

Hanna Nurmi

# **RUOKA-AVUN ASIAKKaidEN ELÄMÄNTYYTYVÄISYYS**

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta  
Pro gradu -tutkielma  
Huhtikuu 2022

# TIIVISTELMÄ

Hanna Nurmi: Ruoka-avun asiakkaiden elämäntyytyväisyys  
Pro gradu -tutkielma, 70s. + 7 liites.  
Tampereen yliopisto  
Kansanterveystieteen maisteritutkinto  
Huhtikuu 2022

---

Ruoka-apu on juurtunut suomalaiseen yhteiskuntaan paikkaamaan riittämätöntä sosiaaliturvaa. Tämän vuoksi ruoka-apua on kuvailtu hyvinvointivaltion vuotavaksi haavaksi. Koronapandemialla on ollut suuri vaikutus yhteiskunnan heikommassa asemassa oleviin väestöryhmiin, ja ruoka-avun tarve on kasvanut koronapandemian aikana suuresti. Koetun hyvinvoinnin huomioiminen osana yhteiskuntapolitiikkaa on kasvanut viimeisten vuosikymmenten aikana ja sitä pidetään kansainvälisesti väestön hyvinvoinnin yleisenä mittarina. Tutkielman tavoitteena oli selvittää millaiseksi ruoka-avun asiakkaat arvioivat elämäntyytyväisyytensä, ja mitkä ovat heidän matalan elämäntyytyväisyytensä tärkeimmät sosiaaliset määrittäjät. Tutkielman ainutlaatuisuus perustui heikompiaisten eli Hard-to-Survey populaation tutkimiseen. Näin ollen tutkielmalla tuotiin uutta määrällistä ja kokemukseen perustuvaa tietoa haavoittuvassa asemassa olevien tilanteesta.

Tutkielman aineistona on käytetty Korona yhteiskunnan marginaalissa (KoMa) -hankkeen Ruoka-apu-osahankkeen aineistoa (n=942). Aineisto on kerätty lokakuun 2021 ja tammikuun 2022 välisenä aikana strukturoidulla kyselylomakkeella. Kyselyllä selvitettiin ruoka-avun asiakkaiden sosiodemografisia taustatietoja, ruoka-avussa käymisen syitä, palveluiden käyttöä ja riittävyyttä sekä subjektiivista hyvinvointia koronapandemian aikana. Tutkielma toteutettiin käyttämällä kvantitatiivisia tutkimusmenetelmiä. Elämäntyytyväisyyden ja muuttujien välisiä yhteyksiä tutkittiin ristiintaulukointia ja logistista regressioanalyysia hyödyntämällä.

Tutkielmasta selvisi, että ruoka-avun asiakkaat koostuvat eri taustoista ja elämäntyytyväisyyttä omaavista ryhmistä. Näin ollen ruoka-avun asiakkaat ovat hyvin heterogeeninen väestöryhmä. Ruoka-apu oli monelle hyvin tärkeä osa arjessa selviytymistä ja merkittävä osa tutkimukseen osallistuneista oli alkanut käydä ruoka-avussa koronapandemian aikana. Tutkimuksesta selvisi, että ruoka-avun asiakkaiden elämäntyytyväisyys oli merkittävästi kokonaisväestöä alhaisempi. Ruoka-avun asiakkaiden matalaa elämäntyytyväisyyttä selittivät alhainen subjektiivinen status sekä harvoin koettu läheisyys ja toiveikkuus tulevaisuudesta.

Tulokset matalaa elämäntyytyväisyyttä selittävistä tekijöistä kytkeytyvät osallisuuden käsitteeseen. Osallisuuden lisäämisellä voidaan parantaa ruoka-avun asiakkaiden tyytyväisyyttä elämään. Osallisuuden lisäämisen toimet ruoka-avun asiakkailla liittyvät riittävään sosiaaliturvaan ja oikea-aikaiseen viranomaisten antamaan tukeen, palvelujärjestelmän yhtenäistämiseen sekä sektorien välisen yhteistyön lisäämiseen. Lisäksi toimet liittyvät osallisuutta edistävien matalan kynnysten kohtaamispaikkojen ja jalkautuvan sosiaalityön lisäämiseen. Huono-osaisten väestöryhmien hyvinvoinnin edistämällä voidaan parantaa väestön hyvinvointia ja terveyttä. Täten voidaan perustellusti todeta eriarvoisuuden vähentämisen toimien olevan tärkeitä inhimillisen kärsimyksen poistamisen lisäksi kansanterveyden ja sosiaalisen eheyden edistämiseksi.

Avainsanat: ruoka-apu, elämäntyytyväisyys, subjektiivinen hyvinvointi, osallisuus, kansanterveys, huono-osaisuus

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

# ABSTRACT

Hanna Nurmi: Life satisfaction of food aid customers  
Master's thesis, 70 p., 7p. appendix  
Tampere University  
Degree programme in Health Sciences, Public Health  
April 2022

---

The food aid is rooted in Finnish society to back up insufficient social security. Food aid has been described as a leaking wound in the welfare state. The COVID-19 pandemic has had a major impact on the most vulnerable population in society, and the need for food aid has grown greatly during the COVID-19 pandemic. Consideration of perceived well-being as part of social policy has increased in recent decades and is considered internationally as a general measure of the well-being of the population. The purpose of this master's thesis was to find out how food aid customers rate their life satisfaction and what are the main social determinants of their low life-satisfaction. The uniqueness of the thesis is based on the study of the Hard-to-Survey population. Thus, the thesis introduced new quantitative and empirical information about the disadvantage.

The empirical material of this study consisted of the Food Aid subproject of COVID-19 in the margins of society (KoMa) project (n=942). The material was collected between October 2021 and January 2022 using a structured questionnaire. The survey examined the socio-demographic background data of food aid customers, the reasons for visiting food aid, the use and adequacy of services, and subjective well-being during the COVID-19 pandemic. The material was analyzed by quantitative research methods. The links between life satisfaction and variables were examined using cross-tabulations and logistic regression analysis.

The master's thesis revealed that food aid clients consist of groups with different backgrounds and lifestyles. Consequently, food aid customers are a very heterogeneous population. For many, food aid was a very important part of everyday survival, and a significant proportion started attending food aid during the COVID-19 pandemic. The study found that the life satisfaction of food aid customers was significantly lower than the life satisfaction of general population. The low life satisfaction of food aid customers was explained by low subjective status and rarely perceived intimacy and hope for the future.

Moreover, the results of the factors explaining low life satisfaction are linked to the concept of social inclusion. Increasing social inclusion can improve the life satisfaction of food aid customers. Enhancing inclusion activities related to adequate social security and timely support by the authorities, harmonisation of the service system and increased cross-sectoral cooperation. In addition, inclusion can be promoted by increasing low threshold meeting places and footing social work. Promoting the well-being of disadvantaged parts of population can improve well-being and health of population in general. Thus, action to reduce inequality is rightly important not only for the elimination of human suffering but also for the promotion of public health and social integrity.

Keywords: food aid, life satisfaction, subjective well-being, inclusion, public health, disadvantage

The originality of this thesis has been checked using the Turnitin OriginalityCheck service.

# SISÄLLYSLUETTELO

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>ELÄMÄNTYYTYVÄISYYS OSANA HYVINVOINTIA</b> .....	<b>3</b>
2.1	Hyvinvoinnin määrittelyä.....	3
2.2	Elämäntyytyväisyys koetun hyvinvoinnin osa-alueena .....	6
2.3	Elämäntyytyväisyyden mittaaminen .....	8
2.4	Elämäntyytyväisyys tutkimuksen kohteena .....	9
2.5	Elämäntyytyväisyyttä selittävät tekijät .....	11
<b>3</b>	<b>HUONO-OSAISUUS RUOKA-AVUN KONTEKSTISSA</b> .....	<b>15</b>
3.1	Suomalaiset ruoka-avun varassa elävät tutkimuksen kohderyhmänä .....	15
3.2	Huono-osaisuuden määrittelyä.....	18
3.3	Huono-osaisuuden tutkimus.....	19
3.4	Elintaso, elämänlaatu ja elämäntavat huono-osaisuudessa .....	21
3.5	Sosiaalinen eriytyminen ja huono-osaisuuden kasautuminen.....	24
<b>4</b>	<b>TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET</b> .....	<b>27</b>
4.1	Aineiston keruu .....	28
4.2	Muuttajat .....	29
4.3	Menetelmät .....	30
<b>5</b>	<b>TULOKSET</b> .....	<b>33</b>
5.1	Kuvailevat tulokset.....	33
5.1.1	Tutkimusjoukon perustiedot .....	33
5.1.2	Sosiodemografisten taustatekijöiden ja elämäntyytyväisyyden väliset yhteydet ... .....	36
5.1.3	Sosiaalisten määrittäjien ja elämäntyytyväisyyden väliset yhteydet.....	39
5.2	Matalan elämäntyytyväisyyden selittäminen .....	42
<b>6</b>	<b>JOHTOPÄÄTÖKSET</b> .....	<b>46</b>
6.1	Keitä ruoka-avun asiakkaat ovat? .....	46
6.2	Elämäntyytyväisyys ruoka-avun asiakkailla .....	48
6.3	Osallisuuden edistämällä elämäntyytyväisyyttä.....	51
6.4	Tutkimuksen arviointi ja eettisyys .....	56
6.5	Pohdinta ja jatkotutkimusaiheet .....	59
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>LÄHTEET</b> .....	<b>61</b>
<b>LIITEET</b>	<b>LIITEET</b>	

# 1 JOHDANTO

Suomi on valittu viitenä peräkkäisenä vuotena maailman onnellisimmaksi maaksi (Helliwell ym. 2022). Pääasiassa suomalaiset voivat hyvin ja ovat tyytyväisiä elämäänsä. Eriarvoisuuden kehityksen kuilu hyvä- ja huono-osaisten väestöryhmien välillä kuitenkin kasvaa. (Saari 2015, 12.) Maailman onnellisimmaksi valitussa maassa ajankohtaisia haasteita ovatkin sosiaalinen syrjäytyminen ja suhteellinen köyhyys, jotka uhkaavat sosiaaliturvajärjestelmän kestävyyttä (Moisio ym. 2014). Sosiaaliturvajärjestelmän kestävyuden heikentyminen on johtanut siihen, että yhä useampi joutuu turvautumaan ruoka-apuun. Ruoka-avun kasvava tarve kertoo riittämättömästä sosiaaliturvasta ja epäonnistuneista politiikkatoimista. (Ohisalo ym. 2015; Silvasti 2016.) Tämän vuoksi leipäjonojen kasvaminen on symbolisoitu hyvinvointivaltion epäonnistumiseksi (Silvasti 2015) ja vuotavaksi haavaksi (Ohisalo ym. 2014). Ruoka-apua pidetään myös huono-osaisuuden ja köyhyyden indikaattorina hyvinvointivaltiossa (Ohisalo 2017).

Hallitusohjelmat ovat pitkään sisällyttäneet tavoitteet eriarvoisuuden, köyhyyden sekä syrjäytymisen vähentämisestä. Myös sosioekonomisten terveyserojen sekä tuloerojen kaventaminen on mainittu hallitusohjelmissa useasti. (Valtionneuvoston kanslia 2011.) Hallitusohjelmien tavoitteista ja ongelmien tiedostamisesta huolimatta, yhteiskunnan huono-osaisuus ei saa tarvitsemaansa huomiota, ja väestöryhmien välinen eriarvoisuus ja sosiaalinen etäisyys kasvaa. Eriarvoisuuden kasvaessa ihmisten kyky ymmärtää toisiaan ja samaistua toisen tilanteeseen heikentyy, jota voidaan kuvata solidaarisuusvajeen käsitteellä. (Kallio & Hakovirta 2020, 10.) Eriarvoisuudella on myös suuri vaikutus ihmisten hyvinvointiin. Huono-osaisuuden notkelmassa elävien elintaso, elämänlaatu ja elintavat eroavat valtaväestöstä huomattavalla ja pysyvällä tavalla, mikä määrittää heidän arkensa hyvin poikkeavaksi verrattuna hyvinvoivaan valtaväestöön. (Ohisalo ym. 2015; Saari 2015; Kallio & Hakovirta 2020, 10.)

Koronapandemia on lisännyt sosiaalista etäisyyttä ja vaikuttanut suuresti heikommassa asemassa olevien kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja toimeentuloon. Pandemian rajoitustoimet sulki sekä rajoittivat palveluja, jotka ovat yhteiskunnan haavoittuvassa asemassa oleville väestöryhmille välttämättömiä. Yhteiskunta sulkeutui niiden osalta, joilla ei ollut mahdollisuutta tai kykyä käyttää etäpalveluita. (Kivipelto ym. 2020, 56.) Yhteiskunnallinen kriisi osui pahiten niihin väestöryhmiin, jotka ovat entuudestaan heikossa

asemassa tai kriisissä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021; de Leeuw ym. 2022). Haavoittuvassa asemassa olevien väestöryhmien toipumiseen menee todennäköisesti pidempään kuin muilla väestöryhmillä. Tällöin palveluilla sekä oikein ajoitetulla ja kohdennetulla tuella nähdään merkittävä rooli. (Kestilä ym. 2022.)

Pro gradu -tutkielman kohderyhmänä ovat ruoka-avun asiakkaat koronapandemian aikana. Tavoitteena on selvittää ruoka-avun asiakkaiden elämäntyytyväisyyttä ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Tutkielmaa kehystävät huono-osaisuuden ja hyvinvoinnin tutkimus sekä niihin liittyvät teoriat. Tarkastelun kohteena on erityisesti ruoka-avun asiakkaiden matala elämäntyytyväisyys ja sitä selittävien tekijöiden selvittäminen kvantitatiivisilla tutkimusmenetelmillä. Lopuksi tutkielmassa tarkastellaan osallisuutta lisääviä toimia ruoka-avun asiakkaiden elämäntyytyväisyyden edistämiseksi.

Uuden tutkimustiedon avulla haavoittuvista väestöryhmistä voidaan parantaa huono-osaisten asemaa yhteiskunnassa ja edistää koko väestön hyvinvointia ja elämäntyytyväisyyttä. Yhteiskuntapolitiikka perustuu pääsääntöisesti määrälliseen tutkimukseen (Saari 2021, 278), mitä huono-osaisista väestöryhmistä on yleisesti ottaen vähän. Subjektiiivisten mittareiden osuus huono-osaisuuden tutkimuksessa on kasvamassa (Simpura & Uusitalo 2011, 120) ja niiden käyttämistä pidetään sosiaalipolitiikan onnistumisen kannalta merkittävänä (Veenhoven 2002). Yksilön elämäntyytyväisyys on yhteydessä institutionaalisiin rakenteisiin, jonka vuoksi niihin on mahdollista vaikuttaa yhteiskuntapolitiikan keinoin (Saari 2012, 79). Täten voidaan todeta ruoka-avun asiakkaiden elämäntyytyväisyyden tutkimisen ja sen edistämistoimien esittämisen olevan yhteiskunnallisesti ajankohtaista ja perusteltua.

## 2 ELÄMÄNTYYTYVÄISYYS OSANA HYVINVOINTIA

### 2.1 Hyvinvoinnin määrittelyä

Tutkielmassa keskitytään elämäntyytyväisyyteen ja sen tutkimukseen. Koettu hyvinvointi ja elämäntyytyväisyys ovat hyvinvoinnin tutkimuksen osa-alueita, jonka vuoksi hyvinvoinnin määrittely kattokäsitteenä sekä erilaisten tutkimusperinteiden avaaminen ovat tutkielmalle oleellista. Hyvinvointi on käsitteenä monitahoinen ja sen eri määritelmät tuovat esille erilaisia tuloksia (Saari 2011, 75; Ohisalo 2017). Hyvinvointi on riippuvainen yksilön kyvyistä ja tavoitteista sekä elinoloista. Hyvinvoinnin perusrakenteet eroavat teorialähteittäin ja viitekehyksen perusteella. Yhteiskuntatieteellinen hyvinvointitutkimus käsittelee pääasiassa käsitteitä hyvinvointi, elintaso, elämäntyytyväisyys, elämänlaatu ja onnellisuus. Näillä hyvinvoinnin osa-alueilla pyritään määrittelemään, mittaamaan ja arvioimaan kokonaisvaltaista hyvää elämää. (Ohisalo 2017.).

Hyvää elämää tavoitellaan esimerkiksi yleisesti ihmisten sekä sosiaalipolitiikan keskuudessa (Simpura & Uusitalo 2011, 106). Georg Henrik von Wright on määritellyt hyvän elämän koostuvan hyvinvoinnista ja onnellisuudesta (Simpura & Uusitalo 2011, 106). Filosofit ovat pitäneet onnellisuutta korkeimpana hyvänä ja perimmäisenä motivaationa ihmisten toiminnalle (Diener 2009). Näin ollen hyvinvoinnin edistäminen on myös yhteiskuntapolitiikan keskeinen tavoite (Taylor 2011). Yhteiskunnan lähtökohdat muodostuvat hyvinvoivista kansalaisista, jolloin onnellisuus parantaa yhteiskunnan toimintakykyä ja kansalaiset arvostavat onnellisuuden korkealle terveyden ohella (Halpern 2010, Ervastin & Saaren 2011, 217 mukaan). Näin ollen voidaan todeta hyvinvoinnin olevan keskeinen politisoitunut käsite, joka on niin politiikan, kuin ihmistenkin lähtökohtainen tavoite.

Hyvinvointitutkimus jaetaan perinteisesti objektiiviseen ulkoapäin arvioituun tarve- tai resurssiperustaiseen tutkimukseen sekä subjektiiviseen itsearvioituun tutkimukseen (Heikkilä 1990, 172; Ohisalo 2017). Toinen jakolinja syntyy siitä, käsitelläänkö hyvinvointia kokonaiskäsitteenä vai monen komponentin yhdistelmänä (Simpura & Uusitalo 2011, 118). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2020) määritelmän mukaan hyvinvointi jaetaan kolmeen ulottuvuuteen: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin (ks. Vaarama ym. 2010). Vaarama ym. (2010) tarkoittavat materiaalisella hyvinvoinnilla elinoloja ja toimeentuloja. Tulot kuuluvat keskeisesti toimeentuloon palkkatyöhön perustuvassa yhteiskunnassa ja ne myös määrittävät yksilön elinoloja. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen

(2020) määritelmään hyvinvoinnista kuuluu sekä yksilöiden että yhteisöjen hyvinvointi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan (2020) yksilön hyvinvointi muodostuu sosiaalisista suhteista, itsensä toteuttamisesta, onnellisuudesta sekä sosiaalisesta pääomasta. Määritelmässä yhteisöjen hyvinvointiin kuuluvat elinolot, työllisyys sekä toimeentulo.

Hyvinvointitutkimuksen perinteitä on kuusi. Ensimmäisenä hyvinvoinnin taloustiede määrittelee hyvinvoinnin yksilön mieltymyksien perusteella ja taloudellisten mahdollisuuksien kautta. Tieteenalan mukaan valinnanmahdollisuuksien lisääntyminen parantavat hyvinvointia. (Simpura & Uusitalo 2011, 107.) Hyvinvoinnin mittarina on kansainvälisesti käytetty bruttokansantuotetta (BKT) sekä tulo- että kulutustasoa (Simpura & Uusitalo 2011, 108). Bruttokansantuotetta on kritisoitu muun muassa siitä, että se ei ota huomioon tulonjakoa tai kestäväää kehitystä, johon kuuluu esimerkiksi ympäristön pilaantuminen tai luonnonvarojen liiallinen käyttö (Hoffrén & Rättö 2011, 220).

Hyvinvointitutkimuksen lähtökohtana ja resurssinäkökulman laajentajana on ollut toimintakykyteoria, jonka kehitti Amartya Sen. Teoria korostaa hyvinvoinnin perustana toimintakykyjä (capabilities). Hyvinvointi perustuu teoriassa ihmisten kykyyn hyödyntää käytettävissä olevia resursseja vapauttaen lisäävästi. Hänen teoriansa mukaan ihmisen elämä koostuu toiminnoista ja olemisista (doings and beings) sekä toimintakyvystä eli mahdollisuuksista valita. (Saari 2011, 50.) Tällöin toimintakyvyn rajoitteet vaikuttavat hyvinvointiin, kun hyvinvointi on määritelty suhteessa siihen, mitä ihminen voi tehdä (Lagerspetz 2011, 103). Toimintakyvyn lisäksi taloustieteen tutkimus on laajentunut viime vuosien aikana onnellisuuden tutkimukseen (Simpura & Uusitalo 2011, 109).

Hyvinvointitutkimuksen perinteistä makrotasoinen elintasotutkimus sijoittuu Yhdistyneiden kansakuntien (YK) piiriin 1960–1970-luvulle. Tutkimusperinteeseen on liittynyt olennaisesti halu tutkia kansakuntien hyvinvointia taloudellisia mittareita laajemmalla indikaattorijoukolla. Hyvinvointi ymmärretään objektiivisena ilmiönä, joka voidaan purkaa komponentteihin. Tällöin hyvinvointia mitataan usean indikaattorin muodostamien mittaristojen avulla (Drewnowk 1974, Simpura & Uusitalo 2011, 110 mukaan). Sen sijaan kolmas perinne brittiläinen sosiaalipoliittinen tutkimuksen traditio perustuu köyhyystutkimukseen, jonka myötä Richard Titmuss (1968) määritteli resurssit tuloja laajemmaksi käsitteeksi liittäen siihen rahan lisäksi sosiaaliset suhteet sekä turvallisuuden. Neljäntenä tutkimusperinteenä elämäntyyli- ja elämäntapatutkimus luonnehtii yksilön elämän kokonaisuutta, eikä näe



tarpeelliseksi käyttää tutkimuksessa resursseihin liittyviä standardimittareita. (Simpura & Uusitalo 2011, 107–113.)

Edellä mainittujen tutkimusperinteiden lisäksi Elämänlaatututkimus jakaa hyvinvoinnin subjektiiviseksi tutkiessa onnellisuutta ja tyytyväisyyttä elämän eri osa-alueisiin. Toisaalta elämänlaatututkimus korostaa tarpeita, josta esimerkkinä on Len Doyalin ja Ian Goughin tarveteoriat (A Theory of Human Need 1991). Viimeisenä tutkimusperinteenä on pohjoismaainen hyvinvointitutkimus, joka pohjautuu makrotasoiseen elintasotutkimukseen ja resurssikeskeiseen sosiaalitutkimukseen. Tutkimuksessa hyvinvoinnin osatekijöille, kuten terveydelle, asumisella ja taloudellisille voimavaroille on kehitetty omia mittareita. Perinteen mukaan hyvinvointi perustuu yksilön resursseihin (tulot, varallisuus, sosiaaliset suhteet, turvallisuus), joiden kautta voi hallita elämää ja muokata elinoloja. (Simpura & Uusitalo 2011, 107–113.)

Hyvinvointia on määritelty myös ihmisen tarpeiden tyydytyksen ja resurssien käytön suhteena (Kainulainen 1998). Resurssi- ja perustarpeiden pohjalta hyvinvointia on tarkasteltu Allardtin (1976, 38) kuuluisan hyvinvointiteorian ulottuvuuksien avulla, johon kuuluvat elintaso (having), yhteisyysuhteet (loving) ja itsensä toteuttamisen muodot (being). Nämä tekijät muodostavat erilliset toisistaan riippumattomat hyvinvointiulottuvuudet (Ritakallio 1991, 45). Allardtin teoria asettuu resursseihin perustuvan hyvinvointitutkimuksen ja elämänlaatututkimuksen väliin (Simpura & Uusitalo 2011, 115).

Allardtin hyvinvointiteorian elintason (having) osatekijät ilmaisevat ihmisen perustarpeita. YK:n listauksen mukaan perustarpeisiin kuuluvat terveys, elintarvikkeiden kulutus, koulutus ja työllisyys, työolot, asuinolot sekä ihmisoikeudet. (Allardt 1976, 40.) Toiseen ulottuvuuteen eli yhteisyysuhteisiin (loving) liittyy ihmisen tarve kuulua sosiaaliseen verkostoon. Yhteisyys on Allardtin mukaan myös resurssi, jonka avulla on mahdollista toteuttaa muita arvoja. Yhteisyysuhteiden osa-alueet jakautuvat paikallisyhteisyyteen, perheyhteisyyteen ja ystävyysuhteisiin. (Allardt 1976, 42, 50.)

Kolmas Allardtin hyvinvointiteorian osa-alue, itsensä toteuttaminen (being) voidaan jakaa neljään osatekijään, joita ovat korvaamattomuus, status, tekeminen ja poliittiset resurssit eli ihmisen mahdollisuudet vaikuttaa elämäänsä. (Allardt 1976, 38, 46–47.) Yhteisyyden ja itsensä toteuttamisen tyydyttymistä Allardt määrittelee inhimillisten suhteiden laadun perusteella, jota hän nimittää elämänlaaduksi. Elintaso ja elämänlaatua voidaan Allardtin (1976, 33) mukaan

mitata sekä subjektiivisesti että objektiivisesti. Hyvinvointi edellyttää näiden ulottuvuuksien tyydyttymistä (Ritakallio 1991, 45).

Sen sijaan itsensä toteuttamisen muodon vastakohtana voidaan pitää vieraantumista. Vieraantuminen voi tarkoittaa esimerkiksi irrallisuutta, tyytymättömyyttä, eristäytymistä ja vetäytymistä yhteiskunnassa. Keskeistä on, pystyykö yksilö vaikuttamaan toimintaansa ja elämänsä suuntaan. Vieraantumisen käsite liittyy vahvasti myös elämän sisäiseen hallintaan. (Ritakallio 1991, 52–53.)

## **2.2 Elämäntyytyväisyys koetun hyvinvoinnin osa-alueena**

Hyvinvointitutkimus on jo pitkään keskittynyt resurssikeskeiseen lähestymistapaan, jolloin ihmisen hyvinvointi on kytkeytynyt käytössä oleviin resursseihin, kuten työhön, tuloihin ja terveyteen. Tutkimuksen lähestymistavalle on olennaista, että se on riippumatonta ihmisestä itsestään esimerkiksi rekisteritutkimuksien avulla. Vasta myöhemmin, viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana, huomio on kiinnittynyt kasvavasti koettuun hyvinvointiin eli ihmisen itsearvioimaan kokemukseen hyvinvoinnista. (Saari 2012, 10.) Elämäntyytyväisyys on keskeisenä tarkastelun kohteena huono-osaisuustutkimuksessa (Saari & Kainulainen 2021, 31), johon ruoka-avun asiakkaat liittyvät olennaisesti.

Onnellisuustutkimus on nousunsa myötä laajentanut hyvinvoinnin käsitettä ottamalla mukaan objektiivisen näkökulman rinnalle kokemukselliset, subjektiiviset ja ei-aineelliset hyvinvoinnin elementit (Simpura & Uusitalo 2011, 120). Koetun hyvinvoinnin ja onnellisuuden tutkimuksen lisääntymisen kehitys alkoi 1980-luvulla niin sanotusta Easterlinin paradoksista eli onnellisuusparadoksista. Tutkimukset osoittivat, ettei aineellinen hyvinvoinnin kasvu korreloinut enää kasvavan onnellisuuden kanssa (Simpura & Uusitalo 2011, 125; Moisio ym. 2014).

Koettu hyvinvointi eroaa monilla eri tavoilla materiaalisesta hyvinvoinnista. Koettuun hyvinvointiin vaikuttavat terveyden ja materiaalisen hyvinvoinnin lisäksi oletus siitä, millaisella tasolla näiden tekijöiden kuuluisi olla. Tähän liittyy ihmisen luontainen ominaisuus verrata asemaansa ympäröivään yhteisöön ja odotuksiin. (Vaarama ym. 2010) Koettu eli subjektiivinen hyvinvointi syntyy siis oman elintason ja statuksen vertailusta suhteessa yleiseen vallitsevaan tai toivottuun tilaan (Kainulainen & Saari 2013).

Diener ym. (2006) kuvaa koettua hyvinvointia kattoterminä erilaisille arvioinnille, joita ihmiset tekevät elämästään, heille tapahtuvista tapahtumista, kehostaan, mielestään ja olosuhteista, joissa elävät. Koettu hyvinvointi on Dienerin (1984) mukaan moniulotteinen konstruktio, joka sisältää kognitiivisen ja affektiivisen hyvinvoinnin komponentit. OECD (2013) määrittelee subjektiivisen hyvinvoinnin kolmen elementin avulla. Ensimmäisenä koettuun hyvinvointiin liittyy *elämänarviointi* (life evaluation) eli reflektiivinen arvio henkilön elämästä tai jokin osa siitä. Toiseksi siihen liittyy *vaikutus* (affect), joka sisältää henkilön tunteet tai tunnetilat, tyypillisesti mitattuna tietynä hetkenä. Kolmantena OECD:n (2013) määritelmän mukaan käsitteeseen sisältyy *eudaimonia*, joka tarkoittaa merkityksen ja tarkoituksen tunnetta elämässä. Lähes kaikki OECD maat sisällyttävät nyt kysymyksen elämäntyytyväisyydestä kansainvälisissä kyselyihinsä (Helliwell ym. 2017).

Elämäntyytyväisyys on osa subjektiivista hyvinvointia (Pietilä 2010). Ruut Veenhovenin (2015) määritelmän mukaan elämäntyytyväisyys on subjektiivinen arviomme elämästämme kokonaisuutena. Elämäntyytyväisyyttä on määritelty myös tyytyväisyytenä elämään kokonaisuutena suhteessa olosuhteiden hyväksymiseen tai toiveiden ja tarpeiden täyttymiseen sekä saavutettujen kokemusten vertailuun (Diener 1985; Yildirim, Kilic & Akyol 2013.). Elämäntyytyväisyyden määrittely ulottuu myös siihen, miltä yksilöstä tuntuu ja miten toivottavaa hänen elämänsä katsotaan olevan (Veenhoven 2015).

Koettua hyvinvointia mitataan myös elämänlaadulla (Quality of Life), joka on kattava nimike sisältäen positiiviset tunteet, arvioinnit ja odotukset (Diener 1984). Elämänlaatu ottaa huomioon elämän eri osa-alueet, kuten fyysisen, psyykkisen, taloudellisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin (Saari 2012, 40–41). WHO määrittelee elämänlaadun yksilön käsitykseksi asemastaan elämässä, kulttuurissa ja arvojärjestelmässä, jossa hän elää ja suhteessa hänen tavoitteisiinsa, odotuksiinsa, standardeihinsa ja huolenaiheisiinsa (WHOQOL Group 1994). Lisäksi Veenhoven (2000) kuvaa elämänlaatua elinolojen ja sisäisten voimavarojen laadulla, hyödyksi olemisen tunteella sekä elämän merkityksellisyydellä.

Voidaankin nähdä elämänlaadun ja elämäntyytyväisyyden käsitteiden määrittelyiden olevan hyvin lähellä toisiaan. Veenhovenin (2015) sanoin elämäntyytyväisyydessä on kyse elämänlaadusta, mutta kaikki elämänlaatu ei tarkoita tyytyväisyyttä elämään. Elämänlaatu on täten yleinen ja jatkuva hyvinvoinnin tilan kuvaaja sekä elämäntyytyväisyyteen läheisesti liittyvä käsite (Zullig ym. 2005). Koetusta hyvinvoinnista on käytetty myös onnellisuuden ja elämäntyytyväisyyden termejä, jotka eivät kuitenkaan ole toistensa synonyymeja. Ne omaavat

päällekkäisyyksiä riittävästi, jotta niitä voidaan käyttää rinnakkaiskäsitteinä toisilleen kehittyneissä ja vauraissa yhteiskunnissa. (Ojanen 2009; Saari 2012, 10.)

Elämäntyytyväisyydelle käytetään synonyymeja onnellisuus, subjektiivinen hyvinvointi (Veenhoven 2015), elämänlaatu ja positiivinen mielenterveys (Levin & Currie 2013). Jokaisella käytetyllä termillä on kuitenkin hienovaraiset merkityseronsa (Frisch 2006, Lecin & Currie 2013 mukaan). Onnellisuutta synonyymina elämäntyytyväisyydelle käytetään länsimaissa, sillä kehittyvissä maissa esimerkiksi Tansaniassa onnellisuus on varsin korkea, mutta elämäntyytyväisyys sen sijaan ei (Saari 2012, 61). Englannin kielessä subjektiivista hyvinvointia kuvaavat muun muassa subjective wellbeing, life satisfaction, morale, happiness, adjustment ja quality of life (Härkönen 2012). Tässä tutkielmassa koettua hyvinvointia tutkitaan rinnakkain elämäntyytyväisyyden ja onnellisuuden termeillä.

### **2.3 Elämäntyytyväisyyden mittaaminen**

Elämäntyytyväisyyttä ja laajemmin kansallista hyvinvointia mittaamaan on kehitetty useita mittareita. Koetun hyvinvoinnin tutkimusta voidaan lähestyä kahdella tavalla. Moniulotteisessa lähestymistavassa hyvinvointia selvitetään usealla eri kysymyksellä eri osa-alueilta. Esimerkiksi psykologinen onnellisuusteoria jakaa elämäntyytyväisyyden viiteen osa-alueeseen: positiiviset tunteet, tapahtumien merkityksellisyys, elämän mielekkyys, saavutukset ja myönteisen ihmissuhteet. Tämä lähestymistapa pohjautuu quality of life - tutkimusperinteeseen. (Saari 2012, 40.)

Monitahoisena ilmiönä hyvinvointia mitataan OCED:n hyvinvointimittarin (Better Life Index) avulla, joka rakentuu 11:sta eri osa-alueesta. Lisäksi aidon kehityksen indikaattorilla (Genuine Progress Indicatorilla, GPI), Inhimillisen kehityksen indeksillä (Human Development Index, HDI), Maailman terveysjärjestö WHO:n elämänlaatuindeksillä (Quality of Life index, the WHOQOL), sekä Subjektiiivisen hyvinvoinnin indeksillä (Subjective Well-Being index, the SWB). (Ohisalo 2017.)

Toinen vaihtoehtoinen tutkimustapa on yksiulotteinen lähestymistapa, jolloin tyytyväisyyttä kokonaisuutena kysytään suoraan (Saari 2012, 4). Kokonaisvaltaista tyytyväisyyttä elämään mittaa parhaiten kysymys ”Yleisesti ottaen, kuinka tyytyväinen olette elämäänne nykyisin?”, jolloin vastaukset annetaan asteikolla nolasta kymmeneen (Kalmijn & Veenhoven 2005; Honkkila 2015). Rosen (1955) kehittämä mittari kysyy myös yleistä tyytyväisyyttä elämään,

mutta vastausvaihtoehdot rajautuvat viiteen erittäin tyytyväisestä erittäin tyytymättömään (Levin & Currie 2013).

Ruut Veenhoven kehitti 1960-luvulla onnellisten elinvuosien (Happy Life Years, HLY) indeksin, jonka avulla on mahdollista selvittää, kuinka kauan ja onnellisesti ihmiset kussakin maassa elävät. Onnelliset elinvuodet saadaan kertomalla odotetut elinvuodet kansallisella onnellisuuden arvolla. (Hoffrén & Rättö 2011, 227). Diener ym. (1985) on kehittänyt elämäntyytyväisyyden The Satisfaction With Life Scale (SWLS) mittarin, jossa elämäntyytyväisyys on subjektiivisen hyvinvoinnin tekijä. Maiden välisiä eroja onnellisuudessa on tarkasteltu esimerkiksi Eurostatin keräämissä aineistoissa European Social Reality (ESR) ja European Social CLimate (ESC), jotka liittyvät hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen (Saari 2012, 41.)

Mittarit yleensä selvittävät tyytyväisyyttä nykyiseen elämäntilanteeseen, mutta tietyt mittarit on kehitetty selvittämään tyytyväisyyttä menneisyyteen ja tulevaisuuteen (Pavot ym. 1998). Monet uudemmat mittarit arvoivat tyytyväisyyttä eri elämänaloilla esimerkiksi terveyteen tai työhön (Levin & Currie 2013). Dienerin (1985) Satisfaction With Life Scale (SWLS) tapaisia indikaattoreita kuitenkin suositellaan, sillä ne mahdollistavat yksilöiden painottavan niitä elämäntilanteita, jotka kokevat tärkeiksi.

## **2.4 Elämäntyytyväisyys tutkimuksen kohteena**

Koetun hyvinvoinnin tutkiminen on saanut osakseen myös paljon kritiikkiä. Dolan ja Metcalfe (2010) ovat havainneet muutamia ongelmia, jotka liittyvät hyvinvoinnin osa-alueiden tutkimiseen, jotka eivät ole perustavanlaatuisia, mutta on otettava huomioon tutkimuksessa ja poliittisia päätöksiä tehdessä. Dolanin ja Metcalfen (2010) nostamia huomioita ovat odotukset ja sopeutuminen, skaalautuvuus, näkyvyys ja valinta. Subjektiivista hyvinvointia on kritisoitu sen epästabiilisuudesta sekä ristiriitaisuudesta objektiivisten mittareiden avulla havaittujen elinolojen ja elämäntilanteiden kanssa, sillä koettu hyvinvointi ja onnellisuus ovat hetkellisiä ja ne saattavat muuttua. (Heikkilä 1990, 173.) Myös Diener ym. (2006) on ilmaissut havainnon positiivisten tunteiden vaikutuksesta nostaa odotuksia. Ihmisten odotukset ovat dynaamisia ja voivat muuttua elämäntilanteiden mukaan (Dolan & Metcalfe 2012). Koetun hyvinvoinnin kritiikki kohdistuu myös mittareiden luotettavuuteen, jonka mukaan mittarit eivät

heijasta todellisuutta tai ihmiset eivät kerro totuutta elämäntyytyväisyyden kysymyksiin (Veenhoven 2005b).

Koetun hyvinvoinnin tutkimuksen haasteena on myös ihmisen sopeutuvuus, jolloin ihminen voi sopeutua hyvin nopeasti uuteen elämän tilanteeseen (Lucas ym. 2003; Kahneman & Thaler 2006). Tämä ei kuitenkaan päde kaikkiin elämän tapahtumiin, sillä esimerkiksi työttömyyden on nähty tutkimuksissa vaikuttavan koettuun hyvinvointiin vielä pitkään sen tapahtumisen jälkeen (Lucas ym. 2003). Skaalautuvuudella tarkoitetaan tilannetta, jossa tulkinta tietyllä asteikolla muuttuvat ajan ja elämän tärkeimpien tapahtumien myötä, esimerkiksi lapsen saamisen jälkeen. Tällöin myös näkökulma asioihin muuttuu. (Dolan & Metcalfe 2012.)

Lisäksi haasteena koetun hyvinvoinnin tutkimuksessa on ihmisten systemaattinen tapa sijoittaa itsensä keskiarvon yläpuolelle. Ilmiö johtuu tutkimusten mukaan sosiaalisesta vertailusta niin omaan edistymiseen elämässä, odotuksiin kuin muihin ihmisiin. Ihmiset ovat tyytyväisempiä, mitä korkeammalle keskiarvon ylle he asettuvat. Ilmiöön liittyy myös yhteiskuntasidonnaisuus, jolloin tasa-arvoisemmissa maissa ihminen sijoittaa itsensä korkeammalle kuin vähemmän tasa-arvoisimmissa maissa. (Saari 2012, 51.)

Koettuun hyvinvointiin liittyvissä tutkimuskyselyissä on tärkeää huomioida mihin vastaajien huomio kiinnittyy onnellisuuskysymyksiä esittäessä. Vastaukseen saattaa vaikuttaa jopa edellinen kysymys tai kysymyksen toteuttava organisaatio. (Dolan & Metcalfe 2010.) Myös tutkimuksiin valikoituminen tuottaa koetun hyvinvoinnin tutkimuksessa haasteita (Dolan & Metcalfe 2012). Esimerkiksi Watsonin ja Wooden (2004) tutkimus osoittaa, että pitkittäistutkimuksiin osallistuu todennäköisesti vähemmän ihmisiä, jotka eivät ole tyytyväisiä elämäänsä. Myös syy- ja seuraussuhteiden erottaminen toistaan on tärkeää koetun hyvinvoinnin tutkimuksessa. Esimerkiksi poikittaistutkimuksessa vapaaehtoistyön ja korkean subjektiivisen terveyden välillä on havaittu yhteys. Kysymyksenä on, vaikuttaako vapaaehtoistyö subjektiiviseen hyvinvointiin vai osallistuuko vapaaehtoistyöhön ensisijaisesti enemmän ne, joilla on jo valmiiksi korkeampi subjektiivinen hyvinvointi. Poikittaistutkimusten haaste onkin syy-seuraussuhteiden päättely, jolla on kuitenkin tärkeä rooli päätöksenteossa. (Dolan & Metcalfe 2012). Koetun hyvinvoinnin tutkimuksen kritiikki liittyy myös onnellisuuserojen vertailuun esimerkiksi kulttuurien ja maiden välillä (Ervasti & Saari 2011, 192).

Veenhoven (1998) esittää vastauksena koetun hyvinvoinnin tutkimukseen liittyvään kritiikkiin, että aikuisilla on hyvä tietämys siitä, mitä ajattelevat elämästään ja vastaavat siten suhteellisen

rehellisesti anonyymeihin kyselyihin. Ihmisten kesken elämäntyytyväisyys on verrattavissa, sillä tyytyväisyyttä verrataan suhteessa siihen millainen sen tulisi olla. Sen lisäksi empiriset tutkimukset ovat osoittaneet, että ihmiset ovat yhtä mielisiä siitä, mitä elämäntyytyväisyydellä ja onnellisuudella tarkoitetaan (Ervasti & Saari 2011, 195). Tyytyväisyys on universaali käsitys, eikä se siten sitoudu kulttuuriin, jonka myötä maiden sisäinen ja välinen vertailu on mahdollista toteuttaa (Veenhoven 2005b).

Layard ja Ward (2020, 40) toteavat, että ihmisten sanomisella ja objektiivisten mittareiden välillä on hyvä korrelaatio, jolloin tämä vahvistaa näkemystä siitä, että ihmisten omat arviot vastaavat objektiivisia tietoja. Ihmisten arvioilla on myös vahva ennustava voima esimerkiksi tuottavuuteen ja elinajan pituuteen. Elämäntyytyväisyyden mittareiden hyvyttä osoittavat myös niiden vakaus ajassa, jonka lisäksi ne ovat tarpeeksi herkkiä vangitakseen elämänolosuhteiden muutoksia (Pavot & Diener 1993). Tämän lisäksi koetun hyvinvoinnin tutkimusta tukee korkea vastausprosentti, jolloin tutkimuskyselyissä elämäntyytyväisyyskysymykseen jättävät vastaamatta vain noin 1–2 %, mikä vastaa tavanomaista vastaamattomuusprosenttia (Kainulainen 2018).

Veenhoven (2002) osoittaa myös subjektiivisten mittareiden hyödyllisyyttä ja tärkeyttä poliittisessa päätöksenteossa. Hänen mukaansa subjektiivisten tyytyväisyysmittareiden avulla on mahdollista esimerkiksi havainnollistaa, mitä ihmiset todella haluavat ja tarvitsevat, sillä ne eivät automaattisesti korreloi keskenään. Tutkimuksissa on esimerkiksi osoitettu, ettei aineellinen elintason nousu nosta keskimääräistä onnellisuutta. Tämän lisäksi Veenhoven (2005b) osoittaa tutkimuksissa, että onnellisuuden jakautuneisuus kuvaisi sosiaalista eriarvoisuutta jopa paremmin kuin tuloerot. Näin ollen politiikan onnistuminen vaatisi subjektiivisten mittareiden käyttöä (Veenhoven 2002) objektiivisten arvojen rinnalla (OECD 2013).

## **2.5 Elämäntyytyväisyyttä selittävät tekijät**

Elämäntyytyväisyyden selittäviä tekijöitä on tutkittu aiemmassa kirjallisuudessa paljon. Tekijät voidaan jakaa karkeasti yksilö- ja yhteisötasoisiin tekijöihin. Yhteyksien tarkastelu aloitetaan tässä kappaleessa yksilötason tekijöistä. Yksilön muuttumattomista ominaisuuksista ikä on nähty useassa tutkimuksessa olevan yhteydessä elämäntyytyväisyyteen (Beja 2017; Blanchflower 2020). Tutkimuksien mukaan elämäntyytyväisyys on U-käyrän muotoinen iän

kanssa kaikkialla maailmassa (Blanchflower 2020). Tällä tarkoitetaan, että onnellisuus vähenee huippupisteestä nuorena aikuisena ja saavuttaa alimman pisteen keski-ikässä, jonka jälkeen kohoaa vanhuudessa. Tulokset kuitenkin osoittavat, että onnellisuuden huippu on korkeampi nuoruudessa kuin vanhuudessa (Beja 2017). Toisaalta empiiriset tutkimukset ovat tuottaneet ristiriitaisia tuloksia siitä, onko ikä todella yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. Useimmat tutkimukset kuitenkin osoittavat selvän yhteyden iän nousun ja tyytyväisyyden välillä, mutta positiiviset ja negatiiviset tuntemukset koetaan intensiivisemmin nuorena. (Diener 2009.)

Sukupuolella ei ole nähty vahvaa yhteyttä elämäntyytyväisyyteen. Sen sijaan sukupuolella ja iällä on nähty tilastollisesti merkitsevä yhteys elämäntyytyväisyyteen. Etenkin nuoret naiset näyttävät olevan yleisesti tyytyväisempiä kuin nuoret miehet. Tämän lisäksi vanhemmat naiset ovat vähemmän tyytyväisempiä kuin vanhemmat miehet. (Diener 2009.) Psykologiaan pureutumatta sen tarkemmin, luonteenpiirteistä etenkin korkea itsetunto (Diener 2009) sekä optimistinen elämänasenne (Kainulainen 1998; Ervasti & Saari 2011, 207) ennustavat korkeaa elämäntyytyväisyyttä ja koettua hyvinvointia.

Terveyden, niin fyysisen kuin psyykkisen, vaikutus elämäntyytyväisyyteen on kiistaton. Psyykkisen terveyden on nähty korreloivan elämäntyytyväisyyden kanssa fyysistä terveyttä vahvemmin. Psyykkisen terveyden on osoitettu länsimaissa olevan tuloja ja työttömyyttä tärkeämpi elämäntyytyväisyyden selittäjä. (Clark ym. 2018, 95.) Sen sijaan esimerkiksi Indonesiassa tulot menevät tärkeydessä mielenterveyden ohi (Clark ym. 2017). Tutkimuksissa on osoitettu, että matala elämäntyytyväisyys on vahvasti yhteydessä masennukseen (Koivumaa-Honkanen ym. 2004; Rissanen ym. 2011).

Heikkilä (1990, 175) osoittaa, että huono-osaisuus, eli hyvinvoinnin vajeiden kasautuminen, tuottaa tyytymättömyyttä kaikilla elämänalueilla. Heikkilän tutkimuksesta selviää, että elämänlaatu heikentyy fyysinen sairauden omaavilla ja pienituloisilla muuhun väestöön verrattuna selvästi. Huono-osaisilla köyhyys aineellinen niukkuus ja elinolojen heikkous aiheuttavat psyykkistä kuormittavuutta ja siten yleistä tyytymättömyyttä (Heikkilä 1990, 196–197.)

Tyytymättömyys elämään lisäsi myös sairauksista ja vammoista johtuvaa kuolleisuutta. Tyytymättömyyden suurimmat haitalliset vaikutukset olivat miesten tapaturmakuolleisuus ja runsaasti alkoholia juovien miesten tautikuolleisuus. Naisten kuolleisuuteen elämäntyytyväisyydellä ei näytä olevan yhteyttä. Näin ollen voidaan päätellä, että



elämäntyytyväisyys on subjektiivisen tunteen lisäksi terveyden ennustaja. (Koivumaa-Honkanen ym. 2000; Koivumaa ym. 2002.) Esimerkiksi heikentynyt työkyky on nähty olevan yhteydessä pitkittyneeseen elämäntyytymättömyyteen (Rissanen ym. 2011). Fyysisen terveyden lisäksi elämäntyytyväisyyden on nähty olevan yhteydessä koettuun terveyteen (Kainulainen 1998).

Sosiaalisilla ja yhteisöllisillä verkostoilla on suuri rooli elämäntyytyväisyyden kokemisessa. Myönteiset sosiaaliset suhteet lisäävät elämäntyytyväisyyttä ja päinvastoin. (Ks. Diener & Biswas-Diener 2008.) Sosiaalisella tuella on nähty suurta positiivista vaikutusta elämänlaadun lisäksi toimintakykyyn (Wang ym. 2003). Myös perhemuodolla on vaikutusta elämäntyytyväisyyden kokemiseen. Esimerkiksi parisuhteessa olevat ovat onnellisempia kuin yksin eläjät. Leskeksi jääminen on myös yksi vahvasti elämäntyytyväisyyteen yhteydessä oleva tekijä. (Clark ym. 2018, 79.)

Tulojen yhteyttä elämäntyytyväisyyteen on tutkittu eniten (Clark ym. 2018, 33). On selvää, että niukkuuden kokemukset vähentävät ihmisen onnellisuutta. Tällöin tulojen ja menojen tasapaino on keskeistä onnellisuuden kannalta. (Kainulainen 1998; Saari 2012, 78; Honkkila 2015.) Yhteyden on havaittu olevan voimakkaampi pienituloisilla, jolloin onnellisuuden taso ei enää nouse tietyn tulotason jälkeen (Ervasti & Saari 2011, 198; Kainulainen 2018, Kainulainen 2019). Näin ollen pienituloisilla lisätulot tuovat onnellisuutta, muttei enää keskitai suurituloisten ryhmissä (Saari 2012; Kainulainen 2018).

Easterlinin paradoksin mukaan rikkaat maat eivät ole siten onnellisempia kuin köyhät maat. Tutkimuksen mukaan materiaalistien perustarpeiden täyttymisen jälkeen tulojen lisääntyminen ei lisää onnellisuutta. (Lane 2000, Ervastin & Saaren 2011, 198 mukaan; Clark ym. 2018, 41.) Materiaalistien tarpeiden merkitys vähenee, kun yksilö ja yhteiskunta vaurastuvat. Materiaalistien tarpeet pysyvät kuitenkin tärkeänä indikaattorina ihmisen kykyyn olla osallisena yhteiskunnan normaalissa elämässä. (Wilkinson & Pickett 2018, 140.) Yksilön tulojen osuus elämäntyytyväisyyden selittämisestä on kuitenkin suhteellisen pieni verrattuna muihin tekijöihin (Clark ym. 2018, 36). Tulojen lisäksi matalalla koulutuksella ja työttömyydellä on nähty olevan yhteys heikompaan elämäntyytyväisyyteen (Clark ym. 2018, 59–63).

Subjektiivinen sosiaalinen status (Subjective Social Status SSS) kuvaa henkilön asemaa yhteiskunnan hierarkiassa (Davis 1956). Koetulla sosiaalisella statuksella ja objektiivisella sosioekonomisella asemalla on vahva korrelaatio (Singh-Manoux ym. 2003). Sosiaalinen status on ihmiselle tärkeää, jota osoittaa empiirinen tutkimus, jonka mukaan ihmiset ottaisivat

enemmin vähemmän palkkaa ja korkeamman suhteellisen aseman, kuin päinvastoin (Solnick & Hemenway 1998). Näin ollen voidaan todeta elämän tyytyväisyyden sekä tyytymättömyyden kytkeytyvän ihmisen yhteiskunnalliseen asemaan. Tämä sama tyytyväisyyden kasvaminen hierarkkisen aseman kanssa tapahtuu myös yhteiskunnan tasa-arvoisuuden kasvaessa. Täten koettu hyvinvointi on riippuvainen myös väestöryhmien suhteellisista eroista. (Saari 2012, 54–55.)

Yleisesti länsimaissa elämäntyytyväisyys on korkeammalla tasolla kuin kolmansissa maissa, joissa eletään toimeentulojen rajoilla. Länsimaissa elämäntyytyväisyys on alhaisempi, mikäli epäsuotuisat olosuhteet eli hyvinvoinnin vajeet kasaantuvat (Glatzer & Zapf 1984, 282–397, Veenhovenin 2015 mukaan). Euroopan maiden väliltä löytyy myös suuria eroja onnellisuudessa ja elämäntyytyväisyydessä. Elämäntyytyväisyys on pohjoismaissa korkein, kun taas joissakin Etelä-Euroopan maissa se on keskimääräisesti alhaisin. Erot selittyvät yhteiskuntapoliittisilla ja institutionaalisilla tekijöillä. (Saari 2012, 42, 46.)

Institutionaaliset rakenteet vaikuttavat onnellisuuteen ja siksi hyvinvointivaltion on nähty lisäävän onnellisuutta (Ervasti & Saari 2011, 216). Tutkimuksessa selvitettiin, ovatko yksilöt onnellisempia/tyytyväisempiä elämäänsä maissa, joissa hyvinvointi jakautuu tasaisemmin. Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa amerikkalaiset olivat keskimäärin vähemmän onnellisempia, kun tuloerot kasvoivat. Tätä tulosta selittivät koetun oikeudenmukaisuuden taso ja yleinen luottamus järjestelmään. (Oishi ym. 2011.)

Institutionaalisista rakenteista ja sosiaalisista normeista korkeampaan elämäntyytyväisyyteen liittyvät luottamuksen taso, vapauden määrä, tasa-arvoisuus, hallituksen laatu ja uskonnollisuus (Clark ym. 2018, 115). Tämän lisäksi korruption vähyyys ja sosiaalisen tuen saatavuus ovat yhteiskunnallisella tasolla lisänneet elämään tyytyväisyyttä (Helliwell ym. 2022). Etenkin luottamuksella oli suuri rooli esimerkiksi koronapandemian aikana. Luottamus julkisiin instituutioihin ja suurempi tulojen tasa-arvo näyttäytyivät parhaimmiksi tekijöiksi koronapandemian torjunnassa. Nämä tekijät myös tukivat väestön onnellisuutta maiden välisissä tarkasteluissa. Yleisesti pandemialla on ollut vaikutus negatiivisten tunteiden lisääntymiseen, mutta keskimääräinen elämäntyytyväisyys on pysynyt pandemian aikana vakaana. (Helliwell ym. 2022.) Elämäntyytyväisyys on noussut aikojen saatossa useimmissa maissa, jonka uskotaan liittyvän eliniän kasvamiseen (Veenhoven 2005c).

### 3 HUONO-OSAISUUS RUOKA-AVUN KONTEKSTISSA

#### 3.1 Suomalaiset ruoka-avun varassa elävät tutkimuksen kohderyhmänä

Ruoka-apua Suomessa voidaan havainnoida Ohisalon ym. (2013) sanoin avun tilkkutäkiksi, sillä ruoka-avun toimijoiden muodostama kokonaisuus on moninainen ja kirjava. Sen hallinnollinen organisointi on puutteellista ja sitä koskevan säännöstö on vähäistä. Tässä tutkielmassa käytetään rinnakkain leipäjonon ja ruoka-avun termejä, vaikka ruoka-avulla tarkoitetaan laajemmin myös ruoanjakamisen muotoja (Ohisalo 2017).

Ruoka-apu kehitettiin 1990-luvulla väliaikaiseksi hätäavuksi pääasiassa seurakuntien vastuulla, jonka jälkeen ruoka-avun tarve on kehittynyt pysyväksi perusturvan täydentäjäksi. Vastuu heikommassa asemassa olevista on siirtynyt valtiolta ja kunnilta pysyvästi kolmannelle sektorille (Silvasti 2011) ja vapaaehtoistyön varaan (Ohisalo 2017). Kirkko perusti ensimmäisen ruokapankin vuonna 1995, jolloin Suomi liittyi EU:hun ja ryhtyi vastaanottamaan EU:n ruoka-apua. Kirkko on tästä eteenpäinkin toiminut vahvana toimijana ruoka-apukentällä. (Ohisalo ym. 2013.)

Ruoka-aputoiminnassa nähdään kaksi pääsuuntaa, joista merkittävänä osuutena ruoka-avun piiriä nähdään Euroopan unionin elintarvikeapu. EU on jakanut vuodesta 1987 elintarviketukea, joka on lähtöisin maatalouden ylijäämätuotteista. Ylijäämätuotteet koostuvat esimerkiksi ohrasta ja maitojauheesta, joiden tuotolla on ostettu elintarvikkeita voittoa tavoittelemattomille toimijoille. Näitä tuotteita jakavat kolmannen sektorin toimijat, pääasiassa vapaaehtoisten voimin. (Ohisalo 2013.) Ruokaa jakavat pääasiassa evankelisluterilaisen kirkon seurakunnat, muut uskonnolliset yhteisöt ja järjestöt, kuten työttömien yhdistykset ja Mannerheimin lastensuojeluliitto. Ruokaa jakavia toimijoita on Suomessa arviolta 400. (Ohisalo 2017.)

Toisena pääsuuntana toimivat järjestöt ja seurakunnat, jotka saavat ruoat pääasiassa lahjoituksina. Lahjoitusten taustalla voidaan nähdä yritysten ekologiset, taloudelliset kuin hyväntekeväisyyteen liittyvät tekijät. Näin ollen, yritykset saavat ruoan lahjoittamisesta säästöjä jätehuoltokustannuksistaan ja toisaalta ekologisuus hävikkiruoan jakamisessa ja hyväntekeminen ovat pääsyitä ruoan lahjoittamiseen. (Ohisalo 2013.) Seurakunnat järjestävät yhteisöruokailuja, joissa tarjoillaan lämmin ruoka ilmaiseksi tai pientä korvausta vastaan

(Lehtelä & Kestilä 2014). Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä lisäävät yhteiset ruokailut ovatkin lisääntyneet viime vuosien aikana (Huotari 2021).

Leipäjonot määritellään vastikkeettomaksi hyväntekeväisyydeksi ja ruokapankit diakoniatyön toimintaan kuuluvana osana (Niemelä & Saari 2013). Suomessa vuonna 2015 perustettu Yhteisen pöydän hävikkiterminaali on Suomessa ensimmäinen ruoka-avun verkosto, jossa organisoidaan ruokahävikkilahjoituksia ja kuljetuksia. Yhteinen pöytä on vantaalainen ruoka-avun verkosto, joka koostuu noin 80:stä ruokaa jakavasta järjestöistä, seurakunnista ja kaupungin toimipisteistä. (Yhteinen pöytä 2022.) Osallistuva yhteisö -hanke ylläpitää eri järjestäjien tarjoamia ruoka-aputilaisuuksia kokoavaa verkkosivustoa ruoka-apu.fi. (Kirkkopalvelut 2019.)

Suomessa ruoka-apu on laajalle levinnyt ja määrät sen ympärillä ovat suuret (Ohisalo ym. 2013), vaikka Suomessa ruoka-avun saajia ei ole tilastoitu täsmällisesti (Silvasti 2011). Tämän takia syyt todellisille tarpeille, taustoille ja avun tarvitsijoiden määrälle jäävät pimentoon. Ruoka-avun piirissä arvioidaan olevan noin 100 000–200 000 ihmistä (Korpela 2020) ja koronapandemian on nähty lisäävän avun tarvitsijoiden määrää (Koskela 2020). Jopa 73 % sosiaalityöntekijöistä uskoo Sosiaalibarometri- 2020-julkaisussa ruoka-avun tarpeen lisääntyneen (Eronen ym. 2020).

Ruoka-avun asiakkaat ovat sosioekonomisen aseman näkökulmasta pääasiassa perusasteen tutkinnon suorittajia ja toimeentulotukea hakeneita (Lehtelä & Kestilä 2014). Systemaattisen hyvinvointitutkimuksen mukaan 20 % ihmisistä, jotka elävät toimeentulotuella ovat turvautuneet ruoka-apuun, kun muiden ryhmien joukosta oli vain 2 % (Lehtelä & Kestilä 2014). Kaikki 2020-luvun ruoka-avun asiakkaista eivät ole kaikista heikoimmassa asemassa olevia, mutta suurta osaa ruoka-avun turvautuvista yhdistää huono-osaisuus (Ohisalo ym. 2015). Ohisalon ym. (2015) sanoin: ”Hyvinvoiva valtaväestö ei tunnista leipäjonoissa käyvien todellisuutta ja katsoo sitä sosiaalisen etäisyyden päästä.”.

Leipäjono on vakiintunut kuvaamaan suomalaista köyhyyttä (Ohisalo 2017). Ruokaturva (food security) on kansainvälisesti käytetty käsite, jolla kuvataan ihmisen mahdollisuutta saada ja hankkia riittävästi ravintoa terveelliseen elämään sosiaalisesti hyväksytyllä tavalla. Ruokaturvaa on käsitelty aiemmassa kirjallisuudessa pääasiassa huoltovarmuuden näkökulmasta (Jyväskylän yliopisto 2017). Ruoka-avun saajat kokevat ruokaturvan puutteellisuutta, kun riittävän ravinteikkaan ruoan saanti ei ole aina varmaa (Silvasti 2011). Suurimmat ruoanjakotoimijat sijoittuvat kaupunkeihin, mikä aiheuttaa epäsuhtaa ruoan

saantimahdollisuuksiin (Laihiala 2020, 78). Laajemmassa näkökulmasta katsottuna tutkimuksissa on myös osoitettu kansallisesti ruoan hinnan vaikuttavan ruokaturvan haavoittuvuuteen ja eriarvoisuuden syntyyn (Paloviita ym. 2016). Tätä tukee myös Kunnallisalan kehittämissäätiön ruoka-apatutkimuksen tulos, jonka mukaan ruoka-avussa käyvät kokevat saamansa ruoka-avun välttämättömäksi oman pärjäämisen kannalta (täysin ja osin samaa mieltä 82 %) (Ohisalo & Laihiala 2014). Tämän lisäksi leipäjonoihin liitetään myös häpeää ja leimautumisen pelkoa (Laihiala 2020, 78). Ruoka-avussa käyminen häpeästä huolimatta osoittaa todellisesta avuntarpeesta sekä sosiaalisesta eriarvoisuudesta (Laihiala 2018).

Leipäjonot kertovat puutteellisista poliittisista toimista terveyserojen kaventamisessa (Ohisalo ym. 2015) ja kansainvälisesti sosiaalipolitiikan epäonnistumisesta (Silvasti 2015). Se osoittaa erkaantumista perinteisestä pohjoismaisesta hyvinvointiyhteiskuntamallista, jolloin köyhyyspolitiikan välineenä käytetään vapaaehtoistoiminnan ruoka-apua. Puutteellisista toimista kertoo myös se, että ruoka-apu hyväksytään keskeisenä mekanismina osana suomalaista köyhyyspolitiikkaa. (Silvasti 2011.) Sosiaali- ja terveysministeriö myönsi vuonna 2020 ruoka-aputoimijoille 1,2 miljoonaa euroa ruoka-avun koordinointiin ja toteuttamiseen vuoden 2021 loppuun saakka (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020).

On osoitettu, että ruoka-apu ei ole paras keino puuttua köyhyyden sosiaalisiin ongelmiin. Vapaaehtoisten ruokajakopaikat ovat riippuvaisia lahjoituksista, jonka vuoksi ruoan riittävyttä ei voida taata, eikä ruokakassien sisältö ole aina yhtäläinen. Kolmannen sektorin jakamalle avulle ei ole tiettyjä sääntöjä eikä toimintatapoja, mikä vaikuttaa ruoanjakamisen periaatteiden ja yhdenvertaisuuden heikkenemiseen. (Silvasti 2011.) Jalkautuvaa sosiaalityötä on ollut Helsingissä vuodesta 2012 ja Jalkautuva talousohjaus -hankkeen muodossa Espoossa vuosina 2014–2015 (Ohisalo 2017). Myös Tampereella toimii tällä hetkellä Liki-hanke, jonka tavoitteena on antaa ruokajonoissa maksutonta psykososiaalista tukea, yksilöllistä palvelunohjausta sosiaali- ja diakoniatyöhön ja Kelaan (Tampereen seurakunnat 2021). Jalkautuvia toimijoita on suhteessa hyvin vähän verrattuna tarpeeseen ja hyötyyn tavoittaa ihmisiä matalalla kynnyksellä sekä saada palveluiden piiriin (Ohisalo 2017).

Ruoka-avustuksessa ruokakassit ovat vapaaehtoisten pakkaamia, jolloin asiakkaat eivät pääse valitsemaan tarvitsemaan tai haluamaansa ruokaa, mikä rajoittaa selvästi valinnanvapautta (Silvasti 2011). YK:n ihmisoikeuksien julistuksen mukaan ihmiset ovat tasavertaisia ja jokaisella tulisi olla oikeus ihmisarvoiseen elämään. Oikeus ruokaan on ihmisoikeus ja

perusedellytys elämään, mikä velvoittaa valtiot huolehtimaan kansalaisistaan. (Silvasti 2011.) Ruoka-apua on myös kritisoitu siitä, ettei ruoan jakamisella pureuduta köyhyiden syihin, vaan autetaan vain välitöntä hätää (Laihiala 2020, 78).

### 3.2 Huono-osaisuuden määrittelyä

Huono-osaisuus on monitulkintainen ilmiö, jonka syyt ovat vaihtelevia (Saari 2015, 87). Sen määritelmästä ei vallitse yhtä konsensusta, vaan sitä voidaan tarkastella useista eri näkökulmista (Kallio & Hakovirta 2020, 7). Huono-osaiset ovat heterogeenisiä väestöryhmiä, joilla on ainutlaatuiset elämänpolkunsu ja tarinansa. Kaikki ruoka-avun asiakkaat eivät ole yhteiskunnan heikoimmassa asemassa olevia, mutta monia heistä yhdistää huono-osaisuus. Usein huono-osaisuuden eri ulottuvuudet myös kasautuvat ruoka-avun asiakkaille. (Ohisalo ym. 2015.) Jotta voidaan ymmärtää tutkielman tutkimusta ruoka-avun asiakkaista, tarvitaan laajempaa huono-osaisuuden käsittelyä ja määrittelyä. Käsittelen tässä tutkielmassa huono-osaisuutta hyvinvointivajeiden näkökulmasta, joita voi olla sosiaalisella, taloudellisella sekä terveydellisessä alueella (Kallio & Hakavirta 2020, 9).

Huono-osaisuus merkitsee eriarvoistumista, köyhyyttä ja sosiaalista etäännytmistä, jota säädellään ”*sosiaalipoliittisen järjestelmän institutionaalisen rakenteen avulla*” eli niillä sovitulla käsityksillä, jotka määrittävät yhteiskunnan hallinnointia ja rahoitusta (Saari 2015, 14, 17). Yhteiskunnalliset sosiaaliset hierarkiat ovat väistämättömiä, mutta sen seuraukset ovat yhteiskunnan rakenteista johtuvia (Marmot 2004). Yhteiskunta eriarvoistuu, kun kehitys suuren hyvinvoivan enemmistön ja heikompiosaisten vähemmistön vaurastuminen eivät tapahdu samassa suhteessa, jolloin vähemmistö väestöstä jää pysyvästi jälkeen kehityksestä (Saari ym. 2020, 147). Saari ym. (2020, 16) kuvaavat ilmiötä sivuun jäämisellä yhteiskunnan myönteisestä kehityksestä ja tavanomaisista siirtymistä. Huono-osaisuus on siis sosiaalinen ilmiö, jossa yhteiskunnan kerroksellisuudessa alin yhteiskuntaluokka eroaa suhteessa vallitsevan väestön elintasosta ja kokonaisyhyvinvoinnista. Tässä tutkielmassa käytetään huono-osaisuuden sosiaalista kenttää kuvaamaan Saaren (2015) kuvailevaa termiä ”huono-osaisuuden notkelma”.

Huono-osaisuuden notkelmassa elävät ovat jääneet sivuun tavanomaisesta elintasosta, elämänlaadusta ja elämäntavasta (Saari 2015, 14). Mitä syvempi huono-osaisuus on, sitä suuremmat laadulliset erot näillä osa-alueilla ovat valtaväestöön verrattuna (Kallio &

Hakavirta 2020, 10). Laadulliset eroavaisuudet väestöryhmien välillä syntyvät sosiaalisissa kerrostumissa vähentyneinä mahdollisuuksina ja toimintakykyinä hyödyntää taloudellisia, sosiaalisia ja terveydellisiä resursseja. Tällöin pitkäaikaisesti huono-osaiset ihmiset ovat selvästi heikommassa asemassa yhteiskunnassa verrattuna parempiosaisiin väestöryhmiin (Saari 2020, 255). Huono-osaisia ovat yhteiskunnan notkelmiin jäävät ryhmät, esimerkiksi asunnottomat, ruoka-avun asiakkaat, oikeuspsykiatrian potilaat sekä muu laitospöestö (Saari 2015, 20).

Laajemmin käytettynä huono-osaisuuden synonyymeina voidaan pitää köyhyiden ja syrjäytymisen termejä (Kainulainen & Saari 2013). Huono-osaisuus ja köyhyys ovat kuitenkin käsitteellisesti irralliset (Therborn 2014, 55). Köyhyyttä määritellään eri keinoin, mutta yleisimmin käytetty mittari on pienituloisuus eli suhteellinen köyhyys, jolloin käytettävissä olevat tulot ovat alle 60 % väestön keskimääräisestä tulotasosta (Sosa). Suhteellista köyhyyttä voidaan kuvata köyhyysriski-käsitteellä (EAPN 2021). Köyhyys- tai syrjäytymisriski kuvaa henkilöä, joka on pienituloisen kotitalouden jäsen, kokee vakavaa aineellista puutetta tai asuu vajaatyöllisessä kotitaloudessa. Tätä kuvaamaan käytetään AROPE-indikaattoria, joka on myös osa Eurooppa 2020 -strategian tavoitteiden seuranta. (Tilastokeskus 2021.)

Suomessa vuonna 2019 köyhyys- tai syrjäytymisriskissä oli 873 000 henkilöä eli 16,0 % väestöstä (Tilastokeskus 2021). Minimibudjettiköyhyysmittari kertoo kotitalouksien osuuden väestöstä, joiden tulot eivät riitä kohtuulliseen vähimmäiskulutukseen (EAPN 2020). Minimibudjettiköyhyys-aste oli 7,8 % (418 500 henkilöä). Tähän minimibudjettirajaan suhteutettuna kotitalouksien tulot osoittavat esimerkiksi perusturvan tason riittämättömäksi (Mukkila ym. 2018). Perusturvan tason riittämättömyydellä ja laajemmin köyhyydellä voidaan nähdä seurauksia yhteiskunnalliseen osallistumiseen (Ohisalo ym. 2015) ja tätä kautta syrjäytymiseen. Syrjäytymisen käsite on monisyinen ja sen kritiikki liittyy syiden ja seurauksien sekoittumiseen. Käsitettä voidaan kuitenkin käyttää kuvaamaan huono-osaisuuteen johtavaa tapahtumaketjua. (Saari & Behm 2017, 148.)

### **3.3 Huono-osaisuuden tutkimus**

Huono-osaisuuden tutkimus on käynnistynyt Suomessa 1980-luvulla. Huono-osaisuuden laadullinen tutkimus on vallinnut sosiaalipoliittisen järjestelmän tutkimusta ja myöhemmin kvantitatiivinen köyhyystutkimus on lisääntynyt. (Niemelä & Saari 2013.) Näissä

tutkimuksissa on hyödynnetty isoja väestötason tutkimuksia tai rekistereitä (Laihiala 2018), joista on voitu selvittää syy-seuraussuhteita ja huono-osaisuuden mekanismeja (Niemelä & Saari 2013).

On myös huomioitavaa, että näiden väestötason tutkimusten heikkoutena on huono-osaisuuden tutkimiseen liittyvä vaikeus, jolloin kaikista huono-osaisimmat ryhmät voivat jäädä helposti tutkimusten ulkopuolelle. Näin ollen huono-osaisten terveyden ja hyvinvoinnin määrällistä tutkimusta on suhteellisen vähän. (Niemelä & Saari 2013.) Tutkimisen vaikeus johtuu ensinnäkin siitä, että huono-osaisuuden tutkimuksissa vastausten saaminen on vaikeampaa heikommassa asemassa olevilta (Kainulainen 2019). Huono-osaisten vastaushalukkuus on yleisesti muuta väestöä alhaisempi esimerkiksi lukutaidottomuuden, tieteellisen outouden ja epäluottamuksen tutkijoita tai palvelujärjestelmää kohtaan (Saari & Kainulainen 2021). Tällöin aineiston määrä voi jäädä pieneksi, eikä sen vuoksi aina riitä tarkempaan analysointiin. Toisena huono-osaisten tutkimisen vaikeutena on perusjoukon muodostuminen useimmiten kotitalousväestöistä eli Suomessa vakituisesti asuvista henkilöistä, jolloin asunnottomat sekä laitoksissa ja vankiloissa elävät jäävät automaattisesti tutkimuksen ulkopuolelle. (Saari & Niemelä 2013.)

Tutkimusterminä vaikeasti tutkittavasta populaatiosta on käytetty Hard-to-survey-käsitettä. Termillä tarkoitetaan sellaisten väestöryhmien tutkimista, joihin liittyy harvinaisuutta tai vähäistä määrää, kontaktoinnin haasteita tai yhteistyön puutetta ja vaikeutta. (Tourangeau 2014.) H2S (Hard-to-survey) populaatioon yhdistetään usein kyselyihin vastaamattomuutta, mikä johtuu usein haluttomuudesta ”paljastua”, kodin tai yhteydenpitovälineiden puutteesta tai heikentyneestä kyvystä vastata haastatteluihin esimerkiksi päihteiden käytön tai mielenterveysongelmien takia (Smith 2014).

Huono-osaisuutta voidaan kuvata huono-osaisuuden asemoinnin nelinkentän avulla, joka jakautuu absoluuttiseen ja suhteelliseen kriteeriin sekä objektiiviseen ja subjektiiviseen mittariin. Hyvinvointivaltion näkökulmasta kiinnostavat huono-osaisten resurssien ja koetun hyvinvoinnin eroaminen muista väestöryhmistä. (Niemelä & Saari 2013.) Subjektiivisen huono-osaisuuden arvioinnin tekee ihminen itse. Objektiivisesti mitattuna huono-osaisuutta ovat esimerkiksi pitkäaikaistyöttömyys, suhteellinen tuloköyhyys ja etuusriippuvuudet. (Kallio & Hakovirta 2020, 13).

On tärkeää huomioida, että ulkoinen ja sisäinen määrittely huono-osaisuudesta eivät kuitenkaan aina vastaa toisiaan. Tällä tarkoitetaan, että rakenteellisesti huono-osainen ei koe



itseään välttämättä huono-osaiseksi. (Niemelä & Saari 2013, Kallio & Hakovirta 2020, 13). Toisin sanoen objektiivisesti huono-osaisen koettu hyvinvointi voi olla myös hyvä vastoin olettamuksia (Saari 2015, 28). Tämän vuoksi olisi hyvä käyttää rinnakkain sekä objektiivisia että subjektiivisia huono-osaisuuden mittareita (Kallio & Hakovirta 2020, 13).

Ruoka-avun tutkimus Suomessa perustuu ensimmäiseen kansalliseen ja laajaan Huono-osaisin Suomi -tutkimushankkeeseen, joka on toteutettu vuosina 2012–2013. Tässä tutkimuksessa tutkittiin ruoka-avun asiakkaiden koettua hyvinvointia ja terveyttä. (Ohisalo & Saari 2014.) Kyseisestä tutkimuksesta on tehty kaksi väitöskirjaa (Ohisalo 2017, Laihiala 2018). Lisäksi Ohisalo, Laihiala & Saari (2015) ovat tutkineet huono-osaisuuden kasautumista ruoka-avun asiakkailla. Huono-osaisuutta on tutkittu kirjallisuudessa esimerkiksi useissa Juho Saaren kirjoissa (2015, 2017, 2020a, 2020b). Matti Heikkilä (1990) on tutkinut köyhyyttä ja huono-osaisuutta hyvinvointivaltiossa. Vastaavasti huono-osaisten hyvinvointia Suomessa ovat tutkineet (2014) Mikko Niemelä ja Juho Saari. Johanna Kallio ja Miia Hakovirta (2020) ovat tutkineet lapsiperheiden köyhyyttä ja huono-osaisuutta. Sen lisäksi Noora Berg, Taina Huurre, Olli kiviruusu ja Hillevi Aro (2011) ovat tutkineet nuoruusiän huono-osaisuutta ja sen kasautumisen yhteydestä kuolleisuuteen. Määrällistä tutkimusta toimeentulotukiasiakkaiden hyvinvoinnin puutteiden kasautumisesta on tehnyt Veli-Matti Ritakallio (1991) ja työttömien hyvinvointia ovat tutkineet Eero Lahelma (1989) ja Heikki Ervasti (2004).

### **3.4 Elintaso, elämänlaatu ja elämäntavat huono-osaisuudessa**

Saaren ym. (2020, 17) mukaan huono-osaisuutta voidaan tarkastella elintason, elämänlaadun ja elämäntapojen muodostamalla huono-osaisuuden kentällä. Nämä käsitteet jäsentävät huono-osaisuuden ilmenemistä väestössä. Suomi on hierarkkinen yhteiskunta kaikilla näillä osaluilla, verrattaessa hyvinvoivaa enemmistöä ja heikompiosaista vähemmistöä. Suurella enemmistöllä sekä vielä rajatumminkin ylempiluokkaisilla väestöryhmillä hyvinvointi on korkeammalla tasolla kuin vähemmistöllä (Saari 2015, 95).

*Elintasolla* tarkoitetaan käytettävissä olevia resursseja, jotka koostuvat huono-osaisilla väestöryhmillä usein tulonsiirroista kuten asumis-, toimeentulo- ja työmarkkinatuesta. Perinteisesti huono-osaisuuden tutkimus on keskittynyt tulojen tutkimukseen, jolloin tarkastellaan sekä suhteellista että absoluuttista tulotasoa. Näiden ohella merkityksellistä on kulutustaso. Huono-osaisten tärkeimmät menot koostuvat useimmiten ruoka- ja

asumiskustannuksista. Huono-osaisuuteen liitetäänkin vahvasti vuokralla asuminen tai äärimmäisissä tapauksissa asunnottomuus. (Saari 2015, 22, 36–37.) Kaiken kaikkiaan pitkään kestänyt tai toistuva pienituloisuus nähdään huono-osaisuuden ennustajana, sillä tulojen riittämättömyys kärjistyy taloudellisen niukkuuden vuoksi (Laihiala 2018).

Toimeentulotuki on sosiaaliturvajärjestelmästä saatava viimesijainen tuki, mikä luotiin väliaikaiseksi tukimuodoksi tilapäisiin taloudellisiin vaikeuksiin. Välttämätön toimeentulo katetaan Suomessa toimeentulotuella. Perustuslain mukaisesti jokaiselle ihmiselle, joka ei kykene itse hankkimaan ihmisarvoisen elämän edellyttävää turvaa, on oikeutettu välttämättömään toimeentuloon ja huolenpitoon. Tulonsiirtojen päällekkäisyys ja toimeentulotuen pitkäaikainen käyttö johtuu ensisijaisten tulonsiirtojen todellisesta riittämättömyydestä. (Kuivalainen 2013, Saari 2020, 281, Saari & Behm 2020, 133.) Viimesijaisten tulonsiirtojen saajia on pidetty yhteiskunnasta syrjäytyneinä ja tutkimukset ovat osoittaneet hyvinvointipuutteiden kasautuvan vahvasti toimeentulotukea saaneisiin (Heikkilä 1990; Ritakallio 1991; Kuivalainen 2013). 2000-luvulla on tunnustettu toimeentulotuen alikäyttö. Alikäyttö on ollut Suomessa laajaa etenkin peruskoulun käyneillä ja työttömillä. Vuonna 2007 tehdyn tutkimuksen arvion mukaan tukeen oikeutettuja olisi noin kaksinkertainen määrä kuin tuen piirissä on, mikä on osoitus järjestelmän tehottomuudesta ja monimutkaisuudesta. (Kuivalainen 2007.)

Toimeentulotuen alikäytön vaikutukset ovat huono-osaisille merkittäviä. Tähän syynä nähdään olevan tukien monimutkaiset määräytymisperusteet, mihin etenkin huono-osaisten aloitteellisuudella nähdään suuri rooli. Toisaalta tietämättömyys ja pelko leimaantumisesta sekä tarvittavien tositteiden toimittaminen voivat olla myös kynnyskysymyksiä. Alikäyttöön liittyy myös tulonsiirtojärjestelmän hallinnolliset rakenteet, jolloin tuen hakemisen yhteydessä nöyryytyksen kokeminen, esimerkiksi vilpin epäilyssä laskevat halua hakea tukia. (Kuivalainen 2007.) Etuusjärjestelmät ovat sirpaloituneet ja vaikeaselkoisia, sillä tulonsiirtoja voi hakea lähes kahdestakymmenestä eri kategorioista (Saari 2015, 21).

Huono-osaisuuden tutkimuksessa työttömyyttä on pidetty yhtenä tärkeimmistä huono-osaisuuden selittäjistä (Airio & Niemelä 2013), vaikka työelämän ulkopuolella oleminen ei ainoana tekijänä kerro suoraan huono-osaisuudesta (Saari ym. 2020, 40). Työttömyys vähentää taloudellisia resursseja sekä turvallisuuden tunnetta, mikä voi itsessään aiheuttaa arvottomuuden tai häpeän tunteita, joilla on edelleen negatiivia vaikutuksia hyvinvointiin. Työttömyyden taustalla voi olla kasautunutta huono-osaisuutta tai haasteita elämänhallinnan

kanssa, joita tarkastellaan tässä tutkielmassa myöhemmin. (Saikku ym. 2014; Saikku & Hanninkainen 2018.)

Alhainen elintaso tarkoittaa myös mahdollisuuksien kirjon supistumista, mikä johtaa valintojen vähenemiseen oman elämän suhteen (Saari ym. 2020, 17). Suomalaisessa yhteiskunnassa köyhyys on suhteellista ja köyhyyden tunnettu kriteeri, Laihialan (2020,74) mukaan, sisältää sosiaalisen toimintakyvyn rajoittuneisuuden ja taloudellisten resurssien samanaikaisen puutteen. Tällöin myös viimesijaista etuutta, toimeentulotukea voidaan pitää köyhyysmittarina. (Laihiala 2020, 74.) Townsend (1979, 31) määrittelee köyhyyden sosiaalisena ulossulkeutumisena yhteiskunnan tavanomaisista toiminnoista resurssien vähyyden vuoksi. Vastaavasti Therborn (2014, 30) kuvaa tätä köyhyyden universaalisuudeksi.

Taloudellisten resurssien puute voi heikentää toimintakykyä aiheuttaen niukkuusteorian mukaan mielen tunneloitumista, jolloin kaikki energia keskittyy rahan riittävyteen ja aiheuttaa edelleen henkisen kapasiteetin heikentymistä (Mullainathan & Shafir 2013, Kallion ym. 2020, 182 mukaan). Amartya Senin (1992) väitteen mukaan ihmisen omaisuutta tärkeämpää on mahdollisuudet olla ja tehdä. Senin mukaan ”*suhteellinen puute tulojen alueella voi tuottaa absoluuttisen puutteen kykyjen tilassa*”. (Marmot 2004 mukaan.) Kaiken kaikkiaan sosiaalisella asemalla on vahva yhteys terveyteen noudattaen sosiaalista gradienttia. Mitä korkeampi sosiaalinen asema, sitä parempi terveys. Vielä vahvemmin ilmaistuna tulot ovat aiemmassa kirjallisuudessa nähty kuolleisuuden ennustajana. On kuitenkin hyvä tiedostaa yhteyksien kaksisuuntaisuus, jolloin huono terveys voi myös vaikuttaa sosiaaliseen asemaan. (Marmot 2004.)

Huono-osaisten *elämänlaadulla* tarkoitetaan tässä yhteydessä kokemusta fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä ja elämäntyytyväisyydestä. On todettu, että huono-osaisten elämänlaatuun vaikuttavat esimerkiksi koettu alhainen status (Saari ym. 2020, 17), alhaiset tulot ja yksinhuoltajuus (Kainulainen 2019). Lisäksi Saari ym. (2020, 17) toteavat huono-osaisuuden elämänlaatuun liittyvän myös yksinäisyys, näkymättömyys ja ulossulkeutuminen yhteiskunnasta.

Koettu huono-osaisuus eli huono-osaisten identiteetti on ihmisen subjektiivinen kokemus asemastaan yhteiskunnassa (Kallio & Hakovirta 2020, 1). Suhteellisen deprivaaation teoria korostaa sosiaalista vertailua ja koettua suhteellisen sosiaalisen aseman merkitystä huono-osaiseksi määrittäessä (Runchiman 1966, Saaren 2015, 38 mukaan). Status-käsitteen historia juontuu 1910-luvulle Max Weberin esittelemään statuksen, vallan ja luokan väliseen

jaotteluun. Viimeaikainen tutkimus on kiinnostunut statuksen arvostuksen ja sen puutteet välittymisestä hyvinvointiin. (Weber 1946, Saaren 2015, 94 mukaan.)

Sosiaalisella asemalla on iso merkitys elämän eri osa-alueilla, ja ihmiset ovat hyvin tietoisia asemastaan rakenteellisessa jaossa (Saari 2020, 66). Tarkemmin tarkasteluna se on arviointiahdistusta, mitä alempana yksilö ymmärtää olevansa hierarkkisessa järjestelmässä, sitä enemmän on sosiaalisia ja terveydellisiä haasteita (Saari 2020, 73). On todettu, että huono-osaisuuden identiteetti saatetaan luoda jo varhain lapsuudessa, jolloin kokemus ulkopuolisuudesta voi johtaa tulevaisuuden tavoitteiden kaventumiseen ja heikompaan itsetuntoon. (Kallio & Hakovirta 2020, 1.) Lapsen ääni 2019-kyselyn mukaan joka kuudes (16 %) vähävarainen lapsi ei usko saavuttavansa unelmiaan (Pelastakaa lapset 2019).

Kolmantena huono-osaisuuden jäsenyyksenä *elämäntavat* tarkoittavat yleistä elämänhallintaa ja arjen perusrakenteita. Huono-osaisilla nämä edellä mainitut haurastuvat ja usein riippuvuudet voivat heikentää tilannetta entisestään. (Saari ym. 2020, 18.) Elämänhallinta liittyy päätöksentekoon omasta arjestaan ja kykyyn vaikuttaa elämäänsä erilaisilla päätöksillä ja valinnoilla. Ihmisen mahdollisuudet muuntaa resurssit toiminnoiksi ja edelleen toimintakyvyksi ja hyvinvoinniksi ovat huono-osaisella heikentyneet. (Weinger 2000; Kallio & Hakovirta 2002, 10.) Statuksella on tässäkin suuri rooli, sillä se vaikuttaa kahteen ihmisen perustarpeeseen: hallita omaa elämää ja olla tunnustettu täysivaltainen yhteiskunnan jäsen (Marmot 2004). Elämänhallinnassa huono-osaisilla korostuvat päihde- ja mielenterveyspalveluiden sekä asunnottomuuspalveluiden käyttö (Kainulainen & Saari 2013).

### **3.5 Sosiaalinen eriytyminen ja huono-osaisuuden kasautuminen**

Marginalisoituneisiin ihmisryhmiin liitetään kirjallisuudessa muukalaisuuden käsite (Saari 2015,17). Ajatus muukalaisuudesta keskuudessamme on lähtöisin sosiologi ja filosofi Georg Simmeliltä (Pyyhtinen 2006). Nämä ”muukalaiset” kategorisoidaan eri ryhmiksi, joilla on omat palvelut ja etuusjärjestelmät. Kategorisoinnin kohteeksi joutuneet syvimmissä notkelmissa elävät kansalaiset jäävät kuitenkin sosiaalipolitiikan kiinnostuksen kohteen ulkopuolelle (Saari 2015, 20). Sosiaaliset etäännyttymiset sosiaaliluokkien välisessä elintasossa, elämänlaadussa ja elämäntavoissa aiheuttavat empatiakuiluja ja solidaarisuusvajeita (Saari 2020, 147). Viime vuosien aikana enenevässä määrin on tutkittu empatian vähentymistä, jolloin hyvinvoiva enemmistö katsoo yhteiskunnan notkelmissa eläviä etäisyyden päästä (Saari 2020, 147).

Solidaarisuusvajeella tarkoitetaan haluttomuutta osallistua heikompiensaisten tukemiseen rahoittamalla yhteiskunnan palveluita ja tulonsiirtoja. Sen sijaan empatiakuilulla tarkoitetaan myötätunnon puutetta, jolloin ihmisten nähdään olevan vastuussa itsestään ja ansaitsemattomia (underserving). Empatiakuilusta esimerkkinä nähdään Suomessa pysyvästi sosiaaliturvan varassa oleva pienituloinen väestöryhmä. Mielipidemittausten mukaan suomalaiset tiedostavat huono-osaisuuden, mutta eivät ole halukkaita auttamaan heikommassa asemassa olevia. Myötätunnon nähdään riippuvan omista ja lähipiirin kokemuksista. (Saari 2015, 97–98, Saari 2020, 147–148.)

Huono-osaisuuteen liittyy sosiaalisten etäisyyksien kasvamisen lisäksi huono-osaisuuden kasautuminen. Huono-osaisuuden on todettu kasautuvan samoille ihmisille (Kainulainen 2006). Tällöin niin objektiiviset kuin subjektiiviset huono-osaisuuden tekijät ovat kasautuvia (Kainulainen & Saari 2013).

*Yksittäisen ihmisen hyvinvointiin ja pahoinvointiin näyttävät vaikuttavan erilaiset yksilöstä riippumattomat rakenteelliset seikat yksilöllisten ohella. Huono- ja hyväosaisuus rakentuu elämän ulkoisten lähtötekijöiden, suurten valintojen (elämänpolitiikan) ja yhteiskunnan rakenteellisten ja yksilön pienempien valintojen summana. Mikä tahansa saattaa yksinään kääntää kurssia huonoon suuntaan, mutta huonojen asioiden kasautuminen näyttää olevan joillain myös läpi elämän jatkunut suunta. (Kainulainen 2006.)*

Huono-osaisuuden ketju voi alkaa työttömyyden pitkittyessä, joka aiheuttaa sosiaalista huono-osaisuutta ja siten fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin vajetta. Tällöin ongelmat voivat tukea toisiaan ja täten luoda huono-osaisuuden kierteen. (Kortteinen & Tuomikoski 1998.) Kielteisten tapahtumien kasautuminen heikentää edelleen huono-osaisten asemaa suhteellisesti ja absoluuttisesti (Saari 2015, 105). Huono-osaisuuden kasautuminen ja syventyminen voivat vaikeuttaa syrjäytymisen kierrettä ja sieltä irti pääsemistä (Berg ym. 2011).

Saari (2020, 58) esittää kiinnostavan näkökulman huono-osaisuuden kasautumisesta: ”Huono-osaisuus ei ole niinkään huono-osaisuuden kasautumista vaan yhteiskunnassa vahvistuvasta hyväosaisuudesta sivuun jäämistä”. Hyväosaisuuden kasautuminen on siis huono-osaisuutta johdonmukaisempaa. Tätä Saari selittää ihmisten hyvän elämän tavoittelulla. Ihmiset ajautuvat vastentahtoisesti huonojen valintojen kautta huono-osaisuuteen, jolloin se ei ole oma valinta. Huono-osaisuuden haasteet elintason, elämänlaadun ja elämäntapojen suhteen kuitenkin kertyvät tietyillä ihmisryhmillä. (Saari 2020, 58.) Tästä hyväosaisuuden kasautumisesta sivuun

jäänyttä väestöryhmää ei voi kuitenkaan niputtaa homogeeniseksi joukoksi, sillä se koostuu eri rakenteellisista ja kulttuurillisista asemista sekä identiteettien moninaisuuksista (Saari 2020, 59).

#### 4 TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Pro gradu -tutkielman tavoitteena on tutkia ruoka-avun asiakkaiden kokemaa elämäntyytyväisyyttä ja siihen yhteydessä olevia sosiodemografisia taustatekijöitä sekä sen sosiaalisia määrittäjiä yhteiskunnan marginaalissa. Tutkielma kohdistuu yhteiskunnan huono-osaisimpiin väestöryhmiin ja sen vuoksi tutkimusväestö rajautuu ruoka-avun asiakkaisiin. Tutkimuksessa hyödynnetään Korona yhteiskunnan marginaalissa -hankkeen (KoMa) aineistoa. Korona yhteiskunnan marginaaleissa (KoMa) -tutkimushankkeen tavoitteena on tutkia yhteiskunnan marginaaleissa elävien ihmisten selviytymistä COVID-19 pandemian aikana ja kehittää heidän tarvitsemiaan palveluita. Hanke toteutetaan Tampereen yliopiston, Helsingin yliopiston, Diakonia-ammattikorkeakoulun ja Porin Sininauha ry:n yhteistyönä. Kaiken kaikkiaan hankkeen tuottaman tutkimustiedon avulla vahvistetaan huono-osaisten osallisuutta, kriisinkestävyttä sekä sosiaalista kestäväää kehitystä, yhdenvertaisuutta sekä tasa-arvoa yhteiskunnassa. (ks. lisätietoja <https://projects.tuni.fi/koma/>.)

Tutkimuksen ainutlaatuisuus muotoutuu H2S (Hard-to-Survey Populations) -väestön tutkimisesta, mikä tuottaa uutta tietoa haavoittuvassa asemassa olevista tutkimukseen ja päätöksentekoon (Ohisalo 2017). Huono-osaisten systemaattinen tutkiminen on haasteellista, eikä se onnistu koko väestön kyselyillä, mikä johtuu esimerkiksi puhelimen tai osoitteen puuttumisesta. Tämän lisäksi, H2S-tutkimuskohteessa vastaushalukkuus on yleensä hyvin vähäistä (Saari 2015, kappale 1). Edellä mainituista syistä johtuen huono-osaisimmista väestöryhmistä tiedetään hyvin vähän (Ohisalo & Saari 2014).

Ruoka-apua koskeva tutkimus on pääasiassa laadullista ja paikallista (Ohisalo ym. 2013). Koronapandemialla arvioidaan olevan suuri vaikutus yhteiskunnassa jo valmiiksi heikommassa asemassa oleviin väestöryhmiin. Täten voidaan todeta, että ruoka-avun asiakkaiden tutkiminen on niin tieteellisen tutkimuksen kuin yhteiskunnallisen käytön kannalta merkittävää ja ajankohtaista. Subjektiviisen hyvinvoinnin mittaaminen osana sosiaalipolitiikan kehittämistä on lisääntynyt viime vuosikymmenien aikana ja se on otettu kansainvälisesti tärkeäksi väestön hyvinvoinnin ennustajaksi (Deeming 2013). Huonon terveyden omaavat ovat yhteiskunnan haavoittuvimmissa asemassa, raportoiden siten alhaisemmat subjektiivisen hyvinvoinnin tasot. Tutkielman tuloksia on mahdollista vertailla esimerkiksi vuoden 2014 Huono-osaisin Suomi -hankkeen ruoka-avun tutkimustuloksiin (Ohisalo & Saari 2014).

Tutkimuksen tavoitteiden pohjalta on määritelty seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Millaiseksi ruoka-avun asiakkaat arvioivat elämäntyytyväisyytensä?
2. Mitkä ovat matalan elämäntyytyväisyyden tärkeimmät sosiaaliset määrittäjät ruoka-avun asiakkailta?

#### **4.1 Aineiston keruu**

Tässä tutkielmassa hyödynnetään ruoka-avun osahankkeesta saatavaa kvantitatiivista aineistoa. Ruoka-avun osahankkeen aineistonkeruu suoritettiin lokakuun 2021 ja tammikuun 2022 välisenä aikana strukturoidulla kyselylomakkeella. Kyselylomake koostui yhteensä 22 kysymyksestä, joiden avulla selvitettiin ruoka-avun asiakkaan sosiodemografisia taustatietoja, ruoka-avussa käymisen syitä, palveluiden riittävyyttä ja subjektiivista hyvinvointia koronapandemian aikana (liite 1). Aineistonkeruu suoritettiin jalkautumalla ruoka-avun toimipaikkoihin, joissa asiakkaita haastateltiin paikan päällä. Tämän lisäksi ruoanjakotapahtumissa jaettiin esimaksettuja kuoria ja kyselylomakkeita, jolloin asiakkaat saivat täyttää lomakkeen kotona ja postittaa sen maksuttomasti tutkijalle. Aineistonkeruussa hyödynnettiin myös ruoka-avun toimijoita, jotka osallistuivat vapaaehtoisesti aineistonkeruuseen ja heille lomakkeet postitettiin paikan päälle.

Ruoanjakotilaisuuksissa tarjottiin jokaiselle mahdollisuutta osallistua tutkimukseen, ja tutkimukseen osallistumisen valinnanvapautta ja anonyymiutta korostettiin haastattelutilanteessa. Ennen osallistumista tutkimukseen asiakkaille kerrottiin myös taustatietoa tutkimuksesta. Asiakkaat täyttivät kyselylomakkeet pääasiassa itse, mutta tarvittaessa tutkimusavustajat avustivat kyselylomakkeen täyttämässä. Vastaamisesta sai Ärräkuponin, jolla sai hakea haluamansa suklaapatukan R-kioskilta. Vastauspalkkiot saattoivat vinouttaa otoksen rakennetta, mutta kohderyhmän ollessa vaikeasti tavoiteltava, on palkkioiden käyttö perusteltu lisäkeino vastauksien saamiseen (Tietotoimisto 2022). Vastaamattomuuteen voidaan arvioida vaikuttavan päihtyneisyys, vähäinen usko oman mielipiteen merkitykseen, ryhmäpaine ja leimaantumisen pelko. Lisäksi aineistonkeruupäivien huonot säät vaikuttivat asiakkaiden halukkuuteen osallistua tutkimukseen. Lomakkeen muotoilusta tuli paljon kritiikkiä sen vaikealukuisuuteen, pieneen fonttiin ja pituuteen liittyen. Osalle asiakkaita lomakkeen pituus (neljä sivua) oli kynnyskysymys osallistua tutkimukseen. Vastaavanlaisia huomioita on tehty myös aikaisemmissa ruoka-avun tutkimuksissa (ks. Ohisalo 2017).



On otettava huomioon, että kyselytutkimuksen ulkopuolelle jäävät kaikista huono-osaisimmat ihmiset, esimerkiksi fyysisten ja psyykkisten toimintakykyrajoitteiden, päihteiden käytön tai lukutaidottomuuden takia. Lisäksi kyselylomake oli ainoastaan suomen kielellä, mikä vaikuttaa suorasti tutkimustuloksiin vieraskielisten jäädessä pois tutkimuksesta. Osa ensikertaisista tai harvaan ruoka-avussa käyneistä eivät kokeneet olevansa kohdeyleisöä, jolloin asiakkaat usein kieltäytyivät tutkimuksesta. Kyselytutkimuksissa on huomioonotettava kysymysten monitulkintaisuus varsinkin monimutkaisissa kysymyksissä (Ohisalo 2017) esimerkiksi elämäntyytyväisyydestä tai huono-osaisuuden kokemisesta.

## 4.2 Muuttajat

Selittävänä muuttujana oli elämäntyytyväisyys, jota selvitettiin kysymyksellä: ”Kun ajattelet elämäsi nykyään, niin kuinka tyytymätön tai tyytyväinen olet elämäsi kokonaisuutena?” Muuttuja oli diskreetti saadessaan järjestysasteikolla arvoja 0–10 välillä, jolloin 0=erittäin tyytymätön ja 10=erittäin tyytyväinen. Kysymystä on yleisesti käytetty tutkittaessa elämäntyytyväisyyttä (van Praag ym. 2003). Logistisen regressioanalyysin oletuksena on, että selitettävä muuttuja on kaksiluokkainen, joten 11-luokkainen elämäntyytyväisyys dikotomisoitiin eli muutettiin kaksiluokkaisiksi binääriseksi muuttujaksi (Nummenmaa 2009, 332, Deeming 2013). Elämäntyytyväisyys jaettiin saamien arvojen mukaisesti (1) matala elämäntyytyväisyys, kun annetut arvot olivat 4 tai alle. Ja (0) korkea elämäntyytyväisyys, kun annetut arvot olivat 5 tai enemmän (Deeming 2013).

Selittävinä muuttujina käytettiin huono-osaisuuden kokemista, jota selvitettiin 10-luokkaisella asteikolla 1=kaikkein huono-osaisin ja 10=kaikista hyväosaisin. Selittävinä muuttujina käytettiin myös ruoka-avun merkitystä arjessa selviytymisen kannalta ja mielenterveys- ja päihdeongelmien merkitystä ruoka-avussa käymiselle, joita selvitettiin viisiluokkaisella Likert-asteikolla. Lisäksi tulojen riittävyttä ja ruoka-avun tarpeen useutta vuoden 2021 aikana hyödynnettiin selittävinä muuttujina. Tulojen riittävyden vastausvaihtoehtoina olivat suurin vaikeuksin, vaikeuksin, pienin vaikeuksin, melko helposti, helposti ja hyvin helposti. Ruoka-tarpeen useuden vastausvaihtoehtoina olivat muutaman kerran vuodessa, keskimäärin kerran kuukaudessa, keskimäärin joka toinen viikko ja joka viikko.

Selittävinä muuttujina olivat sosioekonomisen ja -demografisen taustan muuttujia, kuten sukupuoli, ikä, koulutusaste, tukien käyttö, kansalaisuus, perhemuoto ja asumismuoto.

Selittävät muuttajat olivat pääasiassa diskreettejä muuttujia. Sukupuoli oli luokiteltu 1=Mies, 2=Nainen ja 3=Muu/En halua vastata. Ikää kysyttiin kyselylomakkeessa syntymävuotena, jonka vuoksi ikä luokiteltiin kuusiluokkaiseksi muuttujaksi, jotta ruoka-avun asiakaskunnan ikäjakauma olisi helpompi havainnollistaa. Ikä luokiteltiin seuraavasti: 16–25-vuotiaat, 26–35-vuotiaat, 36–45-vuotiaat, 46–55-vuotiaat, 56–65-vuotiaat ja yli 65-vuotiaat. Koulutusaste tarkoittaa ylintä suoritettua koulutusta ja vastausvaihtoehtoina olivat ei koulutusta, kansakoulu, lukio, ammatillinen koulutus, alempi korkeakoulututkinto ja ylempi korkeakoulututkinto. Asumismuodon vastausvaihtoehtoina olivat omistusasunto, vuokra-asunto, palvelutalo/kuntoutuskoti/vanhainkoti, tukiasunnot ja asunnot. Perhemuotona olivat yksin asuva, parisuhteessa ja lapsia, parisuhteessa ja ei-lapsia, yksinhuoltaja, lapset luonani sovittuina viikonloppuina tai vuoroviikoin, asun vanhempien kanssa, muu, asun täysi-ikäisen lapsen/lapsien kanssa. Kansalaisuus oli kaksiluokkainen muuttuja, jolloin 1=Suomen kansalainen ja 2=Muu.

### 4.3 Menetelmät

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisin menetelmin ja analysoinnissa hyödynnettiin IBM SPSS Statistics 27.01.1 ohjelmistoa. Tilastollisten testien merkitsevyysrajaksi määriteltiin  $p=0,05$ . Aineistosta etsittiin yhteyksiä elämäntyytyväisyyden ja sosiodemografisten taustatekijöiden sekä sosiaalisten määrittäjien väliltä. Tutkimuskysymysten selvittäminen aloitettiin muuttujien frekvenssien tarkasteluilla ja riippuvuustarkasteluilla. Selitettävä muuttuja (elämäntyytyväisyys) oli järjestysasteikollinen, jolloin ristiintaulukoinnilla voitiin havainnollistaa kahden kategorisen muuttujan välistä yhteyttä. Yhteyksiä testattiin tarkemmin käyttämällä Khiin neliö ( $\chi^2$ ) tilastollista testiä. Myös merkittäviä sosiaalisten tekijöiden välisiä riippuvuuksia tarkasteltiin. Tällöin selittäjien välinen yhteys voisi mahdollisesti kertoa esimerkiksi hyvinvointivajeiden sukupuolittumisesta (Karvonen & Kestilä 2014, 164).

Seuraavaksi tutkimuksessa selvitettiin, mitkä tekijät selittivät korkeaa tai matalaa elämäntyytyväisyyttä ruoka-avun asiakkailla. Tätä mallinnettiin binäärisellä logistisella regressioanalyysillä. Regressioanalyysia pidetään ihmis- ja yhteiskuntatieteissä monimuuttujamenetelmien kulmakivenä (Jokivuori & Hietala 2007, 40). Regressioanalyysissa voidaan tutkia yhden ja useamman selittävän muuttujan vaikutusta selitettävään muuttujaan

(KvantiMOTV). Logistisessa regressioanalyysissä selitettävä tekijä on aina kaksiluokkainen (Jokivuori & Hietala 2007, 56), jonka takia se on valikoitunut menetelmäksi tutkielmaani.

Logistinen regressioanalyysin näkökulma voi olla joko eksploratiivinen tai konfirmatorinen. Ensimmäinen lähestymistapa on aineistolähtöinen eli aineistosta etsitään ilmiötä selitysvoimaisempia muuttujia. Konfirmatorisen näkökulman avulla pyritään vahvistamaan aiemman tutkimustiedon perusteella olevia tekijöitä, jolloin lähestymistapa on tiukemmin teoreettisen viitekehyksen mukainen. Onnistunut tapa toteuttaa logistinen regressioanalyysi on tehdä kompromissi näistä lähestymistavoista. Regressiomallinnuksessa on myös mahdollista testata, olisivatko tietyt muuttujat parempia selittäjiä kuin toiset. (Jokivuori & Hietala 2007, 43–44; Metsämuuronen 2008, 115.)

Vastaavanlaista tutkimusta on tehty esimerkiksi Isossa-Britanniassa, jossa logistista regressioanalyysia käytettiin identifioidakseen subjektiivisen hyvinvoinnin sosiaaliset determinantit (Deeming 2013). Mallin tavoitteena oli selvittää, mitkä selittävät tekijät ennustavat vaihtelua selitettävässä muuttujassa eli toisin sanoen, mitkä sosiaaliset tekijät selittävät riskiä ja suhteellista todennäköisyyttä heikompaan elämänlaatuun (Nummenmaa 2009, 331–333). Ensin suoritettiin yhden selittäjän mallinnus elämäntyytyväisyyden ja selittävien muuttujien välille, jonka jälkeen voitiin suorittaa usean selittäjän malli (Deeming 2013). Logistinen regressioanalyysi ennustaa aina suuremman arvon saavaa luokkaa (Jokivuori & Hietala 2007, 59), jonka vuoksi matalalle elämäntyytyväisyydelle on annettu arvo 1 ja korkealle elämäntyytyväisyydelle 0.

Logistisen regressiomallin sopivuutta eli hyvyttä kuvaavia tuloksia kuvattiin Cox & Snell:n ja Nagelkerke:n arvoilla, jotka tulkitsevat regressioanalyysin selitysasetta (Tähtinen ym. 2020). Nagelkerke Pseudo  $R^2$  kertoo mallin selitysarvon, joka saa arvoja 0–1 välillä. Lähempänä yhtä kertovat paremmasta selitysarvosta. (Jokivuori & Hietala 2007, 68.) Sen lisäksi Classification table -taulukosta selvitettiin, kuinka hyvin malli kykeni selittävien muuttujien avulla luokittelemaan vastaukset oikeisiin elämäntyytyväisyys luokkiin (korkea ja matala elämäntyytyväisyys). Lopuksi mallin ja aineiston välistä yhteensopivuutta testattiin Hosmer-Lemeshow -testillä, jolloin suuri p-arvo antaa tulokset hyvästä yhteensopivuudesta. (Tähtinen ym. 2020.) Tuloksissa logistisesta regressioanalyysistä raportoitiin Odds Ratio, 95 %:n luottamusväli sekä p-arvo.

Analyysin vaatimukset ovat yleisesti lieviä. Selittäviltä muuttujilta ei esimerkiksi vaadita normaalisuutta. Sen oletuksiin kuitenkin kuuluu, että havainnot ovat keskenään riippumattomia

ja selittävä muuttuja on lineaarisesti yhteydessä selittäviin muuttujiin. (Jokivuori & Hietala 2007, 59.) Logistinen regressioanalyysi on herkkä multikollineaarisuudelle, jolloin muuttujat korreloivat keskenään liian voimakkaasti. Analyysi on myös herkkä ulkopuolisille havainnoille eli residuaalien tulisi olla normaalisti jakautuneita ja hajonta tasainen. (Metsämuuronen 2008, 116–117). On hyvä kuitenkin muistaa, etteivät regressioanalyysin tulokset osoita kausaalisuhteesta eli syy-seuraussuhteista (Jokivuori & Hietala 2007, 42).

## 5 TULOKSET

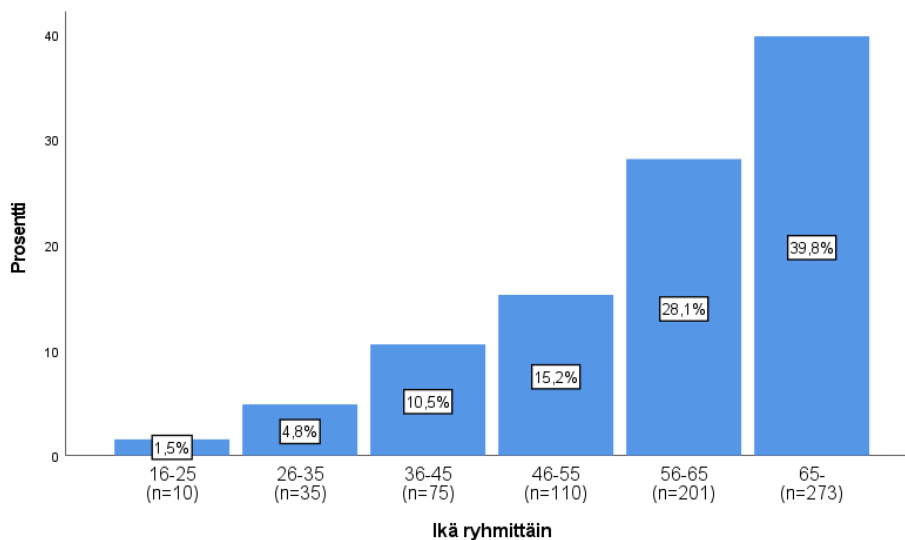
Tässä kappaleessa esitellään analyysin tulokset. Ensin tarkastellaan tutkimusjoukon perustietoja ja sen jälkeen ristiintaulukoinnin avulla elämäntyytyväisyyteen yhteydessä olevia tekijöitä. Elämäntyytyväisyyden jakautumista tarkastellaan sosiodemografisten taustatekijöiden ja sosiaalisten määrittäjien mukaan. Tämän jälkeen analysoidaan logistisella regressioanalyysillä matalaa elämäntyytyväisyyttä selittäviä muuttujia ja kuvaillaan havaittuja tuloksia.

### 5.1 Kuvailevat tulokset

#### 5.1.1 Tutkimusjoukon perustiedot

Ruoka-avun tutkimukseen osallistuneet jakautuivat kaupungeittain niin, että pääkaupunkiseudun osuus vastauksista oli 43,1 %, Tampereen 26,1 %, muiden kaupunkien 11,4 % ja pienien kuntien osuus 19,4 %. Suurimmat ruoanjakelupisteet ja asiakasmäärät sijoittuvat suurimpiin kaupunkeihin, jolloin ilmiötä voidaan kutsua kaupunkimaiseksi (Ohisalo ym. 2015). Ruoka-avun aineistoa ei voida sanoa koko maan kattavaksi, sillä ruoka-avun toimijoista ei ole kattavaa tietoa (Ohisalo ym. 2013). Jokaista tutkimuksessa tavoittelemaa toimipaikkaa ei tavoitettu tai toimijat eivät halunneet lähteä mukaan tutkimukseen. Asiakasmäärät vaihtelivat toimipaikoittain ja päivittäin, joten perusjoukon määrittelemisen tutkimuksessa on hankalaa. Tutkimukseen osallistui arviolta noin 20–30 % niistä, joilta halukkuutta osallistua kysyttiin. Tämä on tavanomainen vastaamisprosentti survey-tutkimuksissa. Kyselyyn osallistuneista 72 % oli ruokajonojen asiakkaita ja 28 % yhteisruokailuiden kävijöitä.

Aineiston otos koostui 942 vastaajasta, joista naisia oli 520 (55,2 %), miehiä 356 (37,8 %) ja muut/en halua kertoa oli 9 (1 %). Puuttuvia tietoja sukupuolesta oli 57 kappaletta (6,1 %). Muuttujien jakaumia ja puuttuvia tietoja on koottu liitteeseen 2. Ruoka-avun asiakkaiden iän keskiarvo oli 60,2 vuotta (keskihajonta 14,14). Ikäluokittain suurin ikäryhmä ruoka-avun asiakkaiden keskuudessa oli yli 65-vuotiaat (39,8 %) ja seuraavaksi suurin ikäryhmä 56–65-vuotiaat (28,1 %) (kuvio 1). Kaikista ikäryhmistä oli osallistujia, nuorimman osallistujan ollessa 17-vuotias ja vanhimman 91-vuotias. Suurin osa vastaajista oli Suomen kansalaisia (97,7 %).



KUVIO 1.

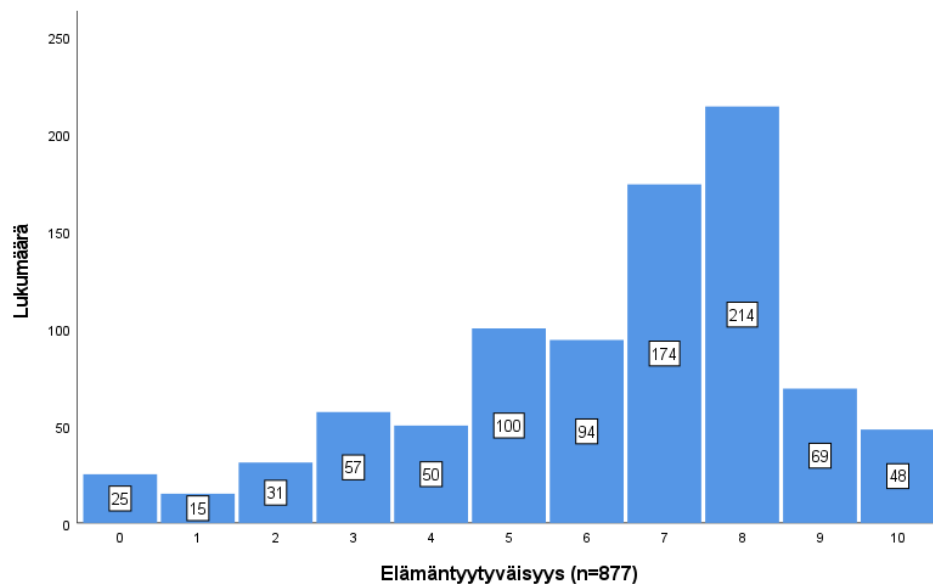
Ruoka-avun asiakkaita oli jokaisesta koulutustaustasta. Suurin osa ruoka-avun asiakkaista oli ammatillisen koulutuksen saaneita (43,6 %). Kansakoulun/keski- tai peruskoulun käyneitä oli lähes kolmannes (29,6 %), alemman korkeakoulututkinnon suorittaneita oli joka kymmenes (10,3 %) ja ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneita 5,7 %. Ruoka-avun asiakkaista yli puolet (58,7 %) oli työkyvyttömyys- tai vanhuuseläkkeellä. Työttömiä ja lomautettuja oli yhteensä viidennes vastaajista (26,5 %). Kun taas työssäkäyviä oli 4,7 % ja kuntouttavassa työkokeilussa oli 1,8 % kyselyyn vastanneista. Merkittävänä osuutena ruoka-avun asiakkaista olivat myös opiskelijat (4,1 %). Työkyvyttömyys- ja vanhuuseläkkeellä olevista yli puolet (59,3 %) oli 65-vuotiaita, josta voidaan päätellä vanhuuseläkkeen olevan todennäköisesti suurempi osuus.

Asiakkailta selvitettiin tulojen riittävyyttä suhteessa menoihin. Lähes puolet (47,8 %) koki, että tulot riittävät kattamaan tavanomaiset menot joko *suurin vaikeuksin* tai *vaikeuksin*. Sen sijaan *hyvin helposti* tai *helposti* tavanomaiset menot sai katettua vain lähes joka kymmenes vastaaja (8,7 %). Suurin osa (43,4 %) vastaajista koki tulojen riittävän näiden kahden yllä mainitun vastausvaihtoehtojen väliltä.

Yli puolet (59,8 %) kyselyyn osallistuneista oli ruoka-avun asiakkaita jo ennen koronapandemian alkua eli ennen vuotta 2020, mutta merkittävä osuus (40,2 %) oli alkanut käymään ruoka-avussa koronapandemian alkamisen jälkeen. Ruoka-avun asiakkaista suurin osa (42,1 %) kävi ruoka-avussa *joka viikko* vuoden 2021 aikana. Seuraavaksi yleisintä oli käydä ruoka-avussa keskimäärin *joka toinen viikko* (26,7 %). Lähes yhtä paljon asiakkaista kävi ruoka-avussa *muutaman kerran vuodessa* tai keskimäärin *kerran kuukaudessa*.

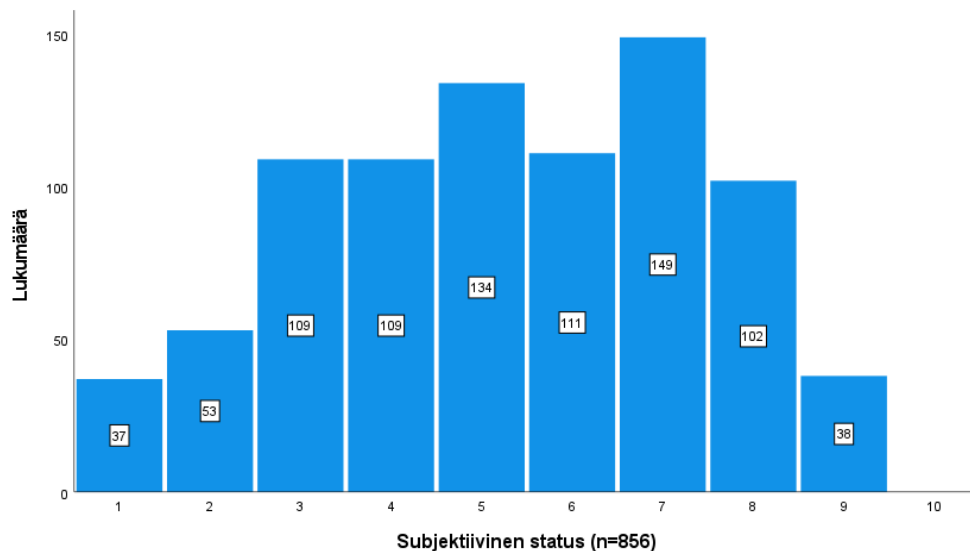
Ruoka-avun rooli arjessa selviytymisessä jakautui niin, että suurin osa (57,6 %) asiakkaista koki ruoka-avun tuovan *lisähelputusta arkeen*. Joka kolmas (34 %) kuitenkin koki, *ettei selviäisi ilman* ruoka-apua. Kun taas joka kymmenes (8,4 %) koki, että *selviäisi hyvin ilmankin*.

Ruoka-avun asiakkaista suurin osa (79,7 %) oli *tyytyväisiä* elämäänsä. Elämäntyytyväisyyden jakautumista on havainnollistettu kuviossa 2. Sen sijaan *tyytymättömiä* elämään ruoka-avun asiakkaista oli viidesosa (20,3 %). Ruoka-avun asiakkaiden elämäntyytyväisyyden keskiarvo oli 6,32 (keskihajonta 2,37), kun Suomessa vuonna 2022 mitattu väestön elämäntyytyväisyyden keskiarvo oli 7,82 (Helliwell ym. 2022). Näin ollen voitiin havaita enemmän tyytymättömyyttä elämään ruoka-avun asiakkaissa verrattuna kokonaisväestöön.



KUVIO 2.

Ruoka-avun asiakkaat asettivat itsensä yhteiskunnan hierarkiassa asteikolla 1–10 kaikista huono-osaisimmasta hyväosaisimpaan keskimäärin puoleen väliin (keskiarvo 5,35, keskihajonta 2,19). Kuvio 3. havainnollistaa subjektiivisen statuksen jakautumista ruoka-avun asiakkailla. Kuvasta voitiin päätellä, että kukaan ei asettanut itseään kaikista hyväosaisimpaan ryhmään (10). Muuten tulokset jakautuivat suhteellisen tasaisesti.



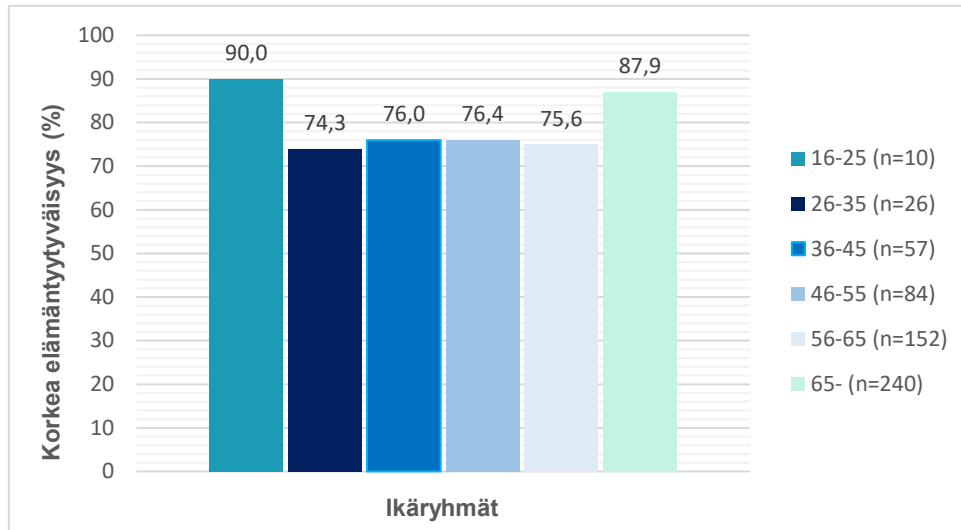
KUVIO 3.

### 5.1.2 Sosiodemografisten taustatekijöiden ja elämäntyytyväisyyden väliset yhteydet

Elämäntyytyväisyyden ja sosiodemografisten taustatekijöiden riippuvuuksia selvitettiin ristiintaulukoinnin avulla. Taustatekijöihin valitsin aiempien tutkimusten perusteella sosiodemografiset muuttujat, joita olivat työmarkkina-asema, ikä, sukupuoli, kansalaisuus, asumismuoto, tulojen riittävyys ja toimeentulotuen saaminen sekä koulutusaste. Tulokset riippuvuuksista on koottu taulukkoon 3. Työmarkkina-aseman ja elämäntyytyväisyyden välillä havaittiin tilastollisesti merkitsevä riippuvuus ( $\chi^2=11,661$ ,  $df=3$ ,  $p=0,009$ ). Matalaa elämäntyytyväisyyttä havaittiin eniten *työttömillä* (28,5 %) verrattuna muihin työmarkkina-asemiin. Kuitenkin suurin osa *opiskelijoista* (83,9 %), *työttömyys- tai vanhuuseläkkeellä* (82,8 %) tai *työelämässä olevista* (82,7 %) koki tyytyväisyyttä elämäänsä.

Ikäryhmittäin elämäntyytyväisyys muodostui loivan U-käyrän muotoiseksi, kun katsotaan suhteellisia osuuksia (kuvio 4). Aineistosta 16–25-vuotiaat ja yli 65-vuotiaat olivat kaikista tyytyväisimpiä elämäänsä. On hyvä kuitenkin ottaa huomioon, että nuorimpaan ikäryhmään kuului vain 10 vastaajaa. Sen sijaan tyytymättömmimpiä olivat 26–35-vuotiaat (25,7 %) ja 56–65-vuotiaat (24,4 %), kun molemmista ikäryhmistä lähes neljännes koki matalaa elämäntyytyväisyyttä. Khiin neliön testi osoitti, että ikä oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä elämäntyytyväisyyteen ( $\chi^2=16,305$ ,  $df=5$ ,  $p=0,006$ ).





KUVIO 4.

Asumismuodolla oli myös tilastollisesti merkitsevä yhteys ( $\chi^2=14,778$ ,  $df=2$ ,  $p<0,001$ ). Elämäntyytymättömyys oli selvästi vähäisintä (13,4 %) *omistusasunnossa* asuvilla verrattuna *vuokra-* (22,3 %) tai *muissa asuinmuodoissa* (40,9 %) eläviin. Vähäisten havaintojen vuoksi palvelutalo, kuntoutuskoti tai vanhainkoti, tukiasunto ja asunnoton ovat yhdistetty *muut asumismuodot* -muuttujaksi. Havaintoja on kuitenkin edelleen vähän ( $n=22$ ), mutta se riittää osoittamaan merkittävän ja suuren tyytymättömyyden elämään muissa asumismuodoissa verrattuna omistusasunnossa asuviin.

TAULUKKO 3. Elämäntyytyväisyyden jakaumat sosiodemografisten taustatekijöiden mukaan

	Elämäntyytyväisyys kokonaisuutena		Korkea elämäntyytyväisyys		Matala elämäntyytyväisyys		p-arvo
	N	%	N	%	N	%	
	877	93,1	699	74,2	178	18,9	
<b>Sukupuoli</b>							0,081
Mies	350	40,5	274	78,3	76	21,7	
Nainen	505	58,4	413	81,8	92	18,2	
Muu/En halua vastata	9	1,0	5	55,6	4	44,4	
Yhteensä	864	100	692	80,1	172	19,9	
<b>Ikä</b>							0,006
16-25	10	1,4	9	90,0	1	10,0	
26-35	35	5,0	26	74,3	9	25,7	
36-45	75	10,7	57	76,0	18	24,0	
46-55	110	15,6	84	76,4	26	23,6	
56-65	201	28,6	152	75,6	49	24,4	
65-	272	38,8	240	87,9	33	12,1	
Yhteensä	704	100	568	80,7	136	19,3	
<b>Työmarkkina-asema</b>							0,009
Opiskelija	31	4,3	26	83,9	5	16,1	
Työttömyys/vanhuuseläke	443	61,0	367	82,8	76	17,2	
Työtön	200	27,5	143	71,5	57	28,5	
Työssä	52	7,2	43	82,7	9	17,3	
Yhteensä	726	100	579	79,8	147	20,2	
<b>Asumismuoto</b>							< 0,001
Omistusasunto	254	29,4	220	86,6	34	13,4	
Vuokra-asunto	588	68,1	457	77,7	131	22,3	
Muut	22	2,5	13	59,1	9	40,9	
Yhteensä	864	100	690	79,9	174	20,1	
<b>Perhemuoto</b>							0,077
Yksinasuva	580	67,1	452	77,9	128	22,1	
Parisuhteessa	204	23,6	176	86,3	28	13,7	
Yksinhuoltaja	58	6,7	45	77,6	13	22,4	
Muut	22	2,5	17	77,3	5	22,7	
Yhteensä	864	100	690	79,9	174	20,1	
<b>Tulojen riittävyys</b>							< 0,001
Hyvin helposti/helposti	75	8,9	71	94,7	4	5,3	
Siltä väliltä	363	42,9	331	91,2	32	8,8	
Suurin vaikeuksin/vaikeuksin	409	48,3	271	66,3	138	33,7	
Yhteensä	847	100	673	79,5	174	20,5	
<b>Toimeentulotuki</b>							< 0,001
En ole tarvinnut	328	44,4	292	89,0	36	11,0	
Olisin tarvinnut, mutta en hakenut	81	11,0	56	69,1	25	30,9	
Hain, mutta en saanut tukea	93	12,6	63	67,6	30	32,3	
Sain palvelua	236	32,0	175	74,2	61	25,8	
Yhteensä	738	100	586	79,4	152	20,6	
<b>Kansalaisuus</b>							0,562
Suomen kansalainen	845	97,7	678	80,2	167	19,8	
Muu	20	2,3	15	75,0	5	25,0	
Yhteensä	865	100	693	80,1	172	19,9	

Myös tulojen riittävyydellä oli yhteys elämäntyytyväisyyteen ( $x^2=35,498$ ,  $df=3$ ,  $p<0,001$ ). Kun talouden kaikki tulot otetaan huomioon, tavanomaiset kulut tulevat katetuksi *suurin vaikeuksin* tai *vaikeuksin* -vastanneista kolmannes (33,7 %) koki elämäänsä tyytymättömyyttä. Tulosta voidaan pitää merkittävänä, sillä tulojen riittävän *hyvin helposti* tai *helposti* -vastanneista lähes kaikki (94,7 %) koki olevansa tyytyväisiä elämäänsä. Tulos on yhteneväinen toimeentulotukea saaneiden kanssa, sillä neljäsosa (25,8 %) toimeentulotukea saaneista koki tyytymättömyyttä elämäänsä. Vastaavasti niistä, jotka eivät tarvinneet toimeentulotukea, suurin osa (89,0 %) koki olevansa tyytyväisiä elämäänsä. Huomionarvoista on, että toimeentulotukea tarvinneista, mutta sitä hakematta jättäneistä lähes kolmasosa (30,9 %) ja toimeentulotukea hakeneet, mutta ilman tukea jääneistä myös lähes kolmasosa (32,3 %), koki tyytymättömyyttä elämäänsä. Voidaan siis havaita mahdollisia haasteita tarkasti säädeltyjen etuuksien hakemisessa. Tähän problematiikkaan syvennyttään enemmän johtopäätöksissä.

Sukupuolella ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä elämäntyytyväisyyteen ( $p=0,81$ ). Myöskään koulutusasteella ( $p=0,512$ ), kansalaisuudella ( $p=0,562$ ) tai perhemuodolla ( $p=0,077$ ) ei havaittu olevan tilastollista merkitsevyyttä elämäntyytyväisyyden kanssa.

### 5.1.3 Sosiaalisten määrittäjien ja elämäntyytyväisyyden väliset yhteydet

Elämäntyytyväisyyttä ja sosiaalisten määrittäjien välistä riippuvuutta havainnoidaan edellisen kappaleen mukaisesti ristiintaulukoinnin avulla. Status eli subjektiivinen asema näyttää osoittavan tilastollisesti merkitsevän yhteneväisyyden elämäntyytyväisyyden kanssa ( $x^2=230,293$ ,  $df=2$ ,  $p<0,001$ ). Itsensä hyväosaiseksi kokevista lähes kaikki (98 %) raportoivat olevansa tyytyväisiä elämäänsä. Yhteys elämäntyytyväisyyteen laskee hyvä- ja huono-osaiseksi kokemisen välillä. Itsensä huono-osaiseksi kokevista enää puolet koki olevansa tyytyväisiä elämäänsä (52,3 %), jolloin havaitaan, että tyytymättömyys on alhaisen statuksen omaavilla huomattavan korkealla (47,4 %).

Fyysinen sairastuminen osoittautui olevan yhteydessä elämäntyytyväisyyteen ( $x^2=11,112$ ,  $df=2$ ,  $p=0,004$ ). Fyysisen sairastumisen *merkityksettömäksi* syyksi ruoka-avussa käymiselle vastanneet kokivat olevansa pääasiassa tyytyväisiä elämäänsä (82 %). Vastaavasti tyytyväisiä oli huomattavasti vähemmän (72,6 %) niistä, jotka kokivat fyysisen sairastumisen olevan *merkittävä* syy ruoka-avussa käymiselle. Myös mielenterveysongelmat osoittautuivat olevan yhteydessä elämäntyytyväisyyden kanssa ( $x^2=30,809$ ,  $df=2$ ,  $p<0,001$ ). Mielenterveyden

murtumisen *merkityksettömäksi* syyksi ruoka-avussa käymiselle kokivat hieman useammin elämäntyytyväisyyttä (86,8 %) verrattuna fyysiseen sairastumiseen. Samanaikaisesti mielenterveyden murtumisen *merkittäväksi* tekijäksi kokeneista vähän yli puolet (67,4 %) koki tyytyväisyyttä.

Khiin neliön testi osoittaa riippuvuutta elämäntyytyväisyyden ja tulevaisuuden toiveikkuuden välillä ( $x^2=171,329$ ,  $df=2$ ,  $p<0,001$ ). Asiakkaat, jotka vastasivat *usein* tai *koko ajan* toiveikkuutta tulevaisuuden suhteen olivat lähes kaikki (94 %) tyytyväisiä elämäänsä. Kun tulosta verrataan *en koskaan* tai *harvoin* -vastanneihin, korkeaa elämäntyytyväisyyttä kokivat enää alle puolet (47,4 %). Tämän lisäksi itsensä hyödylliseksi kokeminen ( $x^2=128,785$ ,  $df=2$ ,  $p<0,001$ ) ja läheisyyttä toisiin ihmisiin tunteminen ( $x^2=101,451$ ,  $df=2$ ,  $p<0,001$ ) olivat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä elämäntyytyväisyyteen.

Läheisyyden tuntemisen useutta selvittäneeseen kysymykseen *usein* tai *koko ajan* vastanneista suurin osa (91,5 %) oli tyytyväisiä elämäänsä, kun *en koskaan* tai *harvoin* vastanneista kokivat enää vähän yli puolet (54,2 %). Myös itsensä hyödylliseksi kokeminen tuottaa samankaltaisia tuloksia ruoka-avun asiakkaissa. Itsensä hyödylliseksi tuntemista selvittäneeseen kysymykseen viimeisen kahden viikon aikana *usein* tai *koko ajan* vastanneista lähes kaikki (93,2 %) kokivat tyytyväisyyttä elämäänsä, kun samanaikaisesti *en koskaan* tai *harvoin* vastanneista enää puolet (49,7 %) kokivat samoin.

Ruoka-avun tärkeys arjessa selviytymisen kannalta ja elämäntyytyväisyyden välillä havaittiin tilastollisesti merkitsevä riippuvuus ( $x^2=44,864$ ,  $df=2$ ,  $p<0,001$ ). Lähes kaikki ruoka-avun asiakkaat, jotka selviytyisivät arvionsa mukaan myös ilman ruoka-apua, kokivat korkeaa elämäntyytyväisyyttä (91,8 %). Huomattava eroavaisuus havaitaan tuloksissa verrattuna niihin, jotka eivät arvionsa mukaan selviytyisi arjesta ilman ruoka-apua. Tästä vastaajakunnasta enää hieman yli puolet (66,7 %) koki korkeaa elämäntyytyväisyyttä. Tulokset ovat koottu taulukkoon 4.

TAULUKKO 4. Elämäntyytyväisyyden jakaumat sosiaalisten määrittäjien mukaan

	Elämäntyytyväisyys kokonaisuutena		Korkea elämäntyytyväisyys		Matala elämäntyytyväisyys		p-arvo
	N	%	N	%	N	%	
<b>Subjekttiivinen sosiaalinen status</b>							
							< 0,001
Hyväosainen	153	18,0	150	98,0	3	2,0	
Siltä väliltä	391	46,0	370	94,6	21	5,4	
Huono-osainen	306	36,0	160	52,3	146	47,7	
Yhteensä	850	100	680	80,0	170	20,0	
Puuttuvia tietoja							
<b>Fyysisen sairastumisen merkitys ruoka-avussa käymiselle</b>							
							0,004
Merkityksetön	317	44,0	260	82,0	57	18,0	
Siltä väliltä	107	14,9	91	85,0	16	16,0	
Merkittävä	296	41,1	215	72,6	81	27,4	
Yhteensä	720	100	566	78,6	154	21,4	
Puuttuvia tietoja							
<b>Mielenterveyden romahtamisen merkitys ruoka-avussa käymiselle</b>							
							< 0,001
Merkityksetön	354	51,1	307	86,7	47	13,3	
Siltä väliltä	118	17,0	93	78,8	25	21,2	
Merkittävä	221	31,9	149	67,4	72	32,6	
Yhteensä	693	100	549	79,2	144	20,8	
Puuttuvia tietoja							
<b>Toiveikkuus tulevaisuudesta</b>							
							< 0,001
Usein/Koko ajan	318	38,1	299	94,0	19	6,0	
Silloin tällöin	327	39,2	279	85,3	48	14,7	
En koskaan/Harvoin	190	22,8	90	47,4	100	52,6	
Yhteensä	835	100	668	80,0	167	20,0	
Puuttuvia tietoja							
<b>Hyödyllisyyden kokeminen</b>							
							< 0,001
Usein/Koko ajan	338	40,8	315	93,2	23	6,80	
Silloin tällöin	331	40,0	269	81,3	62	18,7	
En koskaan/Harvoin	159	19,2	79	49,7	80	50,3	
Yhteensä	828	100	663	80,1	165	19,9	
Puuttuvia tietoja							
<b>Läheisyyden kokeminen</b>							
							< 0,001
Usein/Koko ajan	426	51,7	390	91,5	36	8,50	
Silloin tällöin	245	29,7	185	75,5	60	24,5	
En koskaan/Harvoin	153	18,6	83	54,2	70	45,8	
Yhteensä	824	100	658	79,9	166	20,1	
Puuttuvia tietoja							
<b>Ruoka-avun merkitys arjessa selvitymisessä</b>							
							< 0,001
Selviytyisin ilmankin	73	8,6	67	91,8	6	8,2	
Tuo lisähelputusta arkeen	488	57,5	415	85,0	73	15,0	
Muuten en selviytyisi	288	33,9	192	66,7	96	33,3	
Yhteensä	849	100	674	79,4	175	20,6	
Puuttuvia tietoja							

## 5.2 Matalan elämäntyytyväisyyden selittäminen

Tässä kappaleessa esitetään logistisen regressioanalyysin tulokset. Logistisen regressioanalyysin avulla pyrittiin löytämään parhaat selittäjät kuvaamaan matalaa elämäntyytyväisyyttä (Metsämuuronen 2008, 114) ruoka-avun asiakkailta. Logistisessa regressioanalyysissä hyödynnettiin kompromissina sekä eksploratiivista että konfirmatorista lähestymistapaa. Elämäntyytyväisyys ruoka-avun asiakkailta on ilmiönä kompleksinen, eivätkä teoreettiset viitekehukset välttämättä anna suoraa vastauksia tässä tutkimuspopulaatiossa. Täten mallin muodostamisessa hyödynnettiin aikaisempia tutkimuksia, mutta samanaikaisesti Metsämuuronen (2008, 155) sanoin mustan laatikon koetta, jolloin analyysissä tuotiin yhtäaikaista useita muuttujia myös teoreettisen viitekehysten ulkopuolelta. Analyysin aikana tehtiin useita malleja, joista etsittiin parasta mahdollista elämäntyytyväisyyden vaihtelevuutta osoittavaa mallia. Valitussa mallissa mukana olivat aikaisemman kirjallisuuden perusteella koettu huono-osaisuus, toiveikkuus tulevaisuudesta ja läheisyyden kokeminen. Malli valikoitui parhaaksi, sillä kaikki nämä muuttujat osoittautuivat selittämään haluttua ilmiötä tilastollisesti merkitsevästi ( $p < 0,05$ ).

Malli suoritettiin Enter-metodilla, jolloin kaikki muuttujat tuotiin malliin pakottavasti ja yhtäaikaista. Menetelmä sopi parhaiten tutkielmaan, sillä tavoitteenani oli selvittää matalan elämäntyytyväisyyden selitysvoimaisimmat muuttujat kyseisestä aineistosta. Valitsemani malli luokitteli oikein korkeasta elämäntyytyväisyydestä 93,3 % ja matalasta elämäntyytyväisyydestä 55,1 %. Mallin oikein luokiteltujen kokonaisprosenttiosuus oli 85,7 %. Hosmer and Lemeshow p-arvoksi saatiin  $p = 0,605$ , jolloin testi ilmentää mallin hyvää yhteensopivuutta.

Valitussa vakioidussa mallissa mukana havaintoja oli 797 (84,6 %) ja puuttuvia havaintoja oli 145 (15,4 %). Mallin selitysväktä katsotaan Nagelkerke  $R^2$  arvolla. Malli sai arvon Nagelkerke  $R^2 = 0,512$ , mikä kertoi suhteellisen hyvästä selitysväktästä. Vertailuryhmäksi valittiin muuttujan ensimmäinen ryhmä. Tilastollisesti erittäin merkitseviä eroja ( $p < 0,001$ ) oli kaikilla muuttujilla 0.05 riskitasolla, jolloin valitut muuttujat olivat yhteydessä elämäntyytyväisyyteen tilastollisesti merkitsevästi. Aineistosta havaittiin muuttujien luottamusvälien olevan suuria, mikä aiheutti epävarmuutta tuloksissa. Satunnaisvaihtelu on vähäistä, mikäli luottamusväli on kapea (Jokivuori & Hietala 2007, 72). Logistisen regressioanalyysin tulokset koottiin taulukkoon 5.

TAULUKKO 5. Logistinen regressiomalli matalan elämäntyytyväisyyden selittäjät

		Vakioimaton malli			Vakioitu malli		
		OR	95 % 1v <sup>1</sup>	p-arvo	OR	95 % 1v <sup>1</sup>	p-arvo
<b>Subjektiiivinen sosiaalinen status</b>	Hyväosainen (vertailuryhmä)			< 0,001			< 0,001
	Siltä väliltä	2,84	0,83–9,66	0,095	2,24	0,50–10,1	0,293
	Huono-osainen	<b>45,62</b>	14,24–146,22	< 0,001	<b>29,92</b>	7,06–126,84	< 0,001
<b>Läheisyyden kokeminen</b>	Usein/koko ajan (vertailuryhmä)			< 0,001			< 0,001
	Silloin tällöin	<b>3,51</b>	2,24–5,50	< 0,001	2,25	1,30–3,91	0,004
	En koskaan/harvoin	<b>9,14</b>	5,73–14,57	< 0,001	<b>4,69</b>	2,59–8,49	< 0,001
<b>Toiveikkuus tulevaisuudesta</b>	Usein/koko ajan (vertailuryhmä)			< 0,001			< 0,001
	Silloin tällöin	<b>2,71</b>	1,55–4,72	< 0,001	<b>1,17</b>	0,62–2,23	0,621
	En koskaan/harvoin	<b>17,48</b>	10,15–30,13	< 0,001	<b>4,29</b>	2,25–8,18	< 0,001

<sup>1</sup>1v = luottamusväli

Cox & Snell 0,323 Nagelkerke R Square 0,512

Muuttujien yhteyttä matalaan elämäntyytyväisyyteen analysoitiin logistisella regressiolla. Vakioidusta mallista havaittiin, että matala status (vertailuarvona korkea status) oli yhteydessä matalaan elämäntyytyväisyyteen (OR=29,92; lv 7,06-126,84). Tämän lisäksi matalaan elämäntyytyväisyyteen oli yhteydessä viimeisen kahden viikon aikana toiveikkuutta tulevaisuudesta *en koskaan* tai *harvoin* kokeminen (vertailuarvona usein tai koko ajan) (OR=4,688 lv 2,59–8,49). Vastaavanlaisena tuloksena regressioanalyysistä havaittiin myös, että matalaan elämäntyytyväisyyteen oli yhteydessä viimeisen kahden viikon aikana läheisyyden *en koskaan* tai *harvoin* kokeminen (vertailuarvona usein tai koko ajan), jolloin riskitulosuhde on toiveikkuutta tulevaisuudesta muuttujan kanssa vastaavanlainen (OR=4,289 lv 2,248–8,183).

Mallia testattiin muuttuja kerrallaan. Lopulta vakioimalla tulojen riittävyys, hyödyllisyyden kokeminen sekä ikä luokiteltuna osoittautuivat tuottamaan parhaan kokonaisselityksasteen, joten näiden muuttujien vaikutusta matalan elämäntyytyväisyyden selittämisessä tarkasteltiin tarkemmin. Tämän logistisen regressioanalyysin tulokset on koottu taulukkoon 6. Nämä lisätyt muuttujat nostivat hieman mallin selityksastetta verrattuna valittuun malliin. Mukana tässä mallissa oli 631 (67,0 %) havaintoa ja puuttuvia havaintoja oli 311 (33 %). Täten huomattiin puuttuvia havaintoja olevan huomattavasti enemmän kuin valitussa mallissa. Malli selittää oikein korkea elämäntyytyväisyyttä 94,7 % ja matalaa elämäntyytyväisyyttä 61,2 %. Kaikkiaan mallin selityksaste on 88,3 % eli mallin muuttujat selittävät ilmiötä huomattavasti.

Kun ryhmät tehtiin vertailukelpoisiksi tulojen, iän ja hyödyllisyyden suhteen, niin koetun huono-osaisuuden, toiveikkuuden ja läheisyyden merkitys säilyi ja mallin selityksaste parani. Tämä tulos vahvistaa näiden muuttujien merkitsevyyttä ja oleellisuutta matalan elämäntyytyväisyyden selittämisestä. Näin ollen koettu huono-osaisuus, heikentynyt toiveikkuus tulevaisuudesta ja läheisyyden harvoin kokeminen toimivat tutkielman päätuloksina selittäen valitussa vakioidussa mallissa matalaa elämäntyytyväisyyttä 85,7 % ruoka-avun asiakkailta.



TAULUKKO 6. Tulojen riittävydellä, iällä ja hyödyllisyyden kokemisella vakioitu logistinen regressiomalli.

		Vakioimaton malli			Vakioitu malli		
		OR	95 % lv <sup>1</sup>	p-arvo	OR	95 % lv <sup>1</sup>	p-arvo
<b>Subjekttiivinen sosiaalinen status</b>	Hyväosainen (vertailuryhmä)			< 0,001			< 0,001
	Siltä väliltä	2,84	0,83–9,66	0,095	3,11	0,38–25,08	0,287
	Huono-osainen	<b>45,62</b>	14,24–146,22	< 0,001	<b>28,16</b>	3,56–222,75	0,002
<b>Läheisyyden kokeminen</b>	Usein/koko ajan (vertailuryhmä)			< 0,001			< 0,001
	Silloin tällöin	<b>3,51</b>	2,24–5,50	< 0,001	<b>2,64</b>	1,37–5,09	0,004
	En koskaan/harvoin	<b>9,14</b>	5,73–14,57	< 0,001	<b>5,60</b>	2,73–11,48	< 0,001
<b>Toiveikkuus tulevaisuudesta</b>	Usein/koko ajan (vertailuryhmä)			< 0,001			< 0,001
	Silloin tällöin	<b>2,71</b>	1,55–4,72	< 0,001	0,99	0,43–2,24	0,973
	En koskaan/harvoin	<b>17,48</b>	10,15–30,13	< 0,001	<b>5,33</b>	2,20–12,89	< 0,001
<b>Tulojen riittävyys</b>	Helposti/hyvin helposti (vertailuryhmä)			< 0,001			0,114
	Siltä väliltä	1,72	0,59–5,01	0,323	1,3	0,21–7,93	0,778
	Suurin vaikeuksin/vaikeuksin	<b>9,04</b>	3,23–25,26	< 0,001	2,48	0,42–14,80	0,318
<b>Ikä luokiteltuna</b>	16-35 (vertailuryhmä)			0,148			0,427
	36-55	1,09	0,50–2,38	0,825	0,62	0,21–1,81	0,386
	56-65-	0,73	0,35–1,54	0,41	0,90	0,32–2,51	0,844
<b>Hyödyllisyyden kokeminen</b>	Usein/koko ajan (vertailuryhmä)			< 0,001			0,541
	Silloin tällöin	<b>3,16</b>	1,90–5,23	< 0,001	0,93	0,41–2,07	0,852
	En koskaan/harvoin	<b>13,87</b>	8,20–23,45	< 0,001	1,34	0,53–3,37	0,532

<sup>1</sup>lv = luottamusväli

Cox & Snell 0,344 Nagelkerke R Square 0,551

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkielman tavoitteena oli tuottaa uutta tietoa haavoittuvasta väestöryhmästä eli ruoka-avun asiakkaiden koetusta hyvinvoinnista ja spesifimmin elämäntyytyväisyydestä. Tutkielmassa kuvattiin ristiintaulukointien avulla elämäntyytyväisyyden ja eri muuttujien yhteyksiä. Lisäksi tutkittiin tarkemmin logistisella regressioanalyysillä matalaa elämäntyytyväisyyttä selittäviä tekijöitä. Kuten aiemmin tutkielmassa on mainittu, huono-osaisimpien väestöryhmien tutkiminen on haastavaa ja aiempia tutkimuksia on rajallisesti. Näin ollen kyseisen väestöryhmän tutkiminen on perusteltua. Tutkielma kuvasi, millaisista taustoista ruoka-avun asiakkaat ovat, miten he arvioivat elämäntyytyväisyyttä sosiodemografisten taustamuuttujien ja sosiaalisten määrittäjien perusteella. Lisäksi tutkielma selvitti matalan elämäntyytyväisyyden tärkeimpiä sosiaalisia määrittäjiä ruoka-avun asiakkailta.

Tässä kappaleessa tiivistetään tutkimuksen tuloksia ja verraten niitä Huono-osaisin Suomi 2014 -tutkimuksen tuloksiin sekä samalla suhteuttaen laajemmin aikaisempaan kirjallisuuteen. Tuloksia tarkastellaan kausaaliteetin eli syy-seuraussuhteiden näkökulmasta, esitetään mahdollisia kehitys- ja vaikutusmahdollisuuksia elämäntyytyväisyyden sekä laajemmin koetun hyvinvoinnin edistämiseksi. Lopuksi arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta ja esitetään mahdollisia jatkotutkimusaiheita ruoka-avun asiakkaiden hyvinvoinnin edistämiseksi.

### 6.1 Keitä ruoka-avun asiakkaat ovat?

Ruoka-avun asiakkaat koostuvat eri taustojen ja elämänkulkujen omaavista ryhmistä, eikä joukkoa voida niputtaa yhdeksi homogeeniseksi joukoksi. Tutkielman tulokset tukevat tätä väitettä. Ruoka-avun asiakkailta oli sosiodemografisten määrittäjien pohjalta hyvin erilaisia taustoja. Ikäjakauma painottui kasvavasti ikääntyviin ikäryhmiin. Tutkimuksessa enemmistö ruoka-avun asiakkaista oli yli 65-vuotiaita (39,8 %) ja seuraavaksi eniten oli 56–65-vuotiaita (28,1 %). Kuten Huono-osaisin Suomi (2014) -tutkimuksessa on havaittu, ruoka-avussa käyvät eroavat muusta väestöstä selkeästi (Ohisalo 2014). Aineistossa naisia oli hieman miehiä enemmän (55,2 %), joka myös vastaa aiempia tutkimuksia (Ohisalo 2014).

Tulokset ruoka-avun asiakkaiden yleisestä matalasta sosioekonomisesta asemasta ovat yhteneväisiä Huono-osaisin Suomi -tutkimuksen kanssa (Ohisalo 2014). Tutkimuksessa

ammattillisen koulutuksen suorittaneita (29,6 %) oli enemmistö ja vain harva asiakkaista oli korkeasti koulutettu (5,7 %). Suurin osa ruoka-avun asiakkaista oli työkyvyttömyys- tai vanhuuseläkkeellä (58,7 %). Tutkimuksessa nämä kaksi eläemuotoa oli yhdistetty samaksi vaihtoehdoksi, minkä vuoksi tarkempaa analyysia työkyvyttömyys- ja vanhuuseläkkeiden osuuksista ei voitu tehdä. Työkyvyttömyys- tai vanhuuseläkkeellä olevista yli puolet oli yli 65-vuotiaita, josta voidaan päätellä, että suuri osa ruoka-avun asiakkaista olisi vanhuuseläkeläisiä. Myös Harrison ym. (2020) tutkimus osoittaa eläkeläisten osuuden kasvaneen ruoka-avun asiakkaissa viime vuosien aikana. Työttömien ja lomautettujen osuus ruoka-avun saajista oli myös suuri (26,5 %).

Tulojen riittävyyttä arjen tavanomaisiin menoihin selvitettiin tutkimuksessa, jolloin suurin osa (47,8 %) koki tulojen riittävyyden haastavana. On mahdollista päätellä, että matalasti koulutettujen eläkkeet ovat usein pienempiä ja siten vaikeuttavat arjessa selviytymistä. Myös suuri työkyvyttömyyseläkkeellä olevien, työttömien ja lomautettujen määrä suhteessa ruoka-avun asiakkaisiin kertoo riittämättömästä sosiaaliturvasta, jolloin turvaututaan useammin ruoka-avun piiriin. Suomen riittämättömän sosiaaliturvan tasosta ovat huomauttanut esimerkiksi Amnesty ja Ihmisoikeusliitto vuonna 2021 (Amnesty International 2021).

Lisäksi on huomioitava, että koronapandemialla voi olla vaikutusta työttömien ja lomautettujen määrään, sillä sen vakavien seurausten on arvioitu kohdistuvan heikossa sosioekonomisessa asemassa oleviin (Eronen ym. 2020). Monet jäivät lomautetuksi tai työttömäksi pandemian sulkutoimien aikana (Sutela & Pärnänen 2021). Koronakriisistä aiheutunutta työttömyyttä koki arviolta 13 % väestöstä vuonna 2020. Työttömyyden ja lomautuksien on havaittu myös vaikuttavan erityisesti yksin asuvien, naisten, nuorten ja matalasti koulutettujen palkansaajien tuloihin. (Räsänen ym. 2021.) Tämä on voinut johtaa ruoka-avussa käyvien määrään, sillä tutkielmasta ilmenee, että merkittävä osuus (40,2 %) ruoka-avun asiakkaista oli alkanut käymään ruoka-avussa koronapandemian aikana. Ruoka-avun tarve kasvoi merkittävästi keväällä 2020 koronapandemian myötä (Salonen & Alppivuori 2021). Jopa 75 % ruoka-aputoimijoista arvioi asiakasmäärän kasvaneen joko huomattavasti tai jonkin verran vuoden 2020 aikana (Laihiala & Nick 2020).

Ruoka-avun tutkimuksessa ei kuitenkaan otettu huomioon muita kansalaisuuksia, koska kysely oli ainoastaan suomen kielellä. Tämä jättää suuren puutteen tutkimukseen kansalaisuuksien jakaumasta. Kyselyyn vastasi kuitenkin 20 muun kuin Suomen kansalaisuuden omaavaa. Korona yhteiskunnan marginaalissa (KoMa) -hankkeen Ruoka-apu-osahankkeessa on

kuitenkin tarkoitus täydentää aineistoa vieraskielisillä kyselyillä, jotta eroavuuksia etnisten taustojen perusteella voitaisiin selvittää.

Keskeisenä tutkimuksen tuloksena oli, että ruoka-avun asiakkaiden elämäntyytyväisyyden keskiarvo oli 0–10 välisellä asteikolla 6,32, kun Suomessa vuonna 2022 mitattu koko väestön elämäntyytyväisyys oli 7,82 (Helliwell ym. 2022). Tästä voidaan havaita ruoka-avun asiakkaiden olevan selkeästi kokonaisväestöstä vähemmän tyytyväisiä elämäänsä, johon useat hyvinvointipuutteet sosiaalisella, taloudellisella ja terveydellisellä osa-alueilla sekä huono-osaisuuden kasautumisella vaikuttavat (Ohisalo ym. 2015). Ruoka-avun asiakkaat asettivat itsensä yhteiskunnan hierarkiassa huono- ja hyväosaisuuden keskiväliin (keskiarvo 5,35). Aiemmassa tutkimuksessa on havaittu, että ihmisillä on taipumus yliarvioida sosiaalinen asemansa ja aliarvioida suhteellinen huono-osaisuutensa. Ruoka-avun asiakkaiden koettu huono-osaisuus näyttäisi kuitenkin kulkevan objektiivisen huono-osaisuuden kanssa käsi kädessä. (Kainulainen & Saari 2013.) Aikaisempi tutkimus ja tämän tutkielman tulokset osoittavat, että ruoka-avun asiakkaat kokevat pääasiassa olevansa matalalla yhteiskunnan hierarkiassa. Tällä voidaan arvioida olevan seurauksia yhteiskunnalliseen osallisuuteen ja ulkopuolisuuden kokemiseen. Näin ollen se voi mahdollisesti vaikuttaa myös mahdollisuuksien näkemiseen ja toiveikkuuden kokemiseen tulevaisuudesta.

## **6.2 Elämäntyytyväisyys ruoka-avun asiakkailla**

Tilastollisesti erittäin merkitseviä riippuvuuksia elämäntyytyväisyyteen löytyi useita. Tässä osiossa tuloksia käsitellään matalan elämäntyytyväisyyden näkökulmasta. Tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä elämäntyytyväisyyteen olivat ikä, työmarkkina-asema, asumismuoto, tulojen riittävyys suhteessa menoihin ja toimeentulotuen käyttöön. Tutkimuksen tulokset ovat yhteneväisiä aiempien tutkimustulosten kanssa.

Ikäryhmistä tyytymättömmimpiä elämäänsä olivat 26–35-vuotiaat (25,7 %) ja 56–65-vuotiaat (24,4 %). Tätä tulosta tukevat myös aiemmat tutkimukset, joissa on havaittu kaikista nuorimpien ja vanhimpien ikäryhmien olevan onnellisimpia (Blanchflower 2020; Diener 2009). Tätä ilmiötä on havainnollistettu tutkimuksissa U-käyrän avulla (Blanchflower & Oswald 2008). Bartram (2021) on kuitenkin todennut, että iän vaikutus elämäntyytyväisyyteen on hyvin pieni ja siihen vaikuttavat usein muut sekoittavat tekijät.

Työttömyyden nähtiin tutkielmassa olevan selkeästi yhteydessä matalaan elämäntyytyväisyyteen. Työttömyyden ja koetun hyvinvoinnin yhteyttä on tutkittu useissa aikaisemmissa tutkimuksissa (ks. Ervasti 2004). Ervastin (2004) mukaan työttömyys vaikuttaa koettuun terveyteen epäsuorasti esimerkiksi terveyden heikentymisen ja taloudellisen tilanteen muuttumisen myötä. On myös todettu, että työttömyys alentaa koettua hyvinvointia. Tämän lisäksi työttömyyden pitkittyessä koettu hyvinvointi laskee entisestään. (Ervasti 2004.) Tätä selittää esimerkiksi toimeentulon laskeminen, jolloin taloudellinen niukkuus vähentää mahdollisuuksia toteuttaa itseään (Grossi 1999). Tämän lisäksi on tutkittu työttömyyden aiheuttaman taloudellisen tilanteen heikentymisen aiheuttavan häpeää ja itsetunnon laskua (Rantakeisu ym. 1997). Työttömyys on myös yksi keskeisimmistä köyhyyden ja materiaalsen huono-osaisuuden selittäjistä (Airio & Niemelä 2013).

Kun tutkimuksessa verrattiin matalan elämäntyytyväisyyden jakautumista eri asumismuotoihin, huomattiin, että vuokra- ja muissa asumismuodoissa (tässä tutkielmassa asunnottomuus, laitos- ja palvelutalossa eläminen) matala elämäntyytyväisyys oli huomattavasti korkeampi verrattuna omistusasunnoissa asuvilla. Yleisesti huono-osaisuuteen on liitetty vuokralla-asuminen ja asunnottomuus, jotka nähdään myös liittyvän elämäntyytyväisyyteen. Elinolot muodostavat koetulle hyvinvoinnille perustan, jossa asumiseen liittyvät tekijät ovat suuressa roolissa (Karvonen ym. 2021). Ruoka-avun asiakkailta vuokralla asumisen yhteys matalaan elämäntyytyväisyyteen voi osaltaan johtua tulojen riittämättömyydestä, kun huono-osaisuudessa suurimmat kuluerät koostuvat pääosin asumisen kustannuksista (Ohisalo ym. 2015).

Tulojen riittävyyden osalta huomattiin, että *suurin vaikeuksin* tai *vaikeuksin* arjessa selviytyvät kokivat matalaa elämäntyytyväisyyttä yli kuudenkertaisesti verrattuna niihin, joiden tulot riittivät *hyvin helposti* tai *helposti*. Yhtäläisesti toimeentulotuen hakeminen ja sen käyttö nähtiin olevan yhteydessä elämäntyytyväisyyteen tässä tutkielmassa. Matala elämäntyytyväisyys toimeentulotukea saaneiden ja tukea tarvitsemattomien välillä oli yli kaksinkertainen. Yhtenä keskeisimmistä tuloksista tutkielmasta havaittiin, että eniten tyytymättömyyttä oli henkilöillä, jotka olisivat tarvinneet toimeentulotukea, mutta jättivät sitä hakematta. Yhtä lailla tyytymättömyyttä havaittiin eniten niillä, jotka olisivat tukea tarvinneet, mutta eivät sitä saaneet. Erot näiden ryhmien ja ei-toimeentulotukea tarvinneiden välillä matalan elämäntyytyväisyyden kokemisessa oli kolminkertainen, mikä osaltaan kertoo palvelujärjestelmän byrokraattisuudesta ja toimimattomuudesta. Onkin todettu, että etuus- ja palvelujärjestelmän monimutkaisuus voi vähentää palveluiden käyttöä (Ohisalo & Määttä

2014; Saari ym. 2020, 210). Aikaisemmat tutkimukset osoittavat myös luottamuksen palvelujärjestelmään olevan yhteydessä elämäntyytyväisyyteen ja koettuun hyvinvointiin (Helliwell ym. 2022). Tähän liittyy ilmiönä toimeentulotuen alikäyttö, jonka laajuus Suomessa on merkittävää ja alikäytöstä johtuvat seuraukset ovat suuria (Kuivalainen 2007).

Tutkielman tulokset osoittivat taloudellisen niukkuuden olevan vahvasti yhteydessä koettuun hyvinvointiin. Aiemmat tutkimukset vahvistavat tätä tulosta. Toimeentulo näyttää olevan yhteydessä elämäntyytyväisyyden kokemiseen, jolloin heikosti toimeentulevat ovat keskimääräistä vähemmän tyytyväisiä (Honkkila 2015). Lisäksi niukkuuden kokemus vaikuttaa suoraan onnellisuuteen (Saari 2012).

Tarkastelluista sosiaalisista muuttujista useimmat olivat tilastollisesti erittäin merkitsevästi yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. Näitä muuttujia olivat koettu sosiaalinen status, mielenterveyden murtuminen, toiveikkuus tulevaisuudesta, hyödyllisyyden ja läheisyyden kokeminen sekä ruoka-avun merkitys arjessa selviytymisessä. Matalan statuksen nähdään vaikuttavan merkittävästi matalaan elämäntyytyväisyyteen. Kuten tutkielmassa on aiemmin todettu, sosiaalinen status on ihmiselle tärkeää ja yhteiskunnallinen asema kytkeytyy elämäntyytyväisyyteen (Solnick & Hemenway 1998; Saari 2012, 54–55). Laajemmin tarkasteltuna sosiaalinen arviointi liittyy myös eriarvoisuuden kasvuun (Wilkinson & Pickett 2018, 35).

Mielenterveyden murtuminen näytti olevan merkittävä syy ruoka-avussa käymiselle. Sen yhteys matalaan elämäntyytyväisyyteen on myös kiistaton. Joka kolmas, mielenterveyden romahtamisen *merkittäväksi* syyksi ruoka-avussa käymiselle arvioivista koki matalaa elämäntyytyväisyyttä. Yhteys heikon mielenterveyden ja matalan elämäntyytyväisyydestä on myös havaittu aiemmissa tutkimuksissa (ks. Koivumaa ym. 2004; Rissanen ym. 2011; Clark ym. 2018, 95).

Hyödyllisyyden ja läheisyyden kokemista sekä toiveikkaaksi tulevaisuudesta tuntemista tutkittiin samoilla tutkimusasteikoilla, joten niiden tarkastelu samanaikaisesti tuntuu luontevalta. Tulokset kaikilla näillä osa-alueilla olivat yhdenmukaisia. *En koskaan* tai *harvoin* läheisyyttä tai hyödylliseksi itsensä kokeneista noin puolet kokivat matalaa elämäntyytyväisyyttä. Läheisyys liittyy vahvasti sosiaalisiin suhteisiin, joiden on nähty aikaisemmissa tutkimuksissa olevan tärkeä elämäntyytyväisyyden selittäjä. Myönteiset sosiaaliset suhteet lisäävät elämäntyytyväisyyttä ja päinvastoin. (Ks. Diener & Biswas-Diener 2008).

Toiveikkaaksi tulevaisuuden *en koskaan* tai *harvoin* -vastanneista yli puolet (52,6 %) kokivat matalaa elämäntyytyväisyyttä. Optimistisen elämänasenteen on nähty aiemmissa tutkimuksissa olevan yhteydessä elämäntyytyväisyyden kokemiseen (Kainulainen 1998; Ervasti & Saari 2011, 207). Ruoka-avun merkitys arjessa selviytymiseen osoittautui merkittäväksi elämäntyytyväisyyden kuvaajaksi. Joka kolmas ruoka-avun asiakkaista, jotka arvioivat, etteivät pärjäisi ilman ruoka-apua, kokivat matalaa elämäntyytyväisyyttä. Niukkuuden kokemisen on nähty heikentävän elämäntyytyväisyyttä (Kainulainen 1998; Saari 2012, 78; Honkkila 2015) ja tulevaisuudenuskoa (Isola ym. 2016). Ilmiö liittyy osallisuuden kokemiseen ja itsensä toteuttamisen tunteeseen (Isola ym. 2021), joihin pureudutaan tarkemmin seuraavaksi.

Matalan elämäntyytyväisyyden selittäviä tekijöitä selvitettiin käyttämällä logistista regressioanalyysia. Tutkielman päätuloksina havaittiin, että matalaa elämäntyytyväisyyttä selittävät matala sosiaalinen status, läheisyyttä ja toiveikkuutta tulevaisuudesta harvoin kokeminen. Tutkimustulosta vahvisti se, että muuttujat pysyivät tilastollisesti merkitsevinä, vaikka mallia vakioitiin uusilla muuttujilla.

### **6.3 Osallisuuden edistämällä elämäntyytyväisyyttä**

Edellisessä kappaleessa avattiin matalaa elämäntyytyväisyyttä selittäviä tekijöitä ja tässä kappaleessa pureudutaan vaikuttamiskeinoihin, joilla voidaan vaikuttaa matalan elämäntyytyväisyyden selittäjiin ja siten nostaa elämäntyytyväisyyttä. Lisäksi tarkastellaan kuinka tutkielman päätulokset eli matalan elämäntyytyväisyyden selittäviä tekijät kytkeytyvät osaksi aiempaa kirjallisuutta. Tulokset kytkeytyvät huono-osaisuuden hyvinvointipuutteisiin, resursseihin, toimintakykyyn ja laajemmin osallisuuden käsitteeseen.

Kuten tutkielmassa ja aiemmassa kirjallisuudessa on todettu, lähtökohdat ihmisillä ovat hyvin erilaisia ja taustalla vaikuttavat muun muassa matala sosioekonominen status, työttömyys, perheen hajoaminen ja/tai sairaus. Näitä tekijöitä voidaan luonnehtia tapahtumiksi tai olosuhteiksi, jotka kasautuvat huono-osaisilla. Monella ulottuvuudella yhtäaikaisesti esiintyvä deprivatio voi pahentaa huono-osaisuuden syvyyttä. (Ritakallio 1991, 55–56.) Nämä taustalla vaikuttavat tapahtumat johtavat hyvinvointipuutteisiin, joita huono-osaisilla on elintasossa, elämänlaadussa ja elämäntavoissa. Tässä kappaleessa keskitytään elämäntapoihin ja tarkemmin elämänhallinnan edistämiseen ruoka-avun asiakkailla. Elämäntapoihin kuuluu

elämänhallinta, johon kytkeytyvät ihmisen kyvyt ja mahdollisuudet vaikuttaa omaan elämäänsä. (Saari 2015, 110.)

Toimintakyvyllään ihmiset kääntävät olemassa olevat resurssit toiminnoiksi. Resursseilla tässä tapauksessa tarkoitetaan esimerkiksi tuloja, koulutusta, työmarkkina-asemaa (Saari 2015, 164), sosiaalisia suhteita, turvallisuutta ja sosiaaliturvaa (Simpura & Uusitalo 2011, 113). Toimintakykyjen hyödyntäminen kytkeytyy mahdollisuusrakenteisiin eli ihmisten erilaisiin mahdollisuuksiin osallistua yhteiskunnan toimintaan. Tällöin heikommassa asemassa olevilla väestöryhmillä esimerkiksi ruoka-avun asiakkailta on kapeammat mahdollisuusrakenteet. Huono-osaisilla on kapeammassa mahdollisuusrakenteissa joko vähemmän resursseja tai vaikeuksia kääntää resurssit toimintakyvyksi. (Saari 2015, 187.)

Näin ollen huono-osaisuus on toimintakykyjen vajausta (Saari ym. 2020, 59). Toimintakykyä vähentävät jatkuva kuormitus esimerkiksi taloudellinen niukkuus, lyhytjänteisyys elämässä, arviointiahdistus asemasta yhteiskunnassa sekä sopeutuminen tilanteeseen (Saari 2020, 63–66). Toimintakykyteoria korostaa, että hyvinvointi muodostuu mahdollisuuksista toimia institutionaalisissa olosuhteissa, jossa hän elää. Hyvinvointi on riippuvainen yksilön kyvyistä sekä mahdollisuuksista hyödyntää näitä kykyjä. (Saari ym. 2020, 59.)

Tutkielmassa havaittiin, että matalaa elämäntyytyväisyyttä selittivät ruoka-avun asiakkailta matala status ja sosiaalisen kanssakäymisen puute eli toisin sanoen läheisyyden vähäisyys. Näitä tuloksia voidaan tarkastella myös identiteetin ja sosiaalisten kohtaamisten termeillä. Nämä tekijät ovat keskeisiä toimintakyvyn käytössä. Identiteettiin eli huono-osaiseksi kokemiseen vaikuttavat esimerkiksi epäonnistumisen kokemukset, haavoittuneisuus, kehonkuva ja elämänhallinta. Sosiaalisen kohtaamiset rakentuvat arvostuksesta, yhteisöllisyydestä, luottamuksesta ja sosiaalisista suhteista. Identiteetti ja sosiaaliset kohtaamiset korreloivat elämänlaadun kanssa. Identiteetti ja sosiaaliset kohtaamiset luovat vapautta, mikä on taas elämänlaadun ehto. (Saari 2015, 197–202.)

Tutkielman päätuloksena havaittiin myös, että toiveikkuuden tulevaisuudesta harvoin kokeminen selitti matalaa elämäntyytyväisyyttä. Aiemmissa tutkimuksissa on selvinnyt, että pitkään heikossa asemassa olevien usko mahdollisuuksiin vähenee (Zhao & Tomm 2018). Niukkuuden kokemus vähentää tulevaisuuden näkymiä ja katsontakanta rajautuu lähitulevaisuuteen ja päivästä toiseen selviytymiseen (Mani ym. 2013). Tulevaisuuden toiveikkuuden vähentyminen liittyy tarkemmin ottaen merkityksettömyyden ja kuulumattomuuden tunteeseen sekä autonomisuuden puutteeseen (Isola ym. 2020).



Osallisuuden kokemus voi auttaa muuttamaan resurssit hyvinvoinniksi. Esimerkiksi terveystietoisuus ei johda parempaan elämään, mikäli ihminen ei usko mahdollisuuksiinsa tai näe syytä muuttaa käyttäytymistä, vaikka omaisikin siihen resursseja. Osallisuuden edistäminen on tärkeää, sillä se kannattelee vastoinkäymisissä, auttaa tulevaisuuden hahmottamisessa sekä luo uskoa toiminta- ja vaikutusmahdollisuuksiin omassa elämässä (Isola & Leemann 2018; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022). Osallisuuden kokemus auttaa löytämään tarpeet vaikuttamiselle ja osallistumiselle sekä siten lisätä toimijuutta (Isola ym. 2020). Osallisuutta edistetään sen eri osa-alueiden kautta. Osa-alueita ovat osallisuus omassa elämässä, osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa sekä osallisuus paikallisesti yhteisestä hyvästä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021). Näitä osallisuuden edistämisen osa-alueita tarkastellaan seuraavaksi ruoka-avun asiakkaiden näkökulmasta.

Yhteiskunnan tehtävänä on edistää sellaisia toimintoja ja olosuhteita, joissa esimerkiksi ruoka-avun asiakkaat voisivat vaikuttaa elämäänsä, elinympäristöönsä ja tulisivat osalliseksi yhteiskuntaan tasavertaisina jäseninä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021). Yhteiskunnan palveluiden lisäksi suuri rooli osallisuuden edistämässä on myös kouluilla, työpaikoilla, järjestöillä, seurakunnilla ja yhdistyksillä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b). Kehittämishankkeiden avulla voidaan edistää osallisuutta kehittämällä palvelujärjestelmää, sektorit ylittävää yhteistyötä ja palvelujen asiakaslähtöisyyttä. Esimerkkinä heikommassa asemassa olevien sosiaalista osallisuutta edistävästä hankkeesta on koordinaatiohanke Sokra. (Wien ym. 2019.)

Osallisuutta edistetään omassa elämässä autonomian ja ennakoitavuuden lisäämisellä (Isola ym. 2017). Osallisuus omassa elämässä tarkoittaa mahdollisuutta määritellä omia tavoitteita ja päätösvaltaa, mihin toimintaan osallistuu. Tätä toteuttaakseen ihmisellä tulee olla riittävät resurssit. (Isola ym. 2020.) Näin ollen, sosiaaliturvan riittävyys on tärkeä lähtökohta elämänlaadun parantamiselle (Koivisto ym. 2018) ruoka-avun asiakkailta. Niukkuuden vähentyminen tuo itseohjautuvuutta ja omaehtoisuutta sinnittelyn tilalle (Saari 2020, 231).

Oikeanlaisen ja riittävän tuen tarjoaminen tukevat osallisuutta. Se tarkoittaa ruoka-avun asiakkailta arjesta selviytymisen tukemista ja oikea-aikaista viranomais- ja vertaistukea. Tuen tarjoaminen on tärkeää, jotta ihmisillä olisi tasavertaiset mahdollisuudet elämään. (Saari 2020, 31.) Jalkautuva sosiaali- ja terveystoimen palvelut ja eri sektorien välinen vuoropuhelu ovat tärkeitä keinoja ruoka-avun asiakkaiden ongelmien ratkaisemiseksi (Ohisalo ym. 2015). Monet ruoka-avun asiakkaista kaipaavat keskusteluseuraa ja konkreettista apua tavallisten asioiden

hoidossa (Nurmi ym. 2022). Esimerkiksi Tampereella toimiva Liki-hanke on vuoteen 2023 asti maksuton jalkautuvana sosiaaliapu, jonka tarkoituksena on antaa psykososiaalista tukea, yksilöllistä palvelunohjausta sekä yhteyttä sosiaali- ja diakoniatyöhön ja Kelaan. (Tampereen seurakunnat 2021.) Vastaavanlaisille jalkautuville palveluille olisi suuri tarve jatkossakin. Tämän lisäksi osallisuutta pystyy lisäämään työelämään pääsyn ja työssä pysymisen tukemisella. Tämä tarkoittaisi koulutuksen lisäämistä, kuntoutuspolkujen ja monimuotoisten työmarkkinoiden luomista (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019b).

Osallisuuden lisääminen vaatii yhtenäisten palvelukokonaisuuksien luomista, niin sanotuksi yhden luukun malliksi nykyisen pirstaloituneen palvelujärjestelmän sijaan (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019b). Lisäksi palvelut tulisi tehdä entistä ymmärrettävämmiksi, jolloin palvelut ja päätökset olisivat selkokielisiä ja helposti ymmärrettäviä (Koivisto ym. 2018). Osallisuutta edistetään lisäämällä osallisuus- ja vaikuttamismahdollisuuksia (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019b). Näin ollen ruoka-avun asiakkaat tulee ottaa mukaan suunnittelemaan omaa palvelusuunnitelmaa ja yhteistä palvelujärjestelmää. Näin merkityksellinen tekeminen, onnistumisen tunteet ja itseohjautuvuus tyydyttävät myös psykologisia tarpeita sekä lisäävät toimijuutta. (Koivisto ym. 2018.)

Ihmisen perustarpeisiin sisältyy yhteenkuulumisen tunne sekä mahdollisuudet vaikuttaa itseään koskeviin tärkeisiin asioihin. Tätä edistetään luomalla mahdollisuuksia yhteisöllisyyteen ja vuorovaikutukseen. (Isola ym. 2020.) Esimerkkinä tällaisesta toiminnasta on ikäihmisten liikuntaraati, jossa iäkkäillä on mahdollisuus osallistua kuntansa liikuntapalveluiden kehittämiseen. Konkreettisia ideoita kuullaan, ja ne laitetaan käytäntöön yhdessä päättäjien kanssa. (Säpyskä-Nordberg ym. 2015.) Suurin osa ruoka-avun asiakkaista on yli 65-vuotiaita, minkä vuoksi vastaavanlaisia yhteiskehittämisen mahdollisuuksia tulisi tarjota myös leipäjonojen asiakkaille.

Paikallisesti osallisuutta voidaan edistää järjestämällä matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja eli avoimia ja maksuttomia tiloja. Niiden avulla luodaan yhteisöllisyyttä, merkityksellisyyttä ja yhteisöllistä hyvinvointia. (Koivisto ym. 2018.) Matalan kynnyksen kohtaamispaikoilla voidaan lisätä yhteisöllisyyden ja läheisyyden kokemuksia ja voidaan näin ollen vaikuttaa ruoka-avun asiakkaiden elämäntyytyväisyyden edistämiseen. Yhteinen keittiö on paikallisten ammattilaisten ja asukkaiden perustama matalan kynnyksen toiminta, jonka tavoitteena on yksinäisyyden vähentäminen ja osallisuuden lisääminen kunnissa. Toiminnassa yhdistyvät yhteisen terveellisen ruoan suunnittelu, valmistaminen ja yhdessä ruokailu. Yhteinen keittiö -

hanke toteuttaa hallituksen ”Edistetään terveyttä ja hyvinvointia ja vähennetään eriarvoisuutta” -tavoitetta. (Yhteinen keittiö 2022.)

Vastaavanlaisia toimintoja ruoka-avun keskuudessa ovat yhteisöruokailut, joissa yhdistyvät seurakuntien ruoka-apu, hävikkiruoan hyödyntäminen sekä yhteisöllinen tilaisuus. Yhteisöruokailut tarjoavat vapaaehtoisille mahdollisuuden merkityksellisyyden ja osallisuuden tunteeseen. Asiakkaat ovatkin kokeneet yhteisöruokailun tärkeäksi yhteisöllisyyden ja ihmisten tapaaminen kautta. (Leutola-Tarvonen 2020.) Yhteisöruokailuja järjestävät esimerkiksi Yhteinen Pöytä -verkosto (Yhteinen Pöytä 2020). Ne ovat myös hyvä keino tuottaa ruoka-apuun inhimillisyyttä ja arvostuksen tunnetta (Nurmi ym. 2022).

Kaiken kaikkiaan osallisuuden edistämisen toimilla lisätään ihmisten toimintakykyä. Toisin sanoen, ihminen saa toimintavalmiuksia, joilla resursseja voidaan muuntaa hyvinvoinniksi ja elämänlaaduksi. Osallisuuden edistämisen toimilla voidaan parantaa tutkielman päätuloksiksi nousseita matalan elämäntyytyväisyyden selittäjiä ruoka-avun asiakkailta. Nostetaan matalaa sosiaalista statusta, lisätään läheisyyden kokemista ja toiveikkuutta tulevaisuudesta. Tässä kappaleessa mainitut keinot edistää ruoka-avun asiakkaiden osallisuutta ovat nousseet esille myös Laihiolan ja Nickin (2020) tutkimuksessa. Koronapandemian aikana toteutetussa tutkimuksessa ruoka-avun toimijat kokivat, että parhaiten avuntarpeeseen puututaan perusturvan tason nostamisella, työllisyyttä edistävillä toimilla, ohjaus- ja neuvontapalveluiden vahvistamisella, jalkautuvalla sosiaalipalveluilla sekä matalan kynnyksen päihde- ja mielenterveyspalveluilla. Näin ollen ruoka-avun toimijoiden kokemukset osoittavat tutkielmassa havaittujen tuloksien ja osallisuuden edistämiskeinojen tärkeyttä ja tarpeellisuutta.

Heikommassa asemassa olevien ääni tulee harvoin kuuluviin, mikä osaltaan vaikuttaa hyvinvointierojen tunnistamiseen ja tunnustamiseen (Isola & Leemann 2021). Osallisuuden edistäminen on keino vähentää eriarvoisuutta, köyhyyttä ja syrjäytymistä. Osallisuus edistää myös ihmisten hyvinvointia sekä toimii myös tasa-arvon edellytyksenä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.) Tutkielman erityisyyttä osoitti sen kohdistuminen heikompiosaiseen väestöryhmään eli ruoka-avun asiakkaisiin. Ruoka-avun asiakkaille kohdistetulla kyselyllä saatiin tietoja, jotka useimmissa väestötutkimuksissa jäävät tarkastelun ulkopuolelle (Saari & Kainulainen 2021). Heikompiosaisten tutkiminen ja tukeminen auttavat inhimillisen kärsimyksen vähentämisen lisäksi huono-osaisuuden kasautumisen ennaltaehkäisemistä ja terveyserojen sekä eriarvoisuuden vähentämistä. Eriarvoisuuden

vähentäminen vaikuttaa edelleen esimerkiksi kansanterveyteen, mahdollisuuksien tasa-arvoisuuteen ja sosiaaliseen liikkuvuuteen (Pöyliö & Erola 2015).

#### **6.4 Tutkimuksen arviointi ja eettisyys**

Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa olennaisia asioita ovat reliabiliteetti ja validiteetti. Reliabiliteetti osoittaa tutkimuksen mittauksen virheettömyyttä, ja validiteetti kertoo mittarin ja mittavan kohteen välisestä suhteesta. (Nummenmaa 2009, 346.) Tutkimuksen toteuttaminen edellyttää myös hyvää tieteellistä käytäntöä ja eettisten periaatteiden huomioonottamista (Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta 2019). Tutkielman luotettavuuden ja eettisyyden arviointia on tehty tutkielman jokaisessa vaiheessa. Ruoka-avun aineisto kerättiin noudattaen yleisiä eettisiä periaatteita. Tutkimuksessa kunnioitettiin tutkittavien ihmisarvoa, yksityisyyttä, itsemääräämisoikeutta yleisten eettisten periaatteiden mukaisesti. Jokaiselle osanottajalle kerrottiin tutkimuksesta ja varmistettiin halukkuus osallistua tutkimukseen. Osallistuminen on ollut täysin vapaaehtoista ja sitä on korostettu aineistonkeruutilanteissa. Yleisten eettisten periaatteiden mukaisesti tutkimuksessa ei aiheutunut riskejä tai haittoja tutkimuksen osallistuneille. Aineistonkeruussa ruoka-avun asiakkaita on kohdeltu tasa-arvoisesti ja aineistonkeruutilanteessa jokaiselle osanottajalle on pyritty tarjoamaan mahdollisuutta osallistua tutkimukseen. Aineistonkeruuseen liittyviä eettisiä tekijöitä on kuvattu laajemmin kappaleessa 4.2.

Ruoka-avun osahankkeen aineistoa tarkastellessa on hyvä huomioida, ettei aineisto ole edustava otos ruoka-avun asiakkaista, eikä siten ole yleistettävissä kaikkiin ruoka-avun asiakkaisiin. Tutkielman luotettavuutta ja yleistettävyyttä heikentävät puuttuvat tiedot, joita oli muuttujasta ja tutkimuskysymyksestä riippuen 5–25 %. Aineistoa voisi puuttuvien tietojen osalta imputoida, jotta monimuuttujamenetelmät tuottaisivat eksaktimpia tuloksia. Aineisto edustaa poikkileikkausta otoksesta tietyllä hetkellä, jonka vuoksi ajallista seuranta ei ole mahdollista toteuttaa. Tutkielman tuloksia verrattiin Huono-osaisin Suomi 2014 -tutkimuksen tuloksiin. Tuloksien luotettavuutta ja reliabiliteettia osoittavat tulosten yhdenvertaisuus Huono-osaisin Suomi 2014 -tutkimustulosten kanssa. Reliabiliteettia osoittavat tutkimuksessa tuloksien pysyminen samankaltaisina mittauskertojen välillä (Nummenmaa 2009, 349).

Kyselytutkimuksen ulkopuolelle jäivät ulkomaalaistaustaiset, mikä jättää osaltaan merkittävän puutteen tutkimukseen. Tutkimuksen tulokset voivat olla todellisuudessa erilaiset, mikäli

vieraskieliset olisivat mukana tutkimuksessa. Ruoka-avun asiakkaista kuitenkin merkittävä osuus on ulkomaalaistaustaisia. Tämän lisäksi on hyvä huomioida, että vaikka tutkimus kohdistuu huono-osaisempaan väestöryhmään, niin todellisuudessa kaikista huono-osaisimmat jäävät tutkimuksen ulkopuolelle.

Tutkielman tarkoitus ja tutkimustavoitteet ohjasivat kvantitatiivisten tutkimusmenetelmien käyttöön. Tilastollisen testin valinnassa huomioitiin testin oletukset ja vaatimukset, joiden perusteella tutkielmassa päädyttiin logistisen regressioanalyysin käyttöön. Logistinen regressioanalyysi vastasi tutkielman tarkoitusta, ja sillä saatiin selvitettyä matalaa elämäntyytyväisyyttä selittäviä tekijöitä. Tutkimusta toteuttaessa tutkimusvaiheet avattiin ja perusteltiin mahdollisimman tarkasti, jotta tutkimus olisi toistettavissa. Tutkielmassa esitettiin tuloksia avoimesti ja lisäksi tuotiin esille luotettavuutta mahdollisesti haittaavia tekijöitä. Tuloksiin saattavat vaikuttaa myös muut sekoittavat tekijät, joita tutkielmassa ei otettu huomioon.

Logistinen regressioanalyysin hyvyttä ja sopivuutta testattiin useille eri keinoilla. Valitun regressiomallin Negalkerke Pseudo  $R^2$  arvo oli 0,512. Arvot lähempänä yhtä kertovat paremmasta selitysarvosta (Jokivuori & Hietala 2007, 68), jonka perusteella voidaan pitää mallin selitysasetta suhteellisen hyvänä. Sen lisäksi Classification table -taulukosta selvitettiin, kuinka hyvin malli kykeni selittävien muuttujien avulla luokittelemaan vastaukset oikeisiin elämäntyytyväisyys luokkiin. Kokonaisuusprosenttiosuus oikein luokiteltujen tapausten kohdalla oli 85,7 %. Lopuksi mallin ja aineiston välistä yhteensopivuutta testattiin Hosmer-Lemeshow-testillä, jonka tulos oli  $p=0,605$ , jolloin testi ilmentää mallin hyvää yhteensopivuutta (Tähtinen ym. 2020).

Logistisen regressioanalyysin suuret luottamusvälit etenkin sosiaalisen statuksen kohdalla voivat kertoa tuloksien epätarkkuudesta. Toisaalta logistisen regressioanalyysin tuloksien luotettavuutta lisäävät niiden pysyminen tilastollisesti merkitsevinä, kun mallia vakioitiin uusilla muuttujilla. Elämäntyytyväisyys muuttuja dikotomisoitiin eli muutettiin kaksiluokkaiseksi muuttujaksi perustuen aiempaan tutkimukseen (Deeming 2013). Tulevaisuuden tutkimuksessa elämäntyytyväisyyden voisi kuitenkin jakaa kolmeen ryhmään, jolloin tyytymättömyys ja tyytyväisyys olisivat vain annetut ääripäät. Tämä saattaisi antaa tarkempia tuloksia, kun etsitään niitä selittäviä tekijöitä.

Subjektiiiviseen mittariin liittyy useita haasteita ja epävarmuuksia, joita on käsitelty tutkielman kappaleessa 2.4. Mittauksen validiteetti ilmaisee sen sopivuutta tutkia haluttua ilmiötä

(Nummenmaa 2009, 361). Sosiaalinen status saattaa mitata elämäntyytyväisyyden kanssa osittain samaa asiaa, mikä voi osaltaan vaikuttaa tutkimustuloksen luotettavuuteen. Elämäntyytyväisyydessä on kyse subjektiivisista arvioinneista, jolloin kukin vastaaja näkee määritelmän tavallaan. Tämän lisäksi huono-osaisuuden kokeminen on subjektiivista, mikä saattaa vaikuttaa tutkielman tuloksiin. Aiempien tutkimusten tulokset olivat linjassa tutkielman tulosten kanssa, mikä osaltaan osoittaa tutkielman validiteettia. Tutkielman tutkimuskysymyksiin saatiin halutulla tavalla vastaukset, joten tutkimus vastasi sille asetettuihin tarpeisiin.

Tutkielmassa on pyritty objektiiviseen tarkasteluun ja jättämään subjektiiviset ennakkokäsitykset tarkastelun ja pohdinnan ulkopuolelle. Objektiivisyyteen pyrittiin nojautumalla teeman teorioihin ja käytettyihin tutkimusmenetelmiin. Kuitenkin omat arvot ja käsitykset hyvinvoinnista, palvelujärjestelmästä sekä onnellisuudesta ovat vaikuttaneet aiheen valintaan. Tutkielmassa on tuotu tutkimusten ja artikkeleiden alkuperäisten kirjoittajien ääntä esiin käyttämällä mahdollisimman paljon alkuperäisiä vertaisarvioituja lähteitä. Luotettavuutta ja tutkielmaan sopivuutta on tarkasti arvioitu niiden lähteiden osalta, jotka eivät ole vertaisarvioituja. Lähteisiin viittaaminen on tehty johdonmukaisesti, rehellisesti ja asianmukaisesti yhteiskuntatieteiden käytäntöjä noudattaen. Tähän kyselytutkimukseen liittyen erityisyys kuvata heikompiosaisen tilannetta koronapandemian aikana. Kyselytutkimus oli ainoa tapa tutkia koettua hyvinvointia ja palveluiden sekä etuuksien tarvetta.

## 6.5 Pohdinta ja jatkotutkimusaiheet

Tämä tutkielma tuotti uutta tietoa ruoka-avun asiakkaiden kokemuksellisesta puolesta objektiivisten mittareiden rinnalle. Tutkielma on osoittanut ruoka-avun asiakkaiden monialaista huono-osaisuutta ja ruoka-avun tärkeyttä osana arjessa selviytymistä. Keskeisempänä tuloksena tutkielmassa löydettiin matalaa elämäntyytyväisyyttä selittäviä tekijöitä. Lisäämällä sosiaalista yhteisöllisyyttä ja nostamalla huono-osaisten identiteettiä luodaan mahdollisuuksia toiveikkuuden lisääntymiseen tulevaisuudesta sekä nostetaan ruoka-avun asiakkaiden tyytyväisyyttä elämään. Huono-osaisten elämäntyytyväisyyden ja hyvinvoinnin nostaminen väestön keskimääräiselle tasolle johtaisivat todennäköisesti väestön yleisen terveydentilan nousemiseen (Vaarama ym. 2010). Tutkielman tulokset tuottavat tietoa ruoka-avun toimijoille ja palvelujärjestelmän kehittämisen parissa työskenteleville kehittäjille ja päättäjille. Tutkielma voi luoda tietoisuutta ruoka-avun laajuudesta ja sen ongelmallisuudesta yhteiskunnassa. Tutkimustiedon avulla tunnustetaan ja tunnistetaan ilmiöitä ja tarpeita. Näin ollen tutkimusta tarvitaan nimenomaan heikompiosaisten aseman parantamiseksi (Zitting 2022).

Koronapandemia on nostanut tietoisuutta ruoka-avun tarpeen kasvusta ja aihe on sen vuoksi hyvin ajankohtainen. Kasvava sosiaalinen etäisyys väestöryhmien välillä vaikeuttaa toisen asemaan asettumista. Näin ollen valta sosiaalisten ongelmien tunnustamisessa on hyvinvoivalla valtaväestöllä, jolloin huono-osaisuus ei saa tarvitsemaansa huomiota. Leipäjonoista on tullut monelle tärkeä osa arkea, ja ruoka-avun toiminta on juurtunut paikkaamaan riittämätöntä sosiaaliturvaa. Sen tarpeen loppumiseen ei enää uskota ja vastuu sen järjestämisestä on jäänyt kolmannelle sektorille. Sen sijaan, että pureuduttaisiin avun tarpeen syihin, keskittyminen on kohdistunut avun jakoverkoston uudelleenorganisointiin. (Laihiala 2019.) Ruoan jakaminen on monella tapaa riittämätön keino auttaa huono-osaisuuden vähentymistä ja kasautumista (Ohisalo ym. 2015). Ruoka-avun olemassaolo ja sen tarpeen kasvu kertovat terveys- ja hyvinvointierojen kaventamisen politiikkatoimien riittämättömyydestä (Ohisalo ym. 2015). Leipäjonoja on kuvailtu vuotavaksi haavaksi suomalaisessa hyvinvointiyhteiskunnassa ja näin ollen se toimii huono-osaisuuden indikaattorina (Ohisalo ym. 2014).

Idea osallisuuden lisäämisestä työttömillä, osatyökykyisillä, huono-osaisilla, köyhillä ja haavoittuvassa asemassa olevilla ei ole uusi (Leemann ym. 2015, 7). Leipäjonoja on viime vuosien aikana kehitetty osallisuutta ja yhteisöllisyyttä lisäävään suuntaan (Huotari 2021). Osallisuuden lisääminen lisää uskoa omiin toimintakykyihin ja tulevaisuuteen. Lisäksi se

vähentää huono-osaisuuden kokemista ja lisää yhteenkuulumisen tunnetta. Näin ollen osallisuus kytkeytyy hyvinvointiin (Huotari 2021), jonka takia sen edistäminen on perusteltua.

Hyvinvointia ja osallisuutta voidaan edistää vähentämällä huono-osaisuutta ja parantamalla heikommassa asemassa olevien ryhmien asemaa (Wiens ym. 2019). Muutoksen saamiseksi tarvitaan laajempaa yhteistyötä palvelusektoreiden välillä. Ruoka-avun asiakkailta on ongelmien kasautumista, jolloin tarvitaan yksilöllisempää apua ruoka-avun ja sosiaaliturvan rinnalle (Ohisalo ym. 2015). Näin ollen huono-osaisuuteen johtaneita juurisyytä tulee selvittää (Ohisalo 2017) ja ongelmien kierre tulee katkaista riittävällä ja oikea-aikaisella tuella. Työkyvyn tukea tulee lisätä myös työttömille ja joustavia sekä yksilölähtöisiä työllisyysmahdollisuuksia tulee edistää. Eriarvoisuuden vähentäminen on tärkeää inhimillisen kärsimyksen poistamisen lisäksi kansanterveyden edistämisen ja sosiaalisen eheyden takia.

Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet huolestuttavia tutkimustuloksia heikosta subjektiivisesta hyvinvoinnista työttömillä, etnisillä vähemmistöryhmillä (BME), jonka myötä intersektionaalisuuden eli risteävien tekijöiden huomioonottaminen on tärkeää tulevaisuuden yhteiskunnallisessa tutkimuksessa (Deeming 2013). Tutkimusta tulevaisuudessa tarvitaan myös ruoka-avun asiakkaiden palveluiden tarpeen ja saannin suhteesta. Tarvitaan syvempää analyysiä palvelurakenteen todellisesta kyvystä auttaa heikommassa asemassa olevia. Eriarvoisuutta vähentäviä hankkeita on monia, joten keskeistä olisi niiden synnyttämien hyvien käytäntöjen juurruttaminen osaksi yhteiskuntaa. Näin ollen tarvitaan lisää tutkimusta käytännön toimista, joilla lisätään osallisuutta huono-osaisilla.

Ihmiset haluavat tulla kohdatuksi sellaisina kuin he ovat. Tähän jokainen pystyy vaikuttamaan omilla valinnoillaan ja toimillaan. Se vaatii solidaarisuutta ja inhimillisyyttä sekä yhteiskunnan kahtiajaon kulttuurin kitkemistä. Toiminnan taustalla tulisi vaikuttaa hyvinvointivaltion periaate tasa-arvosta, jolloin jokaista kohdeltaisiin yhdenvertaisena ja tärkeänä osana yhteiskuntaa. Jokaisella tulisi olla mahdollisuus hyvään ja onnelliseen elämään. Se on hyvinvointivaltion tavoite ja tehtävä.



## LÄHTEET

- Airio, I. & Niemelä, M. 2013. Työmarkkinatuen saajien koettu terveys ja toimeentulo. Teoksessa M. Niemelä & J. Saari (toim.) *Huono-osaisten hyvinvointi Suomessa*. Helsinki: Kelan tutkimusosasto, 44–61.
- Allard, E. 1976. *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. Porvoo: Werner Söderström osakeyhtiö.
- Amnesty International. 2021. *Perusturvaraportti*. Viitattu 2.4.2022. [https://www.amnesty.fi/uploads/2021/08/perusturvaraportti\\_31082021.pdf](https://www.amnesty.fi/uploads/2021/08/perusturvaraportti_31082021.pdf)
- Bartram, D. 2021. Cross-Sectional Model-Building for Research on Subjective Well-Being: Gaining Clarity on Control Variables. *Social Indicators Research*, 155(2), 725–743. <https://doi.org/10.1007/s11205-020-02586-3>
- Beja, E. 2017. The U-shaped relationship between happiness and age: evidence using world values survey data. *Quality & Quantity*, 52(4), 1817–1829. <https://doi.org/10.1007/s11135-017-0570-z>
- Berg, N., Huurre, T., Kiviruusu, O. & Aro, H. 2011. Nuoruusiän huono-osaisuus ja sen kasautumisen yhteys kuolleisuuteen. *Seurantatutkimus 16-vuotiaista nuorista. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 48, 2011: 3, 168–181.
- Blanchflower, D. 2020. Is happiness U-shaped everywhere? Age and subjective well-being in 145 countries. *Journal of Population Economics*, 34(2), 575–624. <https://doi.org/10.1007/s00148-020-00797-z>
- Clark, A, Fléche, S., Layard, R., Powdthavee, N. & Ward, G. 2017. The key determinants of happiness and misery. Teoksessa Helliwell J., Layard R. & Sachs J. (toim.) *World happiness report 2017*. Viitattu 10.4.2022. <https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2017/HR17.pdf>
- Clark, A., Fléche, S., Layard, R., Powdthavee, N., & Ward, G. 2018. *The origins of Happiness: Evidence and policy implications*, VOX CERP Policy Portal, 12. Princeton University Press.
- Davis, J. A. 1956. Status Symbols and the Measurement of Status Perception. *Sociometry*, 19(3), 154–165. <https://doi.org/10.2307/2785629>
- de Leeuw, Yashadhana, A., & Hitch, D. (2022). Long COVID: sustained and multiplied disadvantage. *Medical Journal of Australia*. <https://doi.org/10.5694/mja2.51435>
- Deeming, C. 2013. Addressing the Social Determinants of Subjective Wellbeing: The Latest Challenge for Social Policy? *Journal of Social Policy*, 42(3), 541–565. <https://doi.org/10.1017/S0047279413000202>
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. 2008. *Happiness : unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell.
- Diener, E. 1984. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E. 2009. Subjective Well-Being. Teoksessa E. Diener, Wl. Glatzer, T. Moum, M. Sprangers, J. Voger & R. Veenhoven (toim) *The Science of Well-Being. The Collected works of Ed Diener. Social Indicators Research Series 37*, 11-58.
- Diener, E. Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. 1985. The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)

- Diener, E., Lucas, R. E. and Scollon, C. N. 2006. Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61: 305–14
- Dolan, P. & Metcalfe, R. 2010. “Oops...I did it again”: Repeated focusing effects in reports of happiness. *Journal of Economic Psychology*, 31(4), 732–737. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2010.05.008>
- Dolan, P. & Metcalfe, R. 2012. Measuring Subjective Wellbeing: Recommendations on Measures for use by National Governments. *Journal of Social Policy*, 41(2), 409–427. <https://doi.org/10.1017/S0047279411000833>
- EAPN-Fin. 2021. Köyhyysvahti. Suomen köyhyysraportti 2021.
- Eronen, A., Hiilamo, H., Ilmarinen, K., Jokela, M., Karjalainen, P., Karvonen, S., Kivipelto, M., Koponen, E., Leemann, L., Londén, P. & Saikku, P. 2020. Sosiaalibarometri 2020. SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. Helsinki.
- Ervasti, H. & Saari, J. 2011. Onnellisuus hyvinvointivaltiossa. Teoksessa J. Saari (toim) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamos, 191–218.
- Ervasti, H. 2004. Työttömyys ja koettu hyvinvointi. *Janus* 12 (3), 298–318.
- Grossi, G. 1999. Coping and emotional distress in a sample of Swedish unemployed. *Scandinavian Journal of Psychology*, 40(3), 157–165. <https://doi.org/10.1111/1467-9450.00113>
- Härkönen, P. 2012. Elämäntyytyväisyys ja terveys. Voimavarasuuntautunut ikääntyvien henkilöiden seurantatutkimus. Oulun yliopisto, 1186.
- Harrison, E., Kaustell, K. & Silvennoinen, K. 2020. Ruoan uudelleenjakelu ja ruokahävikin vähentäminen. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 31. Luonnonvarakeskus. Helsinki.
- Heikkilä, M. 1990. Köyhyys ja huono-osaisuus hyvinvointivaltiossa: tutkimus köyhyydestä ja hyvinvoinnin puutteiden kasautumisesta Suomessa. Sosiaalihalitus.
- Helliwell, J., Huang, H., Wang, S. & Norton, M. 2022. Happiness, benevolence, and trust during COVID-19 and beyond. Teoksessa J. Helliwell, R. Layard, J. Sachs, J.-E. De Neve, L. Aknin & S. Wang (toim.) *World Happiness Report 2022*.
- Helliwell, J., Layard, R. & Sachs, J. 2017. Social Foundations of World Happiness. Teoksessa J. Helliwell, R. Layard & J. Sachs (toim.) *World happiness report 2017*, 8-47.
- Hoffrén, J. & Rättö, H. 2011. Hyvinvoinnin mittarit. Teoksessa J. Saari (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamos, 219–239.
- Honkkila, J. 2015. Riittävä toimeentulo takaa hyvinvointia. Tilastokeskus.
- Huotari R. 2021. Osallisuuteen pyrkivä ruoka-apu myrskyn silmässä. Diskurssianalyysi ruoka-apuun liittyvistä verkkokeskusteluista vuosina 2017–2018. *Diakonian tutkimus* 1, 32–52. <https://doi.org/10.37448/dt.97401>
- Isola, A.-M., & Leemann, L. 2021. Osallisuuden kokemus on hyvinvoinnin ja terveyden tekijä. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 58(4). <https://doi.org/10.23990/sa.112402>
- Isola, A.-M., Turunen, E. & Hiilamo, H. 2016. Miten köyhät selviytyvät Suomessa? *Yhteiskuntapolitiikka* 81 (2), 150–160.
- Jokivuori, P. & Hietala, R. 2007. Määrällisiä tarinoita. Monimuuttajamenetelmien käyttö ja tulkinta. WSOY Oppimateriaalit Oy.

- Jyväskylän yliopisto. 2017. Suomen ruokaturva on haavoittuvainen. Viitattu 4.2.2022. Suomen ruokaturva on haavoittuvainen — Jyväskylän yliopisto (jyu.fi)
- Kahneman, D. and Thaler, R. 2006. Anomalies: utility maximization and experienced
- Kainulainen, S. & Saari, J. 2013. Koettu huono-osaisuus Suomessa. Teoksessa M. Niemelä & J. Saari (toim.) Huono-osaisten hyvinvointi Suomessa. Helsinki: Kela, 22–42.
- Kainulainen, S. 1998. Elämäntapahtumat ja elämään tyytyväisyys eri sosiaaliluokissa. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 62. Kuopio: Kuopion yliopisto.
- Kainulainen, S. 2006. Huono-osaisuuden kasautuminen ja pitkittyminen Suomessa 1970–2000. Yhteiskuntapolitiikka 71:4, 373–386.
- Kainulainen, S. 2018. Tulojen ja onnellisuuden välinen yhteys Suomessa. Kansantaloudellinen aikakauskirja 114. 1/2018, 57–70.
- Kainulainen, S. 2019. Milloin tulot riittävät edes kohtuulliseen elämään? Yhteiskuntapolitiikka 84:1, 92–101.
- Kallio, J. & Hakovirta, M. 2020. Johdanto: Huono-osaisuus ja köyhyys lapsiperheissä. Teoksessa J. Kallio & M. Hakovirta (toim) Lapsiperheiden köyhyys & huono-osaisuus. Tampere 2020.
- Kallio, J., Hautala, H. & Erola, J. 2020. Vanhempien huono-osaisuuden yhteys lasten koulupudokkuuteen. Teoksessa Kallio, J. & Hakovirta, M. (toim) Lapsiperheiden köyhyys & huono-osaisuus. Tampere 2020.
- Kalmijn, W. & Veenhoven, R. 2005. Measuring inequality of happiness in nations: in search for proper statistics. Journal of happiness studies, 6:357-396. DOI 10.1007/s10902-005-8855-7
- Karvonen, S. & Kestilä, L. 2014. Nuorten aikuisten syrjäytymisvaaraan liittyvä huono-osaisuus. Teoksessa M. Vaarama, S. Karvonen, L. Kestilä, P. Moisio & A. Muuri, (toim.): Suomalaisten hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2014, 160–176.
- Karvonen, S., Kestilä, L. & Kauppinen, T. 2021. Elinolot. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 10.4.2022. <https://thl.fi/fi/web/sote-uudistus/talous-ja-politiikka/sosiaalipolitiikka/elinolot>
- Kestilä, L., Kapiainen, S., Mesiäislehto, M. & Rissanen, P. (toim.) 2022. Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Asiantuntija-arvio, kevät 2022. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Tampere.
- Kirkkopalvelut. 2019. Osallistava yhteisö. Viitattu 6.2.2022. Osallistava yhteisö - Kirkkopalvelut
- Kivipelto, M., Karjalainen, P., Partanen, A. & Skogberg, N. 2020. Sosiaalisesti vaikeassa tilanteessa olevien työkäisten hyvinvointi. Teoksessa L. Kestilä, V. Härmä, & P. Rissanen (toim.) 2020. Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Asiantuntija-arvio. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 14/2020. Tampere.
- Koivisto, J., Isola A-M. & Lyytikäinen M. 2018. Osallisuus kuuluu kaikille : Innokylän innovaatiokatsaus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Koivumaa-Honkanen, H., Honkanen, R., Viinamäki, H., Heikkilä, K., Kaprio, J., Koskenvuo, M. 2000. Self-reported Life Satisfaction and 20-Year Mortality in Healthy

- Finnish Adults, *American Journal of Epidemiology*, Volume 152, Issue 10, 983–991, <https://doi.org/10.1093/aje/152.10.983>
- Koivumaa-Honkanen, H., Kaprio, J., Honkanen, R., Viinamäki, H. & Koskenvuo, M. 2004. Life satisfaction and depression in a 15-year follow-up of healthy adults. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 39:994–995.
- Koivumaa-Honkanen, H.T., Honkanen, R., Koskenvuo, M., Viinamäki, H., & Kaprio, J. 2002. Life satisfaction as a predictor of fatal injury in a 20-year follow-up. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 105, 444–450.
- Korpela, E. 12.10.2020 Leipäjonon piti olla väliaikainen tuki, mutta ruoka-apua tarvitsee yhä suurempi joukko – tutkijat kertovat, kuinka köyhyys nujerretaan. Yle Uutiset. Viitattu 6.2.2022 [Leipäjonon piti olla väliaikainen tuki, mutta ruoka-apua tarvitsee yhä suurempi joukko – tutkijat kertovat, kuinka köyhyys nujerretaan \(yle.fi\)](#)
- Kortteinen, M. & Tuomikoski, H. 1998. Miten työttömät selviytyvät. *Yhteiskuntapolitiikka* 63: 1, 5–13.
- Koskela, M. 11.6.2020. Leipäjonoissa käy nyt tavallisia työkäisiä – avustusyhdistyksen toiminnanjohtaja: "Avun tarve on räjähtänyt käsiin" Yle Uutiset. Viitattu 6.2.2022 [Leipäjonoissa käy nyt tavallisia työkäisiä – avustusyhdistyksen toiminnanjohtaja: "Avun tarve on räjähtänyt käsiin" \(yle.fi\)](#)
- Kuivalainen, S. 2007. Toimeentulotuen alikäytön laajuus ja merkitys. *Yhteiskuntapolitiikka* 72 (1), 49–56.
- Kuivalainen, S. 2013. Toimeentulotuen muuttunut asema. Teoksessa Kuivalainen S (toim.). Toimeentulotuki 2010-luvulla. Tutkimus toimeentulo tuen asiakkuudesta ja myöntämiskäytännöistä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Raportti 9/2013. Helsinki 2013.
- KvantiMOTV. Regressioanalyysi. Viitattu 1.3.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/regressio/analyysi.html>
- Lagerspetz, E. 2011. Hyvinvoinnin filosofia. Teoksessa J. Saari (toim) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 79–105.
- Laihiala, T. & Nick R. 2020. Koronakriisin vaikutukset ruoka-apuun keväällä 2020. Viitattu 10.4.2022. [Koronakriisin-vaikutukset-ruoka-apuun\\_Laihiala-ja-Nick-2020.pdf](#)
- Laihiala, T. 2018. Kokemuksia ja käsityksiä leipäjonoista. Huono-osaisuus, häpeä ja ansaitsevuus. Itä-Suomen yliopisto, 163.
- Laihiala, T. 2019. Eläkeläiset hyväntekeväisyysruoka-avun asiakkaina. *Yhteiskuntapolitiikka* 84:4.
- Laihiala, T. 2020. Mitä leipäjonot kertovat lapsiperheiden huono-osaisuudesta? Teoksessa Kallio, J. & Hakovirta, M. (toim) Lapsiperheiden köyhyys & huono-osaisuus. Tampere, 73–92.
- Layard, R. & Ward, G. 2020. *Can We Be Happier? Evidence and Ethics*. A Pelican Book.
- Leemann, L. & Hämäläinen, R.-M. (2015). Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla [www.thl.fi/sokra](http://www.thl.fi/sokra).

- Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuudenedistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Lehtelä, K-M. & Kestilä L. 2014. Kaksi vuosikymmentä ruoka-apua. Teoksessa M. Vaarama, S. Karvonen, L. Kestilä, P. Moisio & A. Muuri (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2014. Teveyden ja hyvinvoinnin laitos, 22, 270–281.
- Leutola-Tarvonen, M., Miyashita E. & Nurminen O. 2020. Kohtaamisia Jennyn olohuoneessa. Tutkimus Kannelmäen seurakunnan yhteisöruokailun merkityksellisyydestä ja kehittämistarpeista. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Levin, K. & Currie, C. 2013. Reliability and Validity of an Adapted Version of the Cantril Ladder for Use with Adolescent Samples. *Soc Indic Res* 119: 1047-1063.
- Lucas, Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. 2003. Reexamining Adaptation and the Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527–539. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.527>
- Mani, A., Mullainatha, S., Shafir, E. & Zhao, J. 2013. Poverty Impedes Cognitive Function. *Science* 341: 6149, 976–980. doi: 10.1126/science.1238041
- Marmot, M. 2004. Status syndrome. *Significance*. Oxford, 1(4), 150–154.
- Metsämuuronen, J. 2008. Monimuuttujamenetelmien perusteet. Metodologia-sarja 7. Jyväskylä.
- Moisio, P., Karvonen, S., Muuri, A., Vaarama, M. & Kestilä, L. 2014. Johdanto. Teoksessa M. Vaarama, S. Karvonen, L. Kestilä, P. Moisio & A. Muuri (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Tampere.
- Mukkila, S., Ilmakunnas, I., Moisio, P. & Saikkonen, P. 2018. Köyhyys ja perusturvan riittävyys. Teoksessa L. Kestilä & S. Karvonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.
- Niemelä, M. & Saari, J. 2013. Suomalaisten hyvinvoinnin notkelmat. Teoksessa M. Niemelä & J. Saari (toim.) Huono-osaisten hyvinvointi. Helsinki: Kelan tutkimusosasto, 10, 6–21.
- Nummenmaa, L. 2009. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. Tammi, Keuruu.
- Nurmi, H., Roininen, T. & Zitting, J. 2022. Ruokajonossa seisoo ihminen. *Dialogi*. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.4.2022. <https://dialogi.diak.fi/2022/03/18/ruokajonossa-seisoo-ihminen/>
- OECD. 2013. OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being. OECD Publishing. <http://dx.doi.org/10.1787/9789264191655-en>
- Ohisalo, M. & Laihiala, T. 2014. Tarpeeksi köyhä leipäjonoon? Ruoka-avun merkitys ihmisten pärjäämiseen. Teoksessa M. Ohisalo & J. Saari. Kuka seisoo leipäjonossa? Ruoka-apu 2010-luvun Suomessa. Kunnallisan kehittämissäätiön Tutkimusjulkaisu-sarjan julkaisu 83. Sastamala, 96–108.
- Ohisalo, M & Saari, J. 2014. (toim.) Kuka seisoo leipäjonossa? Ruoka-apu 2010-luvun Suomessa. Kaks – Kunnallisan kehittämissäätiö, Sastamala.
- Ohisalo, M. & Määttä, A. 2014. Viimeisen luukun jälkeen – ruoka-avussa käyvien paikka julkisessa palvelu- ja tulonsiirtoverkossa. Teoksessa M. Ohisalo & J. Saari

- (toim.) Kuka seisoo leipäjonossa? Ruoka-apu 2010-luvun Suomessa. Kaks – Kunnallisan kehittämissäätiö, Sastamala, 42–58.
- Ohisalo, M. 2013. EU:n ruoka-apuohjelman vaikutus ruoka-avun vakiintumiseen Suomessa. Teoksessa Niemelä, M. & Saari, J. Huono-osaisten hyvinvointi Suomessa. Kelan tutkimusosasto, Tampere, 146–170.
- Ohisalo, M. 2014. Kuka tahansa meistä? Sosioekonominen asema ruoka-avussa. Teoksessa M. Ohisalo & J. Saari (toim.) Kuka seisoo leipäjonossa? Ruoka-apu 2010-luvun Suomessa. Kaks – Kunnallisan kehittämissäätiö, Sastamala, 27–41.
- Ohisalo, M. 2017. Murusia hyvinvointivaltion pohjalla. Leipäjonon koettu hyvinvointi ja huono-osaisuus. Itä-Suomen yliopisto, 148.
- Ohisalo, M., Eskelinen, N., Laine, J., Kainulainen, S. & Saari, J. 2013. Avun tilkkutäkki. Suomalaisen ruoka-apukentän monimuotoisuus. Avustustoiminnan julkaisuja.
- Ohisalo, M., Laihia, T. & Saari, J. 2015. Huono-osaisuuden ulottuvuudet ja kasautuminen leipäjonoissa. Yhteiskuntapolitiikka 80 (5), 435–446.
- Ohisalo, M., Saari, J. & Saukko, E. 2014. Vuotava haava – häpeä ja stigma leipäjonossa. Teoksessa Ohisalo, M. & Saari, J. (toim.) Kuka seisoo leipäjonossa? Ruoka-apu 2010-luvun Suomessa. Kaks – Kunnallisan kehittämissäätiö, Sastamala, 81–95.
- Oishi, S., Kesebir, S., & Diener, E. 2011. Income Inequality and Happiness. Psychological Science, 22(9), 1095–1100. <https://doi.org/10.1177/0956797611417262>
- Ojanen, M. 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki.
- Outcomes: A Meta-analysis. The Kaohsiung Journal of Medical Sciences, 19(7), 345–350. [https://doi.org/10.1016/S1607-551X\(09\)70436-X](https://doi.org/10.1016/S1607-551X(09)70436-X)
- Paloviita, A., Kortetmäki T., Puupponen, A. & Silvasti, T. 2016. Vulnerability matrix of the food system: Operationalizing vulnerability and addressing food security. Journal of Cleaner Production 135, 1242-1255.
- Pavot, W. & Diener, E. 1993. Review of the Satisfaction With Life Scale. Psychological Assessment, 5(2), 164–172. <https://doi.org/10.1037//1040-3590.5.2.164>
- Pavot, W., Diener, E., & Suh, E. 1998. The Temporal Satisfaction With Life Scale. Journal of Personality Assessment, 70(2), 340–354. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa7002\\_11](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa7002_11)
- Pelastakaa lapset. 2019. Lapsen ääni. Viitattu 10.3.2022 [Pelastakaa Lasten raportti: Köyhyys vaikuttaa lasten unelmiin, heikentää henkistä hyvinvointia ja luottamusta tulevaisuuteen • Pelastakaa Lapset ry](#)
- Pietilä, A-M. 2010. Terveysten edistämisen lähtökohtia – katsaus kirjan ydinsisältöihin. Teoksessa A-M. Pietilä (toim.) Terveysten edistäminen. Teorioista toimintaan. WSOY: 10–13.
- Pöyliö, H. & Erola, J. 2015. Suomen lisääntynyt sosiaalinen liikkuvuus harvinaista muualla Euroopassa. Talous ja yhteiskunta 4, 30–35.
- Pyyhtinen, O. 2004. Muukalainen filosofiassa - Georg Simmel. Niin & Näin 4/2006, 36–41.
- Rantakeisu, U., Starrin, B. & Hagquist, C. 1997. Unemployment, shame and ill health - an exploratory study. Scandinavian Journal of Social Welfare, 6(1), 13–23. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2397.1997.tb00160.x>
- Räsänen, T. Jauhiainen, S. & Pyy-Martikainen, M. 2021. Sosiaaliturvan stressitesti. Kela. Työpapereita 162. Helsinki.

- Rissanen, T., Viinamäki, H., Honkalampi, K., Lehto, S., Hintikka, J., Saharinen, T. & Koivumaa-Honkanen, H. 2011. Long term life dissatisfaction and subsequent major depressive disorder and poor mental health. *BMC Psychiatry* 11:140.
- Ritakallio, V. 1991. Köyhyys ei tule yksin. Tutkimus hyvinvointipuutteiden kasautumisesta toimeentulotukiasiakkailta. *Sosiaali- ja terveyshallitus. Tutkimuksia* 11/1991. Helsinki.
- Saari, J. & Behm, M. 2017. Aktivoitu yhteiskunta – Viimesijainen sosiaaliturva 2000-luvun yhteiskuntapolitiikassa. Teoksessa J. Saari (toim.) *Sosiaaliturvariippuvuus. Sosiaalipummit oleskeluyhteiskunnassa?* Tampere, 117–154
- Saari, J. & Kainulainen, S. 2021. Johdanto: Vankila sosiaalisena kenttänä. Teoksessa J. Saari & S. Kainulainen (toim). *Suomalainen vanki. Arjen rakenteet ja elämänlaatu vankilassa.* Tampere: Vastapaino, 11–37.
- Saari, J. & Kainulainen, S. 2021. Johdanto: Vankila sosiaalisena kenttänä. Teoksessa J. Saari, & S. Kainulainen (toim). *Suomalainen vanki. Arjen rakenteet ja elämänlaatu vankilassa.* Vastapaino, Tampere, 11–37.
- Saari, J. 2011. Hyvinvoinnin kentät. Teoksessa J. Saari (toim) *Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta.* Helsinki: Gaudeamus, 33–78.
- Saari, J. 2012. Onnellisuuspolitiikka: Kohti sosiaalisesti kestävää Suomea. *Kalevi Sorsa säätiön julkaisuja* 1.
- Saari, J. 2015. *Huono-osaiset - Elämän edellytyksen yhteiskunnan pohjalla.* Helsinki: Gaudeamus.
- Saari, J. 2021. Suomalaisen vangin tulevaisuus. Teoksessa S. Kainulainen & J. Saari (toim.) *Suomalainen vanki. Arjen rakenteet ja elämänlaatu vankilassa.* Tampere: Vastapaino, 263–286.
- Saari, J., Eskelinen, N. & Björklund, L. 2020. Raskas perintö. Ylisukupolvinen huono-osaisuus Suomessa. *Tallinna: Gaudeamus.*
- Saikku, P. & Hannikainen, K. 2018. Työttömien ja työllisten koettu työkyky ja toimeentulo. Teoksessa L. Kestilä & S. Karvonen (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.* Helsinki
- Saikku, P., Kestilä, L. & Karvonen, S. 2014. Työttömien ja työllisten koettu hyvinvointi toimintavalmiuksien viitekehyksessä. Teoksessa Vaarama, M., Karvonen, S., Kestilä, L., Moisio, P. & Muuri, A. (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.* Tampere.
- Salonen, A. & Alppivuori, K. 2021. Kaupungin ja järjestökentän yhteistyö espoolaisen ruoka-avun kentällä koronakriisissä keväällä 2020: Näkökulmia vakiintuvaan ruoka-apuun. *Diakonian tutkimus* 1/2021, 6–31. <https://journal.fi/dt/article/view/101970/64484>
- Säpyskä-Nordberg, M., Starck, H. & Karvinen, H. 2015. Ikäihmisten liikuntaraadit – vaikutuskanava terveystieteiden kehittämiseen. *Ikäinstituutti.* Helsinki.
- Silvasti, T. 2011. Ruoka-avun vakiinnuttaminen Suomessa. *Tarpeen ja oikeutuksen jäljillä.* *Janus* 19 (3), 279–289.
- Silvasti, T. 2015. Food aid – Normalising the abnormal in Finland. *Social Policy and Society* 14(3), 471–482

- Simpura, J. & Uusitalo, H. 2011. Hyvinvointi ja sosiaalinen kehitys. Teoksessa J. Saari (toim) Hyvinvointi: suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki, 106–139.
- Singh-Manoux, A. Adler, N. & Marmot, M. 2003. Subjective social status: its determinants and its association with measures of ill-health in the Whitehall II study. *Social Science & Medicine* (1982), 56(6), 1321–1333. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(02\)00131-4](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(02)00131-4)
- Smith, T. 2014. Hard-to-survey population in comparative perspective. Teoksessa R. Tourangeau, B. Edwards, T. Johnson, K. Wolter & N. Bates (toim.) *Hard-to-Survey Populations*. Cambridge University Press, 21-36.
- Solnick, S. & Hemenway, D. 1998. Is more always better? : A survey on positional concerns. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 37(3), 373–383. [https://doi.org/10.1016/S0167-2681\(98\)00089-4](https://doi.org/10.1016/S0167-2681(98)00089-4)
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Valtionavustuksen ruoka-apuun 2020. Viitattu 6.2.2022. [Valtiovavustukset ruoka-apuun 2020 - Sosiaali- ja terveysministeriö \(stm.fi\)](https://stm.fi/valtiovavustukset-ruoka-apuun-2020)
- Sutela, H. & Pärnänen, A. 2021. Koronakriisin vaikutus palkansaajien työoloihin. Tilastokeskus. Helsinki.
- Tähtinen, J., Laakkonen, E. & Broberg, M. 2020. Tilastollisten aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisusarja C, oppimateriaalit 22. Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos, Turku.
- Tampereen seurakunnat. 2021. Likihanke Viitattu 31.1.2022. [https://tampereseurakunnat.fi/kirkko\\_tampereella/seurakuntayhtyma/hankkeet/liki-hanke#42e14d56](https://tampereseurakunnat.fi/kirkko_tampereella/seurakuntayhtyma/hankkeet/liki-hanke#42e14d56)
- Taylor, D. 2011. Wellbeing and welfare: A Psychosocial Analysis of Being Well and Doing Well Enough. *Journal of Social Policy*, 40, 777-794.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Toimeentulo. Viitattu 25.3.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/toimeentulo>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Osallisuus. Viitattu 1.4.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Hyvinvointi. Viitattu 4.4.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. Viitattu 1.4.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Osallisuusindikaattori mittaa osallisuuden kokemusta. Viitattu 1.4.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/tutkimus/osallisuusindikaattori-mittaa-osallisuuden-kokemusta>
- Therborn G. (suom. Henttonen T.) 2014. Eriarvoisuus tappaa. Tampere.



- Tietotoimisto. 2022. Posti- ja verkkokyselyaineiston kokoaminen. Viitattu. 10.2.2022.  
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/postikysely/postikysely/>
- Tilastokeskus. 2021. Elinolotilastot. Viitattu 1.4.2022.  
[https://www.stat.fi/til/eot/2020/01/eot\\_2020\\_01\\_2021-02-09\\_tie\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/eot/2020/01/eot_2020_01_2021-02-09_tie_001_fi.html)
- Tourangeau, R. 2014. Defining har-to-survey populations. smi3-20.
- Townsend, P. 1979. Poverty in the United Kingdom: A Survey of household resources and standards of living in Berkeley, CA: U of California Press. *Journal of Economic Perspectives*, 20: 221–234
- Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. 2010. Hyvinvointipolitiikka 2010-luvulla. Teoksessa M. Vaarama, P. Moisio & S. Karvonen (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2010. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos*. Helsinki, 278–287.
- Valtionneuvoston kanslia. 2011. Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelma. 22.6.2011. Viitattu 26.10.2021 <https://valtioneuvosto.fi/-/72-katainen-hallitusohjelma>
- van Praag, B. M. S., Frijters, P., & Ferrer-i-Carbonell, A. 2003. The anatomy of subjective well-being. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 51(1), 29–49.  
[https://doi.org/10.1016/S0167-2681\(02\)00140-3](https://doi.org/10.1016/S0167-2681(02)00140-3)
- Veenhoven, R. 1998. Two State-Trait Discussions on Happiness: A Reply to Stones et al. *Social Indicators Research*, 43(3), 211–225.  
<https://doi.org/10.1023/A:1006867109976>
- Veenhoven, R. 2000. The Four Qualities of Life. *Journal of Happiness Studies*, 1(1), 1–39.  
<https://doi.org/10.1023/A:1010072010360>
- Veenhoven, R. 2002. Why social policy needs subjective indicators. *Social Indicators Research*. Netherlands, 58, 33-45.
- Veenhoven, R. 2005b. Return of inequality in modern society? Test by dispersion of life-satisfaction across time and nations. *Journal of happiness studies* 6, 457-487. DOI 10.1007/s10902-005-8858-4
- Veenhoven, R. 2005c. Apparent quality-of-life in nations. How Long and Happy People Live. *Social Indicators Research* 2005, 71, 61-68.
- Veenhoven, R. 2015. Social conditions for human happiness: A review of research. *International Journal of Psychology*, 50(5), 379–391.  
<https://doi.org/10.1002/ijop.12161>
- Wang, H., Wu, S. & Liu, Y. 2003. Association Between Social Support And Health
- Watson, N., & Wooden, M. 2004. Sample attrition in the HILDA survey. *Australian Journal of Labour Economics*, 7(2), 293-308.
- Weinger, S. 2000. Economic status: Middle class and poor children views. *Children & Society* 14:2, 135-146.
- WHOQOL Group. 1994. Development of the WHOQOL: Rationale and current status. *Int J Mental Health*, 23:24–56.
- Wiens, V., Sauvola, R., Surakka, A., Pulliainen, M. & Kainulainen, S. 2019. Osallisuutta vahvistavia palvelutuotteita uusiin rakenteisiin ja palvelujärjestelmiin. Teoksessa Piirainen, K. & Kiviranta, M. (toim.) *Turvaverkkoa paikkaamassa. Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja 4. Diak Työelämä 16. Diakonia-ammattikorkeakoulu*, Helsinki, 161–176.

- Wilkinson, R. & Pickett, K. 2009. *The Spirit Level. Why Equality Is Better For Everyone.* (suomennos Myllyoja, M. toim J. Sainio) Tasa-arvo ja hyvinvointi. Miksi pienet tuloerot koituvat kaikkien hyväksi? Juva. 2011.
- Yhteinen keittiö. 2022. Viitattu 1.3.2022. <https://yhteinenkeittio.fi/yhteinen-keittio/>
- Yhteinen pöytä. 2022. Viitattu 10.2.2022. [www.yhteinenpoyta.fi](http://www.yhteinenpoyta.fi)
- Yildirim, Y., Kilic, S. P., & Akyol, A. D. 2013. Relationship between life satisfaction and quality of life in Turkish nursing school students. *Nursing & Health Sciences*, 15(4), 415–422. <https://doi.org/10.1111/nhs.12029>
- Zhao, J. & Tomm, B. 2018. Psychological Responses to Scarcity. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. doi: 10.1093/acrefore/9780190236557.013.41
- Zitting, J. 2022. Ruoka-avun vastaanottajat – havaintoja KoMa-hankkeen kyselyn vastaajista. *Dialogi*. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 14.4.2022. <https://dialogi.diak.fi/2022/03/30/ruoka-avun-vastaanottajat-havaintoja-koma-hankkeen-kyselyn-vastaajista/>
- Zullig, K. Valois, R. F., Huebner, E. S., & Drane, J. W. 2005. Adolescent Health-Related Quality of Life and Perceived Satisfaction with Life. *Quality of Life Research*, 14(6), 1573–1584. <https://doi.org/10.1007/s11136-004-7707-y>

## 7 LIITEET

### Liite 1.

#### Kyselytutkimus ruoka-avun asiakkaille

Pyydämme sinua osallistumaan tähän tutkimukseen, jossa tutkitaan ruoka-avun asiakkaiden tilannetta korona-aikoina. Vastaaminen vie vain noin 10 minuuttia. Vastauksesi on tärkeä, sillä tutkimuksen tulokset auttavat kehittämään sosiaalipalveluita ja ruoka-avun toimintaa. Vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja tuloksia käsitellään nimettömänä siten, että yksittäistä vastaajaa ei voi tunnistaa. Voit keskeyttää kyselyyn vastaamisen milloin tahansa. Vastaamalla tähän kyselyyn annat samalla suostumuksesi osallistua tutkimukseemme. Tutkimusta rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto.

Jos sinulla on kysyttävää liittyen tähän kyselyyn tai tutkimukseen, niin ota yhteyttä - vastaan mielelläni.

Joakim Zitting, tutkija. Korona yhteiskunnan marginaaleissa (KoMa) -hanke, ruoka-apu-osahanke, Diakoniaammattikorkeakoulu. Puhelin 050 356 9918. Sähköposti:

[joakim.zitting@diak.fi](mailto:joakim.zitting@diak.fi)

#### 1. Miten merkityksellisiä seuraavat syyt ovat sinulle tässä paikassa käymiselle? Rastita vastauksesi.

	erittäin merkityksetön	melko merkityksetön	ei merkityksetön eikä merkittävä	melko merkittävä	erittäin merkittävä
Akuutti koronasta johtuva kriisitilanne					
Pidempään kestänyt elämäkriisi					
Työsuhteen tai yrittäjyyden päättyminen					
Parisuhteen päättyminen					
Fyysinen sairastuminen (diabetes, sydänkohtaus jne)					
Mielenterveyden murtuminen					
Retkahdukset (päihteet, peliriippuvuudet jne)					
Ruoka-apu mahdollistaa sen, että minun tai lasteni on mahdollista harrastaa tai tehdä mielekkäitä asioita					
Ruoka-apu mahdollistaa ihmisten tapaamisen, yhdessäolon ja muun tekemisen					
Ruoka-apu mahdollistaa arjessa selviytymisen itselle tai läheiselle					
Muu syy, mikä:					

#### 2. Mitä seuraavia palveluita olet tarvinnut, hakenut tai käyttänyt **vuoden 2021 aikana**?

	En ole tarvinnut	Olisin tarvinnut, mutta en hakenut palvelua	Hain, mutta en saanut palvelua	Sain palvelua
Terveydenhuollon palveluja				
Sosiaalityöntekijän tapaamisia/ yhteydenpitoa				
Työvoimatoimiston palvelut (työttömyysasiat)				
Toimeentulotuki				
Talous- ja velkaneuvonta				
KELAn palvelut (asiointi, ohjaus, neuvonta)				
Seurakunnan palveluja (diakoniatyö)				
Mielenterveyspalveluja				
Päihdepalveluja				
Asumisen palveluja				
Omaishoidon tuki				

3. Kun ajattelet elämääsi nykyään, niin kuinka tyytymätön tai tyytyväinen olet elämääsi kokonaisuutena? Rastita vastauksesi.

0 = erittäin tyytymätön

10 = erittäin tyytyväinen

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4. Ihmiset sijoittuvat suomalaisessa yhteiskunnassa eri asemiin. **Mihin sijoittaisit itsesi seuraavalla asteikolla?** Rastita vastauksesi.

1 = kaikkein huono-osaisimmat

10 = kaikkein hyväosaisimmat

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5. Mitä alla olevista tuista saat tällä hetkellä? Rastita vastauksesi

	Perus-toimeentulotuki		Työmarkkinatukea / työttömyysturvan peruspäivärahaa
	Opintotuki		Ansiosidonnaista työttömyysturvaa
	Asumistuki		Kansaneläkettä
	Sairauspäivärahaa / kuntoutusraha		Työkyvyttömyyseläkettä / kuntoutustuki
	Äitiys-, isyys-, tai vanhempainrahaa		Työeläkettä iän perusteella
	Kotihoidontuki		Omaishoidon tuki

6. Ajattele **vuotta 2021**. Kuinka merkittävänä pidät alla lueteltuja asioita selviytymisesi kannalta? Rastita vastauksesi.

	erittäin merkityksetön	melko merkityksetön	ei merkityksetön eikä merkittävä	melko merkittävä	erittäin merkittävä
Asioiden käsittely yksin					
Perheenjäsenet ja sukulaiset					
Ystävät					
Ruoka-apu					
Tämä käyntipaikka, jossa olen nyt					
Erilaiset kohtaamispaikat					
Sosiaalisen median keskusteluryhmät					
Auttavat puhelimet / chatit					
Terveydenhuolto					
Sosiaalihuolto (sosiaalityö, taloudellinen tuki, palvelupäätökset jne.)					
Muu julkinen palvelu (velkaneuvonta, edunvalvonta, oikeusapu jne.)					
Järjestöjen apu					
Seurakunnan apu (diakoniatyö, papit jne.)					

7. Alla on esitetty joitakin väittämiä tunteista ja ajatuksista. Merkitse jokaisen väittämän kohdalla rasti siihen ruutuun, mikä parhaiten kuvaa kokemuksiasi **viimeisen kahden viikon aikana**.

	En koskaan	Harvoin	Silloin tällöin	Usein	Koko ajan
1. Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen					
2. Olen tuntenut itseni hyödylliseksi					
3. Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi					
4. Olen käsitellyt ongelmia hyvin					
5. Olen ajatellut selkeästi					
6. Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin					
7. Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista					

## 8 TAUSTATIETOJA

8. Rastita vastauksesi. Oletko?

Mies	Nainen	Muu	En halua kertoa

9. Oletko:

<input type="checkbox"/>	Suomen kansalainen	<input type="checkbox"/>	Muu
--------------------------	--------------------	--------------------------	-----

10. Minä vuonna olet syntynyt? \_\_\_\_\_

11. Mikä on korkein suorittamasi koulutusaste? Rastita vastauksesi.

<input type="checkbox"/>	Ei koulutusta / tutkintoa	<input type="checkbox"/>	Ammatillinen koulutus (opistotaso)
<input type="checkbox"/>	Kansakoulu, keski- tai peruskoulu	<input type="checkbox"/>	Alempi korkeakoulututkinto
<input type="checkbox"/>	Lukio tai ylioppilas	<input type="checkbox"/>	Ylempi korkeakoulututkinto

12. Mihin seuraavaan ryhmään kuulut **tällä hetkellä** (valitse vain yksi vaihtoehto), ja mihin olet kuulunut **vuoden 2021 aikana** (voit valita useita vaihtoehtoja)?

Kuulunut		Olen kuulunut vuoden 2021 aikana
<input type="checkbox"/>	Opiskelija tai koululainen	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Työkyvyttömyyseläkkeellä tai vanhuuseläkkeellä	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Työtön	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Lomautettu	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Työssä	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Yrittäjä	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Maatalousyrittäjä	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Freelancer	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Apurahalla	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Työssä työllistämistoimenpitein (esimerkiksi kuntouttavassa työssä tai työkokeilussa)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Varusmies- tai siviilipalvelussa	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Hoitamassa omia (alle 15-vuotiaita) lapsia	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Hoitamassa sairasta tai vammaista lasta	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Hoitamassa iäkästä omaista	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Muu, mikä:	<input type="checkbox"/>

14. Oletko:

<input type="checkbox"/>	Yksin asuva	<input type="checkbox"/>	Parisuhteessa, lapsia
<input type="checkbox"/>	Yksinhuoltaja	<input type="checkbox"/>	Parisuhteessa ilman lapsia
<input type="checkbox"/>	Lapset ovat luonani sovittuina viikonloppuina tai vuoroviikoin	<input type="checkbox"/>	Asun vanhempien kanssa
<input type="checkbox"/>	Muu, mikä:	<input type="checkbox"/>	

15. Asumismuoto:

<input type="checkbox"/>	Omistusasunto
<input type="checkbox"/>	Vuokra-asunto

	Palvelutalossa, kuntoutuskodissa tai vanhainkodissa
	Tukiasunto
	Asunnon, kesto kuukausina:

16. Kotitaloutesi jäsenet?

Aikuisten lukumäärä \_\_\_\_\_

Kotona asuvien alaikäisten lasten

lukumäärä \_\_\_\_\_

17. Kun taloutenne kaikki tulot otetaan huomioon, saatteko tavanomaiset menonne niillä katetuiksi:

	Suurin vaikeuksin		Melko helposti
	Vaikeuksin		Helposti
	Pienin vaikeuksin		Hyvin helposti

18. Mistä alkaen olet asioinut ruoka-avussa? Rastita vastauksesi.

Ennen vuotta 2019	2019 tammikuusta alkaen	2019 heinäkuusta alkaen	2020 tammikuusta alkaen	2020 heinäkuusta alkaen	2021 tammikuusta alkaen	2021 heinäkuusta alkaen

19. Kuinka usein olet ollut ruoka-avun asiakas **vuoden 2021** aikana?

	muutamana kerran vuodessa
	keskimäärin kerran kuukaudessa
	keskimäärin joka toinen viikko
	joka viikko

20. Käytkö myös muissa ruoanjakopisteissä?

	en
	keskimäärin muutamana kerran vuodessa
	keskimäärin kerran kuukaudessa
	keskimäärin joka toinen viikko
	joka viikko

21. Haen ruokaa

	Vain itselle
	Itselle ja perheelle
	Itselle ja muille

<input type="checkbox"/>	Muille
--------------------------	--------

22. Millainen rooli ruoka-avulla on kotitaloutesi arjessa selviytymisessä?

<input type="checkbox"/>	Selviytyisin ilmankin
<input type="checkbox"/>	Tuo lisähelputusta arkeen
<input type="checkbox"/>	Muuten en selviytyisi

**Kiitos vastauksistasi!**





## Liite 2.

	Ruoka-avun asiakkaat		
	N	%	valid %
<b>Sukupuoli</b>			
Mies	356	37,8	40,2
Nainen	520	55,2	58,8
Muu/En halua vastata	9	1	1
Yhteensä	885	93,9	100
Puuttuvia tietoja	57	<b>6,1</b>	
<b>Ikä</b>			
16-25	11	1,2	1,5
26-35	35	3,7	4,8
36-45	76	8,1	10,5
46-55	110	11,7	15,2
56-65	203	21,5	28,1
65-	287	30,5	39,8
Yhteensä	722	76,6	100
Puuttuvia tietoja	220	<b>23,4</b>	
<b>Työmarkkina-asema</b>			
Opiskelija	31	3,3	4,2
Työttömyys/vanhuuseläke	455	48,3	62,5
Työtön	200	21,2	27
Työssä	54	5,7	7,3
Yhteensä	740	78,6	100
Puuttuvia tietoja	202	<b>21,4</b>	
<b>Asumismuoto</b>			
Omistusasunto	263	27,9	29,7
Vuokra-asunto	600	63,7	67,8
Muut	22	2,3	2,5
Yhteensä	885	93,9	100
Puuttuvia tietoja	57	<b>6,1</b>	
<b>Perhemuoto</b>			
Yksinasuva	595	63,2	67,2
Parisuhteessa	209	22,2	23,6
Yksinhuoltaja	58	6,2	6,6
Muut	23	2,4	2,6
Yhteensä	885	93,9	100
Puuttuvia tietoja	57	<b>6,1</b>	
<b>Tulojen riittävyys</b>			
Hyvin helposti/helposti	77	8,2	8,7
Siltä väliltä	383	40,7	43,4
Suurin vaikeuksin/vaikeuksir	422	44,8	47,8
Yhteensä	882	93,6	100
Puuttuvia tietoja	60	<b>6,4</b>	
<b>Toimeentulotuki</b>			
En ole tarvinnut	353	37,5	45
Olisin tarvinnut, mutta en	85	9	10,8
Hain, mutta en saanut tukea	95	10,1	12,1
Sain palvelua	252	26,8	32,1
Yhteensä	942	83,3	100
Puuttuvia tietoja	157	<b>16,7</b>	
<b>Kansalaisuus</b>			
Suomen kansalainen	866	91,9	97,7
Muu	20	2,1	2,3
Yhteensä	942	94,1	100
Puuttuvia tietoja	56	<b>5,9</b>	
<b>Alueluokittelu</b>			
Pääkaupunkiseutu	406	43,1	
Tampere	246	26,1	
Muut kaupungit	107	11,4	
Pienet ja pienehköt kunnat	186	19,4	
Yhteensä	942	100	