

KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU

SOSIAALI- JA TERVEYSALA

Rauhanturvaajan läheisen psykososiaalinen tuki

Suomessa rauhanturvaoperaation aikana

Opinnäytetyö

Teija Miettinen

Hoitotyön koulutusohjelma

KEMI 2012

# SISÄLLYSLUETTELO

Tiivistelmä

Abstract

1. JOHDANTO .....	5
2. TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA ONGELMA .....	7
3. KRIISINHALLINTA, RAUHANTURVAAJA JA AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET .....	9
4. TEOREETTINEN VIITEKEHYS .....	13
4.1 Lazaruksen ja Folkmanin selviytymisteoria.....	13
4.2 Ongelmiin ja tunteisiin suuntautuvat hallintakeinot .....	14
4.3 Elimistön puolustuskeinona stressi ja tunnereaktiot .....	15
5. TUTKIMUSOTE .....	21
5.1 Kokemuksen tutkiminen .....	22
5.2 Fenomenologinen lähestymistapa .....	22
5.3 Fenomenologinen asenne .....	24
6. AINEISTON HANKINTA JA ANALYYSIMENETELMÄT .....	25
6.1 Aineiston hankintamenetelmänä teemahaastattelu .....	25
6.2 Sisällönanalyysi .....	28
6.3 Käsitekartta .....	29
7. TULOKSET JA LUOTETTAVUUDEN TARKASTELO.....	32
7.1 Ongelma 1: Läheisen kokema stressi ja siitä selviytyminen.....	33
7.2 Ongelma 2: Läheisen psykososiaalinen tuki Suomessa.....	37
7.3 Ongelma 3:Läheisen tietämys rauhanturvajaliitosta .....	39
8. JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	43
LÄHTEET	

## TIIVISTELMÄ

### KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU

Terveysalan yksikkö

Hoitotyön koulutusohjelma

TEIJA MIETTINEN

Nimi: Rauhanturvaajan läheisen psykososiaalinen tuki Suomessa operaation aikana

Opinnäytetyö, 48 sivua

Ohjaajat: Seppo Kilpiäinen & Elli Peteri

12.11.2012

---

Avainsanat: Psykososiaalinen tuki, vertaistuki, rauhanturvaaja, selviytymisteoria

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa onko rauhanturvaajan läheinen kokenut jonkinlaista stressiä ja millaisilla keinoilla hän on stressistä selvinnyt. Opinnäytetyön tavoitteena on auttaa kerätyllä tiedolla veteraanituen vapaaehtoisia tehtävässään kohdata päivystävässä puhelimessa rauhanturvaajia ja rauhanturvaajan läheisiä.

Opinnäytetyön tutkimustehtävänä oli kartoittaa teemahaastattelun avulla rauhanturvaajan läheisen selviytymistä arkipäivästään ilman rauhanturvaajan tukea kotimaassaan. Työssäni kerään tietoa Suomen Rauhanturvaajaliitto ry:lle omaisten tuen tarpeista.

Teoreettinen viitekehys perustuu Lazaruksen ja Folkmanin selviytymisteoriaan. Tutkimus on tehty kvalitatiivisen tutkimuksen periaatteiden mukaan. Tutkimusaineisto perustuu viiden rauhanturvaajan läheisen haastatteluun. Tutkimusaineisto on kerätty teema-haastattelujen avulla. Aineisto on analysoitu sisällönanalyysi metodia käyttäen.

Tutkimustulosten mukaan haastatellut rauhanturvaajan läheiset eivät ole kokeneet fyysisiä tai psyykkisiä stressin oireita. He ovat kokeneet operaation aikana kuitenkin voimakkaita tunnereaktioita, joita olivat suru (joka ilmeni lähinnä murheena ja huolena), pelko (joka ilmeni lähinnä hermostuneisuutena ja huolestuneisuutena) sekä nautinto (joka ilmeni lähinnä helpotuksena, mielihyvänä ja ylpeytinä).

Tutkimuksen tuloksena korostui rauhanturvaajan läheisen perheenjäsenten ja sukulaisten antama keskusteluapu ja tukena oleminen vaikean ajanjakson aikana. Rauhanturvaajaliiton toiminnasta haastateltavat tiesivät vähän. Haastateltavat olisivat voineet käyttää tiedonhakukanavana ja vertaistukena esimerkiksi internetin keskustelupalstaa.

## ABSTRACT

KEMI-TORNIO POLYTECHNIC

Unit on Social and Health care and Nursing

Degree programme in nursing

TEIJA MIETTINEN

Title: Peacekeepers familymembers psykosocial support in Finland during mission

Bachelor`s thesis, 48 pages

Advisors: Seppo Kilpiäinen &amp; Elli Peteri

12.11.2012

---

Keywords: Psychosocial support, peer support, peacekeeper, copingteory

The purpose of this study is to find out has peacekeepers close familymembers suffer stress in Finland and how they have cope with it and what manners they have used. One goal in this bachelor thesis is to help peacekeeper volunteers in their mission to confronted by peacekeepers and their familymembers on the phone.

The research proplem was to map out with thematic interviews peacekeepers familymembers coping in their weekday rutines without peacekeepers support in homeland. In this bachelor thesis I collect information to Finnish Peacekeepers Union about close relative needs for support.

The theoretical framework for the study is based on Lazarus and Folkman`s copingteory. The study was carried out according to principals of qualitative research. The data was collected by thematic interviews from five peacekeepers familymembers. The collected data was analysed by using the content analysis.

According to the results of the study was that interviewed peacekeepers close familymembers had not suffered stress. They haven`t had any physical or psychical symptoms. They have experienced during mission strong emotionreactions which were grief (which come out sorrow and concer), fear (which come out nervousness and disquiet) and plessure (which come out relief, satisfaction and pride).

The results of the study highlighted that peacekeepers familymembers and close relatives give to each other very important support by discussion and being supporting in difficult time. Interviewee did not know much about Finnish Peacekeepers Union and their action. They could have used searchchannel and peer support for example internet`s discussioncolumn.

## 1. JOHDANTO

Vuodesta 1956 lähtien kriisinhallintatehtävissä on palvellut yli 38 000 suomalaista. Tehtävälähtöjä on ollut 47 000 kolmessakymmenessä operaatiossa. Kriisinhallintatehtävissä palvelee tällä hetkellä vain vähän suomalaisia. Kokonaishenkilömäärä oli kesäkuussa 2011 250 henkilöä, josta naisia 11. (Puolustusvoimat 2011.) Rauhanturvaajan palvelusaika koskettaa siis useita henkilöitä: heidän vanhempiaan, lapsiaan, sisaruksiaan, kumppaneitaan sekä ystäviä. Millaisien tunteiden kanssa he painiskelevat joka päivä ja miten he ovat selvinneet arjestaan ilman rauhanturvaajan apua koti-suomessa?

Opinnäytetyön tutkimustehtävä on seuraava: teemahaastattelun avulla kartoitetaan rauhanturvaajan läheisen selviytymistä arkipäivästään ilman rauhanturvaajan tukea kotimaassaan.

Työssäni olen kerännyt tietoa Suomen Rauhanturvaajaliitto ry:lle omaisten tuen tarpeista. Tarkoituksena opinnäytetyössä on kartoittaa sitä, onko rauhanturvaajan läheinen kokenut jonkinlaista stressiä ja millaisilla keinoilla hän on stressistä selvinnyt. Opinnäytetyöni tavoitteena on auttaa kerätyllä tiedolla veteraanituen vapaaehtoisia tehtävässään kohdata päivystävässä puhelimesta rauhanturvaajia ja rauhanturvaajan läheisiä.

Opinnäytetyöni teen Suomen Rauhanturvaajaliitto ry:n kanssa yhteistyössä ja omasta mielenkiinnostani. Asian ajankohtaisuus teki tilaisuuden tälle opinnäytetyölle. Tulevan sairaanhoitajan ammatin takia halusin myös perehtyä tähän aiheeseen enemmän. Läheisten kokemukset lähdöstäni maailmalle ja siellä olemiseni herättivät heissä välillä vahvojakin tuntemuksia, jolloin keskusteluapu vertaisten kanssa olisi ollut toivottavaa. Läheisten kokemukset ja tuntemukset rauhanturvaajavuoteni aikana olivat voimakkaat, kuten varmaankin monella siinä tilanteessa. Heidän sopeutumisensa arkielämän rutineihin ilman tärkeää ihmistä on verrattain vaikeaa.

Uskon tällä työllä olevan merkitystä myös perusterveydenhuollossa työskenteleville sairaanhoitajille, koska heillä ei välttämättä ole kokemusta kotiin palaavien rauhanturvaajien ja heidän läheistensä kohtaamisesta ja esiin tulevista keskusteluaiheista. Opinnäytetyöllä on tärkeä tehtävä lisätä tietoa rauhanturvaajien läheisten kokemasta stressistä ja selviytymisestä arkipäivien haasteista ilman yhtä tärkeää tukipilariaan, joka palvelee maailmalla.

Opinnäytetyön tekemiseen on myös henkilökohtaiset vahvat motiivit, koska olen palvellut rauhanturvatehtävissä kolme eri kertaa yhteensä yli kolme vuotta elämästäni. Olen

myös kouluttautunut liiton kautta puhelinpäivystäjäksi ja palautetilaisuuksien vetäjäksi. Niissä kohtaan vertaistukijana niin omaisia kuin rauhanturvaajiakin. Toimin rauhanturvaajaliiton veteraanitukipuhelimen päivystäjänä, joten olen puhelujen aikana puhunut omaisten kanssa heidän kokemuksistaan ja tuntemuksistaan.

## 2. TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA ONGELMA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa onko rauhanturvaajan läheinen kokenut jonkinlaista stressiä ja millaisilla keinoilla hän on stressistä selvinnyt. Opinnäytetyön tavoitteena on auttaa kerätyllä tiedolla veteraanituen vapaaehtoisia tehtävässään kohdata päivystävässä puhelimesta rauhanturvaajia ja rauhanturvaajan läheisiä. Opinnäytetyöstä voi myös olla apua hoitohenkilökunnalle heidän kohdatessaan rauhanturvaajan läheinen. Opinnäytetyö voi toimia myös vertaistukena rauhanturvaajan omaiselle, joka ei halua puhua tuntemuksistaan kenenkään ulkopuolisen kanssa. Hän voi saada tietoa siitä, miten muut samassa tilanteessa olevat läheiset ovat tilanteensa kokeneet.

Opinnäytetyö on Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutusohjelman opinnäytetyö, jossa kerätään uutta tietoa olemassa olevaan sairaanhoitajan koulutukseen ja etsitään työkaluja käytännön hoitotyössä työskenteleville psykiatria suuntautuneille ja muidenkin alan sairaanhoitajille, kun he kohtaavat työssään rauhanturvaajan tai kriisinhallintatehtävissä palvelleen henkilön läheisiä. Lapin läänissä toimii aktiivisesti kaksi rauhanturvaajaliiton jäsenyhdistystä (Lapin Rauhanturvaajat ry ja Länsi-pohjan Sini-baretit ry). Niissä on koulutettuja vapaaehtoisia vertaistukihenkilöitä tällä hetkellä muutamia, jotka vastaavat päivystyspuhelimeen. (Rauhanturvaajaliitto 2012.)

Tämä opinnäytetyö parantaa myös Meri-Lapin alueen rauhanturvaajien jäsenyhdistyksen tietoutta, johon veteraanituen vapaaehtoisia koulutetaan. Alueellamme pidetään lähivuosina infotilaisuuksia rauhanturvaajille ja heidän omaisilleen, jotta tieto saatavilla olevasta psykososiaalisesta tuesta tulisi lähemmäksi sitä tarvitsevia. Uuden tiedon kerääminen aiheesta on ollut mielekästä ja innoittavaa. Opinnäytetyön kirjallisuushaut toteutin koulun kirjaston Juolukka ja Nelli tietokantojen avulla. Opinnäytetyöhön tietoa hain Chinahl, Cochrane, EBSCO, Medic, Medline, Ovid, PsycINFO, PubMed ja Thesuksen avulla. Hauilla etsin vuosina 2000-2012 julkaistuja tutkimuksia, mutta joitakin tutkimuksia tuli yleisessä haussa vuosilta 1980 alkaen.

Tämä opinnäytetyö tehtiin pääasiallisesti työelämän tarpeisiin ja aihepiiriltään se liittyy kiinteästi koulutusohjelman ammattiopintoihin, lähinnä psykiatrian suuntautuviin opintoihin.

Tällä opinnäytetyöllä haettiin vastauksia seuraaviin ongelmiin:

1. Miten läheiset ovat kokeneet rauhanturvaajan operaation aikana stressiä ja miten he ovat siitä selvinneet?
2. Millaista psykososiaalista tukea suomalaisten rauhanturvaajien läheisille on ollut tarjolla?
3. Mitä läheinen tietää rauhanturvaajaliitosta ja sen tarjoamista tukimuodoista?



### 3. KRIISINHALLINTA, RAUHANTURVAAJA JA AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Kriisinhallinta ja rauhanturvaaminen käsitteenä ovat outoja suurimmalle osalle suomalaisista. Opinnäytetyössäni olen avannut näitä käsitteitä, jotta aihetta olisi helpompi lähestyä.

Kriisinhallinnalla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä kansainvälistä sotilaallista kriisinhallintaa, johon myös Suomi voi osallistua rauhaa ja turvallisuutta kasvattaviin operaatioihin. Suomi voi osallistua myös humanitaarisiin ja siviiliväestöä suojeleviin tehtäviin operaatioissa. Kuitenkin niissä täytyy olla YK:n tai ETYJ:in hyväksyntä, jotta Suomi voi lähettää operaatioon kriisinhallintajoukon. Suomalaisia voi operaatioissa olla korkeintaan kaksi tuhatta henkilöä yhtä aikaa. (Puolustusvoimat 2011, internet-sivut.)

Rauhanturvaajalla tässä työssä tarkoitetaan yleensä 24 – 45-vuotiasta varusmiespalveluksen tai naisten vapaaehtoisen asepalveluksen käynnyttä suomen kansalaista, joka on vapaaehtoisesti lähtenyt kansainvälisiin kriisinhallintatehtäviin. Hän voi olla joko reserviläinen tai puolustusvoimien palkattua henkilökuntaa. Hän työskentelee yleensä kuusi tai 12 kuukautta oman alan ammattitehtävissä YK:n, NATO:n tai EU:n johtamissa operaatioissa eri puolilla maailmaa. Heitä koulutetaan ja lähtee operaatioon noin 600 vuosittain. Rauhanturvaaja voi myös työskennellä sotilastarkkailijana. (Puolustusvoimat 2011, internet-sivut.)

Operaatioissa palvelee eri puolilla maailmaa tällä hetkellä suomalaisia rauhanturvaajia ja esikuntaupseereita näissä operaatioissa (operaation nimi): Afganistan(ISAF), Bosnia-Hertsegovina (EUFOR ALTHEA), Kosovo (SKOK), Libanon (UNIFIL), Somalia (EUTM Somalia), Sudan (UNMIS) ja Liberia (UNMIL). Suomalaisia sotilastarkkailijoita on YK:n mandaatilla Lähi-Idässä (UNTSO) ja Intia/Pakistanissa (UNMOGIP). (Puolustusvoimat 2012.)

Läheisellä tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä rauhanturvaajan vanhempia(isää tai äitiä) tai sisarusta. Haastateltavia on ollut viisi, joista kolme on rauhanturvaajan äitiä, yksi isä ja yksi rauhanturvaajan veli. Haastateltavissa oli alun perin myös yksi nainen avopuolison roolissa, mutta hän kieltäytyi viime hetkellä haastattelusta vedoten aiheen ajankoh-taisuuteen hänen näkökulmastaan(mies vielä haastattelujen aikaan missiolla).

Vertaistukiryhmissä (oma-apuryhmät) on mahdollisuus antaa ja saada tukea ihmisiltä, joilla on samanlainen elämäntilanne tai samankaltaisia kokemuksia. Vertaistuki perustuu tasavertaisuuteen ja luottamuksellisuuteen. Ryhmän kaikki jäsenet ovat keskenään tasavertaisia, myös ryhmän vetäjä. Kaikilla on oikeus tulla kuulluksi ryhmässä ja jäsenten on voitava luottaa siihen, ettei ryhmässä käsitellyistä asioista puhuta muualla.

Rauhanturvaamistoimintaan on suomalaisia osallistunut jo vuodesta 1956. Sinibaretti-liitto perustettiin vuonna 1968. Nimi muutettiin Rauhanturvaajaliitoksi vuonna 2005. Liitolla on koko maan kattava paikallisyhdistysorganisaatio. Liiton toiminnan peruspilarit ovat rauhanturvaajien ja heidän läheistensä vertais- ja veteraanituki sekä tuki sotiemme veteraaneille. Liitto vaalii rauhanturvaamisen perinteitä ja haluaa lisätä rauhanturvaamistietoisuutta kansalaisille. Liitto toimii yhteistyössä maanpuolustustoiminnan kaikilla osa-alueilla sekä ylläpitää kansainvälisiä kriisinhallinta- ja veteraanisuhteita ja kehittää suhteita määrätietoisesti. (Rauhanturvaajaliitto, 2011.)

Suomen rauhanturvaajaliitto ylläpitää päivystävää puhelinta, jonne rauhanturvaajat ja rauhanturvaajien läheiset voivat soittaa mieltä askarruttavissa asioissa. Puhelimen työmuotoina ovat kuuntelu, keskustelu, ohjaus ja neuvonta. Päivystyspuhelimien tarkoituksena on tarjota apua ja tukea vartaistuen periaatteella. Tarvittaessa soittajat ohjataan ammattiavun piiriin, mikäli vartaistuki ei ole riittävää. Päivystyspuhelimeen vastaa lähes 60 koulutettua vapaaehtoista, joilla kaikilla on rauhanturvaamisen kokemusta takanaan. Rauhanturvaajaliitto järjestää Puolustusvoimien kanssa läheisten päivän eri paikkakunnilla. Tuolloin kerrotaan yleistä ja ajankohtaista tietoa toimipaikkojen olosuhteista ja tapahtumista. Läheisten päivä on koettu tarpeellisenä. Veteraanituen tarkoituksena on antaa vartaistukea rauhanturvaajille ja heidän läheisilleen. (Rauhanturvaajaliitto 2012.)

Suomen Rauhanturvaajaliitto ry toimii aktiivisesti rauhanturvatehtävissä palvelleiden ja palvelevien suomalaisten omana veteraanijärjestönä. Liitto on epäpoliittinen eikä se ole ammattijärjestö vaan sotilaallisen kriisinhallinnan asiantuntijajärjestö. Liitto operoi kriisinhallinta-asioiden ja -sotilaiden äänitorvena viranomaisiin, virallisiin sekä epävirallisiin sidosryhmiin. Liiton tärkein toimintamuoto on veteraanituki, jonka tavoitteena on tukea rauhanturvaajia, heidän perheitään, omaisiaan ja läheisiään ennen rauhanturvapalveluksen alkua, sen aikana ja sen jälkeen (Rauhanturvaajaliitto, 2011.)

Aikaisemmat tutkimukset aiheesta on suomessa tehnyt 1990-luvulla Röberg(1999) rauhanturvaajaliiton toimesta. Tutkimustöinä olivat sekä Kotona ja kaukana: rauhanturvaajan parisuhteen erilainen aikakausi sekä tuki kotona ja kaukana -osaraportti vuonna 2002. Tuoreimman työn on tehnyt Pro graduna Strömberg (2002). Siinä tutkittiin naisten eroajan kokemuksia ja selviytymistä miehen ollessa YK-siviilipoliisitarkkailijakomennuksella ulkomailla. Strömberg havainnoi samoja asioita kuin tässäkin opinnäytetyössä tuli esille. Sosiaalinen tuki koettiin tärkeäksi resurssiksi oman jaksamisen kannalta. Tärkeimpiä tuen antajia olivat omat perheenjäsenet, omat sisarukset ja sukulaiset. Työkaverit pyrkivät parhaimman mukaan tukemaan kotiin jäänyttä omaista, kuten myös ystäväperheiden naisten antama tuki koettiin tarpeelliseksi. (Strömberg 2002, 67.) Niin sanottua ulkopuolista tukea ei kaivattu hänen tutkimukseensa.

Toimialuetta koskevan tiedon ja olosuhteiden muutoksista tärkeimmäksi informaation antajaksi koettiin komennuksella oleva sotilas. (Strömberg 2002, 69). Haastatteluissa esiin tuli, että median luomaan kuvaan ei haluttu uskoa. Rauhanturvaajan kertomaa tietoa toimialueelta pidettiin totena, vaikka ajatus siitä, että rauhanturvaaja pyrkii salaamaan jotain tietoa (rauhottaakseen läheisiään), tiedettiin.

Kuitenkin maailmalla on tehty useita tutkimuksia aiheesta (sotilasperheet, engl. military families). Tutkimuksissa on perheen näkökulmasta selvitetty viisi vaiheittain eteneviä ajanjaksoja: lähtöön valmistautuminen ( pre-deployment), operaation alkumetreit (deployment), vakiintuminen (sustainment), paluuseen valmistautuminen (re-deployment) ja paluun jälkeiseen aikaan (post-deployment). (Leskinen 2011, 33.) Tässä opinnäytetyössä keskitytään siis aikaan, jota kutsutaan muissa tutkimuksissa operaation alkumetreihin, vakiintumiseen ja paluuseen valmistautumiseen.

Englannin kielistä materiaalia työhön löytyi jonkin verran. Kuitenkin on vähän tutkimuksia hoitotyön puolelta tilanteesta, joissa tutkitaan sotilaiden/ veteraanien/ rauhanturvaajien perheiden kokemuksia siitä, miten sotilaiden/ veteraanien/rauhanturvaajien oireilu vaikuttaa muun perheen käyttäytymiseen ja perheen sisäiseen dynamiikkaan. Leskisen julkaisussa on esitetty tutkimus suomalaisten rauhanturvaajien stressistä useiden kohdemaiden olosuhteissa työskentelystä ja siinä todettiin suomalaisista rauhanturvaajista vain 1,2 -3,6 % :a koki PTSD-oireita rauhanturvaoperaation aikana tai sen jälkeen.(Leskinen 2011, 25.)

Isovaaran, Arman ja Rehnsfeldt (2006) kuvaa perheen oireilua, kun veteraani kärsii PTSD-oireista palattuun komennukselta kokonaan pois kotiinsa. Tutkimuksen pohjalta tuloksia ei voida yleistää suomalaisten rauhanturvaajien ja heidän perheidensä kohdalla, koska suomalaiset rauhanturvaajat lähtevät toimialueelle vapaaehtoisesti, joko reserviläisinä tai armeijan palkattuina henkilöinä. Tutkimustulokset voivat olla suuntaa antavia. Artikkelissa kerrotaan, että 30 %:ia veteraaneista tuo ongelmat kotiin mukanaan ja perheet kärsivät piilossa hänen kanssaan. PTSD-oireiden tuomat psyykkiset ongelmat aiheuttavat arkipäivään ylimääräistä kärsimystä heikentämällä toimintakykyä. Tämä elämäntilanne on aina oireista kärsijän ja hänen läheistensä vahva kokemus. He voivat antaa äänen yhteiselle kärsimykselle ajatuksin ja tuntein. He voivat antaa tiedoillaan ja kokemuksillaan ymmärryksen ja merkityksen kokemukselleen, jota meidän auttajien tulisi kuunnella. Hoitotieteen näkökulmasta kärsimys on luonnollinen ja kokemuksellinen elämisen tila ja keino hallita erilaisia kokemuksia. Kärsimyksen tehtävä elämässä on muuttaa kärsijän ymmärryskykyä maailmaa kohtaan ja lisätä merkityksellisyyttä hänen elämäänsä kohtaan. Kärsijä kokee, että hän on menettänyt jotakin merkityksellistä elämässään: rakkauden, yhteyden itseensä, toiseen henkilöön tai Jumalaan. (Isovaara & Arman & Rehnsfeldt 2006, 242 – 243.)

Voimakasta myötätuntoa pidetään perheen sisäisen kärsimyksen yhtenä aiheuttajana. Liika myötätunto tuo ongelmat liian lähelle kärsijän tukijaa. PTSD oireista kärsivien sotilaiden avioliittoon tulee ongelmia (kommunikoinnissa, tunnesiteissä, perhetoiminnoissa) kuusi kertaa todennäköisemmin. Läheisistä 20 %:lla on raportoitu olleen onnettomia tai tyytymättömiä suhteessaan veteraaniin. (Isovaara & Arman & Rehnsfeldt 2006, 242 – 244.) Korostan kuitenkin vielä, ettei näitä voida suoraan verrata suomalaisten rauhanturvaajien tilanteeseen.

## 4. TEOREETTINEN VIITEKEHYS

### 4.1 Lazaruksen ja Folkmanin selviytymisteoria

Opinnäytetyön teoreettisena viitekehysenä käytetään Lazaruksen ja Folkmanin selviytymisteoriaa. Opinnäytetyöhön valittiin juuri tämä teoria viitekehyyksi, koska rauhanturvaajan läheinen joutuu ehkä elämänsä ensimmäistä kertaa vaikeaan tilanteeseen, jossa tulevat esille erilaiset tunnereaktiot surusta epätoivoon. Selviytymisteorian mukaan ihmisen selviytymistä kriiseistä ja vaikeista elämäntilanteista helpottaa erilaiset hallintakeinot. Läheinen joutuu käyttämään rauhanturvaajan operaation aikana hallintakeinoja tiedostamattaan ja tietoisesti. Lazarus ja Folkman ovat selvittäneet sitä, mikä auttaa stressistä selviytymisessä ja miten ihminen työstää stressiä ja millaisilla keinoilla. Stressinhallintamenetelmiä on tutkittu jo 1960-luvulta alkaen. Heidän mukaansa stressinkäsittely perustuu kahdenlaisiin arvoihin: primaariarvioiden mukaan ihminen miettii sitä, millaisia vaatimuksia stressiä aiheuttava tilanne hänelle asettaa. Sekundaariarvioiden mukaan henkilö puntaroi tilanteessa sen, millaisia resursseja hänellä itsellään tai hänen sosiaalisella verkostollaan on hallita stressiä aiheuttavaa tilannetta. (Toivio & Nordling 2009, 187-188.)

Teorian mukaan sisäiset työskentelymenetelmät eli coping-keinot ovat ihmisen selviytymisessä tärkeää, jopa jokapäiväisten stressien hallinnassa. Nämä työskentelymenetelmät aktivoituvat, kun ihminen kokee jonkinlaista ulkoista uhkaa ja hänen pitää puolustautua niitä vastaan. Tilanteet, joihin hän tarvitsee ratkaisun, saattaa tulla yhtäkkiä tai hiljakseen kypsymällä. Henkilö saattaa tehdä näissä tilanteissa ennalta arvaamattomia ratkaisuja, joita ei itsekään välttämättä pysty perustelemaan jälkeenpäin. Kuitenkin ratkaisu tuntuu juuri sillä hetkellä juuri oikealta. Lazaruksen ja Folkmanin mukaan coping-keinot jaetaan ongelmiin suuntautuviin sekä tunteisiin suuntautuviin menetelmiin. Heidän mielestään coping-keinot ovat jatkuvasti muuttuvia tilanteiden mukaan ja ne yrittävät muuttaa, ohjata tai hallita tilannetta siedettävämmäksi. (Lazarus & Folkman 1984, 141.)

#### 4.2 Ongelmiin ja tunteisiin suuntautuvat hallintakeinot

Lazaruksen ja Folkmanin selviytymisteorian mukaan ongelmiin suuntautuvat hallintakeinot (problem-focused) yrittävät selvittää, miten välttää juuri tämä ja samankaltainen tilanne tulevaisuudessa. Ihminen pyrkii muuttamaan tilannetta suoralla toiminnalla, niin että siitä selviytyisi mahdollisimman pienillä vahingoilla. Suunnittelua pidetään yhtenä tärkeimpänä hallintakeinona. Vaikka ihmisen suunnitelmat eivät toteutuisikaan, hän on voinut ratkaista mielessään ongelman jo monta eri kertaa aina erilaisella toimintasuunnitelmalla, mikä helpottaa hänen asennoitumistaan asiaan. (Carver & Scheier & Weintraub 1989, 268-268.) Päämme sisällä suunnittelemme ja arvioimme, mitkä ovat tilanteen ratkaisun hinta ja uhraukset. Voimme valita kahdesta huonostakin vaihtoehdosta sen paremman ja toimia sen mukaan. (Lazarus & Folkman 1984, 152-153.)

Stressaavassa tilanteessa ihminen kykenee olemaan objektiivinen, keskittynyt ja analyttinen. Ulkopuolisen uhan kohdatessaan tai ristiriitatilanteessa ihminen tuntee stressin tunnetta. Hän voi muuttaa strategiaansa; toimia joko suoraan uudella motivoivalla tavalla tai muuttaa tavoitteidensa tasoa. Hän voi yrittää löytää vaihtoehdoisen tavan saavuttaa tilanteessa mieltä tyydyttävä ratkaisu. Ihminen on hyvä kehittämään uusia käyttäytymismalleja tai opettelemaan uusia taitoja ja prosesseja. (Lazarus & Folkman 1984, 152-153.) Henkilö voi yrittää löytää aktiivisesti apua toisenlaisesta käyttäytymismallista. Aktiivinen toiminta on yleensä askel askeleelta etenemistä ja muuttamista olosuhteita stressiä aiheuttavaa asiaa kohtaan. Myös tietoinen odottaminen tilanteen laukeamiseksi kuuluu ongelmiin suuntautuviin hallintakeinoihin. Yksi ongelmiin suuntautuvista hallintakeinoista on myös rajoittaa tietoisesti toimintojaan ja ajatuksiaan. Siinä henkilö keskittää kaikki voimavaransa juuri sen tärkeimmän ongelmanratkaisemiseen ja tietoisesti työntää pois mielestään muut häiritsevät tekijät tai projektit. (Carver & Scheier & Weintraub 1989, 267-269.)

Yksi vartenotettava ongelmiin suuntautuva hallintakeino on aktiivinen sosiaalisen tuen etsiminen. Sosiaalista tukea voidaan etsiä erilaisista syistä, joita voivat olla neuvojen pyytäminen, avun pyytäminen ja informaation etsiminen. Tukea voidaan etsiä myös tunnesyistä. Niitä ovat moraalisen tuen tarve, sympatia, ja ymmärryksen hakeminen. (Carver & Scheier & Weintraub 1989, 269.)

Lazaruksen ja Folkmanin selviytymisteorian mukaan tunteisiin suuntautuvat hallintakeinot (emotion-focused) yrittävät estää negatiivisten ja ahdistavien tunteiden ylösnousemisen ajatuksiin. Nämä keinot ovat henkilön omia ja vain hänen mielessä tapahtuvia. Ne on helppo peittää muilta ja muokata niitä jonkin toisen tunteen alle. Yhteiskunnassa ei ole hyväksyttyä ilmaista vihan tunnetta, joten se on helpompi nimetä mielessämmekin vaikka suruksi ja käsitellä sitä sellaisena. Tunteisiin suuntautuvat hallinta keinot ovat Lazaruksen ja Folkmanin mukaan vältteleminen, etäännyttäminen, valikoiva tarkkavaisuus, tilanteen uudelleenarviointi, positiivisten seikkojen poimiminen negatiivisesta asiasta ja itsensä psyykinen voimistaminen. (Lazarus & Folkman 1984, 150.) Kieltäminen kuuluu niihin ensisijaisiin coping-keinoihin, jota käytetään tiedostamatta vaikeissa tilanteissa. Kieltämällä minimoidaan stressin vaikutusta ja sitä pidetään yhtenä suojautumiskeinona esimerkiksi tilanteessa, jossa perheenjäsen on kuollut. Tällöin henkilön tajunta kieltää tapahtuneen kokonaan tai pyrkii sen sivuttamaan epätotena, kun ei sitä kykene juuri sillä hetkellä käsittelemään. Kieltämisen vastakohtana voidaan pitää hyväksymistä. Se on hallintakeinoista johtuva reaktio, jossa henkilö hyväksyessään todellisuuden tilanteen stressaavana voi kuitenkin kyetä tulemaan toimeen juuri sen tilanteen kanssa. (Carver & Scheier & Weintraub 1989, 270.)

Mitkä tekijät auttavat meitä kestämään stressiä kauemmin? Voimavaroina ovat terveys ja energisyys, sinnikkyys, positiivinen ajattelu, ongelmanratkaisutaidot, sosiaaliset taidot, sosiaalinen tuki ja materiaallinen vara. (Lazarus & Folkman 1984, 159-164).

Maailmalla copingkeinojen vasteena pidetään toivoa ja uskoa. Jotkut henkilöt antavat elämässään suuren vallan uskonnolle ja sen tuomalle turvallisuuden tunteelle elämässään. On helpompi antaa tilanteen ajautua vain tiettyyn suuntaan ja odottaa ratkaisun tulevan eteen, jos uskoo johonkin korkeampaan voimaan ja sen antamaan johdatukseen ja suojeluun. Tuolloin tulevat ratkaisut on helpompi hyväksyä, kun ne on tehnyt ”joku muu”. Uskonnosta saadaan tunnetason tukea ja se voi toimia työkaluna henkiseen kasvuun. (Carver & Scheier & Weintraub 1989, 270.)

#### 4.3 Elimistön puolustuskeinona stressi ja tunnereaktiot

Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihmiseen kohdistuu paljon haasteita ja vaatimuksia. Niihin sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat ovat tiukoilla tai

jopa ylittyvät. Mikä tahansa myönteinen tai kielteinen muutos voi vaikuttaa henkilöön stressaavasti. Mikään ärsyke ei sinänsä stressaa, vaan stressireaktio riippuu paljon henkilön vastustus- ja sietokyvystä, erityisesti näkökulmista ja elämän asenteesta. Stressi voi olla lyhytaikaista tai jatkuvaa, positiivista tai negatiivista. Positiivisetkin asiat elämässä voivat aiheuttaa stressiä, kuten naimisiinmeno ja lapsen syntymä. Moni meistä saa energiaa pienistä stressioireista ja pieni stressi antaa energiaa ja lisää motivoitumista toimintaan. (Mattila 2010.)

Ihminen jaksaa ponnistella stressiä vastaan ja sen kanssa elämässään jonkin aikaa. Ihminen selviytyy, kun hän voi ajatella hallitsevansa stressiä edes jollakin tavalla: joko säädellen sen voimakkuutta tai kestoja. Stressaantuneena elämä luisuu helposti pelkäksi suorittamiseksi. On helpottavaa, jos tietää stressiä aiheuttavan asian tietyinä ajankohtana helpottavan, kuten se, että rauhanturvaaja kotiutuu tietyinä päivämäärinä ja asioiden pitäisi palautua taas ennalleen sen jälkeen. Lepäämistä ja rentoutumista ajatellen jaksaa motivoitua stressin alla pidempään. Henkilön on helpompi kestää stressiä, jos hän löytää elämästään voimia antavia elementtejä vastapainoksi stressin aiheuttamille oireille. Pitkään jatkuneen stressin aiheuttamasta väsymyksen tunteesta henkilö ei palaudukaan enää niin helposti fyysisesti ja psyykkisesti. Tällöin voidaan puhua jo uupumusasteisesta väsymyksestä tai sairastumisesta. (Toivio & Nordling 2009, 187-189.)

Fyysisiä oireita stressissä voivat olla päänsärky, huimaus, sydämentykytys, pahoinvointi, vatsavaivat, tihentynyt virtsaamisen tarve, hikoilu, flunssakierre ja selkävaivat. Tavallisimpia stressiin liittyviä psyykkisiä oireita ovat jännittyneisyys, ärtymys, aggressiivisuus, levottomuus, ahdistuneisuus, masentuneisuus, muistiongelmien, vaikeus tehdä päätöksiä ja unen häiriöt. Vakavassa stressitilassa voi ilmetä masennusta ja työuupumusta, päihteiden väärinkäyttöä ja jopa itsetuho-ajatuksia. (Mattila 2010.)

Osa elämäntapahtumista voi olla äkillisiä, järkyttäviä ja psyykkisesti traumaattisia, jolloin elämäntapahtumastressiä voidaan kutsua psyykkiseksi traumaksi. Tällaisiin tapahtumiin liittyy vakava uhka elämälle tai fyysiselle koskemattomuudelle. Tällainen on arkipäivän stressistä selvästi poikkeava ja ennakoimaton tapahtuma. Psyykkisen trauman kokenut ihminen tarvitsee usein ammattiapua siitä selviytymiseen. Psyykkisen trauman kokeneen henkilön lähiomaiset voivat oirehtia samalla tavalla kuin itse trauman kokenut henkilö, he voivat kokea tilanteen läheltä piti tilanteena, jolloin fyysiset oi-



reet(kuten vapina)voivat tulla voimakkainakin esille. Traumat, jotka voivat sisältää tärkeän menetyksen tai jotka uhkaavat itsetunnon säätelyä ja identiteetin jatkuvuutta, ovat erityisen haavoittavia.(Henriksson & Lönnqvist, 2010). Stressi voi ilmetä akuuttina stressireaktiona (ASR), akuuttia stressihäiriönä (ASD) tai traumaperäisenä stressihäiriönä (PTSD). (Käypä hoito-suositus 2009.)

Akuutti stressireaktio (ARS) on tila, johon kuuluu muun muassa masennusta, ahdistusta, vihaa, epätoivoa, yliaktiivisuutta tai vetäytymistä. Tila alkaa yleensä välittömästi tai hyvin pian stressitekijöiden ilmaannuttua henkilön elämään. Oireilu lievittyy yleensä kolmessa päivässä alkamisesta.(Korkeila 2005, 4374.) Akuutti stressihäiriö(ASD) syntyy äkillisen tapahtuman jälkeen, jossa henkilö on kokenut psyykkisen järkytyksen. Häiriö ilmenee sekä fyysisinä että psyykkisinä oireina. Oireet kestävät yleensä lyhyen aikaa, kahdesta vuorokaudesta neljään viikkoon. Akuutti stressihäiriö on normaalireaktio epänormaaliin tapahtumaan henkilön elämässä. (Muma 2007, 24.)

Traumaperäinen stressihäiriö tai -reaktio (PTSD) kehittyy poikkeuksellisen voimakkaan tilanteen tai tapahtuman seurauksena. Ihminen kokee tuolloin voimakasta ahdistusta tai kärsimystä. Tilanteeseen on voinut liittyä voimakasta pelkoa, avuttomuuden tai kauhun tunnetta. Tällaisia voimakkaita tunteita voivat aiheuttaa onnettomuus, loukkaantuminen, väkivallan uhriksi joutuminen, kuolleiden näkeminen tai tilanne, jossa oman hengen menettäminen on ollut lähellä. Tilanteen tuomat oireet eivät välttämättä nouse pintaan heti tapahtuman jälkeen vaan ne aktivoituvat vasta myöhemmin. Diagnostisina kriteereinä pidetään ainakin seuraavia: tapahtuman kokeminen ajatuksissa uudelleen toistuvasti, välttämisoireilu ja reagointiherkkyyden turtuminen, jatkuva kohonnut vireystila. Henkilön reaktiot voivat kestää voimakkaina yli kuukauden. Hänen persoonallisuus ja käyttäytyminen voivat muuttua ja kotona ja töissä selviytyminen on vaikeutunut. Tuolloin henkilöllä voi olla itsetuhoisia ajatuksia ja hän voi yrittää itsemurhaa. Akuutissa traumaperäisessä stressihäiriössä oireet kestävät alle kolme kuukautta ja kroonisessa tilanteessa yli kolme kuukautta. (Muma 2007, 24-25.)

Stressi ja haastavat elämäntilanteet voivat aiheuttaa pitempiaikaista merkittävää haittaa sosiaaliselle ja muulle toimintakyvyllle, jolloin kyseessä voi olla sopeutumishäiriö. Tavallisesti tällainen tila alkaa kuukauden kuluessa stressitekijän ilmaantumisesta eikä

kestä yli kuutta kuukautta pitempää. Sopeutumishäiriössä ihminen ei ole pystynyt käyttämään copingmenetelmiä. (Korkeila 2005,4374.)

Stressin, negatiivisten elämäntapahtumien ja masennuksen yhteys on todettu useissa eri tutkimuksissa. Masennusta voi myös edistää stressin pitkä kesto, luottamuksellisen ihmissuhteen puuttuminen, työttömyys, äidin menettäminen ennen 11 vuoden ikää tai se, että perheessä on vähintään kolme lasta. Negatiivisten elämäntapahtumien on todettu lisäävän masennuksen riskiä 6-10 kertaiseksi. Naiset ovat miehiä haavoittuvaisempia elämäntapahtumille osittain siitä syystä, että naiset tukevat läheisiään enemmän kuin miehet ja näin altistuvat stressille enemmän. Elämäntapahtumia, stressiä ja mielenterveyshäiriöitä esiintyy enemmän alemmissa sosiaaliluokissa. (Korkeila 2005,4374- 4375.)

Stressiä aiheuttavia ärsykeitä henkilön elämässä kutsutaan stressitekijöiksi. Ne voivat olla mitä tahansa mieltä kiihdyttäviä havaintoja tai tapahtumia. (Toivio & Nordling 2009, 187-189.) Stressitekijä saa ihmisessä aikaan kuormittumisen kokemuksen, stressireaktion, jos tilanne arvioidaan potentiaalisesti vahingoittavaksi ja vaikeaksi sopeutua. Pitkään jatkuva ja ihmisen voimavaroihin nähden liiallinen ja kumuloituva stressi voi muuttaa tasapainoa aiheuttaen myös stressivasteen kasautumista. Stressiin sopeutuminen on erilaista eri yksilöillä. (Korkeila, 2005,4373.)

Rauhanturvaajan työaikana tapahtuneet stressiä aiheuttaneet kokemukset voivat olla hänen elämäänsä vaikeuttavia asioita, jotka kuitenkin pyritään puhumaan halki jälkipuintitilaisuuksissa(defusing/ debriefing). Rauhanturvaajan läheiset elävät arjessa hänen rinnallaan operaation aikana ja sen jälkeen. Huoli rauhanturvaajasta ja hänen jaksamisensa voivat olla stressiä aiheuttavia tekijöitä läheisille. Median luomat kuvat toimialueen olosuhteista ja tapahtumista voivat vääristää läheisen mielikuvaa siitä, miten ja millaisissa olosuhteissa rauhanturvaaja tekee työtänsä. Puolustusvoimat järjestävät operaatioissa olevien rauhanturvaajien läheisille läheistenpäivä-tilaisuuden, jossa kerrotaan operaatiosta, alueen turvallisuustilanteesta, sosiaalieduista sekä läheisten vertaistuen mahdollisuuksista. Puolustusvoimat jakavat reaaliaikaista tietoa virallisilla tiedotteilla esimerkiksi internet-sivuillaan.(Puolustusvoimat, 2012.)

Tunteet kuuluvat ihmisten toiminnansäätelyjärjestelmään, jonka tarkoituksena on varmistaa turvaverkon pitävyys. Tällöin turvaverkko takaa hyvinvointimme, kun se on

uhattuna tai se lisää hyvinvointiamme entisestään, kun mikään vaara ei meitä uhkaa. Tunteet ovat keskeinen osa hyvinvointiamme edistävää neurofysiologista järjestelmää, jonka toiminta on välttämätöntä, että selviäisimme elämästä. Tunteiden perustehtävänä on pitää meidät hengissä välttämällä kipua, hakeutumaan ravinnon luokse, etsiä turvaa ja suojaa ja viedä meidät sosiaalisten kontaktien luokse. (Nummenmaa 2010, 16-17,187.)

Tunneprosessi voidaan jakaa kahteen erilaiseen osioon: tiedostamattomaan ja tietoiseen. Tiedostamattomaan eli autonomiseen tunneprosessiin kuuluvat aivotoiminnan muutokset, kehon toiminnan muutokset, käyttäytymisen muutokset ja tunneilmaisut. Tietoiseen osaan tunneprosessia kuuluvat tunnekokemukset, jotka ovat tietoisuus tunnetilasta(olen surullinen) ja tietoisuus tunteen aiheuttajasta (läheiseni on sairastunut). (Nummenmaa 2012,16.)

Tunteet syntyvät nopeasti ja ne ovat kestoltaan melko lyhyitä: sekunneista tunteihin. Tunteet vaikuttavat hetkellisesti toimintaamme. Mielialalla viitataan pitkäaikaisempaan mielentilaan, jossa koetaan tietäntyyppisiä tunteita, esimerkiksi masennuksessa kielteisiä tuntemuksia. Tunteiden tehtävänä on toiminnan muokkaaminen ja mielialat vaikuttavat enemmän ajatteluun. Tunteiden koettu voimakkuus on yleensä korkeampi kuin mielialan. Yleisesti ihmiset kuvailevat perustunteisiinsa kuuluvaksi ilon, pelon, vihan, inhon, surun ja hämmennyksen. Ne ovat syntyneet lajinkehityksen myötä ja niitä kuvaavat parhaiten kasvojen ilmeet. Perustunteillakin on omat tehtävänsä toiminnan ohjauksessa. Suomalaiset kuvaavat tunteitansa käyttäen yleisemmin noin 50 erilaista sanaa. (Nummenmaa 2012, 32-36.)

Tunteiden näyttäminen ja niistä puhuminen ovat tärkeitä sosiaalisen vuorovaikutuksen elementtejä. Psykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiimme kuuluu turvallinen tunteiden käsitteleminen. Kaikelle on aikansa ja paikkansa. Jos rauhanturvaajan läheisellä ei ole mahdollisuutta käsitellä tunteitansa turvallisessa seurassa, hän voi yrittää peitellä todellisia tunteitansa. Lyhytaikaisesti se on helppoa, koska kulttuurissamme ei ole suotavaa näyttää vihan surun ja aggressiivisuuden tunteita. Tunteiden pitkäkestoisella peittämisellä voi olla haitallisia vaikutuksia terveydelle. Se on elimistölle kuormittava tila, joka konkreettisesti lisää sydän- ja verisuonijärjestelmän kuormitusta, joka pitkällä aikavälillä voi olla haitallista fyysiselle terveydelle. Tunneilmaisujen aktiivisella peittämisellä on kognitiivisten toimintojen heikentävä vaikutus, kuten muistin toiminnan häiriöt. Pitkit-

tyneet kielteiset tunteet aiheuttavat immuunipuolustusjärjestelmän heikkenemistä ja pahentavat kivun kokemuksia.(Nummenmaa 2012, 104, 192.)

Stressin lisäksi ihmisen tunne-elämään kuuluu muitakin negatiivisia tunnetiloja, joiden kanssa tulee elää päivittäin. Uupumuksen tunne on yhteydessä negatiivisiin tunteisiin työn ja levon aikana. Uupumus ei kuitenkaan ole yhteydessä väsymykseen, uneliaisuuteen tai torkkuvaisuuteen vaan esimerkiksi suruun, pettymykseen, pelokkuuteen, levottomuuteen, vihaisuuteen ja suuttuneisuuteen. Heponiemen tutkimus osoittaa, että synnynnäisellä temperamentilla kuten myös uupumuksella on vaikutusta sekä fysiologisiin että emotionaalisiin reaktioihin stressitilanteissa.(Heponiemi 2004,4.)

## 5. TUTKIMUSOTE

Tieteellisessä tutkimuksessa on kaksi tärkeää puolta. Toinen on tosiasioiden löytäminen ja niiden kuvaaminen (deskriptiivinen). Toinen on hypoteesien ja teorioiden muodostaminen (teoreettinen). Teorian muodostamiseksi on kaksi päätavoitetta: tapahtumien ja tulosten ennustaminen ja näin uusien tosiasioiden löytäminen, sekä aiemmin muistiin merkittyjen tosiasioiden selittäminen tai ymmärrettäväksi tekeminen. Tieteen aatehistoriassa G. H von Wright:in mukaan voidaan erottaa kaksi pääperinnettä. Näillä on eri käsitys ehdoista, jotka selityksen ja tieteen lain on täytettävä, jotta ne voisivat olla tieteellisesti hyväksytyjä. (Von Wright 1971, 1-6).

Toinen on nimetty Aristoteleen perinteeksi, jota myös kutsutaan teleologiseksi selitykseksi. Siinä selittämisen tehtävä on pikemminkin saada ilmiö teleologisesti ymmärrettäväksi kuin ennustaa ilmiöitä niihin vaikuttavien syiden perusteella. Toinen on Galilein perinne, jota kutsutaan myös kausaaliseksi selitykseksi. Eksaktiset luonnontieteet, kuten matemaattinen fysiikka, antavat tarkan mittapuun, jonka avulla voidaan mitata muiden tieteiden kehitys- ja täydellistymisaste. Tuolloin yksityistapaukset alistetaan hypoteettisesti otaksuttujen yleisten luonnonlakien alaisuuteen. Tuolloin voidaan puhua luonnontieteellisestä tutkimusotteesta. (Von Wright 1971, 1-6).

Aristoteleen perinteen ja pyrkimyksen mukaan asiat voidaan tehdä joko teleologisesti tai finalistisesti ymmärrettäviksi. Teleologista selitystä voidaan nimittää myös ihmistieteelliseksi tutkimusotteeksi. Teleologisuuden mukaan teko selitetään tekijän omien päämäärien tai tarkoitusten avulla. Siinä tutkitaan henkilön eläytyvyyttä ja empaattista ymmärtämistä. (Von Wright 1971, 1-6). Teleologia esittää kysymyksiä tarkoituksesta. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara, 2010,130). Se kysyy mitä varten jotakin tapahtui? Teleologinen selittäminen voidaan jakaa intentionaaliseen ja funktionaaliseen selittämiseen. Intentionaalissa selvitetään mikä on toimijan oma tiedostettu motiivi tai tavoite toiminnalle, mitä hän aikoo tehdä. Funktionaalissa ilmiötä selitetään sen mukaan, miten se palvelee tietyn systeemin olemassaoloa. Finalistisesti selitettäessä asiat pyritään muuntamaan kausaaliseksi selityksiksi. (Von Wright 1971, 1-6). Tässä työssä käytän ihmistieteellistä tutkimusotetta.

## 5.1 Kokemuksen tutkiminen

Kokemuksen tutkimisen tieteellisyyden lähtökohta on objektiivisuus kohteenmukaisuudeksi ymmärrettynä, kuten Perttula (2005) asian ilmaisee kirjoitelmassaan fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Tutkijan on tavoitettava tutkittava asia sellaisena kuin se tutkimuskysymysten kannalta todellisuudessaan on olemassa. Ennen kuin tutkimus voi alkaa, on tutkittavan oltava kiinnostunut toisten ihmisten kokemuksista ja selvitettävä itselleen, mitä hän haluaa niistä kokemuksista ymmärtää. Tutkijan on myös löydettävä ihmisiä, joille on elämässään tapahtunut tutkimuksen aiheena oleva kokemus. Tutkimusta ei voida kuitenkaan tehdä, elleivät nämä henkilöt ole halukkaita kuvaamaan näitä kokemuksia tutkijalle. Tutkimukseen suostuville ihmisille on tärkeä kertoa, miksi juuri heidän elävät kokemuksensa ovat tutkimisen arvoisia. Elävä kokemus voi syntyä tunteesta, tiedosta, intuitiosta, uskosta tai niiden yhdistelmistä. Ennen tutkimuksen aloittamista, tutkijan ei oleteta ymmärtävän edes yleisellä tasolla toisten kokemuksia. Tutkija tutustuu tutkimuksen kuluessa tutkimukseen osallistuvien elämäntilanteisiin. Kokemuksia ei voida kuitenkaan tutkia empiirisesti, elleivät osallistujat kuvaa kokemuksiaan jollakin tavalla. (Perttula 2005, 116-140.) Miten kokemus voidaan sitten kuvailla? Jokainen kuvailee verbaalisesti kokemuksensa kytkien sen olotilaansa, tunteeseen, hajuihin, makuihin ja sitouttaen olosuhteisiin ja johonkin tilaan. Husserlin mukaan:

*”Kokemus on maailman kohtaamista, maailma itse on tiedostettu kohde.”*

(Pulkkinen 2010, 34).

## 5.2 Fenomenologinen lähestymistapa

Fenomenologinen lähestymistapa tavoittelee tutkimustilanteen neutralisoimista. Kuvatavat kokemukset pyritään liittämään tutkittavan henkilön omaan arkeen. Tutkimusaineistoa hankittaessa esimerkiksi haastatteleamalla, tutkija pyrkii olemaan läsnä, mutta kuitenkin sosiaalisesti tilanteesta häivyttäen. Fenomenologinen haastattelu pyrkii siihen, että haastateltava voi ilmaista kokemuksiaan kuin yksinpuheluna. Tutkijan on haastattelutilanteessa johdatella haastateltava elävien kokemusten suuntaan. Tutkijan ei tarvitse tulkita kuvattuja kokemuksia. Tutkijan ei tule painostaa haastateltavaa pidemmälle kokemustensa muisteluisaan kuin hän pystyy itseksensä etenemään. Tutkittaessa ihmisten kokemuksia, on hankaluutena se, että tutkimuskohde on toisten elävä kokemus. Tutkija

saa kuvauksen heidän kokemuksistaan heidän kuvauksensa mukaan. (Perttula 2005, 140-143.)

Fenomenologinen tutkimusote kuvaa sitä, miten koemme todellisuuden. Arkielämäsämme ajattelemme maailman ja elämämme olevan valmis kokonaisuus ja todellisuus, jota etenemme kronologisessa järjestyksessä. Mutta fenomenologinen ajattelu korostaa sitä, miten asiat tulevat meille jokaiselle todellisiksi ja tapahtumat saavat merkityksen tunteidemme ja omakohtaisen kokemuksen mukaisesti. Fenomenologia ei pyri selittämään ilmiöitä ulkoisten tekijöiden tai syiden avulla, vaan siinä keskitytään ihmisen sisimmän tutkiskeluun. Kaksi ihmistä voi kokea saman tilanteen erilaisena. Siihen vaikuttavat oma henkilöhistoriamme, työkokemuksemme ja roolit elämämme vaiheissa. Toiset suorittavat arkea laput silmillä, toiset elävät intohimoisesti jokaisessa hetkessä läsnä. Fenomenologinen ajattelu pyrkii kysymään kysymyksiä yhä uudelleen ja uudelleen ja etsimään näihin kysymyksiin vastauksia kokemusten pohjalta. Esimerkiksi Miettinen, Pulkkinen ja Taipale (2010) esittävät nuo tärkeät kysymykset: Kokeeko ihminen tapahtumat havaittuina, muistettuina vai kuviteltuina? Kuka tai mikä on se kokemuksen koki- ja? Miten minun kokemukseni on suhteessa toisen ihmisen kokemukseen? Ovatko toiset ihmiset minun havaintojen kohteita, vai vaikuttavatko he tapaan, jolla asiat minulle ilmenevät? (Miettinen & Pulkkinen & Taipale 2010, 11- 20.)

Tämän opinnäytetyön tekemisen ohjenuorana pidän fenomenologian ajattelun oppi-isän Husserlin teesiä vuodelta 1911:

*”Seuraa tutkittavan asian luontoa, ei ennakkoluulojamme tai esikuviamme.”*

Opinnäytetyön kysymyksiä miettiessäni pohdin myös teesin mukaisesti, mitä minun kannattaa kysyä ja miksi. Jokaisessa ajassa ja aiheessa on kysymyksiä, jotka ovat kysymisen arvoisia, mutta ne on minun kysyjänä määriteltävä aina uudelleen. Kuten Strömberg (2002) on tehnyt aiheen kannalta kysymyksiä, niin pätevätkö ne vielä tässä ajassa ja minun haastatteleminen henkilöille. Asian tutkimisen luotettavuuden kannalta kysymykset tulee olla jokaiselle haastateltavalle samat, mutta temahaastattelun muodossa joillekin haastateltaville voi kuitenkin tulla enemmän kysymyksiä tarkennettaessa aihetta. Kysymysten vastaukset voivat olla ennakkoluulojen perusteella erilaiset, koska haastateltavista osa on naisia ja osa miehiä. (Miettinen & Pulkkinen & Taipale 2010, 11-20.)

### 5.3 Fenomenologinen asenne

Fenomenologisen tutkimuksen kulmakivenä pidetään tutkijan erityislaatuista asenne-muutosta. Husserlin nimesi tämän aikoinaan fenomenologiseksi reduktioksi, jolloin tutkija siirtyy naiivista ja jokapäiväisestä asenteesta filosofiseen asenteeseen ja ajatteluta-paan. Tutkijan asenne ympäröivään maailmaan on tärkeä. Fenomenologisena asenteena hän pitää asennetta, joka tulee arkiasenteemme vastakohtana. Luonnollinen asenne arki-elämässämme on ajattelumalli, jossa maailma on todellinen ja olemassa oleva; suh-teemme todellisuuteen on luontevaa, arkista ja jokapäiväistä. Fenomenologian päämää-ränä on huomioida subjektiivisen kokemisen prosessi, jossa maailma todellistuu koke-muksemme ja tietoisuutemme kautta. Itsestään selvät arkipäivän tapahtumat nähdäänkin kyseenalaisena ja arvotuksellisenä. Tutkijan tuleekin jättää omaksutut ennakkokäsityk-set ja perinteiset teoriat pois ja pyrkiä korostamaan näkemystään siitä, miten asiat ovat läsnä tietoisuudessamme. (Pulkinen 2010, 28 - 36.)

Suomessa fenomenologisen ajattelun yhtenä kehittäjänä pidetään Lauri Rauhala (s. 1914). Hänen mukaansa ihmisen ajattelussa on läsnä aina merkityskokemus. Tajunnassa olevat mielet (noemat) prosessoituvat mielellisyydessä. Maailmankuva järjestyy uudel-leen uuden kokemuksen myötä mielen verkostoksi, jossa laadullisesti erilaiset merki-tyssuhteet täydentävät toisiaan uudessa kokonaisuudessa. Maailma ilmenee jokaiselle toisiinsa suhtautuvien merkitysten kokonaisuutena (Rauhala 2005, 36 -37.) Kaikessa orgaanisessa elämässä on ”tajutonta” itsesäätelyä, kuten amebassa, joka ei vaadi eliöltä ajattelutoimintaa. Ihmisen tajuntaa voisi kuvata kokemisen elämyksellisyyden kokonai-suudeksi. Ihmistajunnassa voi olla psyykkisiä tietoisia tai tiedostamattomia merkitysko-kemuksia, kuten halut, pyynnöt, toiveet, odotukset, motiivit ja pelot. Maailma ihmisi-neen ilmenee meille merkityksien avulla ja mielen avulla syntyy merkityssuhteita, kuten havainnot, ajattelu ja monet tunteet. Tajunta on Rauhalan mukaan kaikkein realistisinta ihmisessä, koska kaiken muun realismus ilmenee ja voidaan todeta juuri tajunnassa. (Rauhala 2005, 41- 43, 48,85,116.)

*Tajunta tulee olemassa olevaksi merkityksissä. Tajunta on merkityksen kehkeytymisen, niiden keskinäisiin suhteisiin asettumisen ja niiden jatku van muuttumisen prosessi.* (Rauhala 2005,48).



## 6. AINEISTON HANKINTA JA ANALYYSIMENETELMÄT

Aineiston kirjallista materiaalia aloin keräämään jo kesällä 2011. Alustavaa tietoa sainkin melko hyvin. Kesän ja syksyn aikana luin noin 10 kirjaa, joita pystyin käyttämään lähteinä työssäni. Olin yhteydessä syksyllä 2011 Suomen Rauhanturvaajaliiton veteraanituen pääkouluttajaan Hannu Piispaseen ja kysyin liiton kiinnostusta aiheeseen. Häneltä sain kannustusta aihevalintaan. Syksyn 2011 ja kevään 2012 aikana aloin työstämään tutkimussuunnitelmaa. Tutkimussuunnitelman sain valmiiksi toukokuussa 2012.

### 6.1 Aineiston hankintamenetelmänä teemahaastattelu

Aineiston hankintamenetelmänä on käytetty teemahaastattelua. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on aina ihminen, hänen elämänpiiri ja niihin liittyvät merkitykset. Näin ollen laadullisen tutkimuksen tärkeinä osa-alueina ovat etiikka ja eettisyys. (Kylmä & Juvakka 2007,16,20.)

Laadullisen tutkimuksen haastateltaviksi valitaan sellaisia henkilöitä, joilla on kokemusta tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Opinnäytetyöhön on valittu haastateltavaksi rauhanturvaajan läheisiä, jotka ovat erilaisessa roolissa rauhanturvaajaan nähden. Haastateltavista kolme on rauhanturvaajan äitejä, yksi isä ja yksi veli. Haastateltaviksi ei ole valittu alaikäisiä lapsia, koska heidän kanssaan haastattelutilanne ja sen analysoiminen olisi ollut vaikeaa. Opinnäytetyöhön haastateltavat on valittu harkinnanvaraisena otantana henkilöistä, joiden tiesin aikaisemman työkokemukseni perustella olevan rauhanturvaajan läheisiä. (Kylmä & Juvakka 2007, 26.) ; (Eskola & Suoranta 1998, 18.) Heillä oli aiheesta kokemusta ja he suostuivat puhelinkeskustelun perusteella opinnäytetyötä tukevaan haastatteluun. Alkukyselyiden jälkeen kovinkaan moni ei kuitenkaan halunnut osallistua haastatteluun. Haastateltaville kerrottiin puhelinkeskustelussa aihepiiri, jota haastattelu koskisi sekä haastattelun arvioitu kesto. Heiltä myös informoitiin haastattelun nauhoituksesta ja siitä, mihin tarkoitukseen nauhoitusta käytetään. Puhelinkeskustelun jälkeen heillä oli vielä mahdollisuus kieltäytyä haastattelusta.

Tässä opinnäytetyössä laadullista tutkimusta voidaan kutsua myös ymmärtäväksi tutkimukseksi:

*”Ymmärtäminen ihmistä tutkivien tieteiden metodina on eräänlaista eläytymistä tutkimuskohteisiin liittyvään henkiseen ilmapiiriin, ajatuksiin, tunteisiin ja motiiveihin.”*

(Tuomi & Sarajärvi 2002, 27).

Opinnäytetyön aineiston hankintamenetelmänä oli teemahaastattelu. Teemahaastattelu oli luonnollinen valinta tällaisen aiheen kohdalla, kun haluttiin tietää haastateltavan kokemuksia tunteita herättävästä aiheesta. Haastattelu muistuttaa sisällöltään keskustelua, mutta haastattelun tarkoituksena on aina kerätä tietoa ja se on ennalta suunniteltua päämäärähakuista toimintaa. Haastattelun tulisi olla aina henkilökohtainen, jolloin tilanne on rauhallinen ja haastattelija pystyy keskittymään vastausten tallentamiseen ja mahdollisesti esittämään lisäkysymyksiä haastateltavalle. Haastattelijan tulisi ohjata haastattelun kulkua, mutta se voi tapahtua hienovaraisesti niin, ettei haastateltavan ajatuksen juoksu katkea tai ettei hän unohda, mitä aikoi seuraavaksi kertoa aiheesta. Teemahaastattelua voidaan nimittää myös puolistrukturoiduksi haastatteluksi. Tätä haastattelumuotoa käytetään yleisesti tilanteissa, joissa tutkimuksen kohteena ovat emotionaalisesti arat aiheet. Tällä menetelmällä tutkitaan myös usein heikosti tiedostettuja seikkoja tai ilmiöitä, joista haastateltavat eivät ole tottuneet keskustelemaan. Teemahaastattelua voidaankin pitää avoimuudessaan lähellä syvähaastattelua. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75 - 77.)

Haastattelut tehtiin eri puolilla Suomea. Haastattelut tehtiin rauhanturvaajan läheisen kotona tai vastaavassa paikassa. Haastateltaville kerrottiin jo alkupuhelun aikana, että haastattelut tullaan nauhoittamaan ja nauhoitukset puretaan ja kirjoitetaan puhtaaksi. Heille kerrottiin haastattelun alussa, että nauhoitteita ei tule kuulemaan kukaan muu kuin haastattelija. Haastattelujen alussa haastateltaville annettiin neuvo, että heidän tulisi pysyä nimettömänä, eikä paikkakunnan nimiä saa sanoa. Rauhanturvaajasta tulisi kertoa haastattelun aikana vain nimettömästi ja niin, etteivät yksityiskohtaiset selostukset paljasta hänen tai läheisen henkilöllisyyttä. Haastattelutilanteet nauhoitettiin Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun terveysalan yksiköstä lainatulla digitaalisella nauhurilla. Kysymysrunko oli kaikille haastateltaville sama. Lisäkysymykset keskustelun aikana toivat lisäinformaatiota teemoittain etenevään keskusteluun.

Laadullisessa tutkimuksessa haastateltavia on yleensä vähän. Tutkimuksen tavoitteena on kerätä mahdollisimman rikas aineisto kohteena olevasta ilmiöstä. Aineisto onkin yleensä laaja, vaikka haastateltavia on vähän. Tutkijan tulee arvioida tapauskohtaisesti, milloin haastateltavia on riittävästi. (Kylmä & Juvakka 2007, 27.) Rajasin haastateltavat aikaisemmin viiteen henkilöön, koska ajan puutteen vuoksi en olisi ehtinyt tekemään enempi haastatteluja tai litteroimaan niitä. Jokainen haastattelu oli laadultaan hyvä. Haastateltavat olivat miettineet aiheita aikaisemmin jo valmiiksi, joka helpotti haastattelijan työtä. Haastateltavat kertoivat avoimesti omista tunteistaan ja kokemuksistaan, eikä monia tarkentavia kysymyksiä tarvittu.

Haastattelutilanne voi olla joustava, koska kysymykset voidaan toistaa ja niitä voidaan tarkentaa. Jos haastateltava ei ymmärrä tiettyjä asiailmauksia, voidaan niitäkin selittää tilanteessa auki. Haastattelutilanne voidaan ajallisesti rajata tietyn mittaiseksi, joka soviin haastateltavan kanssa jo etukäteen. Näin haastateltava tietää, miten kauan tilanne häneltä vie aikaa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75.) Kerroin haastattelun alussa haastateltaville, että olen rajannut haastattelun kestoksi 60 minuuttia. Kerroin myös, että heidän ei tarvitse kertoa heille kipeitä asioita, haastattelu voidaan aina keskeyttää, jos siltä tuntuu ja heillä on oikeus olla vastaamatta mihin kysymykseen tahansa. Parhaimman tuloksen haastattelusta saa, jos pystyy antamaan haastateltavalle etukäteen haastattelun kysymykset tai aihealueen. Näin haastateltavalla on aikaa tutustua kysymyksiin ja miettiä mahdollisia vastauksiaan.

Haastattelun teema-alueet muodostuvat haastattelijalle perehdyttäessä teoriaan ja tutkimustietoon. Haastattelurungoksi ei tarvitse miettiä tarkkoja yksityiskohtaisia kysymyksiä, vaan kysymykset voidaan järjestää teema-alueuuttelon tavoin. Teema-alueet edustavat näin pääkäsitteiden spesifioituja alakäsitteitä tai – luokkia. Ne voivat olla myös iskusanamaisia luetteloita, jotka toimivat haastattelutilanteessa haastattelijan muistilistana. Sanat voivat näin ohjata haastattelun kulkua loogisessa järjestyksessä. Teema-alueet operationaalistetaan haastattelussa kysymyksillä. Tutkimuksessa käytettävät keskeiset käsitteet on aina määriteltävä ja purettava auki. (Hirsjärvi & Hurme 1982,41.)

Haastattelut ja niiden litterointi oli tarkoitus tehdä kesän 2012 aikana. Tämä ei kuitenkaan työkiireiden takia onnistunut. Sain tehtyä haastattelut elokuun ja syyskuun aikana. Litterointi ja klusterointi tapahtui aina haastattelun jälkeisenä päivänä. Näin joka haastattelun jälkeen avainteemat alkoivat nousta haastattelu kerrallaan esille yhä voimakkaammin.

## 6.2 Sisällönanalyysi

Opinnäytetyön analysointimenetelmänä on käytetty sisällönanalyysimenetelmää, jota kutsutaan myös dokumenttien analyysimenetelmäksi. Sitä käytetään päiväkirjojen, kirjojen, puheiden, dialogien, raporttien, kirjojen ja artikkelien analysointiin. Sisällön analyysissä voidaan edetä kahdella erilaisella tavalla: aineistosta lähtien eli induktiivisella tavalla tai deduktiivisesti eli aikaisemmasta käsitejärjestelmästä, jota hyväksikäyttäen aineisto luokitellaan. Perinteinen analyysimalli on teorialähtöinen malli. (Kyngäs & Vanhanen, 1999, 3 – 5.);(Tuomi & Sarajärvi 2002, 111-114.) Opinnäytetyö perustuu Richard Lazaruksen ja Susan Folkmanin selviytymisteorian ajattelumalliin. Työssä kuvailen tämän mallin ja määrittelen sen pohjalta opinnäytetyöhön kiinnostavat ja esille nousevat käsitteet, joita tarkastelen sitten lähemmin.

Tässäkin opinnäytetyössä aineiston analyysiä siis ohjaa valmis aikaisemman tiedon perusteella luotu kehys. Induktiivisessa sisällönanalyysissä aineistosta lähtevää analyysiprosessia kuvataan aineiston pelkistämisenä, ryhmittelyinä ja abstrahointina. Pelkistäminen tarkoittaa sitä, että aineistosta koodataan toistuvia ilmaisuja, jotka liittyvät olennaisesti tutkimustehtävään. Tutkijan tulee ryhmiteltäessä aineistoa yhdistää pelkistettyjä ilmaisuja. Abstrahoinnissa muodostetaan yleisien käsitteiden avulla kuvaus tutkimuskohteesta. Aineistoa voidaan pelkistää kysymällä aineistolta tutkimustehtävän mukaista kysymystä. Tutkija kirjaa aineistoon itselle merkiksi marginaaliin asiat, jotka aineistosta löytyvät vastauksena tähän kysymykseen. Ilmaisut kirjataan tarkkaan samoilla termeillä kuin teksti on aineistossa. Pelkistetyistä ilmaisusta muodostuu näin ensimmäisen vaiheen tarkistuslistat. (Kyngäs & Vanhanen, 1999, 5.)

Seuraavana vaiheena tulee ryhmittely. Tällöin pelkistettyjen ilmaisujen erilaisuudet ja yhtäläisyydet etsitään. Samaa asiaa tarkoittavat ilmaisut yhdistetään samaan kategoriaan ja annetaan niille nimi, joka kuvastaa sen sisältöä. Kategorioita muodostettaessa tutkijan päättäntävallassa on, mitkä samaa tarkoittavat asiat yhdistetään samaan kategoriaan ja mitä ei voida yhdistää. Jo tähän vaiheeseen kuuluu aineiston abstrahointia eli käsitteel-

listämistä. Samansisältöiset kategoriat yhdistetään toisiinsa muodostaen niistä yläkategorioita. Yläkategorioille annetaan nimi, joka kuvaa siitä alakategorioita, joista se muodostuu. (Kyngäs & Vanhanen, 1999, 6-7.)

Abstrahointia jatketaan yhdistämällä kategoriat niin kauan, kuin se sisällön kannalta on mielekästä ja mahdollista. Kategorioiden nimeämisessä käytetään usein deduktiivista päättelyä eli niille annetaan nimi, joka on aikaisemmin tuttu käsite tai sanapari, esimerkiksi psyykkinen hyvinvointi. (Kyngäs & Vanhanen, 1999, 7.)

Toinen analysointitapa on deduktiivinen sisällönanalyysi. Siinä voidaan käyttää valmista viitekehystä, jonka avulla aineisto analysoidaan. Sitä voi ohjata teema, käsitekartta tai malli, joka perustuu aikaisempaan tietoon. Aikaisemman tiedon avulla tutkija tekee analyysirungon, johon sisällöllisesti sopivia asioita aineistosta tutkija etsii. Analyysirunko voi olla väljä, jonka sisälle tutkija muodostaa aineistosta kategorioita noudattaen induktiivisen sisällön analyysin periaatteita. Deduktiivisessa sisällönanalyysissä voidaan käyttää myös strukturoitua analyysirunkoa, johon aineistosta poimitaan asioita, jotka siihen sopivat. Tuolloin puhutaan kategorioiden, käsitteiden, mallien tai hypoteesien testaamisesta. (Kyngäs & Vanhanen, 1999, 7-8.)

Sisällönanalyysiä voidaan käyttää, kun tutkitaan kommunikaatiotapahtumaa; kuka sanoo ja kenelle mitä, miten ja millä vaikutuksella. Kun aineisto on saatu tiivistettyä ja kerrottu asia pelkistettyä, on tutkijan helpompi päättää laadullisen sisällön analyysi. Se päättyy siihen vaiheeseen, kun kysytään, kuinka monta kertaa jokin asia ilmenee pelkistetyssä aineistossa. Tutkimuksen edetessä loppua kohti tuloksena raportoidaan analyysissä muodostettu malli, käsitejärjestelmä, käsitekartta tai kategoriat. Lisäksi kuvataan kategorioiden sisällöt eli se mitä kategoriat tarkoittavat. Sisältö kuvataan alakategorioiden ja pelkistettyjen ilmausten avulla. Tutkijan tulee tässäkin vaiheessa varmistua siitä, ettei tutkittavia voida tunnistaa suorien lainausten perusteella. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 3, 5,10.)

### 6.3 Käsitekartta

Aineiston pelkistämisen prosessissa aineistosta koodataan ilmaisuja, jotka liittyvät tutkimusongelmaan. Tutkija ryhmittelee aineistosta pelkistettyjä ilmaisuja, jotka kuuluvat yhteen. Aineisto abstrahoidaan käsitteellistämisen avulla. Analyysiä jatketaan yhdistä-

mällä samansisältöiset alakategoriat toisiinsa, jotka muodostavat puolestaan yläkategorioita. (Kyngäs & Vanhanen, 1999, 6-7.)

Seuraavassa esitän kaavion ala- ja yläkategorioin, kuinka yhdistäviin käsitteisiin päästiin haastatteluiden perusteella. Jokaisessa haastattelussa nousivat esille samat käsitteet. Rauhanturvaajan läheisillä oli ahdistuneisuuden tunteita, koska heidän oli vaikea sietää ikävän tunteita ja sitä, etteivät he saaneet rauhanturvaajaan yhteyttä silloin, kun olisivat halunneet. Kaikilla haastateltavilla oli huoli rauhanturvaajan turvallisuudesta ja toimialueen epävakaasta turvallisuustilanteesta. Nämä nostivat esiin alakulon ja surun tunteita.

Toimialueen tapahtumien kulkua oli läheisillä vaikea seurata ja mediassa esille tulleita yksityiskohtia he eivät pystyneet paikallistamaan. Jännittyneisyyttä aiheutti epävarmuus siitä, onko oma rauhanturvaaja tapahtumien keskipisteessä vai kauempana, jolloin myös loukkaantumisen mahdollisuus kasvoi. Hermostuneisuus ja huolestuneisuus nostivat yhteiseksi nimittäjäksi pelon.

Haastatteluissa nousi esille vahvasti myös positiivisia tunnereaktioita. Niistä yleisin oli läheisen tunne siitä, että rauhanturvaaja pärjää, koska oli kokenut matkaaja ja osaava työntekijä, vaikka rauhanturvatyö oli jotakin uutta. Koulutuksen myötä ja toimialueella olemisen myötä läheisille oli tullut tunne siitä, että rauhanturvaaja osaa toimia tehtävänsään ulkomailla. Haastateltavien ylpeyden tunne rauhanturvaajasta ja hänen tekemästä arvokkaasta työstä nousi suositukseksi puheenaiheeksi. Läheiset kokivat kulkevansa rinnalla erikoisessa elämänvaiheessa, johon jokainen ei pääse osallistumaan. Nämä positiiviset tunteet auttoivat koti-suomessa läheisiä sopeutumaan uuteen tilanteeseen ja tuomaan helpottuneisuuden tunnetta arkeen. Haastateltavat kokivat rauhanturvaoperaatioajan kokonaisuudessaan positiivisena kokemuksena heille itselleen.

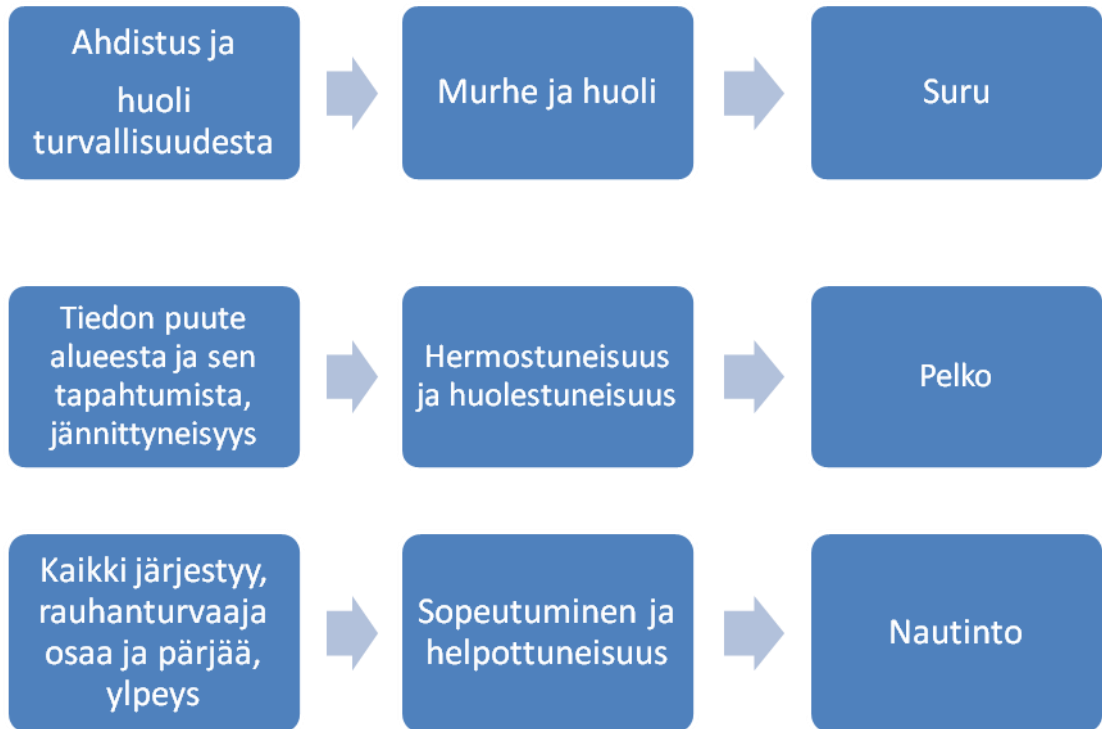
Tässä opinnäytetyössä alakategorioissa esiintyivät usein seuraavia ilmauksia, joiden mukaan alakategoriat ovat nimetty.

-” tunne, että onko kaikki hyvin”; ” huoli hänestä”; ”ahdisti ajatus”(ahdistus ja huoli turvallisuudesta)

-” kun hän alotti sen, oli pelkoakin”; ”pelokas tunne”; ”välimatkoja olis ollu hyvä tietää”; ” ei tiennyt minkälainen se paikka ja minkälaista siellä on”; ” en tiennyt sitä, mitä siellä on”; ”oli sellaista jännittyneisyyttä ”( tiedon puute alueesta ja sen tapahtumista, jännittyneisyys)

- ”mutta tää on hienoa: rauhanturvaajat tekevät arvokasta työtä”; ”kyllä se pärjää”; ”kyllä se hyvin pärjää. aina on pärjänny”; ”pärjäävä luonne. mää aina kyllä sitten luotin”; ”iskä tunki tietynlaista ylpeyttä ”. ( kaikki järjestyy, rauhanturvaaja osaa ja pärjää, ylpeys).

Alakategoria                      Yläkategoria                      Yhdistävä kategoria



## 7. TULOKSET JA LUOTETTAVUUDEN TARKASTELU

Opinnäytetyöhöni haastattelin viittä läheistä. Haastatteluista saatu aineisto oli laaja ja laadukas. Haastatteluista esiin tulevia mielipiteitä ja ajatuksia ei voida kuitenkaan yleistää kaikkiin läheisiin. Nämä kokemukset ja näkemykset olivat opinnäytetyötä tukevan haastateltavien omiin kokemuksiin liittyviä. Haastatteluiden perusteella nousi tärkeitä tuloksia ja johtopäätöksiä, joilla on mielestäni tämän opinnäytetyön kannalta suuri merkitys. Laadullisessa opinnäytetyössä haastatteluiden määrä ei ole tärkeä, vaan sisällön laatu. Sisällöltään rikkaasta haastattelusta voi saada pitkästi litteroitavaa aineistoa. Haastateltavista kolme oli naisia ja kaksi miestä. Iältään he olivat 34 – 60-vuotiaita. Haastateltavien roolit rauhanturvaajan nähden olivat äiti, isä ja veli. Rauhanturvaajat olivat palvelleet eri operaatioissa ja eri tehtävissä. Yhden haastateltavan lapsi oli toiminut pioneerina (miinojen ja räjähtämättömien ampumatarvikkeiden raivaajana), mikä toi työtehtävän vaarallisuuteen lisäjännitteitä. Rauhanturvaajista kaikki olivat haastattelun tekemiseen mennessä kotiutuneet toimialueelta. Haastattelut kestivät 15 minuutista 58 minuuttiin. Litteroitua tekstiä syntyi haastatteluiden puhtaaksi kirjoitusvaiheessa useita kymmeniä sivuja. Haastattelut klusteroitiin teemoittain, mikä helpotti abstrahointia.

Opinnäytetyön tarkoituksena on etsiä vastauksia siihen, ovatko rauhanturvaajan läheiset kokeneet stressiä rauhanturvaajan operaation aikana ja kuinka he ovat stressistä selvinneet. Opinnäytetyön tavoitteena on auttaa kerätyllä tiedolla veteraanituen vapaaehtoisia tehtävässään kohdata päivystävässä puhelimessa rauhanturvaajia ja rauhanturvaajan läheisiä. Opinnäytetyöstä voi myös olla apua hoitohenkilökunnalle heidän kohdatessaan rauhanturvaajan läheinen. Opinnäytetyö voi toimia myös vertaistukena rauhanturvaajan läheiselle, joka ei halua puhua tuntemuksistaan kenenkään ulkopuolisen kanssa. Hän voi saada tietoa siitä, miten muut samassa tilanteessa olevat läheiset ovat tilanteensa kokeneet.

Tässä osiossa nostan esille aiheet, joista puhuttaessa haastateltavat rauhanturvaajan läheiset ovat kokeneet voimakkaita tunnereaktioita ja jotka he nostivat tärkeiksi puheenaiheiksi. Leskinen (2011) raportoi myös samanlaisia tuntemuksia rauhanturvaajan läheisillä. Seuraavat huolenaiheet nousivat haastateltavilla ja myös Leskisellä esille:



- huoli rauhanturvaajan turvallisuudesta toimialueella ja siellä vallitsevista elinolosuhteista.
- kykenemättömyys vaikuttaa operaatioon liittyvissä asioissa.
- jälleen näkemiseen ja rauhanturvaajan sopeutumiseen liittyvät asiat.
- terveys (Leskinen 2011, 34.)

Haastattelujen perusteella läheisen kokemista tunnereaktioista nousi esiin kolme erityisen selvästi:

1. Suru (joka ilmeni lähinnä murheena ja huolena).
2. Pelko (joka ilmeni lähinnä hermostuneisuutena ja huolestuneisuutena).
3. Nautinto (joka ilmeni lähinnä helpotuksena, mielihyvänä ja ylpeytenä).

#### 7.1 Ongelma 1: Läheisen kokema stressi ja siitä selviytyminen

Lazaruksen ja Folkmanin selviytymisteorian mukaan ongelmiin suuntautuvat hallintakeinot (problem-focused) yrittävät selvittää, miten välttää juuri tämä ja samankaltainen tilanne tulevaisuudessa. Ihminen pyrkii muuttamaan tilannetta suoralla toiminnalla, niin että siitä selviytyisi mahdollisimman pienillä vahingoilla. Suunnittelua pidetään yhtenä tärkeimpänä hallintakeinona. (Lazarus & Folkman 1984, 152-153.) Haastatelluista kaksi pyrki tietoisesti rajoittamaan median kautta tulevaan tietoa toimialueelta. He eivät halunneet katsoa uutislähetystyksiä, joissa näytettiin kuvia toimialueelta, koska he halusivat tietoisesti olla järkyttämättä itseään. Yksi haastateltavista kertoi, ettei halunnut seurata median antamaa tietoa, suojellakseen itseään enemmän huolestumiselta.

*”..mikä olis aiheuttanut jotakin muuta, siihen mielentillaan.” (Äiti B)*

Yksi ongelmiin suuntautuvista hallintakeinoista on myös rajoittaa tietoisesti toimintojaan ja ajatuksiaan. Siinä henkilö keskittää kaikki voimavaransa juuri sen tärkeimmän ongelmanratkaisemiseen ja tietoisesti työntää pois mielestään muut

häiritsevät tekijät tai projektit.(Carver & Scheier & Weintraub 1989, 267-269.) Haastateltavista kaikki ottivat esille sen, etteivät halua koko aikaa olla huolissaan ja murehtia. He pyrkivät elämään kokonaisvaltaista elämää täyspainoisesti, vaikka ajatukset olivat rauhanturvaajan luona taka-alalla koko ajan.

*”kun on työ, sitten on tässä monta muuta juttua sen jälkeen vielä, olen omaishoitajana, on niin monta juttua. Pitäis ehtiä harrastaakin vielä ja vähän mummuttaakin vielä”. (Äiti A)*

Tunteisiin suuntautuvat hallinta keinot ovat Lazaruksen ja Folkmanin mukaan vältteleminen, etäännyttäminen, valikoiva tarkkavaisuus, tilanteen uudelleenarviointi, positiivisten seikkojen poimiminen negatiivisesta asiasta ja itsensä psyykkinen voimistaminen.( Lazarus & Folkman 1984, 150.) Haastatelluista välttelemistä hallintakeinona käyttivät kaksi haastateltavaa. Tämä tuli esille lähinnä tiedon valikoimisena toimialueelta. Kaikki haastateltavat käyttivät positiivisten seikkojen poimimista ja itsensä psyykkistä voimistamista. Tämä tuli esille ajatteluna, että rauhanturvaajalle tulee lisää elämäkokemusta, työkokemusta ja että hän saa operaatioajasta paljon itselleen. Haluttiin kannustaa ja suoda tällainen mahdollisuus rauhanturvaajalle.

*”Tunsin tietynlaista ylpeyttä siitä, kun selvisi se, että mihin hänet siellä koulutetaan ja kun tuli kuva pojasta Ahtisaaren vieressä. On onnistunut siinä, että se pystyy siellä olemaan ja pystyy jottain siellä tekemäänkin. Ehkä se kasvatti isänkin itsetuntoa, että mejän poika on siellä, ei siellä kumminkaan montaa tuhatta käy vuodessa. Meijän poika on siellä, se oli se päällimmäinen tunne”. (Isä)*

Hyvän fyysisen kunnon ylläpitämistä pidettiin tärkeänä keinona vahvistaa psyykkistä voimistamista.

*”sehän se oli se lenkkeily, tanssiminen ja koirien kanssa oleminen.” (Äiti B)*

*”lenkkeilee, saunoo, puhuu, yrittää tavallaan siirtää niitä ajatuksia muualle.”(Isä)*

Rauhanturvaajan läheisen kohdalla ei voida puhua suoranaisestä kriisistä ja sen eri vaiheista. Heidän kohdallaan tunnereaktiot ja niiden käsittely nousee suurempaan rooliin. Opinnäytetyötä varten haastattelin viittä rauhanturvaajan läheistä. Heistä kukaan ei ollut kokenut fyysisiä stressin oireita operaation aikana. Kaksi haastateltavista kertoi, että

lyhyitä unettomuuden ajanjaksoja oli ollut, mutta he eivät ajatelleet niiden johtuvan stressistä. Toinen heistä sanoi muutenkin olevansa ”huono nukkuja”. Unihäiriöt pahentuessaan voivat aiheuttaa henkilölle vakavan stressitilanteen. Tällöin voi ilmetä masennusta ja työuupumusta, päihteiden väärinkäyttöä ja jopa itsetuho-ajatuksia. (Mattila 2010.)

*”ei ollut unettomuutta, mutta kyllä mää joskus yöllä heräsin, jos olin lue-  
nut jotakin tai televisiossa oli ollut, niin oli puhetta, että missä ollaan ja  
mitä oli tapahtunut. Tai paikallislehti tai jokin muu isompi lehti kirjotti  
jotain, niin aina tuli sillä lailla mieleen, että....” (Äiti A)*

Stressiin sopeutuminen on erilaista eri yksilöillä. Yleisesti stressioireet ajatellaan johtuvat erittäin stressaavien elämäntapahtumien seurauksena, kuten vaikean sairauden tai läheisen kuoleman kohtaamisen yhteydessä. Tilanteen jatkuessa ihminen sopeutuu stressitekijöiden aiheuttamaan tasapainon muutokseen. (Korkeila, 2005,4373.)

*”En mää ainakaan huomannu. Ruoka maistui ja uni maistui. Asiat meni  
omalla painollaan eteenpäin, samalla lailla kuin muutenkin.” (Äiti B)*

Psyykkisiä stressioireita ei ollut kenelläkään haastateltavista. Kuitenkin heistä kaksi otti esille alituisen pelon ja huolen tunteet. Yhden haastateltavan kohdalla hän ei suoraan kertonut pelostaan lapsensa menettämisestä, mutta tunne siitä haastattelun aikana kuitenkin nousi useasti esille (haastateltava itki haastattelun aikana useasti).

*” Sillä lailla ei voi sanoa, että oliko stressiä, mutta sellaista pelkoa, että  
mitä tyttärelleni tapahtuu. Se meni sitten niin omalla painollaan. Mutta se  
vaan, että mää pelkäsin, ettei hänelle vaan satu mitään, että häällä on kaik-  
ki hyvin siellä.” (Äiti A)*

*”Tietenki se huoli, että miten mennee ja onko siellä terveyttä.” (Äiti B)*

Haastateltavilta tuli esille se, että heillä ei ollut aikaisempaa tietoa kohdemaasta, paikakunnista, kaupungeista tai kylistä, jotka siellä operaatioalueella olivat. Näin ollen median tuoma julkisuus niin hyvässä kuin pahassa, oli vaikea hahmottaa kuuluvaksi oman rauhanturvaajan elämäntapahtumiin. He eivät osanneet puutteellisen perustiedon turvin paikallistaa uutisissa esille tulleita tapahtumia, oliko rauhanturvaaja ollut lähellä tai kaukana tapahtuneesta, esimerkiksi tienvarsipommi tai aseellinen välikohtaus.

*”ei ollut välimatkasta tietoa, ja jos jotakin tuli uutisissa, niin aina tuli sel-  
lainen ajatus, että eihän siellä vaan ollut mitään tapahtunut? aina oli sel-  
lainen olo... ja muutaman kerran mitä tuli uutisissa paikkoja mitä tuli  
nähtyä, että oliko se lähellä, ehkä mää mielessäni kuvailin..” (Äiti A)*

Haastateltavista kolmella on englannin kielen taito niin puutteellista, etteivät he esimerkiksi voineet katsoa tai kuunnella englanninkielisiä uutisia, lukea internetistä esimerkiksi CNN:n toimittamia uutisia tai lukea paikallisia tietotoimistojen raportointeja. Suomenkielisten uutisien seuraaminen oli yhdelle haastateltavista hyvin tärkeää.

Suurin osa haastateltavista kertoi, ettei ollut etsinyt tietoisesti internetistä tai kirjallisuudesta tietoa kohdemaasta tai siellä vallitsevista olosuhteista. Osalla läheisistä internetin käyttö oli puutteellisen osaamisen takia vähäistä ja kolmella heistä ei ollut omaa tietokonetta kotonaan käytössä operaation aikana. Tiedonrippeet, jotka rauhanturvaajan lähtöä edelsivät, olivat tulleet suoraan rauhanturvaajalta. Heille ei ollut annettu kirjallista materiaalia toimialueesta. Rauhanturvaajat olivat kertoneet työnkuvastaan, tulevasta asumisolosuhteista ja niukat tiedot turvallisuustilanteesta ennen operaatioon lähtemistään.

*”Ei siinä osannut pelätä ollenkaan, kun ei sitä tiennyt, mitä sieltä oot-  
taa.”(pyyhkii kyyneleitä). (Äiti B)*

Rauhanturvaaja antoi tietoa toimialueesta, leiriolosuhteista ja työnkuvastaan kirjeillä, tekstiviesteillä, puheluin ja sähköpostein. Operaatioon kuuluvilla palvelusvapailaan Suomessa rauhanturvaaja näytti valokuvia ja filmejä. Puolustusvoimien toimesta rauhanturvaajille kerrotaan säännöistä, joiden puitteissa rauhanturvaaja voi ja saa antaa tietoa työnkuvastaan, toimialueesta, leiriolosuhteista ja turvallisuustilanteesta. Haastateltavat kertoivat mielikuvien selkiytyneen tiedon lisääntyessä, mikä toisaalta myös rauhoitti mieltä. Virallisen tiedottajan kautta toimialueelta tulevat tiedotteet on luettavissa puolustusvoimien verkkosivuilta.

*”Kyllä kai se yhteydenpito oli sitä, mitä kerkesi pitämään, ei kai sitä pysty  
enempi pitämään, mihin saa luvan.” (Äiti B)*

*”Sillä lailla, kun hän toi niitä kuvia. Kyllä se oli sillä lailla mielekästä.  
Tuli aina lähemmäksi.” (Äiti A)*

Haastateltavat toivat esiin, että yhteydenpidosta rauhanturvaajaan ja rauhanturvaajan kotiin päin, oltiin tyytyväisiä. Nykyajan tekniikka mahdollistaa lähes joka olosuhteissa yhteydenpidon puhelimitse. Tietokonetta ei joka taloudessa ollut, joten sen käyttö oli vähäistä. Haastateltavista kukaan ei olisi osannut käyttää videopuhelin mahdollisuutta

internetissä (Skype). Puhelimesta eniten käytetyt ominaisuudet olivat puhelut ja tekstiviestien lähettäminen.

*”Aina se yhteydenotto piti olla siis kerran viikossa, että hän ilmoitti tänne suomeen puhelimella.” (Äiti A)*

*”Helppoa. Puhelimen välityksellähän me oltiin. Nykyaikaa.” (Veli)*

Yhteydenpitomahdollisuutta rauhanturvaajaan pidettiin tärkeimpänä asiana lieventämään läheisen huolta kotimaassa.

*”Kun en saanut häntä kiinni tai hän ei pystynyt soittamaan, tai kun ei ollut kenttää siellä paikalla tai maastossa missä hän lienee ollutkin, niin sitten mää aina soitin hänen kummitädilleen, velipojalleen ja aina tuli sellainen tunne, että onko työllä kaikki hyvin ”(alkaa itkemään) (Äiti A)*

Rauhanturvaaja omalla käyttäytymisellään ja yhteydenpidoillaan osoitti läheisille, että hän arvostaa läheisen rinnalla kulkemista operaation aikana.

*”nämä yhteydenotot olivat kauheen tärkeitä, postikortit..... ja kirjeet. puolin ja toisin.” (Äiti A)*

## 7.2 Ongelma 2: Läheisen psykososiaalinen tuki Suomessa

Yksi varteenotettava ongelmiin suuntautuva hallintakeino Lazaruksen ja Folkmanin mukaan on aktiivinen sosiaalisen tuen etsiminen. Sosiaalista tukea voidaan etsiä erilaisista syistä, joita voivat olla neuvojen pyytäminen, avun pyytäminen ja informaation etsiminen. Tukea voidaan etsiä myös tunnesyistä. Niitä ovat moraalisen tuen tarve, sympatia, ja ymmärryksen hakeminen. Haastateltavat toivat esille tärkeimmäksi tuekseen kumppanin ja oman perheen jäsenet, sukulaisetkin. Tärkeimmäksi tuen muodoksi nousivat keskustelu ja läsnäolo. Keskusteluja käytiin lähinnä perheenjäsenten kanssa, rauhanturvaaja mukaan lukien. Keskusteluja käytiin puhelimitse, tekstiviesteillä ja kasvokkain. Keskusteluhetket olivat perheenjäsenten kanssa sekä spontaaneja että etukäteen järjestettyjä.

*”Kun en saanut häntä kiinni ..niin sitten mää aina soitin hänen kummitädilleen. Hänen velipoikansa sanoi, että ei sillä mitään hätää ole.” (alkaa itkemään) (Äiti A)*

Osa haastatelluista oli työkavereiden ja muiden tuttujen kanssa keskustellut lähinnä omista tuntemuksista ja yleisen tason asioista, joihin ei liittynyt voimakkaita tunteita,

kuten rauhanturvaajan seuraavan palvelusvapaan ajankohta. Työkavereiden ja tuttavien kyselemiset jaksamisesta koettiin miellyttävänä huolenpitona, ei uteluna.

*”kyllä niiden vanhempien ihmisten kanssa, jotka tuntevat perheeni paremmin täällä, tällä kylällä. Silloin olen kyllä keskustellut näistä asioista niille, ja muutamille ystäville, kun tyttäreni oli siellä joukoissa, silloin mää keskustelin ja kaikki oli hengessä mukana, mitä mää juttelin.” (Äiti A)*

Kaksi haastateltavaa otti esille sen, että heillä ei ollut tukena ketään, joiden kanssa keskustella aiheesta. Pohdinnoissaan he ajattelivat aiheen olleen niin vaikea ja arka, ettei muut uskaltaneet kysyä aiheesta mitään. Ehkä läheisen tunnereaktiota aiheeseen pelättiin, joten oli helpompi olla kysymättä aiheesta. Kuitenkin juuri tämän läheisen tarve tulla kuulluksi ja ymmärretyksi oli voimakas.

*”Eihän siitä ole kukkaan ollut kiinnostunut, ei kukkaan (pyyhkii kyyneltä). No varmasti se olis ollu sillä lailla hyvä, että olis saanu välillä tuota keskustellakin niistä.” (Äiti B)*

Psykososiaalisen tuen puuttuessa haastateltavilta kysyttäessä siitä, olisivatko he kaivanneet toista rauhanturvaajan läheistä keskustelukumppanikseen, yksi vastaajista kertoi, ettei tarvinnut vertaistukea.

*”Ei ollu tarvetta sillä lailla. Tietenkin sitten, jos olis ollu sellanen paikka, että se olis ollu hirveesti tapetilla ja tapahtumista, niin sillon tietenkkin.” (Veli)*

Nykypäivän tekniikka antaa mahdollisuuden hakea ja saada vertaistukea lähes jokaiseen asiaan. Internetissä on suljettuja ja avoimia keskustelupalstoja, kysymys ja vastauspalstoja, vertaistukiryhmien keskinäisiä keskusteluja ja reaaliaikaisia keskusteluryhmiä. Haastateltavilta nousikin esiin jonkinlainen keskustelupalsta, jolta he olisivat voineet etsiä vertaistukea ja informaatiota toimialueesta. Kohderyhmä on pieni, mutta toivomus keskusteluryhmästä nousi esille.

*”olisoin voinut keskustella jonkun kanssa kokemuksista internetin keskustelupalstalla.” (Veli)*

*”tieto siitä, että olisi ollut mahdollisuus saada keskusteluapua tuollaisessa tilanteessa. Joku, joka on aikaisemmin ollut siinä tilanteessa, tavallaan sellainen tukiryhmä.” (Äiti B)*

Haastateltavista kenelläkään ei ollut tarvetta operaation aikana tai sen jälkeen ottaa yhteyttä työterveyshuoltoon, julkisen tai yksityisen terveydenhuollon toimipisteeseen stressin oireiden tai muunkaan psyykkisen vaivan takia, liittyen rauhanturvaoperaation tuomiin oireeseen. Kysyttäessä heiltä mielipiteitä siitä, olisiko sosiaali- ja terveystal-

ammattilaisilla millaisia valmiuksia kohdata rauhanturvaajan läheistä, vastaukset olivat erilaisia riippuen vastaajista ja vastaajan asuinpaikasta ja siellä paikkakunnalla saatavista palveluista.

*”Niin kyllä olis ollut apua, jos olisin tarvinu. Täällä on kyllä hyvät työterveyslääkärit ja hoitotiimit. Jos olisin tarvinut ammattiauttajaa, niin olisin saanut kyllä. Olisin tiennyt mitä kautta lähteä hakemaankin apua ja minne olis tarvinu mennäkin.” (Äiti A)*

*”Ei mittään mahollisuutta, kun ei niitä ole koulutettu sellaseen. Ei niillä ole sellasta keskustelutaitoa, että ne pystyis, koska ne ei ittekkään tiä siitä, sen enempää ku ittekkään tiän, että mitä se on. Monella on vääriä ajatuksia siitä rauhanturvaajasta, reissuistakin, että ne olis jotakin seikkailujakin, ja tämmösiä.” (Äiti B)*

### 7.3 Ongelma 3:Läheisen tietämys rauhanturvaajaliitosta

Haastateltaville ei ollut operaation aikana hahmottunut eri organisaatioiden rooli rauhanturvaajan elämässä. Heillä ei ollut tietoa siitä, mitä Rauhanturvaajaliitto tekee ja onko liitto vastuussa esimerkiksi rauhanturvaajan psykososiaalisesta tuesta toimialueella. Luotto puolustusvoimia kohtaan oli kuitenkin vahva. He olettivat, että esimerkiksi rauhanturvaajan haavoituttua heille olisi ilmoitettu asiasta ensitilassa ja että rauhanturvaaja olisi siirretty takaisin suomeen saamaan hoitoa, kun hänen tilanteensa olisi sen sallinut.

Puolustusvoimien järjestämästä läheisten päivästä yhdessä rauhanturvaajanliiton kanssa haastateltavat olivat kaikki samaa mieltä. Se koettiin tärkeänä ja kaikille läheisille suositeltavana tilaisuutena. Sitä kautta läheiset saavat virallista ja tarkkaa tietoa. Haastateltavat pitivät läheisten päivän tietoa toimialueesta ja sen olosuhteista tärkeänä. Kuitenkaan kaikki haastateltavat eivät olleet päässeet läheisten päivään osallistumaan. Osasyynä oli ollut pitkä välimatka paikkakunnalle, jossa tilaisuus oli järjestetty. Yhdellä haastateltavalla ei ollut omaa autoa käytössä ja toisella oli ajankohtana ollut lastenhoito-ongelmia.

Rauhanturvaajaliiton puhelinpäivystyksestä oli kuullut osa haastateltavista. He eivät kuitenkaan olleet kokeneet tarpeelliseksi soittaa sinne. Haastattelun aikana kysyttiin kysymys, millaisissa asioissa läheinen olisi voinut soittaa puhelinpalveluun. Lähinnä haastateltaville tuli mieleen operaatioalueen turvallisuustilanne ja siinä ilmenneet muutokset.

*”Miten vaarallista se homma on ihan oikeesti, kenen puoleen rauhanturvaaja voi kääntyä siellä, jos elo menee vähän hankalaksi;ruppee päätä pakottaan tai alakaa vähän ahistaan. Miten ne asuu ja onko kunnan majotustilat ja muut tarvittavat.(Isä)*

Haastateltavilta läheisiltä tuli esille toiveena, että he olisivat kaivanneet yhteydenottoa joltakin organisaatiolta tai toimijalta operaation aikana. Varsinkin läheiset, joiden rauhanturvaaja oli operaatiossa ensimmäistä kertaa, olisivat halunneet että heille lähetettäisiin henkilökohtainen kirje, jossa olisi tarvittavia puhelinnumeroita, jonne olisi voinut soittaa. Tai puhelinsoitto, jonka aikana olisi kysytty heidän pärjäämistään ja huoliaan. Keskustelun aikana tuli kuitenkin esille, että he ymmärtävät resurssipulan, jonka takia tällainen olisi mahdotonta järjestää.

*”olisivat soittaneet ja kysyneet, että miten menee ja onko meillä jotakin sellaista, mikä askarruttaa tai on mielenpäällä. ainakin tällasten enskerta-laisten vanhemmille, kun ei hirveesti tiedä oikein siitä jutusta, semmosten vanhemmille tai läheisille.” (Äiti C)*

*”ei haittais kyllä jos lähiomaisille soitettais jostakin” (Veli)*

Haastateltavilta kysyttiin myös sitä, mikä olisi voinut helpottaa heidän valmistautumista rauhanturvaoperaatioaikaan. Haastateltavat ottivat esille läheistenpäivän ja sen järjestämisen useilla paikkakunnilla. Sisällössä toivottiin tietoa operaatioalueesta, rauhanturvaajan leiristä ja asumisolosta. Myös siitä oltiin kiinnostuneita, mitä rauhanturvaajan työ pitää sisällään esimerkiksi auttaakseen paikallisväestöä. Läheisiä askarrutti myös se, että pystykö rauhanturvaaja yksilönä toimimaan paikallisväestöä auttaen.

*”kontaktit paikallisiin..ja mitä niitten hyväksi ne rauhanturvaajat mahdollisesti tekevät ja ovat valmiita tekemään”.(Äiti C)*

Haastattelija kysyi läheisiltä myös mielipidettä siihen, olisivatko he halunneet tietoa stressistä ja sen aiheuttamista oireista. Osa haastateltavista tiesi, millaisia oireita stressi voi psyykkisesti ja fyysisesti aiheuttaa. Toiset haastateltavat eivät olisi halunneet tietoa, koska ajattelivat sen aiheuttavan vain itsensä liiallista tarkkailua ja lisähuolta omasta jaksamisesta.

Tutkimuksessa pyritään välttämään virheitä. Kuitenkin tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelet. Kaikissa tutkimuksissa pyritään arvioimaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää monia erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden lähtökohtana on tutkijan avoin subjektiviteetti ja sen myöntäminen, että tutkija on tutkimuksen keskeinen työväline. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta lisää tutkijan tarkka selostus tutkimuksen



toteuttamisesta. Tarkkuus koskee tutkimuksen kaikkia osa-alueita ja niiden vaiheita. Aineiston tuottamisen olosuhteet olisi kerrottava selvästi ja totuudenmukaisesti. Tulokset on myös esiteltävä ja tulkittava. Tutkijan olisi kerrottava millä perusteella tutkija esittää tulkintoja ja mihin päätelmänsä perustaa. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2010, 231-233.) Tässä opinnäytetyössä työn tekemisen vaiheet on eritelty ja kerrottu tekijän näkökulmasta. Tulokset on esitelty kattavasti ja tuloksissa on esitetty suoria lainauksia haastatteluista, jotka auttavat lukijaa ymmärtämään miksi tiettyihin tuloksiin on päästy.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pääasiallinen luotettavuuden kriteeri on tutkija itse. Luotettavuuden tarkastelu tulee ylettää kattavaksi koko tutkimusprosessin. Yhtenä luotettavuuden kriteerinä pidetään uskottavuutta. Tutkimusta tarkasteltaessa tulee miettiä, vastaavatko tutkijan käsitteet ja tulkinnat tutkittavien käsitteitä. Tutkimustulosten siirrettävyys tietyin ehdoin tulee olla mahdollista, vaikka niitä ei voisikaan yleistää. Varmuutta tutkimukselle voidaan lisätä ottamalla mahdollisuuksien mukaan huomioon myös tutkimuksen ennustamattomuus. Tässä opinnäytetyössä yhtenä tutkimusongelmana oli läheisen stressin kokeminen. Tutkimustuloksissa kuitenkin selvisi se, ettei kukaan läheisistä ollut kokenut stressiä, mikä oli tutkijalle ennustamaton tulos. Vahvistavuus tarkoittaa sitä, että tulkinnat ja johtopäätökset saavat tukea toisistaan vastaavaa ilmiötä tarkasteltaessa tutkimuksista. (Eskola & Suoranta 1998, 211-213.) Tämän opinnäytetyön tuloksista nousi esiin samoja tuloksia kuin Strömbergin (2002) pro gradu työstä ja Leskinen (2011) tutkimuksesta.

Validiteetilla (pätevyydellä) viitataan tutkimuksessa teoreettisten ja käsitteiden määrittelyn sopusointua. Niiden tulee olla loogisessa suhteessa toisiinsa. Sisäinen validiteetti näyttää tutkijan tieteellisen otteen ja tieteenalan hallinnan voimakkuutta. Ulkoinen validiteetti tarkoittaa työssä tehtyjen tulkintojen ja johtopäätöksiensä sekä aineiston välisen suhteen pätevyyttä. Tutkimushavaintoa voidaan pitää validina silloin, kun se kuvaa tutkimuskohteen juuri sellaisena kuin se on. (Eskola & Suoranta 1998, 211-213.) Validius merkitsee kuvauksen ja siihen liitettyjen selitysten ja tulkintojen yhteensopivuutta. Mi-Validius on sitä, että onko tutkittu sitä, mitä tutkija aikoi tutkia, onko tutkimuksessa käytetty käsitteitä, jotka heijastavat tutkituksi aiottua ilmiötä. (Hirsjärvi & Hurme, 2001,187.) Tässä työssä validiteetti tulee esille tutkijan teoreettisen viitekehyyksessä esiin tuomalla tiedolla. Tutkija on tutkinut sitä ilmiötä, jota aikoikin. Työssä esitetyn teoreettisen viitekehyyksen tiedon ja haastattelujen perusteella tulokset ja johtopäätökset ovat yhteneväisiä. Tässä opinnäytetyössä on selitetty kuvaukset selitykseen sopivalla tavalla ja selitykset ovat luotettavia. Katsonkin tämän työn olevan validi.

Reabilitetti tarkoittaa tässä sitä, että ilmiötä voidaan hahmotella ja tarkastella jatkuvasti muuttuvana ilmiönä. (Eskola & Suoranta 1998, 214). Sillä tarkoitetaan myös sitä, että tutkittaessa samaa henkilöä saadaan kahdella tutkimuskerralla samanlainen tulos. Mittaustuloksen tulisi olla toistettavissa. Tutkimuksen reabelius tarkoittaa siis sen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Reabiliteetti toteutuu tässä opinnäytetyössä siten, että kokemusta on tutkittu haastateltavien kertomana tietyssä ajanjaksona ja tietyssä kellonaikana. Haastattelua ei siis ole tehty kahdella eri tutkimuskerralla. Haastateltava olisi voinut kertoa kokemuksestaan seuraavana päivänä positiivisemmin tai negatiivisemmin. Kokemus voi muuttua mielialan mukaan, miten ja milloin se kerrotaan. Toinen tapa arvioida reabelius on se, että tulos on reabeli, jos kaksi arvioijaa päätyy samantyyppiseen tulokseen. (Hirsjärvi & Hurme, 2001, 186.) Strömbergin (2002) pro gradu työstä löytyy samanlaisia tuloksia. Joten katson tämän työn olevan reabeli.

## 8. JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Läheiset eivät olleet kokeneet mitään psyykkisiä tai fyysisiä stressin oireita. Lähes kaikki haastateltavat olivat voineet purkaa tunteuksiaan puhumalla muiden perheenjäsenten, työtovereiden ja tuttavien kanssa. Läheiset ovat käyttäneet coping-keinoja vähentääkseen tunnereaktioiden tuottamia tunteuksia purkamalla niitä työn tekemiseen, urheiluun, mietiskelyyn ja lukemiseen. Perheenjäsenten, sukulaisten ja ystävien antama henkinen tuki koettiin tärkeimmäksi asiaksi, joka on voimaannuttanut heitä operaation aikana. Mahdollisuus puhua tunteistaan ja tunteuksistaan koettiin myös tärkeäksi: että olisi joku joka kuuntelisi ja olisi läsnä.

Rauhanturvaajan läheiset ovat kokeneet voimakkaita tunnereaktioita operaation aikana, mutta ne eivät missään vaiheessa olleet ehtineet muuttua stressitekijöiksi. Voimakkaimmin tunnereaktioista esiin nousivat haastattelujen perusteella suru (joka ilmeni lähinnä murheena ja huolena), pelko (joka ilmeni lähinnä hermostuneisuutena ja huolestuneisuutena), nautinto (joka ilmeni lähinnä helpotuksena, mielihyvänä ja ylpeytenä).

Läheiset kokivat huolta rauhanturvaajan turvallisuudesta. Läheisten oli vaikea käsitellä sitä ahdistusta, etteivät he voi omalla toiminnallaan vaikuttaa rauhanturvaajan turvallisuuteen. Heillä oli huoli siitä, ovatko ajoneuvot turvallisia ja suojattuja esimerkiksi tienvarsipommeilta. Läheisille aiheutti huolta myös epävarmuus siitä, onko rauhanturvaajalla halua ja mahdollisuutta purkaa tunteuksiaan ammattihenkilöiden kanssa esimerkiksi läheltä piti tilanteen jälkeen. Läheisillä oli myös ahdistuneisuutta, koska heidän oli vaikea sietää ikävää, kun eivät saaneet yhteyttä rauhanturvaajaan tai hänen palvelusvaapaansa jouduttiin perumaan jostakin syystä. Tuolloin jälleennäkemiseen menisi taas pidempi aika. Ahdistuneisuus, ikävä ja huoli ilmenivät heillä **suruna**.

Läheisten hermostuneisuus ja huolestuneisuus ilmenivät monessa asiassa. Läheisille aiheutti jännittyneisyyttä epävarmuus rauhanturvaajan työskentelystä tuntemattomalla maaperällä. Läheiset eivät pystyneet seuraamaan rauhanturvaajan liikkumista toimialueella reaaliaikaisesti, osittain turvallisuustekijöidenkin vuoksi. Rauhanturvaaja ei voi ilmoittaa läheisilleen ennakoon missä kylässä tai kaupungissa hän tulee työskentelemään ja ketä hän siellä tehtävän aikana tapaa. Näin läheinen ei voi tietää, onko tehtäväalue rauhallinen vai korkeanriskin alue. Rauhanturvaaja voi joutua välikohtaukseen tai heitä kohti voidaan avata tuli. Pelkoa aiheuttavana tekijänä läheiset kertoivat se, että rauhanturvaajan loukkaantuminen tai kuolema olivat olemassa olevia riskitekijöitä, jot-

ka tuli huomioida. Hermostuneisuus, huolestuneisuus ja jännittyneisyys ilmenivät heillä **pelkona**.

Läheisen elämässä merkittäviä tunteita operaation aikana olivat myös positiiviset tunteet. Operaation alkuaikojen jäädessä taakse he huomasivat, että rauhanturvaaja osaa ja pystyy toimimaan tehtävässään ja jopa viihtyykin toimialueella. Jännittäminen siitä, pärjääkö rauhanturvaaja tehtävässään, kielitaidollisestikin, jäi vähitellen taka-alalle ja läheiset huomasivat kaiken järjestyvät parhain päin. Ylpeyden tunne sai enempi osaa ja negatiiviset tunteet eivät enää korostuneet niin paljoa. Läheinen pystyi jo antamaan ylpeydelle tilaa ja nauttimaan siitä tunteesta, että heille tärkeä ihminen on niin arvostetussa työssä maailmalla. Tunne siitä, että kaikki järjestyy parhain päin, rauhanturvaaja osaa ja pärjää, sekä ylpeys hänestä ilmenivät läheisillä **nautintona**.

Läheisten saama tuki on ollut tarpeellista ja heille hyvin tärkeää. Kaikilla haastateltavilla ei kuitenkaan ole ollut mahdollisuutta puhua asiasta ja sen on koettu painavan mieltä. Rauhanturvaajan läheinen haluaisi käyttää mahdollisesti internetissä olevaan keskustelupalstaa, jotta hän saisi tietoa toimialueella vallitsevasta turvallisuustilanteesta, toimialueen majoitustiloista ja rauhanturvaajan työnkuvasta ja elämästä siellä yleensäkin. Kysyttäessä läheisten tarpeesta keskustella jonkun muun rauhanturvaajan läheisen kanssa, sitä ei ollut koettu tarpeelliseksi. Osa syynä tähän se, että itse rauhanturvaajaan oli hyvät yhteydenottomahdollisuudet puhelimen kautta. Hänelle pystyi soittamaan lähes aina kun tarvetta tuli.

Haastattelujen aikana kävi ilmi, että läheisillä ei ole tarkkaa tietoa kaikista toimijoista ja organisaatioista, jotka kuuluvat rauhanturvaajan elämään operaation aikana. Haastateltujen läheisten on ollut vaikea hahmottaa, mikä toiminta kuuluu Puolustusvoimille, Porin Prikaatille ja rauhanturvaajaliitolle. Näin haastatteluissa esiin tulleita asioita ei voida lokeroida suoraan rauhanturvaajaliitolle. Haastateltavat toivoivat jonkinlaista kirjallista materiaalia toimialueesta, rauhanturvaajan työnkuvasta, asumisoloista yms.

Haastateltavat toivoivat myös yhteydenottoa joltakin toimijalta (puolustusvoimat/ rauhanturvaajaliitto) operaation aikana. Yhteydenottona mainittiin ns. henkilökohtainen kirje yleisellä tasolla vanhemmille/ puolisolle tai puhelinsoittoa, jolloin kysyttäisiin, miten läheisellä menee kotiooloissa ja tarvitseeko keskustelua apua. Läheiset ymmärtävät kuitenkin resurssipulan organisaatioissa, joten yhteydenottoa pohdittiin teoriatasolla. Rauhanturvaajaliiton puhelinpäivystyksestä osa haastateltavista tiesi ja muisti sen olemassaolon. Heillä ei kuitenkaan ollut tullut tarvetta soittaa puhelinpäivystykseen, mutta

kynnys sinne soittamiseen koettiin matalana. Puhelinpäivystystä pidettiin tarpeellisena toimintana, jonka toivottiin myös jatkuvan tulevaisuudessa.

Tässä opinnäytetyössä eettisyys tulee esille siten, että tarkoitukseni on auttaa keräämällä tiedolla kaikenikäisiä ihmisiä heidän elämäntilanteessaan, jossa heidän rakkaansa on työtehtävissä rauhanturvajana maailmalla. Tiedoilla tulen palvelemaan yksilöitä, perheitä ja yhteisöjä. Tällä työllä haluan tukea vapaaehtoisia rauhanturvaajaliiton koulutettuja tukemalla heitä tehtävässään kohdata päivystävässä puhelimesta rauhanturvaajia ja rauhanturvaajan läheisiä. Opinnäytetyön tekijänä kohtasin haastateltavat arvokkaina ihmisinä, jolloin otin huomioon yksilön arvot, vakaumuksen ja tavat. Kunnioitin haastateltavien yksityisyyttä pitämällä heidän henkilöllisyytensä salassa. Heidän antamansa luottamukselliset tiedot keskusteluista käsittelin siten, ettei heitä tai rauhanturvaajaa tunnisteta työssä esiintyvistä keskusteluista.

Haastattelutilanteet olivat kiireettömiä ja luottamuksellisen ilmapiirin alla tapahtuvia keskustelutuokioita. Minulle tuntemattomat henkilöt kertoivat avoimesti kokemuksestaan vaikeassa ja henkisesti raastavassa tilanteesta. Osa haastateltavista itki haastattelun aikana, osalle heistä haastattelussa ääneen sanoitettu kokemus heräsi uudelleen henkiin. Läheisen kokema tie koettiin kuitenkin rauhanturvaajan rinnalla antoisaksi ja kasvattavaksi kokemukseksi. Rauhanturvaajan antamasta työpanoksesta oltiin ylpeitä.

Ammatillisesti olen oppinut havainnoimaan ihmisen puheista sen, miten he käyttävät hallintakeinoja ja puolustuskeinoja nujertaakseen elämässä vallitsevia kriisejä. Ammatillisen kasvun tiellä olen saanut tämän opinnäytetyön mukana useita muistutuksia siitä, miten kohdata ihminen aidosti, arvokkaasti ja kunnioittaen. Kiireetön tilanne, jossa haastattelija ja haastateltava tuntevat olonsa turvalliseksi, antaa heille kummallekin paljon. Kertoja saa tukea ja kuuntelija tietoa. Jokaisen ihmisen kokemus on aito, tärkeä ja arvokas, joka ansaitsee tulla kuulluksi ja ymmärretyksi.

Tämän opinnäytetyön tekemiseen meni kaiken kaikkiaan aikaa melkein puolitoista vuotta. Koulun antamat opinnäytetyö ohjeet olivat melko niukat. Ohjeissa ei ollut tarkalleen kerrottu, mitä työhön vaaditaan. Ryhmäohjauksista en saanut irti sitä tietoa, jolla olisin päässyt alusta asti täysillä menemään eteenpäin. Opinnäytetyön henkilökohtaiseen ohjaukseen oli varattu 10 tuntia, ehdin käyttämään niistä noin kolme tuntia. Olisin toivonut, että olisin pystynyt jättämään ohjaaville opettajille työn useammin tarkastettavaksi. Ohjausta sain kuitenkin tarkasti, eikä ympäriryöreyttä ohjeita annettu. Mielestäni ei ole turhaa painottaa opiskelijoille sitä, että aloittakaa opinnäytetyön tekeminen tarpeeksi ajoissa. Opinnäytetyön tekeminen on vaativa ja haasteellinen oppimiskokemus.

Olen tyytyväinen siitä, miten antoisia ja laadukkaita haastattelut olivat. Opinnäytetyön sivumäärä on kuitenkin pieni, joten kaikkia haastattelussa esille tullutta ei voinut ottaa mukaan, vaikka mieli teki. Niistä olisi saanut paljon materiaalia vaikka kirjaa varten. Mutta se on jo toinen projekti sitten.

Toivon, että tästä opinnäytetyöstä olisi apua Rauhanturvaajaliiton veteraanituen vapaaehtoisille, jotka vastaavat läheisten soittamiin puheluihin. He voivat kertoa, etteivät läheiset ole tuntemuksineen yksin.

Jatkotutkimusaiheena olisi hyvä tutkia perheen dynamiikan vaihteluita, kun perheenjäsen on pois rauhanturvatehtävissä ja palaa kuitenkin välillä palvelusvapailaan suomeen ja perheen sisälle rooliinsa. Perheenjäsenten toiminta kotona ja siellä tapahtuva toiminta tapahtuu tiettyjen dynamiikan alla. Perheenjäsenen rooliin kuuluu tietty käyttäytyminen. Miten roolit menevät sekaisin ja miten ne palautuvat rauhanturvaajan palattua takaisin operaatiosta?

Toinen tutkimusaihe voisi olla ihmissuhteiden dynamiikasta ja siitä, kuinka rauhanturvaaja pyrkii toiminnallaan, kertomallaan ja sanattomilla viesteillä suojelemaan läheisiä voimakkailta tunnereaktioilta.

## LÄHTEET

Alasuutari Pekka. 1994. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.

Carver, Charles & Scheier, Michael & Weintraub, Jagdish Kumari. Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. Journal of personality and social psychology 1989. Vol.56, No.2,267-283.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino. Tampere.

Henriksson, Markus & Lönnqvist, Jouko. Psykkiset kriisit, sopeutumishäiriöt ja stressireaktiot. Luettu 28.8.2012 sivulta: [http://www.ktl.fi/attachments/pressihuone/psykiatria\\_luku14.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/pressihuone/psykiatria_luku14.pdf)

Heponiemi, Tarja. 2004. Physiological and Emotional Stress Reactions: The Effects of Temperament and Exhaustion. Helsingin yliopisto.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Tallinna; Raamatutrukikoda. Gaudeamus Helsinki University Press. Oy Yliopistokustannus, HYY yhtymä.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena. 1982. Teemahaastattelu. Helsinki: Oy Gaudeamus Ab.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Paula & Sajavaara, Paula. 2010. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna; Tammi.

Isovaara, Sten & Arman, Maria & Rehnsfeldt, Arne. 2006. Family suffering related to war experiences: an interpretative synopsis review of the literature from a caring science perspective. Scandinavian Journal of Caring Sciences. Vol 20. No.3. September 2006. Blackwell Publishing.

Kiiltomäki, Aliisa & Muma, Päivi. 2007. Tässä ja nyt. Fioca.

Korkeila, Jyrki 2005. Stressi, masennus, ja avuntarve. Suomen lääkärilehti 43/ 2005. VSK 60.

Korpielto, Eeva-Liisa. 2008. Välittäminen ja luottamus-tunnehallinnan kivijalat. Teoksessa Kaarina Määttä & Tuula Uusitalo (toim.) Kasvatuspsykologian näkökulmia ihmisen voimavarojen tueksi. Tampere. Juvenes Print.

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

Kyngäs, Helvi & Vanhanen, Liisa 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede Vol 11, No 1/99.

Lazarus, Richard & Folkman, Susan. 1984. Stress, appraisal and coping. USA. New York: Springer Publishing Company.

Leskinen, Jukka (Toim) 2011. Rauhanturvaajien psykososiaalinen hyvinvointi. Edita Prima Oy. Helsinki.

Mattila, Antti. 2010. Stressi. Luettu 15.5.2012 sivulta: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00976&p\\_haku=stressi](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976&p_haku=stressi).

Miettinen, Timo & Pulkkinen, Simo & Taipale Joonas (Toim.). 2010. Fenomenologian ydinkysymyksiä. Helsinki. Gaudeamus.

- Muma, Päivi. 2007. Kriisien lääketieteellinen luokittelu. Teoksesta: Kiiltomäki, Aliisa ja Muma , Päivi. Tässä ja nyt. Sairaanhoidaja tekee kriisityötä. Gummerus Kirjapaino.
- Määttä, Kaarina & Uusitalo, Tuula(Toim.) 2008. Kasvatuspsykologian näkökulmia ihmisen voimavarojen tueksi. Tampere. Juvenes Print.
- Nummenmaa, Lauri 2010. Tunteiden psykologia. Tammi.Helsinki.
- Perttula, Juha & Latomaa, Timo(toim.). 2005. Kokemuksen tutkimus. Merkitys-tulkinta-ymmärtäminen. Tarto: Guttenberg AS. Dialogia Oy.
- Pulkkinen, Simo. 2010. Husserlin fenomenologinen menetelmä. Teoksessa Timo Miettinen, Simo Pulkkinen ja Joonas Taipale(toim.) Fenomenologian ydinkysymyksiä. Helsinki: Hakapaino.
- Puolustusvoimat. Pääesikunnan suunnitteluosasto 2011.  
[http://www.puolustusvoimat.fi/portal/puolustusvoimat.fi/Kansainvälinen\\_yhteistyö/kansainvälinen\\_kriisinhallinta/ajankohtaista](http://www.puolustusvoimat.fi/portal/puolustusvoimat.fi/Kansainvälinen_yhteistyö/kansainvälinen_kriisinhallinta/ajankohtaista)
- Rantala, Taina. 2008. Iloiten kukin opettakoon -artikkeli. Teoksessa Kaarina Määttä & Tuula Uusitalo (toim.)Kasvatuspsykologian näkökulmia ihmisen voimavarojen tueksi. Tampere. Juvenes Print.
- Rauhala, Lauri. 2005. Tajunnan itsepuolustus. Helsinki. Yliopistopaino. Helsinki University Press. 3. muuttumaton painos.
- Strömberg, Anne. 2002. Naisten erossaolokokemus ja selviytyminen: Haastattelututkimus naisten eroajan kokemuksista miehen YK-siviilipoliisitarkkailijakomennuksen aikana. Helsingin Yliopisto.
- Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. 2009. Käypähoito-suositus. Traumaperäiset stressireaktiot ja –häiriöt.
- Suomen sairaanhoitajaliitto. 2012. Eettiset ohjeet. Luettu 1.3.2012 sivulta:  
[http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/sairaanhoitajan\\_työ\\_ja\\_hoitotyön/sairaanhoitajan\\_työ/sairaanhoitajan\\_eettiset\\_ohjeet/](http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/sairaanhoitajan_työ_ja_hoitotyön/sairaanhoitajan_työ/sairaanhoitajan_eettiset_ohjeet/)
- Syrjäläinen, Leena & Ahonen, Sirkka & Syrjäläinen, Eija & Saari, Seppo.1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Rauma:West Point Oy.
- Puolustusvoimat 2011. Rauhanturvaajille. Luettu 16.7.2011 sivulta: [http:// www. puolustusvoimat.fi /portal/ puolustus-voimat.fi/ rauhanturvaajille](http://www.puolustusvoimat.fi/portal/puolustus-voimat.fi/rauhanturvaajille).
- Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. 2009. Käypä hoito-suositus. Luettu 17.7.2011 sivulta:  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50080?hakusana=traumaperäiset>
- Toivio, Timo & Nordling, Esa.2009. Mielenterveyden psykologia. Edita. Helsinki.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä. Tammi.
- Von Wright, G.H. 1971. Explation and understanding. New York. Cornell University Press, Ithaca.