

Petra Mikola ja Salla Maria Sarvanto

Sosiaalikuraattorien käsityksiä varusmiesten henkisestä hyvinvoinnista

Tutkielma varusmiesten henkisen hyvinvoinnin edistämiseksi

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Sosiaaliala

Opinnäytetyö

11.4.2016

Tekijät	Petra Mikola, Salla Maria Sarvanto
Otsikko	Sosiaalikuraattorien käsityksiä varusmiesten henkisestä hyvinvoinnista
Sivumäärä Aika	41 sivua + 2 liitettä 11.4.2016
Tutkinto	Sosionomi
Koulutusohjelma	Sosiaaliala
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaaliala
Ohjaajat	Yliopettaja Arto Salonen Lehtori Ulla Saukkonen
<p>Opinnäytetyö tarkasteli Puolustusvoimien sosiaalikuraattorien käsityksiä varusmiesten henkisestä hyvinvoinnista. Tavoitteena oli selvittää joukko-osastojen sosiaalikuraattorien käsityksiä varusmiesten henkisen hyvinvoinnin tilasta sekä miten henkistä hyvinvointia voitaisiin edistää. Tutkimuskysymykset kartoittivat sosiaalikuraattorien käsityksiä 1) varusmiesten henkisen hyvinvoinnin tilasta 2) mielekkästä, positiivisesta ja yksilöä kehittävästä palvelusajasta 3) varusmiesten henkiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen negatiivisesti vaikuttavista tekijöistä ja 4) varusmiesten henkisen hyvinvoinnin edistämisestä.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkielmana. Aineisto kerättiin sähköisesti yhdeksältä Puolustusvoimien sosiaalikuraattorilta. Haastattelumenetelmänä käytettiin yksilöteemahaastattelua ja aineiston analysoinnissa hyödynnettiin teemoittelua.</p> <p>Sosiaalikuraattorit kokivat varusmiespalveluksen nautittavuuden yksilöllisenä ja varusmiehen asenteesta riippuvaisena. Itsensä toteuttamista, vaikuttamista ja paneutumista siviiliasioihin pidettiin rajoitettuna, kun taas paneutuminen varusmiehen rooliin koettiin velvollisuutena. Varusmiehen taustan, nuoruuden ja palveluksen katsottiin vaikuttavan itsevarmuuteen ja itsensä hyväksymiseen. Nuorten vuorovaikutustaitojen koettiin heikentyneen yleisesti. Vuorovaikutusta sotilastovereiden ja siviilielämän yhteisön kanssa pidettiin pääsääntöisesti voimavarana. Varusmiesten ja esimiesten välistä vuorovaikutusta pidettiin etäisenä, ja osa oli huolissaan esimiesten asenteista varusmiehiä kohtaan. Varusmiehen sopeutumista tukevin tekijöinä pidettiin mm. sosiaalisia taitoja, tehtävien mielekkyyttä ja positiivista ilmapiiriä. Sopeutumisen riskitekijöiksi koettiin mm. vetäytyneisyys, mielenterveysongelmat ja ohjeiden joustamattomuus.</p> <p>Päätelmä on se, että sosiaalikuraattorien käsitysten mukaan varusmiesten henkisen hyvinvoinnin heikentyminen liittyy yhteiskunnallisiin seikkoihin. Varusmiesten sopeutumisvaikeudet ovat lisääntyneet, koska varusmiespalveluksen ja yhteiskunnan väliset eroavaisuudet ovat kasvaneet. Keskeinen päätelmä kehittämistarpeista on, että varusmiesten henkisen hyvinvoinnin edistäminen edellyttää palveluksen yksilöllistämistä. Lisäksi tuen tehostamisella palveluksen aikana sekä yhteiskunnassa ennaltaehkäisevillä toimenpiteillä voidaan tukea varusmiesten henkistä hyvinvointia.</p>	
Avainsanat	henkinen hyvinvointi, positiivinen mielenterveys, Puolustusvoimat, sosiaalikuraattori, varusmies

Authors	Petra Mikola, Salla Maria Sarvanto
Title	Mental wellbeing of conscripts from social welfare officers' point of view
Number of Pages Date	41 pages + 2 appendices 11 th of April 2016
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructors	Arto Salonen, Principal Lecturer Ulla Saukkonen, Senior Lecturer
<p>The thesis studied social welfare officers' view of conscripts' mental well-being during military service in Finnish Defence Forces. The purpose of the study was to define the experiences of social welfare officers regarding conscripts' mental well-being and how it should be enhanced. Social welfare officers were interviewed to determine their opinion of 1) the current state of the mental well-being of conscripts 2) a positive, enjoyable and constructive military service 3) factors that have a negative impact on the mental well-being of conscripts and 4) how the mental well-being of conscripts could be enhanced.</p> <p>The thesis was executed using qualitative research methods. Research data were collected from nine social welfare officers by email. Semi-structured interview and thematic analysis were used as methods of collecting and analyzing.</p> <p>The results indicated that individual goals and attitudes can increase the enjoyability of military service. The possibilities of influencing, self-actualization and immersing in matters of civilian life were considered limited while immersing in the role of a conscript was viewed as obligatory. Background, in addition to youth and military service as stages of life, were considered to influence a conscript's self-confidence and self-acceptance. The results indicated that social interaction skills of adolescents have decreased but interaction with peers and in civilian relationships is mainly good. Interaction between conscripts and military leaders was seen as formal and distant. Some of the social welfare officers were worried about the attitudes of military leaders towards conscripts. Social skills, suitable tasks and a positive atmosphere among other things were considered crucial in adapting to military service. Isolation, mental health issues and inflexible guidelines were mentioned as risks to adaptation.</p> <p>In conclusion, from social welfare officers' point of view, the mental well-being of conscripts has decreased over time due to social changes. The difference between civilian and military life has escalated and therefore complicated adaptation to military service. An individualized military service is a condition for enhancing the mental well-being of conscripts. Another condition is improving and facilitating access to social welfare officers and other services and preventive services in civilian life.</p>	
Keywords	mental well-being, mental health, Finnish Defence Forces, social welfare officer, conscript

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Puolustusvoimat	2
2.1	Asevelvollisuus ja vapautukset	3
2.2	Varusmies ja sosiaalinen tukiverkosto	4
3	Henkinen hyvinvointi	5
3.1	Henkinen hyvinvointi ja onnellisuus	5
3.2	Positiivinen mielenterveys	8
3.3	Tutkimusongelma	9
4	Aineisto ja aineiston analyysi	10
4.1	Osallistujat	11
4.2	Teemahaastattelu	11
4.3	Analysointi teemoittelulla	13
5	Tulokset	15
5.1	Taustoitus	16
5.2	Hyväksyntä	19
5.3	Uppoutuneisuus	21
5.4	Virittyneisyys	22
5.5	Loving ja being	23
5.6	Positiivinen mielenterveys	26
5.7	Kehittäminen	27
6	Päätelmät	30
7	Lopuksi	35
	Lähteet	39
	Liitteet	
	Liite 1. Saatekirje	
	Liite 2. Haastattelulomake	

1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan Puolustusvoimien sosiaalikuraattorien käsityksiä varusmiesten henkisestä hyvinvoinnista. Tutkielman merkittävin tavoite on tuottaa uudenlaisen näkökulman ja valtakunnallisen rajauksen avulla uutta tietoa toiminnan kehittämiseksi Suomen Puolustusvoimille. Puolustusvoimat voi hyödyntää tutkimustuloksia edistääkseen varusmiesten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja mielenterveyttä sekä ehkäistäkseen syrjäytymistä.

30 vuotta täyttäneiden miesten ikäluokasta varusmiespalveluksen suorittaneita on vuosina 2010–2014 ollut yli 75 % (Puolustusvoimien vuosikertomus 2014. 2015: 33). Varusmiehiä voidaan pitää läpileikkauksena väestömme nuorista miehistä ja palvelusaikaa viimeisenä mahdollisuutena tavoittaa myös syrjäytyneet tai syrjäytymisvaarassa olevat miehet. Palveluksen keskeyttäminen on yhteydessä yhteiskunnasta syrjäytymiseen. Varusmiehen auttaminen palvelukseen sopeutumisessa on osa yhteiskunnallisen syrjäytymisen vähentämistä. Varusmiesten sopeutumista voidaan edistää vaikuttamalla palvelevien haluun osallistua varusmiespalvelukseen. Myös hyvien palveluskokemusten luominen edistää sopeutumista. (Salo 2008: 81–84, 188, 207–208.) Syrjäytyneiksi on luokiteltu nuoret, jotka ovat työvoiman ja opiskelun ulkopuolella, eikä heillä ole peruskoulun lisäksi muuta koulutusta. Syrjäytyneitä 15–29-vuotiaita nuoria oli vuonna 2010 Suomessa noin 51 300. Heistä noin kaksi kolmasosaa (64 %) oli miehiä. (Myrskylä 2012: 2–4.)

Keskeisimmät syyt palveluksen keskeyttämisessä ovat mielenterveyteen tai sopeutumisvaikeuksiin liittyviä (Salo 2008: 161). Viestirykmentin keskeyttämiskyselyihin perustuvassa tutkimuksessa todetaan, että ahdistuksen tuntemukset eivät selity koulutuskulttuuriin liittyvillä tekijöillä. Mielenterveydellisistä syistä keskeyttävät kuitenkin kokevat varuskuntaelämään sopeutumisen haasteellisena ja varusmiespalveluksen henkisesti liian raskaana. Suurin osa mielenterveydellisten syiden takia keskeyttävistä lopettaa palveluksen kahden ensimmäisen viikon aikana. Tutkimuksen jatkotutkimusaiheena tärkeänä pidetään perehtymistä niihin tekijöihin, jotka mahdollistavat palveluksen jatkamisen epämiellyttävyyden ja ahdistuksen tuntemuksista huolimatta. (Liitola 2014: 23–28, 37–40.)

Varusmiesten kuolleisuus on vähäistä, mutta merkittävimpinä kuolinsyynä ovat liikenneonnettomuuksien ohella itsemurhat. Varusmiesten itsemurhat ovat harvinaisempia kuin muiden samanikäisten miesten. Toisaalta tulee ottaa huomioon, ettei varusmiesten itsemurhayrityksiä tilastoida Puolustusvoimien terveysasemilla erikseen. (Laukkala – Henriksson – Ponteva 2013: 1029.) Varusmiespalveluksen keskeyttäneillä esiintyy itsetuhoisia ajatuksia viisinkertaisesti suhteessa varusmiehiin, jotka kotiutuvat täysin palvelleina (Salo 2008: 53).

Selvitimme joukko-osastojen sosiaalikuraattorien käsityksiä varusmiesten henkisestä hyvinvoinnista, sillä sosiaalikuraattorien käsityksiä aiheesta on tutkittu niukasti, kun taas varusmiesten näkökulmaa on tutkittu aiemmin (mm. Liitola 2014; Parkkola 1999; Salo 2008; Stengård – Appelqvist-Schmidlechner – Upanne – Parkkola – Henriksson 2008). Sosiaalikuraattorit toimivat sosiaalialan ammattilaisina varusmiesten ja järjestelmän välillä sekä ovat tärkeitä mielenterveystyön toimijoita varuskunnissa. Sosiaalialan mielenterveystyöllä tarkoitamme mielenterveyden edistämistä ja -ongelmien ehkäisyä siltä osin kuin se sosiaalialan koulutukseen ja/tai työtehtäviin kuuluu, eikä niinkään lääketieteelliseen tai mielenterveyden häiriöihin liittyvää kannanottoa tai osaamista.

Tutkielman teoreettisena viitekehyksenä käytämme henkistä hyvinvointia ja onnellisuutta Haybronin (2013; 2008) sekä Allardtin (1976) mukaan. Lisäksi käsittelemme positiivista mielenterveyttä viittaamalla ihmisten erilaisiin valmiuksiin selvitä stressaavista elämäntilanteista ja kriiseistä. Tutkimusongelma on selvittää sosiaalikuraattorien käsityksiä varusmiesten henkisen hyvinvoinnin tilasta sekä siitä, kuinka sitä voisi heidän mielestään edistää tai parantaa.

2 Puolustusvoimat

Työelämäkontaktimme on Suomen Puolustusvoimat, josta saimme tutkimusluvan opinäytetyöllemme (Tutkimuslupapäätös AM519 2016). Käytännönläheisempänä ja konkreettisempänä työelämäkontaktina toimivat kuitenkin joukko-osastojen sosiaalikuraattorit, joiden yhteistyön avulla tutkielma toteutettiin. Sosiaalikuraattoreita toimii vakituises-
sa virassa 23 henkilöä (Seppänen 2016) ja tutkielmaamme osallistui yhdeksän sosiaalikuraattoria.

Puolustusvoimien tehtävänä on Suomen sotilaallinen puolustaminen, johon kuuluu mm. alueiden valvominen ja koskemattomuuden turvaaminen, laillisen yhteiskuntajärjestyksen ylläpitäminen sekä sotilaskoulutus. Puolustusvoimien tehtävänä on myös muiden viranomaisten tukeminen, esimerkiksi virka-apu yleisen järjestyksen ylläpitämiseen tai pelastustoimiin. Lisäksi Puolustusvoimien tehtävä on osallistua kansainväliseen kriisinhallintaan. (Laki puolustusvoimista 551/2007 § 2.)

Suomen valtionjohto on määritellyt ulko-, turvallisuus- ja puolustuspoliittisen toimintalinjan suorituskäytön. Suorituskäytö muodostuu maa-, meri- ja ilmapuolustuksen suorituskäytöistä sekä Puolustusvoimien yhteisistä suorituskäytöistä. Puolustusvoimien toiminta-ajatus perustuu tämän suorituskäytön ylläpitämiseen ja kehittämiseen. (Puolustusvoimien tehtävät 2013.)

2.1 Asevelvollisuus ja vapautukset

Asevelvollisuudella tarkoitetaan Asevelvollisuuslain (1438/2007 § 2) määrittämää kansalaisvelvollisuutta, joka alkaa sen vuoden alusta, jolloin mies täyttää kahdeksantoista vuotta ja jatkuu sen vuoden loppuun, jolloin hän täyttää kuusikymmentä vuotta. Asevelvollisuuden voi suorittaa useammalla tavalla, mm. varusmiespalveluksena, aseettomana palveluksena tai siviilipalveluksena (Asevelvollisuuslaki 1438/2007 § 3, § 67; Siviilipalveluslaki 1446/2007 § 1). Naiset voivat osallistua palvelukseen vapaaehtoisina (Laki naisten vapaaehtoisesta palveluksesta 194/1995 § 1).

Suurin osa suorittaa asevelvollisuuden *varusmiespalveluksena*. Varusmiespalveluksen tarkoituksena on kouluttaa varusmiehet sotilaallisen maanpuolustuksen tehtäviin ja siten luoda edellytykset sodan ajan varalle. Aluksi opetellaan sotilaan perustaidot, jonka jälkeen soveltuvuus- ja kuntotestien kautta arvioidaan soveltuvuus erikois- ja johtajakoulutukseen. Palvelusajat ovat lyhimmillään 165 päivää ja pisimmillään 347 päivää. (Asevelvollisuuslaki 1438/2007 § 2, § 36, § 37; Puolustusvoimien vuosikertomus 2014. 2015: 33; Sotilaan käsikirja 2015: 13–14, 16, 18.)

Naisten vapaaehtoisen asepalveluksen suorittaa vuosittain 300–400 naista (Puolustusvoimien vuosikertomus 2014. 2015: 33). Edellytyksenä vapaaehtoiseen palvelukseen hakevilla naisilla on Suomen kansalaisuus, 18–29 vuoden ikä sekä terveydentilan ja muiden henkilökohtaisten ominaisuuksien sopivuus sotilaskoulutukseen. Naisten va-

paaehtoinen osallistuminen muuttuu asevelvollisuudeksi 45 päivän vapaaehtoisen palveluksen jälkeen. (Laki naisten vapaaehtoisesta palveluksesta 194/1995 § 1, § 3–5.)

Aseettomaan palvelukseen voi hakea asevelvollinen, jonka vakaumukseen perustuvat omantunnon syyt estävät suorittamasta asepalvelusta. Aseetonta palvelusta suorittavan ei tarvitse käsitellä aseita, ampumatarvikkeita tai muita välineitä, jotka on tarkoitettu vihollisen tuhoamiseen tai vahingoittamiseen. Palvelusaika aseettomassa palveluksessa on 255 päivää, jollei sitä suorittavaa määrätä pidempään koulutukseen. (Asevelvollisuuslaki 1438/2007 § 67, § 68, § 69.)

Vaihtoehtona Puolustusvoimissa suoritettavalle asevelvollisuudelle on *siviilipalvelus*, joka on yhteiskuntaa hyödyttävää työtä siviilissä. Siviilipalvelukseen määrätään asevelvollinen, jonka vakaumukseen perustuvat syyt estävät häntä suorittamasta varusmiespalvelusta. Siviilipalvelukseen voi hakea ennen palvelusta, palveluksen aikana tai sen jälkeen. (Siviilipalveluslaki 1446/2007 § 1, § 12.)

Asevelvollinen voidaan myös *vapauttaa palveluksesta* rauhan aikana. Perusteena vapautukselle voi olla esimerkiksi vaikea vamma tai sairaus, huono terveydentila tai kutsunnoissa ilmennyt palveluskelvottomuus. Lisäksi asevelvollinen voidaan vapauttaa palveluksesta toistaiseksi ja määrätä myöhemmin toimitettavaan tarkastukseen. (Asevelvollisuuslaki 1438/2007 § 10.)

2.2 Varusmies ja sosiaalinen tukiverkosto

Asevelvollisuus suoritetaan useimmiten 19–20-vuotiaana (Varusmies 2015: 12). 18–22 vuoden ikää kutsutaan jälkinuoruudeksi. Sitä kuvataan identiteettikriisinä ja jäsentymisvaiheena, jossa nuoren aikaisemmat kokemukset hahmottuvat kokonaisuudeksi naisena tai miehenä olemisesta. Jälkinuoruudessa vanhemmista irrottautuminen on jo melko pitkälle edennyt ja vastuu sekä yhteiskunnan jäsenyys tulevat ajankohtaisiksi. Identiteetin rakentumiselle välttämättömän tärkeää on ryhmään kuuluminen, joka lisää nuoren itsevarmuutta. Ryhmästä ulkopuolelle jääminen ja yksinäisyys voivat häiritä nuoren psyykkistä kehitystä. (Aalberg – Siimes 2007: 70–73.)

Puolustusvoimissa nuorten tukiverkostoon kuuluvat joukko-osaston sosiaalikuraattori ja varusmiestoimikunta. Muita toimijoita nuorten tukiverkostossa ovat mm. sotilaspappi,

terveydenhuoltohenkilöstö ja yksikön palkattu henkilökunta. (Sotilaan käsikirja 2015: 275.)

Sosiaalikuraattorien tehtävä on tukea varusmiehiä ja henkilökuntaa elämän muutos- ja kriisitilanteissa. Sosiaalikuraattorit tarjoavat neuvontaa ja tukea sosiaaliturvaan liittyvissä asioissa, opinto- ja työasioissa sekä palvelusmotivaatioon, ihmissuhteisiin ja muissa siviilielämään liittyvissä ongelmatilanteissa. Sosiaalikuraattorit tekevät yhteistyötä varusmiestoimikuntien kanssa. (Sotilaan käsikirja 2015: 272–273.)

Varusmiestoimikunta eli VMTK edustaa varusmiehiä. Toimikunnan jäsenet ovat varusmiesten keskuudestaan valitsemia palvelustaan suorittavia varusmiehiä. Sen tehtävänä on valvoa palveluksen asianmukaisuutta sekä sosiaalisten ja taloudellisten etujen toteutumista. Varusmiestoimikunta mahdollistaa vuoropuhelun varusmiesten ja henkilökunnan välillä sekä pyrkii vaikuttamaan palvelusolosuhteisiin ja vapaa-ajan toiminnan kehittämiseen. (Puolustusvoimat n.d.)

3 Henkinen hyvinvointi

Teoreettisina lähtökohtina tutkielmassa toimivat henkinen hyvinvointi ja onnellisuus, jotka nostamme pääasiallisesti Haybronin (2013; 2008) teorioista. Toisena lähestymistapana sivuamme Allardtin (1976) hyvinvointimalleja. Lisäksi käsittelemme positiivista mielenterveyttä viittaamalla ihmisten erilaisiin valmiuksiin selvitä stressaavista elämäntilanteista ja kriiseistä.

Teoreettisen viitekehyksen linkittämisessä tutkimusongelmaan hyödynnämme Puolustusvoimiin ja varusmiehiin liittyviä aiempia tutkimuksia ja näkökulmia. Varusmiesten henkistä hyvinvointia on aiemmin lähestytty muun muassa sopeutumisen ja keskeyttämisen näkökulmista (mm. Liitola 2014; Parkkola 1999; Salo 2008; Stengård ym. 2008).

3.1 Henkinen hyvinvointi ja onnellisuus

Hyvinvoinnin käsite on laaja ja sitä voi tarkastella monesta näkökulmasta. Haybronin (2013: 85–86) mukaan vaikutusvaltaisimmat lähestymistavat hyvinvointiin ovat: he-

donistiset teorit, halujen tyydytys -teorit, aito onnellisuus -teoria, eudaimonistiset teorit ja objektiiviset listateorit.

Hedonististen teorioiden näkemys on, että hyvinvoinnissa miellyttävät kokemukset voitavat epämiellyttävät – näin ollen hyvinvointi on nautintoa. Halujen tyydytys -teorit nimensä mukaisesti tarkoittavat, että hyvinvointi on sitä, kun yksilön halut tulevat tyydytetyiksi. Aito onnellisuus -teoria koettaa täydentää hedonististen ja halujen tyydytys -teorioiden ongelmallisuutta. Teoria keskittyy siihen, että hyvinvointi on autenttista onnellisuutta. Eudaimonistisille teorioille yhteinen ajatus on, että hyvinvointi merkitsee itsensä toteuttamista. Objektiiviset listateorit pyrkivät listaamaan hyvinvoinnin eri osatekijät. Kokonaisuudessaan hyvinvointi vastaa siihen, mikä on hyvää tai hyödyllistä ihmiselle tai mikä saa tämän elämän sujumaan hyvin. (Mattila – Aarnisalo 2014: 21–29.)

Opinnäytetyössä keskitytään nimenomaan henkiseen hyvinvointiin ja onnellisuuteen, joka liittyy läheisesti hyvinvointiin. Onnellisuus voidaan hahmottaa kahdella tavalla: se voidaan käsittää psykologisena tilana tai synonyymina hyvinvoinnille (Haybron 2008: 28–30). Hyvinvointi vaatii muutakin kuin onnellisuutta, mutta onnellisuuden voidaan katsoa sisältyvän hyvinvointiin (Haybron 2013: 78–82; Wright 2001: 148). Haybron (2013: 17–25) määrittelee onnellisuudelle kolme muotoa, jotka ovat hyväksyntä (*endorsement*), uppoutuminen (*engagement*) ja virittyminen (*attunement*).

Se, kuinka ihminen tuntee iloa tekemisistään, on onnellisuuden muodoista hyväksyntää. Hyväksyntä sisältää positiiviset tunnetilat ilo-surullisuus -janalla. Esimerkkeinä ovat onnen tunne tai iloisuus ja vastakohtana niille surullisuus tai ärtyisyys. (Haybron 2013: 19–20; Mattila – Aarnisalo 2014: 19.)

Uppoutuminen onnellisuuden muotona on paneutumista ja osallistumista asioihin. Se käsittää positiiviset tunnetilat energisyys-depressio -janalla. Vastakohtina aktiiviselle osallistumiselle ja paneutumiselle ovat depression kuuluvat tunnetilat, kuten passiivisuus, vetämättömyys ja innottomuus. Uppoutuneisuuteen liittyy myös *flow*-käsite, joka viittaa sellaiseen positiiviseen uppoutuneisuuden tai paneutumisen tilaan, jossa asioiden eteneminen on vaivatonta ja ajankulu sekä itsetietoisuus katoavat. (Haybron 2013: 20–22; Mattila – Aarnisalo 2014: 19–20.)

Virittyminen käsittää positiiviset tunnetilat tyyneys-ahdistus -janalla. Virittyminen merkitsee koettua itsevarmuutta, itsensä hyväksymistä, todellisen rauhan, mieltyneisyyden ja turvallisuudentunteen tilaa. Tällaisen onnellisuuden vastakohta on ahdistus. (Haybron 2013: 22–25; Mattila – Aarnisalo 2014: 19–20.)

Varusmiehiin linkitettyä Haybronin onnellisuusteoria voidaan nähdä siten, että parhaimmillaan varusmiespalvelus on aikaa, jolloin nuori voi olla oma itsensä ja toteuttaa itseään sotilastehtävässään. Varusmies kykenee keskittymään omaan tehtäväänsä ja varuskunta tarjoaa hänelle siihen tarvittavan ympäristön sekä resurssit.

Allardt (1976: 32–49) tarkastelee hyvinvointia objektiivisesti jakamalla sen toisiinsa sidonnaisiin osiin: *having* (viittaa elintasoon), *loving* (viittaa ihmissuhteisiin) ja *being* (viittaa itsensä toteuttamiseen ja vaikuttamiseen). Myös Haybron (2013: 85–87) esittää, että onnistuminen tärkeäksi koetuissa asioissa eli itsensä toteuttaminen on osa hyvinvointia.

Hyvinvoinnin ulottuvuuksista *having* keskittyy elintasoon eli niihin resursseihin, joita kaikki ihmiset tarvitsevat. Koska fysiologisten tarpeiden, esimerkiksi veden tai ilman, merkitys ihmisen hyvinvoinnille on ilmeistä, elintaso hyvinvoinnin ulottuvuutena keskittyy enemmänkin resursseihin, joita tarpeiden tyydyttämiseen tarvitaan. Elintason osatekijöitä ovat esimerkiksi terveys, koulutus ja asuinolot. Osa elintason resursseista on kollektiivisia tai kaikille välttämättömiä, kun taas osa jakautuu yksilöllisemmin. Esimerkiksi koulutustason merkitys elintasoon riippuu paljon tarkastelun näkökulmasta: koulutus tulojen hankkimiseen on osa elintasoa, kun taas koulutus sivistyksenä on itsensä toteuttamista (*being*). (Allardt 1976: 39–42.)

Loving tarkoittaa pitämistä, yhteisyyssuhteita. Halu kuulua sosiaalisten suhteiden verkostoon, jossa välittäminen ilmaistaan, on inhimillistä. Ihmisellä on siis tarve rakastaa ja tulla rakastetuksi. Kun tällainen suhteiden symmetrisyys eli molemminpuolisuus toteutuu, puhutaan yhteisyydestä. Yhteisyyden puuttumisella, esimerkiksi syrjityksi joutumisella, on suora vaikutus ihmisen hyvinvointiin juuri mielenterveydellisestä näkökulmasta. (Allardt 1976: 42–46.)

Being eli itsensä toteuttaminen tarkoittaa sitä, että ihminen nähdään yksilöllisenä persoonana, jolla on arvo, ja joka voi tehdä asioita sekä vaikuttaa. Itsensä toteuttaminen tai persoonan kehittäminen hyvinvointiarvona on vaikeasti täsmennettävissä tai mitat-

tavissa, sillä vain osa itsensä toteuttamisesta tehdään konkreettisten saavutusten avulla. (Allardt 1976: 46–49.)

Varusmiehen kohdalla Allardtin teoria voidaan ymmärtää esimerkiksi siten, että hyvinvoivalla varusmiehellä fysiologiset tarpeet ja elinolosuhteet ovat tyydytettyjä kasarmilla sekä siviilissä (*having*). Varusmiehellä on toimiva vuorovaikutussuhde sotilastovereihinsa ja esimiehiinsä sekä siviilielämän sosiaaliseen yhteisöön, ja näin kokee itsensä hyväksytyksi ja rakastetuksi (*loving*). Varusmies saa toteuttaa itseään varusmiespalveluksen avulla (esimerkiksi sopiva aselaji) sekä näin vaikuttaa sotilaana toimintaansa, ympäristöönsä ja tulevaisuuteensa (*being*).

3.2 Positiivinen mielenterveys

Mielenterveys-käsitteellä viitataan sekä mielenterveyden häiriöihin ja sairauksiin että positiiviseen mielenterveyteen. Mielenterveys luo perustan ihmisen hyvinvoinnille ja toimintakyvylle toimien voimavarana, joka vaikuttaa myös koko yhteiskunnan toimivuuteen. Elämäntapoihin liittyvät kokemukset ja kriisit voivat joko vahvistaa mielenterveyttä tai altistaa mielenterveyden häiriöille. (Heikkinen-Peltonen – Innamaa – Virta 2014: 10, 14.)

Positiiviseen mielenterveyteen sisältyvät yksilölliset ominaisuudet ja toimintakyvyn osa-alueet, kuten itsearvostus, selviytymistaidot, kokemus omasta hyvinvoinnista ja kyky vaikuttaa elämäänsä. Työ- ja toimintakyky, ihmissuhteiden ylläpitäminen ja henkinen kestävyys vaikeuksien kohdatessa kuuluvat myös positiiviseen mielenterveyteen. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014: 10–11.) Taustalla on Aaron Antonovskyn salutogeneesi-teoria, jossa olennainen kysymys on se, miksi toiset selviytyvät vastoinkäymisistä ja stressaavista tilanteista paremmin kuin toiset (Toivio – Nordling 2013: 65). Varusmiespalveluksen eri ajankohtina tunteet saattavat vaihdella ja varusmiehen lähtökohtainen hyvinvointi sekä positiivinen mielenterveys vaikuttavat palveluksen kulkuun.

Varusmiespalvelukseen liittyy voimakkaita tunteita, koska yhtäältä palvelus tapahtuu elämän käännekohdassa; osa opinnoista on takana ja itsenäistymisprosessi kotoa on alkanut. Toisaalta palvelus voi antaa mahdollisuuden kasvulle ja kehitykselle – konkreettisista aamuhämmästyksistä suurempiin tavoitteellisiin kokonaisuuksiin. Palvelusaika voi kasvattaa itseluottamusta, kärsivällisyyttä ja lisätä yksilön vastuuntuntoa. Tulee

kuitenkin huomioida, että kaikilla palvelusajan merkitys ei ole näin positiivinen. (Salo 2008: 80–83.)

Varusmiespalvelus on raskasta fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti. Fyysisesti varusmiespalvelus on liikuntakoulutusta, jossa kehoa testataan myös ääriolosuhteissa. Sopeutuminen mm. valvomiseen ja auktoriteetteihin on henkisesti rasittavaa. Sosiaalinen rasite syntyy esimerkiksi yksityisyyden puutteesta, uusista kontakteista ja luottamuksen rakentamisesta. Terve ja tasapainoinen nuori selviytyy varusmiespalveluksesta useimmiten hyvin. Yleisesti nuoruusikään liittyy kuitenkin psyykkisiä oireita, mikä näkyy myös varusmiehissä. Esimerkiksi pettymykset palvelukseen liittyvissä toiveissa saattavat laukaista tuon oireilun. Erilaiset psykososiaaliset riskitekijät ovat usein läsnä varusmiespalveluksesta vapautetuilla ja sen keskeyttäneillä. (Laukkala ym. 2013: 1028.)

Pitkän aikavälin tutkimustietoa varusmiespalveluksen merkityksestä mielenterveydelle on vain vähän. Todennäköisesti onnistuneella palveluksella on positiivinen merkitys etenkin niille asevelvollisille, joilla on epäonnistumisia tai vaikeuksia siviilielämässä. Toisaalta palveluksen epäonnistuminen voi olla joskus hyvinkin haavoittavaa. (Laukkala ym. 2013: 1029.) Varusmiesten mielenterveyttä tarkastellessa on tärkeää huomioida kokemusten yksilöllisyys. Lisäksi tulee ymmärtää, mitkä tekijät tukevat mielenterveyttä palvelusaikana.

3.3 Tutkimusongelma

Opinnäytetyömme selvittää sosiaalikuraattorien käsityksiä varusmiesten henkisen hyvinvoinnin tilasta sekä kuinka sosiaalikuraattorien käsitysten mukaan varusmiesten henkistä hyvinvointia voisi edistää tai parantaa. Aihe nousi huolesta yhteiskunnalliseen tilanteeseen, jossa osa nuorista miehistä syrjäytyy (Myrskylä 2012: 2–4; Stengård ym. 2008: 11). Varusmiesten sopeutumisen edistäminen on osa yhteiskunnallisen syrjäytymisen vähentämistä, koska yhteiskunnasta syrjäytymisen ja palveluksen keskeyttämisen välillä on yhteys. Lisäksi varusmiespalvelus on viimeinen seula lähes koko miesten ikäryhmän osallistamisessa yhteiskunnan jäseniksi. (Salo 2008: 82–83, 207–208.)

Tarkastelemme sosiaalikuraattorien käsityksiä siitä, mikä tekee palvelusajasta mielekkään, positiivisen ja yksilöä kehittävän sekä mikä taas vaikuttaa negatiivisesti varusmiehen henkiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Pyrimme saamaan sosiaalikuraattorien käsityksiä liittyen varusmiehiin yksilöinä ja joukkona sekä varuskuntaan ympäris-

tönä. Lisäksi pyrimme saamaan sosiaalikuraattorien käsityksiä yhteiskunnallisesta tilanteesta, joka vallitsee varusmiespalveluksen ympärillä, ja sen vaikutuksesta varusmiesten henkiseen hyvinvointiin.

Tutkielman näkökulmaa valitessamme saimme palautetta siitä, että yksi taho vastaa kysymykseen toisen tahon kokemuksista. Myös sosiaalikuraattorien palautteessa nousi esiin se, että voisi olla mielenkiintoisempaa kuulla varusmiehiltä itseltään heidän kokemuksiaan. Varusmiesten kokemusten tutkiminen on kuitenkin oma aiheensa. Tässä tutkielmassa haluamme saada sosiaalikuraattorien käsityksiä kuulluksi, sillä tällaista tutkimusta ei ole ennen tehty.

Tutkimuskysymykset:

Millainen on sosiaalikuraattorien käsitys varusmiesten henkisen hyvinvoinnin tilasta?

Mikä sosiaalikuraattorien käsityksen mukaan tekee palvelusajasta mielekkään, positii-visen ja yksilöä kehittävä?

Mikä sosiaalikuraattorien käsityksen mukaan vaikuttaa negatiivisesti varusmiesten henkiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen?

Miten sosiaalikuraattorien mielestä varusmiesten henkistä hyvinvointia voitaisiin edistää?

4 Aineisto ja aineiston analyysi

Opinnäytetyömme on kvalitatiivinen eli laadullinen ammatillinen tutkimus- ja kehittämistoiminnan tutkielma. Tutkielman osallistajat olivat Puolustusvoimien sosiaalikuraattoreita, joita haastateltiin yksilöteemahaastattelulla. Tulokset analysoitiin teemoittelun avulla.

Tutkielmassa noudatettiin hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Tutkimusetiikkaan ja hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu tutkimuksen vertailuperusta, joka pohjautuu tietynlaisille ehdoille, joita ovat mm. tarkka määrittely, uuden tuottaminen ja hyödyllisyys. Lisäksi tutkimuksen tulee pohjautua teoreettiselle viitekehykselle ja olla järjestelmällinen, kuralainen sekä täsmällinen. (Vilka 2005: 21.)

4.1 Osallistujat

Tutkielman osallistujat olivat Puolustusvoimien sosiaalikuraattoreita. Tietoa kohderyhmästä eli varusmiehistä ja näkökulma tutkielmalle saatiin sosiaalikuraattorien käsityksistä. Aineisto tuotettiin sosiaalikuraattorien haastatteluilla. Haastatteluvastaukset sisälsivät sosiaalikuraattorien ammatillisia kokemuksia ja niihin perustuvia käsityksiä, mielipiteitä ja merkityksiä, jotka vastaavat tutkimusongelman kysymyksiin.

Tutkielmassa puhumme sosiaalikuraattorien käsityksistä, vaikka haastatteluun osallistui yhdeksän sosiaalikuraattoria 23 sosiaalikuraattorista. Tulokset eivät siis kuvaa kaikkien Puolustusvoimien sosiaalikuraattorien käsityksiä. Tutkielmaan osallistuneet sosiaalikuraattorit ovat kaikki sosiaalialan korkeakoulutettuja (ammattikorkeakoulututkinto, ylempi ammattikorkeakoulututkinto ja maisterin tutkinto). Haastateltavista useilla on työnohjauskoulutus sekä paljon muuta jatko- ja lisäkoulutusta.

4.2 Teemahaastattelu

Aineisto kerättiin sähköisesti lähetettävällä yksilöhaastattelulla. Haastattelut olivat lomakepohjaisia puolistrukturoituja teemahaastatteluja. Saatekirje (Liite 1) ja haastattelulomake (Liite 2) lähetettiin Pääesikunnan johtavalle sosiaalipäällikölle, joka ohjasi kysymykset sisäisen järjestelmän kautta sosiaalikuraattoreille. Johtava sosiaalipäällikkö ohjeisti sosiaalikuraattoreille vastausten lähetyksen suoraan meille sähköpostitse. Sähköinen lähettäminen mahdollisti tutkielman toteutuksen valtakunnallisesti, sillä muilla menetelmillä haastateltavien määrä ja fyysinen sijainti olisivat tehneet tutkielmasta tällaisenaan hyvin haasteellisen.

Koska tutkielma tarkastelee sosiaalikuraattorien subjektiivisia käsityksiä ja merkityksiä, koimme, että yksilöhaastattelu tuottaisi parhaiten vastauksia tutkimusongelmaan. Myös toteutuksen käytännöllisyyden kannalta yksilöhaastattelu oli realistisin vaihtoehto. Kirjallisena tehtävän yksilöhaastattelun avulla halusimme varmistaa, että haastateltavilla on mahdollisuus olla täysin rehellisiä, vaikka ryhmämuotoinen haastattelu mahdollisesti tuottaisikin hedelmällisemmin kehitysratkaisuja. Ryhmämuotoista tai organisaatiotason keskustelua voidaan käydä, kun tutkielmamme kautta on saatu perustietoa aiheesta.

Haastattelun teemarungon nostimme henkisen hyvinvoinnin ja positiivisen mielenterveyden teoriasta sekä taustoituksesta ja kehittämisideoista. Teemarunkoa ohjasivat lisäksi tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset. Teoriasta nostetut teemat ovat *Hyväksyntä*, *Uppoutuneisuus*, *Virittyneisyys*, *Loving ja being* sekä *Positiivinen mielenterveys*. Muita teemoja ovat *Taustoitus*, *Kehittäminen* ja *Lisättävää*.

Teemahaastattelun tarkoitus oli tuoda tutkielmaan myös emansipatorinen näkökulma; Pohtiessaan annettuja teemoja, haastateltavat saavat mahdollisesti lisää ymmärrystä tutkittavaan aiheeseen ja voivat sitä kautta kehittää toimintatapoja tai käytäntöjä (Vilkkä 2005: 103). Haastattelulomake sisälsi keskeisten käsitteiden määritelmät sekä teemat ja kysymykset, jotka pyrimme tekemään tarpeeksi avoimiksi, jotta tilaa jäisi vastaajan omille ajatuksille ja kokemuksille.

Tutkimusten luotettavuuteen liittyy se, kohtaavatko tutkijoiden ja haastateltujen käsitteellistykset sekä tulkinnat (Eskola – Suoranta 1998: 212). Pyrimme lisäämään tutkielman luotettavuutta tältä osin testihaastattelujen avulla. Testihaastattelut osoittivat, että käsitteellistyksemme ja tulkintamme kohtaisivat haastatteluun osallistuvien kanssa. Oikeissa haastatteluissa kävi ilmi, että suurin osa käsitti haastattelulomakkeen tarkoitetulla tavalla. Tulee kuitenkin huomioida, että osa haastatelluista ei ollut ymmärtänyt kaikkia kysymyksiä ja olivat jättäneet sen vuoksi myös vastaamatta osaan kysymyksistä. Joitakin kysymyksiä kuvailtiin haasteellisiksi tai vaikeiksi ja koettiin, että teoreettinen viitekehys ei ollut täysin ymmärrettävä tai ettei se ollut aiheeseen sopiva.

Aineisto kerättiin helmikuussa 2016, jolloin Puolustusvoimissakin pidettiin talviloma. Tämä lyhensi todellista vastausaikaa sen verran huomattavasti, että lisäsimme vastausaikaa maaliskuun puolelle reilun viikon. On huomioitava, että vastausajan jatkamisesta informoitiin samanaikaisesti, kun vastauksia jo kerättiin. Joku vastaajista oli siis voinut alkuperäisen saatekirjeen perusteella päättää olla osallistumatta aikataulullisista syistä, eikä tämän vuoksi huomioinut myöhempikään viestejä liittyen juuri tähän tutkielmaan.

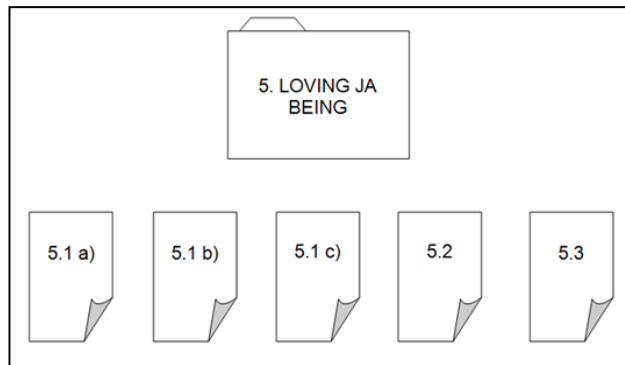
Haastatteluvastausten lähettämisessä ilmeni tekninen ongelma meidän sähköpostissamme, joka esti liitetiedostojen perille pääsemisen. Ilmoitimme uuden sähköpostiosoitteen mahdollisimman pian sen jälkeen, kun Pääesikunnan johtava sosiaalipäällikkö oli saanut kommenttia lähetyksen epäonnistumisista ja saimmekin uusia vastauksia tämän jälkeen.

4.3 Analysointi teemoittelulla

Aineiston analysoinnissa hyödynnettiin teemoittelua. Teemoittelulla tarkoitetaan aineiston jakamista aihealueiksi eli teemoiksi, jotta aineiston tarkastelu ja sen kytkeminen tutkimusongelmaan olisi selkeämpää. Teemat voidaan poimia teoriasta tai aineistosta nousseiden aiheiden mukaan. Onnistuneessa teemoittelussa tarvitaan kuitenkin aineiston ja teorian välistä vuoropuhelua. (Eskola – Suoranta 1998: 175–176; Robson 2011: 474–476.)

Saatuamme haastatteluvastaukset sähköpostitse, ne nimettiin sattumanvaraisesti juoksevalla numeroinnilla 1–9 ja siirrettiin Google Drive -sovellukseen. Alkuperäiset sähköpostit tuhottiin. Ensin kävimme vastauksia sellaisenaan läpi ja tutustutimme itsemme aineistoon sekä erikseen että yhdessä. Pyrimme vahvistamaan tutkielmamme luotettavuutta tutkijatriangulaatiolla. Tutkijatriangulaatiolla tarkoitetaan sitä, että samaa aihetta tutkii useampi henkilö. Tällöin havaintoja ja näkemyksiä on peilattava muiden kanssa, mikä tuottaa monipuolisuutta sekä tarjoaa laajempia näkökantoja. (Eskola – Suoranta 1998: 69–70.)

Haastattelulomake oli jo itsessään teemoiteltu teoreettisen viitekehyksen mukaan juuri-kin helpottamaan analysointivaihetta. Jokaiselle haastattelulomakkeessa esiintyneelle teemalle tehtiin kansio, joka sisälsi tiedostot kaikille teeman kysymyksille (ks. kuvio 1). Esimerkkinä teema Loving ja being: ”5. Loving ja being” oli kansion nimi ja se sisälsi viisi tiedostoa, koska haastattelulomakkeessa tämän teeman alle kuului viisi kysymystä. Tiedostot nimettiin kysymyksen numerolla. Ensimmäinen tiedosto sisälsi kaikkien vastaajien vastaukset kysymykseen 5.1 a) ”Mikä on käsityksesi varusmiesten vuorovaikutussuhteesta sotilastovereihinsa?”, toinen tiedosto sisälsi kaikki vastaukset kysymykseen 5.1 b) ”Mikä on käsityksesi varusmiesten vuorovaikutussuhteesta esimiehiinsä / muuhun henkilökuntaan?”, ja niin edelleen. Näin ollen kaikissa kansioissa oli tiedostoja sen verran kuin teemassa oli kysymyksiä ja kaikissa tiedostossa oli yhdeksän vastausta koodattuna vastaajan numeroinnilla.



Kuvio 1. Esimerkki teema-kansiosta ja sen kysymystiedostoista

Tuloksista analysoitiin mm. vastausta itse kysymykseen, eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä sekä tarkasteltiin nousiko aiheesta jotakin uutta. Nämä vastausten sisällölliset aiheet värikoodattiin. Tiedoston loppuun kerättiin analysoidut tulokset, esimerkiksi: ”Kaikki sosiaalikirurgit vastasivat näin, mutta sen lisäksi 4/9 sosiaalikirurgia kertoi tällaista”. (Ks. kuvio 2.) Edellä kuvattu prosessi toteutettiin jokaisen teeman jokaiselle kysymykselle.

Koska tutkielman kohteena ovat haastateltavien kokemukset ja niille rakentuvat mielipiteet sekä näkökulmat, hyödynsimme myös fenomenologista lähestymistapaa analysointimenetelmänä. Fenomenologisen lähestymistavan tavoite on löytää tutkittavan näkökulma aiheeseen (Vilka 2005: 136–137) ja se juuri on tutkielman ydintehtävä. Teemoittelun lisäksi katsoimme vastauksia kokonaisuuksina ja sitä kautta pyrimme löytämään uusia merkityssuhteita. Esimerkiksi kokonaisuutta tarkastellessa saattoi huomata oliko vastaaja kiireinen sekä miten vastaajan koulutustausta vaikutti tuloksiin. Nämä havainnot kirjoitimme ylös omaan tiedostoonsa.

kulmasta enää uutta tietoa (Eskola – Suoranta 1998: 62). Vastausten vaihtelevuudessa tulee kuitenkin huomioida se, että vastaukset ovat tarkoituksenmukaisesti sosiaalikuuraattorien subjektiivisia käsityksiä, joten saturaation saavuttaminen ei ollut tavoitteena.

Kokonaisuutta tarkastellessa huomattiin, että vastauksista muodostui tietynlaisia asetelmia. Ensimmäinen asetelma oli se, että henkilökunta ja varusmiehet nähtiin erillisinä joukkioina, eikä niinkään yhtenä isona porukkana tai organisaationa. Sosiaalikuuraattori edusti tässä asetelmassa jonkinlaista väliinpuotoajaa, jonka tulee valita ”puolensa” – henkilökunta tai varusmies.

Toinen asetelma liittyi edellä mainittuun ”puolen” valintaan. Vastauksista nousi kahdenlaisia linjauksia sosiaalikuuraattorien koulutustaustan mukaan. Ammattikorkeakoulutustaisten sosiaalikuuraattorien kehitysideat keskittyivät lähes kokonaan Puolustusvoimiin ja he olivat myös enemmän varusmiehen ”puolella”, osalla esiintyi jopa henkilökuntakriittisyyttä. Yliopistotaustaisilla sosiaalikuuraattoreilla taas kehitysideat kohdistuivat enimmäkseen yhteiskuntaan ja he olivat henkilökuntamyönteisiä, osittain jopa varusmiesvastaisia. Puolet vastaajista edusti selkeästi oman koulutustaustansa mukaista linjaa ja puolet neutraalia linjaa, joskin heidänkin kehitysideansa kulkivat pitkälti oman koulutustaustan linjan mukaisesti.

5.1 Taustoitus

Taustoitus-teemalla selvitettiin, miten varusmiehet saavat tietää sosiaalikuuraattoreista ja onko tiedotus sosiaalikuuraattorien tarjoamasta tuesta sosiaalikuuraattorien mielestä riittävää. Teema sisälsi myös haastattelukysymykset liittyen sosiaalikuuraattorien käsityksiin työnsä vaikuttavuudesta mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin. Lisäksi teemassa tiedusteltiin, mitkä ovat sosiaalikuuraattorien käsitykset varusmiesten kokeemuksesta hakea apua ja millaisten asioiden tiimoilta sosiaalikuuraattoreilta haetaan yleisimmin tukea.

Sosiaalikuuraattorien mukaan heidän työstään ja palvelutarjonnastaan tiedotetaan kutsunnoissa, alokastiedotteessa/-oppaassa, ensimmäisillä viikoilla sosiaalikuuraattorin oppitunnilla, ilmoitustauluilla ympäri varuskuntaa, tupakansioissa, varusmiehille jaettava Sotilaan käsikirjassa, internetissä sekä yhteystietokortilla. Muutamat sosiaalikuuraattorit mainitsivat, että myös henkilökunta sekä varusmiesjohtajat ohjaavat sosiaalikuuraattorien vastaanotolle.

Sosiaalikuraattorien vastauksista nousi kolme pääteemaa, joiden tiimoilta he kokivat varusmiesten hakevan yleisimmin sosiaalikuraattorin tukea. Näitä olivat palveluohjaukselliset asiat, palvelukseen liittyvät asiat ja psyykkinen hyvinvointi. Yksi vastaajista huomautti kuitenkin, ettei sosiaalikuraattoreilla ole käytössä tietojärjestelmää, josta käyntien syyt olisivat nähtävillä.

Palveluohjauksellisista asioista mainittiin talouteen ja sosiaaliturvaan liittyvät asiat (laskujen maksaminen, maksuhäiriöt, sotilasavustus ja muut etuudet), jotka korostuvat palveluksen alkuvaiheessa. Lisäksi palveluohjauksellisia asioita olivat asuminen, koulu ja työ sekä selvitystyö siitä, kenen kanssa kyseessä olevia ongelmia voi ratkoa. Kevään yhteishaut lisäävät koulutukseen liittyviä palveluohjauksellisia käyntejä.

Palvelukseen liittyviä asioita olivat ihmissuhteet varuskunnassa (kiistat varusmiesten kesken ja kouluttajien sanomisesta varusmiehille), terveydelliset asiat, ajankohtaiset asiat (mm. elämäntilanteiden muutokset) ja keskeyttäviin varusmiehiin liittyvät asiat (kotoutumiskeskustelut, Aika lisä -lähetteet ja Etsivä nuorisotyö).

Psyykkisen hyvinvoinnin tiimoilta esille nousseita aiheita olivat ihmissuhteet (seurustelu, siviilielämän tasapaino ja tapahtumat sekä vanhemmat), jaksaminen, motivaatio ja elämäntilanteiden muutokset (mm. mielialaan liittyvät asiat, motivaatiomonttu, ajankohtaiset asiat, ero, kuolema ja äkilliset kriisitilanteet) sekä sopeutuminen rajoitettuihin palvelusolosuhteisiin.

Tuloksista kävi ilmi, että kaikki haastatellut sosiaalikuraattorit kokivat sosiaalikuraattorin työn olevan ensiarvoisen tärkeää varusmiesten henkisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden kannalta. Eräs sosiaalikuraattori kuvasi asemaansa "varaventtiilinä jaksamiselle" ja toinen kertoi sosiaalikuraattorin olevan yksi varuskunnan mielenterveystyön vastuuhenkilö. Sosiaalikuraattorit kokivat, että heidän työllään on myös vaikutus varusmiehen siviilielämään.

Sosiaalikuraattorien käsitysten mukaan heidän työnsä on ennaltaehkäisevää ja heillä on kyky tunnistaa sekä auttaa varusmiehiä elämänhallinnallisissa ongelmissa. Sosiaalikuraattorien käsitysten mukaan he saattavat olla ainoa "tavallinen" henkilö, jolle varuskunnassa voi puhua. Sosiaalikuraattorit kokivat, että varusmiespalvelus voi olla rankkaa ja heidän luokseen pääsee purkamaan pahaa oloa tai ahdistusta.

Sosiaalikuraattorit kokivat tärkeinä auttamiskeinoina kuuntelun ja tuen antamisen kaikissa palveluksen tai elämään liittyvissä asioissa. Ratkaisumalleja haetaan varusmiehen itsensä kanssa, mutta sosiaalikuraattorit tekevät myös paljon yhteistyötä eri toimijoiden kanssa, mm. ohjaavat terveysasemalle mielenterveyden tai henkisen hyvinvoinnin heikentyessä.

...Silloin voidaan arvioida, onko varusmiehen henkinen hyvinvointi ja mielenterveys siinä kunnossa, että palvelus voi jatkua. Joskus palveluksen keskeyttäminen on ainoa oikea vaihtoehto varusmiehen mielenterveyden ja hyvinvoinnin kannalta. (Vastaaja 4.)

Suurin osa sosiaalikuraattoreista koki, että avun hakemiseen on matala kynnyks. He mainitsivat, että matalakynnyksisyydestä kertoo se, että ikäluokka on keskimäärin valveutunut tunnistamaan oma avuntarpeensa tai tottunut käyttämään vastaavia palveluita mm. koulussa. Sosiaalikuraattorit kokivat työnsä myös luottamukselliseksi, joka lisää entisestään matalakynnyksisyyttä. Tavoitettavuutta ja matalakynnyksisyyttä perusteltiin myös suurilla asiakasmäärillä. Toisaalta:

Jos joku päivittelee sosiaalikuraattorin asiakasmääriä, olen aina sanonut, että en ole huolissani niistä jotka tulevat vastaanotolle, vaan niistä jotka eivät tule (Vastaaja 2).

Osa sosiaalikuraattoreista koki, että avun hakeminen voi olla haastavaa, jos kyseessä on ensimmäinen kerta, kun tarvitsee tukea tai ongelmat ovat jatkuneet jo pitkään. Esiin nousi myös, että esimiesten asenne saattaa tyrmätä avunhakuyrityksen.

Tutkimustuloksissa oli ristiriitaisia vastauksia siitä, aiheuttaako sosiaalikuraattorin vastaanotolle meneminen mahdollisesti poissaoloja koulutuksesta. Osa vastasi, että aiheuttaa ja siltä osin nostaa kynnystä hakea apua. Osa taas kertoi, ettei sosiaalikuraattorille voi mennä harjoitusten kanssa yhtäaikaisesti, joten poissaolojen suhteen vastaanotto on matalakynnyksinen paikka.

Myös sosiaalikuraattorien palveluiden käytön leimaavuudesta oli eriäviä mielipiteitä. Toiset kokivat, että koska palvelut ovat monipuolisia, kukaan ei oikeastaan voi tietää, miksi varusmies sosiaalikuraattorin vastaanotolla – joten leimautumista ei tapahdu. Lisäksi leimaavuutta ehkäisee se, että henkilökuntakin asioi sosiaalikuraattorilla. Toisaalta osa sosiaalikuraattoreista koki, että leimaavuutta aiheuttaa esimiesten asenne

tai yleisesti negatiivissävytteiset kommentit. Vastauksista kuitenkin ilmeni, että henkilökunnan asenne sosiaalikuraattorin työhön on varuskuntakohtainen.

Enemmistö haastatelluista sosiaalikuraattoreista koki, että tiedotus heidän työstään ja palveluistaan on riittävää. Toisaalta yksi sosiaalikuraattori kertoi, että tiedotusta voisi olla enemmänkin, mutta sosiaalikuraattorin toivotaan pitävän etäisyyttä varusmiehiin, sillä henkilökunta kokee sosiaalikuraattorin työn jotenkin sotkevan sotilaskoulutuksen päätarkoitusta. Toinen sosiaalikuraattori kommentoi, että yhteystietojen löytäminen internetistä on todella hankalaa.

Yhteenvetona voidaan sanoa, että sosiaalikuraattorit kokevat työnsä tärkeäksi varusmiesten henkisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden kannalta. Sosiaalikuraattorien osaaminen sekä auttamiskeinot ovat moninaisia ja heidän työstään tiedottaminen koetaan riittäväksi sekä monipuoliseksi. Pääteemat, joiden tiimoilta varusmiehet hakevat sosiaalikuraattorien mukaan tukea ovat palveluohjaukselliset asiat, palvelukseen liittyvät asiat ja psyykkinen hyvinvointi. Sosiaalikuraattorien käsityksen mukaan avun hakeminen on pääsääntöisesti matalakynnyksistä ja leimaamatonta, mutta pitkään jatkuneet ongelmat tai esimiesten asenne ja kommentit voivat aiheuttaa kynnyksen nousemista tai leimaantumisen pelkoa.

5.2 Hyväksyntä

Hyväksyntä-teemassa kysyttiin sosiaalikuraattorien käsityksiä siitä, nauttivatko varusmiehet palvelusajastaan. Vastaajia pyydettiin myös kuvailemaan tarkemmin, mikä tuottaa iloa tai mikä ei.

Vastaajista enemmistön mukaan varusmiehelle varusmiespalvelus on velvollisuus tai osa elämää. Se hyväksytään ja ymmärretään, mutta ei siis välttämättä ole mieluinen tai "nautinnollinen" vaihe elämässä. Sosiaalikuraattorien käsitysten mukaan se, missä vaiheessa palvelusta on, vaikuttaa nautittavuuteen.

Varusmiespalvelukseen astuminen ei tule miehelle yllätyksenä. Minun käsitykseni on, että suurin osa asevelvollisista hyväksyy palveluksen osana omaa elämänhistoriaa ja suhtautuu palveluksen aiheuttamiin muutoksiin/rajoituksiin siinä mielessä ymmärtävästi. (Vastaaja 2.)

Muutama sosiaalikuraattori koki, että osa varusmiehistä nauttii palvelusajastaan ja koulutautuu tavoitteellisesti – haastaa itseään. Sosiaalikuraattorit sanoivat myös, että varusmiespalvelus on varusmiehelle kasvattava ja perspektiiviä antava kokemus.

Toisille palvelus on haaste jonka he ovat asettaneet itselleen. Haluavat niin hyvän koulutuksen kuin suinkin kykenevät hankkimaan. (Vastaaja 1.)

Iloa tuottavina tekijöinä palveluksen aikana sosiaalikuraattorit pitivät onnistumisia palveluksessa ja palvelustehtävissä sekä pelottavista kokemuksista selviämistä (mm. hankalat leirit, käsikranaatin heitto). Sosiaalikuraattorit pitivät myös toiveiden mukaiseen palvelustehtävään pääsemistä sekä uusia kokemuksia ja elämyksiä tärkeinä, kuten myös uusia ystävyys-suhteita, toimivaa vuorovaikutusta varusmiesten keskuudessa ja kokemusta joukkoon kuulumisesta. Lisäksi läheiset siviilissä, lomat ja vapaaillat, mahdollisuus urheiluun ja itsestään huolehtimiseen sekä pienet arkiset asiat (mm. hyvä ruoka, oma koti) tuottavat sosiaalikuraattorien mukaan iloa varusmiehelle.

Iloa tuottavat onnistumiset palveluksessa ja monille saattaa olla ensimmäinen kerta kun kuuluu tiiviisti johonkin joukkoon (Vastaaja 5).

Sosiaalikuraattorien käsitysten mukaan palveluksesta nauttimista heikentää pelko selviytymisestä, epäonnistumiset tai pärjäämättömyys sekä esimiesten silmätikuksi joutuminen. Sosiaalikuraattorit mainitsivat sopeutumattomuuden myös haittaavana tekijänä: herkimmille varusmiespalvelus on ”kova miehinen kulttuuri” tai eristäytyneemmille persoonille isossa joukossa oleminen voi olla haastavaa. Vääränlaiset tehtävät, tiukkojen sääntöjen noudattaminen sekä pitkät kiinniolut ja palvelusajat olivat myös negatiivisia asioita. Niihin liittyen mainittiin turhautuminen ja ajanpuute, esimerkiksi vaikeus saada lomaa, kun siviilissä jotain tärkeää – tämä käsitti etenkin perheelliset ja yrittäjät. Lisäksi siviilielämän sosiaalisista suhteista ulkopuolelle jääminen ja opintojen pitkittyminen haittasivat palvelusajasta nauttimista.

Hyväksyntää käsittelevän teeman yhteenvetona on, että sosiaalikuraattorien käsitysten mukaan varusmiespalvelus on velvollisuus, jonka varusmiehet hyväksyvät osana elämää, mutta joka ei välttämättä ole ”nautinnollinen” elämänvaihe. Tavoitteellisesti koulutautuvat varusmiehet nauttivat palvelusajasta eniten. Sosiaalikuraattorien käsitysten mukaan iloa palveluksessa tuottavat mm. onnistumiset, ystävyys-suhteet sekä vapaa-aika. Heikentävästi nautittavuuteen vaikuttavat mm. sopeutumattomuus, väränlaiset

tehtävät ja epäonnistumiset tai niiden pelko sekä näistä seikoista johtuvat tuntemukset tai stressi.

5.3 Uppoutuneisuus

Uppoutuneisuus-teemassa sosiaalikuraattoreilta kysyttiin heidän käsitystään siitä, miten varusmies voi palveluksen aikana osallistua ja paneutua siviilielämän asioihin sekä miten varusmies voi paneutua rooliinsa varusmiehenä.

Sosiaalikuraattorien käsitysten mukaan varusmiehen siviilielämän asioihin paneutuminen ja osallistuminen ovat selvästi rajoitetumpaa palvelusaikana kuin siviilissä. Sosiaalikuraattorit mainitsivat, että varusmies voi paneutua siviilielämän asioihin vain vapaaajalla ja se tapahtuu lähinnä mm. sosiaalisen median avulla. Tämä vaikeuttaa siviilielämän asioiden hoitoa huomattavasti. Rajoitetumpi osallistuminen ja paneutuminen siviilielämän asioihin ovat monille varusmiehille suurin muutos palvelukseen tultaessa.

...Se on suurin muutos alokkaalle kun palvelus alkaa. Kavereiden kanssa yhteydenpito esim. some:ssa on rajoitettu vain vapaa-aikaan. Osalle tulee vieroitustoireita. (Vastaja 2.)

Lisäksi mainittiin, että varusmiehellä ei ole myöskään voimavaroja paneutua siviilielämän asioihin, joten ihmissuhteet ja harrastukset saattavat kärsiä. Toisaalta osa sosiaalikuraattoreista koki, että vaikka paneutuminen ja osallistuminen ovat rajoitetumpaa, se on ihan kohtuullista ja palvelusaikana siviilielämän asioissa ollaan joustavia ja tukevia.

Sosiaalikuraattorit pitivät varusmiehen rooliin paneutumista yksilöllisenä ja varusmiehen asenteesta riippuvana asiana. Vastauksissa mainittiin varusmiesidentiteetti, joka kehittyy palveluksen aikana: Varusmiesidentiteetin omaksunut varusmies on sitoutunut varuskuntayhteisöön, omaan joukkoonsa ja on ylpeä siitä. Varusmiesidentiteettiin liittyy myös lopulta identiteetistä luopuminen ja haikeus palveluksen päättyessä.

Varusmiehenä olo on täysipäiväistä, usein keskustellaan iltaisin ja vapaa-aikanakin vain inttiasioista. Varusmiesjohtajat varmaan joutuvat rooliinsa paneutumaan muita enemmän. (Vastaja 3.)

Vapaa-ajan keskustelut armeija-asioista kertoivat sosiaalikuraattorien näkemysten mukaan paneutuneisuudesta varusmiehen rooliin. Toisaalta vastauksissa korostui myös kokemus siitä, että varusmiehen rooliin paneutuminen on pakollista ja kokopäiväistä.

Yhteenveto uppoutuneisuus-teemasta on, että sosiaalikuraattorien käsitysten mukaan siviilielämän asioihin paneutuminen ja osallistuminen ovat selvästi rajoitetumpia palvelusaikana kuin siviilissä. Varusmiehen rooliin paneutumista sosiaalikuraattorit taas pitävät yksilöllisenä ja varusmiehen asenteesta riippuvana asiana. Toisaalta sosiaalikuraattorit kokevat, että varusmiehen rooliin paneutuminen on pakollista ja jatkuvaa.

5.4 Virittyneisyys

Virittyneisyys-teemalla haluttiin kuulla sosiaalikuraattorien käsityksiä varusmiesten itsevarmuudesta ja itsensä hyväksymisestä palveluksen aikana. Lisäksi pyydettiin tarkennusta siitä, mihin seikkoihin itsevarmuus ja itsensä hyväksyminen tai niiden puuttuminen liittyvät.

Tulokset osoittivat, että varusmiehen itsevarmuus ja itsensä hyväksyminen ovat hyvin yksilöllisiä asioita. Vastauksista nousi kolme teemaa, jotka sosiaalikuraattorien käsitysten mukaan vaikuttavat eniten varusmiehen itsevarmuuteen sekä itsensä hyväksymiseen. Teemat olivat varusmiehen tausta ja lähtökohdat, nuoruus elämänvaiheena sekä varusmiespalvelus elämänvaiheena.

Varusmiehen taustalla ja lähtökohdilla sosiaalikuraattorit tarkoittivat mm. kotiympäristöä, koulua, kaveripiiriä sekä onnistumisen ja pettymyksen kokemuksia. Nämä tekijät vaikuttavat varusmiehen itsevarmuuteen ja itsensä hyväksymiseen siten, että siviilissä hyvin epävarmat persoonat voivat jäädä varusmiespalveluksessa jalkoihin, kun taas itsevarmoilla persoonilla on hyvä mahdollisuus jatkaa ja kasvattaa siviilissä hankittua itsevarmuuttaan.

Sosiaalikuraattorien mukaan nuoruus elämänvaiheena tuo epävarmuutta, mikä on normaalia. Sosiaalikuraattorit korostivat sitä, että varusmies on kuin kuka tahansa muukin nuori tai nuori aikuinen: Vähän elämäkokemusta, turvattomuuden tunteita sekä itsenäistyminen on keskeneräistä (asutaan vielä kotona tai on juuri muutettu omilleen, ollaan taloudellisesti riippuvaisia vielä vanhemmista tai valtion tuista).

Usein varusmies tulee arempana, mutta lähtee itsevarmempana pois (Vastaaja 3).

Toisaalta sosiaalikuraattorit kokivat, että varusmiespalvelus elämänvaiheena voi myös lisätä nuoren itsevarmuutta ja pitivät varusmiehen roolin hyväksymistä tärkeänä. Palveluksen aikana itsevarmuutta lisääviä tekijöitä heidän käsityksensä mukaan olivat aika, kokemus, ryhmähenki ja onnistumiset. Onnistumiset ovat tärkeitä, etenkin niiden varusmiesten kohdalla, jotka eivät ole kokeneet siviilissä onnistumisia. Yleisesti sosiaalikirurgien käsitysten mukaan varusmiespalveluksen aikana nuoren itsevarmuus kasvaa.

Virittyneisyys-teeman yhteenvedona voidaan todeta, että sosiaalikirurgit pitivät itsevarmuutta ja itsensä hyväksymistä yksilöllisinä asioina. Esiin nousseet kolme teemaa, jotka vaikuttavat varusmiehen itsensä hyväksymiseen ja itsevarmuuteen, ovat tausta ja lähtökohdat, nuoruus elämänvaiheena sekä varusmiespalvelus elämänvaiheena. Siviilissä epävarmoilla ja itsevarmoilla on sosiaalikirurgien mukaan eri lähtökohdat itsevarmuuden kehittämisessä. Nuoruus elämänvaiheena näkyy varusmiehessä nuorelle tyypillisenä epävarmuutena. Toisaalta varusmiespalvelus mahdollistaa onnistumisen kokemusten kautta itsevarmuuden kehittymisen, erityisesti niille, jotka eivät ole siviilissä kokeneet onnistumisia.

5.5 Loving ja being

Loving ja being -teemalla pyrittiin selvittämään sosiaalikirurgien käsityksiä varusmiesten vuorovaikutussuhteista (sotilastoverit, esimiehet ja muu henkilökunta sekä siviilielämän sosiaalinen yhteisö). Sosiaalikirurgeilta kysyttiin myös heidän käsityksiään siitä, pystyykö varusmies toteuttamaan itseään sekä vaikuttamaan varusmiespalveluksen aikana.

Sosiaalikirurgien käsitysten mukaan varusmiesten vuorovaikutus sotilastoverien kesken on pääsääntöisesti hyvää: Kaveria tuetaan, autetaan eteenpäin ja ollaan kiinnostuneita toisten asioista sekä jaetaan omia asioita. Varusmiespalvelus mahdollistaa jopa elinikäisten ystävyysuhteiden syntymisen. Vuorovaikutus varusmiesten keskuudessa on sosiaalikirurgien mukaan suoraa, vapaamuotoista, jatkuvaa ja välitöntä. Varusmiesten keskuudessa vallitsee myös tietynlainen kulttuurin tai perinnön jatkumo, sillä heillä on monia asioita, jotka siirtyvät saapumiserältä toiselle.

Toisaalta vastauksissa kävi ilmi, että kuten siviilissäkin, toisten kanssa tullaan toimeen paremmin ja toisten kanssa huonommin. Lisäksi koettiin, että individualismi nostaa päätään myös armeijakulttuurissa: monesti varusmiehet ajattelevat ensisijaisesti omaa etuaan. Sosiaalikuraattorien käsitysten mukaan vuorovaikutustaidot ovat heikentyneet yleisesti, joten joillakin varusmiehillä on vaikea luoda uusia suhteita ja ujompi yksilö saattaa jäädä yksin.

Nykypäivänä vuorovaikutustaidot ovat heikentyneet, kuitenkin suurin osa tulee toimeen isommissakin joukoissa (Vastaaja 5).

Sosiaalikuraattorit kokivat varusmiesten vuorovaikutussuhteen esimiehiin ja muuhun henkilökuntaan pääasiassa asiallisena, muodollisena ja etäisenä. Tätä perusteltiin varuskuntien hierarkkisudella ja esimiesten valta-asemilla varusmiehiin nähden. Osa vastaajista kuitenkin korosti esimiesten asenteen, suhtautumisen ja toiminnan merkitystä vuorovaikutussuhteen rakentumiselle. Vuorovaikutussuhteen onnistumisen kannalta on tärkeää, miten varusmies kokee tullessa kohdatuksi (ihminen ihmiselle vs. alainen esimiehelle). Esimerkiksi esimiehen ivallista tai alentavaa suhtautumista varusmieheen pidettiin vuorovaikutussuhteen vaarantavana tekijänä.

Mikäli esimiehen käytöksestä tulee ilmi ivallinen suhtautuminen varusmiehiin tai vallalla oleva käsitys etteivät varusmiehet ole ihmisiä, vuorovaikutusta ei synny (Vastaaja 1).

Sosiaalikuraattorien käsitysten mukaan vuorovaikutus siviilielämän sosiaalisen yhteisön kanssa tapahtuu lähinnä etänä (mm. puhelin, internet). Lisäksi kasvotusten voitavata vapaailtoina ja lomilla. Useimmilla varusmiehillä on läheisten tuki palveluksen aikana, mutta toisilla ystävyys-/parisuhteet kärsivät siinä määrin, että kariutuvat tai ovat vaarassa kariutua. Osasta vastauksista kävi ilmi, että varusmiesten vuorovaikuttaminen siviilielämän sosiaalisten yhteisöjen kanssa on haastavaa, rajoitettua ja että ikävä painaa varusmiehen mieltä, etenkin palveluksen alussa. Yksinäisyys ja jo valmiiksi huonot vuorovaikutustaidot nousivat uudelleen esiin:

Suurin osa varusmiehistä on sosiaalisia, joilla on vuorovaikutussuhteet kunnossa myös siviilissä. Jonkin verran (jopa enenevässä määrin) on kuitenkin varusmiehiä, jotka kokevat yksinäisyyttä myös siviilissä ja kertovat syyksi huonot ihmishuuhdetaidot ja vaikeuden niiden rakentamiseen. (Vastaaja 5.)

Sosiaalikuraattorien käsitysten mukaan varusmiehen omat tavoitteet (lyhin palvelusaika, korkein koulutustaso, erityiskoulutus, ym.) ja motivaatio (mielenkiinto, haastavuus)

palveluksen suhteen määrittävät, voiko varusmies toteuttaa itseään. Pääsääntöisesti sosiaalikuraattorit kokivat, että varusmies pystyy rajoitetusti toteuttamaan itseään – erityisesti ne varusmiehet, jotka kokevat varusmiespalveluksesta olevan hyötyä tulevaisuuden työuralla (esim. kuljetus- tai vartiointiala).

Jokaisella palvelukseen astuvalla on jotain odotuksia tai tavoitteita palveluksen suhteen. [– –]. Toiset haaveet toteutuvat ja toiset eivät. Yksi tärkeä oppi tämän päivän varusmiehelle on se, että valinnanvapaus ei ole rajaton ja kaikista asioista ei voi loputtomiin neuvotella. Tämä tulee vastaan myös työelämässä. (Vastaaaja 2.)

Vastauksista kävi ilmi, että sosiaalikuraattorien käsitysten mukaan myös varusmiehen vaikuttamismahdollisuudet palvelusaikana ovat rajalliset. Esimerkiksi käskyjä on noudatettava, mutta keinot toteuttamiseen ovat sovellettavissa ja esimerkiksi sotilas voi saada toiveensa kuuluviin. Lopulta henkilökunta kuitenkin tekee päätöksen. Vastauksissa mainittiin myös varusmiestoimikunta ja sen kautta vaikuttaminen. Tärkeänä koettiin vaikuttaminen itseensä ja omaan asenteeseensa:

Parhaiten varusmies voi itse vaikuttaa omaan itseensä eli millä asenteella tulee suorittamaan palvelusta ja motivoida itsensä palveluksen ajaksi (Vastaaaja 5).

Sosiaalikuraattorien käsitysten mukaan varusmiehet tulevat sellaisesta ympäristöstä, jossa ovat tottuneet rajojen häilyvyyteen, siihen että kaikesta voi neuvotella sekä saamaan tahtonsa läpi. Varusmiespalveluksessa useimmat asiat eivät kuitenkaan ole neuvoteltavissa ja viime kädessä mm. palvelusajan ja -tehtävän päättää henkilökunta eikä varusmies. Esimerkiksi:

Tyypillisin ei niin yhteisymmärryksessä oleva tilanne on se, että joku on ajatellut olevansa palveluksessa vain puoli vuotta, mutta löytääkin itsensä johtajakoulutuksesta. Omat suunnitelmat on laadittu tästä näkökulmasta ja pidempi palvelusaika aiheuttaakin muutoksia. Tämä siitä huolimatta, että kutsunnoissa on kerrottu toisella tavalla. Edellä kirjoitettu kuvastaa mielestäni yksilön sisäänrakennettua oletusta siitä, että kaikesta voi neuvotella. (Vastaaaja 2.)

Yhteenvetona Loving ja being -teemasta on, että sosiaalikuraattorien käsitysten mukaan varusmiesten vuorovaikutus sotilastovereiden kesken on pääsääntöisesti hyvää. Varusmiesten vuorovaikutus esimiehiin ja muuhun henkilökuntaan nähdään asiallisena, muodollisena ja etäisenä. Siviilielämän sosiaalisen yhteisön ja varusmiehen vuorovaikutus koetaan pääasiassa tärkeänä voimavarana, mutta rajoitetun yhteydenpidon ajatellaan vaikeuttavan vuorovaikutusta, jopa siinä määrin, että ihmissuhteet ovat vaarassa kariutua. Sosiaalikuraattorien käsitysten mukaan nuorten vuorovaikutustaidot ovat

heikentyneet yleisesti. Voidaan sanoa, että varusmies pystyy rajoitetusti toteuttamaan itseään: Varusmiehen omat tavoitteet ja motivaatio palveluksen suhteen määrittävät, missä määrin itsensä toteuttaminen on mahdollista. Myös varusmiehen vaikuttamismahdollisuudet nähtiin rajallisina.

5.6 Positiivinen mielenterveys

Positiivinen mielenterveys -teema pitää sisällään sosiaalikuraattorien käsityksiä varusmiesten yksilöllisistä piirteistä, jotka edesauttavat sopeutumista ja palveluksen loppuun saattamista sekä niistä piirteistä, jotka haittaavat sopeutumista varuskuntaan. Lisäksi sosiaalikuraattoreita pyydettiin ottamaan kantaa niihin tekijöihin, jotka varuskunnassa tukevat ja haittaavat varusmiehen sopeutumista tai motivaatiota.

Sosiaalikuraattorien vastauksissa korostui ensisijaisena varusmiehen asenne palvelusta kohtaan yksilöllisenä, sopeutumista edesauttavana piirteenä. Tärkeinä piirteinä pidettiin myös joustavuutta, sopeutuvuutta ja rentoutta. Lisäksi huumorintaju, yhteisöllisyys, sosiaalisuus ja tulevaisuusorientoituneisuus sekä kyky ottaa käskyjä vastaan ja sietää itsemääräämisoikeuden heikentymistä olivat sosiaalikuraattorien käsitysten mukaan tärkeimpiä yksilöllisiä piirteitä varusmiehessä palveluksen suorittamisen kannalta. Vastauksissa mainittiin muutenkin erilaiset sietokyvyt: mm. kyky sietää yksityisyyden puutetta, painetta, pettymyksiä ja erilaisia ihmisiä. Kärsivällisyys, uteliaisuus ja oppimishalu, itsetuntemus ja tunteiden hallinta, tasa-arvoinen ihmiskäsitys, vastuullisuus ja fyysinen kunto koettiin myös tärkeinä.

Sosiaalikuraattorit kokivat vetäytyneisyyden eniten sopeutumisen vaarantavana yksilöllisenä piirteenä. Vetäytyneisyyteen luettiin mukaan myös muista eristäytyvä luonne sekä persoona, jolla on hankaluuksia olla joukossa. Mielenterveys- ja persoonallisuushäiriöt nähtiin toisena suurena vaarantavana tekijänä varusmiehen sopeutumiselle. Muita yksilöllisiä piirteitä olivat lyhytpinnaisuus tai heikko aggression hallinta, auktoriteettiongelmat, rajattomuus, liika mukavuudenhalu, passiivisuus, heikko itsetuntemus sekä negatiivinen asenne. Myös aiemmat huonot kokemukset, esimerkiksi kiusaaminen tai traumat, nähtiin riskitekijänä. Stressin, esimerkiksi siviilielämän huolista, koettiin vaikuttavan sopeutumiskykyyn. Yksilön sopeutumisen vaarantavina fyysisinä tekijöinä mainittiin päihderiippuvuus ja huono kunto.

Sosiaalikuraattorien käsitysten mukaan varuskunnassa hyvin toimiva palvelujärjestelmä tukee varusmiesten sopeutumista ja palvelusmotivaatiota. Hyvin toimivalla palvelujärjestelmällä sosiaalikuraattorit viittasivat varusmiestoimikuntaan ja vapaa-ajan harrasteisiin, lomajärjestelyihin, sosiaali- ja terveystaloon ym. tukiverkoston sekä järkevään opetusohjelmaan, taloudelliseen tukeen ja monipuoliseen ravintoon. Toisena merkittävänä varusmiestä tukevana tekijänä nähtiin yhteisöllisyys, joka sisälsi mm. hyvän ryhmähengen ja ilmapiirin sekä nollatoleranssin kiusaamiselle. Myös oikeanlainen kohtelu mainittiin: kohtelun tulisi olla asiallista, tasa-arvoista, oikeudenmukaista, avointa ja perusteltua. Varusmiespalveluksen tarjotessa mielekkäitä tehtäviä, varuskunta edesauttaa varusmiehen sopeutumista ja palvelusmotivaatiota.

Sosiaalikuraattorit pitivät tuvan tai yksikön huonoa ilmapiiriä (avoimuuden, oikeudenmukaisuuden ja tasa-arvoisuuden puute sekä henkilökunnan asenne) palvelusmotivaatiota ja sopeutumista haittaavina. Riittämätön tiedottaminen asioista ja epäselvyys lomista koettiin epävarmuutta aiheuttavina ja siten palvelusmotivaatiota alentavina seikkoina. Epämieluisat tehtävät ja epävarmuus omista taidoista tehtäviin liittyen vaikeuttavat myös sopeutumista. Edellä mainittu palvelujärjestelmän toimimattomuus, siviiliasioiden hoitamisen vaikeus sekä joustamattomat ohjeet ja määräykset voivat myös haitata palvelusolosuhteisiin sopeutumista ja motivaatiota.

Positiivista mielenterveyttä käsittelevän teeman yhteenvedona on, että sopeutumiseen liittyvät tärkeimmät yksilölliset piirteet ovat varusmiehen asenne, joustavuus ja rentous. Myös sosiaaliset taidot ja erilaiset sietokyvyt tukevat sopeutumista, kun taas vetäytyneisyys ja eristäytyneisyys vaarantavat sopeutumisen varuskuntaan. Mm. mielenterveys- tai persoonallisuushäiriöt, lyhyt pinna ja sopeutumattomuus rajoituksiin tekevät sopeutumisesta haasteellista. Varuskunnassa sopeutumista tukevat palvelujärjestelmän toimivuus, yksikön ja tuvan positiivinen ilmapiiri ja yhteisöllisyys, varusmiesten esimiehiltä saaman kohtelun oikeudenmukaisuus sekä tehtävien mielekkyys. Riskitekijöitä ovat mm. palvelujärjestelmän toimimattomuus, ilmapiirin negatiivisuus ja tehtävien epämieluisuus.

5.7 Kehittäminen

Kehittämisteemalla haluttiin selvittää, tavoittavatko sosiaalikuraattorit apua tarvitsevat varusmiehet ja voisiko sen onnistumista jotenkin kehittää tai parantaa. Lisäksi sosiaalikuraattoreilta pyydettiin näkemystä siihen, mitä pitäisi yhteiskunnallisesti ja/tai Puolus-

tusvoimissa muuttaa, jotta palveluksensa psyykkisistä syistä keskeyttävät voisivat suorittaa palveluksen loppuun.

Sosiaalikuraattorien mukaan kaikki keskeyttävät varusmiehet tavoitetaan. Muiden varusmiesten kohdalla nähtiin, että vastuu hakea apua on varusmiehellä itsellään, koska varusmies on täysi-ikäinen ja etsivää nuorisotyötä varuskunnan sisällä ei tehdä. Vastauksissa korostuikin se, miten eri keinoin (puhelin, meili, ajanvaraus, vastaanotolle sisään marssiminen, ym.) varusmies itse voi ottaa yhteyttä sosiaalikuraattoreihin. Toisinaan myös henkilökunta ohjaa sosiaalikuraattorille.

Kehitysideana tukea tarvitsevien varusmiesten tavoittamiseksi sosiaalikuraattorit ehdottivat samankaltaista sosiaalialan valtakunnallista päivystystä kuin on terveydenhuollon puolella. Tämä vapauttaisi sosiaalikuraattoreita ilta- ja viikonloppupäivystyksiltä. Työn jouhevuuteen vaikuttaisi myös tablettitietokoneiden saaminen viran puolesta, jotta tavoitettavuus mm. sosiaalisessa mediassa paranisi huolimatta siitä, missä fyysisesti milloinkin on.

Vaikka yhteistyötä eri toimijoiden välillä tapahtuukin, sosiaalikuraattorien mielestä yksiköiden, lääkärien ja varusmiesjohtajien tulisi enemmän ohjata varusmiehiä sosiaalikuraattorin luokse. Osa vastaajista koki myös, että sosiaalikuraattorien tavoitettavuutta alokaskaudella ja tiedottamista ennen palvelusaikaa on vielä tehostettava – alku on tärkein hetki olla tavoitettavissa.

Sosiaalikuraattorien kehitysideoiden onnistumisen kannalta nousi esiin huomio, siitä että kaiken kehittämisen tulee tapahtua Pääesikuntatason ohjeistuksin, sillä sosiaalikuraattori ei itse pysty vaikuttamaan mm. henkilökunnan asenteisiin. Koettiin, että henkilökunnan toimesta sosiaalikuraattorin työ voidaan nähdä ääripäissään uhkana tai mahdollisuutena onnistuneelle sotilaskoulutukselle.

Mikäli kuraattori puuttuu epäkohtiin palveluksessa tai pitää varusmiesten puolta se ei ole hyvä merkki henkilökunnalle ja he pyrkivät toiminnallaan häittämään tiedonvälitystä auttaville tahoille kuten kuraattorille (Vastaaja 1).

Sosiaalikuraattorien näkemysten mukaan Puolustusvoimien tukimahdollisuuksia tulisi kehittää. Auttavien tahojen puheille pääsyä tulisi helpottaa ja varuskuntiin tulisi saada psykiatrisia sairaanhoitajia. Lisäksi osa sosiaalikuraattoreista koki, että niillä, joilla palveluksesta suoriutuminen on vaikeaa, tarjottaisiin helpotettu ja kevennetty palvelusteh-

tävä, jossa yksilölliset tarpeet olisi mahdollista huomioida. Toisaalta osa vastanneista oli sitä mieltä, ettei varusmiespalvelusta tulisi yksilöllistää ja mukauttaa, sillä sen perustehtävänä on sotajoukkojen tuottaminen. Heräsi myös kysymys siitä, onko varusmiespalvelukseen kannattavaa pakottaa:

Psyykkisistä syistä keskeyttävät ovat yleensä salanneet ”sairautensa” kutsunnoissa ja heillä osalla on pitkä hoitohistoria jo takanaan. Ei ole mielestäni mitään järkeä tietyllä lailla pakottaa heitä palvelemaan terveytensä kustannuksella, koska armeijan jättämät jäljet saattavat jäädä elinikäisiksi. (Vastaaaja 1.)

Lisäksi sosiaalikuraattorit kehittäisivät palveluksen aikana varusmiesten osaamisen ja mielenkiinnonkohteiden huomiointia, mm. mahdollistamalla palvelustehtävän vaihtamisen. Osa oli myös sitä mieltä, että kutsuntojen lääkärintarkastuksissa tulisi kiinnittää enemmän huomiota psyykkiseen puoleen. Lisäksi yksi vastaajista kommentoi, että omien kuntien mielenterveyspalvelut tulisi ottaa käyttöön. Ymmärsimme tämän niin, että palvelusta suorittavien varusmiesten tulisi saada käyttää varuskuntasairaalan lisäksi kyseessä olevan paikkakunnan palveluita.

Yhteiskunnallisella tasolla sosiaalikuraattorit kokivat, että varusmiesten taloudellista asemaa tulisi parantaa. Stressiä taloudellisista asioista pidettiin merkittävänä henkistä hyvinvointia kuormittavana tekijänä. Osa vastanneista muuttaisi myös siviilipalveluslakia niin, ettei siirtyminen varusmiespalveluksesta siviilipalvelukseen olisi mahdollista palveluksen aloittamisen jälkeen. Lisäksi koulutuksen, työn ja Puolustusvoimien yhteensovittamiseen tulisi sosiaalikuraattorien mielestä kiinnittää enemmän huomiota, jotta siitä olisi kaikille osapuolille hyötyä.

Esimerkiksi tilanne, jossa varusmies on määrätty palvelukseen tammikuussa. Hän on saanut opiskelupaikan edellisenä kesänä ja siirtänyt aloitusta vuodella, koska on ajatellut, että ei kannata aloittaa opiskelua puoleksi vuodeksi. Sitten varusmies tulee määrättyksi pitemmän palvelusajan tehtävään, jolloin kotiutuu vasta joulukuussa. Opintojen aloitusta pitää siirtää toisella vuodella, koska useimmiten opintoja ei voi aloittaa tammikuussa. (Vastaaaja 4.)

Molemminpuolinen hyöty korostui myös osaamisen hyödyntämisessä: Sosiaalikuraattorien mielestä varusmiehen osaaminen tulisi Puolustusvoimissa tunnistaa ja hyödyntää tehokkaammin sekä varusmiehen tulisi hyötyä enemmän palveluksesta myöhemmin siviilissä.

Osa sosiaalikuraattoreista koki, että yhteiskunta on muuttunut sellaiseksi, että nuoret aikuiset eivät siedä painetta ja elämää epämurkuvuusalueella. Huomiota tulisi kiinnittää

kasvatuksessa tunnetaitojen ja toimintakyvyn kehittämiseen niin, että uudet ja epävarmat tilanteet eivät aiheuttaisi niin suuria reaktioita.

Ympäröivä maailma on muuttunut, jonka vuoksi varusmiespalvelus ja sen puitteet ovat täysin erilainen maailma. Kuilu ns. normaalin siviilielämän ja asevelvollisuusajan sekä kasarmiolosuhteiden välillä on liian suuri. Tämä vaikuttaa varusmiehen sopeutumiseen ja myös psyykkisten syiden vuoksi palveluksen keskeyttäisiin. (Vastaaaja 5.)

Vastauksissa ilmeni, että varusmiesten ongelmat ovat todennäköisesti lähtöisin ajoista ennen palvelusaikaa niillä varusmiehillä, joilla sopeutuminen on vaikeaa ja joilla ilmenee psyykkistä oireilua. Mielenterveys- ja lastensuojelutyötä tulisi sosiaalikuraattorien mielestä kehittää ennaltaehkäisevämpään suuntaan, jotta nuorten ongelmat huomattaisiin aiemmin.

Yhteenvedona kehittämissuunnitelmista on se, että sosiaalikuraattorien kykyä tavoittaa tukea kaipaava varusmies voitaisiin parantaa lisäämällä päivystysluontoista toimintaa. Myös muiden toimijoiden tulisi ohjata varusmiehiä enemmän sosiaalikuraattorin luokse ja alkuvaiheen tiedottamista tulisi tehostaa. Kaiken Puolustusvoimien kehittämisen tulisi tapahtua Pääesikuntatason ohjeistuksin. Puolustusvoimiin kohdistuvat kehitysajat liittyvät tukimahdollisuuksien parantamiseen ja palveluksen yksilöllistämiseen armeijan perustehtävän sallimissa rajoissa. Yhteiskunnallisella tasolla sosiaalikuraattorit haluavat parantaa varusmiesten taloudellista asemaa sekä helpottaa koulutuksen, työn ja Puolustusvoimien yhteensovittamista. Koska varusmiehen ongelmat ovat alkaneet todennäköisesti jo ennen palvelusaikaa, sosiaalikuraattorit kokevat, että kasvat-, mielenterveys- ja lastensuojelutyön tulisi kehittyä ennaltaehkäisevämpään suuntaan.

6 Päätelmät

Tuloksista ilmeni sosiaalikuraattorien huoli varusmiesten henkisestä hyvinvoinnista, mutta se liittyi myös yhteiskunnallisiin asioihin eikä vain Puolustusvoimiin. Sosiaalikuraattorien käsitysten mukaan varusmiesten henkinen hyvinvointi on heikentynyt. Siihen ovat vaikuttaneet yhteiskunnalliset muutokset ja yleisesti henkisen hyvinvoinnin sekä vuorovaikutustaitojen, tunnetaitojen ja toimintakyvyn heikentyminen. Lisäksi yhteiskunnalliset muutokset ovat kasvattaneet siviilin ja varusmiespalvelun erot niin suuriksi, että sopeutuminen ja näin ollen henkinen hyvinvointi palvelusaikana kärsii.

Tulokset kuvasivat sitä, miten yksilöllisiä varusmiehet ovat huolimatta siitä, että heillä on yhteisiä piirteitä. Tulosten osoittama yksilöllisyys tuki salutogeneesi-teorian ja positiivisen mielenterveyden (Toivio – Nordling 2013: 65) ajatusta siitä, että toisilla varusmiehillä on paremmat lähtökohdat haasteista selviytymisessä kuin toisilla ja ne määräytyvät paljolti yksilöllisen historian perusteella. Tulokset osoittivat, että varusmiespalvelun tuomista haasteista selviää parhaiten varusmies, jolla on positiivinen asenne palvelusta kohtaan. Muita keskeisimpiä hyvin palveluksesta suoriutuvan varusmiehen piirteitä ovat joustavuus, yleinen sopeutuvuus ja rentous. Palveluksen haasteista parhaiten selviävä varusmies on lisäksi mm. huumorintajuinen, sosiaalinen ja tulevaisuusorientoitunut sekä kykenevä ottamaan käskyjä vastaan. Haybronin (2013: 22–25) teoria ei ottanut huomioon nuoruuden yleistä epävarmuutta, jota varusmiehillä ilmenee tulosten ja Laukkalan ym. (2013: 1028) mukaan. Parhaimmillaan varusmiespalvelus kuitenkin tukee aikuiseksi kasvua ja auttaa lisäämään itsetuntemusta sekä -varmuutta, joka on myös todettu aiemmin (mm. Salo 2008: 80–83).

Kehittämisehdotuksissa oli ristiriitaisuutta sen suhteen, tulisiko palvelusta kuitenkaan yksilöllistää. Yhtäältä varusmiespalvelusta ei tulisi yksilöllistää, sillä sen perustehtävä on yhtenäisten sotajoukkojen tuottaminen. Tämä näkökulma on kuitenkin edullinen ensisijaisesti Puolustusvoimille ja valtiolle, eikä niinkään keskity varusmiehen henkiseen hyvinvointiin. Toisaalta kehittämisessä voitaisiin ajatella, että lähtökohdana on sotajoukkojen tuottaminen, mutta se ei saisi tapahtua nuorten henkisen hyvinvoinnin kustannuksella.

Palveluksen yksilöllistäminen osaamisen ja siviilielämän tarpeiden mukaan tarkoittaisi, että varusmiehet saisivat itse päättää palvelusajan pituuden sekä palvelustehtävän. Toisaalta tällöin palvelus ei välttämättä olisi yksilöä kehittävää sekä käytännössä tämän toteuttaminen todennäköisesti on lähes mahdotonta. Kuitenkin se, että palvelustehtävä määräytyisi enemmän varusmiehen osaamisen (molemminpuolinen hyöty) ja toiveiden (halu, vapaaehtoisuus) mukaan, lisäisi todennäköisesti yleisesti palveluksessa olevien hyvinvointia ja näin ollen myös koulutuksen tehokkuutta. Haybronin (2013: 20–22) teorian ajatus uppoutuneisuudesta ja Allardtin (1976: 46–49) hyvinvointiteoria olivat yhteisiä tulosten kanssa: Varusmiehet, jotka voivat osallistua ja vaikuttaa sekä toteuttaa itseään palveluksen aikana voivat henkisesti paremmin. Myös positiivisessa mielenterveydessä kyvyn vaikuttaa elämäänsä todetaan olevan mielenterveyttä tukeva osatekijä ja siten keskeinen myös hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukemisessa (Heikkinen-Peltonen ym. 2014: 10–11).

Palvelukseen pakottaminen henkisen hyvinvoinnin kustannuksella ei ole kannattavaa, mutta palveluksesta vapauttaminenkaan ei välttämättä tue nuoren henkistä hyvinvointia. Palveluksen yksilöllistäminen ja palvelukseen kannustaminen toisivat parhaimmillaan onnistumisen kokemuksia ja edistäisivät näin muuten palveluksesta vapautettavan nuoren henkistä hyvinvointia ja mielenterveyttä. Tämä ajatus vastaa aiempia käsityksiä (Laukkala ym. 2013: 1029) onnistumisen vaikutuksesta varusmiehen henkiseen hyvinvointiin. Myös Haybron (2013: 85–87) ja Allardt (1976: 46–49) viittaavat siihen, että onnistumisen kokemukset itselleen tärkeissä asioissa ovat osa hyvinvointia. Lisäksi varusmiespalvelus on osa asevelvollisuutta, joka koskee jokaista miestä – se on osa kulttuuria. Palveluksesta pois joutuminen itsessään voi tuoda kokemuksen epäonnistumisesta ja osittain myös eriarvoistaa nuoria.

Yksilöä kehittävä ei välttämättä ole kuitenkaan yksilön mielestä aina *mielekäs*. Myös positiivisuus on häilyvä käsite: positiivisuus voi olla hetkellinen tunnetila tai tuntemus asiaa kohtaan, mutta se voi olla myös myönteinen seuraus jostain haasteesta tai kokemuksesta, jota ei alun perin koettu positiivisena. Varusmiespalvelus on yksi esimerkiksi ajanjaksosta ja kokemuksesta, joka saattaa kehittää yksilöä paljonkin ja antaa perspektiiviä eli sillä on positiivinen seuraus. Palveluksen aikana tätä kehitystä ei kuitenkaan välttämättä tiedosteta tai osata arvostaa, koska itse palvelus ei aina ole mielekäs.

Mielekäs, positiivinen ja yksilöä kehittävä palvelus edustaa ideaalista varusmiespalvelusta varusmiehen henkisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden kannalta. Tällainen palvelus olisi vapaaehtoisuuteen perustuvaa ja yksilöllistettyä. Lisäksi se mahdollistaisi joukkoon kuuluvuuden, vuorovaikutuksen siviilissä sekä varuskunnassa ja varusmiesidentiteetin muodostumisen. Allardtin (1976: 39–42) hyvinvointiteoria nosti esiin ulkoisten puitteiden ja resurssien merkityksen. Myös mielekkään ja positiivisen palvelusajan yhtenä kriteerinä on se, että ulkoiset puitteet eli palvelujärjestelmälliset asiat ja niiden toimivuus ovat kunnossa. Myöskään varusmiesten taloudellinen tilanne ei saisi olla niin heikko, että se aiheuttaa stressiä tai vaikeuksia.

Vapaaehtoisuuteen perustuvalla palveluksella tarkoitetaan sitä, että varusmies on halukas suorittamaan varusmiespalveluksen. Ne, joilla koulutuksen ja työuran edistäminen tai itsensä haastaminen eivät ole motivaattorina palveluksessa, voisivat hyötyä jostain muusta pörkkästä ja saada mielekkyyttä palveluksen suorittamiseen. Tulokset olivat yhteneviä Haybronin (2013: 19–20) onnellisuusteorian kanssa siltä osin, että

palveluksen tuottaessa iloa ja varusmiehen nauttiessa palvelusajasta, yksilön henkinen hyvinvointi lisääntyy. Palveluksesta on mahdollista nauttia ja siellä on useita asioita, jotka tuottavat iloa. Tämä ei ole kuitenkaan oletusarvo, vaan kohdentuu tietynlaisiin yksilöihin.

Varusmiespalveluksen aikana monet varusmiehet omaksuvat varusmiesidentiteetin, joka tukee joukkoon kuuluvuutta palveluksessa. Joukossa on kuitenkin myös niitä varusmiehiä, jotka eivät koe kuuluvansa ainakaan yhtä tiiviisti joukkoon. Varusmiesten henkisen hyvinvoinnin kannalta on keskeistä, että kaikilla olisi jonkinasteinen kokemus joukkoon kuuluvuudesta eikä kukaan tuntisi itseään ulkopuoliseksi. Jotta kaikilla on mahdollisuus kuulua joukkoon ja toimia sen tasavertaisena jäsenenä, on tärkeää tarjota tukea niille, joilla on vaikeuksia vuorovaikutuksessa ja uusien ihmissuhteiden muodostamisessa. Riittävän ajan tarjoaminen siviiliasioiden hoitamiseen ja siviilielämän suhteiden vaalimiseen tukee myös varusmiesten henkistä hyvinvointia. On keskeistä, ettei palvelusaika eristä varusmiestä varuskunnan ulkopuolisesta elämästä. Nämä tulokset tukevat Allardtin (1976: 42–46) hyvinvointiteoriaa: hyvinvoiva yksilö tarvitsee toimivat sosiaaliset vuorovaikutussuhteet. Varusmiehen kohdalla tämä tarkoittaa vuorovaikutussuhteiden toimivuutta niin siviilissä kuin varuskunnassakin.

Allardtin (1976: 42–46) hyvinvointiteoria ja tulokset olivat yhtenäisiä siinä, että varusmiehelle, joka ei siviilielämässä koe kuuluvansa ryhmän tai yhteisön jäseneksi, voi olla haittaa palveluksen keskeytymisestä. Keskeytys voi tällaisessa tilanteessa viedä varusmieheltä mahdollisuuden muodostaa ja ylläpitää hyvinvoinnin kannalta tärkeitä ihmissuhteita varuskunnassa. Toisaalta varusmies, jolla ei kehity varusmiesidentiteettiä ja joka ei koe kuuluvansa ryhmään palveluksessa, voi hyötyä keskeytyksestä päästessään takaisin siviilielämän sosiaalisen yhteisön vuorovaikutuksen piiriin. Jos siviilielämän ihmissuhteiden (esim. parisuhteen) ylläpito on koettu vaikeaksi palveluksen aikana, keskeytys voi helpottaa yhteydenpidon vaikeuden ja ikävän tuomaa kuormitusta.

Esimiesten vuorovaikutuksen hierarkkisuuden ja valta-aseman pehmentämisellä voidaan tukea varusmiesten henkistä hyvinvointia. Sotajoukkojen koulutuksessa, saati sotatilanteessa, kokonaisvaltaisesti dialoginen johtajuus ei kuitenkaan ole tarkoituksenmukaista. Vuorovaikutuksen hierarkkisuuden pehmentämisellä viitataankin kohtaamiseen. Kohtaamisen on tärkeää olla ”ihminen ihmiselle” -pohjaista, vaikka asettelu onkin esimies ja alainen (hierarkkisuus). Kohtaamisella tarkoitetaan myös varusmiesten kohtelua. Hyvä kohtelu on oikeudenmukaista, tasa-arvoista, avointa ja perusteltua

sekä asiallista. Kukaan ei siis saa joutua esimiesten silmätikuksi tai ivan kohteeksi. Allardtin (1976: 42–46) *loving*-käsite pitää sisällään juuri sen, että ihmisen tulee kokea itsensä rakastetuksi ja hyväksytyksi voidakseen hyvin.

Varusmiesten osaamista, tietoa ja mielipiteitä olisi tärkeää huomioida ja kuunnella. Se lisäisi myös tehokkuutta tai oikeellisuutta, riippuen asiasta. Koska Puolustusvoimat on hierarkkinen yhteisö, alimpien jäsenten (varusmiesten) ääni ei tule välttämättä tarpeeksi kuuluviin tai se on helppo sivuuttaa vedoten esimiesasemaan. Tulee huomioida, että palautteen kerääminen on eri asia kuin se, että tilanteessa kuuntelee alaistaan ja on kykenevä arvioimaan oman sekä alaisen osaamisen sekä tekemään parhaan mahdollisen ratkaisun perustuen tähän arvioon.

Sosiaalikirurgien mukaan varuskunnassa ei tehdä etsivää nuorisotyötä ja varusmies on itse vastuussa avun hakemisessa. Tulosten mukaan nuorilla on suurempi kynnys hakea apua, jos kyse on ensimmäisestä kerrasta tai psyykinen oireilu on alkanut vasta palvelusaikana. Laukkala ym. (2013: 1028) mukaan nuoruusikään liittyvä psyykinen oireilu saattaa puhjeta palveluksessa, joka herätti kysymyksen siitä, olisiko etsivämmälle työotteelle kuitenkin tarvetta.

Päätelmänä muihin kehitysehdotuksiin varusmiesten henkisen hyvinvoinnin edistämiseksi nousi *tuen lisääminen ja parantaminen palveluksen aikana sekä yhteiskunnallisesti ennaltaehkäisevämpi tukiverkosto*. Tuen lisääminen ja parantaminen palveluksen aikana pitää sisällään saatavuuden parantamista mm. valtakunnallisella päivystysjärjestelmällä, josta olisi jälleen kerran molemminpuolinen hyöty: Varusmiehille parempi avun saatavuus ja sosiaalikirurgien työhyvinvoinnin / jaksamisen parantaminen. Saatavuuden lisäksi tuen lisäämisellä ja parantamisella tarkoitetaan kommunikaation parantamista: yhteistyötä organisaation sisällä eri toimijoiden välillä tulee kehittää molemmansuuntaisemmaksi. Tuen lisääminen käsittää erikseen vielä lisäävun saamisen organisaation käyttöön esimerkiksi kunnallispalvelujen hyödyntämisellä ja psykiatristen sairaanhoitajien lisäämisellä varuskuntaan.

Yhteiskunnallisesti ennaltaehkäisevämpi tukiverkosto viittaa aikaan ennen palvelusta mm. mielenterveys- ja lastensuojelutyöhön sekä kasvatukseen. Siviilielämä ja palvelusaika eroavat liikaa toisistaan: Yhteiskunnassa vallitsee kulttuuri, jossa kriittinen ajattelu, mielipiteet, kyseenalaistaminen ja neuvottelu ovat hyväksyttäviä, niihin jopa kannustetaan. Harppaus tällaisesta maailmasta sotajoukkoihin, jossa auktoriteetin kyseen-

alaistaminen ja individualismi pyritään kitkemään, luo suuren ristiriidan nuoren ajatusmaailmaan ja se vaikuttaa osaltaan negatiivisesti henkiseen hyvinvointiin. Myös aiemmissa tutkimuksissa on nostettu esiin se, että palveluksessa heikentynyt henkinen hyvinvointi ei liity suoraan sotilaskoulutukseen, mutta palvelusaika voi edesauttaa oireilun puhkeamista tai kasautumista (Liitola 2014: 37–39; Parkkola 1999; Salo 2008; Stengård ym. 2008: 23–24, 27, 82).

7 Lopuksi

Yhteistyö työelämäkumppanin kanssa sujui mielestämme hyvin. Puolustusvoimat ja sen yhteyshenkilö olivat hyvin vastaanottavaisia tutkielman suhteen ja edistivät sen onnistumista huolimatta kireästä aikataulusta. Puolustusvoimien taholta saimme kannustusta tutkimuslupaa haettaessa siihen, että aihe on mielenkiintoinen myös Puolustusvoimien kannalta. Sen lisäksi, että aihe oli meille ja työelämäkontaktille mielenkiintoinen, tutustuessamme aineistoon meille varmistui ajatus siitä, että tutkielmalle on paikkansa ja se on tärkeä.

Yhteistyö myös sosiaalikuraattorien kanssa onnistui: saimme yhdeksän hyvin monipuolista ja syvälle mietittyä vastausta haasteista huolimatta. Eräs sosiaalikuraattori sanoi tutkimuksen olevan hyvä ja ettei tästä näkökulmasta ole ennen tutkittu. Kannustuksen lisäksi saimme kriittistä sekä rakentavaa palautetta, jotka ajavat meitä tekemään yhä parempaa tutkimus- ja kehittämistyötä, uusien vinkkien varassa. Ammatillisen kehittämisen näkökulmasta opinnäytetyö antoi meille siis työkaluja tutkimus- ja kehittämistyöhön tulevaisuuteen. Se myös lisäsi meidän osaltamme yhteiskunnallista keskustelua nuorten hyvinvoinnista ja loi entisestään paloa tehdä sosiaalialan töitä.

Oli antoisaa toimia organisaation kanssa, jonka lähtökonteksti ja arvomaailma eroavat ainakin osittain meidän, tulevien sosisonomien, arvomaailmasta. Sosiaalialaa ohjaavat mm. ihmisen yksilöllisyys ja oman elämänsä asiantuntijuus sekä jokaisen itsemääräämisoikeus. Puolustusvoimissa nimenomaan varusmiehen näkökulmasta korostuu kasvottomuus osana sotilasjoukkoa, autoritäärinen valta ja hierarkia. Yhteistä meille ja Puolustusvoimille on kuitenkin mm. yhteisöllisyyden, osallisuuden ja toiminnallisuuden merkitys, oikeudenmukaisuus ja tasa-arvo sekä halu kehittää yhteiskuntaa tai organisaatiota.

Kommunikaatio osallistujien kanssa tapahtui tutkimusluvan mukaisesti Pääesikunnan johtavan sosiaalipäällikön kautta, joten voimme todeta, ettemme vaikuttaneet osallistujiin muuten kuin tutkimusmateriaalin kautta. Toisaalta epäselväksi jääneet kohdat ja väärinymmärrykset saattoivat jäädä selvittämättä. Osa sosiaalikuraattoreista esimerkiksi koki haastattelukysymykset haastavina ja ympäröivinä. Kysymysten avoimuus oli kuitenkin tarkoituksellista, sillä emme halunneet vaikuttaa vastauksiin liian tarkalla kysymyksenasettelulla. Jäimme myös pohtimaan, jäikö jokin vastaus saapumatta sähköpostissamme olleen teknisen vian takia.

Puolustusvoimien sisäisen järjestelmän kautta haastattelulomakkeen ja liitteiden levitys oli tehokasta. Lisäksi näin haastattelu tuli sosiaalikuraattoreille tietynlaisen auktoriteetin osoittamana. Palautteesta kävi ilmi, että osa sosiaalikuraattoreista koki vastaamisen työlääksi, sillä asiakastyö vie kaiken ajan ja kyselyjä/haastatteluja tulee organisaation sisältä sekä muualta runsaasti samalla, kun sosiaalityön resursseja on vähennetty. Jäimme pohtimaan, heikensikö auktoriteettiasemasta lähettäminen vastaajien kokemusta vapaaehtoisesta osallistumisesta.

Koimme, että tutkimuksen anonymiteetti oli varmempi, koska Pääesikunnan johtava sosiaalipäällikkö ohjeisti vastausten lähettämisen suoraan meille. Palautteessa nousi muutamalta sosiaalikuraattorilta kuitenkin huomio, että anonymiteetti vaarantuu, koska sähköpostiosoitteessa on heidän nimensä. Saatekirjeessä yritimme vakuuttaa anonymiteetin säilymistä, mutta ehkä sosiaalikuraattorit kokivat silti, että sekin on liikaa, kun me kaksi tekijää tiedämme heidän nimensä. Käytännössä meitä kuitenkin sitoo vaitiolo kaikkeen tunnistettavuuteen liittyen ja emme välttämättä edes muista nimiä, koska vastaukset numeroitiin välittömästi ja sähköpostit poistettiin. Osa oli myös huolissaan siitä, saako esimerkiksi Puolustusvoimien yhteyshenkilö tietää, kuka on vastannut tai mahdollisesti nähdä vastauslomakkeet. Kukaan muu ei ole vastauslomakkeita nähnyt, elleivät sosiaalikuraattorit ole itse vastauksiaan lähettäneet jollekin muulle taholle. Kaikesta tästä päätellen koemme, että anonymiteetin varmentamista ja sen tarkennusta olisi pitänyt lisätä sosiaalikuraattoreille suunnattuun viestintään. Kysymys onkin se, vaikuttiko anonymiteetin heikentymisen pelko sosiaalikuraattorien vastauksien sisältöön.

Yhteiskunta on muuttunut ja muuttuu jatkuvasti. Nyky-yhteiskunnassa ei päde enää ajatus siitä, että asiat on hyvä tehdä tietyllä tavalla vain, koska ne on aiemmin tehty siten. Yhteiskunnassamme arvostetaan kriittisyyttä, avointa mielipiteiden ilmaisua sekä

kokonaisvaltaista ajattelua. Individualistisen ajattelutavan positiivisena seurauksena on se, että yksilöiden tarpeet pyritään huomioimaan tehokkaasti. Riskiryhmissä olevien nuorten henkinen hyvinvointi tulee todennäköisesti heikentymään entisestään, jos käytäntöjä ja toimintatapoja ei olla valmiita muokkaamaan nuorten tarpeiden mukaan. Lisäksi lasten ja nuorten elämänhallinnallisia taitoja tulee vahvistaa yhteiskunnallisten muutosten myllerryksessä.

Erään reserviläisen sanojen mukaan: "Kymmenen motivoitunutta sotilasta ovat tehokkaampia kuin sata, joilla ei ole motivaatiota", joten miten nuoria voitaisiin motivoida palvelukseen? Ennen motivaattorina palvelukseen toimi esimerkiksi se, että sotajoukkojen olemassaolo oli selviytymisen kannalta ajankohtaista sekä se, ettei sen suorittamatta jättäminen ollut vaihtoehto. Nykyään olisi tärkeää, että yhteiskunta ja vallitseva kulttuuri itsessään kannustaisivat palveluksen suorittamiseen eli yhteiskunta ja varusmiespalvelus eivät olisi niin vahvassa ristiriidassa keskenään. Nuorten mielipiteitä ja ideoita tulisi kuulla palveluksen motivointiin ja kehittämiseen liittyen.

Sotajoukkojen tuottamisen näkökulmasta voisi tosiaan ajatella, ettei palveluksen yksilöllistäminen kannata. Lähtökohtaisesti tulisi kuitenkin muistaa, että joukko on yhtä vahva kuin sen heikoin jäsen. Näin ollen Puolustusvoimat ja maamme sotajoukot ovat yhtä vahvoja kuin se syrjäytynyt, heikon henkisen hyvinvoinnin omaava sotilas. Yksilöllistäminen ainakin tietyssä määrin tänään, tällaisessa yhteiskunnassa, voisi siis kuitenkin palvella myös organisaatiota, sillä se palvelee joukon heikointa jäsentä. Vaikka Puolustusvoimat on oiva väylä nuorten miesten tavoittamiseen, se ei ole kansalaiskasvattajana ainakaan yksin vastuussa nuorten henkisestä hyvinvoinnista. Palveluksen suorittaminen tai suorittamatta jättäminen eivät saisi kuitenkaan heikentää kenenkään henkistä hyvinvointia.

Lapsia, jotka tarvitsevat enemmän tukea tai joilla on erityistarpeita, pyritään koulumaailmassa tukemaan etenkin koulutaipaleen alussa enemmän esimerkiksi erityisluokilla ja erityisopetuksella. Tavoitteena on kuitenkin, että lapsi saadaan integroitua "tavalliseen" ryhmään ja samoihin tuloksiin. Tarkoitus on, ettei ketään suljeta joistain asioista pois vaan kaikilla on yhtäläiset mahdollisuudet. Kun koulumaailmaa ja varusmiespalvelusta verrataan lisääntyneen tuen tarpeen tai erityistarpeiden näkökulmasta, tarkoittaisi se sitä, että yksilöllistetyllä palveluksella pyritään tukemaan niitä, keille suoriutuminen palveluksesta on vaikeaa. Tavoitteena on kuitenkin, että palveluksen lopputulos olisi kaikille samankaltainen. Tämä edistäisi Puolustusvoimien tehokkuutta, mutta lisäksi tällai-

nen yksilöllistävä ja kuitenkin integroiva toiminta parantaisi yksilön hyvinvointia palveluksessa ja näin ollen parhaimmillaan myös siviilissä.

Toivomme, että opinnäytetyö herättäisi kiinnostusta tutkia varusmiesten henkistä hyvinvointia. Pidämme tärkeänä jatkotutkimusaiheena varusmiesten näkökulmaa siihen, miten palvelusmotivaatiota voitaisiin lisätä. Toisena jatkotutkimuskohteena tai kehitys-ideana näemme sen, että nyt kun tutkielmallamme on tuotettu perustietoa sosiaalikuuraattorien käsityksistä, voisi ryhmämuotoista tai organisaatiotason keskustelua käydä laajemminkin. Puolustusvoimissa toimii sosiaalialan rautaisia ammattilaisia ja olisi kiinnostavaa tietää, millaista heidän keskinäinen keskustelunsa on: tapahtuuko sitä? Jos ei, niin tulisiko tapahtua? Varuskunta-kohtaiset erot ja työskentelytapojen eroavaisuudet voivat vaikuttaa siihen, miten sosiaalikuuraattorit jaksavat työssään ja pystyvät tarjoamaan apua. Näin ollen hyvien käytäntöjen jakaminen ja epäkohtiin puuttuminen voisi olla tarkoituksenmukaista.

Koemme, että opinnäytetyöllämme on käyttömahdollisuuksia ”oikeassa elämässä”. Puolustusvoimat kehittää jatkuvasti palveluksen koulutusta, tarkastusjärjestelmää ja varusmiesten palveluja, jotta palvelus olisi mahdollisimman hyödyllinen mielenterveydelle (Laukkala ym. 2013: 1029).

”Emme voi muuttaa kaikkea kohtaamaamme.

Mutta emme voi muuttaa mitään ennen kuin olemme kohdanneet sen.”

– Kirjailija James Baldwin –

Lähteet

- Aalberg, Veikko – Siimes, Martti A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Helsinki: Nemo. 70–73.
- Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.
- Asevelvollisuuslaki 1438/2007. Annettu Helsingissä 28.12.2007.
- Eskola, Jari – Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Haybron, Daniel M. 2008. The pursuit of unhappiness – The elusive psychology of well-being. Oxford: Oxford University Press.
- Haybron, Daniel M. 2013. Happiness – A very short introduction. Oxford: Oxford University Press.
- Heikkinen-Peltonen, Riitta – Innamaa, Marja – Virta, Marjut 2014. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Härkönen, Ulla – Karhu, Raisa – Konkka, Jyrki – Mikkola, Tuula – Roivas, Marianne 2011. Hyvinvointi ja toimintakyky -yksikön opinnäytetyöohje. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.
- Laki naisten vapaaehtoisesta palveluksesta 194/1995. Annettu Helsingissä 17.2.1995.
- Laki puolustusvoimista 551/2007. Annettu Helsingissä 11.5.2007.
- Laukkala, Tanja – Henriksson, Markus – Ponteva, Matti 2013. Varusmiespalvelus ja mielenterveys. Suomen lääkirilehti 68 (13–14/13). 1028–1029. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <<http://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/6748/sll132013-1028.pdf>>. Luettu 19.11.2015.
- Liitola, Hanna 2014. Miksi palvelus keskeytyy? – Keskeyttäjiä kokemuksia puolustusvoimien koulutuskulttuurista. Tutkielma. Maanpuolustuskorkeakoulu. Maasotalinja. Esiupseerikurssi. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/97517/E4394_LiitolaHK_EUK66.pdf?sequence=2>. Luettu 17.11.2015.
- Mattila, Antti – Aarnisalo, Pekka 2014. Onnentaidot – kohti hyvää elämää. 1–5. painos. Helsinki: Duodecim.
- Metropolia Ammattikorkeakoulu 2013. Kirjallisen työn ohjeet. Oppimistehtävien kirjoittaminen Hyvinvointi ja toimintakyky -korkeakouluyksiköissä. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <http://www.metropolia.fi/fileadmin/user_upload/M.fi-2015/MCreO/HyTo_Kirjallisen_ty%C3%B6n_ohjeet.pdf>. Luettu 9.4.2016.
- Myrskylä, Pekka 2012. Hukassa – Keitä ovat syrjäytyneet nuoret? Elinkeinoelämän valtuuskunta (EVA) analyysi, no. 19. Verkkodokumentti. <<http://www.eva.fi/wp-content/uploads/2012/02/Syrjaytyminen.pdf>>. Luettu 20.11.2015.

Niemelä, Pauli 2009. Ihmisen toiminnallisuus ja hyvinvointi sosiaalityön teoreettisen ymmärryksen perustana. Teoksessa Mäntysaari, Mikko – Pohjola, Anneli – Pösö, Tarja (toim.): Sosiaalityö ja teoria. Jyväskylä: PS-kustannus. 209–236.

Parkkola, Kai 1999. Varusmiespalveluksen keskeytymisen ennakointi. Seurantatutkimus strukturoidun varusmieshaastattelun ja varusmiesseulan ennusarvosta. Väitöskirja. Turun yliopisto ja Suomen lääkintäupseeriliitto.

Pekkarinen, Elina – Tapola-Haapala, Maria 2009. Kriittinen realismi sosiaalityössä – tiedontuotannosta emansipaatioon. Teoksessa Mäntysaari, Mikko – Pohjola, Anneli – Pösö, Tarja (toim.): Sosiaalityö ja teoria. Jyväskylä: PS-kustannus. 183–205.

Pohjola, Anneli (toim.) 2003. Eettisesti kestävä sosiaalitutkimus. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja C. Työpapereita 47. Rovaniemi: Lapin yliopisto. 5–86, 132–142.

Puolustusvoimat n.d. Varusmiestoimikunnat. Puolustusvoimat. Verkkodokumentti. <<http://puolustusvoimat.fi/web/varusmiestoimikunnat/etusivu>>. Luettu 9.4.2016.

Puolustusvoimien tehtävät 2013. Puolustusvoimat. Verkkodokumentti. Päivitetty 7.10.2013. <<http://www.puolustusvoimat.fi>>. Luettu 20.11.2015.

Puolustusvoimien vuosikertomus 2014. 2015. Pääesikunnan viestintäosasto. Helsinki: Puolustusvoimat. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <http://vuosikertomus.puolustusvoimat.fi/PV_VSK_2014_www_20.3.2015.pdf> Luettu 9.4.2016.

Robson, Colin 2011. Real World Research. A Resource for Users of Social Research Methods in Applied Settings. Third edition. West Sussex: Wiley. 194–220, 278–301, 399–406, 465–513.

Salo, Mikael 2008. Determinants of Military Adjustment and Attrition During Finnish Conscript Service (Varusmiespalvelukseen sopeutumisen ja palveluksen keskeyttämisen ennustekijät). Väitöskirja. Tampereen yliopisto ja Maanpuolustuskorkeakoulu. Kasvatustieteiden tiedekunta. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67908/978-951-44-7470-5.pdf?sequence=1>>. Luettu 21.11.2015.

Salonen, Kari 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Puheenvuoroja 72. Turun ammattikorkeakoulu. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>>. Luettu 19.11.2015.

Seppänen, Kari 2016. Pääesikunnan johtava sosiaalipäällikkö. Kirjallinen tiedonanto sähköpostitse 16.2.2016. Tekijöiden hallussa.

Siviilipalveluslaki 1446/2007. Annettu Helsingissä 28.12.2007.

Sotilaan käsikirja 2015. Helsinki: Puolustusvoimat. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <<http://puolustusvoimat.fi/documents/1948673/2258487/PEVIESTOS-SKK2015.pdf/bafdd566-cf69-4cb8-b985-40f3f24e439c>>. Luettu 3.4.2016.

Stengård, Eija – Appelqvist-Schmidlechner, Kaija – Upanne, Maila – Parkkola, Kai – Henriksson, Markus 2008. Time Out! Aikalisä! Elämä raiteilleen. Varusmies- ja siviili-

palveluksen ulkopuolelle jääneiden miesten elämäntilanne ja psykososiaalinen hyvinvointi. Stakesin raportteja 18/2008. Helsinki: Stakes. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/76859/R18-2008-VERKKO.pdf?sequence=1>>. Luettu 1.4.2016.

Thyer, Bruce A. (toim.) 2001. The handbook of social work research methods. Thousand Oaks – London – New Delhi: Sage Publications. 429–444.

Toikko, Timo – Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistumiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampere University Press. 133–140, 155–159.

Toivio, Timo – Nordling, Esa 2013. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Tutkimuslupapäätös AM519 2016. Helsinki: Puolustusvoimien Pääesikunta, koulutusosasto.

Varusmies 2015. Opas varusmiespalvelukseen valmistautuvalle. Helsinki: Puolustusvoimat.

Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Wright, Georg 2001. Hyvän muunnelmat. Oittinen, Vesa (suom.). Keuruu: Otava.

Saatekirje

Saatekirje sosiaalikuraattoreille koskien haastattelua.

Hei arvon sosiaalikuraattori!

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Metropolia ammattikorkeakoulusta Helsingistä. Olemme tekemässä opinnäytetyötä **sosiaalikuraattorien käsityksistä varusmiesten henkisestä hyvinvoinnista**. Tutkimusongelma on selvittää valtakunnallisesti sosiaalikuraattorien näkemys varusmiesten henkisen hyvinvoinnin nykytilasta sekä siitä, kuinka sitä voisi heidän mielestään kehittää tai parantaa. Haemme vastausta siihen, mikä tekee palveluksesta mielekkään, positiivisen ja kehittävän, ja mikä vastaavasti vaikuttaa negatiivisesti varusmiehen henkiseen hyvinvointiin.

Tutkielman toteuttamiseksi tarvitsemme Sinun apuasi. Haluaisimme haastatella mahdollisimman montaa, mieluiten kaikkia, Puolustusvoimien sosiaalikuraattoria ympäri Suomea. Haastattelut toteutetaan sähköisesti ja ne ovat täysin luottamuksellisia, kuten myös haastattelujen pohjalta syntyneet tulokset, joissa noudatetaan samaa anonymiteettia. Työssä ei kerätä minkäänlaisia nimi- tai tunnistetietoja. Opinnäytetyöprosessin jälkeen haastattelulomakkeet tuhotaan. Osallistuminen on vapaaehtoista, eikä osallistumisesta koidu työntekijälle kuluja. Osallistumisen voi perua missä vaiheessa tahansa, eikä siitä koidu seurauksia.

Osallistumalla haastatteluun Sinulla on mahdollisuus ilmaista omia näkemyksiäsi aiheesta ja päästä kehittämään Puolustusvoimia sekä edistämään varusmiesten henkistä hyvinvointia. Haastattelun avulla Sinulla on myös mahdollisuus pohtia ja reflektoida omaa työtäsi.

Opinnäytetyön tekemiseen olemme saaneet tutkimusluvan Puolustusvoimien Pääesikunnan koulutusosastolta (päätös AM519). Opinnäytetyöstä on tarkoitus kirjoittaa artikkeli Puolustusvoimille ja mahdollisesti myös käydä esittelemässä opinnäytetyön tuloksia keväällä 2016. Valmis työ julkaistaan Ammattikorkeakoulujen julkaisuarkisto Theseuksessa.

Pyydämme, että haastatteluvastaukset olisivat käytössämme viimeistään X.X.2016. Palautuksen ohjeistaa tutkielman yhteyshenkilö X.

Jos on kysyttävää, pyydämme ottamaan rohkeasti yhteyttä.
Kiitos yhteistyöstä!

Terveisin,

Petra Mikola ja Salla Maria Sarvanto

040 XXX
salla.sarvanto@metropolia.fi

Metropolia Ammattikorkeakoulu
Hyvinvointi ja toimintakyky
Sosiaaliala

Haastattelulomake

Keskeisten käsitteiden määrittelyä

Henkinen hyvinvointi

Daniel Haybron määrittelee onnellisuudelle kolme tekijää, jotka ovat hyväksyntä (*endorsement*), uppoutuminen (*engagement*) ja virittyneisyys (*attunement*). Se, kuinka ihminen tuntee iloa tekemisistään, on hyväksyntää. Uppoutuminen taas on paneutumista ja osallistumista asioihin. Uppoutuneisuuteen liittyy myös psykologi Mihaly Csikszentmihalyin *flow*-käsite, joka viittaa sellaiseen positiiviseen uppoutuneisuuden tai paneutumisen tilaan, jossa asioiden eteneminen on vaivatonta ja ajankulu sekä itsetietoisuus katoavat. Virittyneisyys merkitsee koettua itsevarmuutta, itsensä hyväksymistä, todellisen rauhan, mieltuneisyyden ja turvallisuudentunteen tilaa. (Haybron 2013: 17–25.)

Erik Allardt (1976) tarkastelee hyvinvointia objektiivisesti jakamalla sen osiin: *having* (viittaa rahaan, omistamiseen ja elintasoon), *loving* (pitämistä, joka viittaa ihmissuhteisiin) ja *being* (viittaa itsensä toteuttamiseen ja vaikuttamiseen). Myös Haybron (2013: 85–87) esittää, että onnistuminen tärkeäksi koetuissa asioissa eli itsensä toteuttaminen on osa hyvinvointia.

Positiivinen mielenterveys

Mielenterveys-käsitteellä viitataan sekä mielenterveyden häiriöihin ja sairauksiin että positiiviseen mielenterveyteen. Mielenterveys luo perustan ihmisen hyvinvoinnille ja toimintakyvylle toimien voimavarana, joka vaikuttaa myös koko yhteiskunnan toimivuuteen. Elämäntilanteeseen liittyvät kokemukset ja kriisit voivat joko vahvistaa mielenterveyttä tai altistaa mielenterveyden häiriöille. (Heikkinen-Peltonen – Innamaa – Virta 2014: 10, 14.)

Positiiviseen mielenterveyteen sisältyvät yksilölliset ominaisuudet ja toimintakyvyn osa-alueet, kuten itsearvostus, selviytymistaidot, kokemus omasta hyvinvoinnista ja kyky vaikuttaa elämäänsä. Työ- ja toimintakyky, ihmissuhteiden ylläpitäminen ja henkinen kestävyys vaikeuksien kohdatessa kuuluvat myös positiiviseen mielenterveyteen. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014: 10–11.) Taustalla on Aaron Antonovskyn salutogeneesi-teoria, jossa olennainen kysymys on se, miksi toiset selviytyvät vastoinkäymisistä ja stressaavista tilanteista paremmin kuin toiset (Toivio – Nordling 2013: 65).

Sosiaalialan mielenterveystyö

Sosiaalialan mielenterveystyöllä tarkoitamme mielenterveyden edistämistä ja -ongelmien ehkäisyä siltä osin kuin se sosiaalialan koulutukseen ja/tai työtehtäviin kuuluu, eikä niinkään lääketieteelliseen tai mielenterveyden häiriöihin liittyvää kannanottoa tai osaamista.

Lähteet

Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo – Helsinki: WSOY.

Haybron, Daniel M. 2008. The pursuit of unhappiness – The elusive psychology of well-being. Oxford: Oxford University Press.

Haybron, Daniel M. 2013. Happiness – A very short introduction. Oxford: Oxford University Press.

Heikkinen-Peltonen, Riitta – Innamaa, Marja – Virta, Marjut 2014. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Toivio, Timo – Nordling, Esa 2013. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita Publishing Oy.

HAASTATTELUKYSYMYKSET

Haastattelussa on tarkoitus saada Sinun ammatillinen subjektiivinen mielipiteesi, kokemuksesi tai kehitysideasi aiheeseen (varusmiesten henkinen hyvinvointi), oikeaa tai väärää vastausta ei siis ole. Pyydämme vastaamaan itse kysymyksiin, mutta mielellämme kuulemme myös havainnoivia esimerkkejä, kokemuksia, mielipiteitä, jotka laajentavat tai selventävät vastausta. Vastaathan siten, että jää selväksi mihin kysymykseen mikäkin vastaus kuuluu, esimerkiksi vastaus kysymyksen alle tai vastaus numeroituna kysymyksen mukaan.

1. Taustoituis

1.1 Millainen koulutus Sinulla on?

(Peruskoulutus alalle sekä mahdolliset lisäkoulutukset/-tutkinnot)

1.2 Miten varusmiehet saavat tietää sosiaalikuraattoreista ja heidän tarjoamastaan tuesta?

Onko tiedotus mielestäsi riittävää?

1.3 Miten koet oman työsi vaikuttavan varusmiesten henkiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen?

1.4 Mikä on käsityksesi varusmiesten kokemuksesta hakea apua?

(Esim. matalakynnyksisyys, leimautuminen tai poissaolot harjoituksista)

1.5 Millaisten asioiden tiimoilta varusmiehet hakevat sosiaalikuraattorilta yleisimmin tukea?

2. Hyväksyntä

2.1 Mikä on käsityksesi siitä, nauttivatko varusmiehet palvelusajastaan?

Osaatko kuvailla tarkemmin, mikä tuottaa iloa tai mikä ei?

3. Uppoutuneisuus

3.1 Mikä on käsityksesi siitä, miten varusmies voi palveluksen aikana

a. osallistua ja paneutua siviilielämän asioihin

b. paneutua rooliinsa varusmiehenä?

4. Virittyneisyys

4.1 Mikä on käsityksesi varusmiesten itsevarmuudesta ja itsensä hyväksymisestä palveluksen aikana? Mihin seikkoihin itsevarmuus, itsensä hyväksyminen tai niiden puuttuminen mielestäsi liittyvät?

5. Loving ja being

5.1 Mikä on käsityksesi varusmiesten vuorovaikutussuhteesta

- a. sotilastovereihinsa
- b. esimiehiinsä / muuhun henkilökuntaan
- c. siviilielämän sosiaalisen yhteisöön?

5.2 Mikä on käsityksesi siitä, pystyykö varusmies toteuttamaan itseään varusmiespalveluksen avulla? Jos pystyy, niin miten?

5.3 Mikä on käsityksesi siitä, pystyykö varusmies vaikuttamaan varusmiespalveluksen aikana? Jos pystyy, niin mihin?

6. Positiivinen mielenterveys

6.1 Mitä varusmiesten yksilöllisiä piirteitä pidät tärkeimpinä sopeutumisen ja palveluksen loppuun saattamisen kannalta?

6.2 Mitkä yksilölliset piirteet vaarantavat varusmiehen sopeutumisen varuskuntaan?

6.3 Mitkä tekijät varuskunnassa tukevat mielestäsi varusmiesten sopeutumista ja palvelusmotiivaatiota?

6.4 Mitkä tekijät näet varuskunnassa sopeutumista ja motiivaatiota haittaavina?

7. Kehittäminen

7.1 Tavoittavatko sosiaalikirjastot tukea tarvitsevat varusmiehet? Mitä kautta? Voisiko sitä helpottaa, parantaa tai kehittää?

7.2 Mitä asioita Sinun mielestäsi pitäisi muuttaa yhteiskunnallisesti / Puolustusvoimissa / muualla, jotta palveluksensa psyykkisistä syistä keskeyttävät pystyisivät suorittamaan palveluksensa loppuun?

8. Lisättävää

8.1 Onko jotakin lisättävää, mihin tahansa kysytyyn aiheeseen? Muita ajatuksia, ideoita tai huomioita?