiintyvää monikulttuurisuutta. (Lindström 2012: 2.) Maahanmuuttoon liittyvät asenteet ovat tiukentuneet Suomessa vuodesta 2012.

Vieraaseen maahan muuttaminen, uusi kulttuuri ja yhteiskuntajärjestelmä voivat tuoda merkittäviä haasteita elämännhallinnalle. Elämännhallinta on laaja elämäntapa ja elämäntilanteiden hallintaan liittyvä kokonaisuus, joka saa eri sisältöjä näkökulmista riippuen. Se on psykologinen, sosiaalinen ja hyvinvointiin sidoksissa oleva ilmiö, jota voidaan lyhyesti kuvata ihmisen käsityksenä mahdollisuudestaan vaikuttaa oman elämänsä tapahtumiin. (Ylistö 2009: 297.) Jokaisella maahanmuuttajalla on yksilölliset taustat ja kokemukset, jotka joko tukevat tai heikentävät kotoutumista uuteen ympäristöön ja tilanteeseen. Koska maahanmuuttajat ovat usein vieraskielisiä, on heillä alkuun vaikeuksia ”päästä jaloilleen” uudessa maassa ja kulttuurissa. Erilaiset valmentavat koulutukset, kuten tässä opinnäytetyössä mukana olevan Vantaan ammattiopisto Varian ammatillisiin opintoihin valmentava VALMA-koulutus, auttavat maahanmuuttajia pääsemään kiinni opiskeluun ja työelämään ja täten ehkäisevät syrjäytymistä.

Opinnäytetyömme on osa Metropolia Ammattikorkeakoulun koordinoimaa Liaani-hanketta, jossa kehitetään välineitä tukemaan muun muassa nuorten jatko-opintoihin sijoittumista, työllistymistä sekä elämännhallintaa (Liaani). Vantaan ammattiopisto Varia on yksi Liaani-hankkeen yhteistyökumppaneista. Tarkoituksenamme on tuottaa tietoa VALMA-luokan maahanmuuttajaopiskelijoiden kokemuksista elämännhallinnasta, saadusta tuesta sekä koetusta tuen tarpeesta. Tulevina terveydenhoitajina meitä kiinnostaa maahanmuuttajien kokonaisvaltainen elämännhallinta ja hyvinvointi, sillä he tulevat olemaan kasvava asiakasryhmä myös terveydenhuollossa. Erityisesti meitä kiinnostaa

maahanmuuttajaopiskelijoiden omien näkemysten ja kokemusten kuuleminen. Toteutamme työn kvalitatiivisena tutkimuksena, ja menetelmänä käytämme teemahaastattelua ja sisällönanalyysiä. Tavoitteenamme on, että työssä kerätty tieto osoittautuu hyödylliseksi maahanmuuttajille tarkoitettujen terveystalveluiden ja koulutusten kehittämässä.

2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Maahanmuuttajien ja etenkin maahanmuuttajaopiskelijoiden elämänhallintaa on tutkittu Suomessa vain vähän. Elämänhallintaa on hankala kattavasti käsitellä yhdestä näkökulmasta, sillä elämänhallinta on laaja sateenvarjokäsite, jonka alle jää suuri joukko alakäsitteitä. Niistä kaikista voisi kirjoittaa kokonaisen opinnäytetyön, mutta tässä työssä esittelemme merkittävimpiä elämänhallintaan liittyviä määritelmiä. Tarkoituksenamme on haastattelujen avulla selvittää Vantaan ammattiopisto Varian VALMA-luokan (s. 3 kpl 2 ja 3) maahanmuuttajaopiskelijoiden kokemuksia elämänhallinnasta, koetusta tuen tarpeesta ja saadusta tuesta.

Tavoitteena on koota haastattelun tuloksista tietoa, jota voidaan hyödyntää esimerkiksi suunniteltaessa maahanmuuttajien terveydenhuoltopalveluita ja koulutusta. Tavoitteena on myös lisätä ymmärrystä maahanmuuttajien elämänhallinnasta. Toivomme, että tiedosta olisi hyötyä myös ammattilaisille, jotka työskentelevät maahanmuuttajien kanssa, jolloin he voivat kohdentaa tukeaan paremmin vastaamaan maahanmuuttajien tarpeita. Lisäksi toivomme, että keskustelun myötä osallistuville opiskelijoille muodostuu selkeämpi käsitys omista vahvuuksistaan ja heikkouksistaan elämänhallintaan liittyen. Haluamme myös osaltamme olla edistämässä maahanmuuttajien hyvinvointia.

Tutkimuskysymykset:

- 1) Millaisia kokemuksia VALMA-luokan maahanmuuttajaopiskelijoilla on omasta elämänhallinnastaan?
- 2) Mihin asioihin VALMA-luokan maahanmuuttajaopiskelijat tarvitsevat tukea?
- 3) Keneltä VALMA-luokan maahanmuuttajaopiskelijat ovat saaneet tukea?

3 Opinnäytetyön yhteistyötahot

Tämä opinnäytetyö toteutetaan osana Liaani-hanketta yhteistyössä Vantaan ammattiopisto Varian kanssa. Liaani on Metropolia Ammattikorkeakoulun koordinoima hanke, jossa kehitetään uusia innovatiivisia ja verkostollisia välineitä elämänhallinnan, työllistymisen ja opiskelun tueksi. Hankkeessa korostetaan nuorten osaamisen tunnistamista ja osallisuuden tukemista, sekä tavoitellaan elämänhallinnan, terveyden ja opiskelumotivaation lisäämistä. Hankkeen toiminta kohdennetaan nuorten harrastus- ja oppimisympäristöihin sekä elämän nivelvaiheisiin, jolla tarkoitetaan siirtymää tai muutosta elämäntilanteesta toiseen. (Liaani.) Tässä opinnäytetyössä painopisteenä on maahanmuuttajaoikiskelijoiden siirtyminen valmentavan koulutuksen jälkeen ammatillisiin opintoihin ja työelämään. Liaanissa tunnistetaan, arvioidaan ja kehitetään toimivia palvelukonsepteja sekä palvelumuotoilun avulla siirretään niitä uusiin toimintaympäristöihin. Liaani toimii kolmella alueella, joissa jokaisessa on alueellinen koordinaattori; pääkaupunkiseudulla Metropolia Ammattikorkeakoulu, Varsinais-Suomessa Turun Yliopiston Brahea-keskus ja Hämeessä Hämeen Ammattikorkeakoulun Ammatillinen opettajakoulutus. Lisäksi hankkeessa on neljä muuta osatoimijaa: Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, Kiipulan ammattioppilaitos, Vantaan Nicehearts ry ja Kalliolan nuoret ry:n Poikien talo. Hankkeella on myös muita yhteistyökumppaneita, kuten Auralan nuorten Turun tyttöjen talo, Vantaan aikuisopisto sekä Vantaan ammattiopisto Varia. (Liaani.)

Varia on Vantaalla sijaitseva neljä toimipistettä kattava ammattiopisto. Varia tarjoaa monimuotoista toisen asteen koulutusta sekä nuorille että aikuisille. Koulutustarjonta sisältää ammatillisia perustutkintoja, ammattitutkintoja, kymppiluokan, opintoja maahanmuuttajataustaisille, työpaikkaohjaajakoulutuksen, mahdollisuuden hankkia erilaisia kortteja ja passeja sekä VALMA-koulutuksen. (Varia.) VALMA-koulutus on ammatilliseen peruskoulutukseen valmentava, tutkintoon johtamaton koulutus. Se on tarkoitettu ensisijaisesti nuorille, joilla on peruskoulun päättötodistus tai vastaavat opinnot suoritettuna, mutta jotka haluavat tai tarvitsevat vielä lisää aikaa tai valmiuksia ennen ammatillisen koulutuksen aloittamista. Toissijaisesti VALMA on tarkoitettu eri syistä koulutuksen ulkopuolelle jääneille nuorille ja aikuisille, jotka eivät ole osana koulutusjärjestelmää, kuten maahanmuuttajille. (VALMA-koulutus; Ammatilliseen peruskoulutukseen valmentava koulutus - VALMA.)

VALMA kestää yhden lukuvuoden, mutta siihen voi osallistua lyhemmänkin ajan. Ammatilliseen koulutukseen voi siirtyä kesken VALMAN, jos valmiudet ovat riittävät ja paikka

on vapaana. VALMAssa voi myös korottaa perusopetuksen päättöarvosanoja useissa aineissa, sekä parantaa kielitaitoa ja kehittää tiedonhankintataitoja. (VALMA-koulutus; Ammatilliseen peruskoulutukseen valmentava koulutus – VALMA.) Maahanmuuttajille suunnattu, kielen opetukseen painottuva VALMA-koulutus päättyy Variassa keväällä 2017 (VALMA-koulutus). Tämän sijaan maahanmuuttajaopiskelijoille tarjotaan navigaatiojaksoa, jonka jälkeen he voivat hakea ammatilliseen peruskoulutukseen (Koulutusta maahanmuuttajille). Ensimmäinen navigaatiojakso on alkanut 8.3.2017. Navigaatiojakson aikana maahanmuuttajat opiskelevat suomen kieltä, oppimisvalmiuksia parantavia opintoja ja tutustuvat eri ammattialoihin. (Mahtava-hanke 2017.)

4 Maahanmuuttajuus

4.1 Keskeiset käsitteet

Käsitteet maahanmuuttaja, ulkomaalainen, ulkomaalaistaustainen ja pakolainen saavat usein samankaltaisia merkityksiä, eikä niiden eri merkityksiä välttämättä arkipuheessa tunnisteta (Huttunen 2004: 135). Maahanmuuttaja on yleiskäsite, joka kuvaa maasta toiseen muuttanutta henkilöä, muuton syistä riippumatta (Keskeiset käsitteet). Maahanmuuttaja on myös henkilö, joka on muuttanut Suomeen tarkoituksenaan asua maassa pidemmän aikaa (Maahanmuuttajat). Käsite maahanmuuttaja sisältää paluumuuttajat, siirtolaiset ja siirtotyöläiset. Lisäksi maahanmuuttaja käsittää usein toisen sukupolven maahanmuuttajat, jolloin henkilö on itse syntynyt Suomessa, mutta vähintään toinen vanhemmista on muuttanut Suomeen ulkomailta. (Maahanmuuttajat; Monikulttuurisuus Suomen terveydenhuollossa 2004: 24.) Turvapaikanhakija, joka on saanut myönteisen päätöksen turvapaikkahakemukseensa, saa pakolaisen aseman. Pakolainen on henkilö, joka joutuu kotimaassaan pelkäämään vainotuksi tulemistä ja siksi on saanut turvapaikan toisesta maasta. (Maahanmuuttovirasto 2017.)

Maahanmuuttajataustaisen väestön määrän kuvaamiseksi Suomessa pelkkä ulkomaan kansalaisuus ei ole riittävä mittari. Tähän on syynä se, että useat maahanmuuttajataustaiset saavat Suomen kansalaisuuden asuttuaan maassa tarpeeksi kauan, yleisimmin neljästä viiteen vuotta. Tarkemman kuvan Suomessa asuvista ulkomaalaistaustaisten määrästä saadaan tarkastelemalla väestöä syntyperän, syntymämaan ja kielen mukaan. Ulkomaalaistaustainen tarkoittaa henkilöä, jonka molemmat vanhemmat tai toinen van-

hemmista on syntynyt ulkomailla. (Maahanmuuttajat väestössä.) Tässä työssä puhuesamme maahanmuuttajasta tarkoitamme ulkomaalaistaustaista ja -syntyistä, äidinkielenään muuta kuin suomea tai ruotsia puhuvaa henkilöä.

4.2 Maahanmuuttajat Suomessa

Maahanmuuttajien osuus väestöstä on kasvanut nopeasti viimeisen 25 vuoden aikana. Luvut riippuvat siitä, miten maahanmuuttaja määritellään. (VATT-analyysi 1/2014.) Ulkomaalaistaustaisia, jotka ovat syntyneet ulkomailla ja joiden äidinkieli on muu kuin suomi tai ruotsi, oli vuoden 2015 lopussa noin 275 220, eli noin viisi prosenttia koko Suomen väestöstä (Maahanmuuttajat väestössä). Vuonna 2005 vastaava luku oli 122 079, eli maahanmuuttajien määrä Suomessa on kymmenessä vuodessa yli kaksinkertaistunut. Maahanmuutto oli vilkkaimmillaan vuonna 2013, jonka jälkeen se on hieman hidastunut. Vuonna 2015 Suomeen muutti ulkomailta 21 454 vieraskielistä henkilöä. (Muuttoliike.) Maahanmuuttajia kansalaisuuden perusteella tarkasteltuna oli Suomessa vuonna 2016 eniten Virosta, Venäjältä, Irakista, Kiinasta, Ruotsista, Thaimaasta, Somaliasta ja Afganistanista (Ulkomaiden kansalaiset).

Työ- ja elinkeinoministeriö laati vuonna 2012 maahanmuuttajabarometrin, jonka avulla hankittiin tietoa Suomeen muuttaneiden henkilöiden omista kokemuksista suhteessa kotoutumiseen ja Suomessa viihtymiseen. Työ- ja elinkeinoministeriön on tarkoitus laatia uusia barometreja säännöllisesti muutaman vuoden välein, jotta voidaan seurata maahanmuuttajien kokemusten kehittymistä. (Maahanmuuttajabarometri 2012: 2; Maahanmuuttajabarometri.) Maahanmuuttajabarometristä saadut tulokset olivat laaja-alaisia ja ne koskivat useita eri aiheita. Kyselyyn vastanneista maahanmuuttajista esimerkiksi valtaosa tunsi Suomessa asumisen turvalliseksi. Turvattomuuden aiheuttajiksi nimettiin rasismi, syrjintä ja maahanmuuttajavastaisuus sekä juopot ja naapuruston turvattomuus. Syrjintää oli kokenut vastaajista noin viidesosa, ja he olivat kokeneet sitä työhön liittyen tai vuorovaikutuksessa suomalaisten kanssa. Vastaajista valtaosa oli käyttänyt erilaisia julkisia palveluita, ja pääosin he olivat olleet niihin tyytyväisiä. Eniten esiin nousi tyytyväisyys päivähoitoon, neuvolaan ja nuorten harrastustoimintaan sekä kirjasto-, liikunta- ja kulttuuripalveluihin. Kuitenkin osa vastaajista koki, ettei ollut saanut julkisista palveluista tarpeeksi tietoa. (Maahanmuuttajabarometri 2012: 40–42, 44–46.)

4.3 Kotoutuminen ja maahanmuuttoasenteet Suomessa

Kotoutumisella tarkoitetaan vuorovaikutuksen kehittymistä maahanmuuttajan ja yhteiskunnan välillä, ja sen tarkoituksena on luoda maahanmuuttajalle paremmat edellytykset pärjätä yhteiskunnassa. Kotouttaminen taas kattaa ne viranomaistoimenpiteet, joilla pyritään edistämään henkilön kotoutumista. Näitä ovat hyvinvointiin, koulutukseen, terveyteen ja työllisyyden lisäämiseen liittyvät toimet. (Maahanmuuttajien osallisuus ja kotoutuminen.) Laki kotoutumisen edistämisestä (1386/2010) pyrkii tukemaan, edistämään sekä helpottamaan maahanmuuttajien kotoutumista, tasa-arvoa, osallisuutta ja myönteistä vuorovaikutusta suomalaisessa yhteiskunnassa. Laki velvoittaa kuntia laatimaan kotouttamissuunnitelman ja tarjoamaan sitä kuntien työ- ja elinkeinokeskuksien asiakaina oleville maahanmuuttajille. Näin maahanmuuttaja saa tarvittavat tiedot oikeuksistaan ja velvollisuuksistaan yhteiskunnassa, ja hänen on helpompi kokea olevansa yhteiskunnan tasavertainen jäsen (Maahanmuuttajien osallisuus ja kotoutuminen).

Kotoutuminen toimii vastineena integraatio-sanalle (Eronen ym. 2014: 15). Käsitteenä integraatio sisältää maahanmuuttajan asettumisen uuteen ympäristöönsä ja pääsemisen osaksi maan yhteiskuntaa, esimerkiksi taloudellisesti, poliittisesti tai sosiaalisesti. Integraatio on kaksisuuntainen prosessi; maahanmuuttaja löytää oman paikkansa uudessa yhteiskunnassa ja toisaalta myös yhteiskunta muokkautuu maahanmuuton seurauksena. Tällöin yhteiskuntaan alkaa sisältyä monimuotoisesti erilaisia kulttuureita ja kieliä, joita maahanmuuttajat tuovat mukanaan. (Sektoritutkimuksen neuvottelukunta 2009; Saukkonen 2016.)

Suomen maahanmuuttopolitiikassa on painotettu työperäisen maahanmuuton kannattamista, koska se helpottaa Suomen tilannetta väestön ikääntyessä (Maahanmuuttopolitiikka perustuu yhteisiin linjauksiin ja sopimukseen). Tällä hetkellä maahanmuuttopolitiikassa keskitytään siihen, että maahanmuutto on hallittavaa ja ennakoitavaa, että maahanmuuttajille saadaan parempi oikeusturva ja että maahanmuuttoon saadaan tehokkaampia menettelyjä. Maahanmuuttopolitiikan tavoitteena on kaikilla yhteiskunnan osaluilla parantaa maahanmuuttajien osallisuutta ja vahvistaa palveluita, joita tarjotaan kotoutumisen alkuvaiheessa. Lisäksi tavoitteena on kehittää maahanmuuttoon liittyvien eri toimijoiden yhteistyötä. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2015.) Usein maahanmuuttajat nähdään vain suurena massana eikä erillisinä yksilöinä, vaikka ikä, sukupuoli, tausta ja koulutus erottelevat yksilöt toisistaan. On tärkeää, että heidät nähdään yksilöinä eikä tietyn abstraktin ryhmän edustajina. (Huttunen 2004: 140.)

Ulkomaalaistaustaisten työ- ja hyvinvointitutkimuksessa (2014) selvitettiin muun muassa maahanmuuttajien työllistymistä Suomessa. Vuonna 2014 ulkomaalaistaustaisista 20–64-vuotiaista työllistyi 10 % vähemmän kuin suomalaisista. Naisilla työllistyminen oli heikompaan johtuen pääosin siitä, että tutkimuksen mukaan ulkomaalaistaustaiset naiset perustivat perheen aikaisemmin kuin suomalaiset ja joutuivat täten syrjään työelämästä. Koulutuksella, kielitaidolla ja Suomessa asutulla ajalla oli vaikutusta siihen, miten hyvin ulkomaalaistaustainen työllistyy. Suomen sisällä näkyi myös paikallisesti eroja heidän työllistymisessään. Monikulttuurisuuden lisääntyessä työpaikoilla tulee kiinnittää huomiota sen vaikutuksiin niin kehittämistarpeissa, työyhteisössä kuin johtamisessa. (Larja – Sutela 2014: 72–75, 80, 119.) Maahanmuuttajien työllistymiseen liittyen on havaittavissa vahva asenteiden kahtiajakautuminen: maahanmuuttajan saadessa töitä Suomesta koetaan, että hän vie suomalaisten työpaikat, kun taas maahanmuuttajan jäädessä työttömäksi hänen katsotaan elelevän sosiaaliuilla suomalaisten "siivellä". Maahanmuuttajien työnsaantia vaikeuttaa työnantajien stereotyyppinen oletus maahanmuuttajien riittämättömästä kielitaidosta tai muuten soveltumattomuudesta työhön. (Huttunen 2004: 141–142.)

Suomessa vallitsevista maahanmuuttoasenteista on tutkittu, etteivät ne ole täysin jaettavissa joko maahanmuuttomyönteisyyteen tai maahanmuuttovastaisuuteen (Avonius 2016: 66). Rasismi ei juurikaan enää kohdistu rotuun tai etniseen alkuperään, kuten perinteisesti on ajateltu. Varsinaisen rasismin sijaan tutkimuksen mukaan Suomessa esiintyy muukalaispelkoa eli ksenofobiaa ja sitäkin vahvemmin hyvinvointisovinismia. Hyvinvointisovinismissa maahanmuuttoa itseään ei vastusteta, vaan sitä arvotetaan vertailemalla, ovatko maahanmuuttajat kohdemaalle hyöty vai haitta. Valtaosalla suomalaisista ei ole vahvaa mielipidettä maahanmuuttajista, ja kaksinkertainen määrä pitää maahanmuuttoa enemmän hyödyllisenä kuin ongelmallisena. (Avonius 2016: 56, 64, 66–67.) Rasismin esiintyvyyteen Suomessa vaikuttaa ihmisten ikä, asumispaikka ja koulutuksen määrä. Racistisia asenteita esiintyi yleisimmin ikääntyneillä, suurkaupunkien ulkopuolella asuvilla ja alhaisesti koulutetuilla henkilöillä. (Avonius 2016: 66.)

5 Elämänhallinta ja siihen vaikuttavat tekijät

5.1 Elämänhallinta

Elämänhallinta on käsitteenä monimutkainen ja hajanainen, ja sen yksiselitteinen määrittely on haastavaa. Sitä voidaan pitää kattokäsitteenä useille elämäntilanteiden hallintaan ja elämäntilanteiden hallintaan liittyville tekijöille ja käsitteille. Näitä ovat muun muassa: *koherenssin tunne* (sense of coherence), *henkilökohtainen hallinta* (mastery), *koettu oman elämän sisäinen kontrolli* (locus of control), *itsetehokkuus ja pystyvyys* (self-efficacy), *koettu sitkeys* (hardiness) (Jaari 2004: 77), *selviytyminen* (coping), *vaikuttaminen, tyytyväisyys elämään* (Utriainen – Kuuppelomäki 2000: 245), *voimaantumisen* (empowerment), sekä *sisäinen ja ulkoinen ulottuvuus* (Ylistö 2009: 287). Yleisesti elämänhallintaa voidaan pitää elämänstrategiana, jonka avulla ihminen pyrkii selviytymään erilaisissa tilanteissa. Se on lähellä itsetunnon ja minäkuvan käsitteitä, ja useat tutkimukset ovatkin osoittaneet elämänhallinnan tunteen liittyvän itsetunnon käsitteeseen. (Jaari 2004: 77.) Monimutkaisuudesta johtuen elämänhallinnan määrittely jää usein epämääräiseksi. Tämä on ongelmallista, sillä elämänhallinnalle annetaan monilla aloilla suuri käsitteellinen painoarvo, jonka nimissä tehdään jopa yhteiskunnallisia ratkaisuja. Pääosin elämänhallintaa on tutkittu ja määritelty psykologisesta ja yhteiskuntatieteellisestä näkökulmasta. Näistä ensimmäiselle käsitteen käyttö on ollut ominaisempaa, kun taas yhteiskuntatieteissä aihetta on lähestytty elämänlaadun ja elintason kautta. Eri tahoilta elämänhallintaa lähestytään hieman eri suunnista, ja ongelmana on, etteivät tieteenalat tee riittävästi yhteistyötä. Näkökulmat eivät ole toisiaan poissulkevia, vaan voivat nimenomaan täydentää toisiaan. (Ylistö 2009: 286, 296; Rusanen 1996: 77; Riihinen 1996: 18.)

Tässä opinnäytetyössä määritellemme elämänhallinnan Ylistön (2009) tapaan sekä psykologiseksi että sosiaaliseksi, monitahoiseksi, hyvinvointiin sidoksissa olevaksi ilmiöksi. Sisällytämme määritelmään lisäksi koherenssin tunteen (Antonovsky 1988) ja selviytymiskeinojen (Lazarus 2006) käsitteet. Hyvän elämänhallinnan omaavalla ihmisellä on tunne siitä, että hän pystyy itse vaikuttamaan elämäänsä, eivätkä tapahtumat ole vain sattumanvaraisia. Toisaalta ihmisellä on suhteellisuudentajua ja kykyä ajatella realistisesti, hän ymmärtää omat ja ympäristön asettamat rajoitteet ja sen, ettei elämää voi täydellisesti koskaan hallita. Hän kykenee toimimaan yhteiskunnan asettamien rajojen, kuten lakien, puitteissa. Hän kokee elämänsä ymmärrettävänä, siinä on järjestystä ja se on ennustettavaa. Ihminen tunnistaa sisäisiä voimavarojaan ja ulkoisia resursseja sekä

osaa käyttää niitä hyödyksi kohdatessaan haasteita. Lisäksi hän kokee elämänsä elämisen arvoiseksi ja haasteet hallittavissa oleviksi, eikä lannistu vastoinkäymisistä vaan ottaa ne haasteena ja pyrkii oppimaan niistä. (Antonovsky 1988: 16–19.) Ihmisellä on päämääriä, joihin hän tietoisesti pyrkii osatavoitteiden kautta. Elämönhallinta voi olla hyvää toisella ja huonoa toisella elämän osa-alueella; ihminen voi esimerkiksi osata hyvin tavoitteiden asettamisen ja arjen organisoimisen, mutta pettyä usein ihmissuhteissaan ja kokea kanssakäymisen ihmisten kanssa haastavaksi. (Ylistö 2009: 297.)

5.1.1 Koherenssin tunne

Psykologian stressitutkimus on luonut pohjan nykyiselle elämönhallinnan tutkimukselle ja ajattelulle. (Aromaa 1996: 14). Psykologisesta näkökulmasta elämönhallintaa on lähestytty pääosin stressinhallinnan ja vaikeiden elämäntilanteiden kohtaamisen kautta. Keskeisinä elämönhallinnan teorioina pidetään Antonovskyn koherenssin tunteen sekä Lazaruksen selviytymiskeinojen teoriaa. (Raitasalo 1996: 57; Riihinen 1996: 17; Ylistö 2009: 295.)

Sosiologi Aaron Antonovsky loi 1970-luvun lopulla salutogeenisen eli terveyslähtöisen teorian terveydestä ja sen syntyperästä. Hän keskittyi tarkastelemaan ihmisen terveyttä sen ylläpitämisen ja edistämisen näkökulmasta patogeenisen, eli sairauslähtöisen, lähestymistavan sijaan. Antonovskyn mukaan ihmiset altistuvat jatkuvasti erilaisille stressitekijöille, joita kohdatessaan he joutuvat tensiotilaan. Stressitekijällä hän tarkoittaa ärsykettä, johon ihmisellä ei ole resursseja vastata välittömästi. Tensiotila taas on psykologisesti ja fyysisesti mitattavissa oleva jännitystila. Mikäli tätä tensiotilaa ei nopeasti ratkaista, se johtaa stressiin. (Antonovsky 1985: 71–72; Raitasalo 1996: 60–61.) Antonovsky oli hyvin kiinnostunut yksilön ja ympäristön sosiaalisesta vuorovaikutuksesta ja yhteiskunnan rakenteellisten tekijöiden vaikutuksista yksilön hyvinvoinnille (Volanen 2011: 16–17; Raitasalo 1996: 60). Yhteiskunnan rakenteet voivat toimia stressitekijöinä ja estää onnistunutta stressin käsittelyä. Kaikkia ei kohdella samalla tavoin, ja joiltakin yksilöiltä voi yksinkertaisesti puuttua valta tehdä itsensä näkyviksi. (Ylistö 2009: 296.) Antonovskya kiinnosti myös se, miksi toiset ihmiset stressaantuvat tilanteissa, joissa toiset taas kääntävät ärsykkeet haasteeksi ja mahdollisuudeksi. Yhtenä selittävänä tekijänä hän piti matalaa koherenssin tunnetta. (Antonovsky 1988: xii, xiii; Raitasalo 1996: 60–61.)

Koherenssin tunne (sense of coherence) on salutogeenisen teorian keskeisin käsite (Raitasalo 1996: 57–60; Antonovsky 1985: 182–183). Se on yleismaailmallinen suuntautuneisuus, joka kuvaa sitä, kuinka ihminen näkee maailman ja itsensä osana sitä. Se on tapa hallita stressiä ja konfliktien onnistuneen ratkaisun perusta. (Antonovsky 1985: 123; Raitasalo 1996: 60, 64.) Koherenssin tunne sisältää kolme osatekijää, jotka ovat hallittavuus, ymmärrettävyys ja mielekkyys. Hallittavuudella tarkoitetaan sitä, että yksilöllä on voimavaroja, joiden avulla hän pystyy käsittelemään ärsykkeiden aiheuttamia vaatimuksia ja vastaamaan erilaisiin haasteisiin. Hänellä on myös realistinen käsitys omista resursseistaan. Vaikeitakin tilanteita kohdatessaan yksilö pystyy selviytymään niistä, eikä koe olevansa voimaton olosuhteiden uhri. Ymmärrettävyys taas tarkoittaa, että ulkoiset ja sisäiset ärsykkeet ovat jäsentyneitä, selitettävissä ja ennustettavissa olevia. Ihminen kokee elämänsä olevan ymmärrettävää ja järjestynyttä, ja hän tunnistaa sisäiset voimavaransa. Mielekkyys tarkoittaa sitä, että ihminen kokee elämänsä elämisen arvoiseksi. Hän kokee pystyvänsä hallitsemaan stressitekijöitä, vaikka ne tuntuisivat raskailta ja haastavilta. Ihminen ei lannistu vastoinkäymisistä, vaan pyrkii ottamaan kaikki voimavaransa käyttöön selvitäkseen tilanteesta. (Antonovsky 1988: 15–19; Raitasalo 1996: 64; Söderling 1997: 28.) Vahva koherenssin tunne ei tarkoita, että ihminen hallitsisi kaikkea elämässään. Hän pystyy vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun, mutta hyväksyy sen, ettei kaikkea voi hallita. (Antonovsky 1985: 123–128.)

Vaikka koherenssin tunteen teoriaa kohtaan on esitetty kritiikkiä (Raitasalo 1996: 69), useat tutkimukset ovat osoittaneet sen pääosin luotettavaksi mittariksi elämänhallinnan saralla. Monet tutkijat ovat kuitenkin nostaneet esiin tarpeen tutkia koherenssin tunteen teoriaa lisää sen todellisen potentiaalin selvittämiseksi. (Volanen 2011: 80–81; Eriksson – Lindström 2007: 938, 942; Riedel – Wiesmann – Hannich 2012: 563.) Koherenssin tunteella on havaittu olevan yhteyksiä elämään tyytyväisyyden, koetun terveyden (Söderling 1997: 28) ja elämänlaadun kanssa. Eriksson ja Lindström (2007: 938, 942) kuvaavat koherenssin tunteen olevan terveyden voimavara, joka vaikuttaa elämänlaatuun; mitä korkeampi koherenssin tunne, sitä korkeampi elämänlaatu. Volanen (2011: 81) toteaa koherenssin tunteen olevan merkittävä mielenterveyttä ja elämänlaatua määrittävä tekijä. Hänen mukaansa koherenssin tunne on luonteenpiirteen omainen tapa selviytyä elämästä, jonka avulla ihminen suhtautuu vaikeisiin elämäntilanteisiin mahdollisuutena kasvaa yksilönä. Riedelin, Wiesmannin ja Hannichin (2012: 563) mukaan Antonovskyn kehittämä koherenssin tunteen arviointimittari (SOC scale) on pätevä ja monikulttuurinen, ja se sopii käytettäväksi myös maahanmuuttajien elämänhallintaa tarkasteltaessa.

5.1.2 Selviytymiskeinot

Kaikki ihmiset kokevat joskus stressiä, ja ajoittainen stressi kuuluu normaaliin elämään. Voimakas tai jatkuva stressi voi kuitenkin olla terveydelle haitallista. Stressillä tarkoitetaan yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksessa syntyvää tilannetta, jolloin ihmisen voimavarat sopeutua tilanteeseen ovat puutteelliset tai ylittyvät. Haasteita ja vaatimuksia on liikaa, eikä ihminen koe selviytyvänsä niistä. Stressi ilmenee kuormittumisen kokemuksena, elimistön kohonneena aktivaationa sekä tunne-elämän, ajattelun ja käytöksen muutoksina. Miten ihminen kokee stressin, riippuu yksilön voimavaroista, sieto- ja vastustuskyvystä sekä asennoitumisesta. (Järvikoski 1996: 37; Lazarus 2006: 58; Liira ym. 2010; Mattila 2010.)

Stressin kokeminen voidaan jakaa ensisijaiseen ja toissijaiseen arviointiin sekä itse stressin käsittelyyn. Ensisijaisessa arvioinnissa ihminen arvioi, millainen haitta, uhka tai haaste hänelle tilanteesta aiheutuu, ja toissijaisessa arvioinnissa hän pohtii, mitä sille on mahdollista tehdä. Käsittelyvaiheessa ihminen ryhtyy toimiin tilanteen ratkaisemiseksi. (Lazarus 2006: 75–76, 110–111; Ylistö 2009: 295.) Mitä luottavaisempi ihminen on kykynsä selvittää ongelmia, sitä luultavammin hän arvioi tilanteen ennemmin haasteeksi kuin uhaksi. Siihen, kuinka uhkaavaksi ihminen tilanteen arvioi, vaikuttavat sekä ympäristötekijät että yksilölliset tekijät. Ympäristötekijöitä ovat ympäristön vaatimukset, rajoitukset, mahdollisuudet ja kulttuuri. Yksilöllisiä tekijöitä ovat tavoitteet ja niiden arvojärjestys, uskomukset itsestä ja elämästä sekä henkilökohtaiset voimavarat (älykkyys, koulu- tus, rahastosiaaliset taidot, tukeva perhe ja ystävät, fyysinen viehättävyys, terveys ja energia sekä suotuisat ajattelumallit kuten positiivisuus). (Lazarus 2006: 61–72.)

Ihminen pyrkii eri keinoin selviämään stressaavista tilanteista, ja näitä keinoja voidaan kuvata käsiteellä coping (Lazarus 2006: 102). Tunnetuin coping-käsitteen määrittelijä on Richard Lazarus (Ylistö 2009: 295). Käsitteelle ei ole vakiintunutta suomennosta, ja tässä työssä puhumme selviytymiskeinoista. Ihmisen käyttämät selviytymiskeinot voivat muuttua ajan ja elämäntilanteiden mukaan. Lisäksi ihmisen persoonallisuuden piirteillä on vaikutusta siihen, millaisia keinoja hän käyttää. (Lazarus 2006: 114–122.) Selviytymiskeinot voidaan jakaa ongelmakeskeisiin ja tunnekeskeisiin. Ongelmakeskeisiä keinoja ihminen käyttää usein tuntiessaan, että voi jollain tavalla vaikuttaa tilanteeseen. Tällöin ihminen keskittyy siihen, mitä hän voi tehdä tilanteelle poistaakseen tai vähentääkseen stressiä. (Lazarus 2006: 114–122; Ylistö 2009: 295–296.) Ongelmakeskeisiä keinoja

ovat esimerkiksi tilanteen ajoittainen uudelleenarviointi, tavoitteiden asettaminen, tiedon tai neuvojen etsiminen, sosiaalisen tuen hankkiminen, tapahtuman pohtiminen, ohjeiden noudattaminen ja vastuunotto (Suomen Mielenterveysseura a).

Tunnekeskeisiä selviytymiskeinoja ihminen taas käyttää, kun kokee tilanteeseen vaikuttamisen mahdottomaksi. Tunnekeskeisten keinojen avulla yksilö pohtii, miten hän voi muuttaa omaa suhtautumistaan tai ajatteluaan ja siten helpottaa tilannetta. (Lazarus 2006: 114–122; Ylistö 2009: 295–296.) Tunnekeskeisiä keinoja ovat asioiden tarkastelu uudesta näkökulmasta, tunteiden tiedostaminen, ilmaiseminen ja käsitteleminen sekä yritys säädellä ja hallita tunteita (Suomen Mielenterveysseura a). Ongelmakeskeiset ja tunnekeskeiset selviytymiskeinot voivat täydentää toisiaan. Tilanteen arvioinnissa ja itse stressin kokemisessa on merkittävää yksilön kyky arvioida tilannetta uudelleen ja muokata toimintaansa tilanteeseen sopivaksi. (Lazarus 2006: 114–122.)

5.1.3 Tavoiteteoreettinen elämänhallinnan määritelmä

Elämänhallinta on merkittävä osa sosiaalialan ammattisanastoa ja sisältöä (Ylistö 2009: 286), ja siihen viitataan myös useissa lakiteksteissä, kuten: terveydenhuoltolaki (1326/2010) § 13, laki terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen alaisista lastensuojeluyksiköistä (1379/2010) § 1, vankeuslaki (767/2005) § 2 ja laki kuntouttavasta työtoiminnasta (189/2001) § 2. Yhteiskuntatieteissä elämänhallintaa on lähestytty ja tutkittu muun muassa hyvinvoinnin, tarpeiden toteuttamisen ja tavoitteiden saavuttamisen kautta. Yhteiskuntatieteissä korostetaan elämänhallinnan sosiaalista kontekstia ja sitä, että elämänhallinta on enemmän sosiaalista toimintaa kuin psyykkisten ongelmien ratkomista. (Ylistö 2009: 286.) Seuraavaksi tarkastelemme elämänhallintaa Ylistön määritelmän mukaan.

Ylistö (2009: 286–299) on artikkelissaan koonnut eri näkökulmia elämänhallintaan ja koostanut niistä oman tavoiteteoreettisen määritelmänsä. Tavoiteteoreettisessa näkökulmassa katsotaan ihmisen elämässään asettamalla lyhyen ja pitkän ajan tavoitteilla olevan suuri merkitys elämänhallinnalle. Ylistön määritelmän mukaan elämänhallinnan voidaan tiivistää olevan tietoista toimintaa, joka tähtää ”elämänalueittaisten tavoitteiden saavuttamiseen, ylläpitoon ja tässä toiminnassa ilmenevien ongelmien ratkaisemiseen”. Ylistön mukaan elämänhallinta on vahvasti hyvinvointiin sidoksissa oleva, prosessimainen, tavoitteellinen, tietoinen, suhteellinen ja tilannesidonnainen ilmiö, jolla on sekä so-

siaalinen että psyykinen puoli. Hyvinvointisidonnaisuus ilmenee siinä, että elämänhallinnan voidaan katsoa olevan hyvinvoinnin lähtökohta ja päämäärä. Lisäksi ihmisen toiminta nähdään tarkoituksenmukaisena ja hyvinvoinnin tavoitteisiin, ylläpitämiseen sekä ongelmien ratkaisemiseen tähtäävänä. (Ylistö 2009: 287.) Määriteltäessä hyvinvointia on siinä yleensä eroteltu kolme osatekijää: 1) materiaallinen hyvinvointi, 2) terveys ja 3) koettu hyvinvointi tai elämänlaatu. Hyvinvointia voidaan tarkastella sekä yksilön että yhteisön tasolla. Yksilötason ulottuvuuksia ovat muun muassa itsensä toteuttaminen, onnellisuus, sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen pääoma. Yhteisötasolla taas eri ulottuvuuksia ovat esimerkiksi elinolot, työhön ja koulutukseen liittyvät asiat ja toimeentulo. Yhä useammin mitattaessa koettua hyvinvointia käytetään apuna elämänlaadun käsitettä. Elämänlaatuun katsotaan kuuluvan yksilön odotukset hyvästä elämästä, materiaallinen hyvinvointi, terveys, mielekäs tekeminen, omanarvontunto ja ihmissuhteet. (Hyvinvointi.) Useissa tutkimuksissa on myös osoitettu yhteyksiä koetun terveyden ja elämänhallinnan välillä (Utrainen – Kuuppelomäki 2000: 245).

Elämänhallinnan hyvinvointisidonnaisuudessa korostuu tavoiteteoreettisuus, sillä ihmiset asettavat yleensä tavoitteita, jotka lisäävät omaa hyvinvointia. Tavoitteisiin pääseminen taas on palkitsevaa ja kasvattaa joko suoraan tai välillisesti hyvinvointia. Tavoitteellisuus näkyy myös siinä, että ihminen pyrkii tietoisesti saavuttamaan tai ylläpitämään haluamiaan asioita. Ylistön mainitsema elämänhallinnan prosessimaisuus tulee esiin siinä, että ihmiset jakavat usein tavoitteensa pienempiin osatavoitteisiin, joiden toteuttaminen vie lähemmäs lopullista päämäärää. Yhteiskuntatieteellisessä lähestymistavassa katsotaan, ettei elämänhallinta ole tiedostamatonta, vaan tietoista toimintaa. Lisäksi tiedostetaan elämänhallinnan tilannesidonnaisuus; elämänhallinta voi olla toisella elämän osa-alueella hyvää ja toisella taas huonoa, eikä elämää voi hallita kokonaisuutena. Suhteellisuudella taas tarkoitetaan sitä, että kaikki valta ei koskaan ole ihmisen omassa käsissä. Hänellä ei ole rajattomasti valinnanvapautta, eikä täten elämää voi täysin hallita. Elämänhallinnan tarkastelussa tulee kiinnittää huomiota siihen, kuinka paljon ihminen hallitsee asioita elämässään ja kuinka paljon on hänen hallitsemattomissaan. (Ylistö 2009: 286–299.) Ylistön mukaan elämänhallinta on lähellä arjenhallinnan ja arkielämän taitojen käsitteitä. Hän kuvaa elämänhallinnan olevan ensisijaisesti sosiaalista toimintaa, eli hallintaa suhteessa itseensä ja muihin ihmisiin. Tämän vuoksi Ylistön mukaan elämänhallinnan tutkimuksessa tulisi painottaa sosiologista näkökulmaa. Myös siihen, kuinka yhteiskunnan valtarakenteet vaikuttavat elämänhallintaan, tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Jotkin yhteiskunnan rakenteelliset ongelmat voivat aiheuttaa eri ihmisryhmille sosiaalisia ongelmia tai vieraantumista yhteiskunnasta. (Ylistö 2009: 296–298.)

5.2 Elämänhallintaan vaikuttavat tekijät

Perusta elämänhallinnan tunteelle syntyy lapsuudessa. Siihen, miten elämänhallinnan tunne yksilöllä kehittyy, vaikuttavat muun muassa lähiympäristö, sosiaaliset suhteet ja eletyt elämänvaiheet. (Jaari 2004: 79; Volanen 2011: 67, 75.) Elämänhallintaan vaikuttavat myös yksilön ominaisuudet, kuten tavoitteet ja niiden arvojärjestys, uskomukset itsestä ja elämästä sekä henkilökohtaiset voimavarat. Näitä voimavaroja ovat muun muassa: älykkyyks, koulutus, rahasosiaaliset taidot, tukeva perhe ja ystävät, fyysinen viehättävyys, terveys ja energia sekä suotuisat ajattelumallit, kuten positiivisuus. (Lazarus 2006: 104.)

Antonovskyn mukaan merkittävä elämänhallinnan kehittymisen kannalta on aika varhaislapsuudesta nuoruuteen (Antonovsky 1988: 89–119). Lapsuuden elinolosuhteet ja etenkin kiintymyssuhteen laatu ovat tärkeitä elämänhallinnan kehittymisen kannalta. Hyvä suhde vanhempiin voi ehkäistä muiden lapsuudenajan ongelmien, kuten vanhempien eron tai taloudellisten ongelmien, haitallista vaikutusta elämänhallinnalle. Epäsuotuisa kasvuympäristö vaarantaa hyvän elämänhallinnan kehittymisen. Myös muut läheiset ihmissuhteet vaikuttavat yksilön elämänhallintaan, ja etenkin huono parisuhde vaikuttaa siihen negatiivisesti. Huonon parisuhteen aiheuttama stressi voi levitä myös muille elämän osa-alueille. (Volanen 2011: 65–68.) Mitä paremmin yksilö on kyennyt ratkaisemaan eri elämänvaiheiden kehitystehtävät, sitä vahvemmaksi hänen elämänhallintansa muotoutuu (Jaari 2004: 79–80).

Antonovsky korosti sosiaalisten suhteiden, etenkin osallisuuden ja sosiaalisen tuen, merkitystä yksilön elämänhallinnalle (Antonovsky 1988: 89-119; Volanen 2011: 66). Sosiaalisen tuen käsitettä on määritelty useasti 1970-luvulta alkaen, jolloin sen ajateltiin kuvaavan ihmisen ja lähiyhteisön välisiä suhteita. Käsite on kuitenkin moninaisempi: nykyään sosiaalisen tuen ajatellaan olevan vuorovaikutusta ihmisten välillä, jossa molemminpuolisesti annetaan ja saadaan eri tyyppisiä sosiaalisen tuen muotoja. Sosiaalinen tuki voidaan jakaa henkiseen, emotionaaliseen, tiedolliseen, toiminnalliseen ja aineelliseen tukeen. (Kumpusalo 1991: 13–14.) Tukea voidaan antaa suorasti tai epäsuorasti. Suoraa tukea annetaan pienyhteisöjen, kuten perheen, kesken ja epäsuoraa tukea saadaan kunnan ja yhteiskunnan taholta. Epäsuoraa tukea on esimerkiksi sosiaaliturva, joka mahdollistaa ihmisen yhteiskunnassa pärjäämisen aineellisesti, mutta yksinään tukena se on

kuitenkin riittämätöntä. Ihmisen on tärkeää kokea myös esimerkiksi perheen ja lähiyhteisön antamaa emotionaalista ja henkistä tukea, jotka auttavat häntä kokemaan olevansa arvostettu ja hyväksytty. (Kumpusalo 1991: 14–15.) Tyytymättömyys sosiaaliseen tukeen tai sosiaalisen tuen puute on vakava uhka elämönhallinnalle. On tärkeää, että yksilön saatavilla on erilaisia tukiverkostoja yhteisön, yhteiskunnan ja organisaatioiden taholta. (Volanen 2011: 67.) Sosiaalisesta tuesta voidaan saada suoria tai epäsuoria terveysvaikutuksia. Oikea-aikaisesti annettu tuki on merkittävää sen vaikuttavuuden kannalta. On myös kohdennettava annettava tuki sen mukaan, millainen ongelma ja tuentarve henkilöllä on. (Kumpusalo 1991: 16–17.)

Antonovsky (1988: 107, 119) määritteli, että elämönhallinnan kehittyttyä aikuisuuden alkuvuosina se pysyy vakaana ja pääosin muuttumattomana. Toisin kuin Antonovsky, Volanen toteaa, ettei vahvaan elämönhallintaan ole vakaata. Se kehittyy läpi elämän ja voi vahvistua positiivisten tai heikentyä negatiivisten elämäntapahtumien johdosta. (Volanen 2011: 65–67, 76.) Elämönhallinnan, etenkin koherenssin tunteen, kehittyminen ajan kuluessa vaatii vielä lisätutkimuksia sen pysyvyyden varmistamiseksi. Tällä hetkellä sen ajatellaan olevan ainakin jonkin verran muuttuva ominaisuus. (Lindström – Eriksson 2010: 42.)

6 Opinnäytetyön empiirinen toteutus

6.1 Opinnäytetyön prosessi

Aloitimme työskentelyn suunnitelmavaiheella elokuussa 2016 perehtymällä opinnäytetyömme kannalta keskeisiin käsitteisiin. Etsimme tietoa seuraavista tietokannoista: Cinahl, MetCat, Medic, Theseus, Arto, Duodecim, Elektra, PubMed ja Ebsco Ebook Collection. Totesimme alkuvaiheessa, että tutkimuksia maahanmuuttajien elämönhallinnasta oli tehty, mutta vain harvoista koko teksti oli saatavissa ilmaiseksi. Lisäksi useat tutkimukset oli tehty vain jostain elämönhallinnan osa-alueesta. Käytimme muun muassa seuraavia hakusanoja: *elämönhallinta*, *maahanmuuttaja*, *maahanmuutto*, *immigrant*, *life control*, *mastery of life*, *coping*, *sence of coherence*, *resilience* ja *hardiness*. Suunnitelmavaiheessa teimme myös päätökset tutkimuksen menetelmistä ja aikatauluista. Kokosimme elämönhallinnan teorioiden pohjalta haastattelun teemat ja haastattelurungon (Liite 3). Teemoja oli neljä: 1) sosiaalinen elämönhallinta, 2) psyykkinen elämönhallinta,

3) terveys ja 4) materiaallinen hyvinvointi. Vierailimme syksyllä 2016 Variassa tutustumassa VALMA-luokkiin ja esittelemässä aiheemme. Opinnäytetyöllemme myönnettiin tutkimuslupa pian sen hakemisen jälkeen loppuvuodesta 2016. Tämän jälkeen olimme yhteydessä VALMA-luokkien opettajiin ja sovimme heidän kanssaan käytännön asioista.

Toteutusvaiheessa tammikuussa 2017 suoritimme Variassa esihaastattelut ja varsinaiset haastattelut. Litteroituamme nauhoitetun aineiston, aloitimme sisällönanalyysin, jonka eri vaiheiden jälkeen kokosimme tulokset. Opinnäytetyömme raportointivaihe alkoi maaliskuussa 2017. Silloin kirjoitimme pohdinnan, johdannon sekä tiivistelmät suomeksi ja englanniksi. Kävimme työtämme useaan kertaan läpi tarkistaaksemme tekstin eheyden. Lisäksi pohdimme työn luotettavuutta ja eettisyyttä. Saimme opinnäytetyön tekemiseen tukea ohjaavalta opettajaltamme koko prosessin ajan. Osallistuimme eri vaiheiden seminaareihin sekä työn kannalta oleellisiin työpajoihin, jotka auttoivat meitä opinnäytetyöprosessissa eteenpäin.

6.2 Tutkimusmenetelmät

Tämä opinnäytetyö toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena ja tutkimusmenetelmänä käytimme teemahaastattelua sekä sisällönanalyysiä. Laadullisen tutkimuksen käyttöalueiksi sopivat uudet tutkimusalueet, joista ei vielä ole paljon tietoa. Tavoitteena on löytää aineistosta eroja, samanlaisuuksia tai toimintatapoja. Laadullisen tutkimuksen tunnuspiirteinä ovat dynaamisuus, persoonakohtaisuus, naturalistisuus, tutkimusasetelmien joustavuus, induktiivisuus ja kontekstispesifisyys. Käytännössä nämä näkyvät siinä, että tutkimusta toteutetaan luonnollisissa olosuhteissa, siinä korostetaan yksilöiden kokemusta tutkittavasta aiheesta ja että tutkimus muokkautuu sen edetessä. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistettävyyteen, ja siihen valitaan osallistujia, jotka pyrkivät edustamaan hyvin ja monipuolisesti tutkittavaa ilmiötä. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana voi olla uuden ilmiön käsitteellistäminen tai sen kuvaaminen, ja se toimii silloin, kun tutkimusilmiöstä halutaan lisää ymmärrystä. Tässä apuna ovat tutkittavien omat kuvaukset aiheesta. (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2013: 65–71.) Valitsimme tähän opinnäytetyöhön laadullisen tutkimusmenetelmän, koska halusimme selvittää nimenomaan maahanmuuttajaopiskelijoiden omia kokemuksia heidän elämänhallinnastaan. Kyseistä aihetta ei ole laajemmin tutkittu Suomessa, joten laadullisen tutkimusmenetelmän ymmärrystä lisäävä ja uutta tietoa tuova luonne sopi tähän opinnäytetyöhön hyvin.

Haastattelu on laadullinen tutkimusmenetelmä, jossa keskustelun keinoin lähestytään tutkittavaa asiaa ja kerätään siitä empiiristä tietoa. Haastattelut voidaan jakaa strukturoituihin ja strukturoimattomiin sekä näiden väliin sijoittuviin puolistrukturoituihin haastatteluihin. Voidaan puhua myös etnografisesta, kerronnallisesta, yksilö- ja ryhmähaastattelusta. Haastatteluilla on aina tietty päämäärä, niitä ohjaa tutkimuksen tavoite ja haastatteluissa osallistujilla on aina jokin rooli. Nämä kaikki asiat erottavat haastattelun tavallisesta keskustelusta. (Tiittula – Ruusuvuori 2005: 11–12; Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2009: 208–210.) Tässä opinnäytetyössä käyttämämme aineistonkeruumenetelmä on teemahaastattelu, jota kutsutaan myös puolistrukturoiduksi haastatteluksi. Sen idea pohjautuu kohdennettuun haastatteluun, joka on esitetty kirjassa *The Focused Interview*, jonka ovat kirjoittaneet Merton, Fiske ja Kendall vuonna 1956. Teemahaastattelussa haastateltavilla ei kuitenkaan tarvitse olla yhteistä kokeellisesti aikaansaattua kokemusta, mikä erottaa sen kohdennetusta haastattelusta. Sen sijaan teemahaastattelulla voidaan selvittää jokaisen haastateltavan kokemuksia, ajatuksia, uskomuksia ja tunteita. Kohdennetun haastattelun tapaan teemahaastattelussa korostetaan haastateltavien elämyks maailmaa ja heidän määritelmiään tilanteesta. Sen käyttö sopii yleensä hyvin arkojen tai arjessa vähän esiintyvien, heikosti tiedostettujen asioiden keskustelemiseen, tai kun epäillään saatavaksi virheellisiä vastauksia. (Hirsjärvi – Hurme 1995: 35–37; Hirsjärvi – Hurme 2000: 48.)

6.3 Aineiston keruu ja kohdejoukko

Saatuamme tutkimusluvan ennen joulua 2016, olimme yhteydessä Varian VALMA-luokien opettajiin. Pyrimme etukäteen valitsemaan yhteistyössä heidän kanssaan sellaiset haastateltavat, joilla olisi eniten annettavaa tutkimuksellemme. Valintakriteereiksi asetimme mahdollisimman hyvän suomen kielen taidon, Suomessa asutun ajan (1–3 vuotta) sekä 20–30 vuoden iän. Opettajat kokosivat omista luokistaan kriteerien perusteella vapaaehtoiset opiskelijat. Jouduimme joustamaan hieman alkuperäisistä valintakriteereistä vapaaehtoisten haastateltavien vähäisyyden vuoksi.

Esihaastatteluiden avulla tarkistimme haastattelukysymysten toimivuutta, ajan kulkua ja omaa toimintaamme haastattelutilanteessa. Koska esihaastattelut sujuivat hyvin ja olivat sisällöltään riittäviä, otimme esihaastatellut maahanmuuttajaopiskelijat (n=2) mukaan lopulliseen aineistoon. Lopulliseksi kohdejoukoksi muodostui kymmenen (n=10) VALMA-luokan maahanmuuttajaopiskelijaa. Kaikki haastateltavat olivat iältään 20–35-vuotiaita ja he olivat asuneet Suomessa yhdestä kolmeen ja puoleen vuotta. Heidän taustansa

vaihtelivat muun muassa iän, Suomessa asutun ajan ja maahanmuuton syiden takia. Haastateltavat asuivat yksin, vanhempiensa luona, puolison tai perheen kanssa. He olivat muuttaneet Suomeen Etelä- ja Kaakkois-Aasiasta, Lähi-idästä, Itä- ja Länsi-Afrikasta sekä Pohjois- ja Itä-Euroopasta. Opiskelijoista yksi oli mies (n=1) ja loput naisia (n=9).

Ennen haastattelujen alkua esittelimme itsemme ja kerroimme opiskelijoille opinnäytetyöstämme ja prosessin kulusta. Kerroimme myös tutkimuksen vapaaehtoisuudesta ja mahdollisuudesta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen koska tahansa, sekä haastateltavien anonymiteetin säilymisestä. Pyysimme opiskelijoilta suostumukset haastatteluun osallistumisesta sekä luvan haastattelun nauhoittamiseen. Kerroimme nauhoittamisen tarkoituksen ja että haastatteluihin liittyvä aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistamisen jälkeen. Haastatteluja varten opettajat varasivat meille Variasta yhden luokkahuoneen, jossa haastattelut toteutettiin. Tila oli avara ja rauhallinen, ja pystyimme järjestelemään pöydät niin, että haastattelijat ja haastateltava pääsivät istumaan vastakkain. Haastattelimme molemmat viisi (n=5) opiskelijaa yksilöhaastatteluina. Haastattelut nauhoitettiin kahdella nauhurilla ja puhelimella. Aikaa jokaiseen haastatteluun olimme varanneet 60 minuuttia, ja haastattelut kestivät 20–60 minuuttia, keskimäärin 30 minuuttia. Yhteensä kaikki nauhoitetut haastattelut kestivät kuusi tuntia.

6.4 Aineiston analysointi

Analysoimme aineiston sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysi voidaan tehdä aineistolähtöisesti eli induktiivisesti tai teorialähtöisesti eli deduktiivisesti. Tässä työssä käytimme induktiivista sisällönanalyysiä. Se sopii käytettäväksi, kun aiheesta on vain vähän tietoa tai jos olemassa oleva tieto on hajanaista. Induktiivisessa sisällönanalyysissä tutkimuskysymykset ohjaavat analyysiä ja kategoriat muodostetaan aineiston pohjalta. Aiemmat teoriat tai tiedot tutkittavasta ilmiöstä eivät saisi vaikuttaa analyysiin. (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2013: 167.) Sisällönanalyysi sisältää kolme vaihetta. Näistä ensimmäinen on redusointi eli aineiston pelkistäminen, toinen on klusterointi eli koodatun aineiston läpikäyminen ja sieltä eroavuuksien ja samanlaisuuksien etsiminen. Kolmas vaihe on abstrahointi, jolloin erotetaan oleellinen ja epäoleellinen tieto toisistaan ja muodostetaan teoreettisia käsitteitä. (Kananen 2008: 94; Tuomi – Sarajärvi 2009: 111.)

Sisällönanalyysiä edeltää aineiston litterointi eli aineiston puhtaaksikirjoittaminen (Tuomi – Sarajärvi 2009: 92–93). Aloitimme litteroinnin heti haastatteluiden jälkeen, jolloin haas-

tattelut olivat vielä tuoreessa muistissa. Käytimme aineiston litteroinnissa peruslitterointia. Sanatarkkaa litterointia emme kokeneet tarvitsevamme, koska emme analysoineet ilmaisua tai vuorovaikutusta. Jätimme litterointivaiheessa pois joitain lyhyitä äännähdyksiä ja turhaa toistoa, sillä asiasisältö oli työmme kannalta merkittävintä. (Kvalitatiivisen datatiedoston käsittely.) Kymmenestä haastattelusta litteroitua aineistoa kertyi 45 sivua.

nykyinen koulu	itseluottamus
tulevaisuuden koulusuunnitelmat	käytetyt th-palvelut
muu tulevaisuus	asenne elämään
kielitaito	suomessa asuminen

Kuvio 1. Esimerkki värikoodauksesta.

Litteroinnin jälkeen valitsimme analyysiyksiköksi tutkimuskysymykseen liittyvän ilmaisun, joka vaihteli sanasta lauseeseen tai virkkeeseen. Redusointivaiheessa koodasimme aineiston analyysiyksiköiden perusteella käyttäen värikoodeja ja ryhmittelimme värien avulla aineiston alustavasti 36 ryhmään (Kuvio 1). Seuraavaksi kävimme aineiston läpi ja poistimme osia, jotka eivät olleet olennaisia tutkimuskysymysten kannalta. Olimme kiinnostuneita nimenomaan siitä, millaisia kokemuksia haastateltavat kuvasivat elämännhallintaansa liittyen. Tämän jälkeen muutimme tutkimuskysymysten ohjaamana koodatun ja alustavasti ryhmitellyn aineiston pelkistetyiksi ilmaisuiksi (Taulukko 1). (Tuomi – Sarajärvi 2009: 108–109.)

Taulukko 1. Esimerkki alkuperäisilmauksista ja pelkistyksistä

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus
95. Sometime I'm lonely but sometime I think is okay because I have like my daughter with me so I don't feel that lonely. H2	95. Joskus kokee itsensä yksinäiseksi, mutta tyttären seura auttaa. H2
510. Vapaa-ajalla minä teen ruoka, ja kuuntelen music ja vähän aikaa minä opin suomen kieli. H10	510. Vapaa-ajalla tekee ruokaa ja kuuntelee musiikkia sekä opiskelee vähän aikaa suomea. H10
73. Pikkuhiljaa kaikki on, [asiat järjestyvät] mutta ei haittaa, at a time everything be okay. It takes time. Joo mutta ei haitta, mies on töissä, se on riittä, ja mä yritän teen jotain [raha-asioiden hyväksi]. H1	73. Kokee, että kaikki asiat järjestyvät ajan kanssa. H1 73 b. Kokee, että pärjäävät, koska mies käy töissä. Yrittää kuitenkin myös itse tehdä jotain raha-asioiden hyväksi. H1

Klusterointi- eli ryhmittelyvaiheessa yhdistimme samaa asiaa tarkoittavat pelkistykset alaluokiksi, joita muodostui lopulta yhteensä 40. Abstrahointivaiheessa kokosimme yhteen alaluokat, jotka liittyivät samaan asiaan, ja muodostimme niistä yläluokat, joita tuli

11 kappaletta. Ne yhdistyivät neljäksi pääluokaksi, joita yhdistää vielä yksi yhdistävä luokka. (Liite 2.)

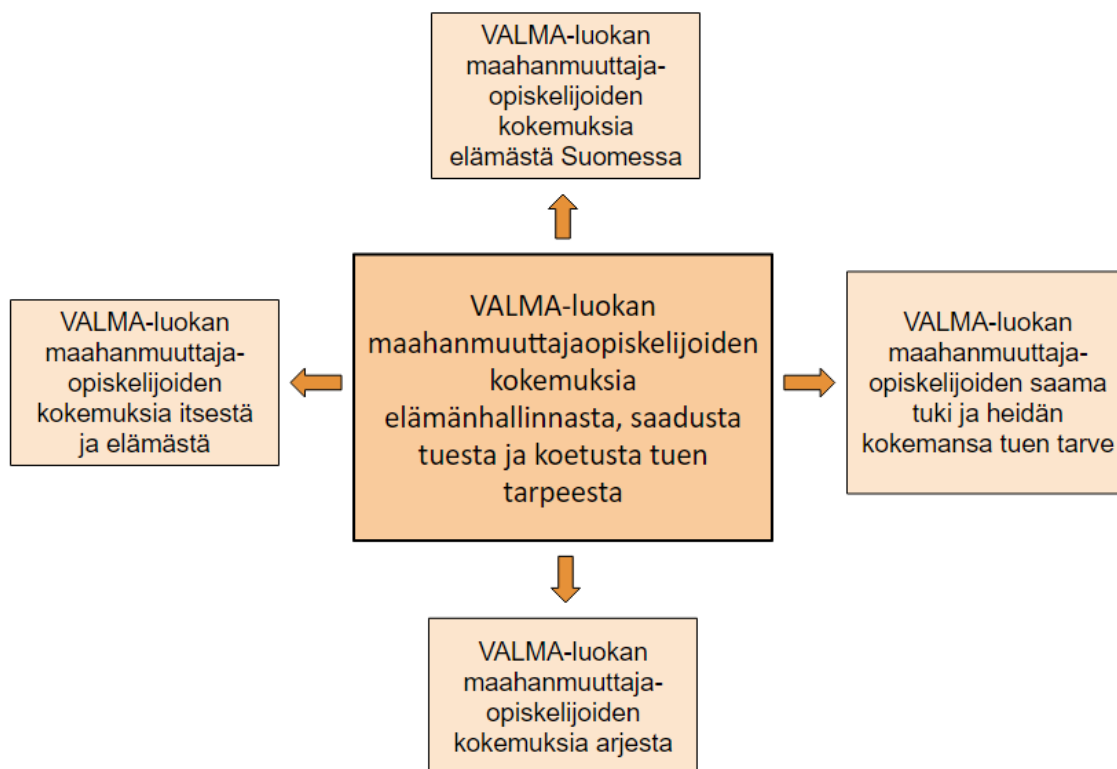
Taulukko 2. Esimerkki pelkistetyistä ilmauksista ja alaluokista.

Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
100. Ei ole koskaan itse kokenut rasismia tai ennakkoluuloja. H2 163. Ei ole kokenut rasismia tai ennakkoluuloja. H3 341 a. On joskus kokenut rasismia, mutta uskoo sitä esiintyvän kaikkialla maailmassa. H7	Kokemukset ennakkoluuloista ja rasismista
212. Ensimmäisenä vuotena Suomessa koki stressiä, mutta kielitaidon parantuessa stressi on helpottanut. H4 262. On välillä stressaantunut ja kokee kaikkien ehkä stressaantuvan nyt pimeään vuodenaajan vuoksi. H5 345 a. Kokee paljon stressiä. H7	Stressi
39 a. On erimaalaisia ystäviä joiden kanssa puhuvat keskenään suomea. H1 202. Puhuu puhelimesta kotimaassa asuvien kavereiden kanssa. H4 236. On paras ystävä Suomessa joka on suomalainen. H5	Ystävät

7 Tulokset

Teemahaastatteluun osallistui yhteensä kymmenen (n=10) maahanmuuttajaopiskelijaa. Tavoitteenamme oli haastattelujen avulla selvittää opiskelijoiden kokemuksia elämähallinnasta, koetusta tuen tarpeesta ja saadusta tuesta. Kuvaamme tässä opinnäytetyössä maahanmuuttajaopiskelijoita haastateltavina tai opiskelijoina. Tulososiossa lainauksen perässä eri haastateltavia kuvaa kirjain H ja numero 1-10.

VALMA-luokan maahanmuuttajaopiskelijoiden kokemukset elämähallinnasta liittyivät: 1) kokemuksiin arjesta, 2) kokemuksiin itsestä ja elämästä, 3) kokemuksiin elämästä Suomessa ja 4) kokemuksiin saadusta tuesta ja koetusta tuen tarpeesta. Tulokset esitämme näiden pääluokkien mukaan (Kuvio 2).



Kuvio 2. Yhdistävä luokka ja neljä pääluokkaa.

7.1 VALMA-luokan maahanmuuttajaopiskelijoiden kokemuksia arjesta

VALMA-luokan maahanmuuttajaopiskelijoiden kokemukset arjesta jakoutuivat neljään yläluokkaan, jotka ovat: 1) Opiskelu ja työ, 2) kielitaito, 3) ystävät ja perhe sekä 4) arjen hallinta. **Opiskeluun ja työhön liittyvät kokemukset** jakoutuivat seuraaviin vastauksiin: kielteinen opiskelupaikkapäätös Suomessa, tyytyväisyys nykyiseen koulutukseen, opiskelun haastavuus, nykyisen koulutuksen hyödyt, opiskelutoverit, kotitehtävien tekeminen ja työn saamisen vaikeus. Useampi haastateltavista oli hakenut aiemmin opiskelemaan ammattikouluun, mutta heidän pääsönsä oli evätty. Toiset kokivat sen johtuneen huonosta kielitaidosta, kun taas toisten mukaan kielitaidolla ei ollut merkitystä kielteisessä opiskelupaikkapäätöksessä.

Joo mä halusin mennä opiskelemaan mutta kaksi kertaa olin käynyt pääsykoessa mutta ei pääsenyt - - no he sit kun koe on vastaus tulee ettei riittä kieltä, mutta siellä on niin paljon ihmisiä että mä ajattelen et ongelma ei ole että ei riittä kieltä mutta siellä on niin paljon ihmisiä. (H3)

Suurin osa opiskelijoista oli tyytyväisiä VALMA-koulutukseen. Monet kuvasivat opetuksen olevan monipuolista ja vastaavan heidän tarpeitaan. Lisäksi suurin osa kuvasi opet-

tajien olevan hyviä ja auttavan aina tarvittaessa. Yksi haastateltavista koki kielen opiskelun turhaksi, koska koki kielitaitonsa olevan jo riittävää. Hän kertoi haluavansa mieluummin olla työelämässä. Lisäksi yksi haastateltava koki VALMA-koulutuksen ihan hyväksi, mutta opiskelisi mieluummin ammattikoulussa.

Like the best in here I think is the teacher they teach everything... It was the best not just the language - - they teach about job, life, that what I need, yes. (H2)

Opiskelen ma tyhjää asiaa tai kun aina mä opiskelen suomen kieli kun mä osaan että se on riittää jos mä haluan mennä joku ammatti, ammattikoulu. - - En mä opi mitää täältä ja ihan normaali [kieli]. Se on hyvä [VALMA] joo mut jos mä olen töissä se on parempi. (H9)

Minä olen tyytyväinen koska täällä on tosi hyvä opettaja, ja me opimme erilaisia mitä se on, teema. Esimerkiksi yhteiskunta ja suomen kieli, matematiikka ja on tosi hyvä koska ne nyt minä puhu parempi suomea mutta ei ole hyvä mutta parempi koska aina minä yrittää ja täällä tosi hyvä opettaja, he auttavat aina kun tarvii, ja minun mielestä minä olen tyytyväinen. (H7)

Suurin osa haastateltavista koki opiskelun sujuneen hyvin, eivätkä he kokeneet siinä vaikeuksia. Yksi haastateltavista koki, että joskus on tylsää ja toinen taas, että opiskelu on hieman haasteellista kielitaidon puutteellisuuden vuoksi. Opiskelijat kertoivat nykyisen koulutuksen auttavan jatko-opintojen suunnittelussa sekä tukevan ammattikouluopintoja. He kertoivat oppivansa uusia asioita ja suomen kieltä. Yhden opiskelijan mukaan yhteisen kielen puuttuminen toi haasteita vuorovaikutukseen opiskelutovereiden kanssa.

Kyllä he [toiset opiskelijat] on ystävällinen - - But just the language is not same so we don't understand that much. (H2)

Ei vaikea, ei helppo, sopivaa joo koska lisää suomen kieli, lisää taitoa ja matematiikka - - arki elämä joo. (H8)

Hyvin mä tykkään tämä paikka, mun mielestä tässä hyvin auttaa jos en tiedä mihin haluan menee myöhemmin, mitä ammatti haluaa... - - Mun mielestä on hyvin että täällä on ei vain suomen kieli, täällä on vielä matematiikka ja sä voi opiskella matematiikka termit, sä voi opiskella fysiikka, englanti, se on hyvä koska jos menee ammattikoulu. Se on hyvä että he auttavat. (H4)

Suurin osa kertoi tekevänsä kotitehtävät illalla. Joillain syy tähän oli se, että lasten heireillä ollessa opiskelu oli haastavaa, ja toiset taas hoitivat kodin askareet ennen kotitehtävien tekoa. Opiskelijoiden kotitehtävien tekeminen riippui lasten menoista tai omasta jaksamisesta.

Minulle lapsi tulee ensi. Minä hoita lapsi ensi koska jo kun on viikolla minä ennen minä hoitaa lapsi sitten kun hän menee nukkumaan noin puoli 9 sitten minä auttaa kotitehtävä - - joo sitten on rauha, sitten minä voin concentrate. - - Koska jos hän ei nuku ja minä yrittä hän tuli ottaa paperi pois ja kynän haluaa myös yrittää kirjoittaa. (H7)

Jos on paljon en minä tee. Ei oo mitään pakko että mä teen kotitehtävä. Jos mulla ei oo aikaa tai joskus olen töissä myös että.. en pysty tehdä mitään. (H9)

Tavallisesti jos mä tiedän että mulla on jotain opiskella sit mä tulen kotiin ja sitten mä opiskelen ja sitten.. No kun mä olen tosi väsynyt sitten en tee kotona mitään. (H3)

Haastateltavista vain yksi kävi töissä koulun ohella. Työpaikan saaminen Suomessa koettiin pääosin vaikeaksi. Haasteita aiheutti kielitaidon puute ja se, että ammattikouluun koettiin olevan vaikeaa päästä. Muita haasteita työnsaannissa olivat pakollisten todistusten esittäminen työtä haettaessa, suomalaisten kontaktien puute sekä se, etteivät kotimaassa hankittu koulutus ja ammattipätevyys käyneet Suomessa.

Koska Suomessa tosi vaikea ömm... työpaika. - - Koska Suomessa ilman ammattikoulu ei voi mennä töihin. (H1)

Because many people say that if you can't speak finnish is hard for me to find a job, because they need finnish language a lot. (H2)

Ja minulla on tutkinto, olin [ammattissa] kolme vuotias, [työpaikassa kotimaassa]. Mutta täällä ei riitä. (H5)

Kielitaitoon liittyvät kokemukset jakautuivat vastauksiin omasta kielitaidosta, kielitaidon aiheuttamista ongelmista sekä suomen kielen opiskelusta. Osa haastateltavista koki kielitaitonsa kehittyneen mutta sen olevan silti vielä riittämätöntä. Toiset kokivat kielitaitonsa olevan riittävää ja pystyvänsä asioimaan suomen kielellä. Kolme haastateltavaa oli käyttänyt aiemmin tulkkia, mutta ei tarvinnut sitä enää. Kaksi ei kokenut pärjäävänsä esimerkiksi terveydenhuollon palveluissa ilman tulkkia. Suomea pidettiin vaikeana kielenä, ja muutama kertoi ymmärtävänsä suomea mutta puhumisen olevan vaikeaa. Lisäksi kuvattiin, ettei huono kielitaito estä puhumista suomeksi, koska muut voivat korjata puhetta. Tarvittaessa myös englantia voitiin käyttää apuna.

Mä tiedän mä en puhu oikein - - mutta ei haita koska toisen ihmisen voi korjaa. - - Nyt helppo ei haitta kun mä meen kauppaan apteekkiin lääkäriin puhun suomi ei englantia, vain yks kaks sanat jos mä en ymmärrä kysyn häneltä voitko sä selvitys englanniksi. (H1)

On huono suomen kieli, minun taito. - - aina tulkki mukaan jos on lääkäri. (H6)

Mun mielestä se miten mä puhun nyt tai mikä mun taso kieli on se riittää. - - mä opin paremmin kun on töissä suomalaiset kanssa. (H9)

Opiskelijoiden mukaan huono kielitaito aiheutti erilaisia ongelmia. Esimerkiksi ihmiset olivat suuttuneet, kun opiskelija ei ollut ymmärtänyt heidän puhettaan. Riittämättömän kielitaidon ajateltiin estävän ammattiin hakeutumisen ja se oli myös aiheuttanut ongelmia Suomessa olon alkuaikoina. Yksi haastateltava koki suomeksi asioimisen haastavaksi ja pelkäsi väärin puhumista sekä sitä, etteivät muut ymmärrä häntä. Toinenkin oli vältellyt

aiemmin suomeksi puhumista, mutta nyt kuitenkin kertoi uskaltavansa puhua suomea enemmän kuin ennen.

Joo, koska me opimme kirjakieli koulussa, mutta ihmiset aina puhuu puhu kieli - - sen takia joskus ymärän tosi hyvin joskus ei. - - ymää mitään ja kusyy mikä? mikä sä sanoit - - joskus ihmiset vihainen. - - ja kieli ongelmia, koska mä en osaa suomi ja ihmiset puhuu vähän englantia, sen takia on vaikea. (H1)

But if you want to study like ammattikoulu but my language is not very okay so I think I can not pass this. (H2)

Minä pelkään kun minä voin puhun hyvin tai ihmiset ei ymmärrä mitä minä sanoo mutta nyt parempi kuin ennen. Ennen minä vain ehkä pelkään ei voin puhuu mutta nyt minä puhun jos on tarvi mutta tarvii minä puhuu. (H8)

Useat haastateltavista olivat opiskelleet aiemmin suomen kieltä tai käyneet kotouttamiskoulutuksen. He kokivat suomen kielen opiskelun tärkeäksi, ja yksi haastateltava painotti itsenäisen opiskelun merkitystä kielen oppimisessa. Muutama haastateltavista kertoi opiskelevansa suomen kieltä itsenäisesti kotona. Esteinä suomen kielen opiskelulle ja puhumiselle mainittiin esimerkiksi stressaantuminen ja se, ettei ymmärrä, kun keskustelukumppani puhuu suomeksi.

Ennen olen Edupolissa. - - Kotouttumuskoulutus. - - kun muutin vähän aikaa itse opiskelin kotona, kun saat oleskelulupa sen jälkeen koulu menee ja oppi. - - Ja itse oppi se on tärkeä jos ma tulen vain koulun ja oppii koulussa ja kaikki kirjat kiinni kotona ja toinen päivä mä tulen takas kouluun, mä en voi oppi mitaan. Sen takia ma oppii vähän aikaa itse kotona. (H1)

Yes, sometime I borrow the book from library, like the finnish talking and grammar, I read that about 15 minuts or 30 minits and then I stop "ahhh.." headache. Sometime yes but not everyday. - - koska kotona mä puhun vain englantia en suomeksi, mieheni ei puhu suomeksi mun kanssa.. Hän puhui mutta mä en ymmärrä, sitten mä sanoin että puhu englantia. (H2)

Tällä hetkellä vain minä haluan puhun suomen kieli. - - minä ajattelen ehkä kun minä asun Suomessa tarvi minä puhun suomea. Koska... kielen on tärkeä. (H8)

Stressi tulee en puhu en luen suomea. Stressi pois sitten luen kaikki taas hitaasti hitaasti oppii hyvin suomea. (H10)

Kokemukset ystäväistä ja perheestä jakautuivat vastauksiin ystäväistä, lapsista ja puolisosta. Haastateltavilla oli sekä suomalaisia että ulkomaalaisia ystäviä. Muutamilla ei ollut lainkaan suomalaisia ystäviä, joillain taas oli ollut aiemmin mutta ei enää. Yksi koki suomalaisten ystävien saamisen vaikeaksi, sillä hänen mukaansa suomalaiset pysyttelevät vain omien ystäviensä parissa.

Oli yks tyttö mutta hän muutti eri paikkaan ja se on nyt kaukana. Joskus me keskustelemme internetissä mutta ei näemme. - - Koko ajan mä puhun puhelimesta mun kaverin, kavereiden kanssa, jotka [kotimaassa]. (H4)

Omanmaalaisia ystäviä joo mutta suomalainen ystävä en hehe... on tosi vähän suomalainen ystävä vain yksi tai kaksi, mutta en juttela paljon, just knowing them but like did not contact with them or something. (H2)

Saa ystävä on vaikeaa, suomalainen ystävä koska i think finnish people dont like [puhua] to anyone else, like mä yritän puhuu suomalainen ihmisiä like some student here they don't talk to anyone else just their friend. (H2)

Opiskelijoista suurimmalla osalla oli lapsia ja kaksi oli raskaana. Toinen heistä koki raskaana olemisen haasteena, sillä olisi ensin halunnut opiskella suomen kielen ja saada ammatin. Yksi haastateltava koki lapsensa käyttäytymisen aiheuttavan haasteita, koska lapsella oli vaikeuksia sopeutua Suomeen. Lasten sairauksien hoito vei aikaa ja sen vuoksi haastateltaville tuli poissaoloja koulusta. Puolisoon liittyvät kokemukset painottuivat siihen, että mies käy paljon töissä eikä sen vuoksi ehdi auttaa kotitöissä tai lastenhoidossa. Muutama kertoi saavansa kuitenkin pyydettyä puolisoltaan apua. Puolison tehdessä paljon töitä yhteisen vapaa-ajan koettiin jäävän vähäiseksi; toisaalta miehen työnteko koettiin tärkeäksi.

Koska mies on aina töissä, hänellä ei ole aikaa, mene kauppaan joskus menee viikonloppuna töissä, mutta ei haittaa, töitä on tärkeä. (H1)

[Lapsen sairastelu] ongelma minun koska on paljon varattu aika. - - joo tämä on vaikea koska minä paljon pois sitten [koulusta]. (H6)

Mutta vaikea vaan koska minun... poika joka aika hän sano minä haluan mennä takaisin kotimaa ehkä koska hän ole täällä vain [lyhyen aikaa] ja hänellä ei paljon ystäviä. (H8)

Arjen hallintaan liittyvät kokemukset jakautuivat vastauksiin vapaa-ajasta, arjen sujumisesta ja kodin hoitamisesta. Vapaa-aikaa vietettiin ystävien ja perheen parissa, kotona rentoutuen sekä kodin askareita hoitaen. Osa haastateltavista kertoi vierailevansa kotimaassaan mahdollisuuksien mukaan. Useat kokivat, ettei heille jää tarpeeksi vapaa-aikaa lastenhoidon, kotitöiden ja opiskelun ohella. Lisäksi myös uskonto mainittiin harrastusta estävänä tekijänä.

Ei oo omaa aikaa hehe koko ajan kiire. Aamulla kouluun iltapäivällä kotona kaikki tekemistä ja joskus viikonloppuna menee ulkona ja kaverin luokse ja joskus pieni tapaaminen juhla, ei oo omaa aikaa hehe. Mutta haluaisin mennä uimahalliin ja kuntosaliin mutta vaikea lapset kansa koska ei oo muuta paikkaa, ei oo lapsiparkki.. (H1)

Free time Saturday and Sunday is just at home but kun on pitkä loma mä menen kotimaahan. (H2)

Uinti.. Mutta täällä Suomessa koska minä uskonto tämä on vaikea mies ja nainen sama paikka. (H6)

Minulla ei ole vapaa-ajalla koska [monta] lasta tarvii siivoa ja auttaa minun lapset opiskelemaan ja... ehkä illalla vähän vapaa-aika. (H8)

Suurin osa ei kokenut arjessaan kiirettä, mutta muutama koki olevansa joskus kiireinen. Pääosin opiskelijat kertoivat hoitavansa kaikki kotityöt ja lastenhoidon itse, ja tämän kuvattiin olevan heidän kulttuurilleen ominaista. Vastuuta kodinhoidosta ei kuitenkaan koettu haasteelliseksi. Yksi opiskelija halusi mieluummin hoitaa kotityöt itse. Osa kertoi heillä olevan selkeä päivärytmi, joka sisälsi opiskelun, lastenhoidon sekä kotitöiden tekemisen.

Meillä on eri kulttuuri. Mies ei teke mitään kaikki tekee vain nainen, hehe... Hoitaa lapsii ja kaikki tekemistä kotona vaimo tekee, ja laittaa ruokaa, vain mies istuu ja syö ruokaa. - - Ei se on normaali, ei oo hankalaa.- - Aamulla mä vien lapsen päiväkotiin sen jälkeen suoraan tulen kouluun, koulu loppuu suoraan menee päiväkotiin haen lapsi päiväkodista, menen kotiin, sitten alkaa kotitekemistä. Iltapäivä jos tarvii mennä kauppaan, osta jotain. Kun kaikki on valmis sen jälkeen opiskelen vähän aikaa, kaks kolme tuntia, sen jälkeen menen nukkumaan, se on normaali ei oo kiire. - - mä itse järjestän kaiken. (H1)

Viikonloppuna on kiire hehe mutta arki ei ole joka päivä ei ole. Vain viikonloppuna koska kaikki siivoo ja pestä pyykki. (H10)

7.2 VALMA-luokan maahanmuuttajaopiskelijoiden kokemuksia itsestä ja elämästä

Haastateltavien kokemukset itsestä ja elämästä jakautuivat kolmeen yläluokkaan, jotka ovat: 1) fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi, 2) minäkuva ja 3) ajatuksia tulevaisuudesta. **Kokemukset fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista** jakautuivat vastauksiin terveydestä ja jaksamisesta, tyytyväisyydestä elämään, yksinäisyydestä, stressistä, onnellisuudesta sekä mielialasta. Kaikki kokivat terveytensä olevan hyvää. Yksi kertoi diagnosoitua sairaudesta, mutta koki silti olevansa perusterve. Useat kertoivat nukkuvansa hyvin ja heillä olevan riittävästi energiaa. Neljä haastateltavista kertoi tuntevansa itsensä välillä väsyneeksi ja nukkuvansa joskus huonosti johtuen esimerkiksi lapsen valvomisesta. Lisäksi yksi koki olevansa koko ajan väsynyt ja kärsivänsä nukahtamisongelmista.

Normaali hehe, nyt on jokainen sairas kaikilla nuha yskä joka viikko sitten on sairas - - noo joskus joo nukun huonosti kun lapsi ei nuku hyvin. (H3)

Mutta kun tuli talvi joskus liian mustaa ei oo aurinkoo, joskus haluaa nukkua koko ajan, mutta normaalisti paljon energiaa. (H4)

En pysty nukku, kestää joka päivä koko päivä että mä nukun esimerkiksi kolmelta neljältä ja herään kahdeksalta puoli kahdeksalta joka päivä. Mä nukun joka päivä vain neljä viisi tuntia. Joskus kaks tuntia. (H9)

Joo energiaa joo joskus on väsynyt ja haluan nukku mutta kaikki on hyvin - - lepäämällä joo. (H10)

Haastateltavat kokivat pääosin olevansa tyytyväisiä elämäänsä. Tyytyväisyyttä heikensi tukiverkoston puute, huoli kotimaan tilanteesta, turhautuminen nykyiseen kouluun, väsymys sekä työpaikan puuttuminen. Suurin osa koki olevansa onnellinen mutta osa ikävöi kotimaassa asuvia sukulaisia. Onnellisuutta lisäsi sukulaisten asuminen Suomessa. Haastateltavien kokemus yksinäisyydestä vaihteli. Yksinäisyyden tunnetta ehkäisi ystävien tapaaminen, lasten ja sukulaisten seura sekä kotimaassa käyminen.

Ei, I don't feel lonely because I went to meet them [ystäviä] like two three times week koska he asuu lähellä mun kotona. (H2)

Sometime I'm lonely but sometime I think is okay because I have like my [lapsi] with me so I don't feel that lonely. (H2)

Ei [yksinäinen], kun mä usein kävin mun kotimaan. (H4)

I have changed many things already.. No I don't want to change anything now. Just yeah. Just this new life that I have now. - - Joskus I'm sad I miss my family, but its normal. Mutta olen joo [onnellinen]. (H5)

Kyllä, onnellinen, koska kaikki perhe täällä ja - - kaikki sukulaiset täällä. (H6)

Mä olen Suomessa [ilman läheisten luomaa tukiverkosta]. - - Se on tosi vaikee. Jos siellä [kotimaassa] ei oo mitään sotasta ja siellä oli rauha ei siellä mitään, mutkun siel on sota aina. Ja ajattelen ja mietin, se on vaikea. - - No olen tyytyväinen on kaikki hyvin mut vain halua että päästä joku ammattikoulu että se aika mene turhaksi täällä. (H9)

Haastateltavien kokemus stressistä vaihteli: sitä koettiin olleen aiemmin, olevan tällä hetkellä jonkin verran tai paljon, tai sitä ajateltiin tulevan, jos ei esimerkiksi saa opiskelupaikkaa. Stressiä aiheuttavia tekijöitä olivat unettomuus, kielitaidon puute, epätietoisuus siitä, mitä tekisi Suomessa, koulu sekä pimeä vuodenaika. Lisäksi yksi koki surullisen musiikin kuuntelun lisäävän stressiä. Opiskelijat nimesivät stressiä lievittäviksi asioiksi kielitaidon parantumisen, leppäämisen, lasten kanssa olemisen, musiikin kuuntelun ja läheisiltä saadun tuen.

Stress.. Not I think not, but sometime little bit about school, because sometime you in the class I don't understand something in suomeksi, especially finnish language. That make me stress. (H2)

Kun olin ensimmäinen vuotta joo [stressiä]. Kaikki uusi asiat, mä en tiedä kieli en ymmärrä mitään. Mutta nyt kun opiskelen lisää voin kuuntelee ja ymmärtää, se on auttaa. (H4)

Joo, paljon stressiä - - joskus minä rentoutua joo - - levätä sohvalla tai kuuntelen musiikkia, leikkii lasten kanssa tai menen nukkumaan tai soittaa äitille. (H7)

Mielialansa opiskelijat kokivat hyväksi tai vaihtelevaksi. Yksi kuvasi olevansa joskus masentunut mutta nyt mielialan olevan hyvä. Alkuaikojen Suomessa koettiin olleen haastavia ja tällöin mieliala oli ollut matala. Yksi haastateltavista koki turhautumista siitä, ettei

ollut saanut opiskelupaikkaa useista yrityksistä huolimatta, sillä haluaisi saada ammatin ja päästä töihin.

Joskus on.. onko depressione. Se voi olla mutta nyt mun mielestä kaikki on hyvä.- - Nyt on parempi. (H4)

Olin murtunut, joo [kun tuli Suomeen]. Ja minä itkin joka päivä kaksi vuotias... Mutta ei nyt. - - Joo kaikki hyvin. (H5)

Joskus olen iloinen joskus olen surullinen ei aina sama. - - Vaikea että mäkin mietin että miksi täällä Suomessa kun mä aina yritän yritän yritän ja ei mitään auta. Vain et pääse et pääse et pääse. Et saanut opiskelemaan. Koska en halua että aina istun kotona tai tulen kouluun, haluan mennä töihin. (H9)

Kokemukset minäkuvasta jakautuivat vastauksiin itsetunnosta, vastoinkäymisten kohtaamisesta ja toimeliaisuudesta. Haastateltavilta kysyttiin heidän ominaisuuksistaan, jolloin hyvinä puolina mainittiin ruoanlaittotaito, positiivisuus, ystävällisyys ja puheliaisuus, sosiaalisuus, ahkeruus sekä hyvä vanhemmuus. Huonoiksi puoliksi haastateltavat nimesivät hiljaisen luonteen, laiskuuden, impulsiivisuuden ja sen, että luovuttaa helposti esimerkiksi kohdatessaan haasteita opiskelussa. Joidenkin oli vaikea nimetä omia ominaisuuksiaan, ja yksi koki, ettei hänellä ole huonoja puolia. Muutama mainitsi, ettei halunnut muuttaa mitään itsessään, koska piti itsestään sellaisena kuin on. Kaksi haastateltavista kertoi, etteivät he anna muiden ihmisten puheiden tai esimerkiksi rasmin vaikuttaa itseensä. Yksi koki luottavansa liian helposti uusiin ihmisiin.

Hyvä puolet on mä teen tosi hyvää ruokaa ja tykkään teen ruokaa, - - kaikesta on mun mielestä hyvä, ei oo huono kaikki on hyvä - - joo jos mä en voi tehdä jotain, mä yritän uudestaan uudestaan ja sitten helppo. Jos yksi kerta ei mene hyvin mä en halua istua ja kaikki loppu, mä yritän uudestaan ja uudestaan sitten tulee hyvä. (H1)

Hyvää on olen sosiaalinen, puhun kaikille ja.. Ahkerasti, ja mitä tämä on, emotional. Mutta huono on panic, mitä toi on.. umm... Its like I get mad fast and then it goes away fast. - - No I just like me the way I am. I don't want to be anyone else. (H5)

Suurin osa opiskelijoista koki, että kohdatessaan ongelmia he selviytyvät niistä. Mainittiin, että ongelmille voi aina tehdä jotain ja asiat usein järjestyvät niin kuin itse haluaa. Yksi koki, että kohdatessaan vaikeuksia usein luovuttaa eikä yritä selviytyä niistä. Toinen kertoi selviävänsä vastoinkäymisistä vanhempien avulla. Useat opiskelijoista kokivat toimettomuuden huonoksi asiaksi - jopa siinä määrin, että kokivat sairastuvansa toimettomuuden seurauksena. Kaksi heistä kertoi tottuneensa aina tekemään töitä, joten kotiin jääminen ei tuntunut luontevalta.

Joo, kyllä mä voin tehdä jotain, ei haittaa - - Joo joo, elämä jatkuu, se on hyvä jos jatkuu, jos pysähtyä, se ei hyvä - - se on elämää, it's a part of life. - - vaikea on istua kotona koko ajan, koska pitkä talvi ja koko ajan kotona on vaikea - - mä istun

24 tuntia kotona mä olen sairas. - - koska mä en haluu istuu kotona ja mä en haluu Kelan raha ja toimeentuki koska olen töissä aina [kotimaassa]. (H1)

Kun on paljon tekemistä silloin on hyvä hehe, sitten päivä loppuu nopeesti. (H3)

Jos mä istun esimerkiksi jos on ilman koulu ilman opiskelemaan tai ilman työtä myös aina kotona, mä kuolen heti. (H9)

Ajatukset tulevaisuudesta jakautuivat vastauksiin tulevaisuuden koulutuksesta, tulevaisuuden työstä ja muista tulevaisuuden näkymistä. Kaikki haastateltavat halusivat päästä ammattikouluun mahdollisimman nopeasti, saada ammatin ja päästä töihin. Useilla oli tiedossa yksi tai useampi ala, jolle he halusivat hakea. Vain yhdellä oli suunnitelma siltä varalta, ettei pääse opiskelemaan. Muita esiin nousseita ajatuksia tulevaisuudesta olivat toive omasta omistusasunnosta, mahdollinen muutto toiseen maahan lapsen vartuttua aikuiseksi sekä toive saada lisää lapsia. Yksi haastateltava totesi, ettei koe tulevaisuutta pelottavana, mutta ei juurikaan ajattele sitä vaan elää tässä hetkessä.

Toivon ennen kun valma loppuu mä pääsen ammattikouluun - - monta paikat laita hakemus - - ensin menee ammattikoulu, valmistuu ja sen jälkeen töihin.- - Mutta mun toive on mulla on oma asunto. (H1)

But I don't really think that much about the future, it's just like for today and the week. (H2)

Mä yritän vielä kerran että saada joku ammattia jos en saa nyt mä menen puhuu hänen kanssa [entinen työnantaja], että mä voin tulla joka päivä sinne töihin. (H9)

7.3 VALMA-luokan maahanmuuttajaopiskelijoiden kokemuksia Suomessa elämisestä

VALMA-luokan maahanmuuttajaopiskelijoiden kokemuksia Suomessa elämisestä olivat:

1) kokemukset Suomessa asumisesta ja 2) kokemukset Suomessa saadusta kohtelusta.

Kokemukset Suomessa asumisesta jakautuivat vastauksiin Suomesta verrattuna kotimaahan, terveydenhuollon palveluista, asuinympäristöstä sekä taloudellisesta tilanteesta. Suurin osa opiskelijoista piti Suomea hyvänä maana asua, ja useampi koki Suomessa olevan parempi asua kuin kotimaassa. Suomessa asumisen hyvinä puolina nousivat esiin hyvä hallitus ja sen tarjoamat tuet, rauhallisuus, ilmainen ja laadukas koulutus, turvallisuus ja tasa-arvo. Suomessa asumisen haasteiksi koettiin ystävien ja työn saamisen vaikeus, sukulaisten asuminen kotimaassa, pimeä vuodenaika sekä elämisen kalteus. Kolme haastateltavista kuvasi maahanmuuton alkuvaiheiden olleen vaikeita, jolloin he olivat olleet jopa masentuneita ja yksi heistä oli palannut takaisin kotimaahan joksikin aikaa. He kuvasivat kokeneensa alkushokin, josta nyt olivat toipuneet.

Suomessa vain jos sulla on työpaikka elämä on tosi hyvä, ei ongelmia. Joskus tulee ongelmia, sitten hallitus auttaa, mutta ei oo koko ajan, vain vähän aikaa riittää sitten menee uudestaan töihin. (H1)

Mutta täällä on hyvä tosi turvallista lapsen, mulla ei oo paljon, minä en pelkää. - - Täällä on parempi, mutta tosi vaikea minulta. Koska nyt kaksi vuotias, ei töissä, vain koulu koulu koulu. (H5)

Yea first time you have that like life shock. And you get that shock for a while and after you find it like "aah its not the same thing its okay" you know. Now you relax, like now after two years I'm like, yes (hymyilee). But the first time I was soo depressed. But now I even like it. (H5)

Ja täällä Suomessa päivä on lyhyt, pimeä nopeasti ja kaikki hyvin täällä Suomessa on, esimerkki juna, bussi, kauppa.. kaikki hyvä, tosi hyvä. Suomessa mutta hänen tämä on kallis, ruoka ja vaatteet koska [monta] lasta. (H6)

Haastateltavat kertoivat käyttäneensä Suomessa seuraavia terveydenhuollon palveluita: neuvola, terveysasema, lääkäri, hammaslääkäri ja sairaala. Pääosin he olivat tyytyväisiä palveluihin, etenkin saatuun hoitoon ja asiakaspalveluun. Toiset eivät olleet kokeneet mitään vaikeuksia terveyspalveluiden käyttämisessä. Osalla taas oli ollut joitain haasteita, esimerkiksi kielitaidon aiheuttamia ongelmia tai väärinkäsityksiä johtuen kotimaan ja Suomen käytäntöeroista. Lisäksi opiskelijat kokivat, että lääkäriaikaa joutuu odottamaan liian pitkään ja että jonotusaika päivystyksessä kestää liian kauan.

No joo, mutta mä en ymmärrä paljon. Kun olen terveysasemalla se oli vaikeaa. Hammashoitola ei oo mitään vaikeaa koska tulin sä selittää mitä ongelmia sulla on ja he katsoo mikä hammas. - - Mä voin selittää mitä tapahtu minulle mutta en ymmärrä hyvin mitä hän sanoo. Mitä mun täytyy tehdä. (H4)

Asiakaspalvelu oli tosi hyvä - - Joo... terveyskeskus kaikki oli hyvä. (H5)

Kaksi haastateltavista koki huolta taloudellisesta tilanteestaan. Esiin nousseita syitä huoleen olivat se, että vain puoliso käy töissä ja että pakollisten menojen jälkeen rahaa jää hyvin vähän. Lisäksi yksi haastateltava kertoi vaikeuksista vakuutusasioissa ja ettei tiennyt, kuka niissä voisi auttaa. Osa koki, ettei rahaa ole paljon, mutta sen kuitenkin riittävän elämiseen. Kolme haastateltavista koki pärjäävänsä taloudellisesti, koska puoliso käy töissä. Puolet haastateltavista ei kokenut huolta raha-asioista.

Nyt on vaikea, koska vain mies on töissä, mutta kun mä menen töihin sitten helppo koska mä saan vain työttömyysturva nyt ja hänen palkka - - ei riitä koska paljon lasku joka kuukautta, ensin lasku menee vuokra menee sen jälkeen tosi vähän rahaa ja koko kuukautta on vaikea elämä. Vain minä ostaa lapsi vaattet ja lapsi tavarat, omille ei. (H1)

Nojoo, molemmat saamme työttömyysturvaa, sitten päiväkodissa me ei maksa koska molemmat olemme opiskelijat, sitten Kela auttaa maksaa asunto - - riittää, en saa sanoo että menen kauppaan ja ostan kaiken mitä haluan, mutta riittää. (H3)

Se riittää ihmisille se mitä saada rahaa joka kuukausi se riittää kaikille mutta joskus se ei riitä mulle - - koska mä maksa paljon - - mä lainaan kaverilta. (H9)

Haastateltavat olivat pääosin tyytyväisiä asuinympäristöönsä. Asuinalueet koettiin rauhallisina ja palveluiden koettiin olevan lähellä. Suurin osa oli tyytyväisiä asuntoon sijainnin ja tilavuuden vuoksi, ja naapureita pidettiin ystävällisinä. Negatiivisia asioita asumisessa olivat saunan ja hissin puute sekä kallis vuokra. Lisäksi haastateltavat kokivat uuden asunnon etsimisen haastavaksi.

Vaikea on etsiä asunto - - mutta nyt on asunto uusi, kallista on mutta Kela auttaa. (H3)

Joo [asuinalue] on, tosi rauhallinen, lähellä junaa. Naapuri on hiljaa, kaikki on hiljaa. Kukaan ei kännissä siellä tai mitään. Hyvä alue lapselle. (H5)

Joo olen tyytyväinen mutta meillä ei ole hissi - - ja minä minun huoneessa on kolmas kerroksessa on tosi vaikea joskus tarvisi kantaa lapsi. (H7)

Vastaukset Suomessa saadusta kohtelusta jakautuivat kokemuksiin epäoikeudenmukaisuudesta sekä rasismista ja ennakkoluuloista. Yksi opiskelijoista oli kokenut pääsykokeen ryhmähaastattelutilanteessa epäoikeudenmukaiseksi sen, että oli joutunut samaan ryhmään suomalaisten kanssa, jolloin ei itse kokenut ehtivänsä vastata kysymyksiin huonomman kielitaitonsa vuoksi. Toinen koki tulleen väärin kohdelluksi sosiaalityöntekijän toimesta. Lisäksi yksi opiskelija koki epäoikeudenmukaiseksi sen, että häntä huonompaa suomea puhuvat ihmiset olivat saaneet opiskelu- ja työpaikan. Hän pohti, miksei itse ollut päässyt opiskelemaan, vaikka koki osaavansa suomea heitä paremmin.

Tosi tosi pieni että hänen taso ei puhu hyvä suomi ja hän on ammattikoulussa. Hän ei osaa mitään oikeesti - - ja miksi hän päästä sinne opiskelemaan? - - Yks kerta mä menen bussille mä haluan ostaa lipun bussikuski että hän ei osaa suomea. Ei yhtään osaa mitään - - hän kysyy multa että osaatsä [kotimaassa puhuttu kieli] tai, mä sanon joo mä osaan äidinkieli on [kotimaassa puhuttu kieli]. Mä puhun hänen kanssa ja miten sä päästä töihin ja miten sä olet saanut esimerkiksi opiskelemaan ammattikoulussa kun sä et osaa suomi. Se on vaikeaa... (H9)

Haastateltavista kuusi ei ollut kokenut rasismia tai ennakkoluuloja Suomessa, neljä taas kertoi kokeneensa rasismia vähintään jonkin verran. Yksi koki, että suomalaisista 5–10 % on ennakkoluuloisia maahanmuuttajia kohtaan ja että suomalaiset pitävät aktiivisista maahanmuuttajista, jotka hankkivat töitä tai opiskelevat. Toinen taas sanoi Suomessa olevan paljon rasistisia ihmisiä. Rasismin kuvattiin esiintyvän katseina ja puheina ja sen tuntuvaan ikävältä, koska sille ei voi mitään, että on ulkomaalainen. Yksi haastateltavista koki suomalaisten olevan varautuneita suomalaisesta kulttuurista johtuen.

Joo. But I don't care - - Thats why I don't want to do päiväkotijob. - - everything goes well, but when they come to pick or drop their kid they look at you like uhh... I don't like that, that's why I stopped. (H5)

But it's sad, really sad because there is lot of racist people in Finland, and if you are not in that situation you will never notice. You have to wear my shoes to know that. (H5)

We have *never* knew that there is this color thing, but when we came to Finland then we realize, what is going on? But now we just, we are very fine like yeah... We don't care. If it doesn't change no one wants to be here forever. (H5)

7.4 VALMA-luokan maahanmuuttajaopiskelijoiden saama tuki ja heidän kokemansa tuen tarve

Vastaukset VALMA-luokan maahanmuuttajaopiskelijoiden saamasta tuesta jakautuivat seuraavasti: ystäviltä saatu tuki, perheeltä ja sukulaisilta saatu tuki, koulusta saatu tuki sekä julkiselta sektorilta saatu tuki. Haastateltavat kertoivat saaneensa ystäviltä apua lastenhoidossa, Suomeen muuttamisessa, suomen kielessä ja ylipäättään erilaisissa ongelmatilanteissa. Yksi haastateltava kertoi, että ystävältä saatu tuki riittää kaikkeen, eikä siksi tarvitse muuta tukea. Perheeltä ja sukulaisilta saatiin tukea käytännön asioihin, kieleen ja lasten kasvatukseen. Haastateltavat kuvasivat opettajan olevan merkittävä tuen antaja, jolta saatiin apua moniin erilaisiin ongelmiin. Julkiselta sektorilta mainittiin saatavan apua Kelasta, kotikaupungilta ja työtoimistosta.

When I have problem I can ask her [ystävä] to help - - jos mina en tiedä minä kysyn mieheni, sitten hän autta. (H2)

Joo hän [ystävä] auttaa kaikki, melkein kaikki. Kääntää kun minä ei ymmärtä. - - Ja joskus poika menee mun ystävän luona vaikka viikonloppu kun minulla on oma meno tai.. Hän auttaa. (H5)

On ongelma minä kysy opettajalta mutta luokassa kaikki opiskelija on hyvä minä kysy opettajalta ja opiskelijalta. - - ja mennä Kela. Hän autta aina. (H10)

VALMA-luokan maahanmuuttajaopiskelijoiden kokema tuen tarve jakautui niin, että tukea joko tarvittiin tai ei tarvittu. Tukea koettiin tarvittavan ammattikouluun pääsemisessä ja työn saamisessa. Haastateltavat mainitsivat, että eivät tarvitse tukea terveyspalveluissa, raha-asioissa, kodinhoidossa tai Kelan kanssa asioimisessa. Kaksi mainitsi, etteivät tarvitse lainkaan ulkopuolista tukea.

I need help for work that is the most important. (H2)

Ei, kaikki on riittää kaikki on hyvä. (H6)

8 Pohdinta

8.1 Tulosten pohdinta

Tässä opinnäytetyössä kartoitimme Vantaan ammattiopisto Varian VALMA-luokan maahanmuuttajaopiskelijoiden kokemuksia heidän elämänhallinnastaan, saamastaan tuesta sekä kokemastaan tuen tarpeesta. Tarkoituksenamme oli koota tietoa opiskelijoiden kokemuksista ja tavoitteenamme oli, että maahanmuuttajien parissa toimivat henkilöt voisivat hyödyntää opinnäytetyömme tuloksia. Saimme monipuolisesti tietoa maahanmuuttajaopiskelijoiden kokemuksista omasta elämästään. On kuitenkin pohdittava, kuinka hyvin saadut tulokset tosiasiallisesti vastaavat alkuperäiseen tutkimuskysymykseen, sillä jouduimme kielimuurin takia jättämään pois osan merkittävistä elämänhallintaan liittyvistä kysymyksistä.

Tulosten mukaan maahanmuuttajaopiskelijoiden kokemukset omasta elämänhallinnastaan jakautuivat kokemuksiin arjesta, itsestä ja elämästä, elämästä Suomessa sekä saadusta tuesta ja koetusta tuen tarpeesta. Päälimmäisinä vastauksista nousi esiin kielitaidon merkitys, halu päästä jatko-opintoihin ja kiinni työelämään, toimeliaisuuden ja aktiivisuuden arvostaminen, kokemukset turhautumisesta ja stressistä, maahanmuuton alkuvaiheiden haastavuus, kulttuurin merkitys arjen hallinnassa sekä kokemukset epäoikeudenmukaisuudesta ja rasismista. Lisäksi esiin nousi tyytyväisyys Suomessa asumiseen ja terveydenhuoltopalveluihin, sekä koettu tuen tarve, joka kohdistui opiskelupaikan ja työpaikan saamiseen.

Kielitaidon merkitys nousi esiin lähes kaikissa haastattelun teemoissa. Suomen kielen opiskelu koettiin tärkeäksi ja etenkin itsenäisen opiskelun merkitystä painotettiin. Puutteellisen suomen kielen taidon katsottiin estävän jatko-opiskeluihin ja töihin pääsemistä, aiheuttavan stressiä sekä hankaloittavan opiskelua ja päivittäistä asioimista. Esiin nousi myös pelko väärin puhumisesta ja siitä, ettei tule ymmärretyksi. Tästä pelosta johtuen osa haastateltavista oli vältellyt suomeksi puhumista. Myös Tikkasen, Rautiaisen, Kotron, Korkiakankaan ja Niveksen (2008: 58) tutkimuksessa haastateltavat kertoivat suomen kielen opiskelun olevan tärkeää ja myös he olivat kokeneet pelkoa väärin puhumisesta. Kielitaito on suuri kotoutumiseen vaikuttava tekijä. Hyvä kielitaito edistää koulutautumis- ja työllistymismahdollisuuksia sekä lisää maahanmuuttajan mahdollisuuksia osallisuuteen. Lisäksi se helpottaa palveluiden käyttämistä. (Nieminen – Sutela – Hanula 2015: 44.)

VALMA-koulutukseen suurin osa opiskelijoista oli tyytyväisiä. He kuvasivat opetuksen olevan monipuolista ja vastaavan heidän tarpeitaan. Opetuksen monipuolisuuden lisäksi se, että koulutuksessa käsiteltiin myös työ- ja arkielämää, nostettiin merkittäväksi hyödyksi tulevaisuuden kannalta. Vastaukset osoittivat ammattiin valmistavan koulutuksen positiivisen merkityksen maahanmuuttajien kotoutumisen edistämässä. On tärkeää, että VALMAssa he saavat tietoa jatkokouluttautumismahdollisuuksista ja työelämästä, ja pystyvät parantamaan kielitaitoaan. Ammatilliseen peruskoulutukseen valmentavan koulutuksen merkitys on huomioitu myös opetus- ja kulttuuriministeriössä, jossa on marraskuussa 2015 laadittu maahanmuuttoasioita koskeva työryhmä. Ryhmän tehtävänä on ollut valmistella kasvaneen turvapaikanhakijoiden määrän ja lisääntyneen maahanmuuton vuoksi aiheutuvat ministeriön ja hallinnonalan toimenpiteet. Ryhmän laatimassa loppuraportissa koulutusta esitettiin lisättäväksi ja laajennettavaksi vuonna 2017. (Opetus- ja kulttuuriministeriön maahanmuuttoasioita koskeva työryhmä 2017.)

Työ- ja opiskelupaikan saaminen koettiin vaikeaksi. Tässäkin yhteydessä syyksi mainittiin kielitaidon puute ja ammattikouluun pääsemisen vaikeus. Lisäksi nousi esiin, ettei kotimaassa hankittu koulutus riitä Suomessa. Samankaltaisia tutkimustuloksia koulutukseen ja työhön pääsemisen esteistä löytyi Tikkasen ym. (2008: 49, 51, 65–66) tutkimuksesta. Heidän tuloksissaan havaittiin vastaajien kokeneen työllistymisen vaikeaksi, ja että suurin este kouluun pääsemiselle oli kielen riittämättömyys. Heidän mukaansa työsaannin suurimmiksi esteiksi koettiin kielivaikeudet, verkostojen ja kontaktien puuttuminen, työnantajien asenteet sekä se, ettei aiemmin kotimaassa hankittua pätevyyttä voitu rinnastaa Suomessa. Tässä opinnäytetyössä haastatelluilla opiskelijoilla oli kuitenkin suuri halu päästä jatko-opintoihin ja työelämään näihin pääsemisen haastavuudesta huolimatta.

Kaikista haastatteluista nousi esiin toive päästä mahdollisimman nopeasti ammattikouluun opiskelemaan. Kaikki haastateltavat tiesivät, mille alalle he haluavat suunnata, ja monilla oli usea vaihtoehto mietittynä. Moni oli turhautunut, koska ei yrityksistä huolimatta ollut päässyt jatko-opintoihin tai töihin. Opiskelijat kokivat myös, ettei nykyinen tilanne ollut itselle mieluinen. Etenkin yksi koki turhautumista siitä, että häntä huonompaa suomea puhuvat ihmiset olivat päässeet opiskelemaan ja töihin. Lisäksi hän koki olonsa nykyisessä koulutuksessa turhaksi ja ettei opi siellä enää mitään oleellista. Turhautumista voi aiheuttaa, jos ihminen kokee tekevänsä jotain turhaa, kokee, ettei pysty vaikut-

tamaan omaan elämäänsä tai jos hän pettyy odotuksissaan. Pitkään jatkuva turhautuminen lisää stressiä ja on haitallista hyvinvoinnille. Yksilön olisi hyödyllistä pohtia syitä turhautumiseen ja omia mahdollisuuksiaan vaikuttaa tilanteeseen. (Suomen Mielenterveysseura b.) Kokemus mahdollisuuksista vaikuttaa omaan elämäänsä on yksi elämänhallinnan peruselementtejä. Etenkin koherenssin tunteen kannalta on haitallista tuntee olevansa tilanteessa, johon ei voi itse lainkaan vaikuttaa. (Antonovsky 1988: 18.)

On totta, että uudessa maassa asuttaessa, ilman pätevää koulutusta ja huonon kielitaidon varassa yksilön mahdollisuudet vaikuttaa suoraan esimerkiksi työllistymiseensä voivat olla heikot. Pilkkomalla päätavoite, esimerkiksi työllistyminen, pienemmiksi osatavoiteiksi, yksilön on helpompi edetä askel kerrallaan kohti lopullista tavoitetta. Elämänhallinta itsessään on myös tavoitteellista toimintaa; ihminen pyrkii saavuttamaan tai ylläpitämään haluamia asioita. Liian suurien, tavoittamattomissa olevien, liian abstraktien tai turhien tavoitteiden on todettu aiheuttavan jopa masennusta. (Ylistö 2009: 297.) Muutama haastateltavista mainitsi huolen tulevaisuudesta ja sen epävarmuudesta, sekä siitä, että valtion tukema opiskeluaika lähenee loppuaan. Suurimmalla osalla opiskelijoista ei ollut suunnitelmaa sen varalle, jos koulutuspaikkaa ei löydykään. Mikäli opiskelijat eivät varaudu mahdollisiin vastoinkäymisiin, vaarana voi olla odotusten pettyminen ja motivaation kärsiminen. Pohdimme pitkittyvän toimeettomuuden ja elämän haasteettomuuden voivan aiheuttaa toivottomuutta ja motivaation laskua, ja niiden olevan haitallisia etenkin yksilön psyykkiselle hyvinvoinnille.

Muutama haastateltava koki, ettei kouluun pääsemättömyys johtunut heistä itsestään. Yksi koki, ettei ollut päässyt kouluun, koska pääsykokeena oli ollut ryhmähaastattelu suomalaisten kanssa. Hän piti tätä epäoikeudenmukaisena. Hän koki, ettei voi pärjätä suomalaisille keskustelussa, vaikka omasta mielestään puhuu hyvää suomea. Toinenkin haastateltava ajatteli oman kielitaitonsa olevan riittävää ja että se ei ollut syynä koulu paikan eväämiseen. Lisäksi omista ominaisuuksista keskusteltaessa monet eivät osanneet nimetä hyviä tai huonoja ominaisuuksiaan. Asiaa lähestyttiin enemmän konkreettisen tekemisen kautta; he esimerkiksi kertoivat laittavansa hyvin ruokaa tai hoitavansa hyvin lapsia. Muutama haastateltava kuitenkin osasi hyvin kuvata ominaisuuksiaan ja he painottivat olevansa tyytyväisiä itseensä. Pohdimme, kuinka hyvin haastateltavat tiedostavat omia resurssejaan ja voimavarojaan tai niiden puutteita. Hyvä itsetuntemus on elämänhallinnan kannalta oleellista, ja siihen liittyy oman toiminnan syy-seuraussuhteiden sekä aiemmin mainittujen omien vaikutusmahdollisuuksien pohtiminen ja tunnistaminen. Onko esimerkiksi kouluun pääsemättömyys seurausta omasta toiminnasta, esimerkiksi

riittämättömästä valmistautumisesta, vai ulkoisista tekijöistä, kuten liian vaikeasta pääsykoikeesta tai epäreilusta tilanteesta?

Elämänhallintaan on vahvasti yhteydessä myös se, kuinka yksilö kokee ja käsittelee stressiä (Ylistö 2009: 295). Büchi ja Obrist (2008) huomasivat tutkiessaan Sveitsissä asuvien afrikkalaisten maahanmuuttajien terveyttä ja muuttamista, että stressi on tuntematon käsite joillekin osallistujille. Osallistujien kulttuurissa ei tunnettu sanaa stressi, ja he oppivat sen merkityksen vasta maahanmuuton kautta. He käyttivät puhekielessä stressin käsitettä kuvaamaan hajanaista joukkoa negatiivisia tunteita, jotka liittyivät uudessa maassa kohdattuihin ongelmiin. Pohdimme samaa oman opinnäytetyömme kohdalla, sillä meille syntyi vaikutelma, että joillekin haastateltaville stressi oli käsitteenä hienman vieras. Haastateltavamme kuvasivat sen yhteydessä myös muita negatiivisia tunteita, tai eivät osanneet vastata kysymykseen ilman johdattelua. Heidän kokemuksensa stressistä vaihtelivat seuraavasti: sitä ei koettu lainkaan, sitä koettiin jonkin verran tai sitä koettiin paljon. Vaikka maahanmuuttajien fyysisen terveyden on useissa tutkimuksissa katsottu olevan kantaväestöä parempi maahanmuuton alkuvaiheissa, on samalla todettu heidän olevan selvästi stressaantuneempia. (Ding – Hargraves 2009.) Lazaruksen (2006: 184) mukaan maahanmuutto sekä uuteen kulttuuriin ja yhteiskuntaan sopeutuminen ovat itsessään merkittäviä stressitekijöitä.

VALMA-luokan opiskelijat kuvasivat maahanmuuton alkuvaiheiden olleen erityisen haastavia, ja tätä aikaa kutsuttiin alkushokiksi. He kertoivat kokeneensa tällöin huomattavasti stressiä, olleensa masentuneita ja itkeneensä paljon. Yksi jopa palasi tämän vuoksi hetkeksi takaisin kotimaahansa. Nämä tulokset ovat yhteneväisiä Dingen ja Hargravesin (2009) tulosten kanssa. He havaitsivat maahanmuuttajilla, joilla oli esteenä kielimuuri, olleen yleisesti kantaväestöä enemmän stressiä. Etenkin maahanmuuton alkuvaiheissa maahanmuuttajat olivat kärsineet merkittävästä stressistä. Edellä mainittujen tutkijoiden mukaan kielimuuri ja koettu stressi olivat merkittäviä vaikuttavia tekijöitä maahanmuuttajien terveydelle, ja näihin tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Riedelin, Wiesmannin ja Hannichin (2011: 562–563) mukaan koherenssin tunne, yleistyneet hallintaresurssit ja kulttuurisen sopeutumisen strategiat ovat keskeisimmät maahanmuuttajien mielenterveyttä selittävät muuttajat. Maahanmuutto itsessään on sarja elämäntapahtumia, jotka muokkaavat merkittävästi yksilön elämäntilannetta ja saattavat uhata hänen koherenssin tunnettaan. Useammassa tutkimuksessa on löydetty viitteitä siitä, että vahva koherenssin tunne auttaa yksilöä sopeutumaan uuteen kulttuuriin. (Riedel – Wiesmann – Hannich 2011: 562–563.)

Elämänhallinnan voidaan katsoa liittyvän vahvasti arkielämän taitojen ja arjen hallinnan käsitteisiin (Ylistö 2009: 296). Opinnäytetyömme tulosten perusteella lasten ja kodin hoitaminen oli pääosin naisten vastuulla. Tietyiltä alueilta, kuten Lähi-idästä ja Afrikasta, kotoisin olevista haastateltavista osa kertoi tämän kuuluvan heidän kulttuuriinsa. Miesten on tarkoitus tienata perheeseen elanto käymällä töissä. Tällainen tehtävien jakautuminen perheessä eroaa suomalaisesta kulttuurista, jossa on totuttu arvostamaan tasa-arvoisuutta myös parisuhteessa. Koska osa haastattelemistamme naisista joutui tasapainoilemaan kodinhoidon, lastenhoidon ja koulutehtävien välillä, oli sillä vaikutusta siihen, kuinka paljon iltaisin tai viikonloppuisin opiskelulle jäi aikaa tai energiaa. Tuloksissa näkyi myös selvästi haastateltavien priorisointi: lapset ja perhe asetettiin oman opiskelun edelle. Kodin- ja lastenhoidon sekä opiskelun yhdistäminen aiheutti lähinnä ajoittaista väsymystä ja kiireen tuntua, harvemmin kuitenkaan stressiä. Pääosin vastuuta kodinhoidosta ei kuitenkaan koettu ongelmallisena. Usea haastateltava kertoikin tottuneensa tekemään kaiken itse jo kotimaassa, eikä joutenolo tuntunut heistä lainkaan luontevalta. Monet heistä pitivät toimetttömyyttä niin pahana asiana, että kokivat sairastuvansa fyysisesti, jos joutuvat olemaan vain kotona tekemättä mitään. Pohdimme toimeliaisuuden edistävän maahanmuuttajan uuteen kulttuuriin ja ympäristöön sopeutumista. Tärkeää olisi, ettei tätä toimeliaisuutta lannisteta yhteiskunnan toimesta.

Vastoinikäymisiin suhtautuminen haasteina, sen sijaan että ne koetaan ylitsepääsemättöminä, on merkittävää hyvän elämänhallinnan kannalta (Antonovsky 1988: 18). Useat haastateltavista kertoivat suhtautuvansa ongelmiin nimenomaan niin, että aina voi tehdä itse jotain. Heidän mukaansa pitää vain yrittää uudelleen niin kauan, kunnes onnistuu. Tällainen suhtautuminen voi ehkäistä turhautumista, koska yksilö kokee pärjäävänsä elämässä ja tuntee sen olevan mielekästä. Maahanmuuton alkuvaiheissa yksilö voi kohdata paljon vastoinikäymisiä ja haasteita uuteen kulttuuriin ja ympäristöön tutustuessaan. Olisi tärkeää saada tukea alkuvaiheen elämänmuutokseen, jotta ongelmat eivät muodostu ylitsepääsemättömiksi ja lannista maahanmuuttajaa.

VALMA-luokkien opiskelijat arvostivat Suomen hallituksen tarjoamaa tukea, ja Suomea pidettiin hyvänä ja turvallisena maana asua. Suomessa oltiin tyytyväisiä myös terveydenhuollon palveluihin, ja opiskelijat olivat hyvin tietoisia eri palveluista ja niiden käytöstä. Terveydenhuollon palveluissa ongelmallisina koettiin pitkät jonotusajat ja kieli-muuri. Tulkkia oli kyllä tarjottu, ja osa haastateltavista hyödynsikin tarjousta pärjätäkseen paremmin terveydenhuollon palveluissa. Tässäkin kohtaa pohdimme puuttuvan yhteisen

kielen aiheuttavan selvästi moninaisia ongelmia. Monet pyrkivät pärjäämään suomen kielellä, mikä onkin kannattavaa kielen vahvistumisen kannalta. Tärkeistä asioista puhuttaessa on kuitenkin pääasia, että annettu ohjaus ja myös asiakkaalla heränneet kysymykset tavoittavat kuulijansa. Siksi tulkkien tarjoaminen jatkossakin on tärkeä edellytys sille, että maahanmuuttajat voivat käyttää Suomessa erilaisia palveluita.

Suomessa asumisen mielekkyyttä vähensi maassa koettu ennakkoluuloisuus ja rasismi, joihin liittyvät kokemukset vaihtelivat: joku koki ne ongelmallisempina kuin toinen. Eräs haastateltavista kertoi haluavansa muuttaa kokonaan pois Suomesta, mikäli rasistiset asenteet eivät vähene. Ennakkoluuloja esiintyy kaikkialla ympärillämme - niin työpaikoilla, kouluissa kuin erilaisissa palveluissa. Terveystieteissä maahanmuuttajat voivat kokea eriarvoista kohtelua hoitajien ja lääkäreiden toimesta (Mannila 2008: 2512), ja työpaikoilla heitä voidaan syrjiä maahanmuuttotustansa vuoksi jopa niin, että heidät jätetään sen vuoksi kokonaan palkkaamatta (Tikkanen ym. 2008: 55). Rasismilla on useissa tutkimuksissa todettu olevan yleisesti terveyttä heikentävä vaikutus ja toistuvasti koettu rasistinen syrjintä heikentää merkittävästi psyykkistä terveyttä (Wallace – Nazroo – Bécares 2016: 1299). Rasismin esiintyminen vaikuttaa myös negatiivisesti uudessa maassa viihtymiseen (Saukkonen 2015: 70).

Sosiaalisen tuen merkitys on suuri etenkin maahanmuuton alkuvaiheissa, jolloin maahanmuuttajilla tukiverkosto saattaa olla hyvinkin pieni läheisten jäätyä kotimaahan (Sorvari – Kangasniemi – Pietilä 2015: 23–28). Eräällä opiskelijalla oli Suomessa hyvin pieni tukiverkosto. Lisäksi kotimaan huono turvallisuustilanne aiheutti hänelle huolta siellä asuvien omaisten voinnista ja yhteydenpitokin oli sota-alueelle rajallista. Hän koki tilanteen vaikeaksi ja kärsi myös muita enemmän stressistä ja unettomuudesta. Pohdimme tukiverkoston puutteellisuuden voivan vaikuttaa negatiivisesti hänen hyvinvointiinsa. Suurimmalla osalla haastateltavista läheiset olivat jääneet kotimaahan, mutta tukiverkoston heillä muodostivat Suomessa oma perustettu perhe ja ystävät. Lisäksi muutama kävi usein kotimaassa pitkillä lomilla, ja useat mainitsivat pitävänsä tiiviisti yhteyttä kotimaassaan asuviin läheisiin puhelimitse tai internetin välityksellä.

Tärkeimmiksi tuen antajiksi nousivat ystävät, perhe ja opettaja. Kela mainittiin tuen antajaksi etenkin talousasioista puhuttaessa. Ystävät ja perhe auttoivat lastenhoidossa ja esimerkiksi kielen opiskelussa. Opettajalta saatiin neuvoja niin tuleviin ammattiopintoihin kuin yleiseen asioiden hoitamiseen, muun muassa oman kotikaupungin harrastusmah-

dollisuuksien selvittämiseen. Opettajien apua pidettiin tärkeänä ja meille syntyi vaikutelma, että opiskelijat luottivat opettajan osaavan auttaa miltei missä tahansa asiassa. Opettaja onkin todennäköisesti helpoimmin lähestyttävä henkilö, jos maahanmuuttajaopiskelijalla herää kysymyksiä. Joillekin opettaja voi olla ainoa, jolta kysyä neuvoa ongelmatilanteissa. Tämä asettaa opettajille haasteita, sillä opiskelijat tukeutuvat heihin paljon myös opiskelujen ulkopuolisissa asioissa.

VALMA-luokkien maahanmuuttajaopiskelijat kokivat tarvitsevansa tukea ainoastaan opiskelu- ja työpaikan saamisessa. Mielestämme tämä on tärkeää ottaa huomioon ja siksi maahanmuuttajaopiskelijoille tulee tarjota riittävästi tukea opiskelupaikan saamiseen ja työllistymiseen. Pahimmillaan opiskelupaikan saamisen viivästyminen tai kokonaan ilman opiskelupaikkaa jääminen estää työmarkkinoille pääsemisen ja voi johtaa syrjäytymiseen (Ruotsalainen – Nieminen 2012). Opetus- ja kulttuuriministeriön asettama maahanmuuttoasioita koskeva työryhmä esittääkin loppuraportissaan toimenpiteitä, joilla maahanmuuttajien ammatilliseen koulutukseen pääsyä voitaisiin sujuvoittaa. Työryhmän mukaan esimerkiksi yleisestä kielitaitovaatimuksesta pääsyvaatimuksena ammatilliseen koulutukseen tulee luopua; tulee ennemmin tähdätä siihen, että henkilöllä on tarvittava kielivaatimus siinä vaiheessa, kun hän valmistuu ammattiin. Uutta rahoitussuunnitelmaa laatiessa tulee huomioida maahanmuuttajien kielenopetuksen ja muun ohjauksen vaatimat resurssit ammatillisessa koulutuksessa. Kielenopetus tulee integroida ammatilliseen koulutukseen, ja tähän tähtää vuonna 2017 käynnistyvä Maahanmuuttajien ammatillinen koulutus -ohjelma. (Opetus- ja kulttuuriministeriön asettama maahanmuuttoasioita koskeva työryhmä 2017: 13.)

8.2 Prosessin pohdinta

Opinnäytetyö prosessina on ollut melko työläs, mutta samalla hyvin antoisa. Prosessi käynnistyi aiheen valinnalla, josta olimme yksimielisiä. Koimme maahanmuuttajien hyvinvoinnin mielenkiintoiseksi, sillä maahanmuutto on nyt globaalisti ja yhteiskunnallisesti varsin ajankohtainen aihe. Ensimmäinen haaste suunnitelmavaiheessa oli tiedonhaku, koska maahanmuuttajien elämänhallinnasta oli saatavilla suhteellisen vähän tutkimuksia, ja niistäkin suurin osa oli tehty muiden käsitteiden näkökulmasta. Lisäksi elämänhallinnan ja maahanmuuton käsitteiden määrittely oli haastavaa niiden moninaisuuden takia. Tämän vuoksi myös aiheen rajaaminen muodostui vaativaksi, sillä halusimme saada

mahdollisimman kokonaisvaltaisen käsityksen maahanmuuttajaopiskelijoiden elämähallinnasta. Ongelmana oli myös alkuperäislähteiden löytäminen sekä niiden vanhuus. Muuten suunnitelmavaihe sujui hyvin, työskentely oli sujuvaa ja pysyimme aikatauluissa.

Toteutusvaiheessa pääsimme kokeilemaan taitojamme haastattelujen parissa. Ennen haastatteluja pohdimme, miten saisimme haastatteluista mahdollisimman antoisia. Pyrimme välttämään kuulustelua ja pitämään haastattelun keskustelunomaisena. Ensimmäisten haastattelujen aikana tämä oli vielä hieman haastavaa. Esihaastattelussa aika meinasi loppua kesken, koska meillä ei ollut vielä mielikuvaa siitä, kuinka paljon aikaa kuluisi kunkin teeman käsittelemiseen. Esihaastattelujen jälkeen poistimme muutamia kysymyksiä haastattelurungosta niiden vaikeaselkoisuuden takia, esimerkiksi koherenssin tunteeseen liittyviä kysymyksiä. Parin haastattelun jälkeen, kun olimme itsekin saaneet vähän käsitystä haastattelun kulusta, loput sujuivat hyvin ajallisesti ja sisällöllisesti. Pitäydyimme etukäteen huolellisesti suunnitelluissa kysymyksissä.

Olimme pyrkineet ottamaan huomioon haastateltavien mahdolliset kielivaikkeudet, mutta silti ajoittain tuli epäselvyyksiä joidenkin kysymysten kohdalla. Tietyt kysymykset aiheuttivat enemmän reaktioita haastateltavissa ja niistä keskusteltiin pidempään. Näitä olivat esimerkiksi Suomessa kohdatut ennakkoluulot ja rasismi sekä kokemukset epäoikeudenmukaisuudesta. Haastattelujen jälkeen aineiston analysoiminen oli mielenkiintoista ja palkitsevaa, vaikka välillä luokkien muodostaminen tuntuikin haastavalta aineiston laajuuden vuoksi. Kokonaisuutena opimme paljon tutkimuksen tekemisestä ja kehityimme tutkijoina. Etenkin haastattelujen tekeminen oli hyvin opettavaista ja kiinnostavaa. Pohdintavaiheessa huomasimme, että mitä useammin aineistoa kävi läpi, sitä kirikkaammiksi omat ajatukset sisällön merkityksistä tulivat. Aineiston avautuminen oli yksi prosessin palkitsevimmista vaiheista.

8.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Työn eettisyydestä huolehdimme noudattamalla työssämme Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) asettamia hyvän tieteellisen käytännön ohjeita. Haimme työllemme tarvittavat luvat ja kerroimme osallistujille tutkimuksen tarkoituksesta, kulusta sekä osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Lisäksi pyysimme haastateltavilta kirjallisen suostumuksen haastatteluun osallistumisesta sekä sen nauhoittamisesta erillisen suostumuslomakkeen avulla (Liite 1). Kerroimme heille myös mahdollisuudesta kieltäytyä tai keskeyttää osallistuminen missä tahansa tutkimuksen vaiheessa. Pidimme huolen, ettei tutkittavien

henkilöllisyys paljastu missään prosessin vaiheessa poistamalla tai muokkaamalla lopullisesta työstä kaikki tiedot, jotka voisivat paljastaa, kenen vastauksesta on kyse. Lisäksi kaikki haastatteluihin liittyvä materiaali hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Pyrimme käyttämään teoriaosuudessa tieteellisiä ja luotettavia lähteitä ja arvioimme niitä kriittisesti. Yleisesti noudatimme rehellisyyden, huolellisuuden, tarkkuuden ja avoimuuden periaatteita. Kuvasimme avoimesti tutkimuksen aiheen, haastateltavien valinnan ja tutkimuksen vaiheet. Kohtelimme kaikkia osallistujia tasapuolisesti ja kunnioittavasti.

Tieteellisen tiedon, sen hyödyntämisen ja tutkimustoiminnan vuoksi on tärkeää arvioida tutkimuksen luotettavuutta (Kylmä – Juvakka 2007: 127). Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin kriteereistä on erilaisia tulkintoja, eikä niistä ole yhtä selkeää jaottelua kuin määrällisen tutkimuksen kohdalla (Tuomi ja Sarajärvi 2009: 134). Tuomi ja Sarajärvi (2009: 138–139) ovat koonneet vertailutaulukon laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereistä, ja käytimme kyseistä koontia arvioidessamme opinnäytetyömme luotettavuutta. Siinä on neljän eri tutkijan tulkinnat alun perin Lincolnin ja Guban vuonna 1985 luomista laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereistä. Näitä kriteereitä käytetään usein laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa, ja ne ovat: 1) credibility (uskottavuus), 2) transferability (siirrettävyys), 3) confirmability (vahvistettavuus) sekä 4) dependability (riippuvuus). Kriteereitä on suomennettu eri tavoin tutkijasta riippuen.

Uskottavuudella tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin tutkijan tekemät tulkinnat vastaavat tutkittavien näkemyksiä tutkittavasta aiheesta. Uskottavuuden vahvistamiseksi tulee arvioida kerätyn aineiston totuudenmukaisuutta. Tässä opinnäytetyössä pyrimme varmistamaan tulosten perustuvan tutkittavilta saatuihin vastauksiin, joten teimme sisällönanalyysin aineistolähtöisesti. Käytimme suoria lainauksia haastateltavien vastauksista uskottavuuden vahvistamiseksi ja heidän omien näkemystensä esittämiseksi. Lisäksi analysoimme aineistoa useaan otteeseen varmistaaksemme, että olimme tavoittaneet vastaajien käsitykset kyseisestä aiheesta. Kuvasimme myös haastateltavat mahdollisimman tarkasti, kuitenkin niin, etteivät he ole tunnistettavissa. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 138–139.)

Haastatteluaineiston totuudenmukaisuus on merkittävää luotettavuuden kannalta (Tuomi – Sarajärvi 2009: 138–139). Opinnäytetyössämme aineiston totuudenmukaisuus-

teen ja laatuun vaikutti eniten kielitaidon aiheuttamat ongelmat. Haastattelut käytiin pääosin suomeksi, mutta ajoittain käytimme englantia apuna puolin ja toisin ymmärryksen varmistamiseksi. On kuitenkin mahdollista, että asioita jäi ymmärtämättä haastattelun aikana. Väärinymmärryksien ehkäisemiseksi ja oikaisemiseksi joidenkin haastateltavien kanssa piti avata käsitteitä ja kysymyksiä enemmän. Tästä saattoi kuitenkin aiheutua johdattelua. Kielimuuri muodostui ongelmaksi myös haastattelurungon laatimisvaiheessa, jolloin jouduimme jättämään pois muutaman kysymyksen niiden vaikeaselkaisuuden vuoksi. Tämä kysymysten rajoittaminen vaikutti kuitenkin siihen, kuinka hyvin saamamme tulokset kuvasivat elämänhallinnan sisältöjä. Aineiston laatua lisäsi se, että laitteiden äänentoisto oli hyvää ja saimme kaiken aineiston litteroitua. Huomasimme haastattelu-, litterointi- ja analyysivaiheessa aineistossa tapahtuvan saturaatiota, josta voimme päätellä aineiston olleen riittävää.

Pääosin haastattelujen ilmapiiri oli luonteva ja haastateltavat kertoivat avoimesti asioistaan. Joidenkin haastateltavien kohdalla meille heräsi kuitenkin tunne, että kaikkea ei välttämättä kerrottu. Tämä tunne heräsi esimerkiksi, kun useampaan kysymykseen niin Suomessa pärjäämisestä kuin mielialastakin saatiin vastaukseksi ”kaikki hyvin”. Pohdimme, voisiko tällaiseen ympäripyöreään vastaukseen olla pohja kotimaan kulttuurissa, jossa pyritään välttämään negatiivisten asioiden esille tuomista. Toisaalta olimme ennen haastatteluja käyneet Variassa kertomassa opiskelijoille siitä, mitä elämänhallinta on, ja tavallaan antaneet viitteitä siitä, mitä kaikkea kuuluu hyvään elämänhallintaan. Tästä syntyi riski, että haastattelutilanteessa haastateltavat halusivat antaa meille tutkimuksen kannalta positiivisia, niin sanotusti oikeita vastauksia. Haluttomuus kertoa asioita saattoi johtua myös haastattelutilanteesta. Tuntemattoman haastattelijan kanssa henkilökohtaisista asioista puhuminen ei ehkä tuntunut kaikista luontevalta. Huomasimme myös haastattelijoina, että henkilökohtaisimpien aiheiden kysymiseen olisi vaadittu enemmän aikaa ja ehkä enemmän kokemusta haastattelijana. Oma kokemattomuutemme vaikutti haastattelutilanteen sujuvuuteen ja siihen, ettemme välttämättä osanneet kysyä tarpeeksi tarkentavia kysymyksiä.

Uskottavuuden lisäksi toisena luotettavuuden arvioinnin kriteerinä on siirrettävyys, jolla tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin tutkimuksen tulokset voidaan siirtää muihin vastaavanlaisiin tilanteisiin (Kylmä – Juvakka 2007: 129). Olemme kuvanneet haastatteluun osallistujat, tutkimusympäristön ja prosessin tarkasti, jolloin tutkimus on mahdollista toistaa vastaavanlaisessa tilanteessa. Tuloksia sinällään voi olla hankalaa siirtää tai yleistää toi-

seen kontekstiin, sillä osallistujamäärä oli pieni ja kysymyksessä oli vastaajien subjektiiviset kokemukset, jotka riippuvat monista eri tekijöistä ja ovat näin ollen yksilöllisiä. Henkilö, joka haluaa siirtää tulokset toiseen kontekstiin, on itse vastuussa tulosten yleistettävyydestä. (Kananen 2008: 126.)

Kolmantena kriteerinä on vahvistettavuus, jonka kohdalla arvioidaan, kuinka hyvin tutkimuksen tulkinnat voidaan vahvistaa muilla tekniikoilla tai toisilla tutkimuksilla. Lisäksi sillä tarkoitetaan sitä, että tehdyt päättelyt ja ratkaisut ovat oikeutettuja. Tutkimusprosessi tulee kirjata niin tarkoin, että tutkimuksen lukija voi seurata sen kulkua ja arvioida tutkijan päättelyä. Lukijan tulee nähdä, kuinka tutkija on päätenyt tuloksiinsa. Kun kyseessä on laadullinen tutkimus, ei tutkimuksen heikkoutena voida välttämättä pitää sitä, että toinen tutkija päätyy eri tulkintaan samoja tuloksia tarkastellessa. Laadullisessa tutkimuksessa kyseessä on aina tutkijan oma tulkinta tuloksista. (Kylmä – Juvakka 2007: 129; Tuomi – Sarajärvi 2009: 138–139.) Vahvistettavuutta varmistimme toimimalla tutkimusprosessin vaiheiden mukaisesti. Lisäksi raportoimme ja kuvasimme tutkimusprosessin ja sisälönanalyysin tarkasti. Näytimme työtämme useasti ohjaavalle opettajalle ja pyysimme häneltä palautetta työn edistymisestä. Lisäksi opponentit arvioivat työtämme sen eri vaiheissa.

Viimeisenä luotettavuuden arvioinnin kriteerinä on riippuvuus, jonka saavuttamiseksi toteutimme opinnäytetyömme tieteellisen tutkimuksen periaatteiden mukaisesti. Opinnäytetyön ohjaaja arvioi, kuinka hyvin työmme noudatti tutkimusprosessia. Riippuvuuden selvittämiseksi tutkijan tulee huomioida vaihtelua aiheuttavat ja erilaiset tutkimukseen vaikuttavat tekijät. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 138–139.) Pyrimme kiinnittämään huomioita erilaisiin työhömmme vaikuttaviin tekijöihin, kuten haastateltavien kielitaitoon, heidän erilaisiin taustoihinsa ja omaan kokemattomuuteemme haastattelijoina.

Opinnäytetyön prosessia ja tuloksia voidaan arvioida myös refleksiivisyyden näkökulmasta, joka tarkoittaa sitä, että tutkijan tulee pohtia omien näkökulmiensa vaikutusta tulosten luotettavuuteen (Kylmä – Juvakka 2007: 129). Meillä ei juurikaan ollut kokemuksia maahanmuuttajien kanssa työskentelystä, ja elämänhallinnan käsitekin oli melko vieras. Pehdyimme aiheeseen teorian kautta hakemalla runsaasti tietoa eri lähteistä. Huomioimme eri tieteenalojen näkemykset elämänhallinnan käsitteen määrittelyssä. Mietimme omia ennakkokäsityksiämme aiheesta ja pohdimme etukäteen objektiivisuutta ja sitä, ettemme omalla toiminnallamme vaikuttaisi haastateltavien vastauksiin. Emme tunteet haastateltavia etukäteen, ja tämä helpotti objektiivista suhtautumista.

8.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Tulosten perusteella on tärkeää tukea maahanmuuttajien omaa aktiivisuutta ja toimeliaisuutta mahdollisimman varhain maahanmuuton jälkeen. On äärimmäisen tärkeää tarjota mahdollisuuksia suomen kielen opiskeluun, koska hyvä kielitaito on uudessa maassa pärjäämisen edellytys. Takaamalla maahanmuuttajien mahdollisimman sujuva pääsy opiskeluihin ja työelämään voidaan edistää kotoutumista ja ehkäistä toimeettomuuden aiheuttamaa turhautumista, stressiä ja mahdollista syrjäytymistä. Ammattiin valmistumisen viivästyminen ei ole edullista maahanmuuttajan terveyden ja hyvinvoinnin, kotoutumisen eikä suomalaisen yhteiskunnan kannalta. Tämä on huomioitu myös opetus- ja kulttuuriministeriön maahanmuuttoasioita koskevan työryhmän loppuraportissa, jossa kerrotaan vuonna 2016 aloitettujen toimenpiteiden tilanne ja annetaan uudet toimenpide-ehdotukset. Raportissa painotetaan maahanmuuttajien kielitaidon kehittämismahdollisuuksien parantamiseen suuntaavia toimenpiteitä. (Opetus- ja kulttuuriministeriön maahanmuuttoasioita koskeva työryhmä 2017.)

Maahanmuutto vaikuttaa kokonaisvaltaisesti yksilön terveyteen ja hyvinvointiin (Sorvari ym. 2015: 23–24). Etenkin maahanmuuton alkuvaiheessa tulee tarjota riittävästi tukea elämänmuutoksesta selviytymiseen, sillä tulostemme perusteella tämä aika voidaan kokea erityisen raskaana. Maahanmuuttajille tulee tarjota kattavasti tietoa uuden maan palveluista ja käytännöistä. Ennakkoluulot ja rasismi heikentävät maahanmuuttajien hyvinvointia (Wallace – Nazroo – Bécares 2016: 1299; Sorvari ym. 2015: 23–24). Tämän vuoksi on tärkeää edistää tasa-arvoisuuden ja suvaitsevaisuuden toteutumista yhteiskunnassa. Maahanmuuttajat muodostavat heterogeenisen ryhmän, jolla on eroavaiset taustat, tavat, tottumukset ja tarpeet. Ammattilaisten tulee olla kulttuurisensitiivisiä ja muistaa, ettei kantaväestön tapa toimia ole se ainoa ja oikea. Tarvittaessa terveydenhuollon ammattilaisten tulee auttaa maahanmuuttajia terveyttä edistävien valintojen tekemisessä. Heidän tulee myös varmistaa maahanmuuttaja-asiakkaiden tiedonsaanti erilaisten väärinkäsitysten ehkäisemiseksi. On hyvä varata enemmän aikaa vastaanotokäynnille tai tapaamiselle, puhua selkokielellä ja käyttää keskustelun apuna kuvia, elekieltä tai tulkkia. Terveydenhuollon ammattilaisen on myös ymmärrettävä, että maahanmuuttajalle oireiden ja kokemusten kuvaileminen voi olla erittäin haasteellista. (Maahanmuuttajien palvelut.)

Työmme myötä saimme itse arvokasta tietoa maahanmuuttajien elämänhallinnasta ja arjesta sekä kulttuurin vaikutuksesta niihin. Lisäksi ymmärsimme maahanmuuton vaikutusta yksilön hyvinvoinnille paremmin. Koemme, että tämän opinnäytetyön myötä meillä on tulevana terveydenhoitajina paremmat valmiudet toimia maahanmuuttajien parissa. Työmme tarjoaa hyödyllistä tietoa kaikille maahanmuuttajien parissa toimiville henkilöille, myös terveydenhoitajille, ja se tukee aiempia tutkimustuloksia kielitaidon ja työllistymisen merkityksestä maahanmuuttajien hyvinvoinnille ja kotoutumiselle. (Asanin – Wilson 2009; Büchi – Obrist 2008; Ding – Hargraves 2009; Nieminen – Sutela - Hannula 2015.)

Menetelmänä teemahaastattelu oli toimiva, sillä se salli tilaa keskustelulle ja asioiden selittämiseksi enemmän kuin esimerkiksi kyselylomakkeet ja strukturoidut haastattelut. Tässä opinnäytetyössä lähestyimme asiaa ehkä hieman liian laajasti. Tärkeää olisi rajata aihetta riittävän tarkasti, jotta jokaiseen teemaan voi syventyä paremmin. Henkilökohtaisista asioista puhumiseen tulee varata riittävästi aikaa, jottei synny kiireistä vaikutelmaa. Tällöin annetaan myös haasteltavalle kokemus siitä, että hänen vastauksensa ovat tärkeitä. Kielimuurin vaikutusta tutkimukselle tulee arvioida tarkasti. Mahdollisuuksien mukaan olisi hyvä käyttää tulkkia etenkin alkuvaiheen maahanmuuttajia tutkittaessa, jotta saataisiin tutkimuksen kannalta oleelliset tiedot kerättyä.

Suomessa maahanmuuttajien tutkimus on ollut tähän mennessä vähäistä. Jatkossa olisi hyödyllistä tutkia tarkemmin yksittäisten tekijöiden, kuten stressin tai kulttuurin, vaikutusta maahanmuuttajien elämänhallintaan. Lisäksi olisi kiinnostavaa perehtyä paremmin maahanmuuttajien psyykkiseen elämänhallintaan, sillä tässä opinnäytetyössä se jäi aiheena melko pinnalliseksi. Myös maahanmuuton vaikutusta elämänhallintaan voitaisiin tutkia tarkemmin ja yleisesti elämänhallinnan käsite tarvitsisi selkeyttävää määrittelyä. Hyvä suomen kielen taito on edellytyksenä onnistuneelle kotoutumiselle ja työelämään sijoittumiselle, ja sen tulisi olla tärkeänä prioriteettina maahanmuuttajien kotoutumista suunniteltaessa. Kuitenkin asiaan vaikuttaa vahvasti myös maahanmuuttajien oma motivaatio kielen opiskeluun. Olisikin mielenkiintoista selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat maahanmuuttajan motivaatioon suhteessa suomen kielen opiskeluun. Miksi esimerkiksi tässä opinnäytetyössä toiset haastatelluista olivat innokkaampia opiskelemaan kieltä itsenäisesti kuin toiset?

Lähteet

Ammatilliseen peruskoulutukseen valmentava koulutus - VALMA. Verkkodokumentti. <<https://opintopolku.fi/wp/amatillinen-koulutus/%EF%BB%BFamatilliseen-peruskoulutukseen-valmentava-koulutus/>>. Luettu 31.3.2017.

Antonovsky, Aaron 1988. Unravelling the mystery of health. Jossey-Bass Publishers.

Asanin Dean, Jennifer – Wilson, Kathi 2009. "Education? It is irrelevant to my job now. It makes me very depressed ..." Exploring the health impacts of under/unemployment among highly skilled recent immigrants in Canada. *Ethnicity & Health* 14 (2). 185–204.

Avonius, Marja 2016. Kuka vastustaa maahanmuuttoa? Tilastollinen analyysi suomalaisten maahanmuuttovastaisia asenteita selittävästä tekijöistä. Pro gradu -tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto. Johtamiskorkeakoulu. Verkkodokumentti. <<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/98512/GRADU-1454493865.pdf?sequence=1>>. Luettu 6.4.2017.

Büchi, Silvia – Obrist, Brigit 2008. Stress as an idiom for resilience: health and migration among sub-Saharan Africans in Switzerland. Research article. *Anthropology & Medicine* 15 (3). 251–261.

Ding, Hongliu – Hargraves, Lee 2009. Stress-Associated Poor Health Among Adult Immigrants with a Language Barrier in the United States. *Immigrant Minority Health* 11. 446–452.

Eriksson, Monica – Lindström, Bengt 2007. Antonovsky's sense of coherence scale and its relation with quality of life: a systematic review. *J Epidemiol Community Health* 61(11). 938–944. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2465600/pdf/938.pdf>>.

Eronen, Antti – Härmälä, Valtteri – Jauhiainen, Signe – Karikallio, Hanna – Karinen, Risto – Kosunen, Antti – Laamanen, Jani-Petri – Lahtinen, Markus 2014. Maahanmuuttajien työllistyminen 2014. Taustatekijät, työnhaku ja työvoimapalvelut. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 6. <<https://tem.fi/documents/1410877/2859687/Maahanmuuttajien+ty%C3%B6llistyminen+10022014.pdf>>. Luettu 20.2.2017.

Hyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 7.12.2015. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>>. Luettu 14.10.2016.

Kananen, Jorma 2008. Kvali - kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kankkunen, Päivi – Vehviläinen-Julkunen, Katri 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Keskeiset käsitteet. Kotouttaminen.fi. Työ- ja elinkeinoministeriö. Verkkodokumentti. <<http://kotouttaminen.fi/keskeiset-kasitteet>>. Luettu 7.4.2017.

Koulutusta maahanmuuttajille. Varia. Verkkodokumentti. <<http://www.varia.fi/fi/nuorten-opiskelu/koulutukset/mava-koulutus>>. Luettu 10.4.2017.

Kvalitatiivisen datatiedoston käsittely. Aineistonhallinnan käsikirja. Verkkodokumentti. <<http://www.fsd.uta.fi/aineistonhallinta/fi/kvalitatiivisen-datan-kasittely.html>>. Luettu 24.3.2017.

Kylmä, Jari – Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Laki kotoutumisen edistämisestä 1386/2010. Annettu Helsingissä 30.12.2010.

Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001. Annettu Helsingissä 2.3.2001.

Laki terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen alaisista lastensuojeluyksiköistä 1379/2010. Annettu Helsingissä 30.12.2010.

Lazarus, Richard 2006. Stress and Emotion: A New Synthesis. Springer Publishing Company.

Liaani. Verkkodokumentti. <<http://liaani.metropolia.fi/>>. Luettu 19.9.2016.

Liira, Juha – Kinnunen-Amoroso, Maritta – Pasternack, Iris – Redemann, Beatrix – Räisänen, Kirsi – Jalonen, Päivi – Ahola, Kirsi – Ruotsalainen, Jani – Sauni, Riitta 2010. Työhön liittyvä stressi. Työterveyshuollon hyvät käytännöt. Työterveys ja kuntoutus. Terveysportti. Kustannus Oy Duodecim.

Lindström, Bengt – Eriksson, Monica 2010. Salutogeeninen lähestymistapa terveyteen - teoria terveyden resursseista. Teoksessa Pietilä Anna-Maija (toim.): Terveyden edistäminen - teorioista toimintaan. WSOYpro Oy. 32–52.

Lindström, Salli 2012. Hyvä paha maahanmuutto. Pro gradu-tutkielma. Helsinki: Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Poliitiikan tutkimus. Verkkodokumentti. <<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/39966/Pro%20gradu.pdf>>. Luettu 17.10.2016.

Maahanmuuttajabarometri 2012. TEM raportteja 11/2013. Työ- ja elinkeinoministeriö. Verkkodokumentti. <<https://tem.fi/documents/1410877/2872337/Maahanmuuttajabarometri+2012+21022013.pdf>>. Luettu 5.4.2017.

Maahanmuuttajabarometri. Kotouttaminen.fi. Työ- ja elinkeinoministeriön kotouttamisen osaamiskeskus. Verkkodokumentti. <<http://kotouttaminen.fi/barometri>>. Luettu 5.4.2017.

Maahanmuuttajat ja kotoutuminen. Tilastokeskus. Tilastokeskuksen PX-Web-tietokannat. Verkkodokumentti. <http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/Maahanmuuttajat_ja_kotoutuminen/Maahanmuuttajat_ja_kotoutuminen__Maahanmuuttajat_ja_kotoutuminen/005_kaikki.px/table/tableViewLayout1/?rxid=29703351-7375-4488-860d-9447465ba0be>. Luettu 10.4.2017.

Maahanmuuttajat. Väestöliitto. Verkkodokumentti. <http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/>. Luettu 7.4.2017.

Maahanmuuttajat väestössä. Tilastokeskus. Verkkodokumentti. <<https://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa>>. Luettu 10.10.2016.

Maahanmuuttajien osallisuus ja kotoutuminen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 30.1.2017. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus/osallisuus/kotoutuminen>>. Luettu 7.4.2017.

Maahanmuuttajien palvelut. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. Päivitetty 23.2.2017. <<https://www.thl.fi/fi/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus/palvelut/maahanmuuttajat>>. Luettu 7.4.2017.

Maahanmuuttopolitiikka perustuu yhteisiin linjauksiin ja sopimuksiin. Sisäministeriö. Verkkodokumentti. <<http://intermin.fi/maahanmuutto/maahanmuuttopolitiikka>>. Luettu 5.4.2017.

Maahanmuuttovirasto 2017. Sanasto. Verkkodokumentti. <http://www.migri.fi/medialle/sanasto#M_fi>. Luettu 7.4.2017.

Mahtava-hanke 2017. Variaprojektit. Verkkodokumentti. <<http://www.variaprojektit.fi/maahanmuuttajalle/mahtava/2017/03/09/navigaatiojakso-kaynnistyi/>>. Luettu 10.4.2017.

Mannila, Simo 2008. Maahanmuuttajien terveys. Suomen Lääkärilehti Duodecim 63 (32). 2509–2513. Verkkodokumentti. <<http://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/maahanmuuttajien-terveys/>>. Luettu 31.3.2017.

Mattila, Antti S. 2010. Stressi. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Verkkodokumentti. <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976>. Luettu 10.10.2016.

Monikulttuurisuus Suomen terveydenhuollossa 2004. ETENE-julkaisuja 11. Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta ETENE. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Yliopistopaino. Verkkodokumentti. <<http://etene.fi/documents/1429646/1559086/ETENE-julkaisuja+11+Monikulttuurisuus+Suomen+terveydenhuollossa.pdf/24ffa4b2-1ac7-4926-984e-e99555630342>>. Luettu 3.4.2017.

Muuttoliike. Tilastokeskus. Tilastokeskuksen PX-Web-tietokannat. Verkkodokumentti. <http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__vrm__muutl/055_muutl_tau_107.px/table/tableViewLayout1/?rxid=ab7cb7ea-41ce-44dd-9d31-4cdcddc7251a>. Luettu 23.3.2017.

Nesterko, Yuriy – Braehler, Elmar – Grande, Gesine – Glaesmer, Heide 2013. Life satisfaction and health-related quality of life in immigrants and native-born Germans: the role of immigration-related factors. Qual Life Res 22. 1005–1013.

Nieminen, Tarja – Sutela, Hanna – Hannula, Ulla 2015. Ulkomaista syntyperää olevien työ ja hyvinvointi Suomessa 2014. Helsinki: Tilastokeskus. Verkkodokumentti. <http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/yyti_uso_201500_2015_16163_net.pdf#_ga=1.118983437.544679294.1490265002>. Luettu 23.3.2017.

Nuorten koulutus. Varia. <<http://www.varia.fi/fi/nuorten-opiskelu>>. Luettu 10.4.2017.

Opetus- ja kulttuuriministeriön maahanmuuttoasioita koskeva työryhmä 2017. Maahanmuuttajien koulutuspolut ja integrointi: Kipupisteet ja toimenpide-esitykset II. Opetus- ja

kulttuuriministeriön julkaisuja 5. Verkkodokumentti. <<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79439/okm05.pdf>>. Luettu 31.3.2017.

Rapo, Markus 2011. Kuka on maahanmuuttaja? Artikkelit. Tilastokeskus. Verkkodokumentti. Päivitetty 15.2.2011. <http://www.stat.fi/artikkelit/2011/art_2011-02-15_003.html?s=0>. Luettu 3.4.2017.

Riedel, Jeannette – Wiesmann, Ulrich – Hannich, Hans-Joachim 2012. An integrative theoretical framework of acculturation and salutogenesis. *International Review of Psychiatry* 23 (6). 555–564. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/09540261.2011.637912>>.

Ruotsalainen, Kaija – Nieminen, Jari 2012. Toisen polven maahanmuuttajia vielä vähän Suomessa. Artikkelit. Tilastokeskus. Verkkodokumentti. Päivitetty 4.7.2012. <http://tilastokeskus.fi/artikkelit/2012/art_2012-07-04_003.html>. Luettu 3.4.2017.

Saukkonen, Pasi 2016. Mitä on kotoutuminen? *Kvartti* 4: 60–71. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <http://www.kvartti.fi/sites/default/files/files/is-sue/kvartti_4_2016_verkko_pdf.pdf>.

Sektoritutkimuksen neuvottelukunta 2009. Maahanmuuttajien integroituminen suomalaiseseen yhteiskuntaan elämän eri osa-alueilla. Esiselvitysraportti. Työterveyslaitos, Kuntoutussäätiö ja Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. <http://www.hare.vn.fi/upload/Julkaisut/13135/4572_Setu_9-2009.pdf>. Luettu 17.10.2016.

Sorvari, Marika – Kangasniemi, Mari – Pietilä, Anna-Maija 2015. Maahanmuuttajataustaisten lapsiperheiden terveyden edistäminen lastenneuvolassa. *Tutkiva hoitotyö* 13 (2). 23–29.

Suomen Mielenterveysseura a. Coping- eli selviytymiskeinot. Selma oma-apuohjelma aikuisille. Verkkodokumentti. <<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/verkossa/aikuisille-selma-oma-apuohjelma/selma-istunto-3>>. Luettu 10.4.2017.

Suomen Mielenterveysseura b. Turhautuminen. Itsetuntemus. Verkkodokumentti. <<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/turhautuminen>>. Luettu 23.3.2017.

Söderling, Ismo 1997. Maahanmuuttoasenteet ja elämänhallinta. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D30. Helsinki: Väestöliitto.

Terveydenhuoltolaki 1326/2010. Annettu Helsingissä 30.12.2010.

Tiittula, Liisa – Ruusuvuori, Johanna 2005. Johdanto. Teoksessa Ruusuvuori – Tiittula (toim.): Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino. 9–21.

Tikkanen, Irma – Rautiainen, Marja-Leena – Kotro, Eliisa – Korkiakangas, Mailis – Nives, Marja 2008. Ulkomaalaistaustaiset palvelualalla: Koulutukseen hakeutumisen ja työllistymisen esteet. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisuja C: Raportteja 34. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <http://www.karelia.fi/julkaisut/sahkoinenjulkaisu/C34_verkkojulkaisu.pdf>.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkaus-epäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Verkkodokumentti. <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf>. Luettu 3.4.2017.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2015. Maahanmuuttopolitiikan tavoitteena turvallinen, osallistava ja oikeudenmukainen Suomi. Verkkodokumentti. <http://tem.fi/artikkeli/-/asset_publisher/maahanmuuttopolitiikan-tavoitteena-turvallinen-osallistava-ja-oikeudenmukainen-suomi>. Luettu 5.4.2017.

Ulkomaiden kansalaiset. Väestö. Tilastokeskus. Verkkodokumentti. Päivitetty 3.4.2017. <http://tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html>. Luettu 11.10.2016.

Utriainen, Pekka – Kuuppelomäki, Marja 2000. Ammattikorkeakoulussa opintonsa aloitaneiden elämänhallinta koherenssin tunteena mitattuna ja sen yhteys itsearvioituun terveyteen. *Hoitotiede* 12 (5). 244-250.

VALMA-koulutus. Vantaan ammattiopisto Varia. Verkkodokumentti. <<https://www.varia.fi/fi/nuorten-opiskelu/koulutukset/valma-koulutus>>. Luettu 19.9.2016.

Vankeuslaki 767/2005. Annettu Helsingissä 23.9.2005.

Varia. Vantaan ammattiopisto. Verkkodokumentti. <<https://www.varia.fi/fi>>. Luettu 19.9.2016.

Volanen, Salla-Maarit 2011. Sense of coherence, determinants and consequences. Academic dissertation. Helsinki: Hjelt Institute. University of Helsinki. Faculty of medicine. Verkkodokumentti. <<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/24380/senseofc.pdf?sequence=3>>. Luettu 6.4.2017.

Wallace, Stephanie – Nazroo, James – Bécares, Laia 2016. Cumulative Effect of Racial Discrimination on the Mental Health of Ethnic Minorities in the United Kingdom. *The American Journal of Public Health, AJP* 106 (7): 1294–1300.

Ylistö, Sami 2009. Tavoiteteoreettinen elämänhallinta - Selvyyttä sekavaan käsitteistöön. *Sosiologia* 4. 286–299. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa: <<http://elektra.helsinki.fi/se/s/0038-1640/46/4/tavoitet.pdf>>.

Tutkimuksen saatekirje

Hei,

Olemme terveydenhoitajaopiskelijoita Metropolia ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä maahanmuuttajaopiskelijoiden elämänhallinnasta.

Tarkoituksenamme on haastattelun avulla selvittää, millaisia kokemuksia maahanmuuttajaopiskelijoilla on omasta elämänhallinnastaan. Lisäksi tutkimme, missä asioissa he tarvitsevat tukea elämänhallintaansa, ja miten heitä voitaisiin tukea. Tavoitteena on koota haastattelun tuloksista tietoa, jota voidaan hyödyntää esimerkiksi maahanmuuttajien terveydenhuoltopalveluita ja koulutusta suunniteltaessa ja toteutettaessa.

Haluaisimme haastatella sinua tutkimustamme varten. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Pyydämme sinulta lupaa nauhoittaa haastattelu ja käyttää siinä saatavaa tietoa ainoastaan opinnäytetyön tutkimuksellisiin tarkoituksiin. Sinulla on oikeus keskeyttää osallistuminen tutkimukseen missä tahansa sen vaiheessa. Sinulla on oikeus saada lisätietoja tutkimuksesta halutessasi.

Opiskelijoina meitä sitoo vaitiolovelvollisuus sekä terveysalan ammattieettiset ohjeet. Sinun henkilöllisyytesi ei tule esille valmiissa työssä. Tutkimuksen valmistuttua nauhoitteet ja muu haastatteluaineisto hävitetään asianmukaisesti.

Ystävällisin terveisin,
Mira Kolehmainen
Henna Vitikainen

.....

Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Kun allekirjoitan tämän lomakkeen, annan luvan siihen, että minua haastatellaan ja että haastattelu nauhoitetaan. Tiedän, että henkilöllisyyteni ei paljastu missään tutkimuksen vaiheessa. Annan luvan siihen, että minulta saatuja tietoja käytetään vain tutkimustarkoituksessa. Tiedän, että voin keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin vain, ja että kaikki haastatteluun liittyvät tiedot hävitetään, kun tutkimus on valmis.

Vantaa ____/____/2017

Allekirjoitus ja nimenselvennys:

Sisällönanalyysirunko

Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka	Yhdistävä luokka
Kielteinen opiskelupaikka-päätös Suomessa	Opiskelu ja työ	VALMA -luokan maa-hanmuuttajaopiskelijoi-den kokemuksia arjesta	VALMA -luokan maa-hanmuuttajaopiskelijoi-den kokemuksia elä-mänhallinnasta, saa-dusta tuesta ja koetusta tuen tarpeesta
Tyytyväisyys nykyiseen koulutukseen			
Opiskelun haastavuus			
Nykyisen koulutuksen hyödyt			
Opiskelutoverit			
Kotitehtävien tekeminen			
Työn saamisen vaikeus			
Kokemus omasta kielitai-dosta	Kielitaito		
Kielitaidon aiheuttamat ongelmat			
Suomen kielen opiskelu			
Ystävät	Ystävät ja perhe		
Lapset			
Puoliso			
Vapaa-aika	Arjen hallinta		
Arjen sujuminen			
Kodin hoitaminen			
Terveys ja jaksaminen	Fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi	VALMA -luokan maa-hanmuuttajaopiskelijoi-den kokemuksia itsestä ja elämästä	
Tyytyväisyys elämään			
Yksinäisyys			
Stressi			
Onnellisuus			
Mieliala			

Itsetunto	Minäkuva		
Vastoinkäymisten kohtaaminen			
Toimeliaisuus			
Tulevaisuuden koulutus	Ajatuksia tulevaisuudesta		
Tulevaisuuden työ			
Muut näkemykset tulevaisuudesta			
Suomi verrattuna kotimaahan	Kokemuksia Suomessa asumisesta	VALMA -luokan maahanmuuttajaopiskelijoiden kokemuksia elämästä Suomessa	
Kokemuksia terveydenhuollon palveluista Suomessa			
Asuinympäristö			
Kokemus taloudellisesta tilanteesta			
Kokemus epäoikeudenmukaisuudesta	Kokemuksia saadusta kohtelusta Suomessa		
Kokemukset ennakkoluuloista ja rasismista			
Ystäviltä saatu tuki	Saatu tuki	VALMA -luokan maahanmuuttajaopiskelijoiden saama tuki ja heidän kokemansa tuen tarve	
Perheeltä ja sukulaisilta saatu tuki			
Koulusta saatu tuki			
Julkiselta sektorilta saatu tuki			
Koee että tarvitsee tukea	Koettu tuen tarve		
Ei koe tuen tarvetta			

Teemahaastattelun runko

Tutustuminen	Tutustuminen ja tutkimuksen esittely
TEEMA 1	Sosiaalinen elämänhallinta
TEEMA 2	Psyykkinen elämänhallinta
TEEMA 3	Terveys
TEEMA 4	Materiaalinen hyvinvointi
Lopetus	Haastattelun lopetus ja yhteenveto

Tutustuminen ja tutkimuksen esittely

- Yleisten kuulumisten kyselyä, tuntemuksia haastatteluun osallistumisesta
- Kerrotaan lyhyesti tutkimuksen kulusta ja tarkoituksesta sekä haastattelun sisällöstä

TEEMA 1. Sosiaalinen elämänhallinta

- Perhe ja ajankäyttö

- Millainen perhe sinulla on? (Vapaata keskustelua perheenjäsenistä, onko sukulaisia aiemmassa kotimaassa, yhteydenpito?)
- Miten arki kotona sujuu? (kotityöt, ruoanlaitto, kauppa ja lapset)
- Miten sovitat yhteen lastenhoidon ja koulunkäynnin?
- Tuntuuko että aika riittää kaikkeen?
- Vapaa-aika, ystävät, yksinäisyys
 - Mitä teet vapaa-ajalla? (yleistä keskustelua harrastuksista yms.)
 - Onko sinulla ystäviä? (onko suomalaisia/ulkomaalaisia, missä tavannut, kuinka läheisiä, mistä asioista voi puhua?)
 - Tuntuuko sinusta että olet yksinäinen?
- Kulttuurierot ja sopeutuminen
 - Miltä sinusta tuntuu asua Suomessa? (lisäkeskustelua aiheesta vastauksen perusteella)
 - Miten elämä Suomessa eroaa aiemmasta kotimaasta? (+ ja -)
 - Oletko kohdannut rasismia?
- Opinnot
 - Miten pärjää koulussa? (Onko joku aine vaikeampi kuin toinen, mistä pidät, mikä on helppoa/vaikeaa?)
 - Viihdytkö koulussa, pidätkö opiskelusta?

- Tuen tarve
 - Koetko että tarvitset tukea joissain em. asioissa, jos niin millaista/keneltä? (arjessa selviämiseen, sosiaalisten verkkojen laajentamiseen, opinnoissa pärjäämiseen)

TEEMA 2. Psyykinen elämänhallinta

- Millaiseksi koet psyykkisen hyvinvointisi? (ahdistus, jännitys, pelot, masennus)
- Tyytyväisyys elämään
 - Oletko tyytyväinen elämääsi?
 - Oletko tyytyväinen itseesi?
 - Oletko onnellinen? (miksi)
- Koherenssin tunteesta
 - Mitä ajattelet tulevaisuudesta?
 - Tuntuuko että selviät mahdollisista ongelmista? (suhtautuminen)
- Stressi
 - Onko sinulla stressiä?
 - Miltä stressi tuntuu?
 - Mikä aiheuttaa sinulle stressiä?
 - Miten toimit jos olet stressaantunut? (helpottaaksesi tilannetta)
- Minäkuva
 - itseluottamus
 - luotatko siihen että onnistut asioissa joihin ryhdyt tai joudut?
 - mitkä ovat hyvät ja huonot puolesi?
 - itsetunto
 - mitä ajattelet itsestäsi, millainen olet?
 - missä asioissa olet hyvä?
 - missä haluat kehittyä?
- Tuen tarve
 - Koetko tarvitsevasi tukea psyykkiseen hyvinvointiisi, stressinhallintaan tai johonkin muuhun edellä mainittuun?

TEEMA 3. Terveys

- Terveys
 - Millaiseksi koet oman terveytesi? (perustelut, onko sairauksia yms.)
 - Miten koet oman jaksamisesi = riittääkö sinulla energiaa päivittäiseen elämään? Oletko väsynyt?
 - Miten nuket? (hyvin, huonosti, mistä johtuu, mahd. ongelmat)
- Terveyspalveluiden käyttö
 - Käytätkö suomalaisia terveydenhuollon palveluita? (kouluterveydenhuolto, neuvola, hammaslääkäri, terveysasema, erikoissairaanhoido)
 - Millaisia kokemuksia sinulla on palveluiden käytöstä?

- Onko terveyspalveluiden käytössä ollut jotain vaikeuksia, mitä? (tiedon saanti, asioiminen, asenteet, kieli, tulkit?)
- Tuen tarve
 - Koetko tarvitsevasi tukea oman terveytesi tai jaksamisesi kanssa? Entä terveyspalveluiden käytössä? (Millaista ja keneltä)

TEEMA 4. Materiaalinen hyvinvointi

- Asuminen
 - Millainen koti sinulla on?
 - Sijainti, viihtyvyys, turvallisuus, oma rauha?
- Talous
 - Mistä saat rahallisen toimeentulosi, ja riittääkö se elämiseen?
 - Koetko raha-asioissa jotain haasteita? (laskujen maksaminen, tukien hakeminen)
- Tuen tarve
 - Koetko tarvitsevasi tukea asumiseen liittyvissä tai raha-asioissa?