

”SE ON SITÄ, ETTÄ AJATTELEE POSITIIVISESTI JA ON ILOINEN”

Maahanmuuttajien kokemuksia heidän psyykkiseen
hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä

Suvi Korhonen

Opinnäytetyö
Tammikuu 2013

Hoitotyön koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





| | | |
|---|--------------------------------|---------------------------------------|
| Tekijä(t) KORHONEN, Suvi | Julkaisun laji Opinnäytetyö | Päivämäärä 03.01.2013 |
| | Sivumäärä 51 | Julkaisun kieli Suomi |
| | | Verkkojulkaisulupa myönnetty (X) |
| Työn nimi "SE ON SITÄ, ETTÄ AJATTELEE POSITIIVISESTI JA ON ILOINEN" Maahanmuuttajien kokemuksia heidän psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä | | |
| Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma | | |
| Työn ohjaaja(t) KUHANEN, Carita KATAINEN, Irmeli | | |
| Toimeksiantaja(t) Jyväskylän ammattikorkeakoulu | | |
| <p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata neljän Suomessa asuvan maahanmuuttajan kokemuksia heidän psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksinä oli 1. mitä maahanmuuttajat ymmärtävät käsitteen psyykinen hyvinvointi tarkoittavan, 2. mitkä tekijät maahanmuuttajat kokevat tukevan heidän psyykkistä hyvinvointiaan ja 3. mitkä tekijät maahanmuuttajat kokevat heikentävän heidän psyykkistä hyvinvointiaan. Tavoitteena oli saada kokemuseräistä tietoa maahanmuuttajien psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, sekä kaikille, jotka kohtaavat maahanmuuttajia työssään sekä asiakkaina että työtovereina.</p> <p>Opinnäytetyö tehtiin laadullista tutkimusmenetelmää käyttäen, sillä tarkoituksena oli saada haastateltavien oma ääni ja kokemukset kuuluviin. Aineistonkeruu toteutettiin teemahaastatteluina. Teemat nousivat työn tutkimustehtävistä ja viitekehystä. Keskeisimpiä teoreettisia lähtökohtia ovat maahanmuuttajat Suomessa, psyykinen hyvinvointi sekä maahanmuuttajien psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät.</p> <p>Haastattelut toivat erilaisia kokemuksia maahanmuuttajien psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Hyvinvointia tukeviksi tekijöiksi mainittiin esimerkiksi ystävät ja perhe sekä Suomen rauhallisuus. Myös työllisyys nähtiin toivottuna suomalaiseen yhteiskuntaan yhdistävänä tekijänä, jota suomen kielen oppiminen ja koulutus puolestaan edistivät. Psyykkistä hyvinvointia heikentäviksi tekijöiksi koettiin ikävä kotimaassa asuvia läheisiä kohtaan sekä vaikeus muodostaa ystävyys-suhteita suomalaisten kanssa. Myös suomen kielen koulutuksen kesto nähtiin toisaalta työhön pääsyä pitkittävänä. Rasismia ja syrjintää oli koettu vähäisesti, mutta koetut tilanteet olivat aiheuttaneet voimakkaita surullisuuden, pahan olon sekä epävarmuuden tunteita.</p> <p>Tästä opinnäytetyöprosessista jatkotutkimushaasteiksi nousi erilaisten maahanmuuttajien psyykkistä hyvinvointia tukevien ja heikentävien tekijöiden laajempi tutkiminen ja selvittäminen. Kehittämishaasteiksi nousi maahanmuuttajien psyykkisen hyvinvoinnin, yhteiskuntaan kuulumisen sekä oman elämänhallinnan tunteen lisääminen.</p> | | |
| Avainsanat (asiasanat) Maahanmuuttajat, henkinen hyvinvointi, mielenterveys, sopeutuminen, sosiaaliset suhteet, työllistyminen, opiskelu, syrjintä, rasismi | | |
| Muut tiedot | | |



| | | |
|--|--|---|
| Author(s) KORHONEN, Suvi | Type of publication Bachelor's Thesis | Date 03.01.2013 |
| | Pages 51 | Language Finnish |
| | | Permission for web publication (X) |
| Title "IT'S ALL ABOUT POSITIVE THINKING AND HAPPINESS" Migrants' experiences of factors affecting their mental well-being | | |
| Degree Programme Degree Programme in Nursing | | |
| Tutor(s) KUHANEN, Carita KATAINEN, Irmeli | | |
| Assigned by JAMK University of Applied Sciences | | |
| <p>Abstract</p> <p>The purpose of this thesis was to describe the experiences of four immigrants living in Finland related to the factors affecting the mental well-being. The research questions were 1. What did the concept of psychological well-being mean to the immigrants themselves? 2. What were the factors that the immigrants found to be supporting their psychological well-being? and 3. What were the factors that the immigrants found undermining their psychological well-being? The goal was to gain experience-based information about immigrants' psychological well-being and about the factors affecting it. This information was meant for social and health care professionals, as well as for all those who encounter immigrants in their work both as colleagues and as clients.</p> <p>This thesis had a qualitative research method. The aim was to make the interviewees' own voices and experiences heard. Data collection was conducted as theme interviews with pre-selected themes, which rose from the research tasks of this work as well as from its frame of reference. The most important theoretical premises were immigrants in Finland, psychological well-being and the different factors affecting immigrants' psychological well-being.</p> <p>The interviews of the four respondents raised different experiences of the factors affecting immigrants' psychological well-being. As factors supporting psychological well-being the respondents mentioned friends and family as well as the social stability in Finland. Employment was seen as a factor helping with the integration to the Finnish society. Learning the Finnish language and other education were seen as employment-promoting factors. The factors found to be impairing for psychological well-being were longing for friends and family who lived in the old home country as well as the difficulties to form friendships with the Finnish people. Finnish language education was seen, on the other hand, as too long lasting and, therefore, as a factor prolonging access to work. The interviewed immigrants had experienced modest racism and discrimination. However, these experiences had caused feelings of intense sadness, discomfort and uncertainty.</p> <p>The thesis process raised a few challenges related to development and further research. For further research the challenge is a more extensive investigation and detection of the factors affecting immigrants' psychological well-being. The developmental challenges were related to the question of how to increase immigrants' psychological well-being and social inclusion as well as their sense of increased life management.</p> | | |
| Keywords Immigrants, psychological well-being, mental health, adaption, social contacts, employment, education, discrimination, racism | | |
| Miscellaneous | | |

SISÄLTÖ

| | |
|--|----|
| 1 MAAHANMUUTTAJAT OSANA HYVINVOIVAA YHTEISKUNTAA..... | 3 |
| 2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT..... | 5 |
| 2.1 Maahanmuuttajat Suomessa | 5 |
| 2.2 Psyykinen hyvinvointi..... | 6 |
| 2.3 Maahanmuuttajien sopeutuminen..... | 9 |
| 2.3.1 Kielikoulutus ja opiskelu | 13 |
| 2.3.2 Työllisyys ja toimeentulo | 14 |
| 2.3.3 Sosiaaliset suhteet..... | 15 |
| 2.3.4 Syrjintä ja rasismi..... | 15 |
| 3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TUTKIMUSKYSYMYKSET JA TAVOITE | 17 |
| 4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT..... | 18 |
| 4.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä | 18 |
| 4.2 Aineiston keruu | 19 |
| 4.3 Aineiston analysointi..... | 21 |
| 5. TULOKSET..... | 23 |
| 5.1 Psyykinen hyvinvointi haastateltavien näkökulmasta | 23 |
| 5.2 Sopeutuminen uuteen maahan ja sen kulttuuriin | 24 |
| 5.3 Suomen kielen oppimisen ja koulutuksen merkitys | 26 |
| 5.4 Työllistymisen suuri merkitys | 26 |
| 5.5 Perhe ja ystävät voimavarana | 28 |
| 5.6 Kokemukset rasismista ja syrjinnästä Suomessa | 31 |
| 5.7 Tulosten yhteenveto | 33 |
| 6. TULOSTEN POHDINTAA..... | 34 |

| | |
|--|----|
| 7. EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS | 40 |
| LÄHTEET | 43 |
| LIITTEET | |
| Liite 1 Saatekirje | 46 |
| Liite 2 Suotumus | 47 |
| Liite 3 Kartta psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä | 48 |
| Liite 4 Haastattelun kysymykset/teemat | 49 |
| Liite 5 Vaitiolositoumus | 50 |
| KUVIOT | |
| KUVIO 1. Positiivisen mielenterveyden malli | 8 |
| KUVIO 2. Tulosten yhteenveto | 33 |
| KUVIO 3. Käsitukset psyykkisestä hyvinvoinnista ja kokemukset sitä tukevista ja heikentävistä tekijöistä | 39 |
| TAULUKOT | |
| TAULUKKO 1. Sopeutumisprosessin vaiheet | 10 |
| TAULUKKO 2. Akkulturaatiostrategiat | 12 |

1 MAAHANMUUTTAJAT OSANA HYVINVOIVAA YHTEISKUNTAA

Suomea on pitkään pidetty yhden kulttuurin ja kielen maana. Suomessa on kuitenkin asunut jo pitkään useita etnisiä väestöryhmiä ja heidän määrä Suomen väestössä on kasvamassa jatkuvasti (Schubert 2007, 9). Maahanmuuton kasvaessa myös kiinnostus maahanmuuttajien hyvinvoinnista ja sopeutumisesta on lisääntynyt (Sainola-Rodriguez 2009, 12).

Maahanmuuttajien terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä tekijöistä on tekeillä monenlaisia ja monentasoisia uudistuksia niiden edistämiseksi Suomessa. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL) toteuttaa parhaillaan maahanmuuttajien terveys- ja hyvinvointitutkimusta (Maamu 2010-2013), jossa selvitetään venäläis-, somali- ja kurditaustaisten aikuisten maahanmuuttajien terveyttä, hyvinvointia ja palveluiden käyttöä sekä elinoloja Suomessa. Tutkimuksen avulla voidaan kehittää toimia, joilla voidaan edistää maahanmuuttajien hyvinvointia Suomessa. (THL 2012). Myös kansallisessa Terveys 2015 - kansanterveysohjelmassa on kiinnitetty huomiota siihen, että erilaisuuteen perustuva syrjäytyminen olisi kyettävä välttämään sen huonojen terveysvaikutusten vuoksi (Rotko, Aho, Mustonen & Linnanmäki 2011, 74-77).

Osa Suomeen muuttavista maahanmuuttajista sulautuu täysin suomalaiseen kulttuuriin ja yhteiskuntaan, toiset puolestaan omaksuvat joitakin asioita uudesta kulttuurista säilyttäen kuitenkin myös tärkeimmät osat vanhasta kulttuuristaan. Joissakin tapauksissa maahanmuuttajat saattavat vieraantua sekä omasta että uuden maan kulttuurista. Tästä seuraava sopeutumattomuus ja juurettomuus voi aiheuttaa ongelmia sekä maahanmuuttajille itselleen että koko yhteiskunnalle. (Talib & Lipponen 2008, 9.) Raudan (2005) selvitysten mukaan Suomessa tarvittaisiin lisää maahanmuuttajatyöhön koulutusta saanutta hoitohenkilökuntaa, koulutettuja tulkkereita sekä ennen kaikkea tutkimustietoa maahanmuuttajien psyykkiseen hyvinvointiin liittyvistä ilmiöistä (Sainola-Rodriguez 2009, 12–13).

Psyykinen hyvinvointi on ihmisen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn perusta, joka muovautuu koko elämän ajan. Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat monet erilaiset tekijät, kuten yksilön identiteetti, sopeutumiskyky ja itseluottamus, sosiaaliset-, yhteiskunnan rakenteelliset-, kulttuuriset- sekä biologiset tekijät. Psyykinen hyvinvointi käsitetään usein mielen sairaudeksi tai sen puuttumiseksi, mutta se voidaan nähdä myös voimavarakeskeisen positiivisen mielenterveyden kautta. Tällöin kyse on mielen hyvästä voinnista ja ihmisen kyvystä selviytyä arjessa. Psyykinen hyvinvointi nähdään näin voimavarana, joka auttaa yksilöä kokemaan elämän mielekkääksi, solmimaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita sekä toimimaan tuottavana ja luovana yhteisön jäsenenä. (THL 2012.)

Tässä opinnäytetyössä olen kiinnostunut maahanmuuttajien psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden tarkastelemisesta nimenomaan positiivisen voimavarakeskeisen mielenterveyden kautta. Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä valitsin käsiteltäviksi aihealueiksi erilaiseen kulttuuriin sopeutumisen, koulutuksen, työllisyyden ja toimeentulon, sosiaalisen tuen sekä negatiivisista elämäntapahtumista syrjinnän ja rasmin. Rajasin työn näihin aihealueisiin, sillä ne olivat riittävän selkeitä ja ymmärrettäviä kokonaisuuksia, jotka oli mahdollista käsitellä suomen kielellä. Liian monien tai vaikeiden aiheiden käsitteleminen suomen kielellä, olisi voinut aiheuttaa väärinkäsityksiä puolin ja toisin.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata Suomessa asuvien maahanmuuttajan omia kokemuksia heidän psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä sekä heidän niille antamistaan merkityksistä. Työn tavoitteena on saada kokemusperäistä tietoa maahanmuuttajien psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavista tukevista ja heikentävistä tekijöistä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille sekä kaikille, jotka kohtaavat työssään maahanmuuttajia sekä asiakkaina että työtovereina kanssa. Opinnäytetyön aihe nousi sen ajankohtaisuudesta Suomessa sekä omasta henkilökohtaisesta mielenkiinnostani.

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

2.1 Maahanmuuttajat Suomessa

Maahanmuuttoon liittyvät termit ovat kirjavia ja jotkut jopa kiistanalaisia (Pakkaslahti & Huttunen 2010, 63). Maahanmuuttaja-käsite tarkoittaa Maahanmuuttoviraston määritelmän mukaan yleiskäsitettä henkilöistä, jotka muuttavat maasta toiseen millä perusteella tahansa. Tilastokeskus määrittelee käsitteen maahanmuuttaja koskevan vähintään vuoden oleskeluluvan Suomessa saanutta henkilöä, jolla on kotikunta ja jonka tiedot ovat väestörekisterissä. Yleisessä kielenkäytössä maahanmuuttajilla viitataan "muualta meille Suomeen muuttaneisiin ulkomailla syntyneisiin ihmisiin tai henkilöihin, jotka taustansa tai ulkonäkönsä vuoksi poikkeavat suomalaisista riippumatta siitä, kuinka kauan he ovat asuneet maassamme tai onko heillä Suomen kansalaisuus". Maahanmuuttajien Suomessa syntyneitä lapsia voidaan kutsua maahanmuuttajataustaisiksi henkilöiksi, jolla osoitetaan heidän taustallaan olevan maahanmuutto. (Abdelhamid, Juntunen & Koskinen 2010, 19.)

Suomeen tulleiden maahanmuuttajien määrä on kasvanut tasaisesti 1990-luvulta lähtien. Vuonna 2009 Suomessa oli pysyvästi asuvia ulkomaalaisia 155 700 henkilöä, mukaan laskematta turvapaikanhakijoita sekä Suomen kansalaisuuden saaneita. Suurimmat yksittäiset Suomessa asuvat maahanmuuttajaryhmät ovat venäläiset, virolaiset, ruotsalaiset, somalialaiset ja kiinalaiset. Lisäksi myös arabian kurdin ja albanian kielisiltä alueilta tulleita maahanmuuttajia on Suomessa muutamia tuhansia. Omina kulttuurisina vähemmistöinä voidaan mainita myös Suomessa asuvat saamelaiset ja Suomen romaanit. (Rotko ym. 2011, 69.) Muihin Euroopan maihin verrattuna maahanmuuttajien määrä on Suomessa hyvin pieni, vaikkakin se on kasvanut nopeasti. Vuonna 2007 maahanmuutto oli merkittävä väestönkasvua selittävä tekijä. (Pakkaslahti & Huttunen 2010, 63.)

Maahanmuuttajat voivat olla monista eri syistä Suomeen muuttaneita. Muuton taustalla

voi olla esimerkiksi avioliitto, palumuutto, turvapaikanhaku ja pakolaisuus, opiskelupaikka tai työ. Työsiirtolaisina Suomeen tulleita maahanmuuttajia on toistaiseksi ollut vain vähän, joskin työperustaisen maahanmuuton edistämisen tärkeyttä on korostettu Suomen väestön ikääntymisestä johtuvan työvoimapulan estämiseksi. Suomi ottaa vuosittain noin 750 kiintiöpakolaista, joilla on YK:n pakolaisjärjestö UNHCR:n myöntämä pakolaisasema. Kiintiöpakolaisten lisäksi Suomeen tulee pakolaisia turvapaikanhakijoina turvapaikanhakuprosessin ja perheiden yhdistämisen kautta. (Pakaslahti & Huttunen 2010, 63–64.)

2.2 Psyykinen hyvinvointi

Viimeisten vuosikymmenten aikana mielenterveystyössä on vahvistunut ihmisen kokonaisvaltainen terveys, jolloin ihmistä tarkastellaan fyysisenä, psyykkisenä, sosiaalisena ja hengellisenä kokonaisuutena (Noppari, Kiiltomäki, & Pesonen 2007, 14–16). Psyykinen hyvinvointi on terminä monimuotoinen. Puhuttaessa psyykkisestä hyvinvoinnista käytämme usein monia eri käsitteitä rinnakkain ja osin päällekkäin. Näitä termejä ovat subjektiivinen hyvinvointi, tyytyväisyys elämään, onnellisuus ja elämänlaatu sekä psykologinen, tunneperäinen ja henkinen. Eri termeillä voi olla joko kielteinen tai myönteinen merkitys ja usein psyykkisen hyvinvoinnin ajatellaan tarkoittavan mielen sairautta, vaikka siitä ei ole aina kyse. (Solman 2004, 34–33.)

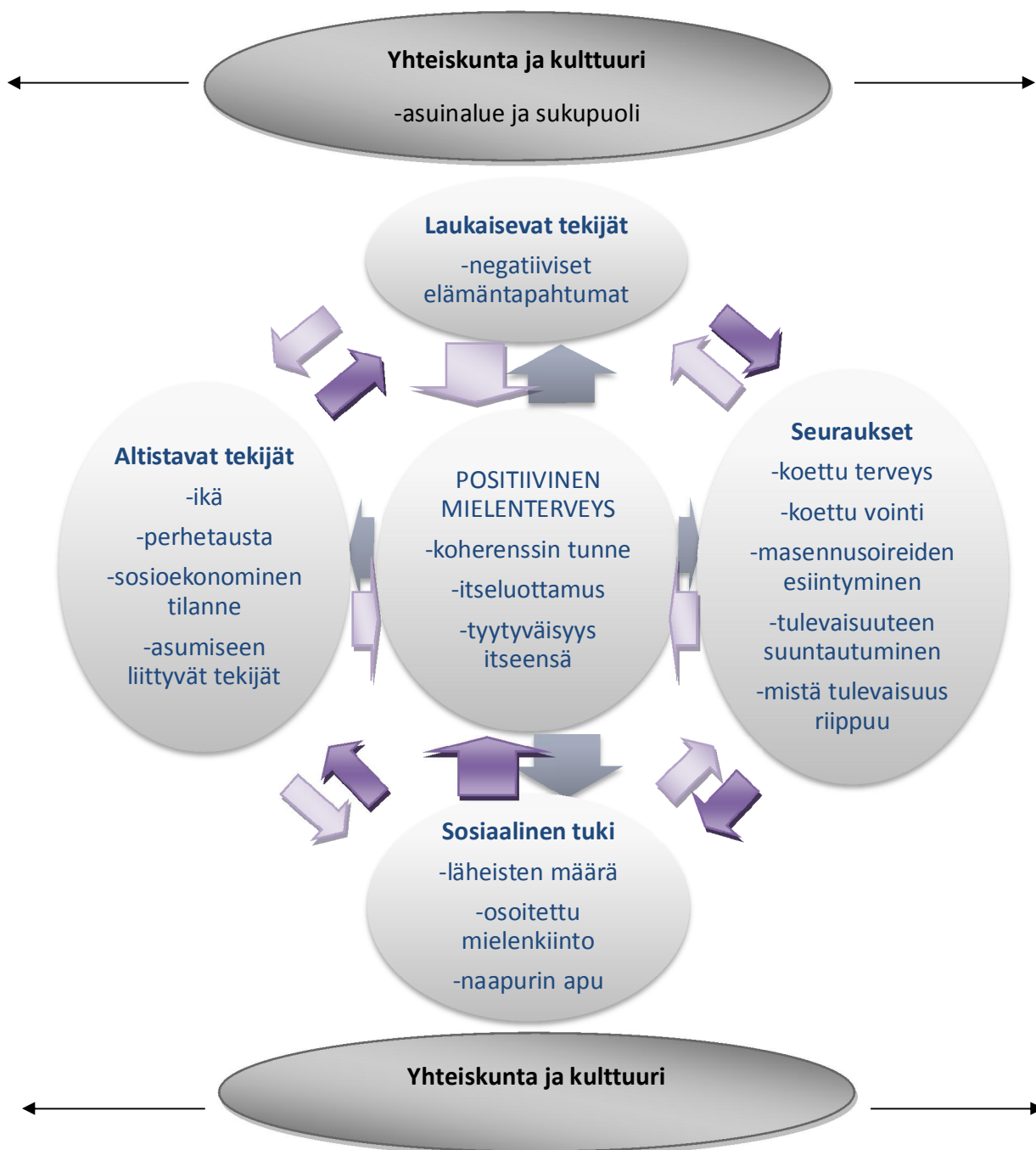
Käsite psyykinen hyvinvointi voidaan nähdä laajana kattoterminä, johon kuuluvat sekä positiivinen mielenterveys että negatiivinen mielenterveys. Negatiivinen mielenterveys pitää sisällään mm. erilaiset mielenterveyden ongelmat ja häiriöt. Positiivinen mielenterveys puolestaan tarkastelee mielenterveyttä voimavarana, ei mielen sairautena. Positiivinen mielenterveys on olennainen tekijä yleisen hyvinvointimme kannalta sekä kyvyllämme havaita, tulkita ja ymmärtää ympäristöä, sopeutua siihen ja muuttaa sitä tarvittaessa sekä viestiä keskenämme. (Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen 2004, 32.)

Positiivinen mielenterveys koostuu positiivisesta hyvinvoinnin kokemuksesta, yksilöllis-

tä voimavaroista, kuten itsetunnosta, optimismista sekä koherenssin tunteesta (kuvio 1). Näihin puolestaan vaikuttavat monet eri osatekijät, kuten ympäröivä yhteiskunta ja kulttuuri, erilaiset altistavat ja laukaisevat tekijät, sosiaalinen tukiverkosto, koettu terveys ja hyvinvointi sekä tulevaisuuteen suuntautuneisuus. (Lavikainen ym. 2004, 16, 32.)

Positiivista mielenterveydessä avainasemassa on koherenssin eli elämänhallinnan tunne. Koherenssin tunne on kykyä nähdä maailma ymmärrettävänä, hallittavana ja mielekkäänä kokonaisuutena. (Noppiari ym. 2007, 30.) Koherenssin tunteen on ajateltu rakentuvan sosiaalisen ympäristön, yhteiskunnan sekä perimän yhteisvaikutuksen tuloksena. Vahvan koherenssin tunteen omaava henkilö kykenee erilaisten toimintatapojen joustavaan käyttöön ristiriitatilanteissa niiden ratkaisemiseksi, ja hän tuntee, että hänellä on voimavaroja selviytyä tilanteesta. Vahva koherenssin tunne ylläpitää yksilön terveyttä ja yleistä hyvinvointia. Heikko koherenssin tunne puolestaan altistaa henkilön stressitekijöiden haitallisille terveysvaikutuksille. Erilaisten kulttuuriin liittyvien tekijöiden on myös todettu vaikuttavan yksilön koherenssin tunteeseen. Vahva koherenssin tunne ja joustavuus vaikuttavat positiivisesti maahanmuuttajien sosiaaliseen integraatioon uudessa kotimaassa. (Mammon 2010, 26–27, 30.)

Itseluottamus on toinen merkittävä tekijä positiivisessa mielenterveydessä. Se on ihmisen luottamista omiin kykyihinsä, osaamiseensa ja selviytymiseensä. Hyvät tunnesuhteet ja tyytyväisyys elämään tukevat itseluottamuksen rakentumista. Tyytyväisyys elämään puolestaan korreloi itsensä hyväksymisen ja hyvän itsetunnon kanssa. Kaikki nämä tekijät mielletään psyykkisesti terveen ihmisen ominaisuuksiksi. (Noppiari ym. 2007, 30.) Voidaan myös ajatella, että itseluottamus, ongelmanratkaisutaidot sekä koherenssin tunne kuvaavat eräällä tavalla yksilön psyykkistä hyvinvointia. Niiden avulla voidaan päästä toivottuun lopputilaan; hyvinvoinnin tunteeseen, koettuun onnellisuuteen, mielen sairauksien puuttumiseen, fyysiseen terveyteen ja tasapainoiseen elämään. (Solman 2004, 37.)



KUVIO 1. Positiivisen mielenterveyden malli (Solman 2004, 36)

Ympäristö ja ympäröivä kulttuuri sekä siinä vallitsevat arvot ovat tärkeitä tekijöitä vaikuttaen moniin muihin psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaviin osatekijöihin. Muuttaminen maasta toiseen aiheuttaa yksilölle usein psyykkistä kuormitusta, jota voidaan pitää eräänlaisena stressitilana. Muuttamisesta seuraavat elämäntilanteen muutokset voidaan nähdä uhkana tai haasteena ja ne käynnistävät ihmisen sisäiset puolustusmekanismit tilanteen ja ympäristön hallitsemiseksi. Vieraaseen maahan ja kulttuuriin muuttaminen ei ole suoraan uhka psyykkiselle hyvinvoinnille, mutta se lisää monella tavalla riskiä psyykkisen hyvinvoinnin heikkenemiseen. (Talib & Lipponen 2008, 108–109.)

Kansainvälisten tutkimusten perusteella tiedetään, että maahanmuuttajien psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat monet tekijät uudessa kotimaassa. Tekijät voivat olla joko yksilön psyykkistä hyvinvointia tukevia tai päinvastoin sitä heikentäviä. Tukevia tekijöitä, maahanmuuttajan voimavaroja uudessa kotimaassa, ovat hyvä sosioekonominen asema, riittävän hyvä kielitaito, uuden yhteiskunnan tuntemus, työllistyminen, sosiaalinen tuki sekä syrjinnältä välttyminen. (Väänänen ym. 2009, 71.) Heikentäviä tekijöitä ovat puolestaan jyrkkä sosio-ekonomisen aseman lasku, vaikeus oppia uusi kieli, eroon joutuminen perheenjäsenistään ja oman kulttuurinsa ihmisistä, kokemukset epäystävällisyydestä, torjunnasta tai syrjinnästä, traumaattiset kokemukset tai pitkäaikainen stressi (Talib & Lipponen 2008, 108–109). Uudessa maassa asuttu aika sekä yhteiskuntaan sopeutumisella ja integroitumisen onnistumisella on suuri vaikutus psyykkistä hyvinvointia tukevien ja heikentävien tekijöiden merkityksiin (Rotko ym. 2011, 72, 69).

2.3 Maahanmuuttajien sopeutuminen

Kahden eri kulttuurin kohdatessa on maahanmuuttajan sekä valtaväestöön kuuluvan sopeuduttava erilaisiin kulttuurisiin muutoksiin (Lumio 2011, 69). Kulttuuriin sopeutumisella eli akkulturaatiolla tarkoitetaan kulttuuriin sopeutumiseen ja oppimiseen liittyvää muutosta. Maahanmuuttajat joutuvat usein käymään läpi vaikeitakin kokemuksia ja tunnetiloja, mutta toisaalta niiden läpikäyminen voi olla tie kasvuun ja uuden oppimi-

seen. (Hämäläinen-Kebede 2003, 15.)

Maahanmuuttajat käyvät uuteen maahan sopeutumisprosessin läpi usein kulttuurikriisiksi kutsutun vaiheen kautta. Maahanmuuttajien sopeutumisprosessit ovat kuitenkin erilaisia ja yksilöllisiä ja jokainen käy läpi omanlaisensa polun pyrkiessään sopeutumaan uuteen kotimaahan ja sen kulttuuriin. Sopeutumisprosessi on jaoteltu neljään eri vaiheeseen (taulukko 1), joissa vallitsevat erilaiset tunteet ja reaktiot. (Schubert 2007, 182–183.)

TAULUKKO 1. Sopeutumisprosessin vaiheet

| | |
|-------------------------------|---|
| 1. Ihastus | Positiivisuus, uudet asiat koetaan myönteisinä Uteliaisuus uutta kohtaan, innostunut uudesta kulttuurista ja uusista toimintatavoista |
| 2. Kriisi | Herääminen ”arkeen”, huomataan uuden ympäristön huonot puolet, uudet asiat tuntuvat vierailta, turhautuminen ja väsymys, menetyksen kokemuksia, kulttuurikriisi |
| 3. Sopeutuminen | Kulttuurikriisin ylittäminen, tilanne neutralisoituu Kykenee näkemään sekä hyviä että huonoja puolia uudessa kotimaassa |
| 4. Normaaliin takaisin | Uuden tasapainon löytyminen Itsensä hyväksyminen osaksi uutta ympäristöään |

Ympäröivän kulttuurin sisällön muuttuessa yllättäen toisenlaiseksi kuin mihin on tottunut eikä mikään vanha enää päde, joutuu ihminen usein hämmennyksen valtaan. Tällaista tilaa kutsutaan kulttuurikriisiksi ja se liittyy osana sopeutumisprosessiin. Ihmisen katsotaan olevan psyykkisessä kriisissä silloin, kun hän kohtaa elämäntilanteen, jossa hänen aikaisemmat kokemuksensa ja opitut reaktiomallit eivät ole riittäviä, jotta hän voisi ymmärtää ja hallita psyykkisesti sen hetkisen tilanteensa. (Hämäläinen-Kebede 2003, 13–

14.)

Sommarhem (2012) kuvaa samanlaista sopeutumiseen liittyvää ilmiötä käyttäen siitä termiä akkulturaatiostressi. Sommarhemin mukaan akkulturaatiostressiin liittyy usein hämmennystä omasta identiteetistä, vieraantuneisuuden tunteita sekä psyykkisiä että psykosomaattisia oireita. Tyypillisiä oireita ovat masentuneisuus ja ahdistuneisuus. Akkulturaatiostressi voi olla myös positiivinen voima, jolloin se kasvattaa henkilön psyykkistä toimintakykyä yksilöä motivoimalla ja stimuloimalla. Optimaalisen akkulturaatiostressin on todettu auttavan maahanmuuttajaa reagoimaan tehokkaalla ja mielekkäällä tavalla uuteen ympäristöön. (Sommarhem 2012, 13–14.)

Uuteen ympäristöön ja kulttuuriin sopeutumisessa voidaan nähdä kaksi eri osa-aluetta; sosiaalinen sopeutuminen ja psykologinen sopeutuminen. Sosiaalinen sopeutuminen pitää sisällään maahanmuuttajan linkittymisen uuteen ympäristöönsä erityisesti perheeseen, kouluun sekä työhön liittyvillä osa-alueilla. Psykologinen sopeutuminen puolestaan on maahanmuuttajan etnisen identiteetin, arvojen, asenteiden ja käyttäytymisen muutoksia. John W. Berry on kehittänyt sosiaalipsykologian piireissä tunnetuimman kulttuuriin sopeutumisen strategiamallin (taulukko 2), jolla saadaan neljä erilaista kulttuuriin sopeutumisen strategiaa. (Berry 1997, 10, 14; Hämäläinen-Kebede 2003, 16.) Sopeutumisstrategiat kuvaavat miten yksilö haluaa samaistua omaan ja/tai valtaväestöön (Lumio 2011, 69).

Sopeutumisen eli akkulturaation tavoitteena ja optimaalisimpana vaihtoehtona on integraatio eli maahanmuuttajan tasapainoinen sopeutuminen ja kotoutuminen uuteen yhteiskuntaan säilyttäen kuitenkin myös oman kulttuurin tärkeimpiä osia (Hämäläinen-Kebede 2003, 15–17). Monissa tutkimuksissa on todettu onnistuneen sopeutumisen ja integraation olevan yhteydessä maahanmuuttajien parempaan psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin, parempaan itsetuntoon, työssä ja koulussa pärjäämiseen sekä lievempään koettuun akkulturaatiostressiin muihin akkulturaatiostrategioihin verrattuna (Sommarhem 2012, 15; Phinney, Horenczyk, Liebkind & Vedder 2001, 501).

TAULUKKO 2. Akkulturaatiostrategiat

| | |
|---------------------------|--|
| 1. Integraatio | Parhain psykologinen tulos, Uuden kulttuurin hyväksyminen, säilyttäen myös osia omasta kulttuurista, pyrkimys osallistua yhteiskunnan toimintaan ja sosiaalisiin verkostoihin |
| 2. Assimilaatio | Oman kulttuurin hylkääminen ja uuden kulttuurin täysivaltainen omaksuminen |
| 3. Separaatio | Oman kulttuurin säilyttäminen sellaisenaan ja uuden kulttuurin välttäminen |
| 4. Marginalisaatio | Psykologisesti huonoin vaihtoehto, oman sekä uuden kulttuurin torjuminen |

Sopeutumisessa ja akkulturaatiossa ydin on kahden kulttuurin kohtaamisessa, niinpä myös vastaanottavan maan väestön asenteilla on suuri merkitys maahanmuuttajien sopeutumiseen. Maahanmuuttajien, kuten kenenkään muunkaan, asenteet eivät synny tyhjiössä, vaan ne ovat jatkuvasti valtaväestön asenteiden ympäröiminä. (Sommarhem 2012, 4,7,11.) Sopeutuminen ja toivottu integraatio voi tapahtua vain suotuisissa olosuhteissa monikulttuurisuuden hyväksyvässä avoimessa ympäristössä, jossa arvostetaan erilaisia kulttuureja. Jos valtaväestö uudessa kotimaassa vaatii, painostaa tai rajoittaa liikaa maahanmuuttajien valintaa sopeutumisstrategioissa, voi siitä seurata sopeutumisongelmia. Esimerkiksi pakotettu assimilaatio yhdistettynä pakotettuun separaatioon, voi johtaa siihen, että lopputuloksena onkin maahanmuuttajan marginalisoituminen. (Berry 1997, 10.)

Uuteen maahan sopeutumisessa tärkeäksi tekijäksi nousee myös maahanmuuttajan etninen identiteetti, joka koostuu itsetuntemuksesta, ryhmään kuulumisen tunteesta, siihen sitoutumisesta ja yhteisistä arvoista sekä asenteista omaa etnistä ryhmää kohtaan. Etninen identiteetti on dynaaminen rakenne, joka kehittyy ja muuttuu jatkuvasti henki-

lön oman kehityksen sekä kasvuympäristön mukaisesti. (Phinney, Horenczyk, Liebkind & Vedder 2001, 496.)

Phinney ym. (2001, 496–500, 502) ovat tutkineet neljän vastaanottavan maan (USA, Suomi, Israel ja Alankomaat) tiettyjen maahanmuuttajaryhmien nuorten etnisen identiteetin ja kansallisen identiteetin välistä suhdetta perustuen laajaan kansainväliseen tutkimukseen (International Comparative Study of Ethnocultural Youth, ICSEY-projekti). Suomesta tutkimukseen osallistuvat olivat Vietnamista sekä Turkista lähtöisin olevia maahanmuuttajia. Tutkimuksen mukaan kaikissa maissa maahanmuuttajien entinen identiteetti oli kansallista identiteettiä vahvempi. Kuitenkin Suomessa maahanmuuttajien etninen identiteetti oli huomattavasti heikompi verrattuna muihin tutkimukseen osallistuneisiin maihin, mutta myös kansallinen identiteetti oli Suomessa toiseksi heikoin. Tutkimus osoitti, että Suomessa maahanmuuttajilla on usein marginalisoitunut identiteetti, joka ennustaa myös huonoa sopeutumista. Tutkituista maista vain USA:ssa maahanmuuttajat olivat lähimpänä toivottua integroitunutta identiteettiä.

2.3.1 Kielikoulutus ja opiskelu

Suomessa vakinaisesti asuvilla oppivelvollisuusikäisillä maahanmuuttajilla on oikeus samaan peruskoulutukseen kuin suomalaisillakin. Myös yhdenvertaisuuslaki (21/2004) velvoittaa, että viranomaisten tulee aktiivisesti ja suunnitelmallisesti edistää yhdenvertaisuutta. Kuitenkin maahanmuuttajien opetuksen järjestämisessä on eroavaisuuksia kuntatasolla, eikä lainsäädännön velvoittavuus toteudu riittävän hyvin. Esimerkiksi mahdollisuus saada suomenkielen opetusta on monissa kunnissa puutteellista, kirjavaa ja osin riittämätöntä. Tämä ilmenee niin kouluissa kuin aikuisten työvoimapolitiittisilla kielikursseillakin. (Rotko ym. 2011, 71–72.)

Suomen kielen taidolla on merkittävä rooli suomalaiseen yhteiskuntaan kuulumisessa, työllistymisessä sekä koulutuspaikan saamisessa. Kielitaidon kehittyminen voidaan nähdä prosessina, joka on jatkuvassa muutostilassa. Maahanmuuttajan suomen kielen kou-

lutus tukee kielen oppimista, mutta se ei kuitenkaan ole suorassa yhteydessä saavutettuun kielitaidon tasoon. Oppimiseen vaikuttaa myös koulutuksen intensiivisyys sekä maahanmuuttajan yksilölliset lähtökohdat ja ominaisuudet, kuten älykkyys, kielellinen lahjakkuus, motivaatio, asenteet, oppimisstrategiat, sosiaalisuus sekä äidin kielen läheisyys tai etäisyys opiskeltavaan kieleen. Tehokkaan suomen kielen oppimiseksi olisikin hyvä ottaa huomioon nämä yksilölliset tekijät sekä pyrkiä yhdenmukaisten tavoitteiden entistä tehokkaampaan ja nopeampaan saavuttamiseen. Tällä tavoin maahanmuuttajat pääsisivät entistä nopeammin siirtymään ammatillisiin opintoihin. Kielitaitovaatimukset näkyvät esimerkiksi siinä, että ammatillisessa koulutuksessa maahanmuuttajan pitäisi pärjätä jo yksin eikä opintojen aikana ehdi hankkia opintoihin vaadittavaa peruskielitaitoa. (Paananen 2005, 17–18.)

2.3.2 Työllisyys ja toimeentulo

Maahanmuuttajien työttömyys on suuri haaste ja erityisesti pakolaisina tulleiden työllistyminen Suomessa on hidasta. Suomessa köyhiä, pienituloisia, alempiin sosioekonomisiin asemiin kuuluvia ja yksinhuoltajia on maahanmuuttajien keskuudessa enemmän valtaväestöön verrattuna, etenkin tietyissä maahanmuuttajaryhmissä. Vaikka suurin osa Suomessa asuvista maahanmuuttajista ovat työkäisiä, monet heistä ovat työttömiä. (Malin 2011, 207.) Työministeriön arvion mukaan vuonna 2005 irakilaisista 67 %, somalialaisista 62 % ja iranilaisista 60 % olivat työttömiä (Pakaslahti & Huttunen 2010, 65).

Maahanmuuttajien asema työmarkkinoilla on haastava, sillä ilman ammattipätevyyttä, kielitaitoa, yhteiskunnan tuntemusta ja valtaväestön sosiaalisten verkostojen hallintaa, työnsaanti on hankalaa. Sosiaalisilla verkostoilla ja kontakteilla suomalaisiin ja muihin maahanmuuttajiin on todettu olevan suuri merkitys työllistymisessä. Toisaalta vaadittavan kielitaidon sekä sosiaalisten verkostojen saaminen ilman työtä on vaikeaa. Monet maahanmuuttajat pitävät työtä erittäin tärkeänä asiana elämässään, sillä se mahdollistaa myös näkökulman suomalaiseen elämäntapaan, normeihin, arvomaailmaan ja yhteiskuntaan. (Rotko ym. 2011, 71–73.)

Työllisyydellä voi olla positiivisten merkitysten lisäksi myös negatiivinen vaikutus maahanmuuttajien hyvinvointiin. Työ toisaalta tukee hyvinvointia ja jaksamista, mutta toisaalta heikot työolot, liian suuri työmäärä, syrjintä tai työtehtävien vaikeus vähentävät hyvinvointia ja aiheuttavat stressiä. Maahanmuuttajat voivat altistua työvoiman hyväksikäytölle, huonoille työolosuhteille ja alipalkkaukselle. Etenkin rakennusalalla, ravintolalalla, kuljetusalalla ja siivousalalla on havaittu selkeitä puutteita ulkomaalaisen työvoiman palkkauksessa. Myöskään lisä-, ylityö- ja sunnuntaikorvauksia ei aina heille makseta ja palkkaus saattaa olla työehtosopimuksen vähimmäistasoa alhaisempi. Pääkaupunkiseudulla tehdyn tutkimuksen mukaan maahanmuuttajien keskitulot ovat kaikilla aloilla selvästi alhaisemmat kuin kantaväestöllä. Maahanmuuttajat harvoin myöskään työskentelevät koulutustaan vastaavissa tehtävissä. (Rotko ym. 2011, 73.)

2.3.3 Sosiaaliset suhteet

Usein perhe koetaan sosiaalisena voimavarana uuteen kotimaahan ja sen kulttuuriin sopeutumisessa sekä mahdollisissa vastoinkäymisissä. Toisaalta vähäiset tukiverkostot lisäävät maahanmuuttajien stressiä ja heikentävät psyykkisiä voimavaroja. Maahanmuuttajan eristäytyneisyys ja sosiaalisen tuen puuttuminen näyttäisivät liittyvän lisääntyneeseen sairastavuuteen ja kuolleisuuteen. Monet maahanmuuttajat kokevat uudessa maassa monikulttuuristen yhteisöjen olevan merkityksellisiä sosiaalisen tuen saamisessa. Syrjinnän ja turvattomuuden kokemukset vähentävät usein halua muodostaa suhteita kantaväestöön. (Pakkaslahti & Huttunen 2010, 143–144.)

2.3.4 Syrjintä ja rasismi

Maahanmuuttaja on voinut kokea lähtömaassaan traumaattista väkivaltaa ja tapahtumat voivat vaikuttaa pitkäänkin yksilön toimintakykyä alentavasti, aiheuttaa posttraumaattisia stressioireita tai jopa psyykkisen kriisin. Tällaisia traumaattisia kokemuksia omaavien maahanmuuttajien psyykkinen hyvinvointi voi olla siis jo valmiiksi heikko uu-

teen maahan saapuessaan. Uudessa maassa asuessaan maahanmuuttajien on todettu usein kokevan stressiä eri elämänaalueilla tapahtuvan syrjinnän vuoksi. Syrjinnän ja rasismin kokeminen aiheuttaa tällöin kumuloituvan stressitilan ja stressi puolestaan on yksi tärkeimmistä depressiota aiheuttavista ja laukaisevista tekijöistä. Tällöin ihmisen hyvinvointi ja psyykkinen terveys voivat olla vakavasti uhattuna. Kaikenlainen syrjintä vahingoittaa ihmisen mielenterveyttä ja minäkuvaa sekä loukkaa ihmisarvoa. Mitä pidempään ja mitä useammalla elämänaalueella ihminen kokee syrjintää, sitä vahingollisempaa se on. (Malin 2011, 209, 210.)

Euroopassa tehdyn selvityksen mukaan (Eurobarometer 2009, 24) neljäsosa maahanmuuttajista olivat kokeneet syrjintää heidän etnisen taustan vuoksi. Schaafsman (2011, 786) tekemässä maahanmuuttajien syrjintää ja hyvinvointia selvittävässä tutkimuksessa todettiin, että maahanmuuttajien identifioitumisella omaan ja uuteen yhteiskuntaan on vaikutusta koettuun syrjintään. Tutkimus osoitti, että vahvasti alkuperäiseen kulttuuriinsa identifioituneet maahanmuuttajat ilmoittivat enemmän syrjintäkokemuksia uudessa kotimaassaan kuin heikommin alkuperäiseen kulttuuriinsa identifioituneet. Kuitenkaan vahvasti alkuperäiseen kulttuuriinsa identifioituneet eivät kokeneet syrjinnän vaikuttavan hyvinvointiinsa yhtä negatiivisesti kuin heikommin identifioituneet. Toisaalta vahvasti uuden kotimaan valtakulttuuriin identifioituneet maahanmuuttajat ilmoittivat vähemmän syrjintäkokemuksia, mutta kokivat syrjinnän vaikuttavan negatiivisemmin heidän hyvinvointiinsa kuin valtaväestöön heikommin identifioituneet maahanmuuttajat. Kuitenkin esimerkiksi Phinney (2003, 2009) on saanut ilmiöstä myös päinvastaisia tuloksia.

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TUTKIMUSKYSYMYKSET JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata neljän Suomessa asuvan maahanmuuttajan omia kokemuksia ja käsityksiä heidän psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä sekä heidän niille antamista merkityksistä.

Tutkimuskysymykset:

1. Mitä maahanmuuttajat ymmärtävät käsitteen psyykinen hyvinvointi tarkoittavan?
2. Mitkä tekijät maahanmuuttajat kokevat tukevan heidän psyykkistä hyvinvointiaan?
3. Mitkä tekijät maahanmuuttajat kokevat heikentävän heidän psyykkistä hyvinvointiaan?

Opinnäytetyön tavoitteena on saada kokemukseräistä tietoa maahanmuuttajien psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavista tukevista ja heikentävistä tekijöistä sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisille sekä kaikille, jotka kohtaavat maahanmuuttajia työssään sekä asiakaina että työtovereina.

4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

4.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä

Laadullisen tutkimuksen suomenkielisissä metodioppaissa ja tutkimusraporteissa on käytetty synonyymeinä termejä kvalitatiivinen, pehmeä, ymmärtävä ja ihmistutkimus. Laadullisen tutkimuksen kirjallisuudesta löytyy monia eri tapoja luokitella laadullisen tutkimuksen kokonaisuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 23, 25.) Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen ajatuksena todellisuuden monimuotoisuus. Ihmiset asettavat kysymyksiä ja tulkitsevat asioita omasta näkökulmastaan ja ymmärryksestään. Saman asian voi ymmärtää sekä kuvata monin eri tavoin. Laadullisessa tutkimuksessa kiinnostuksen kohteena olevia asioita ei voida yksinkertaisella tavalla mitata määrällisesti vaan pyritään selvittämään tutkittavalle asialle annettuja merkityksiä. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 160–161.)

Keskeinen käsite laadullisessa tutkimuksessa on induktiivinen päättely, joka tarkoittaa yksittäisistä tapahtumista tehtyjen havaintojen yhdistämistä laajemmaksi kokonaisuudeksi. Tutkimusta ohjaavat mitä, miksi ja miten kysymykset, jotka selvittävät kyseisen ilmiön tapahtumia tutkimukseen osallistujien näkökulmasta. (Kylmä & Juvakka 2007, 22–23, 26.) Laadullisessa tutkimuksessa tärkeää on myös kysymys: kuinka minä voin ymmärtää toista? Tämä tarkoittaa sitä, miten haastattelijan on mahdollista ymmärtää haastateltavaa ja toisaalta myös sitä, miten joku toinen ymmärtää haastattelijan tutkimusraporttia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 68.)

Tässä opinnäytetyössä olin kiinnostunut nimenomaan Suomeen muuttaneiden ja Suomessa asuvien maahanmuuttajien omakohtaisista kokemuksista heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa vaikuttavista tekijöistä sekä psyykkiselle hyvinvoinnille antamista yksilöllisistä merkityksistä. Tästä syystä laadullisen tutkimuksen lähestymistapa soveltui parhaiten työn tarkoitukseen sekä tutkimuskysymyksiin ja kiinnostuksen kohteina olleiden asioiden selvittämiseen.

4.2 Aineiston keruu

Laadullisessa tutkimuksessa yleisimmin käytettyjä aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. Näitä menetelmiä voidaan käyttää joko yhdistelminä, rinnakkain tai yksittäin. Haastattelulla ja kyselyllä saadaan haluttuja vastauksia, kun ollaan kiinnostuneita siitä mitä ihminen ajattelee tai miksi hän toimii niin kuin toimii. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71–72.)

Aineistonkeruussa käytettäessä menetelmänä teemahaastattelua eli puolistrukturoitua haastattelua, edetään etukäteen valmiiksi valittujen teemojen ja mahdollisten tarkentavien kysymysten perusteella yksittäisten kysymysten sijaan. Metodologisesti tämä haastattelutapa tuo haastateltavan oman äänen kuuluviin korostaen hänen omia tulkintojaan eri asioista ja niille antamistaan merkityksistä sekä näiden merkitysten muodostumista vuorovaikutuksessa. Tarkoituksena on pyrkiä löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen tai tutkimustehtävän mukaisesti. Etukäteen valittujen haastattelun teemojen olisi perustuttava tutkimuksen viitekehykseen. (Tuomi & Sarajärvi, 74–75; Hirsjärvi & Hurme 2009, 54).

Teemahaastattelu voidaan toteuttaa joko yksilö- tai ryhmähaastatteluna, joilla molemmilla on sekä vahvat että heikot puolensa. Yksilöhaastattelulla saadaan ryhmähaastattelua tarkempaa, yksityiskohtaisempaa sekä luotettavampaa tietoa. Toisaalta se myös vie haastattelijalta aikaa enemmän. Haastateltavien valinnassa oleellista on, että tutkittava ilmiö liittyy heihin ja se koskettaa heitä. Laadullisessa tutkimuksessa haastateltavien määrää ei voida usein ennakkoon määritellä. Joissain tapauksissa ilmiöön liittyy vain pieni määrä henkilöitä. Jos ilmiö taas koskettaa isoa joukkoa henkilöitä, haastatteluun valitaan niin monia, että vastaukset saturoituvat, eikä uusia näkökulmia ilmiöön enää muodostu. (Kananen 2010, 52–54.)

Teemahaastattelu soveltui työhöni, sillä tarkoituksena oli kerätä aineistoa haastateltavilta niin, että he saivat tuoda esiin omat ajatuksensa, näkemyksensä ja kokemuksensa valituista haastatteluteemoista. Haastatteluun valitut teemat (liite 4) nousivat tämän

työn tutkimuskysymyksistä sekä niiden ympärille muodostuneesta viitekehystä. Psykkiseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä valitsin käsiteltäviksi teemoiksi erilaiseen ympäristöön ja kulttuuriin sopeutumisen, koulutuksen, työllisyyden ja toimeentulon, sosiaalisen tuen sekä negatiivisista elämäntapahtumista syrjinnän ja rasmin. Rajasin työn näihin aihealueisiin, sillä ne olivat riittävän selkeitä ja ymmärrettäviä kokonaisuuksia, jotka oli mahdollista käsitellä suomen kielellä. Liian monien tai vaikeiden teemojen käsitteleminen suomen kielellä, olisi voinut aiheuttaa väärinkäsityksiä puolin ja toisin. Haastattelun teemoihin liittyvät kysymykset olivat avoimia kysymyksiä, joihin haastateltavat saivat vastata omin sanoin.

Haastatteluita varten muodostin haastateltaville kartan psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä yhdistämällä Mammonin (2010, 87) maahanmuuttajien yleisen merkitysverkoston, Sohlmanin (2004, 36) positiivisen mielenterveyden mallin sekä Väänänen ym. (2009, 70) maahanmuuttajien terveyttä suojaavat tekijät (liite 3). Saatekirjeen (liite 1), suostumussopimuksen (liite 2), psyykkisen hyvinvoinnin kartan sekä teemahaastattelun teemat (liite 4) toimitin haastateltaville jo etukäteen, jotta he saivat tutustua haastattelun aiheeseen ja teemoihin sekä tekemääni psyykkisen hyvinvoinnin karttaan jo ennen haastatteluita. Haastateltavien suullisella suostumuksella haastatteluissa oli mukana hyvän suomen kielen omaava maahanmuuttajataustainen henkilö avustajana. Avustaja toimi eräänlaisena tulkkina tarvittaessa ja hän allekirjoitti myös vaihtolositoumuksen (liite 5). Koehaastattelu ja haastattelurunko testattiin myös edellä mainitulla avustajalla.

Opinnäytetyön haastatteluihin osallistuneet neljä maahanmuuttajaa olivat 34–39 vuotiaita ja he olivat asuneet Suomessa noin 3,5-5 vuotta. Kaikilla haastateltavilla oli kohtuullisen hyvä suomen kielen taito sekä kokemusta sopeutumisesta uuteen maahan ja sen erilaiseen kulttuuriin sekä eri tekijöiden vaikutuksista heidän psyykkiseen hyvinvointiin. Haastateltavat olivat lähtöisin Aasiasta sekä Afrikasta ja he olivat tulleet Suomeen sekä avioliiton että pakolaisjärjestön kautta. Haastattelut toteutettiin syys-talvella 2012 yksilöhaastatteluina sekä mukana olleen pariskunnan kohdalla parihaastatteluina. Haastatte-

lut kestivät noin 40–50 minuuttia ja ne nauhoitettiin haastateltavien suullisella luvalla puhelimen sekä tietokoneen nauhureilla.

4.3 Aineiston analysointi

Teemoittelu on teemahaastatteluun sopiva aineiston analyysimenetelmä, sillä aina ei ole syytä aineiston tarkkaan purkamiseen. Teemoittelu voidaan toteuttaa tekstianalyysiohjelmalla, tietokoneella ilman tekstianalyysiohjelmaa tai ilman tietokonetta ns. merkintäkortteja käyttäen. Haastatteluista analysoitaessa haastattelijan on tavoitettava haastattelun olennainen sisältö sekä pääteltävä ja tulkittava milloin haastateltava puhuu tarkasteltavasta teemasta. Kun halutaan tehdä päätelmiä laajemmista kokonaisuuksista, on tiedostoja yhdistettävä tai niputettava teema-alueittain. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 141–143.)

Teemoittelulla tarkastellaan siis aineistosta nousevia piirteitä, jotka ovat yhteneviä useammalle haastateltavalle. Esiin nousseet teemat pohjautuvat yleensä haastattelun teemarunkoon. Haastatteluissa voi tulla esiin myös muita valmiiden teemojen ulkopuolisia teemoja, jotka voivat olla jopa mielenkiintoisempia kuin lähtökohtaiset teemat. Haastatteluaineiston analyysistä esiin nostetut teemat pohjautuvat haastattelijan tulkintoihin haastatteluista. Haastattelijan tehtävänä on tulkita ja löytää eri haastateltavien erilaisista ilmaisuista niitä yhdistävät luokat. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 173–174.) Toteutin haastattelut etukäteen valitsemieni teemojen avulla, joten oletetusti haastatteluissa esiin nousseet asiat liittyivät enimmäkseen näihin valitsemiini teemoihin. Tästä syystä aineiston analyysimenetelmistä nimenomaan teemoittelu sopi työhöni erinomaisesti.

Haastatteluiden päätyttyä kuuntelin ja aukikirjoitin eli litteroin haastattelut tietokoneen avustuksella. Litteroinnissa käytin yleiskielistä litterointia, jolloin jätin pois tai muokkasin mahdolliset puhekielen tai epätäydellisen suomen kielen ilmaisut sekä ylimääräiset täytesanat. Näin aineisto oli huomattavasti selkeämpää ja helpoimmin käsiteltävissä. Litteroitua aineistoa haastatteluista kertyi yhteensä 12 sivua (A4). Tarkastutin vielä litte-

roimani haastattelumateriaalit haastateltavilla itsellään. Tällä varmistin aineiston ja tekemieni tulkintojen paikkansapitävyyden.

Haastatteluaineiston teemoittelun toteutin myös tietokoneen avustuksella tekstinkirjoitusohjelmalla. Etsin ja jaottelin haastatteluissa esiin nousseet asiat yhdistellen ne teemoittain. Haastattelun aineiston analyysistä muodostuneet teemat myötäilivät haastattelun teemarunkoa suhteellisen yhtenevästi, joten myös aineiston tulosten teemat toistavat teemahaastattelun runkoa.

5. TULOKSET

5.1 Psykkinen hyvinvointi haastateltavien näkökulmasta

Jokaisella haastateltavalla maahanmuuttajalla oli hieman erilainen näkemys psyykkisestä hyvinvoinnista ja sen merkityksestä. Psykkistä hyvinvointia kuvattiin haastatteluissa esimerkiksi iloiseksi ja positiiviseksi ajattelutavaksi ilman suurta stressiä tai negatiivisia ajatuksia sekä hyvän olon tunteeksi, joka vaikuttaa myös sosiaalisiin suhteisiin ja fyysiseen terveyteen. Psykkiseen hyvinvointiin koettiin kuuluvan myös se, että saa toteuttaa itseään tekemällä sellaista työtä, jota rakastaa ja joka saa ”sydämen iloiseksi”. Toisaalta psyykkisesti hyvinvoivaa ihmistä kuvailtiin normaalisti ajattelevaksi ja normaalisti toimivaksi henkilöksi, joka kykenee vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa.

Kaikkien haastateltavien maahanmuuttajien mielestä heidän omien kokemusten ja mielipiteiden kartoittaminen heidän psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä on tärkeä aihe. Eräs haastateltavista ajatteli, että aihetta tutkimalla voidaan synnyttää ensin pieni ajatus maahanmuuttajien hyvinvoinnin edistämisestä ja se tämä pieni ajatus voi kasvaa ja johtaa esimerkiksi maahanmuuttajille suunnatun ammatillisen koulutuksen lisääntymiseen. Toinen haastateltavista toi puolestaan esiin erityisen huolen vanhojen ja yksinäisten maahanmuuttajien hyvinvoinnista.

”Minun mielestä, jos on nuori ja asuu perheen kanssa, ei ole niin paljon ongelmia. Mutta jos on yksin ja vanha, hän tarvitsee lisää apua ja ystäviä.”

5.2 Sopeutuminen uuteen maahan ja sen kulttuuriin

Haastatteluissa nousi esiin paljon erilaisia tekijöitä, jotka haastateltavat olivat kokeneet Suomeen muuttaessaan omasta kotimaasta ja kulttuurista poikkeaviksi uudelleen opettelua ja sopeutumista vaativiksi asioiksi. Tällaisia asioita olivat, uuden kielen lisäksi, erilaiset tavat toimia tietyissä tilanteissa, erilainen ilmasto sekä suomalaisten ihmisten hiljaisuus ja etäisyys. Toisaalta suomalaisten hiljaisuus ja etäisyys ymmärrettiin myös suomalaiseseen kulttuuriin kuuluvana piirteenä ja myös kylmään ja lumiseen talveen oli totuttu ja osa oli oppinut siitä jopa pitämään.

”...jos menet esimerkiksi vanhempien kotiin, sinun pitää kunnioittaa heitä. - - Minun kotimaassa, jos puhuu vanhemman ihmisen kanssa, täytyy olla kunnioittava ja rauhallinen, mutta Suomessa on ”free style”. Suomessa voi esimerkiksi laittaa jalat pöydälle. Minun kotimaassa ei voi laittaa jalkoja pöydälle.”

”Suomessa on kyllä vähän pimeää ja kylmä, mutta tykkään kylmästä ja talvesta.”

Vaikka haastateltavat kokivat omien kulttuuriensa ja suomalaisen kulttuurin välillä olevan joitakin eroavaisuuksia, ei niitä koettu kovin suuriksi tai ongelmia tuottaviksi asioiksi. Eräs haastateltavista oli jo ennen Suomeen muuttoaan valmistautunut uuteen kulttuuriin tutustumalla suomalaiseen kulttuuriin ja Suomen historiaan lukemalla siitä. Tästä syystä hän tiesi jo hieman etukäteen mitä odottaa Suomeen muuttaessaan. Haastatteluissa nousi esiin myös maahanmuuttajien oman halun, kiinnostuksen ja motivaation merkitys uuden kulttuurin oppimisessa.

”Erilainen kulttuuri ei ole kovin iso ongelma. Minä ajattelen, että se riippuu paljon siitä miten haluaa oppia, ymmärtää ja miten paljon kiinnostaa oppia asioita uudesta kulttuurista.”

Suomeen ja suomalaiseen kulttuuriin sopeutumisessa tärkeäksi tekijäksi mainittiin aika. Suomeen muuton jälkeen ensimmäisen vuoden koettiin olleen vaikein, sillä suomen kielin osaamattomuus ja uusien asioiden opettelu hankaloitti arkea. Kuitenkin ensimmäisestä vuodesta selviäminen ja kielitaidon karttuminen sekä suomalaiseen kulttuuriin liittyvien erilaisten asioiden oppiminen edesauttoi sopeutumista Suomeen. Surua, ikävää ja vaikeita hetkiä osalle oli tuonut oman perheen, sukulaisten ja ystävien jättäminen kotimaahan Suomeen muuttaessa. Heidän mieltään painoi välillä huoli perheen ja vanhempiensa hyvinvoinnista.

Edellä mainittujen asioiden lisäksi kaikilla haastateltavilla nousi esiin muutamia erilaisia tekijöitä, jotka he kokivat positiivisiksi asioiksi Suomessa. Kaikilla haastateltavilla yhteisenä vahvana positiivisena tekijänä oli kokemus siitä, että Suomi on hyvä ja rauhallinen maa. Suomen rauhallisuuden koettiin tuovan turvallisuuden tunnetta sekä haastateltaville itselleen että heidän perheilleen. Myös Suomen demokraattisuus ja ihmisten vapaus ilmaista mielipiteensä mainittiin hyväksi asioiksi. Suomessa saatavilla olevat hyvät palvelut, kuten julkinen terveydenhuolto sekä työvoimatoimiston ja sosiaalitoimiston koutumista sekä koulutus- ja työpaikan löytymistä edistävät palvelut, saivat myös kiitosta ja ne koettiin tukeviksi ja auttaviksi tekijöiksi.

”...ajattelin, että se voi olla hyvä minulle ja lapsilleni ja koko perheelleni, koska Suomi on turvallinen ja minun lasta on vaikea hoitaa pakolaisleirillä. - - Oli parempi, että muutimme Suomeen.”

5.3 Suomen kielen oppimisen ja koulutuksen merkitys

Suomen kielen oppiminen ja koulutus sekä ammatillinen koulutus nähtiin tärkeiksi asioiksi Suomessa asuttaessa, vaikkakin suomen kielen oppiminen koettiin myös vaikeaksi. Osa maahanmuuttajista koki suomen kielen opiskelun myös hieman liian monen vuoden urakkana aikuiselle töihin haluavalle ihmiselle. Kuitenkin kaikki haastateltavat kokivat suomen kielen osaamisen hyödyttävän ja auttavan heitä monissa asioissa, kuten itsenäisessä asioiden hoitamisessa, ammatilliseen koulutukseen pääsemisessä sekä työn saamisessa. Haastatteluissa nousi esiin myös erilaisten kurssien, esimerkiksi työvoimatoimiston järjestämien, sekä eri alojen työharjoitteluiden merkitys suomen kielen oppimisessa.

”Suomea täytyy oppia, koska me asumme Suomessa. - - Jos sinä et puhu suomea ja et ymmärrä suomea, miten voit päästä töihin? Monessa maassa voi puhua englantia, mutta Suomessa täytyy osata suomen kieltä, jos haluaa töihin.”

”Suomi voisi katsoa, että kun maahanmuuttaja tulee tänne ja jos hän on aikuinen, hänen ei tarvitse opiskella koko ajan. Hän voi opiskella suomen kieltä ja mennä kouluun yhdeksi vuodeksi ja sitten hän menisi työhön, jos löytyy työpaikka. Ei opiskele samalla tavalla kuin nuoret... - - Mutta se on hyvä, jos pääset kouluun ja pääset sen jälkeen työhön, siksi koulu on tosi tärkeä.”

5.4 Työllistymisen suuri merkitys

Haastateltavista maahanmuuttajista yksi oli haastatteluhetkellä osa-aikaista työtä tekevä ja muut olivat joko ammattiin valmistavassa koulutuksessa tai jollain muulla kurssilla. Haastateltavilla oli suunnitelmia ja haaveita, siitä mitä työtä haluaisivat tehdä, osa haaveili esimerkiksi oman yrityksen perustamisesta. Haastateltavista suurimmalla osalla oli

ammattillinen koulutus omassa kotimaassaan, kuitenkin he eivät olleet pystyneet Suomessa työskentelemään tässä ammatissa. Suomalaisessa työkultuurissa ja haastateltavien kotimaiden työkulttuureissa koettiin olevan eroavaisuuksia; esimerkiksi valtaetäisyys Suomessa on pienempi kuin useassa muussa maassa.

”Jos pääsee Suomessa töihin, täytyy oppia paljon uusia asioita, esimerkiksi mil-laista on työelämä suomalaisten kanssa.”

Työllistyminen Suomessa nähtiin erittäin tärkeänä, toivottavana ja haluttuna asiana. Kaikki haastateltavat maahanmuuttajat toivoivat pääsevänsä tekemään työtä Suomessa, eikä kotiin jäämistä työttömänä toivottu, sillä sen ei koettu auttavan esimerkiksi suomen kielen oppimisessa. Toivotun työn saamisen koettiin tuovan iloa ja sisältöä omaan elämään. Osa haastateltavista oli kovasti toivonut saavansa pian Suomeen tultuaan töitä, mutta olivat pettyneitä kun näin ei ollutkaan käynyt.

”Kun me tulimme Suomeen, ajattelimme, että opiskelemme suomen kieltä ja sit-ten saamme työpaikan, tai että menemme ammattikouluun, sitten saamme työ-paikan. Mutta kun tulimme, me näimme, että oli maahanmuuttajia, jotka olivat tulleet ennen meitä Suomeen ja he olivat työttömiä. - - Me näimme, että se (työt-tömyys) on meidänkin edessämme. - - Sitten tuli kriisi koko maailmaan, me ym-märrämme kyllä, mutta se on vaikeaa...”

”Minulla oli oma pieni firma kotimaassani, josta sain rahaa... - - Olen hakenut pit-kään töitä, mutta en ole saanut työpaikkaa, ei ole mitään, se on huono ja vaikea asia meille.”

Haastatteluissa mainittiin maahanmuuttajien oman motivaation ja panostuksen merkitys itselleen sopivan koulun, kurssin tai työpaikan etsimisessä ja löytämisessä. Myös mahdollisen työttömyyden aikana itsenäistä opiskelua ja itsensä kehittämistä pidettiin tärkeänä asiana. Osalla haastateltavista maahanmuuttajista oli suunnitelma sille varalle, että he eivät saisikaan töitä eivätkä pääsisi kouluun tai jollekin kurssille. Eräs haastateltavista oli suunnitellut haluavansa tällaisessa tapauksessa tehdä esimerkiksi vapaaehtoistyötä Punaisessa ristissä.

”...jos en pääse nykyisen kurssin jälkeen mihinkään, minä haluan mennä vapaaehtoistyöhön, jossa minä voin auttaa tekemällä jotain mitä minä osaan. En halua olla vain kotona. - - Haluan olla ystävän kanssa ja tehdä toiselle jotain ja olla avuksi.”

”Jos olen työssä ja sen jälkeen ei ole työtä, täytyy oppia lisää jo vapaa-ajalla, täytyy kouluttaa itseään ja oppia itse. - - Itseä täytyy kehittää.”

5.5 Perhe ja ystävät voimavarana

Kaikki haastateltavat kokivat tärkeiksi tukea, turvaa ja voimaa tuoviksi tekijöiksi Suomessa perheen ja ystävät, joita he pitivät suuressa arvossa. Perheeltä ja ystäviltä koettiin saatavan ymmärrystä ja apua, jos esimerkiksi koulussa tai töissä tuli ongelmia. Perheen ja ystävien kanssa vietetty yhteinen aika koettiin tärkeäksi, sillä se toi iloa ja tyytyväisyyttä elämään. Myös perhe ja ystävät kotimaassa koettiin turvallisuuden tunnetta lisäävinä tekijöinä, sillä jos haastateltavat joutuisivat jostain syystä lähtemään takaisin kotimaahansa, olisi heillä siellä koti ja ihmiset, joiden luokse palata.

”Sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä. Koska jos sinä asut toisessa maassa ja asut yksin tai sinulla ei ole ystäviä, joiden kanssa voit puhua, se ei ole hyvä. - - Sosiaaliset suhteet ovat hyviä, koska voi saada apua ystäviltä, jos tarvitsee.”

”Minun ystävä-asia on hyvä asia ja auttaa paljon minua. - - Jos hän tarvitsee jotain apua, minä voin auttaa häntä tai hän voi auttaa minua. Esimerkiksi tietokoneen korjaamisessa, ei tarvitse viedä sitä korjattavaksi. Hänelle pieni asia, mutta minulle iso apu.”

Suomessa ystäväystyminen, etenkin suomalaisten kanssa, koettiin pääosin vaikeaksi. Puolet haastateltavista maahanmuuttajista kertoi, ettei heillä ollut kovinkaan paljon ystäviä Suomessa. He kokivat, että suomalaisten kanssa ei ollut kovin helppo tutustua, vaikka opiskelisi suomalaisten kanssa samassa ryhmässä. Jotkut haastateltavista kokivat ystäväystymisen vaikeaksi myös eri lähtömaasta kotoisin olevien maahanmuuttajien kanssa, sillä eri maiden kulttuurit voivat erota paljonkin toisistaan. Samasta kotimaasta ja kulttuurista lähtöisin olevien maahanmuuttajien kanssa ystäväystyminen koettiin hieman helpommaksi, johtuen esimerkiksi yhteisestä kielestä.

”Suomalaiset eivät halua puhua toisten kanssa, bussissa tai kadulla. Hän ei puhu mitään ja minäkin, koska jos minä puhun hänelle, hän voi sanoa, että ei halua puhua minulle.”

Vaikka samasta lähtömaasta olevien muiden maahanmuuttajien kanssa ystäväystyminen koettiin hieman helpommaksi kuin suomalaisten kanssa, olivat haastateltavat kuitenkin erittäin avoimia myös ystävyysuhteille suomalaisten kanssa, eikä etnisen taustan koettu olevan merkittävää. Vaikka puolet haastateltavista koki, ettei heillä ollut paljon ystäviä Suomessa, kokivat toiset kuitenkin, että heillä oli ystäviä riittävästi, sekä suomalaisia että

toisia maahanmuuttajia. Nämä ystävyysuhteet suomalaisten kanssa koettiin erittäin tärkeiksi ja iloa tuottaviksi tekijöiksi.

”Jos minä esimerkiksi hymyilen kymmenelle henkilölle ja kahdeksan henkilöä vastaa hymyyni, niin silloin olen onnistunut.”

”Voidaan vierailla toisen, suomalaisen, perheen luona tai he voivat tulla meille kylään koko perhe. Juomme teetä ja lapset voivat leikkiä yhdessä. Tämä on mukava ja iloinen asia lapsille. On mukavaa puhua oman perheen ja ystävien kanssa.”

Jotkut haastateltavista kokivat, että maahanmuuttajien sopeutumista Suomeen voisi auttaa se, että suomalaiset olisivat helpommin lähestyttäviä ja sosiaalisempia. Jos näin olisi, maahanmuuttajat voisivat puhua enemmän ja ystäväystyä helpommin suomalaisten kanssa, joka puolestaan nopeuttaisi myös suomen kielen ja kulttuurin oppimista.

”Ongelma on se, että suomalaiset eivät halua puhua ja Suomessa ei saa helposti ystäviä. Mutta se on suomalainen kulttuuri ja me voimme muuttaa tämän asian. Suomessa maahanmuuttajia on ollut enemmän vasta 10 vuotta. Jos odotamme esimerkiksi 30 vuotta, sitten tilanne voi olla muuttunut. Esimerkiksi Amerikassa, kun tuli maahanmuuttajia, ensin oli tosi vaikeaa, mutta nyt on hyvä. Ihmiset oppivat hitaasti.”

Oman ystäväpiirin muodostumisessa aika mainittiin yhdeksi tärkeäksi tekijäksi, sillä mitä pidempään maahanmuuttaja on asunut Suomessa, sitä useampiin ihmisiin hänen on ollut mahdollista tutustua ja luoda ystävyysuhteita. Toinen erittäin vahvasti kaikissa haastatteluissa esiin noussut tekijä oli maahanmuuttajien oman persoonallisuuden ja

asenteen merkitys ystävyysuhteiden luomisessa ja ystävien saamisessa. Kaikki haastateltavat kokivat, että oma lähestymistapa ja positiivinen asenne muita ihmisiä kohtaan vaikuttavat paljon siihen millaista vastakaikua heiltä saavat. Ystävällinen, positiivinen ja iloinen asenne sekä oma aito halu ja kiinnostus tutustua ihmisiin koettiin edesauttaviksi tekijöiksi sosiaalisten verkostoiden ja ystävyysuhteiden muodostamisessa.

”Aika on tärkeää, he tarvitsevat aikaa. Ensin kun muutin, ei minulla ollut paljon ystäviä. Mieheni sukulaiset olivat ensimmäisiä ystäviäni. Sitten, kun menin kouluun ja töihin, sain lisää ystäviä.”

”Minun mielestäni on tärkeää, että ihmiset ajattelevat, että se on sama kun katsoisi peiliin; jos sinä naurat, peili nauraa takaisin sinulle. Jos näytät surulliselta muille ihmisille, hekin näyttävät surullisilta sinulle.”

5.6 Kokemukset rasismista ja syrjinnästä Suomessa

Useimmilla haastateltavista oli ollut joitakin omakohtaisia kokemuksia sellaisesta ikäväs-
tä kohtelusta, jonka he uskoivat johtuneen heidän etnisestä taustastaan. Racistiseen kohteluun tai syrjintään he olivat törmänneet esimerkiksi työharjoittelussa tai linja-
autossa. Tilanteet olivat pitäneet sisällään lähinnä huomiotta jättämistä työ- tai opiske-
lutoverina, ilkeitä sanoja tai vihjailevia käsimerkkejä. Omakohtaisten kokemusten lisäksi haastateltavat olivat kuulleet maahanmuuttajaystäviensä kohdanneen rasismia ja syrjin-
tää. Kokemukset rasismista tai syrjinnästä olivat tuntuneet haastateltavista pahalta ja saaneet heidät suuttumaan tai surulliseksi huonosta kohtelusta tai jopa pelkäämään.

”Työharjoittelussa työntekijä ei halunnut olla minun kanssa eikä hän pitänyt minusta, mutta hän ei sanonut minulle mitään. Pomoni sanoi, että minun täytyy mennä hänen kanssaan, mutta hän ei puhunut minulle...”

”Minun ystäväni itki ja oli todella surullinen eikä ymmärtänyt miksi miehet sanoivat pahasti. Minusta tuntui tosi vihaiselta. - - Ystäväni itki ja pelkäsi.”

Kaikki haastateltavat kuitenkin totesivat, että heidän mielestään ja heidän kokemustensa perusteella Suomessa rasismi ei ole yhtä suurta tai näkyvää kuin joissain muissa maissa, joissa rasismi ja syrjintä voi olla todella rajuakin. Haastateltavat kokivat, että Suomessa rasismi on enemmänkin pieniä vähemmän huomiota herättäviä asioita, kuten epäystävällisiä katseita. Eräs haastateltavista kertoi, ettei hän ollut kohdannut lainkaan rasismia Suomessa asumansa viiden vuoden aikana.

”Tämän minä kerron rehellisesti. Minä olen asunut viisi vuotta Suomessa ja minä en ole vielä törmännyt tähän asiaan. En ole kuullut, että kukaan olisi sanonut minulle, että olen huono ihminen.”

Eräs haastateltavista toi esiin myös ajatuksen, ettei esimerkiksi tuijottamisessa ole välttämättä kyse aina rasismista, sillä erinäköisen ihmisen tuijottaminen tai ihmettely voidaan nähdä myös normaalina ihmisluontoon kuuluvana asiana. Hän perusteli tämän vertaamalla tilannetta siihen, että hänen omaan kotimaahansa saapuisi eurooppalainen henkilö. Hänen kotimaassaan kaikki eivät ole nähneet eurooppalaista, joten monet kerrääntyisivät katsomaan ja ihmettelemään eurooppalaista, koska tämä on erinäköinen kuin mihin on totuttu. Haastateltavan mielestä tällaisessa tilanteessa kyse on vain siitä, että ihmiset eivät tiedä eivätkä ymmärrä erilaisia ja erinäköisiä ihmisiä.

5.7 Tulosten yhteenveto

Psyykinen hyvinvointi haastateltavien näkökulmasta

- Iloinen ja positiivinen ajattelutapa
- Hyvän olon tunne
- Normaalisti toimiva ja ajatteleva ihminen, joka kykenee normaaleihin vuorovaikutussuhteisiin
- Itsensä toteuttaminen tekemällä työtä, joka saa "sydämen iloiseksi"
- Vaikuttaa myös fyysiseen terveyteen ja sosiaalisiin suhteisiin

Sopeutuminen uuteen maahan ja sen kulttuuriin

- Eri kieli, tavat, kulttuuri ja ilmasto
- Erot kulttuurien välillä ei kovin suuria tai ongelmallisia
- Oman motivaation ja kiinnostuksen merkitys
- Uudessa maassa asuttu aika edesauttaa sopeutumista
- Ikkävä kotimaata, perhettä ja ystäviä kohtaan
- Positiivisia asioita: rauha, demokraattisuus --> turvallisuus, tyytyväisyys

Suomen kielen oppiminen ja koulutuksen merkitys

- Tärkeää Suomessa asuessa
- Auttaa työllistymisessä ja kouluun pääsemisessä
- Auttaa toimimaan itsenäisesti
- Vaikeaa ja kestää liian pitkään --> pitkittää työllistymistä

Työllistymisen suuri merkitys

- Tärkeä toive ja tavoite
- Suomen erilainen työkuulttuuri (esim. valtaetäisyys) --> vaatii opettelua
- Kotimaan ammatin ja koulutuksen "mitätöityminen"
- Pettymyksen tunteita työttömyydestä
- Oman motivaation ja itsensä kehittämisen merkitys

Perhe ja ystävät voimavarana

- Tärkeä merkitys iloa, tukea, voimaa ja turvallisuuden tunnetta tuovina tekijöinä
- Ystävystyminen suomalaisiin vaikeaa
- Samasta maasta lähtöisin olevien maahanmuuttajien kanssa ystävystyminen helpompaa

Kokemukset syrjinnästä ja rasismista Suomessa

- Suomessa ei suurta
- Pieniä asioita (eleitä, katseita, huomiotta jättämistä)
- Aiheuttaa surua, pahaa oloa, pelkoa

KUVIO 2. Tulosten yhteenveto

6. TULOSTEN POHDINTAA

Psyykkinen hyvinvointi -käsite sekä siihen liittyvät asiat ovat monesti hieman vaikeasti ymmärrettäviä. Jopa ammattilaisilla on erilaisia käsityksiä ja määritelmiä niiden merkityksistä. Monille, joille terveyteen, etenkin mielenterveyteen, liittyvät asiat eivät ole ennestään kovin tuttuja, ei termi psyykkinen hyvinvointi välttämättä ole kovin ymmärrettävä. Tästä syystä muodostin haastateltaville kartan psyykkiseen hyvinvointiin liittyvistä ja siihen vaikuttavista tekijöistä, jotta heidän olisi helpompi ymmärtää käsiteltävä aihe kokonaisuutena. Tällöin myös haastattelut ja niistä saatu aineistot palvelivat mahdollisimman hyvin tämän opinnäytetyön tarkoitusta ja tutkimuskysymyksiä. Vaikka haastateltaville maahanmuuttajille psyykkisen hyvinvoinnin käsite oli varmasti suhteellisen vieras ja epäselkeä, olivat he tutustuneet hyvin etukäteen saamiinsa liitteisiin ja heillä oli hyvä ymmärrys käsiteltävistä aiheista. Tämän osoittaa heidän psyykkiselle hyvinvoinnille antamat selitykset ja merkitykset (kuvio 3).

Suomalaiseen kulttuuriin sopeutuminen oli haastateltaville maahanmuuttajille ollut yleisesti ottaen suhteellisen helppoa alkuvaikeuksien jälkeen, eivätkä he kokeneet kotimaansa ja Suomen välisten kulttuurierojen aiheuttaneen suuria ongelmia. Haastateltavat olivat asuneet jo useita vuosia Suomessa, joten he olivat luultavasti jo sopeutuneet kulttuurieroihin, jolloin niiden merkitys ei ollut enää niin suuri. Haastatteluissa mainittiin maahanmuuttajien oman motivaation ja kiinnostuksen merkitys uuden kulttuurin oppimisessa ja siihen sopeutumisessa. Tämä näkemys liittyy erilaisiin sopeutumisstrategioihin, jonka muodostumisessa ja valinnassa painottuu juuri kyseiset haastateltavien mainitsemat tekijät. Myös Sommarhemin (2012; 39) tekemä tutkimus vahvistaa yhteyden maahanmuuttajan psyykkisen hyvinvoinnin ja erilaisten sopeutumisstrategioiden välillä.

Suomen kielen opiskelu sekä ammatillinen koulutus herätti haastateltavissa hieman ristiriitaisia ajatuksia. Toisaalta suomen kielen oppiminen nähtiin tärkeänä itsenäistä toimi-

mista ja työn saamista tukevana tekijänä Suomessa, mutta suomen kielen oppimisen vaikeus ja opiskelun vaatima aika koettiin myös selkeästi haastaviksi asioiksi. Mammonin (2010, 100–101) sekä Leen ja Yoonin (2011, 269) tekemät tutkimukset vahvistavat myös uuden maan kielen oppimisen olevan tärkeä maahanmuuttajien psyykkiseen hyvinvointiin, uuteen yhteiskuntaan sopeutumiseen ja siinä pärjäämiseen sekä itsenäiseen toimintaan vaikuttava tekijä. Leen ja Yoonin tutkimuksessa huono kielitaito oli merkittävä tekijä ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden lisääntymisessä.

Eräs haastateltavista toi esiin mielenkiintoisen ajatuksen siitä, miten suomen kielen opiskelua voitaisiin kehittää palvelemaan paremmin aikuisia perheellisiä maahanmuuttajia, joilla on toiveena saada nopeasti töitä. On ymmärrettävää, ettei perheellisen aikuisen maahanmuuttajan mielenkiinto ja motivaatio monen vuoden suomen kielen opiskeluun ja sen jälkeen ammatilliseen opiskeluun ole kovin suuri. Myös Paanasen (2005, 17–18) mukaan Suomen kielen opiskelun kehittäminen yksilölliset ominaisuudet huomioon ottaen sekä ammatillisiin opintoihin siirtymisen nopeuttaminen olisikin yksi kehittämistä vaativa alue.

Työn saaminen ja työelämään pääseminen oli selkeästi kaikille haastateltaville tärkeä tavoite. Alitolppa-Niitamo ym. (2005, 39) korostavat myös työllisyyden merkitystä maahanmuuttajien integroitumisessa sekä psykososiaalisella tasolla heidän omanarvon tunteeseen ja elämänhallintaan. Nämä asiat ilmenivät myös tämän työn haastatteluissa kokemuksina työn tärkeästä merkityksestä suomalaisen kulttuurin ja suomen kielen oppimisessa sekä sosiaalisten suhteiden ja verkostoiden muodostamisessa.

Mielenkiintoinen haastatteluissa esiin noussut, ja kenties myös toinen kehittämistä vaativa, asia oli haastateltavien kotimaassa hankitun ammattitaidon ja koulutuksen ”mitätöityminen” Suomeen muutettaessa. Monet haastateltavista kertoivat olleensa kotimaassaan suhteellisen hyvässä työssä ja asemassa sekä saaneensa kotimaassaan hyvän

koulutuksen. Kuitenkaan Suomessa asuessaan yksikään heistä ei ollut voinut tehdä koti-
maassaan tekemäänsä työtä tai käyttämään hyväksi siellä hankkimaansa ammattitaitoa
tai koulutusta, vaan he ovat joutuneet opiskelemaan koko Suomessa asumansa ajan.
Myös Rotko ym. (2011, 73) sekä Alitolppa-Niitamo ym. (2005, 44) puhuvat myös tästä
työllistymiseen ja suoritettun koulutuksen hyödyntämiseen liittyvistä haasteista ja työt-
tömyyden tuomasta pettymyksen tunteesta.

Maahanmuuttajilla perhe voi olla tärkeä kotoutumista ja sopeutumista edistävä tekijä.
Perhe voi toimia jäsenilleen eräänlaisena puskurina sekä tuoda emotionaalista tukea ja
toimia identiteetin peilinä. (Alitolppa-Niitamo ym. 2005, 44–45.) Myös haastateltavat
maahanmuuttajat toivat vahvasti esiin perheen ja ystävien merkityksen tärkeinä sosiaa-
lista tukea ja turvaa tuovina tekijöinä. Mammon (2010, 103) sekä Lee & Joon (2011, 271)
ovat myös korostaneet tutkimuksissaan sosiaalisten suhteiden merkitystä maahanmuut-
tajien psyykkiseen hyvinvointiin ja positiiviseen mielenterveyteen sekä koettuun tyyty-
väisyyteen uudessa maassa.

Haastateltavilla maahanmuuttajilla oli erilaisia ja toisistaan poikkeavia näkemyksiä ja
kokemuksia ystävyssuhteiden luomisesta Suomessa. Toisaalta osalla haastateltavista oli
mielestään paljon sekä suomalaisia että maahanmuuttajia ystävinä, mutta osa puoles-
taan koki, ettei heillä ollut Suomessa kovinkaan paljon ystäviä oman perheen lisäksi.
Nämä erilaiset kokemukset sosiaalisten suhteiden muodostamisesta selittyvät todennä-
köisesti ihmisten erilaisten persoonallisuuksien ja muiden yksilöllisten tekijöiden kautta.
Kaikki haastateltavat olivat kuitenkin samaa mieltä siitä asiasta, että suomalaisiin ei ole
helppo tutustua. Vaikka vaikeuksia ystävyssuhteiden muodostamisessa koettiin, oli-
vat kaikki haastateltavat kuitenkin omaksuneet positiivisen asenteen avuksi sosiaalisten
suhteiden muodostamisessa. Omalla positiivisella asenteella on usein parhain mahdolli-
suus vaikuttaa muiden ihmisten suhtautumiseen itseensä.

Haastatteluiden tuloksissa hieman yllättävänä asiana olivat haastateltavien kokemukset rasismista ja syrjinnästä Suomessa. Kaikki haastateltavat kertoivat kokeneensa, ettei Suomessa ole kovin pahaa rasismia ja syrjintää, tai ainakaan he eivät olleet sellaista itse kohdanneet. Rasismi- ja syrjintäkokemukset olivat haastateltavien mukaan vähäisiä, korkeintaan muutaman kerran tapahtuneita tilanteita. Pohdin tämän asian kohdalla mahdollisuutta siihen, etteivät haastateltavat välttämättä halunneet kertoa näistä ikävistä kokemuksistaan avoimesti. Kuitenkaan en havainnut mitään sellaiseen viittaavaa ja uskon, että haastateltavat kertoivat asian niin kuin he sen omien kokemuksiansa perusteella kokevat.

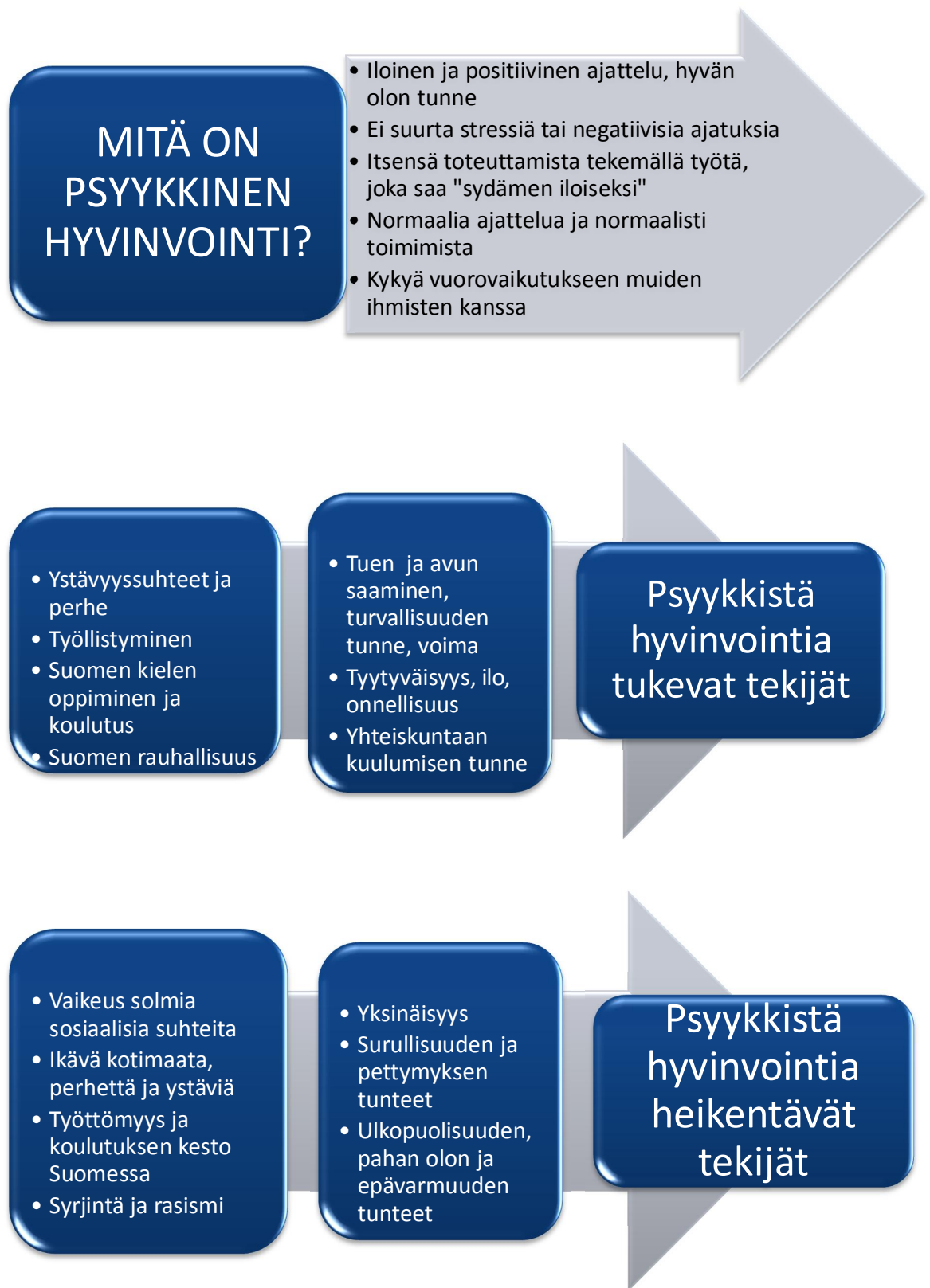
On tietysti muistettava myös se, että on kovin yksilöllistä kuinka pahoina tai loukkaavina erilaisia asioita pitää. Maahanmuuttajan yksilölliset tekijät, kuten identifioituminen omaan ja uuteen yhteiskuntaan, vaikuttavat osaltaan siihen, miten syrjinnän ja rasismia kokee. Vaikka haastateltavat eivät olleet kokeneet rasismia tai syrjintää kovinkaan paljon, kertoivat he kuitenkin kokemiensa tilanteiden tuntuneet pahalta ja saaneen heidät surullisiksi tai jopa vihaisiksi. Lisäksi haastateltavilla oli kokemuksia suomalaisten epäyhtävällisestä käytöksestä sekä ryhmän ulkopuolelle ja huomiotta jättämisestä. Toisaalta myös tällainen epätasa-arvoinen ja epäkunnioittava käytös ja kohtelu voidaan nähdä myös eräänlaisena syrjintänä tai rasismina. Akhavan, Bildtin ja Wamalan (2007, 354) Ruotsissa asuvien Iranilaisten maahanmuuttajanaisten terveyttä selvittävässä tutkimuksessa haastatellut olivat kokeneet syrjinnän yhdeksi suurimmista terveyttään vahingoittavista tekijöistä ja kuvasivat sitä ”sielua syvästi vahingoittavaksi”.

Kokemusten mukaan maahanmuuttajien hyvää ja tyytyväistä oloa sekä iloa ja onnellisuutta omaa elämää kohtaan Suomessa lisäsivät esimerkiksi Suomessa muodostetut ystävyssuhteet ja oma perhe, niin Suomessa kuin kotimaassakin. Sosiaalisten suhteiden koettiin tuovan tukea, turvaa, apua ja voimaa. Tärkeäksi iloa tuottavaksi ja tyytyväisyyttä sekä sosiaalisia suhteita lisääväksi tekijäksi nousi työn saaminen. Tähän päämäärään pyrittäessä suomen kielen koulutus ja ammatillinen koulutus nähtiin edesauttavina ja

myös sosiaalisia suhteita lisäävinä sekä kotoutumista edistävänä tekijöinä. Suomen rauhallisuus koettiin vahvasti turvallisuuden tunnetta lisääväksi tekijäksi ja myös erilaiset julkiset palvelut koettiin hyviksi tukea ja apua tuoviksi asioiksi. Näillä edellä mainituilla erilaisilla positiivisilla tekijöillä voidaan nähdä olevan maahanmuuttajien psyykkistä hyvinvointia tukeva merkitys (kuvio 3).

Maahanmuuttajat kokivat puolestaan surullisuuden, pettymyksen ja ulkopuolisuuden tunteita aiheuttavina tekijöinä vaikeuden solmia sosiaalisia suhteita suomalaisten kanssa suomalaisten hiljaisuuden ja etäisyyden vuoksi. Lisäksi mahdollinen työttömyys ja toisaalta siihen liittyen myös suomen kielen opiskelun vaikeus ja useiden vuosien kesto, koettiin vaikeiksi ja tyytyväisyyttä heikentäviksi tekijöiksi. Vaikka rasismi- ja syrjäntäkokemukset koettiin suhteellisen vähäisiksi, toivat koetut tilanteet kuitenkin vahvoja pahan olon ja surullisuuden ja epävarmuuden tunteita. Näiden negatiivisten tekijöiden voidaan nähdä heikentävän maahanmuuttajien tyytyväisyyttä, itsetuntoa sekä onnellisuutta ja sitä kautta myös psyykkistä hyvinvointia (kuvio 3).

Tästä opinnäytetyöprosessista jatkotutkimushaasteiksi nousi erilaisten maahanmuuttajien psyykkistä hyvinvointia tukevien ja heikentävien tekijöiden laajempi tutkiminen ja selvittäminen. Kehittämishaasteiksi nousi maahanmuuttajien psyykkisen hyvinvoinnin, yhteiskuntaan kuulumisen sekä oman elämänhallinnan tunteen lisääminen.



KUVIO 3. Käsitteet psyykkisestä hyvinvoinnista ja kokemukset sitä tukevista ja heikentävistä tekijöistä

7. EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Kaiken tieteellisen toiminnan ja tutkimusten ydin on niiden eettisyys. Tutkimusetiikka ja sen kehittäminen ovat olleet keskeisiä aiheita jo kauan. Tutkimusetiikka pyrkii vastaamaan kysymykseen oikeista säännöistä, joita tutkimusta tehdessä tulisi noudattaa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 172.) Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2009) on laatinut ohjeet hyvistä tieteellisistä käytänteistä. Ihmistieteitä koskevissa tutkimuksissa eettiset periaatteet jaetaan kolmeen osa-alueeseen: tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseen, vahingoittamisen välttämiseen sekä tutkittavien yksityisyyden ja tietosuojan kunnioittamiseen. (Kuula 2011, 231.) American Nurses Association (ANA) on myös julkaissut vuonna 1995 hoitotieteellisen tutkimuksen eettiset ohjeet, johon sisältyy puolestaan yhdeksän eettistä periaatetta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 176).

Tutkimusta tehdessään tutkijan on pyrittävä kaikenlaisten mahdollisten haittojen ja riskien minimointiin. Tutkimukseen osallistujien itsemääräämisoikeus on myös yksi tutkimusetiikan kulmakivistä. Tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus ja mahdollisuus kieltäytyä tutkimuksesta on turvattava sekä tiedotettava osallistujille. Tutkittaville on myös annettava mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimukseen liittyen. Viime aikoina tutkimusetiikassa on korostettu aiheen valinnan eettisyyttä. Tutkijan on pohdittava aiheen merkityksellisyyttä yhteiskunnallisesti sekä sitä, kuinka se vaikuttaa tutkimukseen osallistujiin. Tutkimusetiikan ja tutkimukseen oikeutuksen lähtökohtana on tutkimuksen hyödyllisyys. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 176–177.)

Haastattelutilanteissa on myös tarkasteltava ja huomioitava joitakin eettisiä näkökulmia. Tällaisia ovat haastateltavien antamien tietojen luottamuksellisuus sekä haastattelun vaikutukset haastateltavalle. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 20.) Haastatteluissa saatujen tietojen luottamuksellisuus ja anonymiteetin säilyttäminen on huomioitava myös tutkimustuloksien raportoinnissa. Anonymisoinnilla poistetaan tai muutetaan kaikenlaiset tunnistetut tapauskohtaisesti. Nimettömyys ja tunnistamattomuus ovat ihmistieteiden tär-

keimpiä tutkimuseettisiä normeja. Niiden tarkoituksena on suojella tutkimukseen osallistujia kaikelta mahdollisilta negatiivisilta seurauksilta, joita heidän tunnistaminen tutkimuksesta voisi saada aikaan. Lisäksi tunnistamattomuus lisää mahdollisuuksia saada rehellisiä vastauksia sekä lisätä tutkittavien osallistumista. (Kuula 2011, 200–201.)

Tämän opinnäytetyön aihe on Suomessa tällä hetkellä erittäin ajankohtainen ja merkityksellinen, sillä juuri parhaillaan on tekeillä useita selvityksiä ja tutkimuksia maahanmuuttajien hyvinvoinnista Suomessa. Opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa on edetty eettisten periaatteiden mukaisesti ja pyritty kaikin keinoin suojelemaan haastatteluihin osallistuneiden anonymiteettiä sekä yksityisyyden suojaa koko opinnäytetyöprosessin ajan sekä myös työn valmistuttua. Haastateltaville on kerrottu osallistumisen vapaaehtoisuudesta sekä oikeudesta peruttaa osallistuminen missä vaiheessa tahansa. Haastateltaville annettiin myös sekä suullista että kirjallista tietoa opinnäytetyöstä, sen etenemisestä, tarkoituksesta ja tavoitteesta sekä mahdollisuus esittää kysymyksiä.

Tutkimuksen luotettavuudesta puhuttaessa käytetään usein termejä reliabiliteetti, tutkimustulosten pysyvyys, sekä valideetti, oikeiden asioiden tutkiminen. Ne perustuvat ajatukseen, että tutkija voi päästä käsiksi objektiiviseen todellisuuteen ja totuuteen. Kuitenkin joskus voi olla mielekästä luopua näiden termien käyttämisestä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa voidaan nämä perinteiset määrittämistavat korvata. Se ei kuitenkaan tarkoita, että tutkimus voidaan tehdä miten tahansa, vaan sen on edelleen pyrittävä paljastamaan tutkittavien käsityksiä ja heidän maailmaansa niin hyvin kuin mahdollista. Tutkijan tulee kuitenkin tiedostaa ja huomioida, että hän itse saattaa vaikuttaa saatavaan tietoon ja kyse on hänen tulkinnoistaan sekä käsitteistöstään, johon tutkittavien käsitteistöä yritetään sovittaa. Kvalitatiivista aineistoa analysoitaessa lähelle relibeliuden käsitettä päästään, kun pohditaan kuinka luotettavaa on tutkijan tulkinta aineistosta. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 185–189.)

Perinteisen validiuden toteamisen sijaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuutta voidaan lisätä vertaamalla saatuja tietoja muista lähteistä saatuihin tietoihin tai osoitta-

malla tutkijan tulkintojen vastaavuus tutkittavien tulkintoihin. Vastaavuuden voi osoittaa osallistujatarkastuksella, jolloin haastateltavat saavat itse tutustua tutkijan tulkintoihin, tietysti edelleen tietosuojasta huolehtien. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 189.)

Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena oli saada tietoa haastateltavien omista kokemuksista heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa vaikuttavista tekijöistä sekä heidän niille antamistaan merkityksistä. Tuloksissa pyrittiin kuvaamaan haastattelussa esiin tulleita kokemuksia ja näkemyksiä mahdollisimman tarkasti. Haastatteluiden litteroinnissa käytettiin yleiskielistä litterointia, jolla muutettiin haastattelujen lauseet sujuvammaksi ja helpommin käsiteltäviksi. Vaarana on kuitenkin, ettei näin toimimalla saada tuotua haastateltavien asioille antamia merkityksiä tuloksissa esiin niin hyvin kuin jos haastattelut olisi litteroitu sellaisenaan. Pyrkimyksenä oli kuitenkin pitää haastateltavien ilmaisemat lauseet mahdollisimman alkuperäisinä ja vain sujuvammaksi suomen kieleksi muutettuna. Litteroidut haastattelut tarkastutin haastateltavilla, jolla varmistin, että olin tulkinnut ja ymmärtänyt haastateltavien merkitykset ja kokemukset oikein. Tulosten pohdinnassa käytin myös saamieni tulosten vertailua aikaisemmin tehtyihin tutkimuksiin ja niiden tuloksiin. Näin toimimalla osoitin myös työn luotettavuutta.

LÄHTEET

Abdelhamid P., Juntunen A. & Koskinen L. 2010. Monikulttuurinen hoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy.

Akhavan S., Bildt C. & Wamala S. 2007. The Health of Female Iranian Immigrants in Sweden: A Qualitative Six-Year Follow-Up Study. *Health Care for Women International*, 28:339–359, 2007. Viitattu 7.11.2012.

<http://search.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/login.aspx?direct=true&db=cin20&AN=2009560195&site=ehost-live>

Alitolppa-Niitamo A., Jöderling I. & Fågel S. (toim.) 2005. Olemme muuttaneet – Näkökulmia maahanmuuttoon, perheiden kotoutumiseen ja ammatillisen työn käytäntöihin. Väestöliitto: Väestöntutkimuslaitos ja Kotipuu. Helsinki.

<http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/21b8ccf37e7d0625459e656b5e5f0210/1354180343/application/pdf/490819/Olemmemuuttaneet.pdf>

Berry J.W. 1997. Immigration, Acculturation and Adaption. *Applied psychology: An international review*, 1997; 46(1), 5-68. Viitattu 1.11.2012.

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x/abstract>

Eurobarometer. 2009. Discrimination in the EU 2009. Special Eurobarometer 317/ Wave 71.2. – TNS Opinion & Social. European Commission.

http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_317_en.pdf

Haavikko A. & Bremer L. 2009. Ulkoisesti erilaisia, sisäisesti samanlaisia - opas mielen-terveystyöhön yli kulttuurirajojen. Helsinki: SMS-tuotanto Oy.

Hirsjärvi S. & Hurme H. 2009. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi S., Remes P. & Sajavaara P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15.uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Hirvonen M-R. & Salanterä S. 2002. Valmistuvien hoitotyöntekijöiden valmiudet kulttuurinmukaiseen hoitotyöhön. Turun yliopisto: hoitotieteen laitos, Sarja A39. Turku: Digi-paino Turun yliopisto.

Hämäläinen-Kebede S. 2003. Maahanmuuttajien terveyden edistäminen – esimerkkinä kurdipakolaiset. Jyväskylän yliopisto: terveystieteiden laitos. Terveyskasvatuksen pro gradu –tutkielma.

Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 111. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

- Kankkunen P. & Vehviläinen-Julkunen K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY-pro Oy.
- Kuhanen C., Oittinen P., Kanerva A., Seuri T. & Schubert C. 2010. MielenTerveyshoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy .
- Kuula A. 2011. Tutkimusetiikka – aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 2. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Kylmä J. & Juvakka T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Lavikainen J., Lahtinen E. & Lehtinen V. (toim.) 2004. MielenTerveystyö Euroopassa. Sosi-aali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004: 17. Helsinki: Stakes.
<http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/ julkaisu/1058805>
- Lee KH. & Yoon DP. 2011. Factors Influencing the General Well-Being of Low-Income Korean Immigrant Elders. Soc Work 2011, Jul; 56(3):269-79. Viitattu 31.10.2012.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21848091>
- Lumio M. 2011. Hymyn takana – thaimaalaiset maahanmuuttajat, viranomaiset ja kotoutuminen. Poliisiammattikorkeakoulun raportteja 93. Poliisiammattikorkeakoulu: Tampere.
- Malin, M. 2011. Maahanmuuttajien hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavat tekijät. Stakes: Yhteiskuntapolitiikka 76 (2011):2.
<http://www.stakes.fi/yp/2011/2/malin.pdf>
- Mammon R. 2010. Kolmen etnisen ryhmän kotoutumisprosessi Suomessa. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.
- Noppari E., Kiiltomäki A. & Pesonen A. 2007. MielenTerveystyö perusterveydenhuollossa. Vammala: Tammi.
- Paananen, S. 2005, Maahanmuuttajien elämää Suomessa. Tilastokeskus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Pakaslahti A. & Huttunen M. 2010. Kulttuurit ja lääketiede. Helsinki: Duodecim.
- Phinney J.S., Horenczyk G., Liebkind K. & Vedder P. 2001. Ethnic Identity, Immigration and Well-Being An Interactional Perspective. Journal of Social Issues, Vol. 57, 2001. Viitattu 8.11.2012.
<http://cretscmhd.psych.ucla.edu/events/PhinneyPaper.pdf>
- Rotko T., Aho T., Mustonen N. & Linnanmäki E. 2011. Kapeneeko kuilu? Tilannekatsaus

terveyserojen kaventamiseen Suomessa 2007-2010. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, raportti 8/2011. Helsinki: Yliopistopainos Oy.

Sainola-Rodriguez K. 2009. Transnationaalinen osaaminen - Uusi terveydenhuoltohenkilöstön osaamisvaatimus. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet. Kuopio: Kopijyvä.

Schaafsma J. 2011. Discrimination and subjective well-being: The moderating roles of identification with the heritage group and the host majority group. *European Journal of Social Psychology*; 41, 786–795. Viitattu 7.11.2012.

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ejsp.825/abstract>

Schubert C. 2007. Monikulttuurisuus mielenterveystyössä. Helsinki: Edita.

Solman B. 2004. Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. *Stakes, tutkimuksia 137*. Gummerus Kirjapaino Oy: Saarijärvi.

Sommarhem H. 2012. Maahanmuuttajien akkulturaatioasenteiden vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Helsingin yliopisto: sosiaalitieteiden laitos, pro-gradu –tutkielma.

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/34059/Gradu%20Sommarhem.pdf?sequence=1>

Talib M-T. & Lipponen P. Kuka minä olen? Monikulttuuristen nuorten identiteettipuhetta. Turku: Painosalama Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2012. Mielen hyvinvointi. Helsinki. Viitattu 31.11.2012.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/amis/mielen_hyvinvointi

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2012. Terveyttä ja hyvinvointia maahanmuuttajille. Helsinki. Viitattu 11.12.2012.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/hankesivu?id=22131

Tuomi J. & Sarajärvi A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Väänänen A., Toivanen M., Aalto A-M., Bergbom B., Härkäpää K., Jaakkola M., Koponen P., Koskinen S., Kuusio H., Lindström K., Malin M., Markkula H., Mertaniemi R., Peltola U., Seppälä U., Tiitinen E., Vartia-Väänänen M., Vuorenmaa M., Vuorento & Wahlbeck K. 2009. Maahanmuuttajien integroituminen suomalaiseen yhteiskuntaan elämän eri osa-alueilla. Sektoritutkimuksen neuvottelukunta, esiselvitysraportti 9-2009. Helsinki: Työterveyslaitos, kuntoutussäätiö & Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos.

http://www.hare.vn.fi/mJulKaisujenSelailu.asp?h_ild=13135&ju_ild=4572

Liite 1
Saatekirje

Hei.

Olen hoitotyön opiskelija Jyväskylän ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä, jonka aiheena on maahanmuuttajien psyykinen hyvinvointi. Opinnäytetyöni tarkoituksena on saada maahanmuuttajien omia kokemuksia heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa vaikuttavista asioista.

Toivon osallistumistasi, sillä maahanmuuttajien hyvinvointi on tällä hetkellä erittäin ajankohtainen ja tärkeä aihe Suomessa. On tärkeää saada lisää tietoa sekä maahanmuuttajien omia kokemuksia tästä aiheesta.

Haastattelussa esiin tulleita asioita käsittelen opinnäytetyössäni nimettöminä. Kaikki asiakirjat ja materiaalit säilytetään minun tietokoneella sekä muistitikulla. Opinnäytetyön valmistuttua kaikki asiakirjat ja nauhoitukset hävitetään. Osallistuminen opinnäytetyöhön on vapaaehtoista (ei pakollista) ja voit lopettaa sen milloin tahansa. Opinnäytetyöni ohjaajina toimivat Jyväskylän ammattikorkeakoulusta Carita Kuhanen sekä Irmeli Katainen.

Toimitan tämän saatekirjeen mukana haastattelun teemat/kysymykset. Toivon sinun pohtivan kysymyksiä jo ennen haastattelua ja kirjoittavan ajatuksiasi paperille.

Toivon yhteistyötä ja olen kiitollinen osallistumisestasi!

Yhteyden minuun tai lisätietoa saat tarvittaessa sähköpostitse: g3244@student.jamk.fi

Ystävällisin terveisin

Suvi Korhonen, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, sairaanhoitaja opiskelija.

Liite 2

Suostumus

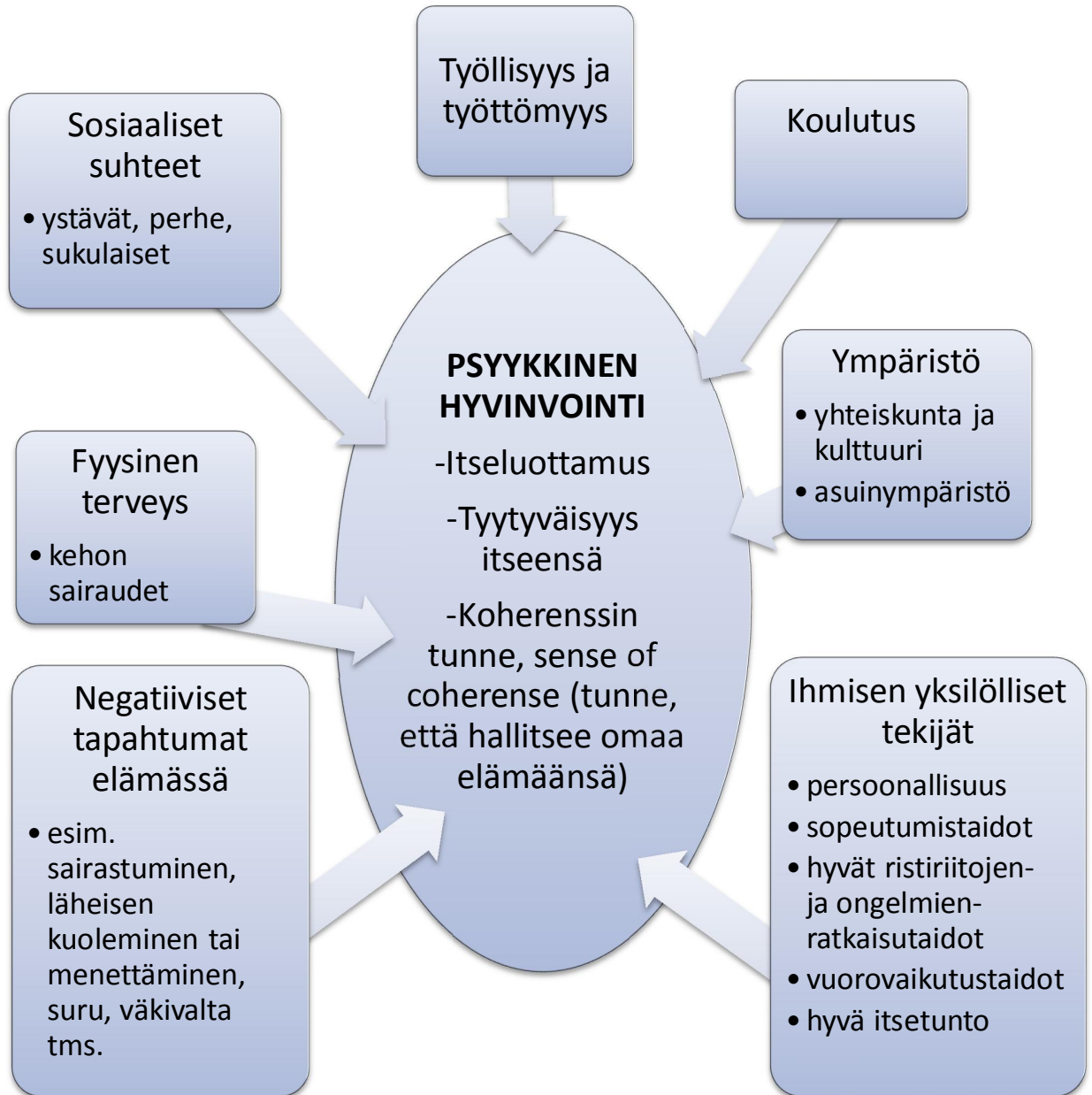
Minua on pyydetty osallistumaan maahanmuuttajien psyykkistä hyvinvointia käsittelevään opinnäytetyöhön. Olen saanut sekä kirjallista että suullista tietoa opinnäytetyön tavoitteesta ja tarkoituksesta. Olen saanut myös mahdollisuuden esittää kysymyksiä työhön liittyen.

Annan tämän asiakirjan allekirjoittamalla luvan haastatteluun ja haastattelun nauhoittamiseen sekä saadun materiaalin käyttämiseen opinnäytetyössä. Ymmärrän, että osallistuminen opinnäytetyöhön on täysin vapaaehtoista ja minulla on oikeus kieltäytyä osallistumisesta sekä perua osallistumiseni milloin tahansa.

Päivämäärä ja paikkakunta

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 3 Kartta psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä



Liite 4

Haastattelun teemat/kysymykset

1. Mitä psyykinen hyvinvointi tarkoittaa sinulle?
2. **Miten** sinä ajattelet seuraavien asioiden vaikuttavan sinun psyykkiseen hyvinvointiin?
 - ❖ Muuttaminen Suomeen
 - esimerkiksi vieras maa, erilainen kulttuuri ja erilaiset tavat, eri kieli
 - sopeutuminen uuteen maahan
 - suomalaisten suhtautuminen maahanmuuttajiin
 - ❖ Koulutus
 - esimerkiksi suomen kielen koulutus, ammatillinen koulutus tms.
 - ❖ Työllistyminen tai työttömyys
 - ❖ Sosiaaliset suhteet
 - perhe, ystävät, sukulaiset, työ- ja koulukaverit yms.
 - ❖ Rasismi tai syrjintäkokemukset
 - esimerkiksi kiusaaminen, nimittely, huutelu, lyöminen
 - esimerkiksi eriarvoinen kohtelu työpaikalla, koulussa, kaupassa tai muualla
 - ❖ Muita ajatuksia aiheesta/ sinun psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavista asioista/ kommentteja?

Liite 5

Vaitiolositoumus

Sitoudun olemaan paljastamatta ja raportoimatta millään tavalla maahanmuuttajien psyykkistä hyvinvointia käsittelevän opinnäytetyön haastatteluissa tai muuten siihen liittyvää tietooni tullutta yksittäisiin henkilöihin liittyvää luottamuksellista ja salassa pidettävää tietoa kenellekään ulkopuolisille henkilöille. Raportoinniksi ymmärrän kaiken viestinnän, virallisen ja epävirallisen, suullisen, sähköisen ja kirjallisen.

En käytä opinnäytetyön kautta tietooni tulleita tutkittavien, heidän läheistensä tai muiden yksittäisten henkilöiden tietoja heidän vahingokseen, halventamiseksi tai loukkaukseen. Ymmärrän, että vaitiolovelvollisuuteni jatkuu myös opinnäytetyön valmistuttua.

Olen ymmärtänyt salassapito- ja vaitiolovelvollisuuteni ja sitoudun noudattamaan edellä mainittuja määräyksiä tämän sopimuksen allekirjoittamalla.

Paikka ja päivämäärä

Allekirjoitus ja nimenselvennys