

**SUOMEN PUNAISEN RISTIN KEMIN JA ROVANIEMEN RUOKA-APUUN
TURVAUTUVIEN RUOKA-AVUNSAAJIEN KOETTU HYVINVOINTI**

Marianne Hietaranta

Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2020

TIIVISTELMÄ

Hietaranta, M. 2020. Suomen Punaisen Ristin Kemin ja Rovaniemen ruoka-apuun turvautuvien ruoka-avunsaajien koettu hyvinvointi. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden pro gradu -tutkielma, 49 s., 5 liitettä.

Pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli tutkia Suomen Punaisen Ristin Kemin ja Rovaniemen ruokajakelussa käyvien ruoka-avunsaajien koettua hyvinvointia sekä kuinka työllisyystilanne, kotitalouden rakenne, koulutustaso, sukupuoli, ikä ja ruoka-apuun turvautumisen aika ovat siihen yhteydessä. Lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin ruoka-avunsaajien koettuja avuntarpeita. Tutkimuksen aineistona oli ruoka-apukysely (n=157), joka kerättiin Suomen Punaisen Ristin Kemin ja Rovaniemen ruoka-avussa käyviltä ruoka-avunsaajilta kesällä 2018. Kyselyn koettua hyvinvointia mittaavat kysymykset pohjautuivat Maailman terveysjärjestön lyhyeen elämänlaadun mittariin (WHOQOL-BREF) sekä sen soveltamiseen aiemmassa suomalaisessa tutkimuksessa. Koettua hyvinvointia tarkasteltiin tässä työssä koetun terveyden, koetun psykososiaalisen hyvinvoinnin, koetun taloudellisen hyvinvoinnin sekä koetun elämään tyytyväisyyden kautta. Kyselyaineistoa tarkasteltiin suorien jakaumien kautta ja sitä analysointiin IBM SPSS Statistics 24 -ohjelmistossa riippumattomien otosten t-testillä, yksisuuntaisella varianssianalyysillä, ristiintaulukoinnilla ja Khiin neliötestillä. Lisäksi muutamia kyselyn avoimia vastauksia teemoiteltiin, jotta ruoka-avunsaajien omaa ääntä saataisiin kuuluviin.

Kyselyyn vastanneista ruoka-apuun turvautuvista ihmisistä yli puolet oli naisia ja yli puolet työikäisiä, iältään 36–65 -vuotta. Vastajien työllisyystilanne painottui työttömiin ja opiskelijoihin tai eläkkeellä oleviin. Tulokset osoittivat että yli puolet kyselyyn vastanneista ruoka-avunsaajista koki olevansa täysin tai osittain tyytyväisiä elämäänsä. Elämään tyytymättömyyden taustalla kerrottiin olevan taloudellisia ja terveyteen liittyviä ongelmia. Koetun hyvinvoinnin eri osa-alueista koettu taloudellinen hyvinvointi koettiin matalammaksi kuin koettu terveys ja koettu psykososiaalinen hyvinvointi. Työssä käyvät ruoka-apuun turvautuvat henkilöt kokivat hyvinvointinsa paremmaksi kuin työttömät ruoka-avunsaajat. Ruoka-apuun turvautuvien miesten kokema hyvinvointi oli matalampaa kuin naisten. Ruoka-avunsaajien kokemissa avuntarpeissa korostuivat terveyteen liittyvän avun, kuten henkisen tuen ja keskusteluavun tarpeet sekä taloudellinen apu ja apu arjen askareisiin.

Tutkimustulosten perusteella ruoka-avunsaajien taloudellista hyvinvointia tulee tukea, koska ruoka-apuun turvautumisen taustalla on usein taloudellisesti tiukkoja elämäntilanteita. Erityisesti työttömien ruoka-avunsaajien sekä ruoka-apuun turvautuvien miesten koettua hyvinvointia tulisi tukea. Ruoka-avunsaajien moninaiset avuntarpeet tulisi huomioida ja apua kohdentaa niihin asioihin, joihin sitä tarvitaan. Ruoka-avunsaajien koettuja avuntarpeita ja yksilöllisiä syitä ruoka-apuun turvautumisen taustalla olisi hyvä tutkia tarkemmin. Tutkimusmuotona tähän voisi soveltua toimintatutkimus.

Asiasanat: koettu hyvinvointi, elämänlaatu, ruoka-apu, ruoka-avunsaaja

ABSTRACT

Hietaranta, M. 2020. Subjective well-being of the Finnish Red Cross food aid recipients in Kemi and Rovaniemi. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 49 pp., 5 appendices.

The purpose of this Master's thesis was to investigate the subjective well-being of the Finnish Red Cross food aid recipients as well as if employment status, level of education, gender, age, household situation or time that these people had resorted to food aid are related to the subjective well-being. The study wanted to shed light also on the experienced needs for help of the food aid recipients. The data in this study was a questionnaire (n=157) collected in the food distribution spots of the Finnish Red Cross in Kemi and Rovaniemi during summer 2018. In this study the subjective well-being consisted of subjective health, psycho-social well-being, financial well-being and life satisfaction and it was measured by applying the short version of the World Health Organisation Quality of Life (WHOQOL) -BREF -indicator. The data was analysed with IBM SPSS Statistics 24 software and analyses consisted of one-way analysis of variance, independent samples t-test, cross-tabulation and chi-square test. Additionally the answers of the open-ended questions were thematised in order to give voice to the food aid recipients.

Over half of the study population were women and over half were people of working age, from 36 to 65 years old. Most of the study population were unemployed or students or retired persons. The results of this study suggest that over half of the food aid recipients in this study were satisfied with their lives. Financial problems as well as health related problems were mentioned when asking the food aid recipients why they weren't satisfied with their lives. The financial well-being of the food aid recipients was experienced lower than the subjective health and psychosocial well-being. Those food aid recipients in this study who had a job had a better subjective well-being than those who were unemployed. The subjective well-being of women in this study was better than men's. The food aid recipients reported that they had also other needs for help like financial aid, help with health problems, mental support and having someone, preferably a professional to talk to.

According to this study, the financial well-being of the food aid recipients needs to be supported since many food aid recipients rely on food aid mainly because of financial problems. Especially the subjective well-being of men and unemployed food aid recipients needs to be promoted. The food aid recipients had various needs for help, which indicates the importance of allocating help also on other matters than just on the need for food. These needs for help and varying reasons for relying on food aid should be taken a closer look at in future studies. An Action research could be a suitable method for this kind of research.

Key words: subjective well-being, quality of life, food aid, food aid recipient

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO.....	1
2	HYVINVOINNIN JA HUONO-OSAISUUDEN ULOTTUVUUDET.....	3
2.1	Hyvinvointi.....	3
2.1.1	Koettu hyvinvointi	5
2.1.2	Hyvinvoinnin tutkiminen.....	7
2.2	Huono-osaisuus	9
3	RUOKA-APU.....	13
3.1	Ruoka-avun kenttä Suomessa.....	13
3.2	Ruoka-apuun turvautuminen.....	17
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	19
5	TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT	20
5.1	Suomen Punaisen Ristin jakama ruoka-apu	20
5.2	Tutkimusaineisto	20
5.3	Ruoka-apukyselyyn vastanneiden ruoka-avunsaajien taustatiedot	21
5.4	Koetun hyvinvoinnin mittari	22
5.5	Tutkimuksen analyysimenetelmät.....	24
6	TULOKSET	27
6.1	Ruoka-avunsaajien koettu hyvinvointi.....	27
6.1.1	Ruoka-avunsaajien elämään tyytymättömyyden taustalla olevat tekijät	28
6.1.2	Ruoka-avunsaajien koetut avuntarpeet	29
6.2	Ruoka-avunsaajien koetun hyvinvoinnin taso ja ruoka-avussa käymisen aika.....	31
6.3	Ruoka-avunsaajien koetun hyvinvoinnin taso suhteessa työllisyystilanteeseen, kotitalouden rakenteeseen, koulutustasoon, ikään ja sukupuoleen.....	31
6.3.1	Työllisyystilanne ja ylin koulutustaso	31
6.3.2	Kotitalouden rakenne, ikä ja sukupuoli	32
7	POHDINTA.....	36
7.1	Tutkimustulosten tarkastelu	36
7.2	Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden arviointi	40
7.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet.....	43
	LÄHTEET	45
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Suomi sijoittuu useiden kansainvälisten vertailumittareiden mukaan maailman parhaiden maiden joukkoon (Saari 2015, 11). Inhimillisen hyvinvoinnin mittarilla Suomi on maailman paras (Tilastokeskus 2018). Kuitenkaan hyvinvointi ei ole maassamme tasaisesti jakautunut ja hyvinvointieroja havaitaan elinoloissa, terveydessä ja koetussa hyvinvoinnissa muun muassa sukupuolen, koulutuksen, ammattiryhmän ja työn mukaan (Saikku ym. 2014; Saikkonen ym. 2019). Kun suomalaisten elintasoja tarkastellaan Gini-kertoimen kautta, joka mittaa kotitalouden käytettävissä olevien tulojen jakaumaa, on elintason eriarvoisuus kasvanut voimakkaasti 1990-luvun puolivälin jälkeen (Saari 2015, 12). Suurituloisimpien väestöryhmien osuus taloudellisesta hyvinvoinnista on entistä suurempaa verrattuna pienituloisempiin sosioekonomisiin ryhmiin: etäisyys näiden ryhmien välillä on kasvanut (Saari 2015, 12).

Tämä eriarvoisuus loukkaa ihmisoikeuksia ja evää ihmisiltä mahdollisuuden elää täysipainoisesti (Therborn 2014, 7). Ruoka on yksi ihmisten perusoikeuksista: se on johdettu YK:n ihmisoikeuksien julistuksesta, ”jonka mukaan kaikki ihmiset ovat yhtä arvokkaita ja jokaisella on oikeus arvokkaaseen elämään” (Tapio-Biström & Silvasti 2012, 88). Arvokkaan, ihmisarvoisen elämän yksi perusedellytys on puolestaan ”riittävä toimintakyvyyn, hyvinvoinnin ja terveyden takaava ravinto” (Tapio-Biström & Silvasti 2012, 88).

Suomen perustuslakiin on kirjattu, että yhteiskunnan kaikille jäsenille on taattava kohtuulliseksi katsottava hyvinvoinnin taso ja että julkisen vallan tulisi tukea kaikkein heikoimmassa asemassa olevia ihmisiä (Raijas 2008, 1). Monet suomalaiset joutuvat kuitenkin turvautumaan hyväntekeväisyytenä annettuun ruoka-apuun, koska he ovat taloudellisesti niin tiukassa tilanteessa, ettei heillä ole varaa ruokaan. Keskeisin syy turvautua ruoka-apuun onkin syvä taloudellinen huono-osaisuus (Laihiala 2018). Ruoka-apuun turvautuvien ihmisten määrästä ei ole tarkkaa tietoa, mutta karkean arvion mukaan ruoka-avussa käy säännöllisesti lähes 13 000 ja epäsäännöllisesti lähes 10 000 henkilöä vuodessa, ja on arvioitu, että vuositasolla vakiokävijöiden ruoka-avussa käyntejä olisi 1.2 miljoonaa (Ohisalo & Saari 2014). Suomalaisen hyvinvointivaltion turvaverkko siis vuotaa, eikä se pidä huolta kaikista heikommassa asemassa olevista ihmisistä (Silvasti 2011; Ohisalo & Saari 2014). Pitkälti vapaaehtoistoimintaan perustuva seurakuntien ja kolmannen sektorin avustusruoanjakelutoiminta paikkaa tätä vuotoa (Ohisalo ym. 2014).

Myös Ottawan asiakirja nostaa esiin kaikista heikoimmassa asemassa olevien ihmisten terveyden edistämisen. Sen mukaan niin yhteiskunnan sisällä kuin yhteiskuntien välillä tulisi puuttua terveyseroihin ja yhteiskunnan menettelytapojen aiheuttamiin epäoikeudenmukaisuuksiin (Sihto 2016). Suomalaisen sosiaali- ja terveyspolitiikan yhdeksi tavoitteeksi on ollut määriteltynä kansalaisten hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen ja heikommassa asemassa olevien tilanteen parantaminen –kaikilla tulisi olla tasavertaiset mahdollisuudet hyvinvointiin (Lehtelä & Kestilä 2014). Hyvinvointi- ja terveyserot kytkeytyvät eriarvoisuuteen, ja eriarvoisuuden vähentäminen niin ikään on yksi hyvinvointipolitiikan tavoite (Saikkonen ym. 2019).

Ruoka-apua koskevissa kansainvälisissä tutkimuksissa on tutkittu ketkä käyttävät ruokapankkeja tai turvautuvat ruoka-apuun (Douglas ym. 2015; Prayogo ym. 2017; Salonen ym. 2018), mitä on ruoka-apuun turvautumisen taustalla (Wicks ym. 2006; Douglas ym. 2015; Prayogo ym. 2017; Booth ym. 2018; Salonen ym. 2018) sekä mitkä tekijät ovat yhteydessä ruokaturvattomuuteen tai ruokaköyhyyteen (Wicks ym. 2006; Buck-McFadyen 2015; Prayogo ym. 2017; Thompson ym. 2018). Suomessa on tutkittu ruoka-apuun turvautuvien määriä väestötasolla (Lehtelä & Kestilä 2014) sekä syitä ruoka-apuun turvautumisen taustalla (Ohisalo & Saari 2014). Ruoka-apuun turvautuvien ihmisten koettua hyvinvointia ja huono-osaisuutta on niin ikään tutkittu (Ohisalo 2017; Laihiala 2018) kuten myös ruoka-avunsaajien häpeän kokemuksia ja ruoka-avun saamiseen liittyvää ansaitsevuutta (Laihiala 2018). Tarkastelun alla on ollut myös sukupuoli leipäjonoissa (Laihiala & Ohisalo 2017) sekä uskonnollisten yhteisöjen tarjoama ruoka-apu sen vastaanottajien näkökulmasta (Salonen 2016).

Ruoka-apua on siis tutkittu Suomessa ja muualla maailmassa jonkin verran, mutta ruoka-avunsaajien koettua hyvinvointia on tutkittu vähemmän. Suomessa ruoka-avunsaajien koetun hyvinvoinnin tutkimukset on tutkittu aineistosta, jossa ei ole ollut mukana ruoka-avunjakelupisteitä Pohjois-Suomesta (Ohisalo & Saari 2014). Tässä tutkimuksessa halutaan painottaa nimenomaan ruoka-avunsaajien koettua hyvinvointia tutkimalla Suomen Punaisen Ristin Kemin ja Rovaniemen ruokajakelussa käyvien ruoka-avunsaajien koettua hyvinvointia sekä kuinka työllisyystilanne, kotitalouden rakenne, koulutustaso, sukupuoli, ikä ja ruoka-apuun turvautumisen aika ovat siihen yhteydessä. Lisäksi tutkimuksessa tarkastellaan ruoka-avunsaajien koettuja avuntarpeita.

2 HYVINVOINNIN JA HUONO-OSAISUUDEN ULOTTUVUUDET

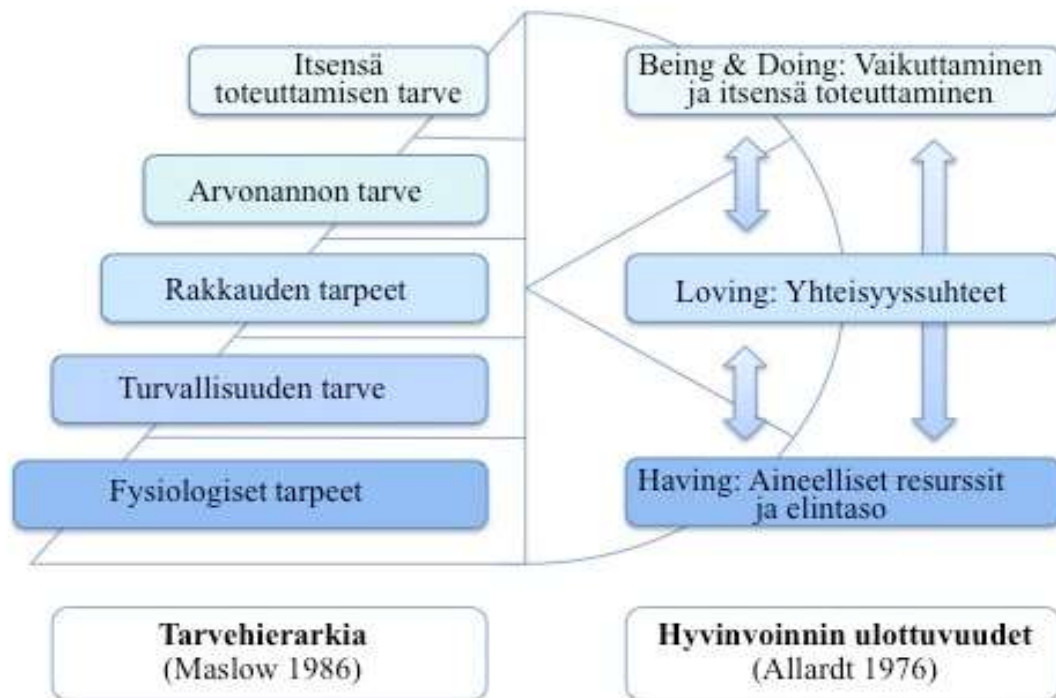
2.1 Hyvinvointi

Hyvinvoinnin käsite on laaja ja moniulotteinen, ja se ymmärretään hieman eri lailla eri yhteyksissä (Saari 2011). Yksilön hyvinvoinnin nähdään muodostuvan suhteessa yhteiskuntaan (Ohisalo 2017) ja toisaalta syntyvän tämän arjessa henkilökohtaisena kokemuksena (Raijas 2008). Hyvinvoinnin katsotaan olevan kokonaisuus, johon vaikuttavat läheiset perhesuhteet, taloudellinen turvallisuus, työ, yhteisöllisyys ja ystävät, terveys sekä henkilökohtainen vapaus ja arvot (Layard 2005, Raijaksen 2008, 4 mukaan). Aineellinen hyvinvointi, terveys ja sosiaaliset suhteet ovat siis hyvinvoinnin keskiössä (Raijas 2008). Eri tieteenaloilla ja tutkimusperinteissä hyvinvoinnin määritelmät saavat kuitenkin eri painotuksia ja tutkijoiden näkemykset hyvinvoinnin perusrakenteista riippuvat siitä, mihin teoriaperinteeseen tai viitekehykseen he nojaavat (Saari 2011; Karvonen 2019). Tämän työn teoreettisessa viitekehyksessä hyvinvointia tarkastellaan yksilökeskeisesti sosiologian näkökulmasta niin yksilöiden tarpeiden tyydyttymisen kuin subjektiivisten hyvinvoinnin kokemusten, eli koetun hyvinvoinnin kautta.

Sosiologi Erik Allardt (1976; 1993) mukaan hyvinvointia määrittelee perustarpeiden tyydyttyminen. Nämä perustarpeet voidaan luokitella niiden tarpeentyydytyksen luonteen mukaan elintasoon (*having*), yhteisyyssuhteisiin (*loving*) ja itsensä toteuttamisen muotoihin (*being* ja *doing*) liittyviin perustarpeisiin (kuvio 1). *Having* viittaa niihin tarpeisiin, joiden tyydyttymistä määrittävät yksilön omistamat tai hallitsevat aineelliset resurssit. *Loving* viittaa niihin tarpeisiin, joiden tyydyttyminen määrittyy sen perusteella, miten ihminen käyttäytyy suhteessa muihin ihmisiin. *Being* viittaa niihin tarpeisiin, joiden tyydyttyminen määrittyy sen mukaan, mitä ihminen on suhteessa yhteiskuntaan: pystyykö hän itse vaikuttamaan toimintaansa ja elämäänsä (*doing*) (Allardt 1976, 50; Allardt 1993). Allardt (1976, 51) viittaa perustarpeisiin myös hyvinvointiarvoina, joihin liittyy keskeisesti Abraham Maslow:n psykologinen tarveteorian tarvehierarkiasta.

Maslow:n tarvehierarkian mukaan ihmisellä on olemassa viisi perustarvetta, jotka ovat järjestäytyneet hierarkkisesti suhteessa toisiinsa: fysiologiset perustarpeet (välttämättömät tarpeet kuten ruoka ja vesi) sekä turvallisuuden (fyysinen ja emotionaalinen), rakkauden (yhteenkuuluvuus, vastavuoroiset kiintymyssuhteet), arvonannon (itsearvostus ja muilta saatu kunnioitus)

ja itsensä toteuttamisen (oman tarkoituksen täyttäminen) tarpeet (kuvio 1) (Maslow 1943, Allardtin 1976, 41 mukaan; Maslow 1987, 15-22). Maslow esittää, että fysiologiset perustarpeet ovat ensisijainen perusta muiden tarpeiden tyydyttämiselle, ja että ihminen pyrkii tyydyttämään hierarkiassa ylemmän tarpeen vasta tyydyttyään hierarkiassa alemman tarpeen (Maslow 1943, Allardt 1976, 41 mukaan; Maslow 1987, 17). Myös Allardtin (1976, 36) mukaan jo tyydyttyneet tarpeet voivat palvella toisten tarpeiden tyydyttymistä muuntumalla resursseiksi, mutta hän pohtii kuitenkin vielä sitä, missä määrin voidaan ajatella jonkin tarpeen olevan edellytys pyrkimykselle tyydyttää jotain toista tarvetta (kuvio 1). Haasteena on siis se, miten hyvinvoinnin eri osatekijöitä painotetaan suhteessa toisiinsa (ks. Lagerspetz 2011). Allardt (1976, 53) pohtii, ovatko esimerkiksi elintason liittyvien tarpeiden tyydyttyminen edellytys pyrkimykselle tyydyttää sosiaaliin suhteisiin liittyviä tarpeita. Toisaalta hän myös myöntää, että monesti aineellisten perustarpeiden tyydyttyminen on keskeinen resurssi sosiaaliin suhteisiin ja itsensä toteuttamiseen liittyvien perustarpeiden tyydyttämisessä (Allardt 1976, 54).



KUVIO 1. Hyvinvointi perustarpeiden tyydyttymisenä (Allardt 1976, 50; Maslow 1987, 15-22).

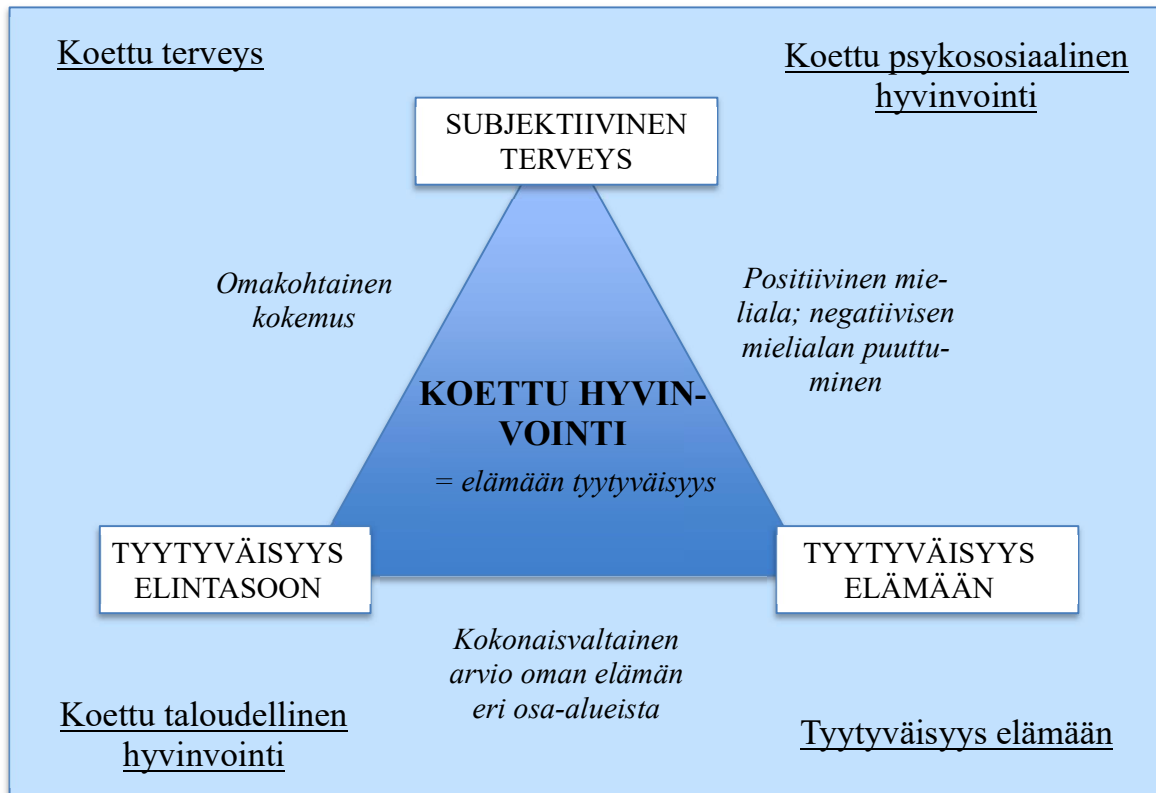
Tarveteoriat määrittelevät hyvinvoinnin objektiivisesti: niissä yksilön hyvinvoinnin nähdään rakentuvan objektiivisen listan sisältämien hyvinvoinnin osatekijöiden kautta huomioimatta sitä, miten yksilö itse suhtautuu näihin osatekijöihin (Lagerspetz 2011). Näiden näkemysten mukaan hyvinvointia luovat siis resurssit. On paljon sellaisia ihmisryhmiä, "joiden hyvinvoinnille resurssien lisääminen on tärkeää" (Ervasti & Saari 2011, 191), ja resurssit ovat yhteydessä myös koettuun hyvinvointiin (Ervasti & Saari 2011). Pelkkä resurssien tarkastelu ei kuitenkaan riitä kuvaamaan hyvinvointia, ja hyvinvointia tulisi tarkastella myös yksilöiden hyvinvoinnin kokemusten kautta (Vaarama ym. 2010b).

Resurssien suhteen keskeistä on taloustieteilijä Amartya Senin mukaan yksilön mahdollisuudet hyödyntää niitä, toisin sanoen "resurssien tarjoamat mahdollisuudet toimia" (Lagerspetz 2011, 102). Sen nimittää näitä mahdollisuuksia toimintakyvyiksi (Lagerspetz 2011), ja niistä puhutaan toimintavalmiuksien viitekehyksenä (Saikku ym. 2014). Se, mitä ihmiset tavoittelevat toiminnallaan ja haluavat hyvinvointinsa suhteen riippuu siitä, mitä he pitävät itselleen mahdollisena saavuttaa (Sen 1985; 2009, Lagerspetzin 2011, 102 mukaan) sekä siitä, minkä he kokevat olevan itselleen arvokasta (Saikku ym. 2014). Toimintavalmiuksien viitekehys liittyy siis hyvinvoinnin toimintakykyihin ja laajentaa näin hyvinvoinnin subjektivistista ja objektivistista tarkastelua (Lagerspetz 2011). Tämä on yksi keskeinen näkökulma hyvinvoinnin tarkasteluun, mutta sitä ei tulla tässä työssä kuitenkaan tämän enempää käsittelemään.

2.1.1 Koettu hyvinvointi

Koetun hyvinvoinnin voidaan nähdä rakentuvan tyytyväisyydestä elämään ja elintasoon sekä subjektiivisesta terveydestä, joka jakautuu edelleen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen (Ohi-salo 2017). Koettu hyvinvointi ymmärretään myös elämään tyytyväisyytenä suhteessa siihen, miten yksilö määrittää hyvän elämän (Diener 1984) ja sitä voidaan tarkastella koetun terveyden, koetun psykososiaalisen hyvinvoinnin, koetun taloudellisen hyvinvoinnin sekä koetun elämään tyytyväisyyden kautta (Saikku ym. 2014). Yksilön hyvinvoinnin kokemusta määrittää paljon hänen oma arvionsa elämästään, vaikka taloudelliset tekijät muovaavatkin tämän elinympäristöä ja elämän mahdollisuuksia (Vaarama ym. 2010a). Saikku ym. (2014, 122) määrittävät koetun hyvinvoinnin ulottuvuudet useiden eri muuttujien pohjalta pyrkien kuvaamaan niitä toimintoja, "jotka voidaan nähdä yleisesti tavoittelemisen arvoisina työikäisille suomalaisille". Esimerkiksi koetun taloudellisen hyvinvoinnin nähdään muodostuvan toi-

meentulosta, kulutuksesta ja asumisesta ja koetun psykososiaalisen hyvinvoinnin stressin, yksinäisyyden ja sosiaalisen aktiivisuuden muuttujista (Saikku ym. 2014). Dienerin (1984) mukaan koettu hyvinvointi on omakohtaista ja perustuu yksilön kokemukseen sekä sisältää yleisen ja kokonaisvaltaisen arvion oman elämän eri osa-alueista. Myös positiivinen mieliala ja negatiivisen mielialan puuttuminen nähdään olevan osa koettua hyvinvointia (Diener 1984). Kuvioon 2 on jäsennelty koetun hyvinvoinnin eri ulottuvuuksia.



KUVIO 2. Koetun hyvinvoinnin ulottuvuudet (Diener 1984; Ohisalo 2017; Saikku ym. 2014).

Kokemus omasta hyvinvoinnista syntyy osaltaan siitä käsityksestä, millainen oman elintason pitäisi olla suhteessa nykyiseen tilaan sekä omaan viiter ryhmään (Kainulainen & Saari 2013; Laihiala 2018). Omat elinolot saatetaan kokea tyydyttäväiksi, vaikka ulkoapäin, objektiivisesti arvioituna yksilön elinolot vaikuttaisivat niukoilta – yksilö ei välttämättä koe elinolojensa poikkeavan omista odotuksistaan tai ympäröivän yhteisön elintasosta tai hän saattaa olla myös tottunut niihin (Niemelä & Raijas 2012, 5; Laihiala 2018). Jos omiin elinoloihin ollaan puolestaan tyytymättömiä, saattaa taustalla olla myös se, että tietyn tasoisia elinoloja on alettu pitää itsestäänselvyytenä ja sen myötä haluta entistä parempia elinoloja (Raijas 2008, 1). Koe-

tun hyvinvoinnin yhteydessä puhutaan myös resilienssistä. Resilienssillä tarkoitetaan myönteistä pärjäämistä vastoinkäymisistä huolimatta (Joutsenniemi & Lipponen 2015). Hyvinvoinnista puhuttaessa se voidaan ymmärtää kapeana kuiluna yksilön elämäntilanteiden ja – tavoitteiden välillä sekä kykynä yhdistää käytettävissä olevia resursseja elämän tavoitteisiin (Ohisalo 2017).

2.1.2 Hyvinvoinnin tutkiminen

Hyvinvoinnista on tehty Raijaksen (2008, 4) mukaan paljon erillistutkimusta, joka antaa tietoa hyvinvoinnin eri osa-alueista. Hyvinvoinnin tutkimiseen ja tarkasteluun on käytetty lukuisia eri mittareita ja indikaattoreita, jotta hyvinvoinnin tasosta on voitu tehdä paitsi eri maiden välisiä vertailuja myös ajallisia vertailuja hyvinvoinnin muutoksista (Raijas 2008, 1). Toisaalta keskustelua on käyty myös siitä, voiko hyvinvointia mitata ja vertailla (Saari 2011). Koulutusta, köyhyyttä, sairauksia sekä muita sosiaali-indikaattoreita on Raijaksen (2008, 1) mukaan käytetty kuvaamaan hyvinvointia, ja koettua hyvinvointia on puolestaan lähestytty tutkimalla ihmisten näkemyksiä onnellisuudesta ja elämään tyytyväisyydestä. Sosiologiassa kiinnostuksen kohteena on ollut koulutuksen ja tulojen lisäksi myös muiden sosiodemografisten tekijöiden kuten sosiaalisen aseman, ja sosiaalisten suhteiden yhteys koettuun hyvinvointiin (Raijas 2008, 11). Sosiologiassa on tutkittu myös koetun hyvinvoinnin ja taloudellisten resurssien välistä yhteyttä (Ervasti & Saari 2011).

Hyvinvoinnin aineellista ulottuvuutta on mitattu taloudellisilla hyvinvointimittareilla, kuten yksityisellä kulutuksella sekä käytettävissä olevilla tuloilla (Raijas 2008, 1). Nämä taloudelliset mittarit kuvaavat kuitenkin vain pientä osaa hyvinvoinnista, eivätkä ne kerro juurikaan hyvinvoinnin laadusta (Ohisalo 2017). Väestön hyvinvointia mitatessa tulisi tarkastella materiaalien tekijöiden lisäksi myös muita ulottuvuuksia, kuten yksilöiden omia kokemuksia ja arvioita, jotta hyvinvoinnista voitaisiin saada kattava kuva (Vaarama ym. 2010b). Se, miksi hyvinvointia on aikojen saatossa kuvattu paljon taloudellisten mittareiden kautta, perustuu oletukseen siitä, että toimeentulon ja kulutusmahdollisuuksien kasvaessa myös hyvinvointi kasvaisi tasapuolisesti kaikilla (Raijas 2008, 1). Tutkimuksissa on kuitenkin huomattu, ettei onnellisuus välttämättä lisäännä samassa suhteessa elinolojen parantumisen kanssa, koska myös materiaaliset normit ja standardit kasvavat elinolojen parantumisen myötä (Easterlin 1995).

Pohjoismaisessa hyvinvointitutkimuksessa hyvinvoinnin osa-alueiksi määritellään taloudellinen, terveydellinen ja sosiaalinen hyvinvointi ja hyvinvointitutkimusta tehdään niin objektiivisten kuin subjektiivisten tarkastelujen kautta (Raijas 2008, 4; Saari 2011, Laihiala 2018). Objektiivisessä hyvinvointitutkimuksessa tarkastellaan yksilön elinoloja ja käytettävissä olevia resursseja (Allardt 1993; Raijas 2008, 4). Objektiivisuudella viitataan yksilöstä itsestään riippumattomaan hyvinvoinnin määrittelyyn (Karvonen 2019). Subjektiivisessä tutkimuksessa puolestaan tutkitaan yksilön arvostuksia, toiveita ja kokemuksia, jotka kytkeytyvät tämän elinoloihin ja resursseihin (Allardt 1993; Raijas 2008, 4). Tässä yhteydessä puhutaan siis yksilön hyvinvointikokemuksista (Saari 2011). Elinoloja tulisi tarkastella niin objektiivisten kuin subjektiivisten indikaattoreiden kautta (Allardt 1993).

Koettua hyvinvointia mitataan usein onnellisuudella (Ervasti & Saari 2011). Allardt (1976, 33) tarkastelee hyvinvoinnin ulottuvuuksia nelikentän kautta, jonka muodostavat käsiteparit *hyvinvointi* ja *onnellisuus* sekä *elintaso* ja *elämänlaatu* (kuvio 3). Siinä hyvinvointi ymmärretään ihmisen perustarpeiden tyydytyksen kautta objektiivisesti mitattavissa olevana kategoriana, ja onnellisuus subjektiivisesti mitattavana kategoriana, jossa tarkastellaan elämysten ja tunteiden kautta ihmisten kokemaa onnellisuutta. Elintasolla Allardt viittaa hyvinvoinnin kontekstissa aineellisiin ja persoonattomiin resursseihin perustuvaan tarpeiden tyydyttämiseen ja onnellisuuden kontekstissa yksilön subjektiiviseen tunteeseen ja kokemukseen omista materiaalisista ja ulkoisista elinehdoistaan. Elämänlaadulla hän puolestaan tarkoittaa yksilön sosiaalisten suhteiden ja itsensä toteuttamisen tarpeiden tyydytystä sekä yksilön subjektiivisia tunteita ja kokemuksia näistä suhteista (Allardt 1976, 33).

	Hyvinvointi	Onnellisuus
Elintaso	Aineellisiin ja persoonattomiin resursseihin perustuva tarpeentyydytys	Subjektiiviset tunteet ja kokemukset yksilön materiaalisista ja ulkoisista elinehdoista
Elämänlaatu	Ihmisten välisiin, ihmisen ja yhteiskunnan sekä ihmisen ja luonnon suhteisiin perustuva tarpeentyydytys	Subjektiiviset tunteet ja kokemukset suhteesta ihmisiin, luontoon ja yhteiskuntaan

KUVIO 3. Hyvinvoinnin ja onnellisuuden sekä elintason ja elämänlaadun nelikenttä (Allardt 1976, 33).

Toisin kuin Diener ym. (1999), joka näkee elämänlaadun olevan synonyymi koetulle hyvinvoinnille, Allardt (1976, 33) tekee eron elämänlaadun ja subjektiivisten kokemusten välille sisällyttäen elämänlaadun tarkasteluun myös objektiivisen, tarpeiden tyydytyksen näkökulman. Hän ei siis aseta elämänlaatua materiaalisen elintason vastakohtaksi, vaan tähdentää, että näitä molempia voidaan tutkia niin objektiivisesti kuin subjektiivisesti. Hänen mukaansa elämänlaatu on siis enemmän kuin subjektiivinen hyvinvoinnin kokemus (Allardt 1976, 33). Koska tässä työssä kiinnostuksen kohteena on koettu hyvinvointi, paikantuu tämän työn näkökulma näistä nelikentän ulottuvuuksista onnellisuuden tarkasteluun, jossa keskiössä ovat yksilön kokemukset ja tunteet omasta elintasosta ja elämänlaadusta (kuvio 3). Tässä tutkimuksessa koettua hyvinvointia tarkastellaan Saikun ym. (2014) koetun hyvinvoinnin jaottelua mukailien koetun terveyden, koetun psykososiaalisen hyvinvoinnin, koetun taloudellisen hyvinvoinnin sekä koetun elämään tyytyväisyyden kautta.

2.2 Huono-osaisuus

Huono-osaisuuden käsitettä ei yleensä määritellä ja käsitteen käyttö on ollut erityisesti 2010-luvulla vähäistä, vaikka huono-osaisuuden tutkimusta on tehty jo 80-luvulta lähtien (Saari 2015, 29). Kuten hyvinvointia, myös huono-osaisuutta voidaan kuitenkin tarkastella eri ulottuvuuksien ja tasojen kautta ja siihen on sidoksissa käsitteitä käsitteiden perään. Lyhyesti huono-osaisuus voidaan ymmärtää elinolojen ja hyvinvoinnin puutteina (Niemelä & Saari 2013). Yleisesti huono-osaisuus jaotellaan taloudelliseen, terveydelliseen ja sosiaaliseen huono-osaisuuteen, joiden nähdään olevan myös hyvinvoinnin ulottuvuuksia (Karvonen & Kestilä 2014). Huono-osaisuus voidaan ymmärtää myös elintason, elämänlaadun ja elämätavan laadullisina eroina suhteessa hyvinvoivaan väestöön (Saari 2015, 15).

Ruoka-avunsaajien katsotaan sijoittuvan huono-osaisuuden notkelmiin (Kainulainen & Saari 2013; Saari 2015). Huono-osaisuuden notkelmilla tarkoitetaan kasautunutta ja tiivistynyttä huono-osaisuutta niillä ihmisillä, jotka asettuvat hyvinvoivan valtaväestön ulkopuolelle, yhteiskunnan reunoille (Kainulainen & Saari 2013; Saari 2015, 14-17; Ohisalo 2017). Tämä huono-osaisuuden notkelma on sitä syvempi, mitä vähemmän ihmisellä on käytettävissä olevia resursseja, mitä alhaisemmaksi tämä kokee oman elämänlaatunsa ja huono-osaisuutensa sekä mitä enemmän hän on tekemisissä muiden samanlaisessa asemassa olevien ihmisten kanssa (Saari 2015, 168).

Huono-osaisuus määrittyy suhteessa väestön suureen enemmistöön. Sen jakaminen eri tasoihin auttaa Saaren (2015, 168) mukaan hahmottamaan huono-osaisuuden rakennetta ja syvyyttä suhteessa valtaväestöön. Viisi huono-osaisuuden tasoa on jaoteltu Saarta (2015) mukaillen taulukkoon 1. *Ensimmäisellä* huono-osaisuuden tasolla tarkastellaan väestötason huono-osaisuutta, jota määritetään käytettävissä olevien tulojen kautta. Huono-osaisuuden *toisella* tasolla tarkastellaan viimesijaisen sosiaaliturvan varassa (ensisijaisena tulonsiirtojen muotona) eläviä ihmisiä. *Kolmannella* tasolla viimesijaisen sosiaaliturvan lisäksi joudutaan turvautumaan myös esimerkiksi ruoka-apuun, päihde- ja mielenterveys- sekä diakoniapalveluihin eli niin kutsuttuun täydentävään turvaan. Tässä työssä tarkastellaan tätä huono-osaisuuden kolmatta tasoa. *Neljännellä ja viidennellä tasolla* ovat huono-osaisuuden syvimmat notkelmat. Näillä tasoilla huono-osaisuus on niin resurssipohjaista kuin koettua ja ryhmä on sisäisesti yhtenäinen: tällöin puhutaan voimakkaasti kasautuneesta huono-osaisuudesta.

Saari (2015) määrittää huono-osaisuuden viittä eri tasoa ihmisten käytössä olevien resurssien, elämään tyytyväisyyden, huono-osaisen identiteetin, vuorovaikutuksen tiheyden sekä ryhmän koon kautta. *Käytettävissä olevien resurssien määrä* on sidoksissa työhön ja koulutukseen: mitä heikompi on työmarkkina-asema ja alhaisempi koulutustaso ja sen myötä elintaso, sitä huono-osaisemmasta ryhmästä on kysymys. Keskeistä resursseista puhuttaessa on myös tulojen ja menojen tasapaino. *Elämään tyytyväisyys* on yksilöllinen tulkinta omasta elämäntilanteesta itsessään sekä suhteessa muihin ihmisiin. Useimmiten elämään tyytyväisyys on sitä vähäisempää, mitä vähemmän yksilöllä on käytettävissään resursseja, mutta siihen liittyy vahvasti myös sosiaalisten suhteiden laatu (Saari 2015, 164). *Identiteetillä* viitataan siihen huono-osaisuuden kokemukseen, joka muodostuu oman ja muiden ihmisten elintason ja elämänlaadun välisestä vertailusta. Identifioituminen huono-osaiseksi on sitä todennäköisempää, mitä alhaisemmaksi oma elintaso ja elämänlaatu suhteessa muihin arvioidaan (Saari 2015, 165). Toisaalta, vaikka ihmisellä olisi niukat resurssit, eikä hän olisi tyytyväinen elämänlaatuunsa, ei hän välttämättä identifioi itseään huono-osaiseksi (Kainulainen & Saari 2013; Laihiala 2018). Usein ennako-oletuksena kuitenkin on, että huono-osaisuuden notkelmiin sijoituneilla ihmisillä on myös huono-osaisen identiteetti (Kainulainen & Saari 2013). *Vuorovaikutuksen tiheys* muiden samanlaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten, eli ”ryhmän jäsenen” kanssa vaikuttaa ryhmän identiteetin rakentumiseen. Esimerkiksi työttömyys ja asunnottomuus tiivistävät huono-osaisuuden identiteetin tiettyyn asuinalueeseen tai ympäristöön: mitä enemmän ollaan vuorovaikutuksessa muiden heikossa asemassa olevien kanssa, sitä syvem-

mästä ja tiiviimmästä huono-osaisuudesta on kyse. Mitä syvempää huono-osaisuutta tarkastellaan, sitä pienempi on *ryhmän koko* ja sitä yhtenäisempi ryhmä on sosioekonomisten ja kulttuuristen ominaisuuksien suhteen (Moisio ym. 2014, Saaren 2015, 167 mukaan).

TAULUKKO 1. Huono-osaisuuden tasot soveltaen Saarta (2015, 169).

TASO	MONIULOTTEISET RESURSSIT	ELÄMÄÄN TYYTYVÄISYYS	RYHMÄN KOKO	HUONO-OSAISEN IDENTITEETTI	VUOROVAIKUTUKSEN TIHEYDEN HUONO-OSAISTEN KANSSA
I	Kohtuulliset	Hyvä	700 000-800 000	Ei lainkaan	Ei lainkaan
II	Perusturva	Kohtuullisen hyvä	230 000	Vähäinen	Vähäinen
III	Täydentävä turva	Kohtuullinen	100 000 (leipäjonot) – 35 000 (diakoniat)	Merkittävä	Jonkin verran
IV	Minimiturva (velkaantuneet)	Alhainen	8 000 – 30 000	Suhteellisen vahva	Suuri
V	Laitoturva	Todennäköisesti alhainen	3000-5000	Vahva	Jatkuva

Huono-osaisuuden taustalla on niin yhteiskunnallisia kuin yksilöllisiä tekijöitä ja puhuttaessa huono-osaisuudesta ei voida olla puhumatta eriarvoisuudesta ja köyhyydestä (Saari 2015, 64). Laihialan (2018) mukaan huono-osaisuus on sosiaalisen ja rakenteellisen eriarvoisuuden tuottamaa. Rakenteellinen eriarvoisuus muodostuu yhteiskunnan pelisääntöjen myötä: esimerkiksi se, millaisia sosiaalipoliittisia päätöksiä tehdään ja miten tulonsiirrot kohdentuvat eri väestöryhmille, määrittää yhteiskunnassa vallitsevaa eriarvoisuutta ja sen myötä huono-osaisuutta (Saari 2015, 17). Eriarvoisuuden eri muotoja tuottavat ja pitävät yllä myös yksilöiden ja ryhmien toiminta (Therborn 2014, 69).

Eriarvoisuus voidaan Therbornin (2014, 62-63) mukaan jaotella kolmeen eri ulottuvuuteen: elämänehtojen eriarvoisuuteen, eksistentiaaliseen eriarvoisuuteen ja resurssien eriarvoisuuteen. *Elämänehtojen eriarvoisuudella* tarkoitetaan eri väestöryhmien välille sosiaalisesti rakentunutta eriarvoisuutta, josta saadaan tietoa tutkimalla elämän perusolotiluuksia kuten syntymäpainoa, elinajanodotetta ja kuolleisuutta. *Eksistentiaalinen eriarvoisuus* on ihmisarvoon liittyvää eriarvoisuutta ja yksilöiden eksistentiaalisen yhdenvertaisuuden kieltämistä: eri

ihmisryhmillä on oma statuksensa ja arvonsa yhteiskunnallisissa järjestelmissä. Esimerkiksi varakkaan ja hyväosaisen status ja arvo ovat muita ryhmiä korkeammat. Eksistentiaalista eriarvoisuutta voidaan tutkia tarkastelemalla yhteiskunnassa vallitsevia normeja ja sosiaalista kanssakäymistä. *Resurssien eriarvoisuutta* tarkastellessa arvioidaan ihmisten käytössä olevan rahan, tavaroiden ja palveluiden eriarvoista jakautumista, missä koulutuksella on iso merkitys (Therborn 2014, 62-63).

Huono-osaisuus kytkeytyy erityisesti resurssien eriarvoisuuteen. Huono-osaisuuden notkelmissa olevilla ihmisillä on Saaren (2015, 14) mukaan vähän koulutus- ja työllistymismahdollisuuksia ja sen myötä käytössään myös vähemmän resursseja kuin parempiosaisilla väestöryhmillä. Toisaalta huomiota tulisi kiinnittää myös muuhunkin kuin käytettävissä oleviin resursseihin (Allardt 1993). Perusturvaan kuuluvat tuet (työmarkkina-, asumis- ja toimeentulotuki) ja erityispalvelut (mielenterveys-, päihde- ja asumispalvelut) muodostavat huono-osaisten elintason perustan (Saari 2015, 14). Vähimmäisturvan etuuskien taso ei kuitenkaan aina riitä kattamaan vuokraa, ruokaa, lääkkeitä tai muita kaikkein välttämättömmimpiä menoja (Silvasti 2011).

3 RUOKA-APU

3.1 Ruoka-avun kenttä Suomessa

Ruoka-avussa on kyse heikompiosaisille hyväntekeväisyytenä jaetusta ylijäämämuruoasta, (Lehtelä & Kestilä 2014) ja se nähdään täydentävänä turvana sosiaaliturvalle ja julkisille palveluille (Ohisalo ym. 2014). Ruoka-apu liitetään käsitteisiin kuten leipäjonot, ruokapankki (food bank), ruokaturva (food security), ruokaköyhyys (food poverty) ja oikeus ruokaan (right to food). Tässä työssä keskitytään käsittelemään ruoka-apua hyvinvointivaltiossa humanitaarisen ruoka-avun sijaan. Suurimmassa osassa systemaattisen tiedonhaun kautta löydettyistä tutkimuksista (liite 2) ruoka-apu tarkoitti ruokapankkitoimintaa (Buck-McFadyen 2015; Douglas ym. 2015; Pitt ym. 2015; Prayogo ym. 2017; Thompson ym. 2018), jossa sosiaali- tai terveystien alan työntekijät toimivat ikään kuin portinvartijoina kolmannen sektorin järjestämään ruoka-apuun: he kohtaavat avun hakijat ja antavat heille tilanteen mukaan ruokasetelin, jolla avunhakija saa ruokaa ruokapankista. Suomessa ruoka-aputoiminta, leipäjonot ja muut ruoanjakelut, poikkeavat tästä siten, ettei avunhakijan yleensä tarvitse perustella avuntarvettaan voidakseen turvautua ruoka-apuun (Salonen ym. 2018; Ohisalo 2017).

Leipäjonot ovat matalan kynnyksen ruoanjakelupaikkoja, joissa ruoka-avun saa jonottamalla ja ilman perustelua sille, miksi apua tarvitsee (Hänninen ym. 2008). Ruokapankeilla viitataan erilaisiin aineellisen avun ja sosiaalisen tuen muotoihin ja tahoihin, jotka jakavat ilmaista elintarvikeapua (Hänninen ym. 2008). Ruokaturva toteutuu silloin, kun ihmisellä on kaikkina aikoina mahdollisuus hankkia ruokansa sosiaalisesti hyväksyttävillä tavoilla sekä mahdollisuus saada vaivattomasti ravintoarvoiltaan riittävää, terveellistä ja turvallista ruokaa (Silvasti 2011). Tällä perusteella voidaan siis tulkita, ettei ruokaturva toteudu ihmisillä, jotka joutuvat turvautumaan ruoka-apuun (Silvasti 2011). Ruokaköyhyydestä puhutaan tilanteessa, jossa yksilöllä tai kotitaloudella ei ole mahdollisuutta riittävän ravitsevaan ja terveelliseen ravintoon (Caraher & Coveney 2016, Ohisalon 2017, 30 mukaan). Tarkasteltaessa ruoka-apua ihmisoikeuksien näkökulmasta on siinä kyse oikeudesta ruokaan (Silvasti 2011; Riches & Silvasti 2014).

Ruoka-aputoiminta on ollut osa suomalaista hyvinvointiyhteiskuntaa jo lähes kolme vuosikymmentä. Ensimmäinen suomalainen ruokapankki perustettiin Tampereelle vuonna 1995 –

reilut parikymmentä vuotta ensimmäisen ruokapankin perustamisen jälkeen Yhdysvaltojen Phoenixissä vuonna 1967 (Hiilamo ym. 2008). Pelastusarmeija ja muut avustusjärjestöt ovat jakaneet ruoka-apua Suomessa hädässä oleville jo ennen 1990-luvun alkupuolen lamaa, jonka jälkeen ruoka-apua alettiin jakaa laajemmin ja järjestelmällisemmin työttömille tai muuten taloudellisesti tiukassa tilanteessa oleville ihmisille (Lehtelä & Kestilä 2014; Ohisalo ym. 2014). Tämän oli tarkoitus olla väliaikainen ratkaisu heikoimmassa asemassa olevien ihmisten auttamiseksi, mutta vähitellen kolmannen sektorin ja kirkon toteuttama avustusruoanjakelu vakiintui osaksi köyhäinapua (Silvasti 2011; Lehtelä & Kestilä 2014).

Suomessa annettu ruoka-apu perustuu vapaaehtoiseen avustustoimintaan, minkä vuoksi sen laajuudesta ja annetun ruoan määrästä ei ole virallista tilastotietoa (Lehtelä & Kestilä 2014). Ruoka-apupaikoista lähes neljässä viidestä työskentelee vapaaehtoisia ja reilua kolmannelta ruoka-apupaikoista pyöritetään täysin vapaaehtoisvoimin (Ohisalo ym. 2014). Käytännössä vastuu heikompiosaiten hyvinvoinnin tuottamisesta on siis julkisen sektorin sijaan näillä toimijoilla, minkä nähdään olevan vastoin hyvinvointivaltion perusajatusta (Silvasti 2011; Ohisalo ym. 2014). Hyvinvointivaltiolla tulisi olla sosiaalipoliittisia keinoja pitää huolta heikommassa asemassa olevista ihmisistä, eikä näin ollen sen elintarvikejärjestelmässä tulisi olla sijaa ruoka-aputoiminnalle (Hänninen ym. 2008).

Ruoka-aputoiminta perustuu kauppojen ja ruokapalveluiden ylijäämäruoan sekä lahjoituksina saadun ruoan jakamiseen kaikkein heikoimmassa asemassa oleville ihmisille (Lehtelä & Kestilä 2014). Suomessa on ruoka-apua jakavia toimijoita karkean arvion mukaan jopa yli 400 (Ohisalo ym. 2014), johon lukeutuu monia Suomen evankelis-luterilaisen kirkon toimijoita, uskonnollisia yhteisöjä, työttömien yhdistyksiä sekä kansalais- ja avustusjärjestöjä kuten Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja Suomen Punainen Risti (Hänninen 2008; Lehtelä & Kestilä 2014; Ohisalo ym. 2014). Monet ruoka-aputoimijat tekevät keskenään myös yhteistyötä. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon jakamaan ruoka-apuun, kirkon ruokapankkien toimintaan liittyy vahvasti myös seurakuntien tekemä diakoniatyö (Hänninen ym. 2008). Tärkeä osa diakoniatyötä puolestaan on avunsaajan kohtaaminen ja avuntarpeen kokonaisvaltainen selvittäminen, jotta tätä voidaan parhaan mukaan tukea ja auttaa (Hänninen ym. 2008; Ohisalo ym. 2014).

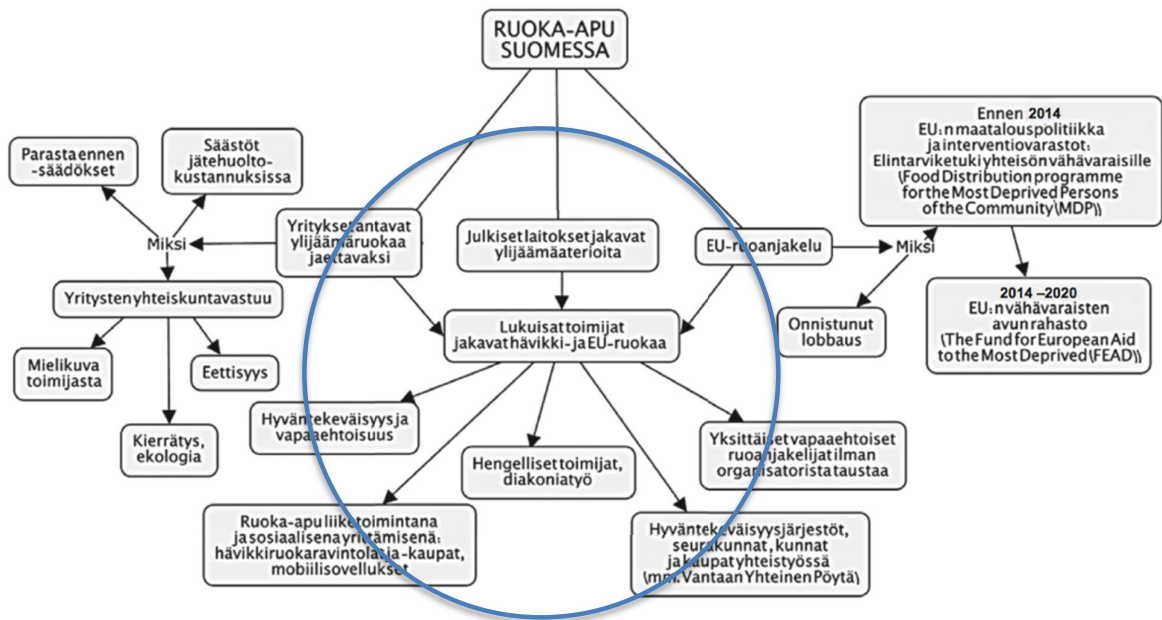
Tyypillisesti ruoka-apua jaetaan ennalta ilmoitettuna aikana ruoka-apua jakavan tahon tiloissa, kuten seurakunnan, kunnan tai avustusjärjestön tiloissa (Lehtelä & Kestilä 2014). Mahdolliset tilavuokrat ja ruoan säilytykseen ja kuljetukseen liittyvät tekijät aiheuttavat joskus haasteita ruoka-aputoiminnalle (Ohisalo ym. 2014). Ruoka-avun yleisin muoto on valmis elintarvikepakkaus tai –kassi, johon on koottu niin kuivamuonaa kuin tuoreruokaa (Lehtelä & Kestilä 2014). Joissain ruokajakelupaikoissa tarjotaan myös valmiita aterioita ja järjestetään yhteisruokailuja (Ohisalo ym. 2014). Ruoka-avun jakamisen käytännöt ja toimintatavat vaihtelevat eri ruoka-aputoimijoiden välillä: joillekin toimijoille ruokajakelu on päätoimista ja joillekin tahoille muun toiminnan ohessa annettavaa täydentävää tukea ruoka-avunsaajille (Ohisalo ym. 2014). Ruoka-avun yhteydessä tarjotaan usein myös muuta apua, kuten keskustelu- ja kuunteluapua, hengellistä tukea, palveluneuvontaa ja ohjausta esimerkiksi sosiaali- ja terveystoimeen (Ohisalo ym. 2014). Monissa jakelupaikoissa pyritään tukemaan avunhakijoita mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Ohisalo ym. 2014).

Ruoka-apuna jaettavaa ruokaa tulee jakelijoille eri lähteistä (Ohisalo ym. 2014). Ruoka-apuna annettavan ruokakassin sisältö riippuu pitkälti siitä, mitä kulloinkin on saatu kaupoilta, tukuisista tai tuottajilta ylijäämälahjoituksena tai ruokahävikkinä, minkä vuoksi ruokakassien sisällöt saattavat vaihdella paljon eri jakelukerroilla (Silvasti 2011; Ohisalo ym. 2014). Ruoka-apu kytkeytyy siis vahvasti elintarvikejärjestelmän tuotanto- ja jakelumekanismiin (Ohisalo ym. 2014). Ruokakasseihin kootaan myös EU:n elintarvikeapuna saatuja kuivat tuotteita ja säilykkeitä, ja joissain seurakunnissa ruokaa hankitaan myös keräysvaroilla (Lehtelä & Kestilä 2014; Ohisalo ym. 2014). Joissain ruoanjakopaikoissa avun hakija voi myös vaikuttaa ruokakassinsa sisältöön (Ohisalo ym. 2014), mutta useimmiten avun vastaanottaja saa sitä, mitä on tarjolla ja annetaan, eikä apu näin välttämättä vastaa avunhakijan tarpeita (Silvasti 2011; Lehtelä & Kestilä 2014). Myös se, kuinka usein kukin taho jakaa ruoka-apua vaihtelee useamman kerran viikossa tapahtuvista jakeluista vain kerran tai kahdesti vuodessa tapahtuviin ruokajakeluihin (Ohisalo ym. 2014). Ruoka-avun sisältö ja jakelun organisointi ei ole säädelyä, vaikkakin elintarvikkeiden jakamisessa ja säilyttämisessä on huomioitava ruoan turvallisuudesta (mm. kylmäketjuista ja hygieniasta) huolehtiminen (Silvasti 2011; Lehtelä & Kestilä 2014; Ohisalo ym. 2014).

Ruoka-apuun turvaudutaan useimmiten taloudellisesti tiukassa tilanteessa, jolloin ei ole enää muuta vaihtoehtoa: säästöt on käytetty ja päätöksiä etuuksista tai toimeentulotuesta odotetaan

(Lehtelä & Kestilä 2014). Kuitenkin vain noin puolet ruoka-apuun turvautuvista ihmisistä on toimeentulotuen asiakkaita (Ohisalo & Määttä 2014). Monille ruoka-apu on välttämätön lisä pieniin tuloihin, koska ruokamenot ovat usein se, mistä karsitaan silloin, kun tulot eivät riitä elämiseen (Silvasti 2011; Lehtelä & Kestilä 2014). Pienituloisille tai perusturvan varassa eläville ihmisille yksikin yllättävä menoerä, esimerkiksi sairastuminen, saattaa jättää ainoaksi vaihtoehdoksi ruoka-apuun turvautumisen (Lehtelä & Kestilä 2014). Kuitenkin, ”suurin syy ruoka-avun tarpeeseen on syvenevä köyhyys” (Silvasti 2011, 286).

Tärkeä näkökulma ruoka-apuun on myös ruokahävikkiongelman ratkaiseminen tai jopa ruokahävikin oikeuttaminen sillä, että elintarvikejärjestelmän ylijäämäruokaa jaetaan heikoimmassa asemassa oleville ihmisille (Silvasti 2011). Tämä ylläpitää osaltaan ruoka-aputoimintaa, mikä voidaan nähdä myös ongelmallisena siinä mielessä, että se vie huomion pois ruoka-avun tarpeen poistamisesta ja siihen turvautuvien ihmisten perusturvan parantamisesta. Tätä näkökulmaa en kuitenkaan tule tässä työssä tämän tarkemmin käsittelemään. Tässä työssä käsitelty ruoka-avun ulottuvuudet ovat ympyröitynä kuviossa 4 (Ohisalo 2017).



KUVIO 4. Ruoka-avun kenttä Suomessa (Ohisalo 2017).

3.2 Ruoka-apuun turvautuminen

Järjestelmällisen tiedonhaun kautta tuotetun lähdeaineiston (liite 1) mukaan teollisuusmaiden ruoka-avunsaajia koskevilla tutkimuksilla on tutkittu ketkä turvautuvat ruoka-apuun, mitä on ruoka-apuun turvautumisen taustalla, mitkä tekijät ovat yhteydessä ruoka-apuun turvautumiseen, ruokaturvattomuuteen ja ruokaköyhyyteen sekä millainen on ruoka-avunsaajien koettu hyvinvointi (liite 2). Ruokapankin käyttäjät olivat useimmiten naimattomia aikuisia, yksinhuoltajaaiteja, työttömiä tai kodittomia Englannissa tehdyssä poikkileikkaustutkimuksessa (Prayogo ym. 2017). Suomessa tehdyssä laajassa kyselytutkimuksessa ruoka-avunsaajan profiiliksi määriteltiin työkäinen keskimäärin 46-vuotias, työtön, lomautettu tai eläkeläinen, vuokralla ja yksin asuva mies tai nainen, jolla oli perus- tai toisen asteen koulutus (Ohisalo 2017). Kuitenkin ruoka-apuun turvautuvien ihmisten on todettu olevan varsin heterogeeninen joukko ihmisiä: ruoka-apuun turvautuvat ihmiset monesta syystä ja monesta sosioekonomisesta taustasta (Douglas ym. 2015; Ohisalo 2017; Salonen ym. 2018).

Ruoka-apuun turvautumisen taustalla oli usein syviä taloudellisia haasteita (Douglas ym. 2015; Prayogo ym. 2017; Ohisalo 2017; Salonen ym. 2018), köyhyyttä, terveysongelmia ja asunnottomuutta (Booth ym. 2018). Taloudellisia haasteita olivat muun muassa viiveet sosiaalietuuksien ja tukien saannissa, velat ja äkilliset tulonmenetykset esimerkiksi sairastumisen tai työn menettämisen myötä, tai muut ikävät elämäntapahtumat (Douglas ym. 2015; Prayogo ym. 2017). Suomessa tehdyssä kyselytutkimuksessa huomattiin, että ruoka-apuun turvautuvilla ihmisillä huono-osaisuus on usein kasautunutta: taloudellista, terveydellistä ja sosiaalista huono-osaisuutta (Ohisalo 2017; Salonen ym. 2018). Australialaisessa laadullisessa tutkimuksessa ruoka-apuun turvautuvat ihmiset kokivat, etteivät yhteiskunnan maksamat tuet riittäneet elämiseen (Wicks ym. 2006).

Pittin ym. (2015) kvalitatiivisessa tutkimuksessa ruokapankissa käyvät matalatuloiset maahanmuuttajat kokivat ei-pysyvän ja omaa koulutusta vastaamattoman työn ja sen myötä heikon taloudellisen tilanteen olevan haaste omalle hyvinvoinnille. Kuitenkin he kokivat myös jonkinlaista resilienssin tunnetta ja näkivät haasteet väliaikaisina. Myös muissa tutkimuksissa havaittiin ruoka-apuun turvautuvien joukossa koettavan resilienssiä (Buck-McFadyen 2015; Douglas ym. 2015). Suomalaisessa tutkimuksessa ruoka-apuun turvautuvat naiset kokivat pärjäävänsä elämässään paremmin kuin ruoka-apuun turvautuvat miehet (Ohisalo 2017).

Ruokaköyhyyden koettiin voimistavan ruokapankissa käyvien terveydellisiä ja sosiaalisia ongelmia sekä olevan este pienten lasten riittävän hoidon ja ravitsemuksen takaamiselle (Thompson ym. 2018). Perheelliset, ruoka-avussa käyvät naiset saattoivat jättää syömättä tai ottamatta lääkkeitä, jotta heidän lapsensa saisivat syödäkseen (Buck-McFadyen 2015).

Leipäjonoissa käyvät ovat koetun hyvinvoinnin ja niukkuuden mittareilla mitattuna väestöta-soa heikommassa asemassa (Ohisalo 2017). Ruoka-apuun turvautumiseen ja erityisesti sen jonottamiseen liittyy myös häpeän kokemuksia (Douglas ym. 2015; Booth ym. 2018), ja ma-talampaa itsekunnioitusta, koska ruoka-apuna saatua ruokaa ei ole mahdollista itse valita ja ruokaa täytyy jonottaa (Booth ym. 2018). Haja-asutusseuduilla asuvat perheelliset, ruoka-avussa käyvät naiset kokivat henkistä pahoinvointia Kanadalaisessa laadullisessa tutkimuk-sessa (Buck-McFadyen 2015). Naisilla oli paljon stressiä, huolta ja masennusta ja he kokivat epäonnistumisen kokemuksia, häpeää ja saattoivat olla myös itsetuhoisia (Buck-McFadyen 2015). Saadun ruoka-avun ei myöskään koettu välttämättä vastaavan omia tarpeita avunhaki-jana (Douglas ym. 2015; Salonen ym. 2018). Avunhakeminen saatettiin kokea myös sosiaali-esti haastavana ja henkisesti kuormittavana ja käyvän jopa täysipäiväisestä työstä (Booth ym. 2018; Salonen ym. 2018). Myös kiitollisuuden kokemukset, epätoivo ja voimattomuuden tun-ne nousivat esiin Skotlannissa tehdyssä laadullisessa tutkimuksessa (Douglas ym. 2015). So-siaalinen kanssakäyminen muiden ruoka-apuun turvautuvien kanssa koettiin tärkeäksi Austra-lialaisessa laadullisessa tutkimuksessa (Wicks ym. 2006).

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tässä pro gradu –tutkielmassa tutkitaan Suomen Punaisen Ristin Kemin ja Rovaniemen ruokajakelussa käyvien ruoka-avunsaajien koettua hyvinvointia sekä kuinka työllisyystilanne, kotitalouden rakenne, koulutustaso, sukupuoli, ikä ja ruoka-apuun turvautumisen aika ovat siihen yhteydessä. Lisäksi tutkimuksessa tarkastellaan ruoka-avunsaajien koettuja avuntarpeita. Tutkimuksella tuotetaan tietoa Kemin ja Rovaniemen ruoka-avun kehittämistyöhön sekä yhteiskunnalliseen ja paikalliseen päätöksentekoon.

Tutkimuskysymykset

1. Millainen on ruoka-avunsaajien koettu hyvinvointi?
2. Eroaako ruoka-avunsaajien koetun hyvinvoinnin taso ruoka-avussa käydyn ajan suhteen?
3. Onko ruoka-avunsaajien työllisyystilanne, koulutustaso, kotitalouden rakenne, ikä ja sukupuoli yhteydessä heidän koettuun hyvinvointiinsa?

5 TUTKIMUSAINEISTO JA –MENETELMÄT

5.1 Suomen Punaisen Ristin jakama ruoka-apu

Suomen Punainen Risti (SPR) jakaa valtakunnallisesti EU:n ruoka-apua ja paikkakunnittain kauppojen lahjoittamaa hävikkiruokaa. Kauppojen hävikkiruokaa jakaa kolmisenkymmentä Punaisen Ristin osastoa, ja monet osastot ovat mukana ruoka-apuverkostossa, jossa ruoka-apua jaetaan yhdessä muiden järjestöjen ja toimijoiden kanssa.

Suomen Punainen Risti on jakanut Rovaniemellä sekä Kemissä ruoka-apua kevästä 2014 alkaen. Ruokaa jaetaan yhteistyössä eri toimijoiden kanssa: Rovaniemellä ruoka-apua jaetaan yhdessä Helluntaiseurakunnan kanssa ja Kemissä yhdessä Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kemin yhdistyksen, evankelis-luterilaisen seurakunnan, Helluntaiseurakunnan, Kemin kaupungin ja Merivan kanssa. Ruoka-apuna jaettava ruoka on enimmäkseen kauppojen lahjoittamaa ylijäämäruokaa. Punainen Risti jakaa ruoka-apua Rovaniemellä kerran kahdessa viikossa ja Kemissä kerran viikossa. Punaisen Ristin Rovaniemen ja Kemin ruokajakeluissa on käytössä lista, jolle voivat ilmoittautua ihmiset, jotka kokevat olevansa ruoka-avun tarpeessa. Tällä listalla oleville ihmisille ilmoitetaan järjestyksessä, kulloinkin jaettavana olevien ruokakassien määrän mukaan, kun he voivat tulla noutamaan ruokaa. Käytännössä Punaisen Ristin jakamaa ruoka-apua ei siis haeta jonottamalla. Kullakin kerralla ruokaa jaetaan Kemissä noin 100-110:lle ja Rovaniemellä 80-150:lle avun tarvitsijalle. Yhteensä ruokaa jaetaan näissä ruoka-avun pisteissä siis noin 180-260:lle ihmiselle kerrallaan.

5.2 Tutkimusaineisto

Pro gradu –tutkielman aineistona on Suomen Punaisen Ristin Kemissä ja Rovaniemellä järjestämissä ruokajakeluissa käyville ruoka-avunsaajilla toteutettu ruoka-apukysely. Ruoka-apukysely toteutettiin osana Suomen Punaisen Ristin hanketta *Osallisuutta, tukea ja verkostoja ruoka-avunsaajille* (11/2017-12/2018).

Kemissä ja Rovaniemellä on käytössä listat, joille ruoka-avun tarpeessa olevat ihmiset voivat ilmoittautua, ja jonka mukaan Punainen Risti jakaa ruoka-apua. Kyselyn vastaajat tavoitettiin tämän listan kautta. Heille lähetettiin kyselystä kertova viesti vastausohjeineen, ja lisäksi Ke-

missä kyselyyn osallistumisen halukkuutta selvitettiin ruoka-avusta kerätyn palautekyselyn ohessa. Kyselyyn vastaamisesta kiinnostuneisiin henkilöihin oltiin yhteydessä sähköpostitse tai puhelimitse heidän toiveidensa mukaisesti. Kyselyyn oli siis mahdollista vastata netissä sähköpostitse toimitetun linkin kautta tai puhelimitse, ja siihen vastaaminen edellytti suomen kielen taitoa. Tutkija oli tänä aikana hankkeessa töissä ja sai siten kyselyaineiston käyttöönsä.

Kysely julkaistiin Questback-verkkokyselyalustalla 6.6.2018 ja se sulkeutui 12.8.2018. Kyselyyn (liite 4) vastasi 157 henkilöä, joista suurin osa vastasi kyselyyn sähköpostiin lähetetyn vastauslinkin kautta. Sähköpostitse lähetetyn vastauslinkin ohessa lähetettiin myös kyselystä tarkemmin kertova saatekirje (liite 3). Kaikista vastaajista 35 ihmistä halusi vastata kyselyyn puhelimitse. Tämä toteutettiin heille siten, että heille luettiin kysymys ja vastausvaihtoehdot, ja vastaukset kirjattiin ylös ja vietiin Questbackiin. Kysely sisälsi niin monivalinta- kuin avoimia kysymyksiä sekä Likert-asteikollisia väittämäkysymyksiä. Kyselyssä kerättiin tietoa myös ruoka-avunsaajien sukupuolesta, iästä, työllisyystilanteesta, koulutustaustasta ja kotitalouden rakenteesta, jotta kyselyn muita vastauksia voitaisiin tarkastella näitä taustamuuttujia vasten.

5.3 Ruoka-apukyselyyn vastanneiden ruoka-avunsaajien taustatiedot

Kyselyyn vastasi 157 (n=157) ruoka-avunsaajaa, joista yli puolet oli naisia (68 %) ja joiden ikä painottui työikäisiin 36–65 -vuotiaisiin (68 %). Työllisyystilanteeltaan vastaajista suurin osa oli työttömiä (35 %) ja opiskelijoita tai eläkkeellä (43 %). Vastaajista hieman yli puolet (56 %) asui yksin ja lähes puolella (49 %) korkein koulutus oli toisen asteen koulutus (lukio tai ammattikoulu). Vastaukset ruoka-apuun turvautumisen ajasta jakautuivat kyselyn vastaajilla tasaisesti alle 1 vuoteen, 1–3 -vuoteen ja yli 3 vuoteen. Kyselyyn vastanneiden ruoka-avunsaajien tarkemmat sosiodemografiset taustatiedot on esitetty taulukossa 2.

TAULUKKO 2. Tutkimuksen vastaajien sosiodemografiset taustatiedot lukumäärinä ja prosenttiosuuksina.

	N	%
Sukupuoli		
Nainen	107	68
Mies	50	32
Ikä		
35 tai alle	30	19
36-65	106	68
Yli 65	21	13
Työllisyystilanne		
Työssä	30	22
Työtön	49	35
Opiskelija tai eläkkeellä	60	43
Kotitalouden rakenne		
Asuu yksin	88	56
Asuu muiden kanssa	70	44
Koulutus		
Perus- tai kansakoulu	52	33
Lukio tai ammattikoulu	77	49
Opisto tai korkeakoulu	29	18
Ruoka-apuun turvautumisen aika		
Alle 1 vuotta	52	35
1-3 vuotta	54	36
Yli 3 vuotta	44	29

5.4 Koetun hyvinvoinnin mittari

Tässä tutkimuksessa käytetyt koettua hyvinvointia mittaavat väittämät pohjautuivat Maailman terveysjärjestön lyhyeen elämänlaadun mittariin (WHOQOL-BREF), joka koostuu fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin, sosiaalisten suhteiden sekä elinympäristön osa-alueista (taulukko 3) (WHOQOL Group 1998). Huomioitavaa kuitenkin on, että mittaria vain sovellettiin, eikä sitä käytetty tässä tutkimuksessa kokonaisuudessa ja sellaisenaan, eikä esimerkiksi elinympäristön osa-aluetta tarkasteltu juuri ollenkaan.

Koettua hyvinvointia pyrittiin mittaamaan seuraavilla väittämillä: ”olen tyytyväinen elämäni”, ”olen tyytyväinen fyysiseen terveyteeni”, ”olen tyytyväinen psyykkiseen terveyteeni”, ”selviydyn päivittäisistä tehtävistäni hyvin”, ”minulla on elämässäni mielekästä tekemistä”, ”koen olevani tarpeellinen muille”, ”tuloni riittävät menoihini” ja ”saan riittävästi apua, kun sitä tarvitsen”. Vastaajia pyydettiin arvioimaan väittämiä mielipideasteikolla 1-5 seuraavasti:

1=täysin samaa mieltä, 2=osittain samaa mieltä, 3=ei samaa eikä eri mieltä, 4=osittain eri mieltä, 5=täysin eri mieltä. Tilastollisten analyysien tulkinnan helpottamiseksi mielipideasteikko koodattiin uudelleen siten, että 1=täysin eri mieltä ja 5=täysin samaa mieltä. Näistä koetun hyvinvoinnin väittämistä laadittiin koettu hyvinvointi -summamuuttuja, joka sai arvoja välillä 1.0-5.0. Mitä korkeampi summapistemäärä oli, sitä parempi oli vastaajan koettu hyvinvointi. Koettu hyvinvointi -summamuuttujan Cronbachin alfa oli korkea (0.862). Koettua hyvinvointia mittaavien 9 eri väittämän Cronbachin alfa -arvot on esitetty liitteessä 5.

Koettua hyvinvointia tarkasteltiin myös ilman summamuuttujaa sen neljän eri ulottuvuuden kautta, joita ovat elämään tyytyväisyys, koettu terveys, koettu psykososiaalinen hyvinvointi ja koettu taloudellinen hyvinvointi (taulukko 3). Elämään tyytyväisyyttä mittasi kyselyn väittämä ”Olen tyytyväinen elämäni”, jota voidaan tarkastella myös koettua hyvinvointia kokoavana kysymyksenä (Saikku ym. 2014). Koettu terveyttä mittasivat väittämät: ”Olen tyytyväinen fyysiseen terveyteeni”, ”Olen tyytyväinen psyykkiseen terveyteeni” ja ”Selviydyn päivittäisistä tehtävistäni hyvin”. Koettua psykososiaalista hyvinvointia mittasivat väittämät: ”Minulla on elämässäni mielekästä tekemistä”, ”Koen olevani tarpeellinen muille” ja ”Saan riittävästi apua, kun sitä tarvitsen”. Koettua taloudellista hyvinvointia mittasivat väittämät: ”Tuloni riittävät menoihini” ja ”Olen tyytyväinen elintasooni”. Taulukkoon 3 on eritelty myös Maailman terveysjärjestön lyhyen elämänlaadun mittarin kysymyksiä vastaavat väittämät ruoka-apukyselyssä. Koettua hyvinvointia tarkasteltiin myös yksittäisten koettua hyvinvointia mittaavien väittämien kautta.

TAULUKKO 3. Maailman terveysjärjestön lyhyt elämänlaatumittari WHOQOL-BREF ja osaa sen sisältämistä kysymyksistä vastaavat väitteet ruoka-apukyselyssä 2018.

WHOQOL-BREF	Ruoka-apukysely 2018: Likert-asteikollinen väittäjä	Koetun hyvinvoinnin osa-alue, jota väittäjä mittaa
Millaiseksi arvioitte elämänlaatunne?	Olen tyytyväinen elämäni	Elämään tyytyväisyys
Kuinka tyytyväinen olette terveyteenne?	Olen tyytyväinen fyysiseen terveyteeni Olen tyytyväinen psyykkiseen terveyteeni	Koettu terveys
Kuinka tyytyväinen olette kykyynne selviytyä päivittäisistä toimista?	Selviydyn päivittäisistä tehtävistäni hyvin	Koettu terveys
Missä määrin tunnette, että elämäne on merkityksellistä?	Minulla on elämässäni mielekästä tekemistä Koen olevani tarpeellinen muille	Koettu psykososiaalinen hyvinvointi
Kuinka paljon nautitte elämästä?	Minulla on elämässäni mielekästä tekemistä	Koettu psykososiaalinen hyvinvointi
Kuinka tyytyväinen olette ystäviltänne saamaanne tukeen?	Saan riittävästi apua, kun sitä tarvitsen	Koettu psykososiaalinen hyvinvointi
Kuinka tyytyväinen olette mahdollisuksiinne saada terveyspalveluja?	Saan riittävästi apua, kun sitä tarvitsen	Koettu psykososiaalinen hyvinvointi
Onko teillä tarpeeksi rahaa tarpeisiinne nähden?	Tuloni riittävät menoihini Olen tyytyväinen elintasooni	Koettu taloudellinen hyvinvointi

5.5 Tutkimuksen analyysimenetelmät

Tutkimuksen tilastolliset analyysit tehtiin IBM SPSS Statistics 24 -ohjelmistolla. Kaikissa analyyseissä oli tilastollisen merkitsevyyden tasona $p < 0.05$. Tutkimuksen tilastollisina analyysimenetelminä käytettiin riippumattomien otosten t-testiä, yksisuuntaista varianssianalyysiä, ristiintaulukointia ja χ^2 -testiä (taulukko 4). Riippumattomien otosten t-testillä tarkastellaan kahden ryhmän keskiarvoja, ja sitä, poikkeavatko ne toisistaan. Menetelmän käyttöedellytyksenä on, että muuttujien jakaumat noudattavat normaalijakaumaa, ja että varianssit ovat samat molemmissa ryhmissä (Nummenmaa 2004, 163). Muuttujien jakaumaa tarkasteltiin Kolmogorov-Smirnovin testillä ja varianssien yhtäsuuruutta Levenen testillä. Varianssit ovat yhtä suuret, kun Levenen testissä $p > .05$ (Nummenmaa 2004, 166).

Yksisuuntainen varianssianalyysi on laajennus riippumattomien otosten t-testiin (Nummenmaa 2004, 173). Siinä tarkastellaan kahden tai useamman jakauman keskiarvoja ja niiden mahdollisia eroja. Varianssianalyysin käyttöoletuksena on, että otos on peräisin normaalisti jakautuneesta populaatiosta ja että populaatiovarienssit ovat yhtä suuria (Nummenmaa 2004, 182). Jakaumien normalisuutta tarkasteltiin Kolmogorov-Smirnovin testillä ja varianssien

yhtäsuuruutta Levenen testillä, jonka tulisi olla $p > .05$ (Nummenmaa 2004, 192). Jos varianssianalyysi antaa tilastollisesti merkitsevän tuloksen, halutaan tarkastella minne keskiarvojen erot paikantuvat, eli minkä ryhmien välillä keskiarvoissa on eroa. Tämä selvitetään post hoc -vertailuilla, joissa verrataan kaikkia tutkittavia keskenään (Nummenmaa 2004, 196). Jos populaatiovariانسsit ovat yhtä suuret, käytetään post hoc -vertailuissa Bonferroni-korjausta (Nummenmaa 2004, 195-199; Törmäkangas 2016), mutta jos ne eivät ole yhtä suuret, käytetään post hoc -vertailuissa Tamhanen T2-testiä (Törmäkangas 2016).

Ristiintaulukoinnilla tarkastellaan Metsämuurosen (2005, 333) mukaan kahden eri muuttujan välistä yhteyttä. Haluttaessa tarkempaa tietoa näiden muuttujien välisestä erosta käytetään lisäksi Khiin neliö (χ^2)-testiä, jonka avulla saadaan tietoa siitä, johtuiko ero sattumasta vai oliko se todellinen (Metsämuuronen 2005, 333). Aineiston tilastollisten analyysien lisäksi aineiston avoimien kysymysten vastauksia teemoiteltiin, jotta tutkimuksessa saataisiin tuotua ruoka-avunsaajien omaa ääntä kuuluviin. Tätä laadullisen tutkimuksen aineistoa oli yhteensä 4 sivua fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1.5.

TAULUKKO 4. Tutkimuksen analyysimenetelmät tutkimuskysymyksittäin

Tutkimuskysymys	Analyysimenetelmä
1 Millainen on ruoka-avunsaajien koettu hyvinvointi?	Frekvenssijakaumat, avoimien vastausten teemoittelu
2 Eroaako ruoka-avunsaajien koetun hyvinvoinnin taso ruoka-avussa käydyn ajan suhteen?	Yksisuuntainen varianssianalyysi
3 Onko ruoka-avunsaajien työllisyystilanne, kotitalouden rakenne, koulutustaso, ikä ja sukupuoli yhteydessä heidän koettuun hyvinvointiinsa?	Yksisuuntainen varianssianalyysi, riippumattomien otosten t-testi, ristiintaulukointi ja χ^2 -testi

Jotta riippumattomien otosten t-testiä ja yksisuuntaista varianssianalyysiä voidaan käyttää, on muuttujien eri ryhmien oltava tarpeeksi suuria, ja mahdollisimman saman kokoisia (Nummenmaa 2004, 163, 182). Tämän vuoksi osa analyyseissä käytettävistä muuttujista luokiteltiin uudelleen.

Työllisyystilanteesta tehtiin kolmiluokkainen muuttuja siten, että kyselyn alkuperäiset luokat ”töissä pysyvästi”, ”töissä määräaikaaisesti”, ”töissä osa-aikaisesti” ja ”kotona vanhempain- tai hoitovapaalla” yhdistettiin luokaksi *töissä*, ”opiskelija”, ”työkyvyttömyyseläkkeellä” ja ”van-

huseläkkeellä” yhdistettiin luokaksi *opiskelija tai eläkeläinen* ja ”työtön tai lomautettu” luokaksi *työtön*. Alkuperäinen luokka *”kotona vanhempain- tai hoitovapaalla”* määriteltiin kuuluvaksi uuteen luokkaan *töissä*, koska vanhempien työsuhde säilyy perhevapaiden ajan (Tilastokeskus 2019).

Kotitalouden rakenteesta tehtiin kaksiluokkainen muuttuja siten, että luokaksi *asuu muiden ihmisten kanssa* yhdistettiin alkuperäiset luokat ”asuu parisuhteessa”, ”perhe (kaksi aikuista ja lapsi/lapsia)”, ”yksinhuoltajaperhe” sekä ”asuu ystävän tai ystävien kanssa”, ja *asuu yksin* jätettiin omaksi luokakseen. Ruoka-avussa käymisen ajasta tehtiin kolmiluokkainen muuttuja siten, että luokat ”0-6kk” ja ”6-12kk” yhdistettiin luokaksi *alle 1 vuotta*, 1-3 vuotta luokaksi *1-3 vuotta* ja luokat ”3-5 vuotta” ja ”yli 5 vuotta” yhdistettiin luokaksi *yli 3 vuotta*.

Ruoka-avunsaajien ikäjakaumasta tehtiin kaksiluokkainen muuttuja, jonka luokiksi määriteltiin *alle 50* (n=71) ja *50 tai yli –vuotiaat* (n=87). Kyselyyn vastanneiden ikäjakauma painottui 36-65 –vuotiaisiin ja alle 35-vuotiaita sekä yli 65-vuotiaita oli vastaajien joukossa vähemmän. Jotta koettua hyvinvointia voitiin tarkastella suhteessa ikään, tuli ikä-muuttuja rakentaa siten, että tarkasteltavat ryhmät olisivat tarpeeksi suuret ja tarpeeksi samankokoiset.

6 TULOKSET

6.1 Ruoka-avunsaajien koettu hyvinvointi

Koetun hyvinvoinnin eri osa-alueista tyytyväisyys omaan taloudelliseen hyvinvointiin oli vähäisintä ja koettu psykososiaalinen hyvinvointi korkeinta kyselyyn vastanneiden ruoka-avunsaajien joukossa. Kyselyyn vastanneet ruoka-avunsaajat olivat kokonaisuudessaan enemmän tyytymättömiä kuin tyytyväisiä koettuun taloudelliseen hyvinvointiinsa. Elintasoonsa täysin tai osittain tyytymättömiä oli yli puolet (54 %) vastaajista ja tulonsa joko osittain tai täysin riittämättömäksi kokevia jopa 70 % (taulukko 5).

Kyselyyn vastanneet ruoka-avunsaajat olivat kokonaisuudessaan enemmän tyytyväisiä kuin tyytymättömiä koettuun terveyteensä, vaikka osa vastaajista olikin kertonut elämään tyytymättömyyden taustalla olevan sairauksia ja taloudellisia ongelmia. Koettuun psyykkiseen terveyteensä oli joko täysin tai osittain tyytyväisiä lähes kaksi kolmasosaa vastaajista (65 %) ja päivittäisistä tehtävistään koki selviytyvänsä hyvin 71 % (taulukko 5). Koetun fyysisen terveyden osalta vastaukset jakautuivat melko tasaisesti täysin tai osittain tyytyväisiin (49 %) ja täysin tai osittain tyytymättömiin (42 %).

Koettuun psykososiaaliseen hyvinvointiinsa kyselyyn vastanneet ruoka-avunsaajat olivat kokonaisuudessaan enemmän tyytyväisiä kuin tyytymättömiä. Itsensä tarpeelliseksi muille kokevia oli 76 %, ja saamaansa avun määrään täysin tai osittain tyytyväisiä lähes kaksi kolmasosaa (66 %) (taulukko 5). Vastaajista 70 % koki elämässään olevan mielekästä tekemistä.

TAULUKKO 5. Ruoka-avunsaajien vastaukset koettua hyvinvointia mittaaviin väittämiin (suluissa koetun hyvinvoinnin osa-alue, jota väittämä mittaa), n=157.

Väite	Täysin tai osittain eri mieltä (%)	Ei samaa eikä eri mieltä (%)	Täysin tai osittain samaa mieltä (%)
Olen tyytyväinen elämäni (elämään tyytyväisyys)	24.7	10.8	64.5
Olen tyytyväinen elintasoani (koettu taloudellinen hyvinvointi)	54.4	12.7	33.0
Olen tyytyväinen fyysiseen terveyteeni (koettu terveys)	41.8	11.4	46.8
Olen tyytyväinen psyykkiseen terveyteeni (koettu terveys)	22.8	12.0	65.2
Tuloni riittävät menoihini (koettu taloudellinen hyvinvointi)	70.2	6.3	23.4
Selviydyn päivittäisistä tehtävistäni hyvin (koettu terveys)	20.3	8.9	70.9
Koen olevani tarpeellinen muille (koettu psykososiaalinen hyvinvointi)	10.1	13.9	76
Minulla on elämäni mielekästä tekemistä (koettu psykososiaalinen hyvinvointi)	19.0	11.4	69.6
Saan riittävästi apua, kun sitä tarvitsen (koettu psykososiaalinen hyvinvointi)	24.0	10.1	65.8

6.1.1 Ruoka-avunsaajien elämään tyytymättömyyden taustalla olevat tekijät

Yli puolet kyselyyn vastanneista ruoka-avunsaajista (65 %) oli täysin tai osittain tyytyväisiä omaan elämäänsä (taulukko 5). Ne vastaajat, jotka kokivat olevansa tyytymättömiä elämäänsä, kuvasivat avoimien kysymysten vastauksissa tarkemmin syitä elämään tyytymättömyyteen ja vastauksissa korostuivat sairaudet ja taloudelliset ongelmat. Vastauksissa tuli esille, että

elämän koettiin olevan jatkuvaa selviytymistä rahan suhteen ja kun rahat eivät riitä elämiseen, seuraa siitä muitakin huolia.

”Iso liuta sairauksia, ja taloudelliset ongelmat” (Vastaaja A)

”Jatkuvaa selviytymistä rahan suhteen, josta seuraa muitakin huolia” (Vastaaja B)

”Rahat eivät riitä elämiseen” (Vastaaja C)

”Sairauksien vuoksi olen erittäin tyytymätön elämäni” (Vastaaja D)

Niiden vastaajien, jotka kertoivat elämään tyytymättömyytensä taustalla olevan taloudellisia ongelmia (n=11), vastaukset vaihtelivat talouden retuperällä olemisen sekä ainaisen rahapulan kokemuksista kykenemättömyyteen maksaa velkoja ja köyhyyden kokemiseen. Vastaajat kokivat myös työttömyyden (n=6) heikentävän elämään tyytyväisyyden kokemustaan: omaa ammattiaan vastaavia töitä ei kyetty enää tekemään tai töitä ei vain ollut. Vastauksissa, joissa elämään tyytymättömyyden taustalla kerrottiin olevan terveyteen liittyviä ongelmia (n=14), nousivat esiin sairaudet, fyysinen väsymys ja ylipaino sekä mielen sairaudet kuten masennus. Ne vastaajat, jotka kertoivat elämään tyytymättömyytensä taustalla olevan jotain muuta kuin edellä mainittuja teemoja (n=11), toivat vastauksissaan ilmi muun muassa huonon itsetunnon, traumoja, yksinäisyyden kokemuksen, taloudellisen hyväksikäytön tai läheisen ihmisen kuoleman. Osa vastaajista (n=11) kertoi elämään tyytymättömyytensä taustalla olevan useampia edellä mainituista asioista: niin talouteen, terveyteen kuin työttömyyteen liittyviä ongelmia tai muita syitä.

6.1.2 Ruoka-avunsaajien koetut avuntarpeet

Vastaajat, jotka eivät olleet tyytyväisiä saamaansa avun määrään, toivoivat apua moniin eri asioihin. Vastauksissa korostuivat erityisesti henkisen tuen ja keskusteluavun tarpeet sekä avuntarpeet arjen toimintoihin kuten lasten- ja kodinhoitoon sekä kauppaan tai lääkäriin kulkemiseen. Myös taloudellista apua sekä apua mielenterveyteen toivottiin.

”Sellaista apua josta on hyötyä arkisessa päivässä” (Vastaaja E)

”Sairauksieni takia olisi hyvä jos saisi kyytiä esim. kauppaan tai lääkäriin. Olisi hyvä jos olisi kunnollinen paikka myös missä voisi avoimesti puhua ongelmista ja saisi niihin apua” (Vastaaja F)

”Keskustelua, tällä hetkellä sen pitäis olla veloituksetonta, kun rahaa ei oo. Ja silti ammattilaisen kanssa.” (Vastaaja G)

”Tukien hakeminen ja niistä tiedottaminen”(Vastaaja H)

”Lastenhoitoapua, apua kodinhoitoon tms.” (Vastaaja I)

”Neuvontaa raha asioissa” (Vastaaja J)

”Mielenterveys, siihen pitäisi panostaa, etenkin tällä alueella. Lääkärin kanssa ei pääse heti keskustelemaan kun tarvitsee, vaan täytyy odottaa viikkoja jopa kuukausi ennen kuin pääsee puhumaan mielenterveystoimistolle lääkärin kanssa.”(Vastaaja K)

Niissä vastauksissa, joissa toivottiin taloudellista apua (n=15), vastaukset vaihtelivat ruokaavusta ja toiveesta saada apua laskujen maksamiseen apuun tukien hakemisessa ja sekä neuvontaan raha-asioissa. Useimmissa näistä vastauksista toivottiin yksinkertaisesti taloudellista apua. Apua toivottiin myös terveyteen liittyvissä asioissa (n=16). Näissä vastauksissa korostuivat toiveet saada apua ja tukea mielenterveyteen liittyvissä asioissa: henkistä tukea ja juttuseuraa sekä keskusteluapua ammattilaiselta. Vastaajat toivoivat, että ongelmista pääsisi puhumaan avoimesti ja veloituksetta ammattilaisen kanssa, ja että ammattilaisen kanssa pääsisi keskustelemaan silloin, kun apua tarvitsee, eikä vasta viikkojen tai kuukauden päästä. Yksittäisissä vastauksissa tuotiin ilmi myös toiveet saada apua lääkärissä käyntiin, univaikeuksiin, liikuntaan, lasten sairauksien hoitoon sekä lääkkeiden saantiin. Apua toivottiin myös arjen askareisiin (n=14). Näissä vastauksissa toivottiin apua lastenhoitoon ja kodinhoitoon kuten siivoamiseen ja ruoanlaittoon sekä kyytiä esimerkiksi kaupassa käyntiin. Arkeen toivottiin yleisesti helpotusta. Niissä vastauksissa, joissa apua toivottiin johonkin muuhun kuin edellä mainittuihin teemoihin (n=12) mainittiin avuntarpeiksi esimerkiksi tieto Kelan tuista ja apu harrastamiseen. Yksittäisissä vastauksissa mainittiin avuntarpeen riippuvan tilanteesta tai ettei avuntarvetta osattu nimetä. Myös harrastuskaveria, seuraa, yhdessäoloa ja kumppania toivottiin (n=3) ja vastaajien joukossa esiintyi myös useita toiveita eri teemoista (n=5).

6.2 Ruoka-avunsaajien koetun hyvinvoinnin taso ja ruoka-avussa käymisen aika

Ruoka-avunsaajien koetun hyvinvoinnin tason suhdetta ruoka-avussa käytyyn aikaan tarkasteltiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä (taulukko 6). Ruoka-avussa käyvien koettua hyvinvointia kuvaavan summamuuttujan keskiarvo ei eronnut sen suhteen, kuinka kauan ruoka-avussa oltiin käyty ($p=0.594$). $F(2,147)=0.523$, $p=0.594$.

TAULUKKO 6. Ruoka-avunsaajien koetun hyvinvoinnin summamuuttujan (suurempi arvo parempi) keskiarvon suhde ruoka-avussa käytyyn aikaan.

Koettu hyvinvointi				
Ruoka-avussa käymisen aika	n	Keskiarvo	Keskihajonta	F-testi, p
Alle 1 vuotta	52	3.27	0.91	0.594
1-3 vuotta	54	3.45	0.98	
Yli 3 vuotta	44	3.41	0.94	

6.3 Ruoka-avunsaajien koetun hyvinvoinnin taso suhteessa työllisyystilanteeseen, kotitalouden rakenteeseen, koulutustasoon, ikään ja sukupuoleen

6.3.1 Työllisyystilanne ja ylin koulutustaso

Ruoka-avunsaajien koetun hyvinvoinnin keskiarvon eroja työllisyystilanteen mukaan tarkasteltiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä ja Tamhanen T2-testillä (taulukko 7). Ruoka-avussa käyvien koettua hyvinvointia kuvaavan summamuuttujan keskiarvo erosi työllisyystilanteen eri luokkien välillä tilastollisesti merkitsevästi ($p=0.031$). Työllisyystilanteen ryhmien väliset tarkastelut osoittivat, että koettu hyvinvointi oli jonkin verran parempi työssä käyvillä kuin työttömällä ($p<0.05$). Sen sijaan työssä käyvillä ja opiskelijoilla tai eläkeläisillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa koetun hyvinvoinnin summamuuttujan keskiarvoissa, eikä myöskään työttömällä ja opiskelijoilla tai eläkeläisillä, vaikka näiden ryhmien keskiarvot erosivatkin toisistaan. $F(2,136)=3.56$, $p=0.031$.

Ruoka-avunsaajien koetun hyvinvoinnin keskiarvon eroja koulutustason suhteen tarkasteltiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä (taulukko 7). Ruoka-avussa käyvien koettua hyvinvointia

kuvaavan summamuuttujan keskiarvo ei eronnut koulutustason suhteen tilastollisesti merkitsevästi ($p=0.119$). $F(2,155)=2.16$, $p=0.119$.

TAULUKKO 7. Ruoka-avunsaajien koetun hyvinvoinnin summamuuttujan (suurempi arvo parempi) keskiarvojen erot työllisyystilanteen ja ylimmän koulutuksen suhteen.

Koettu hyvinvointi					
	n	Keskiarvo	Keski-hajonta	F-testi, p	Tamhanen T2, p
Työllisyystilanne					
Työssä	30	3.65	0.73		
Työtön	49	3.14	0.88	0.031	$1 > 2: p < 0.05$
Opiskelija tai eläkeläinen	60	3.52	1.05		
Ylin koulutus					
Peruskoulu	52	3.60	0.93		
Lukio tai ammatikoulu	77	3.33	0.98	0.119	
Opisto tai korkeakoulu	29	3.19	0.86		

6.3.2 Kotitalouden rakenne, ikä ja sukupuoli

Ruoka-avunsaajien koetun hyvinvoinnin keskiarvon eroja kotitalouden rakenteen suhteen tarkasteltiin riippumattomien otosten t-testillä (taulukko 8). Perheen, ystävän tai lasten kanssa asuvien koettu hyvinvointi ei eronnut yksin asuvien koetusta hyvinvoinnista. $t = -0.839$ (156), $p = 0.403$.

Ruoka-avunsaajien koetun hyvinvoinnin keskiarvon eroja iän suhteen tarkasteltiin riippumattomien otosten t-testillä (taulukko 8). Ruoka-avussa käyvien alle 50-vuotiaiden koettu hyvinvointi ei eronnut 50 tai yli 50 -vuotiaiden koetusta hyvinvoinnista. $t = -0.781$ (156), $p = 0.436$.

Ruoka-avunsaajien koetun hyvinvoinnin keskiarvon eroja sukupuolen suhteen tarkasteltiin riippumattomien otosten t-testillä (taulukko 8). Ruoka-avussa käyvien miesten koetun hyvinvoinnin summamuuttujan keskiarvo 3.09 (keskihajonta 0.93) oli naisia alhaisempi (keskiarvo 3.55 ja keskihajonta 0.92). Ruoka-avussa käyvien miesten koettu hyvinvointi oli siis naisia heikompi. $t = 2.852$ (155), $p = 0.005$.

TAULUKKO 8. Ruoka-avunsaajien koetun hyvinvoinnin summamuuttujan (suurempi arvo parempi) keskiarvojen erot sukupuolen, kotitalouden rakenteen ja iän suhteen.

Koettu hyvinvointi				
Sukupuoli	n	Keskiarvo	Keskihajonta	t-testi, p
Nainen	107	3.55	0.92	
Mies	50	3.09	0.93	0.005
Kotitalouden rakenne				
Asuu yksin	88	3.34	1.01	
Asuu muiden kanssa	70	3.46	0.87	0.403
Ikä				
Alle 50	71	3.33	0.95	
50 tai yli	87	3.45	0.95	0.436

Myös kyselyyn vastanneiden ruoka-avunsaajien koettua hyvinvointia mittaavia yksittäisiä väitteitä tarkasteltiin suhteessa vastaajien sukupuoleen. Tämä tarkastelu suoritettiin ristiintaulukoinnin ja Khiin neliö (χ^2) -testin avulla (taulukko 9).

Väitteen *Olen tyytyväinen elämäni* vastauksissa oli merkitsevä ero naisten ja miesten välillä ($p=0.024$). Ristiintaulukoinnin tuloksista nähdään, että miehistä reilusti suurempi osa kuin naisista vastasi olevansa joko täysin tai osittain eri mieltä tästä väitteestä, eli he kokivat olevansa tyytymättömämpiä elämäänsä kuin naiset. Kuitenkin niin miehistä kuin naisista valtaosa koki olevansa joko täysin tai osittain tyytyväisiä elämäänsä. Myös väitteen *Selviydyn päivittäisistä tehtävistäni hyvin* vastauksissa oli merkitsevä ero naisten ja miesten välillä suuremman osan miehistä ollessa tästä väitteestä joko täysin tai osittain eri mieltä naisiin verrattuna ($p=0.006$). Tämänkin väitteen kanssa oli kuitenkin joko täysin tai osittain samaa mieltä valtaosa naisista ja yli puolet miehistä. Muissa koettua hyvinvointia mittaavissa yksittäisissä väitteissä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa naisten ja miesten välillä (taulukko 9).

TAULUKKO 9. Koettua hyvinvointia mittaavien yksittäisten väitteiden suhde ruoka-avunsaajien sukupuoleen. Likert-asteikon vastausvaihtoehdoista ”täysin eri mieltä” ja ”osittain eri mieltä” on yhdistetty vastaukseksi ”eri mieltä” ja vastausvaihtoehdot ”täysin samaa mieltä” ja ”osittain samaa mieltä” vastaukseksi ”samaa mieltä”.

Koetun hyvinvoinnin väittäjä	Naiset		Miehet		p-arvo ^a
	n	%	n	%	
Tyytyväisyys elämään					
Eri mieltä	20	18.7	18	36.0	0.024*
Ei samaa eikä eri mieltä	10	9.3	7	14.0	
Samaa mieltä	77	72.0	25	50.0	
Yhteensä	107	100.0	50	100.0	
Tyytyväisyys elintasaan					
Eri mieltä	55	51.4	30	60.0	0.578
Ei samaa eikä eri mieltä	15	14.0	5	10.0	
Samaa mieltä	37	34.6	15	30.0	
Yhteensä	107	100.0	50	100.0	
Tyytyväisyys fyysiseen terveyteen					
Eri mieltä	43	40.2	22	44.0	0.362
Ei samaa eikä eri mieltä	10	9.3	8	16.0	
Samaa mieltä	54	50.5	20	40.0	
Yhteensä	107	100.0	50	100.0	
Tyytyväisyys psyykkiseen terveyteen					
Eri mieltä	19	17.8	16	32.0	0.087
Ei samaa eikä eri mieltä	12	11.2	7	14.0	
Samaa mieltä	76	71.0	27	54.0	
Yhteensä	107	100.0	50	100.0	
Tulojen riittävyys menoihin					
Eri mieltä	72	67.3	38	76.0	0.537
Ei samaa eikä eri mieltä	7	6.5	3	6.0	
Samaa mieltä	28	26.2	9	18.0	
Yhteensä	107	100.0	50	100.0	
Päivittäisistä tehtävistä selviytyminen					
Eri mieltä	14	13.1	17	34.0	0.006*
Ei samaa eikä eri mieltä	9	8.4	5	10.0	
Samaa mieltä	84	78.5	28	56.0	
Yhteensä	107	100.0	50	100.0	
Tarpeellisuus muille					
Eri mieltä	8	7.5	8	16.0	0.179
Ei samaa eikä eri mieltä	13	12.1	8	16.0	
Samaa mieltä	86	80.4	34	68.0	
Yhteensä	107	100.0	50	100.0	
Mielekäs tekeminen					
Eri mieltä	17	15.9	12	24.0	0.066
Ei samaa eikä eri mieltä	9	8.4	9	18.0	
Samaa mieltä	81	75.7	29	58.0	
Yhteensä	107	100.0	50	100.0	

Koetun hyvinvoinnin väittämä	Naiset		Miehet		p-arvo ^a
	n	%	n	%	
Riittävä avunsaanti					
Eri mieltä	28	26.2	10	20.0	0.243
Ei samaa eikä eri mieltä	8	7.5	8	16.0	
Samaa mieltä	71	66.3	32	64.0	
Yhteensä	107	100.0	50	100.0	

^a Sukupuolten väliset erot testattu χ^2 -testillä

* $p < 0.05$ tilastollisesti merkitsevä ero ikäryhmien välillä.

7 POHDINTA

7.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia Suomen Punaisen Ristin Kemin ja Rovaniemen ruokajakelussa käyvien ruoka-avunsaajien koettua hyvinvointia sekä kuinka työllisyystilanne, kotitalouden rakenne, koulutustaso, sukupuoli, ikä ja ruoka-apuun turvautumisen aika ovat siihen yhteydessä. Lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin ruoka-avunsaajien koettuja avuntarpeita. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että yli puolet kyselyyn vastanneista ruoka-avunsaajista koki olevansa tyytyväisiä elämäänsä. Suurin osa heistä, jotka eivät kokeneet olevansa tyytyväisiä elämäänsä, kuvasivat syyksi taloudelliset ongelmat ja sairaudet. Ruoka-avunsaajat kokivat taloudellisen hyvinvointinsa matalammaksi kuin terveytensä ja psykososiaalisen hyvinvointinsa. Koettu terveys ja koettu psykososiaalinen hyvinvointi koettiin suhteellisen hyväksi. Ruoka-avunsaajien koettu hyvinvointi ei eronnut sen mukaan, kuinka kauan he olivat turvautuneet ruoka-apuun. Työssä käyvät ruoka-apuun turvautuvat henkilöt kokivat hyvinvointinsa paremmaksi kuin työttömät ruoka-avunsaajat ja ruoka-apuun turvautuvat naiset kokivat hyvinvointinsa paremmaksi kuin miehet. Miehistä reilusti suurempi osa kuin naisista koki olevansa tyytymättömiä elämäänsä. Ruoka-avunsaajien koetussa hyvinvoinnissa ei löydetty eroja ylimmän koulutusasteen mukaan. Myöskään perheen, ystävän tai lasten kanssa asuvien koettu hyvinvointi ei eronnut yksin asuvien koetusta hyvinvoinnista. Ruoka-avunsaajien koettuja avuntarpeita olivat taloudellinen apu, terveyteen liittyvän avun, kuten henkisen tuen ja keskusteluavun tarpeet sekä apu arjen askareisiin kuten lasten- ja kodinhoitoon.

Kemin ja Rovaniemen ruoka-apuun turvautuu moninainen joukko ihmisiä, vaikka ruoka-avunsaajan profiili tässä tutkimuksessa onkin samansuuntainen kuin aiemmassa suomalaisessa tutkimuksessa (Ohisalo 2017). Ohisalon (2017, 65) mukaan ruoka-avunsaaja on usein ”yli 46 -vuotias, perus- tai toisen asteen koulutuksen varassa oleva, työtön, lomautettu tai eläkeläinen, vuokralla ja yksin asuva mies tai nainen”. Tässä tutkimuksessa reilut kaksi kolmasosaa vastaajista oli työikäisiä 36–65 -vuotiaita ja lähes puolella korkein koulutus oli toisen asteen koulutus. Hieman yli puolet vastaajista kertoi myös asuvansa yksin. Vaikka tutkimuksissa korostuikin tietynlainen profiili, ja heikko työmarkkina-asema ja pienituloisuus yhdistävät ruoka-apuun turvautuvia ihmisiä (Ohisalo & Saari 2014; Saari 2015), ruoka-apuun turvautuu ihmisiä eri elämäntilanteessa ja eri koulutustaustalla, eikä vain työttömiä ja matalammin kou-

lutettuja (Douglas ym. 2015; Ohisalo 2017; Salonen ym. 2018). Tässä tutkimusjoukossa oli myös 18 % opiston tai korkeakoulun käyneitä ja ruoka-apuun turvautui myös opiskelijoita tai eläkkeellä olevia (43 %) sekä työssä käyviä (22 %).

Taloudellisista ongelmista ja sairauksista huolimatta ruoka-avunsaajat kokivat tässä tutkimuksessa olevansa enemmän tyytyväisiä kuin tyytymättömiä elämäänsä. Ruoka-apuun turvaututaan taloudellisesti tiukassa tilanteessa: tilanteessa, jossa resurssit eivät riitä riittävän ravitsevan ja terveellisen ravinnon hankkimiseen sosiaalisesti hyväksyttävillä tavoilla (Silvasti 2011; Douglas ym. 2015; Prayogo ym. 2017; Ohisalo 2017; Salonen ym. 2018). Keskeisin syy turvautua ruoka-apuun onkin syvä taloudellinen huono-osaisuus (Laihiala 2018). Usein elämään tyytyväisyys on sitä vähäisempää, mitä vähemmän yksilöllä on käytettävissään resursseja (Saari 2015, 164). Taloudellisten tarpeiden tyydyttymisen voidaan nähdä olevan myös resurssi muiden tarpeiden tyydyttämiselle (Allardt 1976, 53; Maslow 1987, 17). Tiukan taloudellisen tilanteen vuoksi olisi voinut ennakkoon olettaa, että ruoka-apuun turvautuvat ihmiset kokisivat enemmän tyytymättömyyttä elämäänsä. Tämän tutkimuksen tulokset Kemin ja Rovaniemen ruoka-avunsaajien elämään tyytyväisyydestä ovat siis vastoin tutkijan ennako-oletuksia. Näiden ruoka-apuun turvautuvien ihmisten kokema elämään tyytyväisyys (65 %) poikkeaa myös aiemmasta suomalaisesta ruoka-avunsaajien tutkimuksesta. Aiemmassa tutkimuksessa leipäjonoissa käyvien ihmisten on todettu olevan koetun hyvinvoinnin mittareilla (elämään ja elintasoon tyytyväisyys sekä tyytyväisyys psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen) mitattuna väestötasoa heikommassa asemassa (Ohisalo 2017). Tässä tutkimuksessa ruoka-avunsaajien koettu hyvinvointi elämään tyytyväisyytenä tarkasteltuna on lähes saman suuruista kuin väestötasolla. Väestötasolla koettua hyvinvointia on tarkasteltu muun muassa koetun elämänlaadun kautta: elämänlaatunsa hyväksi tuntevia työkäisiä (20 – 64 -vuotiaita) oli vuoden 2018 tilastojen mukaan vajaa kaksi kolmasosaa suomalaisista (64 %) (Hyvinvointikompassi 2018, Karvosen 2019, 99 mukaan). Yhden kysymyksen (elämään tyytyväisyys) perusteella ei voida kuitenkaan vetää suuria johtopäätöksiä koetusta hyvinvoinnista, vaan koettua hyvinvointia tulisi tarkastella eri ulottuvuuksien kautta.

Tässä tutkimuksessa koettua hyvinvointia tarkasteltiin koetun elämään tyytyväisyyden lisäksi erikseen myös koetun taloudellisen hyvinvoinnin, koetun psykososiaalisen hyvinvoinnin ja koetun terveyden kautta, ja lisäksi vielä näistä koetun hyvinvoinnin eri osa-alueista rakennettun summamuuttujan kautta. Kyselyyn vastanneet ruoka-avunsaajat kokivat taloudellisen hy-

vinvointinsa matalammaksi kuin terveytensä ja psykososiaalisen hyvinvointinsa. Tämän tutkielman hyvinvoinnin viitekehyksen valossa (Allardt 1976) voisi pohtia sitä, ettei taloudellisten tarpeiden tyydyttymättä jääminen välttämättä estäisi muiden tarpeiden, kuten psykososiaalisten tarpeiden, tyydyttämistä. Suurin osa tutkimuksen ruoka-avunsaajista oli myös enemmän tyytyväisiä kuin tyytymättömiä koettuun terveyteensä, vaikka osa vastaajista olikin kertonut elämään tyytymättömyyden taustalla olevan sairauksia. Koettu terveys on itsessään luotettava hyvinvoinnin kuvaaja (Lahelma ym. 2017), joskaan tässä tutkimuksessa ei käytetty erillistä koetun terveyden mittaria, vaan koettua terveyttä tarkasteltiin edellä mainittujen tyytyväisyysväitteiden kautta.

Koettuun psykososiaaliseen hyvinvointiinsa ruoka-avunsaajat olivat enemmän tyytyväisiä kuin tyytymättömiä. He kokivat elämässään olevan mielekästä tekemistä (70 %) ja olevansa tarpeellisia muille (76 %) sekä tyytyväisiä saamaansa avun määrään (66%). Elämään tyytyväisyyteen liittyy vahvasti sosiaalisten suhteiden laatu (Saari 2015, 164). Tämä tutkimustulos saattaisi viitoittaa siis siihen suuntaan, että isolla osalla tutkimuksen ruoka-avunsaajista olisi elämässään hyviä sosiaalisia suhteita. Sosiaalisilla verkostoilla, kuten ystävä- ja naapuriverkostoilla voi olla iso merkitys paitsi sosiaalisesti myös taloudellisesti (Kouvo 2014). **Yksin asuvien ruoka-avunsaajien** koettu hyvinvointi ei myöskään eronnut perheen tai ystävien kanssa asuvien koetusta hyvinvoinnista. Kotitalouden rakenteen ja koetun hyvinvoinnin väliltä ei siis tässä tutkimuksessa löydetty yhteyttä. On kuitenkin muistettava, että aiemmassa ruoka-avunsaajien huono-osaisuutta koskevassa tutkimuksessa huono-osaisuuteen on linkittynyt myös yksinäisyys (Ohisalo & Saari 2014; Laihiala 2018; Salonen ym. 2018). Aiemmassa tutkimuksessa myös sosiaalinen kanssakäyminen muiden ruoka-apuun turvautuvien kanssa on koettu ruoka-avunsaajien keskuudessa tärkeäksi (Wicks ym. 2006; Turunen ym. 2012; Ohisalo & Saari 2014).

Ruoka-avunsaajien koetussa hyvinvoinnissa ei löydetty eroja sen suhteen, **kuinka kauan he olivat turvautuneet ruoka-apuun**, eli olivatko he turvautuneet apuun pidemmän vai vasta lyhyemmän aikaa. Tätä voisivat selittää elinoloihin tottuminen tai pärjäämisen kokemukset. Yksilön elinolot eivät välttämättä poikkeaa omista odotuksista elinolojen suhteen tai ympäröivän yhteisön elintasosta ja hän saattaa olla myös tottunut elinoloihinsa, minkä vuoksi hän ei koe tyytymättömyyttä niihin (Niemelä & Raijas 2012, 5; Ohisalo & Laihiala 2014; Laihiala 2018). Vaikka yksilöllä on vastoinkäymisiä, hän saattaa silti kokea pärjäävänsä ja olla kyvy-

käs saamaan vähäiset resurssinsa riittämään – hänellä on resilienssiä (Buck-McFadyen 2015; Douglas ym. 2015; Ohisalo 2017). Väestötasoon verrattuna ruoka-avunsaajien koetut pärjäämisen kokemukset ovat kuitenkin olleet vähäisempiä (Ohisalo & Saari 2014), vaikka tässä tutkimuksessa valtaosa vastaajista kokikin selviytyvänsä päivittäisistä tehtävistään hyvin. Toisaalta voisi pohtia myös sitä, onko elämään tyytyväisyys seurausta siitä, että ruoka-apu on helpottanut elämässä pärjäämistä (Ohisalo & Saari 2014; Ohisalo 2017). Elämisen pidemmän aikaa niukasti ja sinnitellen on kuitenkin todettu vaikuttavan ihmiseen negatiivisesti (Mullainathan & Shafir 2013, Ohisalon 2017, 46-47 mukaan), joten olisi voinut odottaa, että mitä kauemman aikaa ruoka-apuun on jouduttu turvautumaan, sitä matalampaa olisi myös koettu hyvinvointi.

Työttömien ruoka-apuun turvautuvien henkilöiden koettu hyvinvointi oli matalampaa kuin työssä käyvien ruoka-avunsaajien. Tämä tutkimustulos osoittaa, että työllisyystilanteella on vaikutusta koettuun hyvinvointiin ja se on linjassa väestötason tutkimuksen kanssa (Saikku 2014). Taloudelliset ongelmat liittyvät keskeisesti työttömyyteen (Saikku 2014). Kyselyyn vastanneista ruoka-avunsaajista iso osa oli työttömiä ja kysyttäessä syitä elämään tyytymättömyydelle mainitsi osa vastaajista myös syyksi työttömyyden. Iso osa ruoka-avunsaajista vastasi myös olevansa enemmän tyytymättömiä kuin tyytyväisiä koettuun taloudelliseen hyvinvointiinsa, jota tarkasteltiin elintason tyytyväisyyden ja tulojen koetun riittävyyden kautta. Tyytymättömyys elintason ja tulojen koettu riittämättömyys suhteessa kotitalouden menoihin saattaisivat viitata siihen suuntaan, että tutkimuksen ruoka-avunsaajien taloudelliset resurssit olisivat niukat. Myös aiemmassa tutkimuksessa ruoka-apuun turvautumisen taustalla on ollut usein syviä taloudellisia haasteita (Douglas ym. 2015; Prayogo ym. 2017; Salonen ym. 2018) kuten viiveitä sosiaalietuuksien ja tukien saannissa, velkaantumista tai äkillisiä tulonmenetyksiä (Douglas ym. 2015; Prayogo ym. 2017). Pittin ym. (2015) tutkimuksessa ruoka-apuun turvautuvat henkilöt kokivat hyvinvoinnin haasteikseen heikon taloudellisen tilanteen ja vakituisen työn puuttumisen. Väestötasolla tarkasteltuna suomalaisten työssä käyvien koettu hyvinvointi on parempaa kuin työttömien, ja erot näiden ryhmien välillä ovat suurimmat koetussa taloudellisessa hyvinvoinnissa (Saikku 2014).

Ruoka-apuun turvautuvien **miesten koettu hyvinvointi oli matalampaa kuin naisten**. Suurempi osa miehistä kuin naisista myös koki olevansa tyytymättömiä elämäänsä sekä olevansa eri mieltä väitteestä ”Selviydyn päivittäisistä tehtävistäni hyvin”. Nämä tulokset ovat saman-

suuntaisia aiemman tutkimuksen kanssa (Ohisalo 2017), jossa ruoka-avussa käyvät naiset kokivat pärjäävänsä elämässään miehiä paremmin. Myös kansainvälisissä väestötason tutkimuksissa naisten koettu hyvinvointi on ollut usein miesten kokemaa parempaa (Ohisalo 2017). Ruoka-avunsaajien koetussa hyvinvoinnissa ei löydetty eroja ylimmän koulutusasteen suhteen, vaikka niin olisi voinut olettaa, koska koulutuksella on vaikutusta elintason tyytyväisyyteen (Ohisalo 2017). Suuremmalla otoskoolla olisi saattanut löytyä merkitseviä eroja koetussa hyvinvoinnissa koulutustason suhteen, koska eri koulutusryhmien koetussa hyvinvoinnissa oli pieniä eroja, vaikka ne eivät olleetkaan tilastollisesti merkitseviä.

Ruoka-avun oheen tarvitaan myös muunlaista apua: saatu ruoka itsessään ei ole kaikille riittävä apu. Myöskään aiemmissa tutkimuksissa saadun ruoka-avun ei välttämättä koettu vastaavan omia tarpeita avunhakijana (Douglas ym. 2015; Salonen ym. 2018). Aiemmassa suomalaisessa tutkimuksessa ruoka-apuun turvautuvat ovat kokeneet saavansa tarvitsemaansa tukea, apua ja palveluita niin kaupungilta kuin lähipiiriltään muuta väestöä vähemmän (Ohisalo & Saari 2014). He, jotka eivät tässä tutkimuksessa olleet tyytyväisiä saamaansa avun määrään vastasivat avuntarpeista kysyttäessä toivovansa muun muassa taloudellista apua, apua arkeen sekä henkistä tukea ja keskusteluapua, mikä osoittaa, että ruoka-avun oheen tarvitaan myös muunlaista apua. Erityisesti vastaajat toivoivat, että keskusteluapua ammattilaisen kanssa saisi nopeammin, ja muutama vastaaja vastasi suoraan toivovansa apua myös mielenterveyden ongelmiin. Kanadalaisessa laadullisessa tutkimuksessa ruoka-apuun turvautuvat naiset kokivat henkistä pahoinvointia: stressiä, huolta ja masennusta (Buck-McFadyen 2015). Myös suomalaisessa laajassa ruoka-avunsaajia koskevassa tutkimuksessa kahdella viidestä ruoka-avunsaajasta oli mielenterveyden ongelmia (Salonen ym. 2018). Mielenterveyden ongelmista ei kuitenkaan kysytty tässä tutkimuksessa erikseen, joten tämän tutkimuksen perusteella ei voida sanoa kyselyyn vastanneiden ruoka-avunsaajien mahdollisista mielenterveyden ongelmista enempää.

7.2 Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden arviointi

Tutkimuksen aineisto (n=157) oli suhteellisen pieni, minkä vuoksi tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää koskemaan ruoka-avunsaajia laajemmin. Kaikkein heikoimmassa asemassa olevat ihmiset vastaavat kuitenkin vähiten kyselytutkimuksiin (Lehtelä & Kestilä 2014), mihin nähden tähän ruoka-apukyselyyn saatiin paljon vastauksia. Huomioitavaa on myös, että

kullakin kerralla Suomen Punaisen Ristin järjestämässä ruoka-avussa käy Kemissä noin 100-110 ihmistä ja Rovaniemellä 80-150 ihmistä, joten näihin kävijämääriin suhteutettuna kyselyyn saatiin hyvä määrä vastauksia. Tutkimuskohteena ruoka-avunsaajien nähdään olevan vaikeasti tutkittava väestöryhmä, millä viitataan niihin ihmisiin, jotka jäävät väestötutkimusten ulkopuolelle, koska heitä on vaikea tavoittaa tai heistä ei ole tiedossa perusjoukkoa (Ohisalo 2017). Tutkittaessa suomalaisen väestön hyvinvointia tavoittamatta kaikkein heikoimmassa asemassa olevia ihmisiä, saatetaan suomalaisten hyvinvoinnista saada vääristynyt kuva (Saari 2015). Vaikeasti tutkittavien väestöryhmien mukaan saaminen tutkimuksiin on siis tärkeää (Ohisalo 2017).

Hyvinvoinnin ja koetun hyvinvoinnin tutkimuksissa on hyödynnetty monia erilaisia mittareita. Tämä asetti haasteensa tutkielman näkökulman kannalta oikeanlaisen mittarin valintaan. Tässä tutkimuksessa päädyttiin soveltamaan samaa mittaria, jota ruoka-avunsaajien koetun hyvinvoinnin tutkimuksessa on aiemmin hyödynnetty. Tässä tutkimuksessa haluttiin tarkastella ruoka-avunsaajien koettua hyvinvointia subjektiivisesti, joten tutkimuksessa hyödynnettiin Maailman terveysjärjestön lyhyttä elämänlaadun mittaria (WHOQOL-BREF), joka on validi ja reliaabeli mittari. Huomioitavaa kuitenkin on, että tutkimuksen kyselylomake pohjautui vain osittain tähän mittariin, eikä sitä käytetty kokonaisuudessaan eikä täysin samoilla kysymyksen asetteluilla. WHOQOL-BREF –mittarista käytettiin vain fyysistä, psyykkistä ja taloudellista hyvinvointia sekä sosiaalisia suhteita mittaavia osa-alueita, eikä elinympäristön osa-aluetta tarkasteltu juurikaan. Tämä vaikeuttaa tutkimustulosten vertailua muihin tutkimuksiin, joissa on käytetty WHOQOL-BREF –mittaria kokonaisuudessaan. Mittarin kysymykset muotoiltiin aiemman ruoka-avunsaajien koettuun hyvinvointiin kohdistuvan suomalaisen tutkimuksen (Ohisalo 2017) pohjalta, jotta kysymykset soveltuisivat paremmin ruoka-avunsaajille kohderyhmänä ja jotta näitä tutkimuksia voitaisiin tarkastella paremmin suhteessa toisiinsa. Tässä tutkimuksessa koettua hyvinvointia mittaavista väitteistä tehtiin summamuuttuja, jonka Cronbachin alfa oli korkea (0.862). Korkea Cronbachin alfa kertoo summamuuttujan luotettavuudesta ja johdonmukaisuudesta, ja että kaikki siihen sisältyvät väittämät mittaavat samaa asiaa.

Ruoka-apukyselyn koettua hyvinvointia mittaavia kysymyksiä ei kysytty suhteessa aikaan (esimerkiksi muodossa ”jos ajattelet viimeisintä kuukautta, koetko olevasi tyytyväinen elämäsi”), minkä vuoksi vastauksia ei voida pitää keskiarvona yksilön koetusta hyvinvoinnista.

Vastaajien elämään tyytyväisyyden arviointi saattoi olla vain vastaushetken mielipide, ja olla riippuvainen myös paikasta, jossa kyselyyn vastattiin. Lisäksi joitakin aineiston analysoinnissa käytettyjä muuttujia luokiteltiin uudelleen, jotta haluttuja analysointimenetelmiä voitiin käyttää. Huomioitavaa on, että uudelleen luokiteltaessa muuttujia kadotetaan aina informaatiota. Myös puhelimitse saatujen kyselyvastausten kirjaamisessa on riskinsä vastausten väärin kirjaamiselle, vaikka tämä pyrittiin tekemään huolellisesti.

Tutkijan kokemattomuus ja kyselylomakkeen laatiminen ensisijaisesti muihin kuin tämän tutkielman tarkoituksiin ja ennen tutkielman tarkkojen tutkimuskysymysten asettamista asetti haasteensa tutkimuksen tekemiselle. Vielä syvempi perehtyminen kirjallisuuteen koetun hyvinvoinnin mittaamisesta ennen kyselylomakkeen laatimista olisi auttanut kysymysten muotoilussa. Kysely toteutettiin osana Suomen Punaisen Ristin hanketta, jossa haluttiin selvittää ruoka-avunsaajien hyvinvoinnin kokemuksia kesän 2018 aikana. Tämä asetti aikataulullisen haasteen kyselylomakkeen laatimiselle.

Tutkimuksen aineistona toimineeseen ruoka-apukyselyyn oli mahdollista vastata vain suomeksi, mikä sulkee tutkimuksen ulkopuolelle ne Suomen Punaisen Ristin Kemin tai Rovaniemen ruokajakeluissa käyvät ihmiset, jotka eivät osaa suomea. Muutoin kaikkien ruoka-avunsaajien, joilla oli puhelinnumero tai sähköpostiosoite, oli halutessaan mahdollista vastata kyselyyn. Kyselyyn vastaaminen ei ollut paikkaan sidottua, joten kyselyyn oli mahdollista vastata myös niiden ruoka-apuun turvautuvien ihmisten, joille jokin toinen ihminen hakee ruokaa heidän puolestaan. Kyselytutkimuksesta ja siihen osallistumisesta myös tiedotettiin kaikkia Kemin ja Rovaniemen ruoka-avun listalla olevia ihmisiä. Toisaalta jalkautuminen ruoka-avun jakelupisteisiin ja kyselyaineiston kerääminen paikan päällä olisi voinut madaltaa joidenkin ruoka-avunsaajien kynnystä vastata kyselyyn (Ohisalo 2017).

Tutkimuksessa noudatettiin hyviä tieteellisiä käytäntöjä tiedonhankinnasta viittauskäytäntöihin ja aineiston keruuseen, analysointiin ja tulosten tulkintoihin (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Tutkimuksen laadullisessa osuudessa, kyselyn avoimia vastauksia lainatessa ei tuotu ilmi lainattujen vastaajien taustatietoja, jotta yksittäisiä tutkittavia ei voitaisi aineiston pienestä koosta johtuen tunnistaa vastauksista. Näin pyrittiin säilyttämään vastaajien anonymiteetti. Myös kyselyaineiston säilyttämisessä noudatettiin tieteelliselle tiedolle asetettuja vaatimuksia. Kyselyaineisto säilytettiin vuoden ajan kyselyn sulkeutumisesta Questback-

kyselyalustalla, jolla aineiston kerääminen toteutettiin. Kyselyn tiedot olivat suojattu EU:n yleisen tietosuojasetuksen (GDPR) mukaisesti Questbackissa. Aineiston käsittelyä ja analyysiä varten Questback-alustalta tallennettu raakadata tallennettiin ilman kyselyssä kerättyjä henkilötietojen osia (sähköposti/puhelinnumero) tutkielmantekijän henkilökohtaiseen tiliin yhteydessä olevalle yliopiston verkkolevylle. Pro gradu -tutkielman valmistuttua aineisto poistetaan yliopiston verkkolevyltä. Aineisto ilman henkilötietoja tullaan säilyttämään Suomen Punaisen Ristin keskuksimiston suojatuilla verkkolevyillä kansiossa, johon on rajoitettu pääsy vain Terveyden ja hyvinvoinnin yksikön työntekijöillä. Aineistoa säilytetään verkkolevyllä enintään 10 vuotta ja käytetään kehittämistyön tukena.

7.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tämän tutkimuksen johtopäätöksinä voidaan todeta, että:

- Suomen Punaisen Ristin Kemin ja Rovaniemen ruoka-apuun turvautuvien ruoka-avunsaajien koettu hyvinvointi on suhteellisen hyvä.
- Ruoka-apuun turvautumisen taustalla on kuitenkin taloudellisesti tiukkoja elämäntilanteita, joten ruoka-avunsaajien koettua taloudellista hyvinvointia tulisi tukea.
- Erityisesti työttömien ruoka-avunsaajien sekä ruoka-apuun turvautuvien miesten koettua hyvinvointia tulisi tukea.
- Ruoka-apu itsessään ei ole riittävä apu, vaan apua tarvitaan taloudellisen avun lisäksi myös terveydestä huolehtimiseen sekä arkisiin asioihin, kuten lasten- ja kodinhoitoon.
- Ruoka-apuun turvautuu ihmisiä monessa eri elämäntilanteessa. Ruoka-avunsaajien moninaiset avuntarpeet tulisi huomioida, ja tutkia niitä lisää esimerkiksi toimintatutkimuksella, jotta apua voitaisiin kohdentaa niihin asioihin, joihin sitä todella tarvitaan.

Tämän tutkimuksen tulosten perustella voitaneen sanoa, että Kemin ja Rovaniemen ruoka-apuun turvautuvat ihmiset kokevat hyvinvointinsa suhteellisen hyväksi. Ruoka-avunsaajat olivat enemmän tyytyväisiä kuin tyytymättömiä elämäänsä ja tulokset osoittavat, että ruoka-avunsaajat kokevat psykososiaalisen hyvinvointinsa suhteellisen hyväksi. Kuitenkin tutkimuksen tulosten valossa näyttäisi siltä, että ruoka-apuun turvautumisen ja elämään tyytymättömyyden taustalla on usein taloudellisia haasteita, jotka ovat yhteydessä myös ruoka-avunsaajien kokemaan hyvinvointiin. Tämä osoittaa, että ruoka-apuun turvautuvat ihmiset ovat usein jollain lailla taloudellisesti tiukassa tilanteessa ja siten tarvitsevat myös muuta ta-

loudellista apua. Tätä päätelmää vahvistaa myös se, että tässä tutkimuksessa työttömät ruoka-apuun turvautuvat ihmiset kokivat hyvinvointinsa matalammaksi kuin työssä käyvät ruoka-avunsaajat. Kemin ja Rovaniemen ruoka-avunsaajien koettua hyvinvointia tulisikin tutkia lisää erityisesti koetun taloudellisen hyvinvoinnin osalta. Lisäksi aihetta voitaisiin tutkia vielä lisää siltä osin, mitkä ovat niitä tekijöitä, jotka luovat ja tukevat ruoka-avunsaajien psykososiaalista hyvinvointia ja vahvistavatko esimerkiksi sosiaaliset verkostot ruoka-avunsaajien elämässä pärjäämisen kokemusta taloudellisista haasteista huolimatta (Kouvo 2014).

Ruoka-apuun turvautuvat naiset kokivat hyvinvointinsa paremmaksi kuin ruoka-apuun turvautuvat miehet, mikä osoittaa, että koettua hyvinvointia tukevia toimenpiteitä tulisi kohdentaa erityisesti miehille. Tulokset osoittivat myös sen, että ruoka-apuun turvautuvat ihmiset toivovat myös muuta apua ruoka-avun lisäksi: niin taloudellista tukea kuin apua terveydestä huolehtimiseen ja arjen askareisiin. Tämä tutkimus vahvistaa aiempaa tutkimusta siitä, että ruoka-apuun turvautuu ihmisiä monessa eri elämäntilanteessa, eikä kyseessä ole yhtenäinen joukko, jolla on yhtenäiset avuntarpeet (Douglas ym. 2015; Ohisalo 2017; Salonen ym. 2018). Ruoka-apuun turvautuvien ihmisten koettuja avuntarpeita ja yksilöllisiä syitä ruoka-apuun turvautumisen taustalla olisi hyvä tutkia lisää, jotta apua voitaisiin kohdentaa tarkemmin niihin asioihin, joihin sitä tarvitaan. Tutkimusmuotona tähän voisi soveltua toimintatutkimus.

Jotta ruoka-avunsaajien koetun hyvinvoinnin yhteyttä kotitalouden rakenteeseen voitaisiin tarkastella tarkemmin, tulisi aihetta tutkia laajemmalla otannalla. Olisi mielenkiintoista tietää, eroaako esimerkiksi ruoka-apuun turvautuvien lapsiperheiden kokema hyvinvointi yksin asuvien kokemasta hyvinvoinnista. Tässä tutkimuksessa työttömien ja työssä käyvien hyvinvoinnin kokemukset erosivat toisistaan. Jatkossa voitaisiin tutkia vielä myös sitä, onko työttömien ja työssä käyvien ruoka-avunsaajien välillä eroja koetun hyvinvoinnin eri ulottuvuuksissa.

Ruoka-apuun turvautuvien ihmisten koetun hyvinvoinnin tutkimuksella saadaan arvokasta tietoa niistä ihmisistä, jotka asettuvat valtaväestön ulkopuolelle ja joiden kokemukset eivät tavallisesti näy väestötutkimuksissa (Ohisalo 2017). Hyvinvointivaltiossa ei tulisi olla sijaa ruoka-avulle (Hänninen ym. 2008), ja ruoka-apu ”paljastaa osan siinä olevista aukkopaikoista” (Ohisalo & Saari 2014, 110). Ruoka-apu on kuitenkin monelle ihmiselle tärkeää elämässä pärjäämisen kannalta, ja siksi sillä tulisi pyrkiä vastaamaan monipuolisesti avunhakijan tarpeisiin.

LÄHTEET

- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. 1. Painos. Helsinki: WSOY 1976.
- Allardt, E. 1993. Having, Loving, Being: an Alternative to the Swedish model of Welfare Research. Teoksessa A. Sen., Nussbaum, M. C., & World Institute for Development Economics Research. The Quality of Life. Oxford: Clarendon Press, 88–94.
- Booth, S., Begley, A., Mackintosh, B., Kerr, D. A., Jancey, J., Caraher, M., ... & Pollard, C. M. 2018. Gratitude, resignation and the desire for dignity: lived experience of food charity recipients and their recommendations for improvement, Perth, Western Australia. *Public health nutrition*, 21(15), 2831–2841. doi:10.1017/S1368980018001428.
- Buck-McFadyen, E. V. 2015. Rural food insecurity: When cooking skills, homegrown food, and perseverance aren't enough to feed a family. *Canadian Journal of Public Health*, 106(3), e140–e146. doi: 10.17269/CJPH.106.4837.
- Diener, E. 1984. Subjective well-being. *Psychological Bulletin* 94(3), 542–575.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. 1999. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin* 125(2), 276–302.
- Douglas, F., Sapko, J., Kiezebrink, K., & Kyle, J. 2015. Resourcefulness, desperation, shame, gratitude and powerlessness: Common themes emerging from a study of food bank use in Northeast Scotland. *AIMS Public Health*, 2(3), 297–317. doi:10.3934/publichealth.2015.3.297.
- Easterlin, R.A.1995. Will raising the incomes of all increase the happiness of all? *Journal of Economic Behaviour and Organization* 27 (1), 35–47.
- Ervasti, H. & Saari, J. 2011. Onnellisuus hyvinvointivaltiossa. Teoksessa J. Saari (toim.) Hyvinvointi: Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press 2011, 191–218.
- Hiilamo, H., Pesola, U. & Tirri, S. 2008. Kirkon ruoka-apu. Teoksessa S. Hänninen, J. Karjalainen, K-M. Lehtelä & Tiina Silvasti (toim.) Toisten pankki – Ruoka-apu hyvinvointivaltiossa. Helsinki: Stakes, 115–124.
- Hänninen, S., Karjalainen, J., Lehtelä, K-M. & Silvasti, T. 2008. Leipäjonoista ruokapankkeihin. Teoksessa S. Hänninen, J. Karjalainen, K-M. Lehtelä & Tiina Silvasti (toim.) Toisten pankki – Ruoka-apu hyvinvointivaltiossa. Helsinki: Stakes, 5–20.

- Joutsenniemi, K. & Lipponen, K. 2015. Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu. Suomen lääkärilehti 39(15), 2515-3519, 2515–2519.
- Kainulainen, S. & Saari, J. 2013. Koettu huono-osaisuus Suomessa. Teoksessa M. Niemelä & J. Saari (toim.) Huono-osaisten hyvinvointi Suomessa. Helsinki: Kela, 22–42.
- Karvonen, S. & Kestilä, L. 2014. Nuorten aikuisten syrjäytymisvaaraan liittyvä huono-osaisuus. Teoksessa M. Vaarama, S. Karvonen, L. Kestilä, Moisio, P. & A. Muuri (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2014. Tampere: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 160–177.
- Karvonen, S., Martelin T., Kestilä L. & Junna, L. 2019. Tulotason mukaiset terveysterot. Teoksessa L. Kestilä & S. Karvonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2018. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019, 101-119.
- Karvonen, S. 2019. Koetun hyvinvoinnin tila tunnuslukujen valossa. Teoksessa L. Kestilä & S. Karvonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2018. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019, 96–100.
- Kontio, E. & Johansson, K. 2007. Systemaattinen tarkastelu alkuperäistutkimuksien laatuun. Teoksessa K. Johansson, A. Axelin, M. Stolt & R-L. Ääri (toim.). 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. 101–108.
- Kouvo, A. 2014. Eväitä luottamukseen? Ruoka-avussa käyvien luottamus ihmisiin ja viranomaisiin sekä niitä ennustavat tekijät. Teoksessa M. Ohisalo & J. Saari. Kuka seisoo leipäjonossa? Ruoka-apu 2010-luvun Suomessa. Kunnallissalan kehittämissäätiön Tutkimusjulkaisu-sarjan julkaisu nro 83. Helsinki: KAKS – Kunnallissalan kehittämissäätiö 2014, 70-80.
- Lagerspetz, E. 2011. Hyvinvoinnin filosofia teoksessa J. Saari (toim.) Hyvinvointi: suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 79-105.
- Lahelma, E., Pentala, O., Helldán, A., Helakorpi, S. & Rahkonen, O. 2017. Koetun terveyden koulutusryhmittäiset erot ovat pysyneet tasaisen suurina. Suomen lääkärilehti, 72(25-32), 1629-1634.
- Laihiala, T. 2018. Kokemuksia ja käsityksiä leipäjonoista: huono-osaisuus, häpeä ja ansaitsevaisuus. Itä-Suomen Yliopiston julkaisuja, 163.
- Laihiala, T. & Ohisalo, M. 2017. Leipäjonot sukupuolisen ja sosiaalisen eriarvoisuuden ilmentäjinä. Sosiologia 54(2), 128–149.

- 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. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014, 270–281.
- Maslow, A. 1987. *Motivation and personality*. 3. Painos. New York: Harper and Row cop. 1987.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp 2005.
- Niemelä, M., & Rajas, A. 2012. Kohtuullinen kulutus ja perusturvan riittävyys. Näkökulmia kohtuullisen kulutuksen määrittelyyn ja mittaamiseen. Helsinki: Kelan tutkimusosasto 2012.
- Niemelä, M. & Saari, J. 2013. Suomalaisen yhteiskunnan notkelmat. Teoksessa M. Niemelä & J. Saari (toim.) Huono-osaisten hyvinvointi Suomessa. Helsinki: Kelan tutkimusosasto 2013, 22–42.
- Nummenmaa, L. 2004. Käyttätymistieteiden tilastolliset menetelmät. 1.–4. -painos. Helsinki: Tammi 2004.
- 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. Kunnallisalan kehittämissäätöön Tutkimusjulkaisu-sarjan julkaisu nro 83. Helsinki: KAKS – Kunnallisalan kehittämissäätö 2014, 96-108.
- Ohisalo, M. & Määttä, A. 2014. Viimeisen luokun jälkeen – ruoka-avussa käyvien paikka julkisessa palvelu- ja tulonsiirtoverkossa. Teoksessa M. Ohisalo & J. Saari Kuka seisoo leipäjonossa? Ruoka-apu 2010-luvun Suomessa. Kunnallisalan kehittämissäätöön Tutkimusjulkaisu-sarjan julkaisu nro 83. Helsinki: KAKS – Kunnallisalan kehittämissäätö 2014, 42-58.
- Ohisalo, M. & Saari, J. 2014. Kuka seisoo leipäjonossa? Ruoka-apu 2010-luvun Suomessa. Kunnallisalan kehittämissäätöön Tutkimusjulkaisu-sarjan julkaisu nro 83. Helsinki: KAKS – Kunnallisalan kehittämissäätö 2014.
- Ohisalo, M., Eskelinen, N., Laine, J., Kainulainen, S. & Saari, J. 2014. Avun tilkkutäkki – suomalaisen ruoka-avun monimuotoisuus. Espoo: Raha-automaattiyhdistys.
- Ohisalo, M. 2017. Murusia hyvinvointivaltion pohjalla: Leipäjonot, koettu hyvinvointi ja huono-osaisuus. Itä-Suomen Yliopiston julkaisuja, 148.
- Pitt, R. S., Sherman, J., & Macdonald, M. E. 2015. Low-income working immigrant families in Quebec: Exploring their challenges to well-being. *Canadian Journal of Public Health*, 106(8), e539–e545. doi: 10.17269/CJPH.106.5028.

- Prayogo, E., Chater, A., Chapman, S., Barker, M., Rahmawati, N., Waterfall, T., & Grimble, G. 2017. Who uses foodbanks and why? Exploring the impact of financial strain and adverse life events on food insecurity. *Journal of Public Health*, 40(4), 676–683. doi:10.1093/pubmed/fox133.
- Raijas, Anu. 2008. Arjen hyvinvointi ja mahdollisuudet sen mittaamiseen. Työselosteita ja esitelmiä 110. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Riches, G. & Silvasti, T. 2014. Hunger in the Rich World: Food Aid and Right to Food Perspectives. Teoksessa G. Riches & T. Silvasti (toim.) *First World Hunger Revisited: Food Charity or the Right to Food? 2. Painos*. Basingstoke: Palgrave Macmillan 2014, 1–14.
- Saari, J. 2011. Hyvinvoinnin kentät. Teoksessa J. Saari (toim.) *Hyvinvointi: Suomalaisen yhteiskunnan perusta*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press 2011, 33–78.
- Saari, J. 2015. Huono-osaiset: Elämän edellytykset yhteiskunnan pohjalla. Helsinki: Gaudeamus.
- Saikkonen, P., Karvonen, S. & Kestilä, L. 2019. Katse kohti hyvinvointipolitiikan tulevaisuutta. Teoksessa L. Kestilä & S. Karvonen (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2018*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 332–344.
- Saikku, P., Kestilä, L. & Karvonen, S. 2014. Työttömien ja työllisten koettu hyvinvointi toimintavalmiuksien viitekehyksessä. Teoksessa M. Vaarama, S. Karvonen, L. Kestilä, Moisio, P. & A. Muuri (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2014*. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 118–143.
- Salonen, A. S. 2016. Food for the soul or the soul for food: Users' perspectives on religiously affiliated food charity in a Finnish city. Helsinki: University of Helsinki 2016.
- Salonen, A. S., Ohisalo, M., & Laihiala, T. 2018. Undeserving, disadvantaged, disregarded: Three viewpoints of charity food aid recipients in Finland. *International journal of environmental research and public health*, 15(12), 2896. doi:10.3390/ijerph15122896.
- Sihto, M. 2016. Terveyden edistämisen lähestymistapoja terveyseroihin: yksilöllinen, sosiaalirakenteellinen ja kolmas tie. Teoksessa M. Sihto & S. Karvonen (toim.) *Terveyden edistäminen ja eriarvoisuus: Lähestymistapoja ja ratkaisuja*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Silvasti, T. 2011. Ruoka-avun vakiinnuttaminen Suomessa. Tarpeen ja oikeutuksen jäljillä. *Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti*, 279–289.
- Tapio-Biström, M. & Silvasti, T. 2012. Globaalin elintarvikejärjestelmän ekologiset ja sosiaaliset haasteet. Teoksessa T. Mononen & T. Silvasti (toim.) *Hyvä ja paha ruoka:*

- Ruoan tuotannon ja kuluttamisen vaikutukset. 1. Painos. Helsinki: Gaudeamus Oy, 69–89.
- Turunen, S., Ohisalo, M., Petrovskaja, V., & Tukiala, A. K. 2012. Kuka käy leipäjonossa. Pääkaupunkiseudun ruoanjakotutkimuksen tuloksia. Helsinki: Soccan työpapereita 1.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012.
- The Joanna Briggs Institute. 2014. Joanna Briggs Institute Reviewers' Manual: 2014 edition. Australia: The Joanna Briggs Institute.
- Therborn, G. & Henttonen, T (suom). 2014. Eriarvoisuus tappaa. Tampere: Vastapaino.
- Thompson, C., Smith, D., & Cummins, S. J. 2018. Understanding the health and wellbeing challenges of the food banking system: A qualitative study of food bank users, providers and referrers in London. *Social Science & Medicine*, 211, 95–101. doi: 10.1016/j.socscimed.2018.05.030.
- Tilastokeskus. 2018. Suomi maailman kärjessä. Viitattu 24.9.2019. <https://www.stat.fi/ajk/satavuotiassuomi/suomimaailmankarjessa.html>.
- Tilastokeskus. 2019. 5. Käsitteitä. Viitattu 10.11.2019. https://www.stat.fi/til/tyti/2016/14/tyti_2016_14_2017-10-10_kat_005_fi.html.
- Törmäkangas, T. 2016. Varianssianalyysi. Tutkimusaineiston kvantitatiivinen analyysi (LTKY012). Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Opetusmoniste.
- Vaarama, M., Siljander, E., Luoma, M.-L. & Meriläinen, S. 2010a. Suomalaisten kokema elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa M. Vaarama, P. Moisio & S. Karvonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2010. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 126–149.
- Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. 2010b. Johdanto: Suunnanmuutos eriarvoisuudessa. Teoksessa M. Vaarama, P. Moisio & S. Karvonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2010. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 10–18.
- WHOQOL Group. 1998. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychol Med* May. 1998; 28(3):551–558.
- Wicks, R., Trevena, L. J., & Quine, S. 2006. Experiences of food insecurity among urban soup kitchen consumers: insights for improving nutrition and well-being. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(6), 921–924. doi: 10.1016/j.jada.2006.03.006.

LIITTEET

Liite 1 Lähdeaineiston systemaattinen tiedonhaku

Lähdeaineiston systemaattinen tiedonhaku tehtiin neljässä eri tietokannassa: CINAHL EBSCOHOST-, Proquest Social Services Abstracts-, Pubmed- ja Medline- tietokannoissa kesäkuussa 2019. Kaikissa tietokannoissa oli rajauksena vertaisarvioidut artikkelit. Tutkimusten laatua tarkasteltiin soveltuvin osin Kontio & Johanssonin (2007) ja The Joanna Briggs Instituten (2014) laadun arvioinnin kriteeristöjen kautta. Kaikissa lähdeaineiston tutkimuksissa käytetyt menetelmät sopivat tutkimusasetelmiin ja niillä saatiin vastauksia tutkimuskysymyksiin. Muutamissa tutkimuksissa käytettiin useita eri tutkimusmenetelmiä (Douglas ym. 2015; Salonen ym. 2018; Thompson ym. 2018), menetelmien triangulaatiota, mikä lisää näiden tutkimusten luotettavuutta. Tutkimuksen eettisyyden arviointi oli jäänyt muutamissa tutkimuksissa vähäiselle (Wicks ym. 2006; Pitt ym. 2015; Booth ym. 2018), mutta muutoin tutkimuksissa ei ollut suurempia puutteita. Tutkimukset pisteytettiin laadunarvioinnin kriteeristöjen mukaan siten, että laadullisen tutkimuksen suurin pistemäärä oli 16 ja määrällisen tutkimuksen 15. Kunkin tutkimusartikkelin saama pistemäärä kirjattiin taulukkoon liitteessä 2.

Hakulause: ("food bank*" OR foodbank* OR "food aid" OR "food insecurity" OR "food security" OR "food poverty" OR "food charity" OR "food justice" OR "food assistance") AND ("perceived well-being" OR well-being OR "subjective well-being")

-> Pubmed -tietokannassa pois hakusanat "food insecurity" ja "food security", koska näiden hakusanojen kanssa alkoi tulla tutkimuksia, jotka käsittelivät vääränlaisia aiheita.

Rajaukset: vertaisarvioidut, englanninkieliset, koko teksti saatavilla

Hakutulokset: yhteensä 779 artikkelia, joista otsikoiden ja abstraktien perusteella rajautui 163, ja joista vielä rajautui 22 artikkelia, jotka luettiin kokonaan. Manuaalisen haun kautta mukaan otettiin yksi tutkimus. Lopulta artikkeleita otettiin yhteensä mukaan 9.

Sisäänottokriteerit: artikkeli käsittelee kehittyneiden maiden/teollisuusmaiden ruoka-aputoimintaa ja sen piirissä olevien ihmisten koettua hyvinvointia

Poissulkukriteerit:

*artikkeli käsittelee:

-ruoka-apua kehitysmaissa

-lisääntymisterveyttä tai HIV

-terveellistä ruokavaliota tai sen parantamiseen tähtäävää ohjelmaa, tai jotain muuta ”ruoka-ohjelmaa”

-ruoan laatua

*artikkeli ei käsittele ruoka-avunsaajia ja heidän kokemuksiaan

Tutkimukset sijoituivat Englantiin, Australiaan, Suomeen, Kanadaan ja Skotlantiin, jotka kaikki ovat teollisuusmaita ja joissa ruoka-aputoiminnan peruslähtökohdat ovat samanlaiset, mutta toteutustavat saattavat vaihdella. Tutkimusten otoskoot vaihtelivat paljon ja sijoituivat välille N=7-3474. Laadullisia menetelmiä käyttäneissä tutkimuksissa tutkimusaineistot kerättiin haastattelemalla (Wicks ym. 2006; Buck-McFadyen 2015; Douglas ym. 2015; Pitt ym. 2015; Booth ym. 2018; Salonen ym. 2018; Thompson ym. 2018) ja havainnoimalla (Buck-McFadyen 2015; Douglas ym. 2015; Salonen ym. 2018) ruoka-apuun turvautuvia tai heidän parissaan työskenteleviä ihmisiä. Määrällisissä tutkimuksissa aineistoina oli kyselyaineistoja (Douglas ym. 2015; Prayogo ym. 2017; Ohisalo 2017; Salonen ym. 2018).

Liite 2 Järjestelmällisellä tiedonhaulla haettu lähdeaineisto

Tutkimus	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusasetelma ja -aineisto	Keskeiset tulokset
Booth ym. 2018 Australia Laadunarviointi Kontio & Johansson (2007): 12/16	Kartoittaa ruoka-avunsaajien näkemyksiä ruoka-avusta ja sen kehittamisestä sekä ymmärtää ruoka-apuun turvautumista ilmiönä	Kvalitatiivinen fenomenologinen tutkimus: semi-strukturoidut haastattelut CFS:n (charitable food service) saajille (n=14)	-Ruoka-avussa käymisen taustalla monenlaisia asioita: köyhyyttä, terveysongelmia ja asunnottomuutta -Ruoka-apuun turvautumisen aika vaihteli 8:sta kuu-kaudesta 40 vuoteen -Ruoka-avunsaajat kokivat kiitollisuutta ruuasta, mutta olivat myös alistuneita ruoan huonolle laadulle ja kokivat ettei saatu ruoka täyttänyt tarpeita -Ruoka-avunsaajat toivoivat enemmän terveellistä ruokaa, vaihtelua sekä parempilaatuista ruokaa -Ruoka-avunsaajat kokivat, että avun saaminen kävi täyspäiväisestä työstä: ruoka-apuun oli haasteellista kulkea ja saada siitä riittävästi informaatiota -Ruoka-apuun turvautumisen koettiin myös kuluttavan itsekunnioitusta/arvon tunnetta, koska ruokaa ei ollut mahdollista itse valita ja ruoan jonottamiseen liittyi häpeää
Buck-McFadyen 2015 Kanada Laadunarviointi Kontio & Johansson (2007): 11/16	Tutkia millaisia kokemuksia ruokaturvattomuudesta haja-asutusseudulla asuvilla perheellisillä naisilla on	Kvalitatiivinen (etnografinen) tutkimus: semi-strukturoidut haastattelut ruokapankissa käyville perheellisillä naisilla, jotka asuivat haja-asutusseuduilla (n=7), sekä haastattelijan tekemä havainnointi ruokapankissa	-Naiset kokivat ruokaturvattomuuden vaikuttavan heidän henkiseen hyvinvointiinsa ja ihmissuhteisiin -He kokivat stressiä, huolta, masennusta ja itsetuhoisuutta, epäonnistumisen kokemuksia, häpeää -Naisilla oli resilienssiä ja erilaisia strategioita yrittää pärjätä sillä vähällä mitä heillä oli: he säilöivät ruokaa ja kasvattivat, metsästivät sekä kalastivat -Naiset tekivät myös taloudellista priorisointia: maksoivat puolittaisia laskuja ja jättivät itse syömättä ja osa ottamatta lääkkeitään jotta heidän lapsensa saisivat syödäkseen -Haja-asutusseudulle ominaiset piirteet kuten sosiaalinen tukiverkosto ja luottamuksen ilmapiiri auttoivat naisia jaksamaan, mutta toisaalta kulkemisen vaikeus ja huonot työllistymismahdollisuudet vaikeuttivat heidän kokemaa ruokaturvattomuutta

Tutkimus	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusasetelma ja -aineisto	Keskeiset tulokset
Douglas ym. 2015 Skotlanti Laadunarviointi Kontio & Johansson (2007): 14.5/16 Laadunarviointi The Joanna Briggs Institute (2014): 11/15	Tutkia: -ketkä käyvät ruokapankissa ja mitkä tekijät ovat ajaneet hakemaan apua ruokapankista -millaisia keinoja ruokapankissa kävijöillä on kotitaloutensa ruokaturvattomuuden lieventämiseen ja mitä mieltä he olivat ruokapankissa jaetusta ruoasta sekä kuinka he sisällyttävät sen ruokavalioonsa	Kvantitatiivinen (n=423) ja kvalitatiivinen (n=7) tutkimus -Ruokapankin ”asiakasrekisterin” tarkastelu (kysely, jonka jokainen avunhakija aluksi täyttää), ruokapankin toiminnan ja asiakkaiden havainnointi 4kk:n ajan (etnografinen lähestymistapa), nykyisten ja entisten ruokapankissa kävijöiden haastattelut (n=7)	-Ruokapankin apuun turvautuvat ihmiset monista eri sosioekonomisista taustoista -Ruokapankissa kävi enemmän miehiä kuin naisia, muissa sosiodemografisissa kysymyksissä oli enimmäkseen puuttuvaa tietoa -Ruokapankissa käymisen taustalla velkaantumista ja sosiaalisten etuuksien saamisen viivästymistä, samoin äkillisiä ja ennakoimattomia tulonmenetyksiä esim. sairastumisen tai työn menettämisen myötä -Ruokapankissa käyvät kokivat kiitollisuutta saamastaan ruoasta ja tuesta; voimattomuutta pyytää sellaista ruokaa mistä he pitivät tai mitä he tavallisesti söisivät -He kokivat myös epätoivoa ja häpeää -Ruoka-apu ei vastannut tiettyjen ryhmien, kuten diabeetikoiden tai lapsiperheiden tarpeita -Ruokapankkeissa käyneillä myös resilienssiä ja neuvokkuutta: mm. saadulla ruoalla sinnittelyä mahdollisimman pitkään
Ohisalo 2017 Suomi Laadunarviointi The Joanna Briggs Institute (2014): 13/15	Tarkoituksena tutkia hyväntekeväisyyteen perustuvaa ruoka-aputoimintaa ja ruoka-apuun turvautuvien koettua hyvinvointia ja huono-osaisuutta: -kuinka erilaisten ryhmien elämässä pärjääminen ja hyvinvointikokemukset poikkeavat toisistaan? -kuinka ruoka-avussa käyvien huono-osaisuus jakautuu eri ulottuvuuksille ja kuinka se kasautuu eri ihmisille? -millaista on koettu hyvinvointi suomalaisissa, kreikkalaisissa ja liettualaisissa ruoka-avun toimipisteissä ja millaisia maaeroja esiintyy?	Kvantitatiivinen tutkimus perustuu kolmeen eri aineistoon: -Kyselyaineistoon ruoka-avunsaajille Suomessa (n=3474) ja samaan kyselyaineistoon ruoka-avunsaajille Vilnassa Liettuassa (n=558) ja Ateenassa Kreikassa (n=500) -Kelan toteuttamaan puhelinhaastattelututkimukseen (n=1006) -Kyselytutkimus terveysneuvontapisteissä käyville suonensisäisten huumeiden käyttäjille (n=526)	-Ruoka-avussa käyvät naiset kokevat pärjäävänsä elämässään paremmin kuin ruoka-avussa käyvät miehet -Leipäjonoissa käyvät ovat koetun hyvinvoinnin ja niukkuuden mittareilla mitattuna väestötasoa heikommassa asemassa. Heitäkin heikommassa asemassa ovat terveysneuvontapisteissä käyvät. -Ruoka-apua hakevien ihmisten kokema huono-osaisuus jakautuu huono-osaisuuden taloudelliselle, sosiaaliselle ja terveydelliselle ulottuvuudelle -Ruoka-avunsaajien hyvinvoinnin kokemus kolmessa tutkitussa kaupungissa vaihtelee (Helsinki, Ateena ja Vilna) -Huono-osaisuutta määrittävät eri kaupungeissa eri tekijät, mutta kolmen eurooppalaisen pääkaupungin leipäjonoissa korostuvat koetun hyvinvoinnin vajheet erityisesti korkean iän, naissukupuolen sekä työttömyyden kautta.

Tutkimus	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusasetelma ja -aineisto	Keskeiset tulokset
<p>Pitt ym. 2015</p> <p>Kanada</p> <p>Laadunarviointi Kontio & Johansson (2007): 13.5/16</p>	<p>Tunnistaa matalatuloisten ”työskentelevien köyhien”, ruokapankissa käyvien maahanmuuttajien hyvinvoinnin haasteita</p>	<p>Kvalitatiivinen etnografinen tutkimus: semistrukturoidut haastattelut ja kohderyhmätaapaamiset (n=22 maahanmuuttajaa, n=3 ruokapankin työntekijää)</p>	<p>-Haastateltavien mukaan hyvinvoinnin haasteita olivat heikko taloudellinen tilanne, vakituisen työn puuttuminen, työn ja ammatin vastaamattomuus, sosiaalinen eristäytyminen, lasten sopeutumattomuus kulttuuriin sekä riittämätön pääsy terveydenhoitoon</p> <p>-Haasteiden keskellä koettiin kuitenkin resilienssiä ja pärjäämistä: haasteet nähtiin väliaikaisina ja niissä koettiin myös hallinnan tunnetta ja toivoa lasten kulttuurillisesta sopeutumisesta ja menestymisestä</p> <p>-Maahanmuutto nähtiin itsessään juurisyyntä hyvinvoinnin haasteille</p>
<p>Prayogo ym. 2017</p> <p>Englanti</p> <p>Laadunarviointi The Joanna Briggs Institute (2014): 14/15</p>	<p>Tutkia ketkä käyvät ruokapankeissa ja miksi sekä mitkä tekijät ovat yhteydessä kasvavaan ja pahenevaan ruokaturvattomuuteen niissä matalatuloisissa kotitalouksissa, jotka hakeutuivat kriisiavun piiriin (emergency type services like foodbanks and Advice Centers)</p>	<p>Kvantitatiivinen poikkileikkaustutkimus: kyselytutkimus, jossa verrattiin ruokapankissa kävijöitä (n=270) Advice Center –kävijöihin (n=245) (Advice Centerit ovat hyväntekeväisyyslaitoksia, jotka tarjoavat ilmaista neuvontaa esimerkiksi sosiaalietuuksiin liittyen) (n=515)</p>	<p>-Reilu puolet (56 %) ruokapankin kävijöistä oli naisia ja suurin osa sai jonkinlaista toimentulotukea (65 %)</p> <p>-Ruokapankissa käymisen taustalla oli viiveitä (32 %) tai muutoksia (11 %) tukien saannissa sekä matalatuloisuutta (20 %).</p> <p>-Verrattuna Advice Center –kävijöihin, ruokapankissa kävi enemmän naimattomia ja lapsettomia miehiä, työttömiä ja kodittomia, ja kävijöiden joukossa koettiin enemmän taloudellista räsytystä ja ikäviä elämän tapahtumia (p<.001)</p> <p>-Molemmissa ryhmissä koettiin ruokaturvattomuutta, joka oli syvempää, jos koettiin myös taloudellista räsytystä tai elämässä oli tapahtunut ikäviä asioita</p>
<p>Salonen ym. 2018</p> <p>Suomi</p> <p>Laadunarviointi The Joanna Briggs Institute (2014): 13/15,</p> <p>Laadunarviointi Kontio & Johansson (2007): 15/16</p>	<p>Nostaa esiin kolmen eri tutkimuksen kautta näkökulmia ruoka-apuun Suomessa: millainen ruoka-avun diskurssi Suomessa on, keitä ruoka-avussa käyvät ruoka-avunsaajat ovat, kuinka ruoka-avunsaajat kokevat saadun avun. Näin pyritään saamaan kokonaisvaltainen kuva ruoka-avunsaajista.</p>	<p>Tutkimus perustuu kolmeen eri aineistoon:</p> <ul style="list-style-type: none"> -kvantitatiiviseen kyselyaineistoon ruoka-avunsaajille ympäri Suomen (n=3474) - suomalaisten sanomalehtien netissä julkaistujen ruoka-apuun liittyvien uutisten kommentteihin (n=1294 kommenttia) - ruoka-avunsaajien haastatteluihin (n=24) ja havainnointiin ruoka-avun jakelupisteissä 	<p>-Kommenteissa korostuu julkinen ansaitsevuuskeskustelu ja yksilön syylisyyttä ruoka-apuun turvautumisen tarpeesta</p> <p>-Ruoka-avunsaajilla syviä taloudellisia ongelmia ruoka-apuun turvautumisen taustalla; ruoka-avunsaajat heterogeeninen joukko; ruoka-avunsaajilla huono-osaisuus on kasautunut taloudellisesti, terveydellisesti ja sosiaalisesti</p> <p>-Ruoka-avunsaajat kokevat ettei apu vastaa tarpeita ja ruoka-apuun turvautuminen on sosiaalisesti haastavaa ja henkisesti kuormittavaa</p>

Tutkimus	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusasetelma ja -aineisto	Keskeiset tulokset
Thompson ym. 2018 Englanti Laadunarviointi Kontio & Johansson (2007): 10/16	Tutkia millaisia terveyden ja hyvinvoinnin haasteita koetaan liittyvän ruokaköyhyyteen (jota käytetään rinnakkain ruokaturvattomuuden kanssa) ja ruokapankissa käymiseen	Kvalitatiivinen tutkimus: etnografinen tutkimus ja haastattelut ruokapankissa kävijöille sekä ruokaseteleitä myöntäville sosiaali- ja terveysalan työntekijöille (n=42)	Ruokaköyhyyden koettiin: -olevan este pienten lasten riittävän hoidon ja ravitsemuksen takaamiselle -vaikeutuvan siitä, ettei ole tuoretta ruokaa saatavilla tai tiloja ruoan säilyttämiseen ja -laittoon -voimistavan terveydellisiä ja sosiaalisia ongelmia
Wicks ym. 2006 Australia Laadunarviointi Kontio & Johansson (2007): 10/16	Tutkia soppajonossa käyvien australialaisten aikuisten kokemuksia ruokaturvattomuudesta ja ruoka-apuun turvautumisesta	Kvalitatiivinen poikkileikkaustutkimus; semistrukturoidut haastattelut soppajonossa käyvillä australialaisilla aikuisilla (n=22)	-Suurin osa vastaajista oli kodittomia -Haastateltavat kokivat etteivät sosiaalietuudet riitä elämiseen ja että ilman hyväntekeväisyytenä tarjottavaa ruoka-apua nälkä olisi pahempi -Useimmat haastateltavista kokivat ettei heillä ollut tarpeeksi ruokaa -Heikkotasoisien asumisen vuoksi monet haastateltavista kokivat heillä olevan myös huonot ruoanlaittomahdollisuudet -Haastateltavat kokivat, ettei ravitsemuskasvatus ollut vastaus heidän ongelmaansa: monet tiesivät miten tulisi syödä, mutta se ei ollut syystä tai toisesta mahdollista -Yksinasuminen myötävaikutti heikkoon ravitsemukseen -Osalle sosiaalinen kanssakäyminen muiden soppajonossa käyvien kanssa oli tärkeä selviytymismekanismi ruokaturvattomuuteen

Liite 3 Kyselyn tiedote/ saatekirje

Hyvä ruoka-avussa kävijä,

Kiitos osoittamastanne kiinnostuksesta Punaisen Ristin ruoka-apukyselyä kohtaan. Tässä sähköpostissa saatte hieman lisätietoa ruoka-apukyselystä ja ohjeet kyselyyn vastaamiseen, jos haluatte siihen osallistua. Kyselyn lopussa teidän on mahdollista osallistua vastaajien kesken suoritettavaan lahjakorttiarvontaan, jossa **arvomme kymmenen 30 euron arvoista lahjakorttia S-ryhmän kaappoihin**. Arvonta tullaan suorittamaan syyskuussa 2018.

Kyselyn tarkoitus

Ruoka-apukysely suoritetaan osana Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön rahoittamaa Punaisen Ristin hanketta *Osallisuutta, tukea ja verkostoja ruoka-avun saajille*. Osana hanketta Punainen Risti haluaa kartoittaa ruoka-avussa käyvien kokemuksia siitä, millaiset asiat vaikuttavat heidän terveyteensä ja hyvinvointiinsa. Näitä asioita selvitetään, jotta voidaan kehittää ruoka-apua ja sen ohessa olevaa toimintaa ja tukimuotoja vastaamaan mahdollisimman hyvin ruoka-avussa käyvien tarpeita. Jokainen vastaus on tärkeä, ja auttaa tässä kehittämistyössä.

Kyselyyn vastaaminen

Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Jos haluatte vastata kyselyyn, teidän on mahdollista tehdä se niin netissä kuin puhelimitse. Puhelimitse toteutamme kyselyä elokuun alkupuolella. Jos tämä on teille mieluisampi vaihtoehto vastata kyselyyn, pyydämme teitä ystävällisesti jättämään meille soittopyynnön ja puhelinnumeronne vastaamalla tähän sähköpostiin. Puhelinnumeroa ei tulla käyttämään muihin tarkoituksiin.

Kyselyssä on monivalintakysymyksiä ja väittämiä, joihin voitte vastata omaa tilannettanne parhaiten kuvaavan vaihtoehdon mukaan sekä avoimia kysymyksiä, joihin voitte vastata omin sanoin. Kyselyyn vastaaminen netissä kestää noin 15-20 minuuttia ja puhelimitse noin 30 minuuttia. Kyselyyn vastataan nimettömänä, joten vastauksia ei ole mahdollista yhdistää vastaajiin. Antamianne tietoja ja vastauksia käsitellään muutenkin luottamuksellisesti.

Pääsette kyselyyn klikkaamalla seuraavaa linkkiä:

https://response.questback.com/suomenpunainenristispr/ruokaapukysely_18

Netissä olevaan kyselyyn on aikaa vastata **12.8.2018** saakka.

Kyselyn tulokset

Kyselyn tuloksia tullaan käyttämään ruoka-avun kehittämistyön apuna sekä Jyväskylän yliopiston terveystieteiden opiskelijan pro gradu-tutkielman aineistona, jossa halutaan tutkia ruoka-avussa käyvien terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia asioita. Tuloksia tullaan saattamaan myös laajemman yleisön tietoon lehtiartikkelin muodossa. Tulokset esitetään yhteenvetomuodossa, josta yksittäisen henkilön vastaukset eivät ole tunnistettavissa.

Kiitos vaivannäöstänne ja vastauksistanne!

Lisätietoa tutkimuksesta ja kyselystä: Punaisen Ristin keskustoimisto

Liite 4 Kyselylomakkeen kysymykset, joita tutkimuksessa on analysoitu

Kysely ruoka-avussa käyville

Tällä kyselyllä haluamme selvittää ruoka-avussa käyntiäsi ja kokemuksiasi terveytesi ja hyvinvointiisi vaikuttavista tekijöistä. Vastaamalla autat Suomen Punaista Ristiä kehittämään ruoka-apua ja sen ohessa olevaa toimintaa. Kysely tehdään nimettömänä eli sen vastauksia ei ole mahdollista yhdistää vastaajiin. Vastaa jokaiseen kysymykseen sen mukaan, mikä koskee parhaiten tämän hetkistä tilannettasi ja kokemustasi. Kyselyn lopussa on mahdollista osallistua kyselyn täyttäneiden kesken suoritettavaan S-ryhmän lahjakorttiarvontaan.

Seuraavat kysymykset koskevat ruoka-avussa käymistäsi ja siihen liittyviä kokemuksiasi. Kysymykset koskevat Suomen Punaisen Ristin jakaman ruoka-avun lisäksi myös muiden toimijoiden järjestämää ruoka-apua paikkakunnallasi. Rastita sinua parhaiten koskeva vaihtoehto tai useampi vaihtoehto, jos niin on kysymyksen kohdalla ohjeistettu. Osiossa on myös kysymyksiä, joihin voit vastata omin sanoin.

1 RUOKA-APU

Seuraavat kysymykset koskevat ruoka-avun käyttöäsi ja siihen liittyviä kokemuksiasi. Valitse sinua parhaiten koskeva vaihtoehto.

5) Olen käynyt ruoka-avussa (minkä tahansa toimijan järjestämässä)

- 0-6 kuukautta
- 6-12 kuukautta
- 1-3 vuotta
- 3-5 vuotta
- yli 5 vuotta
- en osaa sanoa

12 HYVINVOINTI

Seuraavat väitteet koskevat hyvinvointiasi. Arvioi väitteiden paikkaansa pitävyttä asteikolla: täysin samaa mieltä, osin samaa mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, osin eri mieltä, täysin eri mieltä

- 1 = Täysin samaa mieltä
- 2 = Osin samaa mieltä
- 3 = Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 = Osin eri mieltä
- 5 = Täysin eri mieltä

	1	2	3	4	5
Olen tyytyväinen elämäni					
Olen tyytyväinen tämän hetkiseen elintasooni					
Olen tyytyväinen tämän hetkiseen fyysiseen terveyteeni					
Olen tyytyväinen tämän hetkiseen psyykkiseen terveyteeni					
Tuloni riittävät menoihini					
Selviydyn päivittäisistä tehtävistäni hyvin					
Koen olevani tarpeellinen muille					
Minulla on elämässäni mielekästä tekemistä					
Saan riittävästi apua, kun sitä tarvitsen *					

12.1) Jos et koe olevasi tyytyväinen elämääsi, haluatko kertoa minkä vuoksi koet näin?

12.2) Jos et koe saavasi riittävästi apua, kun sitä tarvitset, millaista apua toivoisit saavasi?

TAUSTATIEDOT

16) Sukupuoleni on

- nainen
- mies
- muu

19) Kotitalouteni

- asun yksin
- asun parisuhteessa
- perhe (kaksi aikuista ja lapsi/lapset)
- olen yksinhuoltaja

- asun ystävän/ystävien kanssa
- muu asumismuoto, mikä? _____

22) Ylin koulutukseni

- perus- tai kansakoulu jäänyt kesken
- perus- tai kansakoulu
- lukio tai ammattikoulu
- opisto tai korkeakoulu

23) Mikä tai mitkä vaihtoehdot kuvaavat parhaiten nykyistä elämäntilannettasi (rastita yksi tai useampi vaihtoehto)?

- töissä pysyvästi
- töissä määräaikaisesti
- töissä osa-aikaisesti
- työtön tai lomautettu
- opiskelija
- kotona vanhempain- tai hoitovapaalla
- työkyvyttömyyseläkkeellä
- vanhuseläkkeellä
- muu, mikä: _____
- en osaa sanoa

Liite 5 Koettua hyvinvointia mittaavien väittämien Cronbachin alfa –arvot

Koettu hyvinvointi	Cronbachin alfa, jos osio poistetaan
Olen tyytyväinen elämäni	0.862
Olen tyytyväinen elintasooni	0.864
Olen tyytyväinen fyysiseen terveyteeni	0.868
Olen tyytyväinen psyykkiseen terveyteeni	0.861
Tuloni riittävät menoihini	0.871
Selviydyn päivittäisistä tehtävistäni hyvin	0.865
Koen olevani tarpeellinen muille	0.872
Minulla on elämässäni mielekästä tekemistä	0.864
Saan riittävästi apua, kun sitä tarvitsen	0.872
Cronbachin alfa (n=157)	0.862