



# **Yksin maahan tulleiden alaikäisten turvapaikanhakijoiden minäpystyvyyden tunteen ylläpitäminen ja vahvistaminen**

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Petra Turunen

OPINNÄYTETYÖ  
Toukokuu 2025

Sosionomin tutkinto-ohjelma

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sosionomin tutkinto-ohjelma

TURUNEN, PETRA:

Yksin maahan tulleiden alaikäisten turvapaikanhakijoiden minäpystyvyyden tunteen ylläpitäminen ja vahvistaminen  
Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö 63 sivua, joista liitteitä 18 sivua  
Toukokuu 2025

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä kuvaileva kirjallisuuskatsaus siitä, vaikuttaako turvapaikanhaku yksin maahan tulleen alaikäisen minäpystyvyyden tunteeseen. Tavoitteena oli selvittää keinoja minäpystyvyyden tunteen ylläpitoon ja vahvistamiseen yksin maahan tulleiden alaikäisten kohdalla. Minäpystyvyyden tunteen ylläpitäminen ja vahvistaminen on toimijuutta edistävää toimintaa ja siksi myös tärkeä osa-alue nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Aineisto haettiin kolmesta eri tietokannasta: ProQuest, EBSCO sekä Andor. Aineisto koostuu viidestä suomen- ja englanninkielisestä artikkelista, jotka valikoituivat etukäteen laadittujen sisäänotto- ja poissulkukriteerien perusteella. Nämä aineistot analysointiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä käyttäen.

Opinnäytetyö osoittaa, että turvapaikanhakuprosessi vaikuttaa nuoren yksin maahan tulleen alaikäisen minäpystyvyyden tunteeseen. Se osoittaa myös, että minäpystyvyyden ylläpitoon ja vahvistamiseen löytyy moninaisia keinoja monelta elämän osa-alueelta. Kirjallisuuskatsauksen perusteella voidaan todeta, että kyseistä aihetta ei vielä ole kattavasti tutkittu ja aihe tarjoaa mahdollisuuksia jatkotutkimukselle monista eri näkökulmista.

---

Asiasanat: kirjallisuuskatsaus, minäpystyvyys, alaikäinen, yksin maahan tullut turvapaikanhakija

## **ABSTRACT**

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Bachelor of Social Services

TURUNEN, PETRA:

Maintaining and Strengthening the Sense of Self-Efficacy of Unaccompanied Minor Asylum Seekers  
A Literature Review

Bachelor's thesis 63 pages, appendices 18 pages  
May 2025

---

The purpose of this thesis was to review literature on how the process of seeking asylum affects self-efficacy in unaccompanied minors. The aim was to identify ways to maintain or strengthen the feeling of self-efficacy in these minors, as this is crucial for their overall well-being.

This literature review utilized data from three databases: ProQuest, EBSCO, and Andor, comprising five articles in Finnish and English. The data were analyzed through theory-oriented content analysis.

The results revealed that the asylum-seeking process impacts self-efficacy in unaccompanied minors. It also showed that maintaining and strengthening self-efficacy is possible through various methods and in different life domains. The review highlights the need for further studies on this topic and suggests multiple avenues for future research.

---

Key words: literature review, self-efficacy, minor, unaccompanied asylum seeker

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	MINÄPYSTYVYYS.....	8
	2.1 Omakohtaiset kokemukset.....	9
	2.2 Sijaiskokemukset .....	10
	2.3 Sanallinen vakuuttelu .....	10
	2.4 Fyysiset kokemukset ja tunnekokemukset .....	11
3	ALAIKÄISET YKSIN MAAHAN TULLEET TURVAPAIKANHAKIJAT ..	12
4	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TARKOITUS .....	15
	4.1 Aiheen valinta.....	15
	4.2 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset .....	16
5	TOTEUTUS .....	17
	5.1 Kirjallisuuskatsaus.....	17
	5.2 Aineiston haku & valinta .....	18
	5.2.1 Tunnistamisvaihe.....	19
	5.2.2 Seulontavaihe.....	23
	5.3 Huomioita valitusta aineistosta.....	24
	5.4 Aineiston valintaperusteet .....	25
	5.5 Aineiston arviointi ja analysointi .....	26
6	TULOKSET .....	30
	6.1 Turvapaikkaprosessin vaikutus alaikäisen minäpystyvyyden tunteeseen .....	30
	6.1.1 Sosiaaliset tekijät.....	30
	6.1.2 Ajalliset ja fyysiset tekijät .....	31
	6.2 Minäpystyvyyden ylläpitäminen ja vahvistaminen .....	32
	6.2.1 Omakohtaiset kokemukset .....	32
	6.2.2 Sijaiskokemukset.....	33
	6.2.3 Sanallinen vakuuttelu .....	33
	6.2.4 Fyysiset kokemukset ja tunnekokemukset .....	33
7	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	35
8	POHDINTA .....	38
	8.1 Opinnäytetyön prosessi.....	38
	8.2 Luotettavuus ja eettisyys.....	39
	8.3 Jatkotutkimus .....	41
	LÄHTEET.....	42
	LIITTEET .....	46
	Liite 1. Valitut tutkimukset .....	46

Liite 2. Sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe .....	50
Liite 3. Sisällönanalyysin toinen vaihe.....	60

## 1 JOHDANTO

Minäpystyvyydellä viitataan yksilön käsitykseen sekä kokemukseen omasta suoriutumiskyvystään erilaisissa elämäntilanteissa. Minäpystyvyyden tunne vaikuttaa niin psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin kuin itsesäätelykykyyn ja ajatuksiin omista mahdollisuuksistamme. (Maddux 2012). Sen voidaan ajatella olevan toimijuuden taustalla vaikuttava voima (Bandura 1997, 3) ja näin se tekee siitä myös aiheena jatkuvasti ajankohtaisen.

Erilaiset tekijät vaikuttavat minäpystyvyyden tunteen vahvistumiseen ja heikentymiseen. Näiden tekijöiden kautta on mahdollista ymmärtää, minkälaiset elämäntilanteet, kokemukset ja keinot edesauttavat minäpystyvyyden ylläpitoa ja vahvistamista. Yksin maahan tulleet alaikäiset turvapaikanhakijat ovat yhteiskunnallisesti haavoittuvassa asemassa ja käyvät läpi poikkeuksellista elämäntilannetta, joka voi horjuttaa nuoren elämää monella eri osa-alueella. Elämäntilanteen poikkeuksellisuus voi tuoda mukanaan erilaisia tuen tarpeita kuin kantaväestöön kuuluvilla tai aiempien tutkimusten osallistujilla on. Kun minäpystyvyys nähdään toimijuuden taustalla vaikuttavan tekijänä, on tärkeää tiedostaa keinot, joilla sen ylläpitäminen ja vahvistaminen mahdollistuu myös erityisessä asemassa olevien nuorten kohdalla.

Aiheen marginaalisuus opinnoissa, pakkomuuton määrän lisääntyminen sekä henkilökohtainen kiinnostukseni johdatti minut aiheen pariin. Pakkomuuttajien määrä on jatkuvassa kasvussa, tällä hetkellä maailmassa on yli 122 miljoonaa ihmistä, jotka ovat syystä tai toisesta joutuneet jättämään kotinsa (UNHCR n.d.). On myös ennustettu, että ilmastonmuutoksen takia vuoteen 2050 mennessä yli 200 miljoonaa ihmistä joutuu pakkomuuttamaan pois kodeistaan (Amnesty n.d.). Pakkomuuton, eli näin myös yksin alaikäisenä kotimaastaan lähtevien määrä tulee näin väistämättä kasvamaan. Moninaiset keinot kohderyhmän tukemiseksi ovat ajankohtaisia ja tulevaisuutta ajatellen vieläkin tarpeellisempia.

Tämä opinnäytetyö tutkii, vaikuttaako turvapaikanhaku yksin alaikäisenä maahan tulleiden turvapaikanhakijoiden minäpystyvyyden tunteeseen ja sitä, miten minäpystyvyyden tunnetta voidaan ylläpitää ja vahvistaa kyseisen kohderyhmän kohdalla. Opinnäytetyö on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena.

## 2 MINÄPYSTYVYYS

Minäpystyvyydellä tarkoitetaan yksilön kokemusta ja käsitystä siitä, miten hän pystyy suoriutumaan tietyistä tehtävistä ja saavuttaa näin tavoitteitaan. Se rakentuu yksilön omien piirteiden, käyttäytymisen sekä ympäristön välillä ja niiden yhteisvaikutuksen kautta. (Bandura 1997, 5–6, 37.) Se ei ole suoraan verrannollinen yksilön oikeisiin kykyihin, vaan tunne pohjaa kokemukseen kyvykkyydestä, joka määrittää yksilön suoriutumiskykyä vahvasti (Bandura 1985, 391). Se on universaali tunne, joka ei pohjaudu kulttuuriseen tai sosiaaliseen taustaan (Luszczynska, Urte & Schwarzer 2005, 440), vaan rakentuu elämäkokemuksista käsin ja voi myös näin muokkautua läpi elämän (Bandura 1997, 162). Minäpystyvyyden käsite voidaan nähdä osana toimijuuden käsitettä ja tarkemmin jopa sen taustalla vaikuttavana voimana. Jos yksilö ei koe pystyvyyttä, ei se aikaansaa myöskään toiminnan toteutusta. (Bandura 1997, 3, 79–80.)

Minäpystyvyyden tunne vahvistuu sekä heikentyy yksilön omien kokemusten kautta. Onnistumiset lisäävät ja vahvistavat minäpystyvyyttä, kun taas epäonnistumiset päinvastaisesti heikentävät sitä. Kokemukset minäpystyvyydestä vaihtelevat myös tilannekohtaisesti. (Bandura 1997, 40.) Erityistaidot tietyillä osa-alueella eivät vielä kerro sitä, millainen minäpystyvyys yksilöllä kokonaisuudessaan on (Maddux, 1995, 8). Kokemus pystyvyydestä on kumminkin vahva positiivinen tunne, joka vie eteenpäin (Bandura 1985, 390). Oman toiminnan merkityksellisyys luo voimaa toimia, siinä missä kyvyttömyyden tunne lamaannuttaa. Kun uskoa minäpystyvyyteen on, syntyy myös kokemus oman elämän kontrollista, joka taas vähentää riskiä stressiin sekä masennukseen ja ehkäisee syrjäytymistä. (Bandura 1997, 39, 79.) Korkea minäpystyvyys auttaa yksilöä myös pärjäämään, se vahvistaa positiivista tunne-elämää sekä sopeutumiskykyä (Bandura 2006, 309).

Korkea minäpystyvyys korreloi myös paremman hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kanssa. Myös tunne-elämän laatu sekä ongelmatilanteiden hallintakyky ja niiden kuormittavuus sekä sopeutuminen ovat helpompaa ja laadukkaampaa, kun minäpystyvyyden tunne on vahva. (Bandura, 2006, 309.) Hyvä minäpystyvyys saa

yksilön myös tavoittelemaan ja tekemään asioita, jotka herättävät hänessä mielenkiintoa. Myös epäonnistumisia pyritään ymmärtämään, eivätkä ne lannista minäpystyvyyden kokemusta vaan parhaimmillaan saavat yksilön lähtemään niitä kohti uudelleen erilaisesta lähtökohdasta käsin. Kun pystyvyyden tunne on huono, luovat tämänkaltaiset tilanteet stressiä ja todennäköisyydet luovuttamiselle ovat korkeammat. (Bandura, 1985, 395.)

Minäpystyvyyden rakentumista ohjaa neljä tekijää. Näitä ovat aiemmat omakohtaiset kokemukset, sijaiskokemukset, sanallinen vakuuttelu sekä fyysiset kokemukset ja tunnekokemukset. Yksilön minäpystyvyys rakentuu näistä tekijöistä käsin mutta rakentumiseen vaikuttaa aina myös yksilön kyky reflektiiviseen ajatteluun sekä yksilön persoonalliset piirteet, sosiaalinen ympäristö sekä tilanne, jossa toimitaan. (Bandura 1997, 79–82.)

## **2.1 Omakohtaiset kokemukset**

Omat kokemukset aiemmista saavutuksista ja onnistumisista sekä epäonnistumisista heijastavat minäpystyvyyden kokemukseen. Nämä kokemukset mahdollistavat välittömän palautteensaannin ja ovat näin myös vaikuttavia tekijöitä pystyvyyden tunteen rakentumisessa. Onnistumiset haastavissa tehtävissä luovat kestävämpää pystyvyyden tunnetta, jonka kautta myös epäonnistumiset kestetään helpommin. Etenkin silloin, kun minäpystyvyyden taso ei ole vakiintunut, on näillä kokemuksilla erityisen suuri merkitys. (Bandura 1997, 81.)

Kokemusten laatu vaikuttaa myös minäpystyvyyden tunteeseen ja kehittymiseen. Mitä haastavammista tehtävistä yksilö selviytyy, sitä voimakkaammin se vaikuttaa minäpystyvyyden tunteeseen vahvistavasti. Liian helpot haasteet voivat vaikuttaa siihen, että epäonnistumisten vaikutus minäpystyvyyteen korostuu. (Bandura 1997, 82.) Epäonnistumisten kokemukset ovat kumminkin luonnollinen osa elämää ja tarpeellisia kokemuksia oppimisen kannalta. Hyvä minäpystyvyyden tunne luo sinnikkyyttä jatkaa epäonnistumisista huolimatta. (Bandura 1985, 399–401.) Haasteellisia kokemuksia on tarpeellista saada sopivin väliajoin, mutta liiallinen haasteiden määrä voi kuormittaa ja näin myös heikentää yksilön minäpystyvyyttä (Bandura 1997, 95).

## 2.2 Sijaiskokemukset

Sijaiskokemukset syntyvät vertaisten kautta. Minäpystyvyyteen vaikuttaa samaistuttavien ihmisten onnistumiset sekä epäonnistumiset, joihin itseään voi heijastaa. (Bandura 1997, 81–82.) Vertailu muihin on luonnollista ja sen kautta yksilön on mahdollista luoda kuvaa omasta kyvykkyydestä tai kyvyttömyydestä. Vertailu tapahtuu yleensä samaistuttavien ihmisten kautta. Näitä voivat olla esimerkiksi kollegat tai muut samaistuttavat henkilöt. Myös tekijät kuten ikä, sukupuoli tai sosioekonominen tausta luovat kulttuurisia raameja vertailun kohteelle. Pyrimme suhteuttamaan itseämme näihin koettuihin vertaisiin ja hahmottamaan omaa pysyvyyttämme sitä kautta. (Bandura 1997, 86.)

Omaksi koettujen vertaisten onnistumiset voivat vahvistaa minäpystyvyyden tunnetta. Etenkin silloin, kun asian eteen on nähty vaivaa, on kokemus voimakkaampi. Tämä kasvattaa uskoa omiin mahdollisuuksiin onnistua. Samalla vertaisten epäonnistumiset voivat luoda kokemuksen myös omasta kyvyttömyydestä. Nämä kokemukset eivät ole merkittäviä, jos kyseinen henkilö ei ole samaistuttava yksilön kanssa. (Bandura 1997, 86–87.)

## 2.3 Sanallinen vakuuttelu

Sanallinen vakuuttelu linkittyy muihin ihmisiin. Ulkoapäin tuleva kannustus voi vahvistaa ihmisen uskoa omiin kykyihinsä. Se on keinona hetkellisesti tehoava, mutta vaikuttavuudeltaan se ei ole yhtä tehokas, kuin esimerkiksi omakohtaiset kokemukset. Parhaiten sanallinen vakuuttelu toimii, kun yksilöllä on vielä uskoa itseensä. (Bandura 1985, 101.) Tehokasta sanallinen vakuuttelu on myös silloin, kun palautteen antaja on yksilölle merkityksellinen henkilö (Bandura, 1997, 101). Myös sillä, mistä palautetta saadaan, on merkitystä. Kun palaute saadaan todellisista saavutuksista sekä onnistumisista, on sen vaikutus vahvistava. (Bong & Skaalvik 2003, 16.)

## 2.4 Fyysiset kokemukset ja tunnekokemukset

Fyysiset kokemukset ja tunnekokemukset vaikuttavat yksilön pystyvyyskokemukseen niiden fysiologistesti välittämien viestien kautta. Esimerkiksi stressin aiheuttamien fyysisten reaktioiden voidaan ajatella olevan merkki heikkoudesta ja näin päätyä tilanteeseen, jossa omaa pystyvyyttä kyseenalaistetaan. Stressitaso voi nousta niinkin korkeaksi, että toimintakykynsä heikkenee merkittävästi. Sama kokemus voi tapahtua myös yksilön emotionaalisella puolella. (Bandura, 1985, 101–106.)

### 3 ALAIKÄISET YKSIN MAAHAN TULLEET TURVAPAIKANHAKIJAT

Kansainvälistä oleskeluoikeutta ja suojelua hakevaa henkilöä kutsutaan turvapaikanhakijaksi (Työ- ja elinkeinoministeriö 2025, 54). Turvapaikanhakijalla ei vielä ole myönteistä turvapaikkapäätöstä (Sisäministeriö n.d.). Yksin maahan tulleilla alaikäisillä turvapaikanhakijoilla tarkoitetaan alle 18-vuotiaita lapsia, jotka ovat saapuneet Suomeen ilman huoltajaa tai muuta laillista vastuuhenkilöä. Kun turvapaikka myönnetään, saa henkilö pakolaisstatuksen, jolloin oikeus maassa oleskeluun määräytyy päätöksen mukaan joko väliaikaisena tai pysyvänä (Castaneda ym. 2018, 49). Syyt turvapaikanhakuun tai tilapäiseen suojeluun vaihtelevat. Lähtevän kotimaassa voi olla käynnissä sota tai vastaavasti luonnonilmiöt voivat ajaa ihmisiä kohti pakkomuuttoa. Myös uskonnolliset, poliittiset, taloudelliset tai etniset konfliktit voivat johtaa tilanteeseen, jossa henkilöiden on lähdettävä kotimaastaan. (Góthóni & Siirto 2016.)

YK:n alaisen pakolaisjärjestö UNHCR:n arvion mukaan vuoden 2023 lopussa arviolta 47 miljoonaa, eli noin 40 % maailman pakkomuuttajista olivat lapsia (UNHCR 2023). YK:n lapsen oikeuksien sopimuksessa lapsella tarkoitetaan alle 18-vuotiasta henkilöä (United Nations 1989). Vuodesta 2010 lähtien alaikäisten yksin maahan tulleiden turvapaikanhakijoiden määrä on ollut myös jatkuvassa kasvussa (Anis & Esberg 2018, 189). Vuonna 2024 Suomen vastaanottojärjestelmässä oli 21 921 asiakasta. Näistä asiakkaista 23 % oli alaikäisiä. Eniten hakemuksia tuli Ukrainasta, Venäjältä, Irakista, Somaliasta sekä Syyriasta. (Maahanmuuttovirasto 2025, 36.)

Jokainen turvapaikanhakija käy uudessa maassa läpi turvapaikkaprosessia. Turvapaikkaprosessi alkaa, kun turvapaikkahakemus jätetään poliisille tai rajavartiolaitoselle, josta hakemus lähtee Maahanmuuttoviraston käsiteltäväksi. Tästä hakija siirretään alaikäisille tarkoitettuun vastaanottokeskukseen eli ryhmäkotiin, hänelle nimetään lain mukaan velvoitettu edustaja ja turvapaikkaprosessi alkaa. (Kotoutuminen n.d..) Ryhmäkodin velvollisuus on huolehtia turvapaikanhakijoiden välittömästä suojasta sekä alaikäisyyden mukana tuoman huolenpidollisen hoidon, kasvatuksen sekä tuen tarjoamisen kattamisesta. Ryhmäkoti huolehtii

myös nuoren toimeentulosta, terveyspalveluista, opintotoiminnasta sekä muista tukipalveluista, kuten harrastuksista. (Piitulainen 2016, 17.)

Turvapaikkaprosessia käydään vastaanottokeskuksessa asumisen aikana. Prosessi on hyvin monivaiheinen. Siihen lukeutuvat monet sosiaalityöntekijäkäynnit, lääkärikäynnit sekä puhuttelut, toisin sanoen useat, uudet viranomaiskontaktit sekä noin puolen vuoden odotus turvapaikkapäätöksen saannista. (Isokoski, Koivula & Nahkiaisoja 2019.) Prosessiin kuuluu myös Maahanmuuttoviraston tekemät selvitykset sekä puhuttelu (Kotoutuminen n.d.). Uuteen maahan muutto on suuri elämänmuutos, joka tuo mukanaan kirjon erilaisia tunteita ja vaihteita. Eri-tyisesti alaikäisten turvapaikanhakijoiden kasvu ja kehitys ovat vaarassa turvapaikkaprosessin aikana (Helve ym. 2018, 156).

Tämän prosessin mukanaan tuoma epävarmuus on suuri riski nuoren psyykkiselle hyvinvoinnille (Isokoski, Koivula & Nahkiaisoja 2019). Tilanteet vaihtelevat yksilöllisesti, mutta huoli perheestä ja kotimaahan jääneistä on yleisesti suuri. Tukiverkoston vähäisyys korostuu etenkin alkuvaiheessa ja voi kuormittaa nuorta. Myös rooli perheenyhdistämisen kannalta saattaa osua nuoren harteille, vaikka nuoren vaikutusmahdollisuudet ovat tähän hyvin vähäiset. Samalla prosessin hitaus ja tiukentuneet säännöt voivat luoda näköalattomuutta nuoren tulevaisuuteen. (Castaneda ym. 2018, 376.)

Pako kotimaasta ilman kunnollista suunnittelua ja tiedottomuus mahdollisesta määränpäästä sekä perheestä erilleen joutuminen ovat myös mieltä kuormittavia tekijöitä. Turvapaikanhakijoiden mielenterveys voi myös järkkäytyä muun muassa kotimaassa tai turvapaikkamatkalla tapahtuneista järkyttävistä tapahtumista. 87 % turvapaikkaa hakevista nuorista oli kokenut jonkin järkyttävän tapahtuman ennen Suomeen tuloa. Näistä yleisimpiä olivat jonkun tärkeän henkilön menetys, fyysisen väkivallan näkeminen tai sodan tai konfliktin keskellä eläminen. Myös noin kolmanneksella turvapaikkahakija-nuorista oli merkittäviä psykososiaalisia oireita. Nämä nuoret kamppailivat eniten kaverisuhteiden, käytösoireiden sekä tunne-elämän haasteiden kanssa. Myös vastaanottokeskuksen kuormittava ympäristö, mahdollinen epävarmuus perheenjäsenistä sekä sosiaalisten verkkojen puuttuminen riskeeraavat nuoren psyykettä. (Castaneda ym. 2018, 49–50, 184, 208.)

Uuteen maahan tulo, oli kyse sitten kyseessä turvapaikanhakija tai vapaaehtoisesti maastaan lähtenyt, tuo mukanaan myös traumaattisia menetyksiä. Näitä menetyksiä voivat olla objektiiviset menetykset, autonomiset menetyksen sekä sosiaaliset menetykset. Objektiiviset menetykset tarkoittavat konkreettisten asioiden, kuten perheen tai tutun ympäristön poissaoloa. Autonomiset menetykset taas liittyvät henkilön autonomisuuteen ja itsenäisyyteen. Uusi kulttuuri, yhteiskuntajärjestelmä sekä kieli on uutta ja tekee näin myös yksilöstä riippuvaisemman toisista. Sosiaaliset menetykset ovat mittakaavaltaan ja dynaamisuudeltaan suurimpia. Ne voivat vaikuttaa yksilön identiteettiin, sosiaaliseen statukseen, pätevyteen sekä esimerkiksi kyvykkyyteen. (Haavikko & Bremer 2009, 20–21.) Nuoruuden ollessa kriittinen vaihe, jolloin kehitystä tapahtuu nopeasti niin psyykkisesti kuin fyysisesti etenkin ajattelun, tunteenreaktiivisuuden sekä moraalien kehittymisen kannalta (Kiuru 2023, 182), korostuvat myös poikkeuksellisten elämäntilanteiden vaikutukset ja riskitekijät erityisen paljon.

## 4 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TARKOITUS

### 4.1 Aiheen valinta

Kirjallisuuskatsauksessa hyvänä lähtökohtana aiheen valinnassa on kiinnostavan ja merkityksellisen aiheen löytäminen. Samalla omaan aiheeseen perehtyminen ennen tarkkaa rajausta on tärkeää, jotta aihepiirin laajuuden ja osa-alueiden hahmottuminen mahdollistuu. (Vilka 2023.) Lähdin työstämään oman opinnäytetyöni aihetta näistä lähtökohdista käsin. Pohdin aihettani aluksi minäpystyvyyden käsitteen kautta. Koin tämän itselleni mielenkiintoiseksi aiheeksi ja tiesin, että haluan pitää sen opinnäytetyössäni mukana yhtenä pääkäsitteenä. Aineistonhaun pohjalta minäpystyvyydestä löytyy jonkin verran suomenkielistä mahdollista aineistoa. Suurin osa oli kumminkin englanniksi, mutta en kokenut tätä haasteellisena, joten päätin pitää minäpystyvyyden käsitteen osana opinnäytetyötäni. Tämän jälkeen lähdin rajaamaan kohderyhmää. Aluksi kohderyhmäksi muotoutui nuoret maahan muuttaneet. Työskentelen maahan muuttaneiden nuorten kanssa ja tästä lähtökohdasta myös kyseinen kohderyhmä kiinnosti minua. Aineistonhaun jälkeen huomasin, että tämä kohderyhmä on liian laaja ja heterogeeninen. Kohderyhmää piti siis vielä rajata.

Pohdin kohderyhmän rajaamisen kohdalla sitä, mikä on perusteltua ja tarpeeksi selkeästi rajattua. Aluksi rajaus muuttui pakolaistaustaisiin nuoriin, mutta jälleen kohderyhmä oli liian moninainen. Lähdin pohtimaan kohderyhmää elämäntilanteen kautta. Tästä muodostui ajatus turvapaikanhakijoista. Turvapaikkaa hakevat käyvät läpi prosessia, joka on elämäntilanteena poikkeuksellinen. Prosessiin voi liittyä monia hetkiä, jotka saattavat vaikuttaa henkilön minäpystyvyyden tunteeseen. Oma mielenkiinnonkohteeni on nuorisotyössä, joten halusin rajata kohderyhmän nuoriin. Rajaus tarkentui vielä entisestään alaikäisiin yksin maahan tulleisiin nuoriin, sillä alaikäisen, eli alle 18-vuotiaan prosessi Suomen kontekstissa on erilainen verrattuna täysi-ikäisiin tai perheen kanssa tulleisiin.

## 4.2 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kerätä kuvailevan kirjallisuuskatsauksen keinoin kattavasti tietoa siitä, miten turvapaikanhaku vaikuttaa yksin maahan tulleen alaikäisen minäpystyvyyden tunteeseen. Tavoitteena on selvittää kerätyn aineiston avulla keinoja minäpystyvyyden tunteen ylläpitoon sekä vahvistamiseen yksin maahan tulleiden alaikäisten turvapaikanhakijoiden kohdalla.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Miten turvapaikanhaku vaikuttaa yksin maahan tulleen alaikäisen minäpystyvyyden tunteeseen?
2. Miten alaikäisen yksin maahan tulleen turvapaikanhakijan minäpystyvyyden tunnetta voidaan ylläpitää tai vahvistaa?

## 5 TOTEUTUS

### 5.1 Kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö toteutetaan kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsaus tarjoaa mahdollisuuden muodostaa kokonaiskuvaa tutkittavasta ilmiöstä ja se tarjoaa arvioitua, kriittisesti vertailtua sekä eriteltyä tietoa aiemmasta tutkimuksesta. (Niela-Vilén, H-K. & Hamari, L. 2016, 7–9.) Kirjallisuuskatsaus metodina pohjautuu jo olemassa olevaan kirjallisuuteen ja tutkimustietoon ja sen avulla selvitetään, millaisista näkökulmista aiempaa tutkimusta on toteutettu. Kirjallisuuskatsaus tarjoaa mahdollisuuden poikkitieteellisen tiedon yhdistämiseen ja tarjoaa näin myös laajempaa näkökulmaa aiheeseen. (Salminen 2011, 3.) Järjestelmällisyys, kriittisyys sekä läpinäkyvyys ovat metodisesti kirjallisuuskatsauksen keskiössä. Nämä kriteerit ohjaavat aiempien tutkimuksen pohjalta kerättyä, tunnistettua, arvioitua, tulkittua sekä yhdistettyä tietoa. (Vilkkä 2023.)

Kirjallisuuskatsaus voidaan jaotella kolmeen eri tyyliin; kuvailevaan-, systemaattiseen- tai meta-analyysiin. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on näistä yleisin. Se on tyyliältään yleiskatsauksellinen ja se tarjoaa mahdollisuuden tarkastella olemassa olevaa tietoa laaja-alaisesti sekä monipuolisesti laajan aineiston pohjalta. Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta ei ohjaa niin tarkat ja tiukat säännöt kuin systemaattista analyysia tai meta-analyysia. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on laadultaan laaja-alainen, mutta tarkemmin säännöstelty analyysi. Se on tiivistelmä, joka kokoaa aiheen aiemman tutkimuksen olennaisen sisällön yhteen. Meta-analyysi on systemaattista analyysia entistäkin tiukempi. Se noudattaa tiukkoja metodisia ehtoja ja tilastollisematemaattisuus on siinä ominaista. Meta-analyysi jaottuu kvantitatiiviseen ja kvalitatiiviseen analyysiin. (Salminen 2011, 3–12.)

Oma opinnäytetyöni toteutetaan kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Omalle opinnäytetyölleni kuvaileva kirjallisuuskatsaus on paras valinta, sillä toisin kuin systemaattisessa tai meta-analyysi- kirjallisuuskatsauksessa, kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymys voi olla hieman laajempi ja siihen ei liity niin tarkkoja ja tiukkoja metodisia säännöksiä. Oma aihettani ei ole käsitelty turva-

paikkataustaa huomioiden kovinkaan paljon ja jos mietitään systemaattista kirjallisuuskatsausta, joka yleisesti toimii tiivistelmänä aiemmin tutkitusta tiedosta ja rajautuu vertaisarvioituun tutkimukseen (Vilkkä 2023), ei se ole paras vaihtoehto tälle opinnäytetyölle. Meta-analyysi taas pohjautuu tiukkoihin metodisiin ehtoihin ja määrällisesti selittävä ote ja ominaista on tilastollismatemaattisuus (Salminen 2011, 9–12) ja en koe tätä toteutustapaa omalle aiheelleni otollisena.

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus valikoitui toteutustavaksi myös aikataulusyistä. Aiheittäni olisi voinut lähteä tutkimaan myös haastattelujen avulla, jota aluksi ajattelin. Näin kohderyhmän ääni olisi saatu eri tavalla kuuluviin. Yleensä opinnäytetyön toteutustapa pohjaakin juuri sille, mikä on tutkimuskysymysten kautta relevanttia. Haasteeksi osoittautui kumminkin omat aikataululliset tekijäni ja toteutustavan tuli olla minulle mahdollisimman riippumaton muista aikatauluista. Tästä lähtökohdasta käsin koin, että kirjallisuuskatsaus on kyseiseen elämäntilanteeseeni myös paras valinta.

## **5.2 Aineiston haku & valinta**

Kirjallisuuskatsauksen aineistonhankintaan liittyy suunnitelmallinen ja järjestelmällinen hakuprosessi, jonka tulee olla jäsenneiltyä, läpinäkyvää, tarkkaa sekä kattavaa (Vilkkä 2023). Aineistonhaun prosessissa tutkimuskysymys tai -kysymykset ohjaavat prosessia (Kangasniemi ym. 2013, 295–297). Kysymykset määrittävät sitä, mitä ratkaisuja ja valintoja aineiston kohdalla tehdään (Vilkkä 2023).

Aineistonhaun prosessista voidaan tunnistaa kaksi vaihetta. Ensimmäinen vaihe on aineiston tunnistamisvaihe. Tämän vaiheen aikana yleisen tason kehykset aineistolle rakentuvat. Se antaa reunaehdot, jonka avulla ensimmäisiä valintakriteerejä sisällyttämiseen ja poissulkemiseen luodaan. Tämän vaiheen aikana tutkittavan aineiston otsikoilla ja tiivistelmillä on keskeinen merkitys. Seuraavassa, seulontavaiheessa, aineistoon perehdytään tarkemmin ja valitaan näin sisällyttämisen- ja poissulkumenetelmien avulla mahdollinen aineisto, joka luetaan kokonaisuudessaan. Tässä vaiheessa sisältöön perehdytään tarkemmin ja kriittisemmin. Tämän vaiheen aikana lopulliset tutkittavat aineistot valikoituvat opinnäytetyön aineistoiksi. (Vilkkä 2023.)

### 5.2.1 Tunnistamisvaihe

Aineiston haku alkaa tunnistamisvaiheella. Tutkimusaineiston hankintaa ennen on kumminkin hyvä määrittää aineiston tiedonhakustrategia. Hakustrategia määrittää sitä, miten hakutermit, eli sanat, joita käytetään aineiston löytämiseksi, ryhmitellään. (Vilka 2023.) Siihen sisällytetään myös tietokannat sekä sisäänotto – ja poissulkukriteerit, joita käytetään. Hakustrategia mahdollistaa aiheen kannalta relevantin aineiston löytämisen ja on siksi tärkeä osa tunnistamisvaihetta. (Koi-visto & Aro, 2019.) Tunnistamisvaiheen aikana loin Vilkan (2023) hyödyntämän Parkatin & Tammelinen (2018, 158) käyttämää hakusuunnitelmaa pohjana myös omalle hakustrategialleni (Taulukko 1).

Aloitin strategian teon määrittelemällä opinnäytetyöni käsitteet, jotka ohjaavat aineistonhakua. Käsitteiden käytössä on hyvä huomioida akateemisten ja arkipäiväisten termistöjen ero. Asiasanoja, eli aihepiiriin liittyviä sanoja voi hyödyntää, jos tämä on tarpeen. (Vilka 2023.) Omat käsitteeni muodostuivat tutkimuskysymyksistäni. Käsitteiksi nousi esiin termit minäpystyvyyden sekä yksin maahan tullut alaikäinen turvapaikanhakija. Pohdin tässä vaiheessa sitä, kuinka relevanttia asiasanojen löytäminen näille käsitteille olisi oman opinnäytetyöni kannalta. Mielestäni turvapaikanhakijan käsitettä ei voida korvata millään muulla, sillä turvapaikanhakija sanaan liittyy hyvin erityinen elämäntilanne ja prosessi. Tällöin esimerkiksi käsite pakolainen tai maahan muuttanut voi jättää huomiotta jotain, mikä liittyy turvapaikkaprosessiin itsessään. Myös minäpystyvyyden käsite pohjaa niin vahvasti Banduran kehittämään teoriaan, että koin sen korvaamisen muilla termeillä riskiksi, sillä näin hakutulokset voisivat olla epärelevantteja suhteessa omalle opinnäytetyölleni. Siksi pysyin vain näissä käsitteissä.

TAULUKKO 1. Hakustrategia.

<b>TUTKIMUSKYSYMYKSET</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Miten turvapaikanhaku aika vaikuttaa yksin maahan tulleen alaikäisen minäpystyvyyden tunteeseen?</li> <li>❖ Miten alaikäisen yksin maahan tulleen turvapaikanhakijan minäpystyvyyden tunnetta voidaan ylläpitää tai vahvistaa?</li> </ul>
---------------------------	--

<b>HAKUSANAT</b>	Minäpystyvyyys, turvapaikanhakija, alaikäinen turvapaikanhakija, yksin, self-efficacy, asylum, asylum seeker, minor, under aged, alone
<b>TIETOKANNAT</b>	EBSCO, ProQuest
<b>MUKAANOTTAMISEN KRI- TEERIT</b>	Julkaistu vuoden 2010 jälkeen Julkaistu suomeksi tai englanniksi Saatavilla kokonaisuudessaan sähköisenä Maksuton Vastaa vähintään toiseen tutkimuskysymykseen Keskittyy turvapaikanhakijoihin tai nuoriin
<b>POISSULKEMISEN KRI- TEERIT</b>	Julkaistu ennen vuotta 2010 Julkaistu muilla kielillä kuin suomi tai englanti Vain osittain saatavilla sähköisenä Maksullinen Ei vastaa kumpaankaan tutkimuskysymykseen Keskittyy muihin kuin turvapaikanhakijoihin tai nuoriin
<b>HAKULAUSEKE</b>	Minäpystyvyyys AND turvapaikanhakija AND alaikäinen Minäpystyvyyys AND alaikäinen Minäpystyvyyys AND turvapaikanhakija Turvapaikanhakija AND alaikäinen AND yksin Self-efficacy AND asylum seeker AND minor Self-efficacy AND asylum seeker Self-efficacy AND minor Asylum seeker AND minor AND alone

Osana hakustrategiaa pohdin ja taulukoin myös opinnäytetyöni sisäänotto- ja poissulkukriteereitä (Taulukko 2). Sisäänotto- ja poissulkukriteereitä asettaessa on huomioitava sopiva ja perusteltu rajaus. Jos rajaus tehdään liian kapein kriteerein, voi oleellista aineistoa jäädä huomaamatta. Toisaalta myös liian laaja haku voi tuottaa aineistoja, jotka eivät vastaa tarpeeksi hyvin tutkimuskysymyk-

seen. (Niela-Vilén & Hamari 2016, 58.) Ensimmäinen rajausta muodostui tutkimuksen julkaisuvuodesta. Päätin hakea vain tutkimuksia, joita on tehty 2010-luvusta eteenpäin, jotta tutkimukset olisivat tarpeeksi ajankohtaisia ja relevantteja. Tutkimusten kieliksi päättyi suomen- tai englanninkieliset tekstit. Vilkan (2023) mukaan kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa aineistona käytetään yleensä vertaisarvioituja tutkimuksia, vertaisarvioimattomia tutkimukseen perustuvia aineistoja sekä arvioituihin tutkimuksiin perustuvaa aineistoa. Aineistoon voi myös kuulua harmaata kirjallisuutta, jolla tarkoitetaan vertaisarvioimatonta tutkimusta tai kirjallisuutta kuten väitöskirjoja. Tämän perusteella päätin rajata myös omat sisääntokriteerini näihin aineistotyyppeihin. Tärkeää oli myös, että aineistojen tuli olla maksuttomia sekä kokonaisuudessaan saatavilla. Samalla aineiston tuli vastata ainakin toiseen opinnäytetyön tutkimuskysymyksistä. Halusin myös, että aineisto painottuu turvapaikanhakijoihin tai nuoriin, eikä esimerkiksi heidän kanssansa työskenteleviin.

TAULUKKO 2. Sisäänto- ja poissulkukriteerit

Sisääntokriteerit	Poissulkukriteerit
Julkaistu vuoden 2010 jälkeen	Julkaistu ennen vuotta 2010
Julkaistu suomeksi tai englanniksi	Julkaistu muilla kielillä kuin suomi tai englanti
Vertaisarvioidut tutkimukset ja vertaisarvioimattomat tutkimukseen perustuvat aineistot, harmaa kirjallisuus	Muut kuin vertaisarvioidut tutkimukset ja vertaisarvioimattomat tutkimukseen perustuvat aineistot, harmaa kirjallisuus
Maksuton	Maksullinen
Saatavilla kokonaisuudessaan sähköisenä	Vain osittain saatavilla sähköisenä
Vastaa vähintään toiseen tutkimuskysymykseen	Ei vastaa kumpaankaan tutkimuskysymykseen
Keskittyy turvapaikanhakijoihin tai nuoriin	Keskittyy muihin, kuin turvapaikanhakijoihin tai nuoriin

Aloitin aineistonhaun ProQuest- tietokannasta. Lähdin ensin hakemaan tutkimuksia hakusanalla minäpystyvyys, jotta hahmottaisin kuvaa siitä, minkä verran tutkimusta on tehty suomeksi. Tuloksia tuli yhteensä 4. Tässä vaiheessa mitään ulossulkukriteerejä ei hyödynnetty. Näistä hakutuloksista yksi tutkimus täytti kaikki sisäänottokriteerit ja päätyi seulontavaiheeseen. Tämän jälkeen hain tietokannasta tuloksia hakusanalla turvapaikanhakija. Tämä hakusana tuotti yhteensä 6 tulosta. Hakusana alaikäinen taas tuotti yhteensä 3 tulosta. Kummankaan haun tulokset eivät vastanneet tarpeeksi hyvin sisäänottokriteerejä, joten yhtään tutkimusta näillä hakusanoilla ei päätynyt jatkokon.

Englanninkielinen haku tuotti enemmän tuloksia. Pelkästään hakusanalla self-efficacy ProQuest - tietokannasta löytyi 414 149 hakutulosta. Tässä vaiheessa rajasin aineiston poissulkukriteerien mukaisesti. Näillä rajauksilla tuloksia tuli yhteensä 180 503. Tämän jälkeen lisäsin hakusanaksi vielä asylum seeker AND minor. Lopulta tulos oli yhteensä 315. Kävin näiden tulosten otsikot läpi ja näistä 25 tutkimusta päätyi eteenpäin seulontavaiheeseen. Näiden hakutulosten kautta havaitsin myös, että englanninkielinen termi unaccompanied oli selvästi enemmän käytetty akateemisissa kontekstissa kuin alkuperäinen ajatukseni sanasta alone, jota en vielä tässä vaiheessa ollut käyttänyt hakusanana. Vaihdoin vielä sanan minor sanaan unaccompanied, jotta hakutulos vastaisi enemmän tutkimuskysymyksiäni. Tulokset vähenivät 120:een, mutta mitään uusia soveltuvia tutkimuksia ei tällä haulla löytynyt.

Tein samanlaisen haun myös EBSCO:n tietokantaan. Hakusanalla minäpystyvyys ei tullut ollenkaan tuloksia. Tuloksia ei tullut myöskään termeillä turvapaikanhakija tai alaikäinen. Englanninkielinen haku tuotti myös EBSCO:n kautta enemmän tuloksia. Pelkkä hakusana self-efficacy tarjosi 63 200 tulosta. Kun poissulkukriteerit huomioitiin, oli tulos 33 316. Kun lisäsin vielä hakusanaksi minors, oli tuloksia 113. Kun hakukriteereiksi lisättiin vielä unaccompanied asylum seeking children OR unaccompanied minors OR unaccompanied children OR separated children seeking asylum OR unaccompanied immigrant children (tietokannan ehdotuksen mukaan) rajautui hakutulokset 3 tutkimukseen. Sama tulos tuli, kun käytettiin hakulauseketta self-efficacy AND unaccompanied. Päätin, että

nämä rajaukset antoivat liian vähän tuloksia, joten palasin 113 tulokseen ja selasin ne jälleen otsikkotasolla läpi. Otsikoitten perusteella jatkoon valikoitui 5 tutkimusta.

Koska hakutulokset ProQuestilla sekä EBSCO:lla tarjosivat vain yhden hyvän suomenkielisen tuloksen, päätin tässä vaiheessa ottaa mukaan vielä Andor-tietokannan suomenkielisen hakuosuuden alkuperäistä hakustrategiaa laajentaen, jotta myös suomenkielistä tutkimusta saataisiin mahdollisesti mukaan. Hakusalla minäpys\* löytyi 118 tulosta. Kun rajaus tehtiin vielä poissulkukriteerit huomioiden, oli tulosten lukumäärä 55. Näistä otsikon perusteella jatkoon valikoitui 2.

Alkuperäisestä hakustrategiasta (Taulukko 1) voi huomata, että oma alkuasetelmani hakulausekkeille oli hieman erilainen, kuin mitä päädyin toteuttamaan. Tämä johtui tietokantojen erilaisista toiminnoista, joka ohjasi hakuprosessia enemmän. Samalla pohdin myös hakustrategiaa luodessani sitä, kuinka paljon tuloksia voi löytyä tiukalla rajauksella. Tämän takia loin monta erilaista, niin laajempaa kuin rajatumpaaakin hakulauseketta, joita oisin voinut hyödyntää. Pystyin kumminkin käyttämään kaikkein rajatuimpaan lauseketta self-efficacy AND asylum seeker AND minor / unaccompanied, jonka myötä muuta lausekkeet muodostuivat epärelevantteiksi.

### **5.2.2 Seulontavaihe**

Seuraavassa, seulontavaiheessa perehdyin tarkemmin tunnistamisvaiheen aikana otsikoiden perusteella valikoituihin tutkimuksiin. Näitä tutkimuksia oli tässä vaiheessa seuraavanlaisesti; ProQuest: 1 +25 = 26, EBSCO: 5 ja Andor: 2. Yhteensä siis  $26 + 5 + 2 = 33$ . Perehdyin tarkemmin valikoitujen tutkimusten tiivistelmiin. Näistä lopulta 5 tutkimusta päätyi jatkoon ja osaksi opinnäytetyön lopullista aineistoa. Valitut aineistot voi nähdä tarkemmin liitteestä 1.

TAULUKKO 3. Tietokantojen hakutulokset

Tietokanta	Hakutermit ja rajaukset	Haun tulokset (poissulkukriteereillä)	Otsikon / tiivistelmän kautta valitut	Aineistoon valitut
ProQuest	Self-efficacy AND asylum seeker AND minor	315	26	3
EBSCO	Self-efficacy AND minors	113	5	2
Andor	Minäpys*	55	2	0
Yht.		483	33	<b>5</b>

### 5.3 Huomioita valitusta aineistosta

Opinnäytetyöni aineistoksi valikoitui 5 eri tutkimusta eri vuosilta ja eri maista. Tutkimuskysymyksiä vastaavia tutkimuksia oli kumminkin haasteellista löytää, eikä yhtään tutkimusta löytynyt, joka olisi vastannut suoraan kumpaankaan tutkimuskysymykseeni. Tämän takia aineiston valinnassa on hyödynnetty omaa arviota siitä, onko se opinnäytetyölleni hyödyllistä ja vastaako se tarpeeksi opinnäytetyöni tutkimuskysymyksiin.

Vilka (2023) painottaa myös, että pelkästään sen takia, ettei pätevää aineistoa löydy, kannata hylätä tutkimuskysymyksiä, vaan on oleellista pohtia, mistä kyseinen asia johtuu. Oman opinnäytetyöni kohderyhmä, alaikäiset, on haastava kohderyhmä tutkittavaksi eettisyyden, haavoittuvuuden sekä lupien kannalta. Myös turvapaikanhakijat kohderyhmänä tuottaa omia haasteitaan mahdollisten kieli-muurien takia ja näin sujuvuuden ja luotettavuuden kannalta. Myös minäpystyvyys tutkimuskohteen teoriana on suhteellisen suppea ja sopii paremmin osaksi laajempia tutkimuksia ja kokonaisuuksia, joka voi osaltaan selittää sitä, miksi tutkimuksia oli haasteellista löytää.

## 5.4 Aineiston valintaperusteet

Ensimmäinen, Juntusen (2020), tekemä tutkimus käsitteli nuorten elävää toimijuuden tuntoa elämänkulun käännekohtissa. Elämän käännekohdat ovat määritelty tutkimuksessa kriittisinä hetkinä, jotka vaikuttavat nuoren elämän suuntaviivoihin, identiteettiin sekä elämänkulkuun. Elävä toimijuuden tunto määrittyi kokemuksena siitä, mikä on yksilön oma kokemus toimijuutta rajoittavista ja mahdollistavista tekijöistä. Osallistujat olivat 14–20-vuotiaita nuoria. Koen, että omaa kohderyhmääni ajatellen tutkimus vastaa tutkimuskysymykseeni hyvin. Elämäntilanne ja kohderyhmän ikähaarukka on sovellettavissa omaa opinnäytetyötäni ajatellen. Ainoana puutteena on, että nuoret eivät ole turvapaikanhakijoita ja toimijuuden tunnon käsite ei vastaa täysin minäpystyvyyden käsitettä. Kun minäpystyvyys nähdään osana toimijuutta ja sen perustana, on mielestäni perusteltua tarkastella tutkimusta niin, että huomioidaan kumminkin kriittinen ote työtä tehdessä.

Toisessa, Cicognanin (2011), tekemässä tutkimuksessa tutkittiin nuorten erilaisia selviytymisstrategioita arkipäiväisissä stressaavissa tilanteissa. Yksi tarkastelun kohde oli minäpystyvyyden vaikutus siihen, minkälaisia selviytymisstrategioita nuoret käyttävät ja mitkä tekijät tukevat nuorten minäpystyvyyden tunnetta. Tutkimuksen kohderyhmänä nuoret sekä minäpystyvyyden käsite vastasivat tutkimuskysymyksiini, mutta tässäkin tutkimuksessa kohderyhmänä eivät olleet turvapaikanhakijat.

Kolmannessa, Martínez-Martínezin, Tomé-Fernándezin, García-Garnican sekä Olmedo-Morenon (2020), tekemässä tutkimuksessa tutkittiin yksin maahan tulleiden alaikäisten minäpystyvyyden tunnetta henkilökohtaisiin oppimisympäristöihin nähden sekä näiden kahden tekijän suhdetta toisiinsa. Kohderyhmä vastasi erinomaisesti oma opinnäytetyöni kohderyhmää ja minäpystyvyyden käsitettä oli tutkittu kohderyhmän kohdalla. Tutkimuksen konteksti, joka painottui koulumaailmaan, ei täysin vastannut oman opinnäytetyöni kontekstia, mutta koen, että tutkimus pystyi silti antamaan oleellista tietoa oman opinnäytetyöni kannalta ja siksi sisällytin sen osaksi työtäni.

Neljännessä, Crapolicchion, Matuellan, Caronesin, Marzanan sekä Regalian (2023), tekemässä tutkimuksessa käsiteltiin pakkomuuton vaikutuksia ja uhkia identiteetin rakentumisen kannalta. Yhtenä identiteetin osa-alueena oli tarkasteltu pakkomuuton vaikutuksia minäpystyvyyden tunteeseen, joka vastaa tutkimuskysymykseeni. Kohderyhmänä oli jo turvapaikansaaneet aikuiset, joten tutkimus ei tältä osin vastannut kohderyhmääni, mutta koin, että se voi silti antaa tutkimuskysymystäni vastaavaa tietoa, joten sisällytin sen osaksi tutkimustani.

Viimeisessä, Sulaiman-Hillin sekä Thompsonin (2011) tekemässä tutkimuksessa tutkittiin minäpystyvyyden kokemusta pakolaisten ja uudelleenasettumisen kautta. Tutkimus vastasi muuten hyvin tutkimuskysymyksiini, mutta jälleen kohderyhmä ei täysin vastannut oman opinnäytetyöni kohderyhmää. Tutkimuksen kohderyhmänä toimi jo turvapaikan saaneet aikuiset.

## **5.5 Aineiston arviointi ja analysointi**

Aineiston analyysin lähtökohta on tulkita sisällytettyjen tutkimusten ja aineistojen tuloksia. Sen avulla kootaan yhteen valittujen aineistojen yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia ja kootaan ja järjestellään tutkimusten tulokset yhteen. (Niela-Vilén & Hamari 2016, 29; Sulosaari & Kajander-Unkuri 2016, 112.) Valitsin oman opinnäytetyöni analysointimenetelmäksi sisällönanalyysin. Sisällönanalyysin avulla aineistosta muodostetaan tiivis kuvaus, joka kokoaa aineiston keskeisimmät tulokset ilmiöstä yhteen. Sisällönanalyysin aikana aineisto jaetaan osiin ja tätä kautta muodostuneet tulokset kootaan uudestaan kokonaisuudeksi, joka vastaa tutkimuskysymykseen mahdollisimman hyvin. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Toteutin sisällönanalyysin deduktiivisesti, eli teorialähtöisesti. Teoreettinen analyysi on mahdollinen, jos aiheesta on jo valmiina tuotettua teoriaa. Se on myös toimiva tapa, jos tiettyä kohderyhmää halutaan tutkia aiemmin tutkitun tiedon tai teorian pohjalta. (Elo, Kajula, Tohmola & Kääriäinen 2022, 222.) Teoria nähdään tällöin sisällönanalyysin tukena, mutta analyysiä ei kumminkaan suoraan pohjata kyseiseen teoriaan, vaan se liitetään siihen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 81, 89). Oma teoreettinen viitekehykseni pohjaa Banduran (1997) luomalle minäpystyvyy-

den teorialle ja sen neljälle eri osa-alueelle. Nämä neljä minäpystyvyyteen vaikuttavaa osa-aluetta, omakohtaiset kokemukset, sijaiskokemukset, sanallinen vakuuttelu sekä fyysiset kokemukset ja tunnekokemukset luovat mielestäni hyvät raamit, jonka ympärille uusia näkökulmia on mahdollista rakentaa oman kohde-ryhmäni kontekstissa.

Sisällönanalyysi on kolmivaiheinen prosessi. Ensin aineisto redusoidaan, eli pelkistetään. Tässä vaiheessa kaikki epäolennainen karsitaan pois. Samalla aineistosta etsitään toisiaan vastaavia ilmaisuja ja pelkistetään ne lyhyemmiksi ilmaisuiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Aloitin oman analysointiprosessini myös pelkistämällä aineiston. Keräsin aluksi tutkimuskysymykseeni vastaavia kohtia aineistosta ja kokosin nämä yhteen. Tämän jälkeen siirryin alkuperäisilmausuiden pelkistämävaiheeseen. Esimerkit näkyvät taulukossa 4. Kaikkien aineistojen pelkistykset ovat nähtävillä liitteessä 2.

TAULUKKO 4. Esimerkkejä sisällönanalyysin ensimmäisestä vaiheesta

Alkuperäisilmaus	Pelkistys
1. ”Myönteinen kokemus elämäkulun käännekohtana voi vahvistaa nuoren toimijuuden tuntoa ja näkyä rohkeutena olla oma itsensä erilaisissa tilanteissa.”	Myönteinen kokemus käännekohtasta voi vahvistaa toimijuuden tuntoa. <b>(1)</b>
2. ”Self-efficacy and family support significantly impacted well-being by reducing the use of some strategies, such as letting out anger and aggression, accepting that there will always be problems and withdrawing since the situation is unchangeable (Table 5).”	Hyvä minäpystyvyys sekä perheeltä saatu tuki korreloivat aktiivisen ja sisäisten coping-keinojen käytön kanssa. <b>(2)</b>
4. ”The overall picture outlined a subjective narrative of the forced migration as a journey that made people less efficacious, caused them to struggle with a precarious self-esteem,	- Pakkomuutto ja sen mukana tuoma turvapaikanhakumatka vaikutti minäpystyvyyden tunteeseen heikentävästi. <b>(4)</b>

<p>forced them to lose or risk losing a sense of continuity between their past and current life, caused them to feel detached and/or excluded from the social domain, and created uncertainty about the possibility of finding positive meaning in all of their endeavors.”</p>	
---	--

Toinen vaihe on aineiston klusterointi, eli ryhmittely. Tässä vaiheessa samankaltaisia käsitteitä ja sisältöjä etsitään pelkistysvaiheessa muodostuneesta sisällöstä. Näistä muodostetaan alaluokkia, jotka kuvaavat sisältöä yleisemmin. Alaluokista muodostuu yläluokkia ja yläluokista pääluokkia. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Esimerkkejä aineistoni klusteroinnista voi nähdä taulukosta 5 ja kokonaisuudessaan liitteessä 3.

TAULUKKO 5. Esimerkkejä sisällönanalyysin toisesta vaiheesta

1. Turvapaikkaprosessin vaikutukset	
<p><b>Sosiaaliset tekijät</b></p> <p>-Nuoren elämän käännekohtat liittyvät toisiin ihmisiin. (1)</p>	<p><b>Ajalliset ja fyysiset tekijät</b></p> <p>- Pakkomuutto ja sen mukana tuoma turvapaikanhakumatka vaikutti minäpystyvyyden tunteeseen heikentävästi. (4)</p>
2. Omakohtaiset kokemukset	
<p><b>Konkreetitset kokemukset</b></p> <p>-Voimaantumisen ja käännekohtat vaikuttavat nuoren minäpystyvyyden tunteeseen. (1)</p>	<p><b>Välilliset kokemukset</b></p> <p>-Minäpystyvyyden tunteeseen vaikuttaa myös koulutustausta, joka oli vahvin korkeasti koulutetuilla. (5)</p>

<b>3. Sijaiskokemukset</b>	
<b>Roolimallit ja vertaisuus</b>	
-Roolimallien kohtaamiset voivat heikentää kokemusta itsevarmuudesta. Jos roolimallin prosessi on ollut pitkä tai mutkikas, voi uuden tulokkaan olla vaikea ylläpitää motivaatiota ja halua oppia. (5)	
<b>4. Sanallinen vakuuttelu</b>	
<b>Perhe ja ystävät</b>	<b>Muut</b>
-Kaveriporukassa toimijuuden tunto voi olla samalla heikkoa ja vahvaa. (1)	- Minäpystyvyyteen vaikutti positiivisesti ulkoiset ja sosiaaliset tunnustamiset. (4)
<b>5. Fyysiset kokemukset ja tunnekokemukset</b>	
<b>Fyysiset kokemukset</b>	<b>Tunnekokemukset</b>
- Huono minäpystyvyyden tunne heijastui myös huonompaan elämänlaatuun. (5)	- Osallistujat, jotka saivat alhaiset pisteet minäpystyvyyden kannalta, olivat todennäköisimmin ahdistuneita. (5)

Kolmas vaihe on aineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen. Tässä vaiheessa olennainen tieto erotetaan ja sen avulla muodostetaan uudet, tutkimuskysymyksiin vastaavat käsitteet ja sisällöt. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Tämä vaihe määrittyi teorialähtöistä sisällönanalyysiä käyttämällä. Aineiston raamit muodostuivat Banduran (1997) teorialle ja näin muodosti myös pääkäsitteet omalle analyysilleni.

## 6 TULOKSET

Tuloksista löytyi erilaisia teemoja, jotka käsitteellistettiin vastaamaan tutkimuskysymyksiä. Turvapaikan vaikutuksesta alaikäisen minäpystyvyyden tunteeseen löytyi kaksi selvästi vaikuttavaa tekijää. Näitä olivat sosiaaliset tekijät sekä ajalliset ja fyysiset tekijät. Muiden ihmisten vaikutus nuoreen ilmeni niin Juntunen (2020) kuin Crapolicchion ym. (2023) tutkimuksista ja näin kattokäsite sosiaalisista tekijöistä syntyi. Rinnalle nousi myös ajalliset sekä fyysiset tekijät, jotka heijastivat turvapaikanhaun kestoa sekä vastaanottavaan maahan liittyviä tekijöitä.

Minäpystyvyyttä ylläpitävät ja vahvistavat tekijät jaoteltiin Banduran (1997) minäpystyvyyden neljän osa-alueen mukaisesti. Omakohtaisten kokemusten kohdalla tuloksista nousi esiin kokemukset, joissa yksilö itse on ollut toimija ja aktiivinen osapuoli. Nämä kokemukset on jaoteltu konkreettisiksi kokemuksiksi. Samalla tuloksista nousi ilmi kokemukset, jotka ovat yksilön omia ja pitkällä aikavälillä vaikuttavia, välillisiä kokemuksia. Näitä ovat esimerkiksi koulutuksen tai opiskelun tuomat kokemukset. Sijaiskokemuksista esiin nousi taas roolimallien merkitys minäpystyvyyden tunteelle.

Tuloksista käy myös ilmi, että sanallisella vakuuttelulla on merkitystä minäpystyvyyden tunteeseen. Tuloksista erottui perheen ja ystävien vaikutus sekä muiden ihmisten vaikutus minäpystyvyyden tunteeseen ja näistä muodostui käsitteet tämän luvun alle. Viimeisenä fyysiset kokemukset ja tunnekokemukset jaottuivat omiksi teemoiksi luvun alle.

### **6.1 Turvapaikkaprosessin vaikutus alaikäisen minäpystyvyyden tunteeseen**

#### **6.1.1 Sosiaaliset tekijät**

Turvapaikkaprosessi ja sen vaikutukset minäpystyvyyden kannalta näyttivät tutkimusten valossa rakentuvan osittain sosiaalisten suhteiden kautta. Juntunen

(2020) kuvailee, että nuorten elämän käännekohtiin liittyvät yleensä toiset ihmiset. Näistä hän mainitsi erityisesti perheen ja ystävien vaikutuksen. Crapolicchion, Matuellan, Caronesin, Marzanan sekä Regalian (2023) taas kuvailivat vastaanottavien maiden ihmisten suhtautumisen sekä sanallisen vakuuttelun vaikuttavan siihen, miten yksilön identiteetti rakentuu.

Samassa tutkimuksessa (Crapolicchio ym. 2023) todettiin myös, että palveluilla ja erityisesti niiden työntekijöillä oli vaikutusta siihen, miten nuoret näkivät ja kokivat itsensä. Palveluiden ja työntekijöiden nähtiin olevan mahdollinen tukija turvapaikkaprosessin aikana ja suojaava tekijä identiteetin rakentumisen kannalta.

### **6.1.2 Ajalliset ja fyysiset tekijät**

Turvapaikkaprosessin vaikutukset minäpystyvyyden tunteeseen näyttäytyivät myös ajallisten ja fyysisten tekijöiden kautta. Sulaiman-Hillin & Thompsonin (2013) tutkimuksen mukaan uuden maan sijainti, osallistujien etnisuus, ikä tai siivilisäätty eivät vaikuttaneet merkittävästi osallistujien minäpystyvyyden tunteeseen. Myöskään se, kauanko turvapaikkaprosessi kesti, ei vaikuttanut merkittävästi minäpystyvyyden tunteeseen. Myös Crapolicchion ym. (2023) tutkimuksesta selviää, että paikalla, mihin yksilö oli sijoitettu, ei ollut merkitystä minäpystyvyyden kannalta.

Se, mikä minäpystyvyyteen vaikutti, oli maassaoloaika. Pitempään kuin 10-vuotta maassa olleet kertoivat paremmasta minäpystyvyydestä, kun alle 10-vuotta olleet. (Sulaiman-Hill & Thompson 2013.) Martínez-Martínez ym. (2020) toetavat, että ensimmäisen 9 kuukauden aikana tapahtuvalla minäkuvan sekä itsevarmuuden vahvistamisella on merkitystä tulevaisuuden motivaation ja ulospäinsuuntautuneisuuden kannalta.

Crapolicchion ym. (2023) tutkimuksessa todettiin myös, että turvapaikkaprosessin on riski nuoren identiteetin rakentumiselle. Juntusen (2020) tutkimuksesta kumminkin selviää, että jos käännekohdan kokemus on päällisin puolin myönteinen, voi se vahvistaa toimijuuden tunnetta.

## 6.2 Minäpystyvyyden ylläpitäminen ja vahvistaminen

### 6.2.1 Omakohtaiset kokemukset

**Konkreettiset kokemukset**, joissa nuori on itse voinut vaikuttaa, vaikuttavat nuoren minäpystyvyyden tunteeseen. Juntusen (2020) tutkimuksesta selviää, että omakohtaiset kokemukset onnistumisista, innostumisesta sekä itsensä voittamisesta vaikuttivat toimijuuden tuntoon positiivisesti. Jos kokemus on ollut tasavertainen, on sillä myös vaikutusta nuoren minäpystyvyyden vahvistumiseen. Myös voimaantumisen kokemukset käännekohtissa vaikuttavat minäpystyvyyteen positiivisesti. Crapolicchion ym. (2023) tutkimuksesta selviää, että myös tunne oman elämän kontrollista vaikuttaa vahvistavasti minäpystyvyyden tunteeseen.

Minäpystyvyyttä heikensi kyvyttömyyden tunne puuttua ja vaikuttaa tilanteissa. Toisaalta, jos tilanteissa oli liikaa vastuuta, heikensi se myös nuorten minäpystyvyyden tunnetta. Myös yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemukset vaikuttivat heikentävästi minäpystyvyyden tunteeseen sekä se, jos joutui toimimaan omia arvojaan vasten. (Juntunen 2020.) Myös kokemukset kyvyttömyydestä elättää taloudellisesti perhettään kotimaassa vaikuttivat nuoren minäpystyvyyden tuntoon heikentävästi (Crapolicchio ym. 2023).

Minäpystyvyyden tunteeseen vaikuttivat myös **välilliset**, esimerkiksi koulutuksen ja työpaikan kautta mahdollistuneet, kokemukset. Sulaiman-Hillin & Thompsonin (2011) tutkimuksesta selviää, että koulutustausta, työelämässä olo sekä englantia (maassa olevaa äidinkieltä) puhuvat omasivat korkeamman minäpystyvyyden tunteen. Martínez-Martínezin ym. (2020) tutkimus osoittaa, että oman akateemisen käsityksen myötä ja oppimisen prosessien hallitsemisen kautta itsevarmuus ja käsitys omasta minäpystyvyydestä kasvaa. Samalla uskonnolla oli minäpystyvyyttä vahvistavana tekijänä merkitystä (Crapolicchio ym. 2023).

Minäpystyvyyden tunnetta heikensivät ongelmat liittyen dokumentteihin sekä pitkiin byrokraattisiin prosesseihin. Pitkät prosessit vaikuttivat mahdollisuuteen

suunnitella tulevaisuutta ja näin se pitkällä aikavälillä passivoi. (Crapolicchio 2023.)

## 6.2.2 Sijaiskokemukset

Tuloksista selvisi **roolimallien merkitys** minäpystyvyyden tunteelle. Sulaiman-Hillin & Thompsonin (2011) tutkimuksesta selviää, että roolimallien merkitys vaihtelee. Siinä missä roolimallien hyödyntäminen voi parantaa nuorten minäpystyvyyttä voivat ne myös osaltaan vaikuttaa negatiivisesti nuoren itsetuntoon ja kokemukseen minäpystyvyydestä, jos roolimallin prosessi maahan tulon jälkeen on ollut pitkä tai mutkikas.

## 6.2.3 Sanallinen vakuuttelu

**Perheen ja ystävien sanallisella tuella** oli myös merkitystä nuoren minäpystyvyyden tunteeseen. Siinä missä perheen tuki sekä positiivinen suhtautuminen nuoreen korreloivat hyvän minäpystyvyyden kanssa (Cicognani 2011), heikensi perheen puuttuminen sitä (Crapolicchio ym. 2023).

**Muiden kuin läheisten sanallinen palaute** oli myös isossa roolissa minäpystyvyyden kokemuksen kannalta. Ulkoiset sekä sosiaaliset tunnustamiset vaikuttivat siihen, miten oma kyvykkyys nähtiin. Samalla rasistiset sekä syrjivät kokemukset heikensivät minäpystyvyyden tunnetta. (Crapolicchio 2023.)

## 6.2.4 Fyysiset kokemukset ja tunnekokemukset

**Fyysiset kokemukset** heijastuivat huonoon minäpystyvyyden tunteeseen ja ne olivat yhteydessä huonompaan elämänlaatuun sekä psyykkisen uupumisen riskiin (Sulaiman-Hill & Thompson 2011). Sairastumisen nähtiin olevan minäpystyvyyttä heikentävä tai vahvistava tekijä, riippuen yksilöön vaikuttavista muista tekijöistä (Juntunen 2020).

Minäpystyvyyteen vaikuttivat myös **tunnekokemukset**. Selvä yhteys oli ahdistuneisuuden, uupumukseen, kyvyttömyyden sekä masennuksen ja huonon minäpystyvyyden tunteen välillä (Sulaiman-Hill & Thompson 2011).

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, vaikuttaako turvapaikanhakuprosessi yksin maahan tulleen alaikäisen minäpystyvyyden tunteeseen ja sitä, miten yksin maahan tulleiden alaikäisten turvapaikanhakijoiden minäpystyvyyden tunnetta voidaan ylläpitää ja vahvistaa. Kirjallisuuskatsauksen perusteella voidaan todeta, että turvapaikanhaku vaikuttaa nuoren minäpystyvyyden tunteeseen. Voidaan myös todeta, että keinoja minäpystyvyyden tunteen ylläpitämiseen ja vahvistamiseen on moninaisia. Tämän kirjallisuuskatsauksen tuloksia tarkasteltaessa tulee kuitenkin huomioida se, että mikään aineisto ei suoraan vastannut kumpaankaan tutkimuskysymykseen ja tulokset on tehty tekijän omaa arviota käyttäen. Valitut tutkimukset ovat myös eri maista sekä tutkimusasetelmiltaan erilaisia. Näistä syistä suoria johtopäätöksiä aineistosta oli haastavaa tehdä, eivätkä ne ole suoraan sovellettavissa Suomen kontekstiin. On myös otettava huomioon, että aineisto tarjosi vastaukset siihen, mitkä tekijät vaikuttavat minäpystyvyyden tunteen heikentymiseen sekä siihen, mitkä tekijät tukivat minäpystyvyyden tunnetta. Näistä tuloksista käsin on luotu johtopäätökset minäpystyvyyden tunteen ylläpitoon ja vahvistamiseen.

Kuvailevasta kirjallisuuskatsauksesta selviää, että turvapaikanhakuprosessi vaikuttaa nuoren minäpystyvyyden tunteeseen. Prosessista on nähtävissä kolme eri ulottuvuutta; sosiaalinen, fyysinen sekä ajallinen ulottuvuus. Maa, ikä tai prosessin kesto itsessään eivät vaikuttaneet merkittävästi minäpystyvyyden tunteeseen. Se, millä oli merkitystä, oli ympärillä olevien ihmisten sekä vastaanottavan maan suhtautuminen. Jos vastaanotto oli positiivinen, oli kokemus myös minäpystyvyyttä vahvistava. Erityisen merkityksellistä oli prosessin aikana muodostuneiden viranomaiskontaktien vaikutus nuoren minäpystyvyyden tunteeseen.

Aineiston analyysin ja Banduran (1997) teoreettisen viitekehyksen kautta minäpystyvyyden kategorioiksi vahvistamisen ja ylläpidon näkökulmasta muodostuivat minäpystyvyyden neljä kategoriaa; omakohtaiset kokemukset, sijaiskokemukset, sanallinen vakuuttelu sekä fyysiset kokemukset ja tunnekokemukset.

Omakohaisten kokemusten merkitys alaikäisen yksin maahan tulleen turvapainhakijan minäpystyvyyden tunteelle on keskeinen. Positiivisten, innostavien, itsensä voittamisen sekä tasavertaisten kokemusten kautta hyvää minäpystyvyyttä on mahdollista ylläpitää sekä vahvistaa. Myös sillä, että nuori kokee kontrollia omasta elämästään, on positiivinen vaikutus minäpystyvyyden tunteeseen. Niin konkreettisilla kokemuksilla kuin välillisillä, esimerkiksi työn ja kielitaidon kautta muodostuneilla kokemuksilla oli vaikutusta minäpystyvyyden tunteeseen. Näiden kokemusten ja mahdollisuuksien tarjoaminen siis auttaa myös ylläpitämään ja vahvistamaan minäpystyvyyden tunnetta. Olisi siis keskeistä mahdollistaa nuorelle mahdollisimman nopea polku koulutuksen pariin ja kielen opetteluun. Samalla kokemuksia, jossa nuori saa itse olla aktiivinen toimija, kontrollissa sekä innostua, on merkityksellistä tarjota hyvän minäpystyvyyden vahvistumisen kannalta.

Samalla kokemus oman toimijuuden toteuttamisen mahdottomuudesta, arvojen vastaisesta toiminnasta tai liiasta vastuusta heikensi minäpystyvyyttä. Kokemuksissa on siis tärkeää huomioida, että ne ovat haasteellisuudeltaan oikean tasoisia ja linjassa nuoren arvojen kanssa sekä se, että ne ovat mahdollisia niin, että nuori kokee niissä osallisuutta ja mahdollisuutta vaikuttaa. Minäpystyvyyden tunnetta heikensi osaltaan dokumenttien sekä byrokraattisten prosessien ongelmat ja hitaus. Mahdollisuudet byrokraattisten toimien nopeuttamiseen ovat vähäiset, mutta tiedon huomiointi sekä nuoren tukeminen prosessin aikana voi helpottaa epävarman ajan sietämistä ja näin ylläpitää minäpystyvyyden tunnetta.

Sosiaalisten suhteiden merkitys oli myös suuri. Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteet vaikuttivat heikentävästi minäpystyvyyden tunteeseen. Myös se, minkälaista sanallista vahvistusta niin perheeltä, ystävilta, kuin ulkopuolisilta saa, vaikuttaa minäpystyvyyden tunteeseen joko heikentävästi tai vahvistavasti. Minäpystyvyyden ylläpidon sekä vahvistamisen kannalta on siis oleellista kiinnittää huomiota siihen, että nuoren sosiaalisia suhteita pyritään mahdollistamaan ja tukemaan sekä puututaan mahdolliseen yksinoloon. Myös yhteiskunnallinen vaikuttaminen asenteiden ja ennakkoluulojen kitkemiseksi on yksi keino vahvistaa nuorten minäpystyvyyden tunnetta. Myös positiivisten roolimallien saaminen vahvistaa minäpystyvyyden tunnetta. Olisi siis hyvä mahdollistaa nuorille erilaisia tiloja ja hetkiä kohdata ja nähdä samaistuttavia henkilöitä.

Tuloksista käy myös ilmi, että fyysisellä ja psyykkisellä hyvinvoinnilla on merkitystä nuoren minäpystyvyyden tunteeseen. Sairauksien ennaltaehkäisy ja mielenterveyden ylläpito ovat tulosten perusteella keinoja ylläpitää ja vahvistaa minäpystyvyyttä.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Opinnäytetyön prosessi

Aloitin opinnäytetyöprosessini helmikuussa 2025. Prosessin alkuvaihe ja etenkin aiheen valinta sekä rajaus tuottivat minulle haasteita. Kun selkeä näkökulma oli löytynyt, oli myös prosessia helpompi hahmottaa. Tein itselleni selkeän aikataulusuunnitelman, johon tuli matkan varrella muutamia muutoksia. Aikataululliset raamit mahdollistivat työni etenemisen sekä loivat painetta työn tekoon, joka omalla kohdallani oli tarpeellista ja tuki omaa työskentelytapaani.

Prosessi eteni teoriaan perehtymisen kautta opinnäytetyön suunnitelmaan ja sitä kautta menetelmien ja aineiston valintaan. Valitsin opinnäytetyöni menetelmäksi kirjallisuuskatsauksen, joka oli minulle teko tapana tuntematon. Tiedostan, että opinnäytetyön menetelmän valitseminen tulisi yleensä valita aiheen kautta. Hahmotan, että luotettavuuden ja laadun kannalta kohderyhmän haastattelu olisi ollut parhain valinta, mutta tein silti päätöksen kirjallisuuskatsauksesta aikataulullisista syistä ja koen, että se on ollut omalla kohdallani perusteltu ja paras valinta. Menetelmänä kirjallisuuskatsaus oli mielenkiintoinen. Se tarjosi vapauden toteuttaa prosessia omien aikataulujen mukaan ja se opetti osaltaan tiedonhaullisia ja kriittisiä taitoja.

Prosessi eteni menetelmän ja aineiston valinnasta tulosten ja johtopäätösten tekoon. Tämä osuus oli koko prosessin haastavin ja turhauttavin. Koen, että vaihetta hankaloitti se, että aineisto ei suoraan vastannut tutkimuskysymyksiini ja loi näin vaiheesta vaikean. Jälkikäteen ajateltuna kohderyhmän laajentaminen olisi voinut tämän opinnäytetyön kohdalla olla järkevää. Koin myös aluksi, että opinnäytetyön tekeminen yksin olisi paras vaihtoehto minulle, mutta tässä vaiheessa olisin kovasti kaivannut paria, jonka kanssa reflektoida ja arvioida tuloksia yhdessä.

Koen, että kokonaisuudessaan opinnäytetyö lisäsi merkittävästi omaa osaamistani tiedonhakuun ja kriittiseen lukutaitoon liittyen. Se opetti minulle paineensieto-

kykyä sekä laajempien kokonaisuuksien hahmottamista. Koen, että aiheen tutkiminen tarjosi minulle myös hyvän katsauksen aiheesta ja lisäsi näin myös omaa ammattitaitoani.

Hakala (2022) on jäsentänyt hyvän opinnäytetyön piirteitä. Näitä ovat aiheen ja toteutustavan omaperäisyys, innovatiivisuus sekä ennakkoluulottomuus, käytännönläheisyys sekä yhteys työelämään. Samalla hän kirjoittaa, että hyvä opinnäytetyö työ osoittaa asiantuntijuutta sekä omaa ajattelua ja on toteutettu suunnitelmallisesti sekä niin, että se on hyödyllinen. Myös tiedonhaun ja työn rakenne on pohtiva ja kriittinen. Jos omaa opinnäytetyötäni pohtii Hakalan kriteerien mukaan, koen, että osa tekijöistä täyttyy. Koen, että opinnäytetyöni aihe on ajankohtainen ja perusteltu mutta ei välttämättä kovin omaperäinen. Toisaalta se on ollut itselleni mielenkiintoinen ja tekee siitä näin merkittävän. Opinnäytetyöni tulokset ovat myös sovellettavissa työelämään, mutta ne velvoittavat lukijalta ja toteuttajalta omaa reflektiota toteutustavasta. Suoria vastauksia tai tutkitusti toimivia keinoja se myöskään tästä opinnäytetyöstä löydy. Koen, että oman ajatteluni kehittymisen prosessin aikana on ollut huomattavaa ja olen pyrkinyt mahdollisimman avoimen ja läpinäkyvän prosessin tekoon. Vaikka aikataulu työlle on ollut tiukka, on se kumminkin toteutettu suunnitelmallisesti sekä kriittisellä otteella.

## **8.2 Luotettavuus ja eettisyys**

Tein opinnäytetyöni tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2023) luomien hyvien tieteellisen käytäntöjen peruseräitteiden mukaisesti. Nämä käytännöt ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Luotettavuutta ohjaa tieteellisen toiminnan laatu suunnittelussa, menetelmissä, analyyseissä sekä voimavarojen käytössä. Rehellisyys taas heijastuu suunnittelun, toteutuksen, arvioinnin ja raportoinnin avoimuudella, puolueettomuudella sekä oikeudenmukaisuudella. Arvostusta ohjaa kunnioitus hyödynnettyä aineistoa ja kollegoita kohtaan. Vastuunkanto taas näkyy tieteellisen toiminnan elinkaaren vastuunottona.

Opinnäytetyön aineistona käytin luotettavia, vertaisarvioituja, perusteltuja sekä tieteellisesti hyväksytyjä aineistoja. Aineistot etsittiin luotettavista tietokannoista

ja kriteerit, joilla aineistot valittiin, olivat perusteltuja sisäänotto – ja poissulkukriteereitä noudattaen. Tämä vahvistaa tulosten luotettavuutta ja näin myös tieteellisten käytäntöjen ensimmäistä peruseriaatetta (TENK 2023, 12). Noudatin myös kirjallisuuskatsauksen prosessia, jota ohjaa tutkimuksen periaatteet kriittisestä, järjestelmällisestä, tarkasta sekä läpinäkyvästä tekotavasta (Vilkkä 2023).

Luotettavuuden kannalta on huomioitava, että aineisto on pieni ja tutkimukset ovat kaikki eri maista, joten laajaa tai yleismaailmallista kuvaa sen kautta ei voida saada. Tämän johtaa myös siihen, että näkökulma aiheeseen on suhteellisen niukka ja vaikuttaa myös näin luotettavuuteen heikentävästi. Osaan tulosten alaluista löytyi myös vain yksi lähde tukemaan teoriaa ja tästä syystä näkökulma jää yhden tutkimuksen varaan ja näin myös heikentää luotettavuutta. Samalla myös se, että kaikkien tutkimusten kohderyhmänä ei ole sama, kuin tässä opinnytetyössä, on otettava huomioon tuloksia tarkasteltaessa. Myös turvapaikka-prosessit sekä laillinen määritelmä alaikäisyydestä vaihtelevat maakohtaisesti, joka vaikuttaa osaltaan siihen, että tuloksia ei voi yleistää. Luotettavuuden kannalta on myös huomioitava, että osa tutkimusaineistoa oli englanniksi, joka ei ole oma äidinkieleni ja voi näin vaikuttaa lopputulokseen. Samalla kokemattomuus kirjallisuuskatsauksen tekoon voi osaltaan vaikuttaa luotettavuuteen ja se, että tein opinnytetyöni yksin. Mahdollisuutta tulosten reflektioon ja dialogiin ei siis ollut näin samalla tavalla tarjolla. Samalla osa tutkimuksista oli tehty jo suhteellisen kauan aikaa sitten ja voi näin myös heijastaa erilaista yhteiskunnallista ja globaalia maailmantilannetta, joka voi myös osaltaan heijastaa opinnytetyöni tuloksiin.

Rehellisyys, joka on toinen tieteellisen käytännön peruseriaate (TENK 2023, 12), näkyy opinnytetyössäni avoimena prosessina. Olen kirjoittanut prosessiani mahdollisimman paljon auki ja selittänyt ajatuksen kulkuani eri vaiheissa. Rehellisyyden kannalta ennako-odotusten ja tekijän toiveiden tiedostaminen tutkimustulokseen liittyen on myös osattava huomioida. Oikein asetetuilla tutkimuskysymyksillä sekä kriittisellä tarkasteluotteella voidaan ennaltaehkäistä tekijän omien ajatusten siirtymistä tutkimukseen. (Niela-Vilén & Hamari 2016, 25.) Olen pyrkinyt olemaan mahdollisimman objektiivinen ja tiedostamaan mahdolliset ennako-asetteeni ja oletukseni. Tämä huomioi myös tutkimuksenteon eettisen aspektin. Rehellisyyttä ja eettisyyttä lisää myös se, että aineistoon ei ole valittu vain omia

ennakkoajatuksia tukevia tutkimuksia, vaan jokaiseen aineistoon perehdyttiin huolellisesti ja mahdollisimman objektiivisesti ja ne valittiin osaksi opinnäytetyötä tutkimuskysymykset edellä.

Kolmas käytäntö, arvostus (TENK 2023, 12) näkyy opinnäytteessäni tutkimusten ja aineistojen kunnioituksen kautta. Lähdeviitteet on merkitty Tampereen ammattikorkeakoulun kirjallisen raportoinnin mukaan ja kaikkiin tuloksiin ja ajatuksiin, jotka eivät ole tekijän omia, on viitattu asianmukaisesti. Neljäs käytäntö, vastuunkanto (TENK 2023, 12) heijastuu tekijän vastuunoton kautta koko prosessissa. Nämä tukevat myös opinnäytetyön eettisyyttä.

### **8.3 Jatkotutkimus**

Jatkotutkimusehdotuksena minäpystyvyyden tunnetta ja sen vahvistamisen keinoja voitaisiin tutkia nuorten haastattelujen avulla. Kuten opinnäytetyöstäni huomaan, uupuu tutkimus tästä näkökulmasta ja kohderyhmästä. Olisi tärkeää tuoda ilmiötä paremmin esille nuorten omien kokemusten kautta ja suomeksi. Tutkimusta voitaisiin tehdä myös tarkennettuna siitä, miten vastaanottokeskuksen työntekijät voivat omalla toiminnallaan ylläpitää sekä vahvistaa minäpystyvyyden tunnetta.

## LÄHTEET

- Amnesty. n.d. Ilmastokriisi ja siirtolaisuus. Verkkosivu. Viitattu 24.04.2025. <https://www.amnesty.fi/mita-amnesty-tekee/ilmastokriisi/ilmastosiirtolaisuus/>
- Anis, M. & Esberg, R. 2018. Turvaa ja suojelua palveluista ja vertaisista? Lapset pakolaisina ilman vanhempiaan. Teoksessa Hiitola, M.A & Turtiainen, K. (toim.). Maahanmuutto, palvelut ja hyvinvointi. Tampere: Vastapaino.
- Bandura, A. 1985. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, N, J: Prentice Hall.
- Bandura, A. 1997. Self-efficacy. The exercise of control. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. 2006. Guide for constructing self-efficacy scales. Teoksessa Pajares, F. & Urdan, T. (toim.). Self-efficacy beliefs of adolescents. Greenwich: Information Age Publishing.
- Bong, M. & Skaalvik, E.M. 2003. Academic Self-Concept and Self-Efficacy: How Different Are They Really? Educational Psychology Review, 15(1), 1–40.
- Castaneda, A E., Mäki-Opas, J., Jokela, S., Kivi, S., Lähteenmäki, S., Miettinen, T., Nieminen, S., Santalahti, P. & PALOMA-asiantuntijaryhmä. 2018. Pakolaisten mielenterveyden tukeminen Suomessa; Paloma-käsikirja. Viitattu 02.04.2025. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136193/7.8.PALOMA\\_KA%cc%88SIKIRJA\\_WEB.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136193/7.8.PALOMA_KA%cc%88SIKIRJA_WEB.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Cicognani, E. 2011. Coping Strategies With Minor Stressors in Adolescence: Relationships With Social Support, Self-Efficacy and Psychological Well-Being. Journal of Applied Social Psychology, 41,3, 559–578. Department of Sciences of Education. Pdf-dokumentti. <file:///C:/Users/35840/Documents/Koulu/retrieve.pdf>
- Crapolicchio, E., Matuella, M., Carones, G., Marzana, D. & Regalia, C. 2023. Identity Threats and Individual, Relational, and Social Resources among Refugees in Italy. Social Sciences 12: 149. Department of Psychology. Pdf-dokumentti. <file:///C:/Users/35840/Documents/Koulu/out.pdf>
- Elo, S., Kajula, O., Tohmola, A. & Kääriäinen, M. 2022. Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. Hoitotiede. 34 (4), 215–225. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/789349/Laadullisen\\_sisallonanalyysin\\_vaiheet\\_ja\\_eteneminen.pdf?sequence=1&isAllowed=](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/789349/Laadullisen_sisallonanalyysin_vaiheet_ja_eteneminen.pdf?sequence=1&isAllowed=)
- Góthoni, R. & Siirto, U. 2016. Pakolaisuus muuttuvassa maailmassa. Teoksessa Góthoni, R. & Siirto, U. (toim.). Pakolaisuudesta kotiin. Helsinki: Gaudeamus.
- Haavikko, A. & Bremer, L. 2009. Ulkoisesti erilaisia, sisäisesti samanlaisia: opas mielenterveystyöhön yli kulttuurirajojen. Helsinki: SMS-tuotanto.
- Hakala, J.T. 2022. Hyvä, parempi valmis: opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus.

Helve, O., Hakulinen, T., Hietanen-Peltola, M., Mustonen, K-L. & Koponen, P. 2018. Varhaislapsuus ja kehityksen seuranta. Teoksessa Skogberg, N., Mustonen, K-L., Koponen, P., Tiittala, P., Lilja, E., Ahmed, A., Omar, H., Snellman, A. & Castaneda, A. (toim.). Turvapaikanhakijoiden terveys ja hyvinvointi: Tutkimus Suomeen vuonna 2018 tulleista turvapaikanhakijoista.

Isokoski, M., Koivula, M. & Nahkiaisola, M. 2019. Yksin maahan tulleiden alaikäisten turvapaikanhakijoiden selviytymiskyvyn tukeminen ohjaajien näkökulmasta. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 56: 216–229. [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/119897/yksin\\_maahan\\_tulleiden\\_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/119897/yksin_maahan_tulleiden_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Juntunen, A. 2020. Nuoret ja elävä toimijuuden tunto elämänsä käännöksissä. *Janus* vol. 28 (1), 20–41. Pdf-dokumentti. <file:///C:/Users/35840/Downloads/70093-Artikkelin%20teksti-146483-1-10-20200310.pdf>

Kangasniemi, M., Pietilä, A-M., Utriainen, K., Jääskeläinen, P., Ahonen, S-M. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede* 25:4.

Kiuru, N. 2023. Nuoruus. Teoksessa Pulkkinen, L. Ahonen, T. & Ruoppila, I. (toim.). Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koivisto, K. & Aro, P. 2019. Ammattikorkeakoulun eettiset kysymykset. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 72. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/262081/ePooki%2072\\_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/262081/ePooki%2072_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Kotoutuminen. n.d. Päivittyvää tietoa Ukrainasta saapuvien oleskelusta, tilapäisestä suojelusta, työskentelystä ja palveluista Suomessa. Viitattu 02.04.2025. <https://kotoutuminen.fi/usein-kysyttya-ukrainasta-saapuvien-palveluista>

Luszczynska, A., Scholz, U. & Schwarzer, R. 2005. The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies. *The Journal of Psychology* 139(5), 439–457.

Maahanmuuttovirasto. 2025. Maahanmuutto Suomeen 1/2025. Viitattu 01.05.2025. [https://migri.fi/documents/5202425/166014458/Maahanmuutto\\_Suomeen\\_1\\_2025.pdf/ee5403d8-91a2-5772-3dc8-c7c04c33e096/Maahan-muutto\\_Suomeen\\_1\\_2025.pdf?t=1738233869385](https://migri.fi/documents/5202425/166014458/Maahanmuutto_Suomeen_1_2025.pdf/ee5403d8-91a2-5772-3dc8-c7c04c33e096/Maahan-muutto_Suomeen_1_2025.pdf?t=1738233869385)

Maddux, J. E. 2005. Self-Efficacy theory. An introduction. Teoksessa Maddux, J.M. (toim.) *Self-efficacy, adaptation and adjustment*. New York: Plenum Press.

Maddux, J. E. 2012. Self-Efficacy: The Power Of Believing You Can. *The Oxford Handbook Of Positive Psychology*. 2. painos. 335–344. [https://www.researchgate.net/publication/285193896\\_Self-Efficacy\\_The\\_Power\\_of\\_Believing\\_You\\_Can](https://www.researchgate.net/publication/285193896_Self-Efficacy_The_Power_of_Believing_You_Can)

Martínez-Martínez, A., Tomé-Fernández, M., García-Garnica, M. & Olmedo-Moreno, E. 2020. Explanatory Model of the Relationships Between Self-Efficacy and Personal Learning Environments in Immigrant Minors Without a Legal

Guardian. Journal of Refugee Studies Vol.34, No.4. Department of Research Methods and Diagnosis in Education. Pdf-dokumentti. <https://link-springer-com.libproxy.tuni.fi/content/pdf/10.1007/s12134-021-00888-0.pdf>

Niela-Vilén, H-K. & Hamari, L. 2016. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Teoksessa Stolt, M., Axel, A. & Suhonen, R. (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 2. Korjattu painos. Juvenes Print: Turku.

Piitulainen, M. 2016. Kansainvälisen suojelun periaatteista ei voi alaikäisen kohdalla tinkiä. Teoksessa Honkasalo, V. Maiche, K. Onodere, H. Peltola, M. & Suurpää, L. (toim.). Nuorten turvapaikanhakijoiden elämää vastaanottovaiheessa. Nuorisotutkimusverkosta. <https://edition.fi/nuorisotutkimus-seura/catalog/view/286/222/800-1>

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. [https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1](https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1)

Sisäministeriö. n.d. Pakolainen pakenee vainoa kotimaassaan. Verkkosivu. Viitattu 02.04.2025. <https://intermin.fi/maahanmuutto/turvapaikanhakijat-ja-pakolaiset>

Sulaiman-Hill, C. M. R., & Thompson, S. C. 2011. Learning to Fit in: An Exploratory Study of General Perceived Self Efficacy in Selected Refugee Groups. Journal of Immigrant and Minority Health, 15(1), 125–131, 2013. Pdf-dokumentti. <https://link-springer-com.libproxy.tuni.fi/content/pdf/10.1007/s10903-011-9547-5.pdf>

Sulosaari, V. & Kajander-Unkuri, S. 2016. Integroitu kirjallisuuskatsaus. Teoksessa Stolt, M., Axel, A. & Suhonen, R. (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 2. Korjattu painos. Juvenes Print: Turku.

TENK (Tutkimuseettinen neuvottelukunta). 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Pdf-dokumentti. Viitattu 29.03.2025. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789520400118>

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2025. Kotoutumisen sanastoa. 2. laitos. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 2025:11. Viitattu 02.04.2025. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/166176/TEM\\_2025\\_11.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/166176/TEM_2025_11.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

UNHCR. n.d. Refugee Data Finder. Verkkosivu. Viitattu 01.05.2025. <https://www.unhcr.org/refugee-statistics>

United Nations. 1989. Convention on the Rights of the Child. Verkkosivu. Viitattu 01.05.2025. <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child>

Vilka, H. 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Art House Oy: Helsinki. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.elibrary.com/reader/9789518849448>

## LIITTEET

## Liite 1. Valitut tutkimukset

Tutkimus / Artik- keli	Tutkimusongelma	Tutkimustapa	Keskeisimmät tu- lokset
<p>1. Juntunen, A. 2020. Nuoret ja elävä toimijuuden tunto elämänkulun käännekohdissa. Janus vol. 28 (1), 20–41.</p> <p>Tietokanta: Pro-Quest</p> <p>Maa: Suomi</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaiset elämänkulun tapahtumat, hetket ja kohtaamiset ovat nuorten mielestä elämän käännekohtia ja miten toimijuuden tunne näissä käännekohdissa rakentuu.</p>	<p>Tutkimus toteutettiin haastattelujen avulla puolistrukturoitua haastattelurunkoa hyödyntäen. Aineistona toimimykös nuorten tekemät elämänspiiraalit sekä valokuvat. Osallistujia oli 20, iältään 14–20-vuotiaita. Aineisto analysoitiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä hyödyntäen.</p>	<p>Tutkimuksen keskeisimmät tulokset osoittavat, että toimijuuden tunto vaihtelee elämänkulun käännekohdissa, joissa toimijuus voi toimia muokkaavana tai vaikuttavana tekijänä. Näitä ovat esimerkiksi sosiaaliset, institutionaaliset, sattumanvaraiset sekä voimaantumisen käännekohtat. Toimijuus on tilannesidonnaista.</p>
<p>2. Cicognani, E. 2011. Coping Strategies With Minor Stressors in Adolescence: Relationships With Social Support, Self-Efficacy</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää nuorten selviytymisstrategioita arkipäiväisissä stressaavissa tilanteissa.</p>	<p>Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeen avulla.</p>	<p>Tutkimuksen keskeisimmät tulokset osoittivat, että nuorten selviytymisstrategiat vaihtelevat tilanteen mukaan. Eniten käytetyt toi-</p>

<p>and Psychological Well-Being. Journal of Applied Social Psychology, 41,3, 559–578. Department of Sciences of Education.</p> <p>Tietokanta: EBSCO</p> <p>Maa: Italia</p>			<p>minnot olivat aktiivisia ja sisäisesti suunnattuja. Naiset käyttivät laajemmin erilaisia selviytymisstrategioita kuin miehet. Selvä suhde löytyi selviytymisstrategian ja selviytymiseen käytössä olevien resurssien kesken.</p>
<p><b>3.</b> Martínez-Martínez, A., Tomé-Fernández, M., García-Garnica, M. &amp; Olmedo-Moreno, E. 2020. Explanatory Model of the Relationships Between Self-Efficacy and Personal Learning Environments in Immigrant Minors Without a Legal Guardian. Journal of Refugee Studies Vol.34, No.4. Department of Research</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli analysoida yksin maahan tulleiden alaikäisten minäpystyvyyttä suhteessa henkilökohtaisiin oppimisympäristöihin. Samalla tavoitteena on identifioida olemassa olevia suhteita näiden kahden parametrin välillä.</p>	<p>Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeen avulla. Tutkimukseen osallistui 292 yksin maahan tulleita alaikäistä.</p>	<p>Tutkimuksen keskeisimmät tulokset osoittavat, että henkilökohtaisella oppimisympäristöllä on vaikutusta nuoren minäpystyvyyden tunteeseen. 9 kuukauden maassaolon jälkeen parannuksia voidaan havaita niin akateemisen oppimisen suunnittelussa sekä hallinnassa, että resurssien hallinnassa. Samalla viestintä sekä sosiaaliset kontaktit vähenivät.</p>

<p>Methods and Diagnosis in Education.</p> <p>Tietokanta: EBSCO</p> <p>Maa: Espanja</p>			
<p><b>4.</b> Crapolicchio, E., Matuella, M., Carones, G., Marzana, D. &amp; Regalia, C. 2023. Identity Threats and Individual, Relational, and Social Resources among Refugees in Italy. <i>Social Sciences</i> 12: 149. Department of Psychology.</p> <p>Tietokanta: ProQuest</p> <p>Maa: Italia</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia uhkia, jotka voivat vaikuttaa pakkomuuton kautta tulleisiin pakolaisiin uuteen maahan asettumisen vaiheessa. Samalla pyritään selvittämään, mitkä resurssit aktivoituvat näissä sensitiivisissä tilanteissa useimmiten. Tutkimuksen perustana käytetään MIC-teoriaa.</p>	<p>Tutkimus toteutettiin puolistrukturoitua haastattelurunkoa hyödyntäen.</p>	<p>Tutkimuksen keskeisimmät tulokset osoittavat, että muuttaminen uuteen maahan pakkomuuton edessä on uhka identiteetin rakentamiselle sekä ylläpitämiselle.</p>
<p><b>5.</b> Sulaiman-Hill, C. M. R., &amp; Thompson, S. C. 2011. Learning to Fit in: An Exploratory Study of General Perceived Self Efficacy in Selected</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia minäpystyvyyden kokemuksia ja vaikutusta pakolaisten uudelleen asettumisen kannalta.</p>	<p>Tutkimus toteutettiin yhdistelmällä kvantitatiivisen sekä kvalitatiivisen, avoimia kysymyksiä hyödyntävän haastattelun tuloksia. Tutkimukseen</p>	<p>Tutkimuksen keskeisimmät tulokset osoittivat, että ajallilla tekijöillä ei ollut vaikutusta minäpystyvyyden tunteeseen, mutta yhteys hyvän minäpystyvyyden sekä</p>

<p>Refugee Groups. Journal of Immigrant and Minority Health, 15(1), 125–131, 2013.</p> <p>Tietokanta: ProQuest</p> <p>Maa: Australia ja Uusi-Seelanti</p>		<p>osallistui 186 aikuista pakolaista.</p>	<p>pienemmän psyykkisen kuormituksen sekä korkeamman hyvinvoinnin välillä oli ilmeinen.</p>
<p>5. Sulaiman-Hill, C. M. R., &amp; Thompson, S. C. 2011. Learning to Fit in: An Exploratory Study of General Perceived Self Efficacy in Selected Refugee Groups. Journal of Immigrant and Minority Health, 15(1), 125–131, 2013.</p> <p>Tietokanta: ProQuest</p> <p>Maa: Australia ja Uusi-Seelanti</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia minäpystyvyyden kokemuksia ja vaikutusta pakolaisten uudelleen asettumisen kannalta.</p>	<p>Tutkimus toteutettiin yhdistelmällä kvantitatiivisen sekä kvalitatiivisen, avoimia kysymyksiä hyödyntävän haastattelun tuloksia. Tutkimukseen osallistui 186 aikuista pakolaista.</p>	<p>Tutkimuksen keskeisimmät tulokset osoittivat, että ajallisilla tekijöillä ei ollut vaikutusta minäpystyvyyden tunteeseen, mutta yhteys hyvän minäpystyvyyden sekä pienemmän psyykkisen kuormituksen sekä korkeamman hyvinvoinnin välillä oli ilmeinen.</p>

## Liite 2. Sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe

Alkuperäisilmaus	Pelkistys
<p><b>1.</b></p> <p>1. "Nuorten elämän käännekohtat liittyvät usein toisiin ihmisiin. Tällaisia sosiaalisia käännekohtia ovat muun muassa vanhempien ero, seurustelun aloittaminen sekä ystävyysuhteiden solminen, mutta myös ihmissuhteiden päättyminen."</p> <p>2. "Vastuu voi näyttäytyä myönteisenä tunteena luottamuksesta, mutta myös toimijuuden tuntoa heikentävänä kokemuksena, kun vastuuta koetaan olevan liikaa."</p> <p>3. "Kykenemättömyys puuttua vallalla oleviin tilanteeseen voi heikentää nuoren toimijuuden tuntoa."</p> <p>4. "Yksinäisyyden ja yksin olemisen kokemukset toistuvat monen nuoren puheessa. Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemukset voivat heikentää nuoren kokemusta itsestään toimijana, sillä ulkopuolelle jääminen ei ole aina nuoren itsensä valinta."</p> <p>5. "Yhteenkuuluvuuden kokemus liittyy ajatukseen tasavertaisuudesta. Tasavertaisessa joukkueessa nuori kokee voivansa vaikuttaa ja olla yhdenvertainen joukkueovereidensa kanssa. Näin ollen kokemus tasavertaisuudesta voi vahvistaa toimijuuden tuntoa."</p> <p>6. "Kokemus autonomiasta näyttäytyä keskeisenä toimijuuden tunnon ulottu-</p>	<p>-Usein nuoren elämän käännekohtat liittyvät toisiin ihmisiin</p> <p>-Vastuu voi heikentää toimijuutta, jos sitä on liikaa.</p> <p>-Toimijuuden tuntoa voi heikentää kyvyttömyys puuttua tilanteisiin.</p> <p>-Yksinäisyys ja ulkopuolisuus voivat heikentää toimijuuden tuntoa.</p> <p>-Tasavertaisuuden kokemukset voivat vahvistaa toimijuuden tuntoa.</p> <p>-Kokemus autonomiasta vaikuttaa keskeisesti nuoren elämänsä käännekohtissa.</p> <p>-Toimijuuden tuntoon voi vaikuttaa myös onnistumisen, innostumisen sekä itsensä voittamisen kokemukset.</p> <p>-Arvojen vastainen toiminta voi heikentää toimijuuden tuntoa.</p> <p>-Vastuuntunto voi lamaannuttaa mutta myös vahvistaa toimijuuden tuntoa.</p> <p>-Sairastuminen voi vahvistaa tai heikentää kokemusta toimijuudesta</p>

<p>vuutena nuorten elämänselämän käännepoikkeuksissa. Autonominen toimijuus tulee lähelle toimijuuden tunnon ajatusta.”</p> <p>7. ”Nuorten kokemukset onnistumisesta, innostumisesta, itsensä voittamisesta ja selviytymisestä voivat vahvistaa toimijuuden tuntoa. Nuoret kertovat haastatteluissa elämänselämän käännepoikkeuksista, jotka rohkaisevat nuorta toimimaan omien tavoitteidensa ja toiveidensa mukaisesti. Nimitän nuoren käsitystä selviytyä elämänselämän erilaisista tehtävistä minäpystyvyydeksi, jolla tarkoitetaan ihmisen luottamusta omaan kykyihinsä elämänselämän moninaisissa tilanteissa.”</p> <p>8. ”Yllättävät elämäntapahtumat voivat kirkastaa elämän tärkeimpiä asioita ja näin vaikuttaa nuoren valintoihin. Arvojen suhde toimijuuden tuntoon on keskeinen, sillä nuoret rakentavat elämänselänään ja käsitystään hyvästä elämästä suhteessa niihin asioihin, jotka ovat heille tärkeitä (Häkkinen &amp; Salasuo 2016). Vieraiksi koetut arvot voivat heikentää toimijuuden tuntoa silloin, kun yksilö kokee toimivansa vastoin arvojaan (Ikonen 2018).”</p> <p>9. ”Edellä poimitut esimerkit aineistosta osoittavat, kuinka yllättävä elämäntapahtuma voi herättää nuorella kokemuksen vastuusta suhteessa hänelle tärkeisiin ihmisiin. Jotkut nuorista ovat seuranneet vierestä läheisen sairastumista. He kertovat, miten perheenjäsenen sairastuminen vaikuttaa koko perheeseen ja sen dynamiikkaan. Pelko läheisen menettämisestä voi lamauttaa nuoren toimijuuden tun-</p>	<p>-Menneisyyden tapahtumat voivat vahvistaa nuoren kokemusta toimijuudesta</p> <p>-Voimaantuminen ja käännepoikkeukset vaikuttavat nuoren minäpystyvyyden tunteeseen</p> <p>-Myönteinen kokemus käännepoikkeudesta voi vahvistaa toimijuuden tuntoa</p>
--	--

<p>toa, jos nuori kokee, ettei hän voi vaikuttaa tilanteeseen. Toisaalta nuori voi yllättävissä ja haastavissa käännekohtissa osoittaa vahvaa toimijuuden tuntoa kantaessaan huolta läheisten voinnista.”</p> <p>10. ”Nuoren oma sairastuminen, sairauden kanssa elämään oppiminen tai siitä selviytyminen voivat heikentää, mutta myös vahvistaa, nuoren kokemusta itsestään toimijana.”</p> <p>11. ”Ajallisuuden näkökulma toimijuuden tuntoon on tärkeä, sillä nykyisyyden ymmärtäminen menneisyyden kokemusten avulla voi vahvistaa nuoren kokemusta itsestään toimijana. Haastava elämänkulun käännekohta voi johtaa vahvaan toimijuuden tuntoon, sillä selviytymisen kokemus on voinut osoittaa nuorelle hänen oman vahvuutensa.”</p> <p>12. ”Voimaantumisen käännekohtat ja niihin liittyvät kokemukset ovat yhteydessä nuoren minäpystyvyyteen ja itsetuntoon.”</p> <p>13. ”Myönteinen kokemus elämänkulun käännekohtana voi vahvistaa nuoren toimijuuden tuntoa ja näkyä rohkeutena olla oma itsensä erilaisissa tilanteissa.”</p>	
<p><b>2.</b></p> <p>1. ”As shown in Table 5, the results concerning positive attitude toward life indicate a significant predictive role of self-efficacy and family support.”</p>	<p>- Perheen tuki sekä positiivinen suhtautuminen korreloivat hyvän minäpystyvyyden – että hyvinvoinnin kanssa</p>

<p><b>3.</b></p> <p>1." A strong correlation exists between virtual learning environments and self-efficacy, highlighting that, within the PLE, self-concepts of the learning process positively correlate with the planning and management of learning. This is even the case in relation with the dimension describing communication and social interaction. This indicates that when academic self-concept improves, minors improve their educational management processes. A direct relationship is even established with self-efficacy, improving processes related with confidence, performance and effort."</p> <p>2. "It is necessary to highlight the importance of building the confidence and self-concept of the UFM's who arrive to Spain within the first 9 months of their stay in order to prevent them from suffering motivational detriments for achieving social interaction with local peers. This work establishes this time point as an essential moment for developing knowledge and training provision. It contributes an explanatory model which is presented here for the development of PLE and self-efficacy."</p>	<p>- Kun akateeminen käsitys itsestä kasvaa, myös minäkuva oppijana kasvaa. Kyky hallita omia oppimisen prosesseja kasvattaa itsevarmuutta ja näin myös minäpystyvyyden tunnetta</p> <p>- Itsevarmuuden sekä minäkuvan vahvistaminen 9 kuukauden sisällä saapumisesta on välttämätöntä. Näin voidaan ennaltaehkäistä motivaation puutetta sekä ulospäinsuuntautuneisuutta</p>
<p><b>4.</b></p> <p>1. "The overall picture outlined a subjective narrative of the forced migration as a journey that made people less efficacious, caused them to struggle with a precarious self-esteem, forced them to lose or risk losing a sense of continuity between their past and current life, caused them to feel detached and/or excluded from the social domain, and created uncertainty about the possibility of finding positive meaning in all of their endeavors."</p>	<p>- Pakkomuutto ja sen mukana tuoma turvapaikanhakumatka vaikutti minäpystyvyyden tunteeseen heikentävästi.</p> <p>- Minäpystyvyyden tunteeseen vaikuttivat ongelmat dokumentteihin liittyen. Pitkät odotusajat sekä hankaluudet pakolaisstatuksen saamisessa estivät nuoria suunnittelemasta tulevaisuutta. Tämä vaikutti nuorten kokemukseen itsestään aktiivisena toimijana sekä</p>

<p>2. "Interviewees' sense of efficacy was mainly threatened by issues related to documents. Long bureaucratic delays and difficulties related to the recognition of refugee status prevented, as mentioned above, young migrants from planning their futures. In these terms, their sense of efficacy was strongly damaged. The powerlessness resulting from this impasse resulted in migrants having difficulty perceiving themselves as actors capable of changing and controlling their lives."</p> <p>3. "However, one respondent reported that the inability to help his family economically negatively influenced his sense of efficacy. Feeling useless in this respect reinforced a negative self-perception, characterized by feelings of incompetence and helplessness."</p> <p>4. "It is compelling to note that young migrants often needed and highly benefited from external and social recognition of their efficacy. As we will see more in depth when analyzing self-esteem, many respondents reported that they perceived a positive self-image in terms of control and competence thanks to what was given back to them by the people around them (i.e., work colleagues, peers)."</p> <p>5. "The sense of efficacy also appeared to be correlated with the perception of having control over one's own life. Having documents in order, a decent housing situation, and a job were characteristics that allowed young migrants to feel able, which also influenced their ability to plan."</p>	<p>kokemukseen kyvyttömyydestä muuttaa tai vaikuttaa omaan elämään.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kyvyttömyys auttaa perhettä kotimaassa vaikutti negatiivisesti minäpystyvyyden tunteeseen.</li> <li>- Minäpystyvyyteen vaikutti positiivisesti ulkoiset ja sosiaaliset tunnustamiset.</li> <li>- Minäpystyvyyttä vahvisti myös tunne oman elämän kontrollista.</li> <li>-Uskonnolla on vaikutus nuoren minäpystyvyyden tunteeseen.</li> <li>-Perheen tuen puuttuminen heikensi minäpystyvyyttä.</li> <li>-Nuoret olivat saattaneet olettaa, että voisivat tienata paljon rahaa ja auttaa näin taloudellisesti perheitään lähtömaassa. Tämä haave kumminkin kaatui monilla ja näin vaikutti myös minäpystyvyyden tunteeseen.</li> <li>- Sillä, mihin paikkaan nuori oli sijoitettuna, ei ollut merkittävää vaikutusta psyykkisiin toimintoihin.</li> <li>- Se, miten oma kyvykkyys nähtiin, perustui paljon myös muiden, ympärillä olevien ihmisten sanomisille</li> <li>-Rasismi sekä syrjintä vaikuttivat osaltaan heikentävästi minäpystyvyyden tunteeseen. Syrjintä vaikutti minäpystyvyyden tunteeseen sillä se esti</li> </ul>
---	--

6. "Among the interviewees, religious faith was considered a great resource for overcoming difficult times. In some cases, respondents attributed every event in their lives to the will of God, who became the only entity capable of deciding their fate. If religion was a strong anchor that gave meaning to disastrous events and induced hope, a different interpretation can be hypothesized. Some of the young migrants interviewed introjected the perception of ineffectiveness of their actions, so much so that they no longer considered themselves able to actively change their future. Religion, in this case, would take an active role against the threat to efficacy."

7. "This aspect added complexity to the relationship, redefining roles between the young migrants and the family members who remained in the country of origin. Moreover, the absence posed a threat to efficacy."

8. "Often, as a sort of wishful thinking, young migrants thought they would be able earn a lot of money and lead a decent life in Italy and Europe, and at the same time, help their family of origin economically. However, this expectation clashed with reality, instilling in the interviewees a sense of inadequacy and ineffectiveness."

9. "However, no major differences were found, probably because issues regarding resources and difficulties in migration and integration processes are transversal, and they are common to all migrants, regardless of the context in which they arrive. From what emerged from the analysis, it could be

nuoren kokemuksen kontrollin tunteesta ja mahdollisuuksista. Samalla se linkittyy vahvasti yhteen sen kanssa, että nuori arvottaa itseään ja omaa kyvykkyyttään muiden sanojen kautta

- Turvapaikanhakuprosessi on riski nuoren identiteetin rakentumiselle.

-Turvapaikkaprosessiin vaikuttavat vastaanottavan maan suhtautuminen sekä sanallinen vakuuttelu muilta ihmisiltä.

said that the housing context had less impact than might be expected. In fact, it was seen that, in terms of resources used and difficulties encountered, the small town and big city were perceived in similar ways.”

10. "As seen previously, self-perception and self-esteem were often measured through the words of other people. The trend that could be noted was: "I am worth it because other people say I am good." This was also noticed for the sense of efficacy: again, respondents recognized their competence through the words of colleagues or employers, introjecting the positive evaluation given by the people around them.”

11. "First, discrimination undermined the sense of efficacy because it prevented participants from having control over the situation and from being evaluated based on their competence. This statement is also supported by the findings in the previous section about these two identity motives: participants were strongly influenced by the judgment of other people. When this judgment was strongly negative, it was introjected by young migrants, with the risk of low self-evaluation.”

12. "Moreover, the identity motivation model used for the data analysis highlighted that migration is a major threat to the construction—and maintenance—of identity, as it variously affects the latter.”

13." The first significant contribution that emerged from the study is the influence of the attitudes of the local

<p>population and social relations on favoring or hindering the development of identity and overcoming these transition phases.”</p> <p>14. ”This, in turn, underlined a third important lesson: services are central to the experience of these young people, especially when primary support relationships may have the ability to compensate, at least in part, for other relational deficiencies, such as family distance or difficulty in building strong friendship networks.”</p>	
<p><b>5.</b></p> <p>1.” Statistically significant differences in self efficacy between some groups were noted, with higher scores recorded for males, those employed, and people speaking functional English. This was defined as being able to confidently communicate in English with members of the host society.”</p> <p>2. ”A positive linear relationship was observed for the education variable with participants having minimal education recording the lowest SE scores and those with tertiary level education the highest.”</p> <p>3. ”This was also observed for SWB; those with lower SE scores reported poorer quality of life.”</p> <p>4. ”An inverse relationship was noted for psychological distress; participants with the highest risk of distress had the lowest median SE scores, while the highest SE scores were recorded for</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Miehillä, työelämässä olevilla sekä englantia puhuvilla oli tutkimukseen osallistuvista vahvin minäpystyvyyden tunne.</li> <li>- Minäpystyvyyden tunteeseen vaikuttaa myös koulutustausta, joka oli vahvin korkeasti koulutetuilla.</li> <li>- Huono minäpystyvyyden tunne heijastui myös huonompaan elämänlaatuun</li> <li>- Huono minäpystyvyys oli myös yhteydessä psyykkisen uupumisen riskiin siinä missä korkea minäpystyvyys suojaasi tältä</li> <li>- Minäpystyvyyden tunteeseen ei vaikuttanut uuden maan sijainti, etnisyys, ikä tai siviilisääty</li> <li>- Minäpystyvyyden tunteeseen vaikutti maassaoloaika, kun maassa oli oltu</li> </ul>

<p>those with lowest risk of psychological distress.”</p> <p>5. "No differences in perceived self efficacy were noted for groups based on resettlement location, ethnicity (refugee community), age, or marital status.”</p> <p>6. "Although significant differences were noted for the variable based on time since resettlement (Time settled), in particular between those resettled for 10 years or less and those resettled longer (with the highest SE scores observed in the 11–15 year group), no significant differences were observed for the length of time spent in a refugee situation prior to resettlement.”</p> <p>7. "However, the three themes of “feeling overwhelmed”, “disempowerment” and “introspection/depression” for which there were higher numbers identified in qualitative theme coding, were disproportionately represented in those with GPSE scores below 25.”</p> <p>8. "Participants scoring lower GSE were significantly more likely to report higher distress, consistent with previous reports.”</p> <p>9. "In particular, there may be a benefit in providing successful role models for newly arrived refugees. In addition to mastery skills, vicarious experiences gained from social “models” can enhance efficacy beliefs. For resettling refugees, contacts with others from a similar background, who have succeeded in learning English, establishing new homes, social connections,</p>	<p>pitempään, kun 10-vuotta, mutta ei se, kuinka kauan vastaanottokeskuksessa oli vietetty aikaa</p> <p>- Tunteen hämmennyksestä, kyvyttömyydestä sekä masentuneisuudesta korreloivat huonon minäpystyvyyden kanssa</p> <p>- Osallistujat, jotka saivat alhaiset pisteet minäpystyvyyden kannalta, olivat todennäköisimmin ahdistuneita.</p> <p>-Roolimallien hyödyntäminen voi auttaa uusia pakolaisia. Uusille tulokkaille nämä roolimallit voivat auttaa hankkimaan sekä ylläpitämään uusia taitoja vaikeina hetkinä.</p> <p>- Toisaalta, roolimallien kohtaamiset voivat myös heikentää kokemusta itsevarmuudesta. Jos roolimallin prosessi on ollut pitkä tai mutkikas, voi uuden tulokkaan olla vaikea ylläpitää motivaatiota ja halua oppia.</p> <p>-Turvapaikanhakuajan pituus ei merkittävästi vaikuttanut osallistujien kokemuksiin minäpystyvyydestä.</p>
---	--

and gained meaningful employment provide a model of success.”

10.” In contrast, contact with others who have struggled may undermine confidence. One participant expressed deep concern that he had met people settled for many years who were still unable to speak adequate English and obtain employment. The sense of despondency depicted by this image had a profound effect on his motivation and desire to learn.”

11. ”Despite this, our results showed no significant difference in GSE based on the length of time spent as a refugee prior to resettlement.”

## Liite 3. Sisällönanalyysin toinen vaihe

<b>1. Turvapaikkaprosessin vaikutukset</b>	
<b>Sosiaaliset tekijät</b>	<b>Ajalliset ja fyysiset tekijät</b>
<p>-Turvapaikkaprosessiin vaikuttavat vastaanottavan maan suhtautuminen sekä sanallinen vakuuttelu muilta ihmisiltä. (4)</p> <p>-Usein nuoren elämän käännekohdat liittyvät toisiin ihmisiin. (1)</p> <p>- Tuloksista selvisi, että palveluilla, joita nuori saa, on merkitystä siihen, kuinka nuoret näkevät ja kokevat itsensä. Ne voivat kompensoida mahdollisia uhkia. (4)</p>	<p>-Turvapaikanhakuajan pituus ei merkittävästi vaikuttanut osallistujien kokemuksiin minäpystyvyydestä. (5)</p> <p>- Minäpystyvyyden tunteeseen ei vaikuttanut uuden maan sijainti, etnisyys, ikä tai siviilisääty. (5)</p> <p>- Minäpystyvyyden tunteeseen vaikutti maassaoloaika, kun maassa oli oltu pitempään, kun 10-vuotta, mutta ei se, kuinka kauan vastaanottokeskuksessa oli vietetty aikaa. (5)</p> <p>- Turvapaikanhakuprosessi on riski nuoren identiteetin rakentumiselle. (4)</p> <p>- Pakkomuutto ja sen mukana tuoma turvapaikanhakumatka vaikutti minäpystyvyyden tunteeseen heikentävästi. (4)</p> <p>- Sillä, mihin paikkaan nuori oli sijoitettu, ei ollut merkittävää vaikutusta psyykkisiin toimintoihin. (4)</p> <p>- Itsevarmuuden sekä minäkuvan vahvistaminen 9 kuukauden sisällä saapumisesta on välttämätöntä. Näin voidaan ennaltaehkäistä motivaation puutetta sekä ulospäinsuuntautuneisuutta. (3)</p> <p>-Myönteinen kokemus käännekohdasta voi vahvistaa toimijuuden tuntoa. (1)</p>

	-Kokemus autonomiasta vaikuttaa keskeisesti nuoren elämänsä käännepöhdissa. (1)
<b>2. Omakohtaiset kokemukset</b>	
<b>Konkreettiset kokemukset</b>	<b>Välilliset kokemukset</b>
<p>- Minäpystyvyyttä vahvisti myös tunne oman elämän kontrollista. (4)</p> <p>-Vastuu voi heikentää toimijuutta, jos sitä on liikaa. (1)</p> <p>-Toimijuuden tuntoa voi heikentää kyvyttömyys puuttua tilanteisiin. (1)</p> <p>-Yksinäisyys ja ulkopuolisuus voivat heikentää toimijuuden tuntoa. (1)</p> <p>-Toimijuuden tuntoon voi vaikuttaa myös onnistumisen, innostumisen sekä itsensä voittamisen kokemukset. (1)</p> <p>-Arvojen vastainen toiminta voi heikentää toimijuuden tunnetta. (1)</p> <p>-Tasavertaisuuden kokemukset voivat vahvistaa toimijuuden tuntoa. (1)</p> <p>-Vastuuntunto voi lamaannuttaa mutta myös vahvistaa toimijuuden tunnetta. (1)</p> <p>Nuoret olivat saattaneet olettaa, että voisivat tienata paljon rahaa ja auttaa näin taloudellisesti perheitään lähtömaassa. Tämä haave kumminkin kaatui monilla ja näin vaikutti myös minäpystyvyyden tunteeseen. (4)</p> <p>-Voimaantumisen ja käännepöhdät vaikuttavat nuoren minäpystyvyyden tunteeseen. (1)</p>	<p>- Miehillä, työelämässä olevilla sekä englantia puhuvilla oli tutkimukseen osallistuvista vahvin minäpystyvyyden tunne. (5)</p> <p>- Minäpystyvyyden tunteeseen vaikuttaa myös koulutustausta, joka oli vahvin korkeasti koulutetuilla. (5)</p> <p>- Kyvyttömyys auttaa perhettä kotimaassa vaikutti negatiivisesti minäpystyvyyden tunteeseen. (4)</p> <p>- Minäpystyvyyden tunteeseen vaikuttivat ongelmat dokumentteihin liittyen. Pitkät odotusajat sekä hankaluudet pakolaisstatuksen saamisessa estivät nuoria suunnittelemasta tulevaisuutta. Tämä vaikutti nuorten kokemukseen itsestään aktiivisena toimijana sekä kokemukseen kyvyttömyydestä muuttaa tai vaikuttaa omaan elämään. (4)</p> <p>-Uskonnolla on vaikutus nuoren minäpystyvyyden tunteeseen. (4)</p>

<p>-Menneisyyden tapahtumat voivat vahvistaa nuoren kokemusta toimijuu- desta. (1)</p> <p>- Kun akateeminen käsitys itsestä kasvaa, myös minäkuva oppijana kasvaa. Kyky hallita omia oppimisen prosesseja kasvattaa itsevarmuutta ja näin myös minäpystyvyyden tunnetta. (3)</p>	
<b>3. Sijaiskokemukset</b>	
<p><b>Roolimallit ja vertaisuus</b></p> <p>- Toisaalta, roolimallien kohtaamiset voivat myös heikentää kokemusta itsevarmuudesta. Jos roolimallin prosessi on ollut pitkä tai mutkikas, voi uuden tulokkaan olla vaikea ylläpitää motivaatiota ja halua oppia. (5)</p> <p>-Roolimallien hyödyntäminen voi auttaa uusia pakolaisia. Uusille tulokkaille nämä roolimallit voivat auttaa hankkimaan sekä ylläpitämään uusia taitoja vaikeina hetkinä. (5)</p>	
<b>4. Sanallinen vakuuttelu</b>	
<p><b>Perhe ja ystävät</b></p> <p>- Perheen tuki sekä positiivinen suhtautuminen korreloivat hyvän minäpystyvyyden – että hyvinvoinnin kanssa. (2)</p> <p>-Perheen tuen puuttuminen heikensi minäpystyvyyttä. (4)</p>	<p><b>Muut</b></p> <p>- Minäpystyvyyteen vaikutti positiivisesti ulkoiset ja sosiaaliset tunnustamiset. (4)</p> <p>- Se, miten oma kyvykkyys nähtiin, perustui paljon myös muiden, ympärillä olevien ihmisten sanomisille. (4)</p> <p>-Rasismi sekä syrjintä vaikuttivat osaltaan heikentävästi minäpystyvyyden tunteeseen. Syrjintä vaikutti minäpystyvyyden tunteeseen sillä se esti nuoren kokemuksen kontrollin tunteesta ja mahdollisuuksista. Samalla se linkittyy vahvasti yhteen sen kanssa,</p>

	että nuori arvottaa itseään ja omaa kyvykkyyttään muiden sanojen kautta. (4)
<b>5. Fyysiset kokemukset ja tunnekokemukset</b>	
<b>Fyysiset kokemukset</b>	<b>Tunnekokemukset</b>
<p>- Huono minäpystyvyyden tunne heijastui myös huonompaan elämäntilaan. (5)</p> <p>-Sairastuminen voi vahvistaa tai heikentää kokemusta toimijuudesta. (1)</p>	<p>- Osallistujat, jotka saivat alhaiset pisteet minäpystyvyyden kannalta, olivat todennäköisimmin ahdistuneita. (5)</p> <p>- Tunteen hämmennyksestä, kyvyttömyydestä sekä masentuneisuudesta korreloivat huonon minäpystyvyyden kanssa. (5)</p> <p>- Huono minäpystyvyys oli myös yhteydessä psyykkisen uupumisen riskiin siinä missä korkea minäpystyvyys suojaasi tältä. (5)</p>