

## *Parisuhteen sopeutuminen sotilaallisen kriisinhallintapalveluksen yhteydessä*

*katsaus väitöskirjatutkimuksen aihepiiriin*

Sini Rantakari, perhe- ja paripsykoterapian kouluttajapsykoterapeutti

### Sotilaiden perheet sotilassosiologian tutkimuskohteena

Sotilassosiologia on irtaantunut sosiologiasta ja sosiaalipsykologiasta omaksi, kapeaksi tieteenalaksi toisen maailmansodan jälkeen (Harinen 2011). Sotilassosiologiassa on kyse sekä sosiologian että sosiaalipsykologian soveltamisesta sotilasorganisaation ilmiöiden tutkimiseen. Suomessa sotilassosiologisen tutkimuksen kohteina ovat aiemmin olleet muun muassa sotilasorganisaation virallisen ja epävirallisen puolen vuorovaikutus sekä tämän vuorovaikutuksen synnyttämät funktionaaliset ja disfunktionaaliset ilmiöt, kuten kaverin auttaminen, karkuruus ja simputus. Suomalaisessa työelämä- ja sotilaskontekstissa on tutkittu ammattisotilaiden työn erityispiirteiden ja sotilaan, puolison ja heidän perhe-elämänsä kuormitus- ja hyvinvointitekijöiden välisiä yhteyksiä (Hannola 2016; Otonkorpi-Lehtoranta 2017).

Sotilaiden perheitä koskeva tutkimus alkoi 1940-luvulla, kun toisen maailmansodan jälkeen tunnistettiin sotilaan poissaolon vaikutus hänen perheeseensä (Moelker 2015). Yhdysvalloissa käsitteen ”military family” alle muodostui oma tutkimusalansa 1950–70-luvuilla (Heiselberg 2023). Alan sotilaspsykologisesti painottunut tutkimus on keskittynyt perheenjäsenten stressin tutkimiseen sotilaan komennuksen yhteydessä ja sotilaan perheen (sijais)traumatisoitumisen tutkimiseen. Sotilassosiologinen perhetutkimus on suuntautunut työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen kysymyksiin sekä perheiden resilienssiin vaikuttavien riski- ja suojaavien tekijöiden tutkimukseen. Yhdysvalloissa tutkimustiedon pohjalta on luotu lukuisia käytännön sovelluksia sotilasperheiden tukemiseksi, jotta perheenjäsenet sopeutuisivat armeijan edellyttämään elämäntapaan (Kohen 1984).

Valtaosa alan tutkimuksista on tehty Yhdysvalloissa, joissa termillä ”military family” viitataan sen tyyppiseen sosiaaliseen todellisuuteen, jollaista Suomessa ei sellaisenaan ole (Heiselberg 2023). Ensinnäkin ulkomaisissa tutkimuksissa yhteiskunnallinen ja kulttuurinen konteksti poikkeaa suomalaisten sotilasperheiden todellisuudesta. Toiseksi valtaosa kansainvälisistä tutkimuksista sijoittuu ammattiarmeijoissa palvele-

vien sotilaiden ja heidän perheidensä maailmaan. Kansainvälisten tutkimustulosten ja niiden varaan rakentuvien teoreettisten mallien soveltuvuus suomalaisen asevelvollisuusarmeijan kontekstiin ei ole itsestään selvää, vaan vaatii kriittistä arviointia.

## Kriisinhallintapalveluksen vaiheet parisuhteen näkökulmasta

Puolison tuen merkitys valtaosalle kriisinhallintatehtävään lähtevistä on tärkeä (Leskinen, Isosomppi, Sinkko, Nyman & Laukkala 2011). Yhdysvalloissa kehitetty malli operaatioajan emotionaalisesta kehästä kuvaa sotilaiden perheenjäsenten kohtaamia vaiheita ja kullekin vaiheelle ominaisia haasteita, kun puoliso on vähintään puoli vuotta kestävässä tehtävässä kriisialueella (Pincus, House, Christenson & Adler 2001). Mallissa kuvataan viittä vaihetta, joissa jokainen perheenjäsen kohtaa tietynlaiset emotionaaliset haasteet, joista kunkin pitää selviytyä: 1) komennusta edeltävä vaihe (pre-deployment), 2) komennuksella olemisen vaihe (deployment), 3) tilanteen ylläpitämisen vaihe (sustainment), 4) uudelleen orientoitumisen vaihe (re-deployment) ja 5) komennuksen jälkeinen vaihe (post-deployment).

Parisuhteen näkökulmasta komennusta edeltävää vaihetta määrittelee erossa olemiseen valmistautuminen (Pincus ym. 2001). Se voi johtaa suurempaan läheisyyteen, mutta tavallisia ovat myös suuret riidat juuri ennen lähtöä, koska voi olla helpompaa riidellä kuin kohdata se kipu ja menetys, joka pitkästä erossa olemisesta on edessä. Komennuksen ensimmäisen kuukauden aikana tunteet tavallisesti vaihtelevat helpotuksesta suruun, yksinäisyyteen ja pelkoon. Näiden tunteiden voimakkuus voi aiheuttaa unettomuutta ja haastaa puolison jaksamista arjen toiminnoissa. Ensimmäisen kuukauden jälkeen uudet rutiinit on löydetty ja hallinnan tunne elämässä vahvistuu, minkä myötä luottamus omaan selviytymiseen kasvaa.

Komennuksen viimeistä kuukautta sävyttävät voimakas uudelleen orientoituminen ja kotiinpaluun ennakointi, mikä voi herättää ristiriitaisia tunteita. Kotona oleva puoliso pelkää, mitä kotiin palaava ajattelee kotona muuttuneista asioista. Samaan aikaan hän saa paljon energiaa saattaakseen kotona kesken olevia asioita valmiiksi. Korkeilta odotuksilta ei voida välttyä. Komennuksen jälkeen saattaa seurata ”kuherruskuukausi”, mutta ennen pitkää ratkaistavaksi tulevat itsenäisyyden menettämiseen, oman tilan tarpeeseen ja perheen uusien yhteisten rutiinien luomiseen liittyvät kysymykset.

Operaatioajan emotionaalista kehää on käytetty teoreettisena viitekehyksenä myös eurooppalaisessa kriisinhallintakontekstissa, jossa on huomattu erityisesti kotilomien haastavan parisuhteen vuorovaikutusta (Anttila 2019; Tomforde 2015). Anttila (2019) on kehittänyt mallin kuvaamaan sitä, miten rauhanturvaajan perheen todellisuus muuttuu, kun sotilas lähtee komennukselle. Rauhanturvaajan lähdettyä perhe luo uudenlaisen todellisuuden, jota rauhanturvaaja kotilomillaan tulee häiritsemään ja jossa vieraileva perheenjäsen altistuu ulkopuolisuuden tunteille. Tämä haaste toistuu,

kunnes operaation päätyttyä perheen haasteena on sopeutua rauhanturvaajan paluuseen ja luoda uudenlainen yhteinen arki.

Kriisinhallintatehtävästä palaavalla voi olla vaikeuksia asettua omaan rooliin perheessä kotiinpaluun yhteydessä (Sahramäki, Kuivanen, Törmä & Simola 2024; Anttila 2019; Leskinen ym. 2011; Leskinen 2018). Vuorovaikutusta haastavat tietämättömyys ja vaikeus ymmärtää toisen kokemuksia kriisinhallintatehtävässä tai kotimaassa. Rauhanturvaajan henkisen hyvinvoinnin kannalta on merkityksellistä, että hänen läheisensä ymmärtävät rauhanturvaoperaation syyt ja hänen tehtävänsä osana suurempaa kokonaisuutta (Leskinen 2018; Leskinen 2013).

### Stressi, parisuhdestressi ja stressihypoteesi

Valtaosa kriisinhallintahenkilöstöstä kokee palveluksen aikana olosuhteisiin sopeutumiseen liittyvää stressiä (Sahramäki ym. 2024). Keskinäisen riippuvuuden vuoksi parisuhteessa elävän stressi vaikuttaa aina jollain tavalla myös hänen kumppaniinsa (Falconier, Randall & Bodenmann 2016). Parisuhdestressiä muodostuu, kun stressin aiheuttaja koskettaa pariskuntaa yhdessä tai kun toisen kumppanin ratkaisematon stressi tai hänen käyttämänsä selviytymiskeinot ovat ristiriidassa kumppanin odotusten tai tavoitteiden kanssa (Bodenmann 1997).

Kriisinhallintatehtävän olosuhteisiin sopeutumisen kuormittavuuden kokemus on voimakkaassa yhteydessä kotiinpaluun jälkeisiin stressituntemuksiin, elämänhallinnan kokemukseen ja traumaperäiseen oireiluun (Sahramäki ym. 2024). Erittäin suurta sopeutumiseen liittyvää kuormitusta kokeneista kolmanneksella kuormitus liittyi huoleen läheisten jaksamisesta kotimaassa ja neljänneksellä läheisiin kohdistuvaan ikävään. Nykyään yhteydenpito läheisiin on niin itsestään selvää, että sen vaikeutuminen tai estyminen voi olla sotilaille uutta ja erittäin kuormittavaa (Leskinen 2018). Läheisillä suhteilla ja läheisten suhtautumisella on suuri merkitys kriisinhallintatehtävissä toimivien ja sieltä palaavien hyvinvoinnille, mutta tarkempaa tietoa parisuhteissa kriisinhallintatehtävän yhteydessä tapahtuvista ilmiöistä vielä tarvitaan (Anttila 2019).

Stressihypoteesilla viitataan eroihin, joita ei tapahtuisi ilman sotilaan komennuksiin liittyvää stressiä (Karney & Crown 2007). Vahvin näyttö stressihypoteesille on saatu puolisoilta kerätyistä haastattelu- ja kyselyaineistoista, joiden mukaan sotilaselämä estää heidän yrityksiään ylläpitää parisuhdettaan. Tilastollisia todisteita komennusten ja avioerojen välisestä yhteydestä ei kuitenkaan ole helppo löytää. Itse asiassa Karney ja Crown havaitsivat, että mitä kauemmin sotilas oli komennuksilla avioliiton aikana, sitä pienemmäksi avioeron tilastollinen todennäköisyys muuttui.

Ulkoisten seikkojen, kuten komennusten keston, määrän ja sotilasarvon, ei ole havaittu olevan yhteydessä perheen hyvinvointiin – sen sijaan perheen hyvinvointi on vahvasti sidoksissa subjektiivisesti koettuihin vaikeuksiin sotilaselämässä selviytymisessä (O’Neal & Lavner 2021). Ei voida sulkea pois sitäkään mahdollisuutta, että ulkomaankomennus voi vaikuttaa parisuhteeseen myös positiivisesti (Karney & Crown 2007). Stressi ei ole pelkästään raskas tai negatiivinen asia. Joskus stressi ruokkii luovuutta, uudenlaista vuorovaikutusta ja motivaatiota sekä saa suorituskyvyn parhaimmilleen, vaikka tätä ei ole tutkittu yhtä paljon kuin stressin kielteisiä vaikutuksia (McCubbin, Sussman & Patterson 1983).

## Parisuhteen selviytymiskeinot

Pitkään stressiä ja selviytymiskeinoja tutkittiin yksilö- ja perhetasolla, mutta 1990-luvulla tutkijat alkoivat kiinnittää huomiota suhteisiin ja siihen, miten puolison stressi vaikuttaa toiseen puolisoon, miten yksilön kokema stressi ja yksilön käyttämät selviytymiskeinot vaikuttavat parisuhteeseen ja miten puoliset auttavat toisiaan stressin kanssa selviytymisessä (Falconier ym. 2016). Syntyi uusi parisuhdestressiä (dyadic stress) ja parisuhteen selviytymiskeinoja (dyadic coping) käsittelevä tutkimusala, jonka seurauksena syntyi useita teorioita, kuten suhdekeskeinen selviytymismalli (Relationship focused coping model, RFCP), empaattinen selviytymismalli (Empathic coping model, ECM), yhteistyöhön perustuva selviytymismalli (Congruence coping model, CCM) ja systeemis-transaktionaalinen malli (Systemic-transactional model, STM).

Kun sotilaiden parisuhteissa käytettyjen ongelmakeskeisten, tunnekeskeisten ja välttelevien selviytymiskeinojen yhteyttä parisuhdekumppaneiden kokemaan stressiin ja parisuhdetyytyväisyyteen on tutkittu, on havaittu, että sotilaan kumppanin käyttämät tunnekeskeiset selviytymiskeinot ovat yhteydessä kummankin parempaan parisuhdetyytyväisyyteen (Giff, Renshaw & Paige 2020). Kumppanin käyttämät välttelevät selviytymiskeinot ovat puolestaan yhteydessä kummankin matalampaan parisuhdetyytyväisyyteen.

Välttelevillä selviytymiskeinoilla on havaittu olevan yhteys myös kummankin puolison stressiin ja mielenterveyden oireisiin. Sotilaan ja hänen kumppaninsa komennusta edeltävä välttelevien selviytymiskeinojen käyttäminen korreloi palveluksen jälkeiseen ahdistuneisuuteen, masennukseen ja PTSD-oireisiin (Blow, Bowles, Farero, Subramaniam, Lappan, Nichols, Gorman, Kees & Guty 2017). Lisäksi sotilaan ja kumppanin palvelusta edeltävät välttelevät selviytymiskeinot korreloivat sotilaan suurempaan vanhemmuuteen liittyvään stressiin palveluksen jälkeen ja puolison välttelevät selviytymiskeinot ovat yhteydessä kumppanin kokemaan suurempaan parisuhdestressiin.

Sotilaan post-traumaattisten stressioireiden (Post-traumatic stress symptoms PTSS) vakavuus korreloi kumppanin alhaisempaan parisuhdetyytyväisyyteen, mitä osaltaan selittää vuorovaikutuksen haasteet sekä heikentynyt tunneyhteys kumppaneiden välillä (Lambert, Engh, Hasbun & Holzer 2012; Allen, Rhoades, Stanley & Markman 2010). Korrelaatiota ei kuitenkaan esiinny parisuhteissa, joissa kumppani kokee saavansa tukea sotilalta stressaavissa tilanteissa ja joissa kumppani kokee puolisoiden kohtaavat vaikeudet yhdessä (Lambert, Hasbu, Engh & Holzer 2015). Parisuhteen toista tukevat ja yhteiset selviytymiskeinot näyttävät suojaavan parisuhdetyytyväisyyttä PTSS:n vaikutukselta.

## Johtopäätökset

Esitettyjen tutkimustulosten perusteella voidaan olettaa, että parisuhteen selviytymiskeinoilla on merkitystä sekä parisuhdetyytyväisyydelle että sotilaan ja hänen kumppaninsa hyvinvoinnille sekä palveluksen aikana että sen jälkeen. Pariterapian ammattilaisina voimme auttaa puolisoita jakamaan kokemuksiaan, osoittamaan tukea toisilleen ja kohtaamaan vaikeuksia yhdessä niissäkin olosuhteissa, joissa aiemmin käytössä olleet arkirutiinit ja yhteydenpidon tavat eivät ole mahdollisia. Kun parisuhteessa käytetään toimivia selviytymiskeinoja, parisuhde voi toimia resurssina sotilaselämään kuuluvissa stressaavissa ja vaikeissakin elämäntilanteissa.

Käsillä olevan väitöstutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten parisuhde sopeutuu, kun toinen osapuoli osallistuu sotilaalliseen kriisinhallintapalvelukseen: Millaista stressiä parisuhteet kohtaavat, millaisia parisuhteen selviytymiskeinoja stressiä kohdatessa käytetään ja miten käytetyt selviytymiskeinot vaikuttavat parisuhdetyytyväisyyteen? Oletuksena on, että sotilaallinen kriisinhallintapalvelus aiheuttaa stressiä sekä yksilöille että parisuhteelle, mutta stressin määrä ja aiheet voivat vaihtua palveluksen eri vaiheissa. Samoin parisuhteessa käytetyt selviytymiskeinot voivat muuttua. Aiemman tutkimuksen perusteella voidaan olettaa, että suurempi koettu stressi on yhteydessä matalampaan parisuhdetyytyväisyyteen, paitsi jos parisuhteessa löydetään toimivia selviytymiskeinoja. Parhaimmillaan tulokset lisäävät ymmärrystä, joka auttaa niin kriisinhallintahenkilöstön perheitä, Puolustusvoimia kuin perhettä kohtaavia ammattilaisia parisuhteen huomioimisessa ja tukemisessa tarkoituksenmukaisilla tavoilla.

## Lähteet

Allen, E. S., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2010). Hitting home: Relationships between recent deployment, posttraumatic stress symptoms, and marital functioning for Army couples. *Journal of Family Psychology*, 24(3), 280. <https://doi.org/10.1037/a0019405>

- Anttila, U. (2019). Rauhanturvaajien kokemuksia kotiinpaluusta ja keinoja muutoksenhallintaan. *Tiede ja ase*, 2019(1). Noudettu osoitteesta <https://journal.fi/ta/article/view/88688>
- Blow, A.J., Bowles, R.P., Farero, A., Subramaniam, S., Lappan, S., Nichols, E., Gorman, L., Kees, M., & Guty, D. (2017). Couples Coping Through Deployment: Findings From a Sample of National Guard Families. *Journal of Clinical Psychology*, 73(12), 1853-1767.
- Bodenmann, G. (1997). Dyadic coping-a systematic-transactional view of stress and coping among couples: Theory and empirical findings. *European Review of Applied Psychology*, 47, 137-140.
- Falconier, M. K., Randall, A. K. & Bodenmann, G. (2016). Cultural considerations in understanding dyadic coping across cultures. Teoksessa M. K. Falconier, A. K. Randall & G. Bodenmann *Couples Coping with Stress*, 23-35. Routledge.
- Giff, S. T., Renshaw, K. D., Carter, S. P., & Paige, L. C. (2020). Deployment-related coping strategies in military couples: Associations with relationship satisfaction. *Military Psychology*, 32(6), 432-440. <https://doi.org/10.1080/08995605.2020.1803725>
- Hannola, A. (2016). Perheellisenä Puolustusvoimissa – perheen ja työn yhteensovittamisen haasteita. *Työelämän tutkimus* 14 (3), 311–327.
- Harinen, O. (2011). *Johdatus suomalaiseen sotilassosiologian tutkimukseen: joitakin piirteitä sotilassosiologian tutkimuskohteista, menetelmistä ja puolustusvoimissa tehdyistä tutkimuksista*. Käyttätymistieteiden laitos. Julkaisusarja 1, Nro 4. Maanpuolustuskorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2014101745257>
- Heiselberg, M. H. (2023). “Military Families” – Critical Perspectives on a Research Field. *Scandinavian Journal of Military Studies*, 6 (1), 169–181. <https://doi.org/10.31374/sjms.176>
- Karney, B. R. & Crown, J. S. (2007). *Families Under Stress: An Assessment of Data, Theory, and Research on Marriage and Divorce in the Military* (1st ed.). RAND Corporation. <http://www.jstor.org/stable/10.7249/mg599osd>
- Kohen, J. A. (1984). The military career is a family affair. *Journal of Family Issues*, 5(3), 401–418. <https://doi.org/10.1177/019251384005003007>
- Lambert, J.E., Engh, R., Hasbun, A., & Holzer, J. (2012). Impact of Posttraumatic Stress Disorder on the Relationship Quality and Psychological Distress of Intimate Partners: A Meta-Analytic Review. *Journal of Family Psychology*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0029341



- Lambert, J.E., Hasbu, A., Engh, R. & Holzer, J. (2015). Veteran PTSS and Spouse Relationship Quality: The Importance of Dyadic Coping. *Psychological Trauma: Theory Research, Practice, and Policy*, 7, 5, 493-499.
- Leskinen, J. (toim.) (2011). *Rauhanturvaajien psykososiaalinen hyvinvointi*. Maanpuolustuskorkeakoulu. Käyttätymistieteiden laitos. Julkaisusarja 1. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201201241172>
- Leskinen, J., Isosomppi, M., Sinkko, R., Nyman, M. & Laukkala, T. (2011). Rauhanturvaajien psykososiaalisen tuen tarve – tutkimuksen toteutus ja tulokset. Teoksessa Leskinen, J. (toim.) *Rauhanturvaajien psykososiaalinen hyvinvointi*. Maanpuolustuskorkeakoulu. Käyttätymistieteiden laitos. Julkaisusarja 1, 48–71.
- Leskinen, J. (toim.) (2018). *Sotilaspsykologia maanpuolustuksen tukena*. Puolustusvoimien tutkimuslaitoksen julkaisu 9. Tuusula.
- Mc Cubbin, H. I., & Sussman, M. B. (2014). *Social stress and the family: Advances and developments in family stress therapy and research*. Routledge.
- Moelker, R., Andres, M., Bowen, G., & Manigart, P. (toim.). (2015). *Military Families and War in the 21st Century: Comparative perspectives*. (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203407530>
- O'Neal, C. W., & Lavner, J. A. (2021). Military-related stress and family well-being among active duty Army families. *Family Relations*, 70(4), 1280–1295. <https://doi.org/10.1111/fare.12561>
- Otonkorpi-Lehtoranta, K. (2017). *Sotilaat, työ ja perhe*. Acta Universitatis Tamperensis, 2292.
- Pincus, S. H., House, R., Christenson, J., & Adler, L. E. (2001). The emotional cycle of deployment: A military family perspective. *US Army Medical Department Journal*, 4(5), 6. <https://stimson.contentdm.oclc.org/digital/collection/p15290coll3/id/898/>
- Sahramäki, J., Kuivanen, K., Törmä, L., & Simola, P. (2024). Suomalaisten kriisinhallintaveteraanien psyykkinen hyvinvointi kotiinpaluun jälkeen. *Journal of Veterans Studies*, 10(2), 41–56. DOI: <https://doi.org/10.21061/jvs.v10i2.468>
- Tomforde, M. (2015). The emotional cycle of deployment. Teoksessa Moelker, R., Andres, M., Bowen, G., & Manigart, P. (toim.) *Military Families and War in the 21st Century. Comparative perspectives*, 87-106. Routledge.