

Hyvinvointiyhteiskunnan häpeä

Kirjallisuuskatsaus ruoka-apuun liittyvästä stigmasta hyvinvointiyhteiskunnissa

Anniina Lahtinen

Opinnäytetyö
Toukokuu 2018
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Sosionomi (AMK), sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Lahtinen, Anniina	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Toukokuu 2018
	Sivumäärä 68	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: X
Työn nimi Hyvinvointiyhteiskunnan häpeä Kirjallisuuskatsaus ruoka-apuun liittyvästä stigmasta hyvinvointiyhteiskunnissa		
Tutkinto-ohjelma Sosiaalialan tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Ketola, Tuija ja Suomi, Asta		
Toimeksiantaja(t) -		
Tiivistelmä <p>Monissa hyvinvointiyhteiskunnissa annetaan hyväntekeväisyysperusteista ruoka-apua yhteiskunnan huono-osaisille, vaikka ruoka-apu on ristiriidassa hyvinvointiyhteiskunnan periaatteiden kanssa. Opinnäytetyössä selvitettiin, liittyykö ruoka-apuun stigman kokemista hyvinvointiyhteiskunnissa avun hakijoiden näkökulmasta, pohdittiin, mitkä tekijät vaikuttavat stigman muodostumiseen ja mitä seurauksia stigman kokemisella on. Tavoitteena oli auttaa soveltamaan tutkimustietoa käytäntöön ja herättää keskustelua ruoka-apuun liittyvästä stigmasta hyvinvointiyhteiskunnan viitekehystä käsin.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin integroituna kirjallisuuskatsauksena, jossa perehdyttiin neljään hyvinvointiyhteiskunnassa toteutettuun tutkimukseen aiheesta. Tutkimukset haettiin systemaattisesti viidestä eri tietokannasta ja manuaalisesti muista lähteistä. Tutkimukset analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin.</p> <p>Tulosten perusteella ruoka-apuun liittyy stigman kokemista, joka näkyy muun muassa häpeän tunteena ja leimautumisen pelkona. Stigma hankaloittaa avun hakemista ja heikentää terveyttä sekä suoraan että välillisesti. Stigman kokemiseen vaikuttavat ruoka-apuyksikön toiminta, yhteiskunnan ja median asenteet, yksilön ominaisuudet, tausta sekä käsitykset itsestä ja omasta tilanteestaan. Opinnäytetyön tulokset auttavat kehittämään ruoka-apuyksiköitä siten, että asiakkaat kokevat vähemmän stigmatia apua hakiessaan.</p> <p>Ruoka-apu on vakiintumassa hyvinvointiyhteiskunnissa, joiden asenneilmapiirin muutos ja sosiaalisen etäisyyden kasvu vahvistavat stigmaa. Yhteiskunnan käsitykset avunsaajien ansaitsevuudesta linkittyvät stigman kokemiseen, jolla on monia haitallisia vaikutuksia.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Elintarvikeapu, ruoka-apu, häpeä, köyhyys, stigmatisaatio, leimautuminen, hyvinvointivaltio, kirjallisuuskatsaukset		
Muut tiedot		

Author(s) Lahtinen, Anniina	Type of publication Bachelor's thesis	Date May 2018 Language of publication: Finnish
	Number of pages 68	Permission for web publication: x
Title of publication The Welfare Society in Disgrace A literature review on food aid related stigma in welfare societies		
Degree programme Degree Programme in Social Services		
Supervisor(s) Ketola, Tuija and Suomi, Asta		
Assigned by -		
Abstract <p>In many welfare societies, charitable food aid is given to the disadvantaged groups even though food aid contradicts the principles of welfare societies. The thesis examined the stigma related to food aid in welfare societies from the perspective of the receiver. It also reflected on the factors increasing or decreasing the stigma formation and studied the consequences of stigma. The aim of the study was to help apply research findings to practice and to raise discussion about the stigma related to food aid in the context of welfare societies.</p> <p>The thesis was an integrative literature review that consisted of four studies conducted on welfare societies concerning stigma and food aid. The research articles were searched systematically in five different databases and manually in other sources. The studies were analyzed using inductive content analysis.</p> <p>The results indicate that food aid clients experience stigma related to seeking help. For instance, a fear of being labeled a food bank user or a feeling of shame are signs of existing stigma. Stigma is a hindrance to seeking food aid, and it can lead to the weakening of one's health both directly and indirectly. The operation of the food aid unit, the attitudes of society and media, individuals' own attributes, background and perceptions of themselves and their situation affect the experienced stigma. The results of the thesis can help to develop food aid units so that the clients would experience less stigma.</p> <p>Food aid has become more established in welfare societies where the change of attitudes and the growth of social distance reinforce stigmatization. The society's perceptions on the deservingness of food aid clients are linked to experienced stigma that has many harmful consequences.</p>		
Keywords/tags (subjects) Food aid, poverty, shame, social stigma, stigmatization, welfare state, literature review		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Ruoka-apu hyvinvointiyhteiskunnissa – kenen pitäisi hävetä?	3
2	Ruoka-apu	4
2.1	Ruoka-avun tausta, muodot ja käsitteet.....	4
2.2	Ruoka-avun eettisiä ongelmia	7
2.3	Aiempaa tutkimusta ruoka-avusta	11
3	Stigma.....	13
3.1	Häpeä, stigma ja identiteetti.....	13
3.2	Stigman muodostuminen.....	14
3.3	Aiempaa tutkimusta stigmasta.....	17
4	Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	19
5	Kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen	21
5.1	Integroitu kirjallisuuskatsaus.....	21
5.2	Aineistonhankintaprosessi	24
5.3	Aineiston kuvaus ja arviointi	27
5.4	Aineiston analyysi	29
6	Tutkimustulokset.....	31
6.1	Stigman kokeminen ruoka-apuun liittyen ja sen vaikutukset.....	32
6.2	Stigman kokemiseen vaikuttavat tekijät.....	34
7	Pohdinta	39
7.1	Yhteiskunnan mahdollisuudet stigman lieventämisessä.....	39
7.2	Ansaitsevuus ja stigma.....	45
7.3	Stigman vaikutukset yksilölle	48
7.4	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	49

Lähteet	54
Liitteet	61
Liite 1. Hakulausekkeet ja karsinta.....	61
Liite 2. Katsaukseen valitut tutkimukset	63
Liite 3. Valittujen tutkimusten laadun arviointi	65
Liite 4. Esimerkkejä aineiston analyysistä	68

Kuviot

Kuvio 1: Kirjallisuuskatsaustyytit.....	22
Kuvio 2: Kirjallisuuskatsauksen vaiheet	23
Kuvio 3: Tiedonhaun prosessi.....	24
Kuvio 4: Hakusanat	25
Kuvio 5: Sisäänto- ja poissulkukriteerit.....	26
Kuvio 6: Stigman kokemuksen vaikutukset.....	33
Kuvio 7: Stigman kokemukseen vaikuttavat tekijät.....	35

1 Ruoka-apu hyvinvointiyhteiskunnissa – kenen pitäisi hävetä?

Hyvinvointiyhteiskunnissa kenenkään ei tulisi joutua tilanteeseen, jossa hänen toimeentulonsa ja ihmisarvonsa on riippuvainen toisten hyväntahtoisuudesta. Kuitenkin monissa maissa kansalaiset joutuvat turvautumaan hyväntekeväisyysperusteiseen ruoka-apuun tullakseen toimeen. (Hänninen, Karjalainen, Lehtelä & Silvasti 2008, 7; Laihiala ja Ohisalo 2017b, 256.) Ruoka-avun olemassaolo viestii hyvinvointiyhteiskunnan epäonnistumisesta, mutta silti yhteiskunta monesti näkee ruoka-avun hakijoiden epäonnistuneen ja kohdistaa heihin stigmaa synnyttäviä syytöksiä.

Suomessa ruoka-apu on jo vakiintunut käytäntö, vaikka tullessaan se nähtiin lamaajan tilapäisratkaisuna ja herätti paljon vastustusta. Keskustelua ruoka-avun mielekkyydestä on siis käyty alusta asti, mutta toimivia yrityksiä ratkaista ruoka-avun taustalla vaikuttavia ongelmia, kuten velkoja, sairauskuluja ja tukien viivästymistä, ei olla löydetty. (Hänninen ym. 2008, 7, 10-11; Hiilamo, Pesola, Tirri 2008, 123-124.)

Hyvinvointiyhteiskunnissa on nähtävissä asenteiden koventumista huono-osaisia kohtaan, sosiaalisen etäisyyden kasvua ja keskustelua avunsaajien ansaitsevuudesta (Laihiala 2018, 8, 87; Garthwaite 2016, 286). Nämä kaikki vaikuttavat ennakkoluuloina ja yleistyksinä ruoka-avun hakijoita kohtaan, joita syytetään muun muassa heikosta luonteesta tai huonoista valinnoista (Garthwaite 2016, 278). Täten ruoka-avun vastaanottaminen voi johtaa häpeäleimaan, huono-osaisen identiteettiin ja vaikuttaa huono-osaisuuden syventymiseen (Laihiala 2018, 88).

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan sitä, liittyykö ruoka-apuun stigmaa hyvinvointiyhteiskunnissa avun hakijan näkökulmasta. Laihiala (2018, 56) toteaa, että ruoka-avun saajien kokemasta häpeästä ja sen syistä on vain vähän tutkimusta, joten opinnäytetyössä pyritään myös löytämään niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat stigman muodostumiseen. Tavoitteena on auttaa soveltamaan tutkimustietoa käytäntöön, jotta voidaan lieventää ruoka-apuun liittyvää stigmaa. Lisäksi halutaan tuoda esille stigman vaikutuksia yksilön elämässä ja herättää keskustelua ruoka-avun hakijoiden asemasta hyvinvointiyhteiskunnissa.

2 Ruoka-apu

2.1 Ruoka-avun tausta, muodot ja käsitteet

Ruoka on elämisen ehto, josta tulee sosiaalinen ongelma, kun sitä ei ole saatavilla tai se on huonolaatuista. Vaikka enemmistö suomalaisista voi paremmin kuin koskaan aikaisemmin, ruoka-apua annetaan Suomessa todennäköisesti jopa enemmän kuin 90-luvun laman aikana. Ruoka-avun merkitys on korostunut myös useissa muissa Euroopan maissa todistaen, että ruoka-avulle on tarvetta myös rikkaissa länsimaissa. Ruoka-avulla voidaan tarkoittaa esimerkiksi erilaista ruokakassien jakoa, yhteisruokailua tai sosiaalihuollon ja diakoniatyön jakamia maksusitoumuksia elintarvikeliikkeisiin. (Ohisalo & Saari 2014, 11, 13-14, 16)

Ruoka-avun lisääntymistä hyvinvointiyhteiskunnissa voidaan selittää monin eri syin. Vuoden 2008 finanssikriisi, euroalueen velkakriisi, taloudellisen ja sosiaalisen eriarvoisuuden lisääntyminen, jatkuva taloudellinen epävarmuus, vuoden 2007-2008 maailmanlaajuinen ruokakriisi ja sen aiheuttama ruokamarkkinoiden epävakaus kaikki osaltaan selittävät sitä, miksi yhä useampi hyvinvointiyhteiskunnan asukas joutuu turvautumaan ruoka-apuun. (Riches & Silvasti 2014, 4; Karttunen, Kihlström & Taivalmaa 2014, 17; Headey & Fan 2010; Hänninen ym. 2008, 5.) Länsimaissa, kuten Yhdysvalloissa, Kanadassa ja Australiassa ruokapankit ovat merkittävä osa haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten perusturvaa ja julkinen valta on siirtänyt vastuun järjestöille ja kansalaisille. Tiettävästi maailman ensimmäinen ruokapankki on perustettu Yhdysvalloissa vuonna 1967, kun taas Euroopassa ruokapankit ovat vakiintuneet vasta myöhemmin ja ensimmäinen ruokapankki perustettiin Ranskassa vuonna 1984. Euroopan ruokapankkien liitto perustettiin 1986 tavoitteenaan taistella köyhyyttä ja ruoan haaskausta vastaan. (Hänninen ym. 2008, 5-6.)

Kun puhutaan ruoka-avusta Suomessa, aloitetaan tarkastelu usein 1990-luvun lamasta, joka osoitti, että hyvinvointivaltion suojaverkot eivät olekaan niin kestäviä kuin luultiin. Pelastusarmeijan leipäjonon nouseminen kansainvälisiin uutisiin 90-luvulla herätti vilkasta keskustelua nälästä ja köyhyydestä Suomessa. Samoihin aikoihin

perustettiin Suomen ensimmäinen ruokapankki Tampereelle vuonna 1995. (Hänninen ym. 2008, 7, 10; Silvasti 2006, 200). Laman keskellä syntynyt ruoka-apu nähtiin tilapäisenä ratkaisuna, mutta sen sijaan se näyttää jääneen pysyväksi tuen muodoksi (Laihiala & Ohisalo 2017a, 128). Suomessa ruoka-avun juuret ovat vahvasti evankelis-luterilaisen kirkon diakoniatyön piirissä, joka on edelleen merkittävin yksittäinen toimija, mutta myös muut uskonnolliset yhteisöt ja kolmannen sektorin järjestöt antavat ruoka-apua (Hänninen ym. 2008, 8-9; Hiilamo, Pesola & Tirri 2008, 115).

Anglosaksisissa maissa ruoka-apu on monesti yritysten yhteiskuntavastuullista toimintaa (Riches 2008, 27). Yritysten yhteiskuntavastuulla tarkoitetaan ekologisia ja hyväntekeväisyyteen liittyviä motiiveja, mutta monesti motiivit ruoan lahjoittamiselle ovat myös taloudellisia, koska lahjoittaminen on ruoan hävittämistä kustannustehokkaampaa (Ohisalo 2013, 148). Länsimaissa on nähtävissä sellainen kehityssuunta, että suuret kansainväliset ruokayhtiöt alkavat tukemaan ruoka-apua (Riches & Silvasti 2014, 2). Esimerkiksi kanadalaiset ja amerikkalaiset ruokapankit ovat ajautumassa yritysten käsiin ja yritysten vaikutusvalta ruokapankkitoimintaan lisääntyy. Kanadassa elintarvike- ja kuljetusala rahoittaa jakelujärjestelmää ja urheilujoukkueet sekä joukkotiedotusvälineet tukevat ruokapankkeja. Tämä kehitys voi murentaa oikeutta riittävään ruokaan, koska hallitus saa mahdollisuuden laiminlyödä tehtävänsä ruokaturvan ylläpitäjänä ja kehittäjänä. (Riches 2008, 27; Hänninen ym. 2008, 17.)

Richesin ja Silvastin (2014, 4-5) mukaan ruoka-avussa kävijöiden joukossa korostuvat naiset ja lapset, yksinhuoltajaperheet, työttömät ja alityöllistetyt henkilöt sekä pakkolaiset. Ruoka-apuun hakeudutaan, kun tulot eivät kata menoja, pienituloisuus on pitkittynyttä, etuudet eivät riitä elämiseen tai niitä ei haeta (Laihiala & Ohisalo 2017a, 143-144). Ruoka-avussa käyvät ovat pääasiassa keski-ikäisiä ja iäkkäämpiä, ja naisia käy ruoka-avussa hieman enemmän kuin miehiä. Vain joka kymmenes kävijä on työelämässä, joten heikko työmarkkina-asema on yhteistä ruoka-avussa käyville, jotka ovat myös muuhun väestöön nähden harvemmin korkeakoulutettuja. Lähes 80 prosenttia kävijöistä asuu vuokralla ja yhden hengen kotitaloudessa asuvia ihmisiä on yli puolet. Lapsiperheitä on vajaa kolmasosa. (Ohisalo 2014, 31-37.)

Ruoka-apuun liittyy englanninkielisessä ja suomenkielisessä kirjallisuudessa monia erilaisia käsitteitä eikä niiden käyttö ole aina kovin yksiselitteistä. Ruoka-apu ilmenee eri maissa hieman eri tavalla, toimintakäytännöt vaihtelevat maittain ja kulttuureittain, ja lisäksi eri tutkijat, artikkelit ja julkaisut määrittelevät käsitteet kukin hieman omalla tavallaan. Laihiala käyttää ruoka-apu- käsitettä kattamaan elintarvikeapua, jota antaa seurakunta tai muu vapaaehtoinen taho ja leipäjonolla viitataan Laihialan mukaan ruoka-apua hakevien joukkoon. Leipäjono- käsitettä ei yleensä käytetä eurooppalaisista ruokapankeista, vaan englanninkielisessä tutkimuksessa ruokapankki-käsite on vakiintuneempi. (Laihiala 2018, 21-22.) Englanninkielistä tutkimusta tehdään hyvinvointiyhteiskunnan viitekehystä käsin paljon esimerkiksi Iso-Britanniassa, jossa ruokapankki käsite on käsitteistä vakiintunein. Iso-Britanniassa ruokapankit ovat ruoka-avun yleisin muoto, mutta niiden lisäksi löytyy monenlaisia muita organisaatioita. Jotkut järjestöt esimerkiksi keräävät kauppojen ylijäämäruokaa ja jakavat sitä edelleen tarvitseville hyväntekeväisyysorganisaatioille. Lisäksi ruoka-apu ilmenee vähävaraisten kouluikäisten lasten avustuksena, eläkeläisten tukemisena tai niin sanottuina soppakeittiöinä. Yhteistä näille ruoka-avun eri muodoille on kuitenkin se, että kaikki toimivat vapaaehtoisten voimin. (Caplan 2016, 6.)

Riches (2008, 23) määrittelee ruokapankit hyväntekeväisyysorganisaatioiksi, jotka keräävät, lajittelevat, varastoivat ja jakelevat ylijäämäruokaa, lahjoitusruokaa, tai joskus myös ostettua ruokaa. Tämä ruoka jaetaan joko suoraan avun tarvitsijoille tai sitten se jaetaan heille erilaisten elintarvikeohjelmien välityksellä. Hänninen ja muut taas määrittelevät ruokapankki-käsitteen yleiskäsitteeksi erilaisten elintarvikeapujen muodoille. He yhdistävät ruokapankkiin käsitteenä diakoniatyön, jossa avuntarve selvitetään tapauskohtaisesti ja asiakkaan kokonaisvaltaista kohtaamista painotetaan, kun leipäjonoissa taas korostuu pelkkä avustusruoan jako. (Hänninen ym. 2008, 7-10.) Hiilamo, Pesola ja Tirri (2008, 119) kertovat, että evankelis-luterilaisen seurakunnan toiminnan piirissä ruokapankilla tarkoitetaan elintarvikekassien jakoa ruokalipukkeita vastaan. Ruokakassien jaon lisäksi ruoka-apua voidaan tarjota myös ilmaisten aterioiden muodossa ja tällöin puhutaan yhteisruokailuista (Hiilamo, Pesola & Tirri 2008, 119; Laihiala 2018, 22).

Olellainen ruoka-avun muoto Euroopassa on EU:n elintarvikeapu. Sillä viitataan Euroopan unionin avustustoimintaan, jossa elintarvikkeita luovutetaan maatalouden ylijäämätuotteiden varastoista jäsenvaltioiden avustusjärjestöille maiden vähävaraisimpien henkilöiden tueksi. Nämä elintarvikkeet ovat hyvin säilyviä peruselintarvikkeita, joita Suomi on ottanut vastaan vuodesta 1995. (Hiilamo, Pesola & Tirri 2008, 118; Ohisalo & Saari 2014, 12.)

Tässä opinnäytetyössä ruoka-apu käsitettä käytetään yläkäsitteenä kuvaamaan kaikkea hyvinvointiyhteiskunnissa ilmenevää hyväntekeväisyysperusteista ruoka-apua, jota annetaan esimerkiksi ruokapankeissa, leipäjonoissa tai yhteisruokailuina.

2.2 Ruoka-avun eettisiä ongelmia

Ihmisoikeudellinen näkökulma

Mielestäni ihmisoikeudellisesta näkökulmasta käsin ruoka-avun olemassaolo herättää monia eettisiä kysymyksiä. Riches (2008, 34) toteaa, että oikeus ruokaan on perusta ruokaturvalle ja oikeudenmukaisuudelle hyvinvointiyhteiskunnissa, ja se perustuu ihmisyyden, ihmisarvon ja ihmisoikeuksien kunnioittamiseen. Mielestäni tästä voi vetää sellaisen johtopäätöksen, että mikäli ruokaturva ei toteudu, myöskään ihmisoikeudet eivät toteudu. Ihmisoikeudellisesta näkökulmasta käsin ruoka-avun olemassaolo on ongelmallista hyvinvointiyhteiskunnissa, koska se ilmentää ruokaturvan puutetta. Ruokaturvalla tarkoitetaan maailman ruokaturvakokouksen luoman määritelmän mukaan sitä, että ”kaikilla ihmisillä on kaikkina aikoina fyysiset, sosiaaliset ja taloudelliset mahdollisuudet saada riittävästi turvallista ja ravitsevaa ruokaa, joka vastaa heidän tarpeitaan ja mieltymyksiään ja mahdollistaa aktiivisen ja terveen elämän”. Ruokaturvan käsite sisältää ruoan määrän ja saatavuuden, ihmisten mahdollisuuden hankkia ruokaa, tarjonnan jatkuvuuden ja ruoan hyödyntämisen näkökulman. (Karttunen, Kihlström & Taivalmaa 2014, 16.)

Ihmisoikeuksien julistuksessa puhutaan ravinnosta yhtenä hyvinvoinnin osa-alueena ja ruoka nähdään ihmisoikeutena. Tämä tarkoittaa, että valtioilla on velvollisuus suo-

jella ja toteuttaa ihmisten oikeuksia ruokaan eikä ruokaa saa käyttää poliittisen tai taloudellisen painostuksen välineenä. Julistuksessa todetaan, että jokaisella on oikeus sellaiseen elintasoon, että riittävä ravinto turvataan myös silloin, kun henkilö menettää toimeentulonsa. (Universal declaration of human rights n.d.; Karttunen, Kihlström & Taivalmaa 2014, 45.)

Silvastin mukaan ihmisellä tulisi olla oikeus paitsi riittävään määrään ruokaa, myös oikeus syödä enimmäkseen samanlaista ruokaa kuin yhteisössä yleensä syödään ja hankkia tämä ruoka yleisesti hyväksytyllä tavalla, jotta hän voi kokea olevansa sosiaalisesti hyväksytty yhteisössään. Jos nälkää tulkitaan tästä viitekehyksestä käsin, voidaan ajatella, että nälkä ei ilmene vain fyysisenä tarpeena, vaan myös silloin, kun ihminen joutuu tinkimään ruoan määrästä, laadusta tai turvautumaan ruoka-apuun. (Silvasti 2006, 196.)

Eriarvoisuuden näkökulma

Ruoka-avun eettiset ongelmat eriarvoisuuden näkökulmasta liittyvät muun muassa ruoka-avun tarpeen lisääntymiseen ja ruoka-avun toimintaan. Suomessa hyvinvointi ja terveys ovat yleisesti ottaen kohentuneet, mutta niiden jakautuminen väestössä viestii suomalaisen väestön eriarvoistumisesta (Eriarvoisuus, 2015). OECD:n vuonna 2015 julkaiseman raportin mukaan viimeisen kolmen vuosikymmenen aikana taloudellinen eriarvoisuus on noussut lähes kaikissa OECD- maissa saavuttaen jopa historiallisen korkeita lukuja. Korkealla eriarvoisuudella on vaikutuksia sosiaaliseen yhtenäisyyteen, mutta se herättää myös suuria kansantaloudellisia huolia, sillä kasvava eriarvoisuus on haitallista pitkän aikavälin taloudellista kasvua ajatellen. Lisäksi eriarvoisuuden lisääntyminen vaikuttaa hyvinvointi- ja terveyseroihin yhteiskunnassa. (In It Together: Why Less Inequality Benefits All 2015, 2, 22; Eriarvoisuus 2015.) Laihialan ja Ohisalón (2017a, 143) mukaan eriarvoisuuden kasvu on erityisen selkeästi havaittavissa ruoka-apuun turvautuvien ihmisten parissa, koska heidän elämänlaatunsa on huomattavasti matalampi kuin keskivertokansalaisten elämänlaatu.

Ruoka-apu on yhteiskunnan pitkällä aikavälillä vakiintuneen eriarvoisuuden tuotos (Laihiala 2018, 87). Eriarvoisuus huolestuttaa, koska se eristää köyhät hyvinvointivaltion ulkopuolelle ”etäisiksi muukalaisiksi” ja yhä useampi joutuu turvautumaan työn tai yhteiskunnan tarjoaman toimeentulon lisäksi ruoka-apuun (Laihiala 2018, 88). Ruoka-apuun, tai ”julkiseen kerjäämiseen”, kuten Riches sitä nimittää, liittyy leimautuminen ja ihmisarvon puute. Ruoka-avun vastaanottajat eivät voi valita mieltymystensä, ruokavalionsa tai kulttuurinsa mukaista ruokaa, vaan he syövät sitä, mitä heille annetaan. (Riches 2008, 33.) Laihiala (2018, 18) toteaa, että turvautuminen ruoka-apuun siitä huolimatta, että se aiheuttaa häpeää, on osoitus avunsaajan heikosta asemasta ja vallitsevasta sosiaalisesta eriarvoisuudesta.

Hyvinvointiyhteiskunnan näkökulma

Tässä opinnäytetyössä on päätetty käyttää käsitteenä hyvinvointiyhteiskuntaa, koska Lehtosen mukaan silloin hyvinvointia käsitellään laajana yhteiskunnallisena tavoitteena. Monesti, kun käytetään hyvinvointiyhteiskunnan käsitettä hyvinvointivaltion sijasta, korostetaan yritysten ja järjestöjen paikkaa hyvinvointipalveluiden tarjoajana. Hyvinvointiyhteiskunnan voisi määritellä yhteiskunnaksi, jonka tavoitteena on köyhyyden torjunta, terveyden edistäminen, syrjäytymisen ehkäiseminen, tuloerojen kaventaminen ja henkilökohtaisten riskien, kuten sairauden ja työttömyyden, aiheuttamien kustannusten tasaaminen. Hyvinvointiyhteiskunta maksaa sosiaalietuuksia ja tarjoaa sosiaali- ja terveystalvueluita, koska ihmisistä välitetään ja yksilöiden tukemisen nähdään hyödyttävän yhteiskuntaa pitkällä tähtäimellä. Hyvinvointiyhteiskuntamalleja on erilaisia, ja pohjoismaisessa mallissa valtion ja julkisen vallan rooli on vahvempi, kun esimerkiksi Etelä-Euroopan maissa korostetaan perheen ja yksityisen hyväntekeväisyyden roolia enemmän. (Lehtonen 2013, 582).

Ruoka-avun ilmentyminen hyvinvointiyhteiskunnissa herättää erittäin haastavia eettisiä kysymyksiä. Pohjoismaiseen hyvinvoinnin eetokseen kuuluu julkinen vastuu, tasa-arvo ja universalismi. Julkisella vallalla on viime kädessä vastuu kansalaisten hyvinvoinnista ja heidän perustarpeidensa turvaamisesta. (Hänninen 2008, 211; Silvasti

2008, 198.) Eräs tapa edistää asukkaidensa ruokaturvaa Suomen kaltaisessa hyvinvointivaltiossa on kaikille oppivelvollisille tarjottava ilmainen kouluruoka (Karttunen, Kihlström & Taivalmaa 2014, 188-189). Kouluruokailu on mielestäni hyvä esimerkki hyvinvointiyhteiskunnan universalismin ajatuksesta, koska ruokaa ei anneta vain vähävaraisille lapsille, vaan se kuuluu kaikille. Universalismin ajatus pohjaa nimittäin siihen, että yhteiskunnan tarjoamat palvelut eivät ole tarkoitettu vain vähävaraisille, vaan kattavat koko väestön maksukyvyistä riippumatta (Rothstein 2008, 370).

Hyväntekeväisyysperusteisen ruoka-avun olemassaolo on hyvinvointiyhteiskunnan näkökulmasta ongelmallista, koska siinä köyhät ja huono-osaiset jätetään vapaaehtoisuuteen perustuvan ruoka-avun varaan, sen sijaan, että toimeentulon riittämättömyys ratkaistaisiin julkisella hyvinvointipolitiikalla (Hänninen 2008, 211). Tämän vuoksi myös Suomessa ruoka-avun olemassaolo ja ruokaturvan toteutumattomuus on erityisen kiusallinen eettinen ongelma, ja ruokapankkien olemassaoloa pidetään jopa konkreettisena tunnusmerkkinä siitä, että Suomea ei voida enää luokitella pohjoismaiseksi hyvinvointivaltioksi (Hänninen ym. 2008, 7). Hyvinvointiyhteiskunnassa ei voida hyväksyä sitä, että osa kansalaisista joutuu turvautumaan ruoka-apuun, koska julkinen valta ei tarjoa riittävästi tukea ihmisarvoisen elämän mahdollistamiseksi (Hänninen 2008, 216). Richesin (2008, 26) mukaan esimerkiksi Kanadassa todiste toimeentuloturvajärjestelmän riittämättömyydestä on se, että sosiaalityöntekijät ohjaavat asiakkaita turvautumaan ruokapankkeihin.

Riches ja Silvasti (2014, 2) toteavat, että uusliberalistinen talous- ja hyvinvointipolitiikka on vallannut alaa, joten on ollut odotettavissa, että hyväntekeväisyydestä kumpuava ruoka-apu on lisääntynyt hyvinvointiyhteiskunnissa. Richesin mukaan uusliberalistisen ajattelun lisääntyminen on johtanut siihen, että hyvinvointi nähdään markkinatavarana ja aktiivista sosiaalipolitiikkaa suositaan. Markkina-ajattelun, sosiaalimenojen leikkauksien ja sosiaalisen vastuun siirtäminen hallinnon alemmille tasoille ja yhteisöille voidaan nähdä olevan uusliberalismin seurausta, joka on johtanut myös ruoka-avun lisääntymiseen. (Riches 2008, 29-30.) Malkavaara toteaa, että kaikissa teollisuusmaissa on pyritty rajoittamaan sosiaalimenojen kasvua ja universaalien sosiaaliturvan sijaan korostetaan yksilön vastuuta. Oman haasteensa hyvinvointiyhteiskunnalle tuo myös se, että keski- ja yläluokka tiedostavat maksavansa huono-osaisten

toimeentulotukea ja työttömyysturvaa, mutta eivät välttämättä välitä yhteisvastuun ja solidaarisuuden periaatteista. Tällainen uusliberalismin tuoma muutos hyvinvointiyhteiskunnan politiikkaan ja asenneilmapiiriin vaikuttaa siihen, että yhteiskunnan antama perusturva on riittämätön ja ihmiset joutuvat turvautumaan ruoka-apuun. (Malkavaara 2002, 284-286.)

2.3 Aiempaa tutkimusta ruoka-avusta

Ruoka-apua koskevaa tutkimusta, jossa tutkitaan muun muassa ruoka-avun saajien kokemuksia, sosioekonomista taustaa, avun hakemisen toistuvuutta ja avustusruoan laatua, löytyy sekä Suomesta että muista hyvinvointiyhteiskunnista. Suomalaisista ruoka-avun saajista on kerätty hiljattain Huono-osaisin Suomi- tutkimushankkeen toimesta laaja ja laadukas väestönäyte, jota voidaan pitää ainutlaatuisena myös kansainvälisellä tasolla tarkasteltuna. Siinä on tutkittu ruoka-avun saajia yhdessätoista eri kunnassa vuosina 2012-2013 (n= 3473). (Laihiala 2018, 7, 66-67; Laihiala, Kallio & Ohisalo 2017, 73.) Tutkimusta analysoidaan Laihialan tuoreessa väitöskirjassa, jonka neljästä artikkelista kolmessa keskitytään ruoka-avun saajien kokemuksiin hyödyntäen edellä mainittua tutkimusaineistoa. Yksi näistä kolmesta väitöskirjan tutkimusartikkelista on mukana tämän opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksessa. Kahdessa muussa artikkelissa todetaan, että ruoka-apuun turvaudutaan syvän taloudellisen huono-osaisuuden vuoksi, joka ilmenee muun muassa tulojen riittämättömytenä, velkoina ja kokemuksena puutteellisista etuuksista. Huono-osaisuus tulee esiin myös sosiaalisina ja terveydellisinä haasteina ja koettuna huono-osaisuutena. Neljännessä artikkelissa katse käännetään kansalaisten näkökulmiin ja tarkastellaan heidän käsityksiä avunsaajien ansaitsevuudesta laadullisen verkkokeskusteluaineiston avulla. Käy ilmi, että verkkokeskusteluissa kyseenalaistetaan ruoka-avun hakijoiden avun tarve, mutta toisaalta myös puolustetaan avunsaajia ja kritisoidaan yhteiskunnan riittämättömiä toimia ruoka-avun tarvitsijoiden auttamiseksi. (Laihiala 2018, 7-8.) Huono-osainen Suomi- tutkimushankkeen aineistoa käsitellään myös Kuka seisoo leipäjonossa- tutkimusjulkaisussa, joka on hankkeen loppuraportti. Raportissa kuvataan ruoka-

avussa käyvien hyvinvointia, palveluiden ja tulonsiirtojen käyttöä, luottamusta ja sosioekonomista taustaa. Lisäksi siinä pohditaan sitä, miten ruoka-apu organisoidaan ja mitä syitä ruoka-avun hakemiselle on. (Ohisalo & Saari 2014, 12.)

Suomessa ruoka-avun taustalla on monesti erilaiset kristilliset järjestöt, ja Salonen tutkii ruoka-avun hakijoiden suhtautumista ruoka-avun yhteydessä tarjottavaan hengelliseen toimintaan. Tutkimusten mukaan hengellistä ulottuvuutta pidetään pääsääntöisesti mieluisana ja avun hakijat kritisoivat harvoin avoimesti ruoka-avun hengellisyyttä. Salonen kuitenkin esittää, että koska hengelliseen toimintaan osallistumisessa korostetaan vapaaehtoisuutta, tämä heikentää mahdollisuutta kritisoida avoimesti uskonnollisen toiminnan sisällyttämistä ruoka-apuun. (Salonen 2016.)

Samankaltaisesta näkökulmasta käsin ruoka-apua on tutkittu myös Englannissa, jossa eräässä tutkimuksessa ruoka-apua tarkastellaan monikulttuurisuuden ja erilaisten uskontojen viitekehyksestä käsin. Tutkimuksessa pohditaan, suljetaanko tietyt etniset tai uskonnolliset ryhmät huomiotta ruoka-avun ulkopuolelle, kun valtaosa ruoka-avun tuottajista on kristillisiä ja alueella, jossa tutkimus toteutettiin, muslimeja on verrattain paljon. Kyseisessä tutkimuksessa pohditaan myös ruoka-avun tuottajien ja valtion suhdetta. (Power, Doherty, Small, Teasdale & Pickett 2017.)

Lambie- Mumford ja Green tarkastelevat ruoka-apua hyvinvointiyhteiskunnan muutoksesta ja palveluiden yksityistämisen lisääntymisestä käsin Englannissa ja Walesissa. Tutkimuksessa ollaan erityisen kiinnostuneita näiden muutosten vaikutuksista kotitalouksiin, joissa on lapsia. Lasten asemaa korostetaan koska nähdään, että he ovat yhteiskunnan kaikista haavoittuvaisimmassa asemassa. Tuloksissa todetaan, että ruoka-avun käyttö on kasvanut huomattavasti lapsiperheissä ja ruokapankkien rooli lasten hyvinvoinnin turvaajana on merkittävä. Tutkimuksessa keskustellaan myös siitä, mitä seurauksia on yhteiskunnan luopumisella universaalista sosiaaliturvasta. (Lambie-Mumford & Green 2017.)

Toinen brittiläinen tutkimus keskittyy toistuvasti ruokapankissa asioiviin henkilöihin, jotta voitaisiin tarkemmin arvioida sitä, kuinka laaja joukko ihmisiä tarvitsee ruoka-apua. Tarvetta tällaiselle tutkimukselle perustellaan sillä, että muissa tutkimuksissa ei

erotella satunnaisia kävijöitä säännöllisistä kävijöistä, joten ruoka-apua käyttävien ihmisten todellista määrää on vaikea arvioida. Tutkimuksen mukaan eräässä kunnassa noin prosentti asukkaista hakee ruoka-apua. Tutkimuksessa todetaan, että ruokaturvan mureneminen ja ruoka-avun kasvu voi viestiä jopa kehityksessä olevasta kansallisesta terveyskriisistä. (Garratt 2017, 1.)

Rikkaiden maiden viitekehystä käsin on tehty myös systemaattinen kirjallisuuskatsaus, jossa tutkitaan ruoka-apuyksiköiden avustusruoan laatua. Katsauksessa käsitellään tutkimustietoa vuodesta 1980 vuoteen 2015 saakka. Tulokset osoittavat, että avustusruoan laatu vaihtelee suuresti, mutta maitotuotteiden, A- ja C-vitamiinin ja kalsiumin puute on kaikista ilmeisin. Tutkimuksessa todetaan, että avustusruoka muodostaa merkittävän osan asiakkaidensa ruokavaliosta, mutta se ei pysty vastaamaan asiakkaiden ravitsemuksellisia tarpeita. (Simmet, Depa, Tinnemann & Stroebele-Benschop 2017.)

3 Stigma

3.1 Häpeä, stigma ja identiteetti

Mielestäni on perusteltua tarkastella häpeän käsitettä suhteessa stigmaan, koska Lewiksen (1998, 128) mukaan stigmatisaatioon liittyy aina häpeän kokeminen ja häpeän ja stigman käsitteisiin liittyy paljon samankaltaisuuksia (ks. myös Goffman 1986, 18). Kun käsitteitä tarkastellaan keskenään, huomionarvoiseksi seikaksi nousee häpeän ja stigman suhde ihmisen identiteettiin.

Yhteiskunta ja yhteisöt asettavat jäsenilleen tietynlaisia odotuksia, vaatimuksia, sääntöjä ja tavoitteita, jotka voivat olla sekä kirjoitettuja että kirjoittamattomia. Stigma ja sen aiheuttama häpeä syntyy, kun yksilön ulkonäkö tai käytös poikkeaa näistä sosiaalisista säännöistä. (Lewis 1998, 127.) Se, mitä kulloinkin hävetään, määrittyy kulttuurin, aikakauden, sukupolven, arvojen, asenteiden, koulutustaustan, perheen ja yksilön mukaan. Häpeää saatetaan kuvata riittämättömyyden, kelpaamattomuuden, huonommuuden tai alemmuuden tunteena, ja pohjimmiltaan kyse on siitä, että

ihminen kokee epäonnistuvansa yrittäessään ylittää muiden asettamiin hyväksytyksi tulemisen tavoitteisiin. Häpeään viitataan usein sosiaalisena tunteena, ja siinä on pitkälti kyse yksilön sijoittumisesta yhteisön sisällä. Häpeää voikin ilmetä vain suhteessa muihin. (Malinen 2011, 16, 31-32; Lidman 2011, 18-19; Lewis 1998, 127.)

Häpäisemisen aiheuttama stigma on sosiaalista vallankäyttöä, joka sotii ihmisoikeusnormeja vastaan. Historiassa häpäisemistä on käytetty rangaistuskeinona ja ihmisiä on laitettu häpeäpaaluihin tai heitä on esimerkiksi ruuskittu julkisesti. Vaikka tällaiset rajulta kuulostavat rangaistukset eivät ole enää yleisesti hyväksytyjä, tapahtuu julkista häpäisemistä edelleen. Esimerkiksi Yhdysvalloissa seksuaalirikollisten kuvat ja nimet saatetaan julkaista tai oikeudenkäyntejä järjestetään siten, että syytetty ei voi peittää kasvojaan. (Malinen 2011, 48, 52, 233, 240.)

Häpeälle ja stigmalle ominaista on sen vaikutukset ihmisen koko identiteettiin ja minuuteen eikä vain yhteen osaan siitä. Goffman puhuu stigmasta käyttäen niinkin vahvaa ilmaisua kuin pilalle mennyt tai turmeltunut identiteetti (engl. spoiled identity). Hän toteaa, että eroavuus yksilön näennäisen ja todellisen identiteetin välillä johtaa siihen, että ihmisen sosiaalinen identiteetti turmeltuu. (Goffman 1986, 31.) Myös Lewis toteaa, että yksilön koko minuus määräytyy stigman kautta ja stigman nähdään edustavan yksilöä kokonaisuutena. Hän antaa esimerkkinä vammaisuuden; on eri asia puhua ihmisestä, jolla on vamma kuin vammaisesta ihmisestä. Stigma ja häpeä eivät kuitenkaan ole täysin rinnakkaisia käsitteitä; vaikka molemmat ovat itsetietoisia tunteita, stigmaan liittyy aina teon tai loukkauksen julkisuus, kun häpeää voidaan kokea myös yksityisesti. (Lewis 1998, 127-128.)

3.2 Stigman muodostuminen

Hinshawin mukaan ymmärtääkseen stigman muodostumista tulee ymmärtää sen suhdetta stereotypian, ennakkoluulojen ja syrjinnän käsitteisiin, jotka mielletään stigman lähikäsitteiksi. Stereotypiat ilmenevät yleistämisenä, kun tietty ihmisryhmä näh-

dään yhtenä samanlaisena yksikkönä eikä tunnusteta ryhmän sisäisiä yksilöllisiä eroavaisuuksia. Stereotyyppiat saattavat perustua tosiin tietoihin, mutta sisältävät paljon vahvoja yleistyksiä. Kun näistä yleistyksistä tulee joustamattomia, ne saavat usein väheksyvän sävyn ja tällöin aletaan puhua ennakkoluuloista. Syrjinnällä sen sijaan tarkoitetaan epäreilua käytöstä ihmistä kohtaan sen perusteella, mihin ryhmään hän kuuluu. Syrjintä voi olla yksilön, perheen, yhteisön tai koko kansan laajuinen ilmiö, johon liittyy syrjinnän kohteena olevan ryhmän oikeuksien rajoittamista. (Hinshaw 2007, 62-64.)

Stigmaan liittyy stereotyyppioita, ennakkoluuloja ja syrjintää, mutta stigma on enemmän kuin vain näiden asioiden summa. Stigmatisoinnissa on nähtävissä stereotyyppioita ja mustavalkoista ajattelua, koska yksilön ominaisuudet jäävät sen ryhmän yleistettyjen ominaisuuksien alle, johon yksilö kuuluu. Stigman muodostuessa nämä yleistyukset kärjistyvät yleensä äärimmäisiksi yhteiskunnallisiksi ennakkoluuloiksi, jotka johtavat syrjintään, joka heikentää leimatun henkilön mahdollisuuksia tasa-arvoiseen elämään. (Hinshaw 2007, 68; Goffman 1986, 15.)

Stigman käsite on jotain syvempää kuin stereotyyppiat, ennakkoluulot tai syrjintä. Sen ytimessä on ajatus siitä, että erilaisuus on pohjimmiltaan häpeällistä sekä yksilölle että ihmisille hänen ympärillään (Lewis 1998, 129). Stigman käsite on saanut alkunsa, kun antiikin aikana orjia polttomerkittiin, jotta heissä olisi näkyvä ja pysyvä merkki alisteisuudesta ja alempiarvoisuudesta. Antiikin Kreikassa stigman viesti oli se, että merkin kantajaa tulee välttää, koska hän on moraalisesti katsottuna epätavallinen tai huono. Nykyään stigmalla viitataan kirjaimellisen polttomerkin sijaan ikään kuin sisäiseen polttomerkkiin, jolla on kuitenkin samoja vaikutuksia kuin antiikin Kreikassa aikanaan. Stigmatisoitu yksilö kantaa sisäistä merkkiä alempiarvoisuudestaan ja tämä merkki antaa enemmistölle luvan tuomita ja pyrkiä välttämään häntä. (Korkeila 2011, 20; Lidman 2011, 46-47; Goffman 1986, 11; Hinshaw 2007, 68-69) Tiivistettynä Hinshawin (2007, 66) mukaan stigmalla tarkoitetaan tiettyjen yksilöiden arvottamista liittyen heidän ominaisuuksiinsa tai siihen, että he kuuluvat johonkin alempiarvoisena pidettyyn ihmisryhmään. Tässä opinnäytetyössä käytetään stigman käsitettä kuvaamaan yksilön ominaisuuden, eli ruoka-avun vastaanottamisen, aiheuttamia häpeän ja huonommuuden tunteita suhteessa niihin, jotka eivät hae ruoka-apua.

Voisi summata, että stigman käsitteen äärimmäisyys tiivistyy Goffmanin (1986, 15) ajatuksessa siitä, että ”normaalien” ihmisten toimesta leimattu henkilö ei ole täysin ihminen. Leimautumisen voidaan nähdä syntyvän yhteiskunnan ennakkoluulojen ja henkilön sopeutumiskeinojen vuorovaikutuksessa, mutta siihen liittyy aina myös sosiaalista valtaa. Stigman syntyä selittämään on kehitetty monenlaisia teorioita yksilö-, yhteisö- ja yhteiskuntatasolla. Ulkoisesti yksilötasolla käytetään esimerkiksi selitysmallia, jossa erilaisuus nähdään uhkana, joka voi aiheuttaa sisäisen ristiriidan ja stigmatisoinnilla pyritään suojaamaan minua tältä ristiriidalta. Tälle selitysmallille ei kuitenkaan ole vahvaa tutkimusperäistä todisteistoa. (Korkeila 2011, 20, 25.)

Sisäisesti yksilötasolla häpeäleiman muodostumista voitaisiin selittää myös Meadin (1934), Cooleyn (1962) ja Beckerin (1963) kehittämällä leimautumisteoriolla. Siinä ihmisen minuus nähdään sosiaalisena prosessina, joka rakentuu muiden reaktioista. Yksilön elämään kuuluvat ihmiset, kuten sosiaalialan ammattilaiset ja läheiset, voivat iskeä yksilön minuuteen erilaisia leimoja. Nämä leimat vaikuttavat minuuden kehitykseen, koska ne muuttavat yksilön minäkäsitystä ja johtavat siihen, että hän alkaa ajan myötä leimata itseään samoilla leimoilla. Minuuden leimat johtavat myös siihen, että yksilö alkaa käyttäytyä niiden mukaisesti, kun ne tulevat osaksi hänen minuuttaan. (Downs & Robertson 1997.)

Yhteisötasolla stigman muodostumisessa puhutaan sisä- ja ulkoryhmäajattelusta ja tästä selitysmallista löytyy runsaasti näyttöä. Selitysmallissa korostetaan ryhmään kuulumisen tuomaa yhteenkuuluvuuden tunnetta, jonka vuoksi ulkopuolisista halutaan erottautua selkeästi. Omaan ryhmään kuuluvat jäsenet koetaan erilaisiksi yksilöiksi, mutta ulkoryhmiin kuuluvat nähdään keskenään samanlaisina.

Yhteiskuntatasolla leimautumista voidaan myös selittää prosessina, joka puolustaa epätasa-arvoa. Esimerkiksi mielenterveyspalveluista leikataan lama-aikana todennäköisemmin kuin muista terveyspalveluista. (Korkeila 2011, 25- 27.)

Lewiksen mukaan stigman kokemisessa on olennaista ajatus vastuusta. Sosiaalisista säännöistä poikkeaminen ei yksinään riitä stigmatisoimaan henkilöä. Jos yksilö toimii poikkeavalla tavalla, mutta yleisesti ajatellaan, että hän ei itse ole vastuussa omasta tilanteestaan, stigman sijaan yksilö saattaakin kokea myötätuntoa ja sääliä. Olennaista stigman syntymiselle ja voimakkuudelle on se, katsotaanko ihmisen olevan itse

vastuussa tilanteestaan. Stigmaan vaikuttavat sekä henkilökohtaiset käsitykset omasta tilanteestaan että muiden oletukset siihen liittyvästä vastuusta. Esimerkiksi ylipainoinen henkilö saattaa tietää ylipainonsa syyksi jonkin sairauden, mutta koska muut edelleen olettavat, että ylipaino on hänen omien valintojensa seurausta, voi tilanteesta syntyä stigma. Käsitykset siitä, onko ihminen vastuussa tilanteestaan muuttuvat, kun tieto ilmiöstä lisääntyy. Esimerkkinä Lewis mainitsee, että aikoinaan fyysinen sairaus nähtiin rangaistuksena synnistä. Kun tieto bakteereista ja viruksista lisääntyi, myös stigma tällaisten sairauksien yllä häweni. (Lewis 1998, 127-128.)

Stigmalla on todettu olevan myös monenlaisia seurauksia. Lidmanin (2011, 46-47) mukaan kokemus leimautumisesta voidaan liittää sosiaalisen aseman heikentymiseen, jonka seuraukset voivat olla sosiaalisia, taloudellisia ja psyykkisiä. Hinshaw (2007, 69) toteaa, että stigmasta voi tulla itseään toteuttava ennuste, kun leimattu henkilö alkaa käyttäytyä sen mukaan, miten yhteiskunta hänestä ajattelee. Stigman kokemiseen liittyy myös alhainen itsetunto, itseviha, masennus ja haitalliset defenssimekanismit (Lewis 1998, 128; Goffman 1986, 18).

3.3 Aiempaa tutkimusta stigmasta

Yleisesti ottaen stigmatutkimus painottuu mielenterveyshäiriöihin (mm. Xiuying, Xin-Min, Jinhui & Wenqiang 2018; Taghva, Farsi, Javanmard, Atashi, Hajebi & Khademi 2017; Lawson 2016) ja HI-virukseen liittyvään stigmaan (mm. Yi, Chhoun, Suong, Thin, Brody & Tuot 2015; Bennett, Hersh, Herres, Foster & Bennett, D. S. 2016). Ruoka-avun stigmaan voidaan katsoa olennaisesti liittyvän tutkimukset, joissa on tutkittu esimerkiksi etuuksiin tai köyhyyteen liittyvää stigmatia.

Hyvinvointiyhteiskunnissa etuuksiin liittyvää stigmatia on tutkittu esimerkiksi Iso-Britanniassa, jossa tehdyssä tutkimuksessa käy ilmi, että ajatukset avun hakijoiden ansaitsevuudesta liittyvät stigman kokemiseen. Myös negatiivinen näkyvyys mediassa linkittyy stigmaan. Tutkimuksessa todetaan, että etuuksien stigmatisoiva luonne voi johtaa niiden alikäyttöön. Stigmatisoivaa luonnetta perustellaan osittain sillä, että etuudet ovat tukimuotoja, joista puuttuu vastavuoroisuuden periaate. (Baumberg,

Bell, Gaffney, Deacon, Hood, Sage 2012, 3, 5.) Hänninen (2008, 215) selittää tätä vastavuoroisuuden periaatetta todeten, että hyvinvoinnin eetokseen liittyy aina ajatus vastapalvelusta; kohentamalla ihmisten hyvinvointia myös halutaan tukea heidän toimintamahdollisuuksiaan siten, että he voivat tulevaisuudessa tarjota palvelujaan yhteiskunnalle.

Suomessa on tutkittu kansalaisten, sosiaalityöntekijöiden ja Kelan työntekijöiden käsityksiä toimeentulotukeen liittyvästä häpeästä määrällisellä otteella. Tutkimuksesta käy ilmi, että yli 70% kaikista vastaajien ryhmistä yhdisti toimeentulotuen hakemiseen häpeän tunteen. Tutkimuksessa pohditaan, että vaikka toimeentulotuen saaminen on yleistynyt, järjestelmä ei näytä päässeen eroon köyhäinhoidollisesti häpeäleimastaan. (Blomberg, Kallio & Kroll 2016, 306-309.)

Norjassa tehty tutkimus toimeentulotuesta ja siihen liittyvästä häpeästä vahvistaa, että tuen saajat kokevat leimautuvansa sekä vertaistensa että yhteiskunnan toimesta. He kokevat tuen hakemisen nöyryyttäväksi, koska uskovat, että yhteiskunta näkee heidät laiskoina ”elätettävänä ilimatoina”, jotka ovat taakka yhteiskunnalle eivätkä kykene vastaamaan muiden odotuksia. (Gubrium & Lødemel 2014, 99.)

Samankaltaisia tuloksia on saavutettu myös köyhyyteen liittyvässä stigmatutkimuksessa. Kanadassa toteutettiin laadullinen tutkimus, jossa perehdyttiin pienituloisten ihmisten käsityksiin köyhyyteen liittyvästä stigmasta. Tutkimuksessa todetaan, että pienituloiset ajattelevat yhteiskunnan näkevän heidät taakkana, vastuuttomina ja laiskoina yksilöinä, jotka eivät tartu niihin mahdollisuuksiin, joita heille tarjotaan. Tutkittavilla on erilaisia tapoja selviytyä tästä stigman kokemisesta; jotkut kohtaavat syrjinnän suoraan, osa pyrkii jättämään huomiotta alentavat kommentit, toiset omistautuvat auttamaan muita, kun taas osa eristäytyy tai pyrkii salaamaan taloudellisen tilanteensa. (Reutter, Stewart, Veenstra, Love, Raphael & Makwarimba 2009.)

Hollannissa tutkittiin alhaisen sosioekonomisen aseman yhteyttä riittämättömyyden ja häpeän tunteeseen. Tutkimuksesta selviää, että sosioekonominen status vaikuttaa häpeän ja riittämättömyyden tunteen syntyyn. Tutkimus osoittaa, että sisäistetty huonommuuden tunne on yhteydessä alhaiseen sosioekonomiseen asemaan. (Bosma, Brandts, Simons, Groffen & Akker 2014, 312.)

Walker, Bantebya Kyomuhendo, Chase, Choudhry, Gubrium, Nicola, Lødemel, Mathew, Mwiine, Pellissery ja Ming toteavat, että köyhyyden käsitteen ytimestä voidaan löytää lähtemätön ajatus häpeästä. He tutkivat köyhyyteen liittyvää häpeää laadullisella otteella seitsemässä eri maassa: Ugandassa, Intiassa, Kiinassa, Pakistanissa, Etelä-Koreassa, Iso-Britanniassa ja Norjassa. Tutkimuksessa todetaan, että köyhyyden kokemus on samanlainen kaikissa eri maissa ja tähän kokemukseen liittyy häpeän tunne. Häpeän kokeminen johtaa teeskentelyyn, vetäytymiseen, itsevihaan, toiseuden kokemukseen, epätoivoon, masennukseen ja jopa itsemurhan harkitsemiseen. Köyhyyttä pidetään halveksuttavana kaikissa maissa, ja vaikka vastaajat uskovat yrittäneensä parhaansa, jotta eivät olisi köyhiä, he silti kokevat epäonnistuneensa muiden silmissä. Tutkimuksessa todetaan, että häpeän negatiiviset seuraukset edistävät köyhyyden pysyvyyttä. (Walker ym. 2013, 215-216, 224.)

4 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen kohderyhmä muodostuu erilaisissa ruoka-avun muodoissa asioivista ihmisistä sekä Suomessa että muissa hyvinvointiyhteiskunnissa. Tavoitteena on saada tietoa siitä, kokevatko ruoka-avun saajat stigmatisointia. Tutkimus pyrkii myös selvittämään, mitkä tekijät vaikuttavat stigman kokemiseen ja mitä seurauksia sillä on.

Kirjallisuuskatsauksessa on tarkoitus nostaa esiin ruoka-avussa asioivien kokemukset, jotta voidaan tuoda näkökulmia eettiseen keskusteluun siitä, kunnioitetaanko ruoka-avussa asioivien ihmisarvoa ja mikä on ruoka-avun paikka hyvinvointiyhteiskunnissa. Lisäksi katsauksen kautta on tarkoitus saavuttaa syvempi ymmärrys stigmaan vaikuttavista tekijöistä, jotta voitaisiin pohtia, pystytäänkö näihin tekijöihin vaikuttamaan yhteiskunnallisella tasolla muun muassa ottamalla tekijät huomioon ruoka-apuyksiköitä suunnitellessa.

Tutkimus toteutetaan integroituna kirjallisuuskatsauksena ja tämä vaikuttaa tutkimuksen tavoitteisiin ja tarkoitukseen. Coughlanin, Croninin ja Ryanin (2013, 2) mukaan kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on tarjota lukijalle objektiivinen ja

looginen tiivistelmä ajankohtaisesta tiedosta tiettyyn aiheeseen liittyen, ja tähän tavoitteeseen pyritään myös tässä tutkimuksessa. Hyvin tehty integroitu kirjallisuuskatsaus auttaa soveltamaan tutkimustietoa käytäntöön (Whittemore & Knalf 2005, 546). Tästä syntyy yksi tärkeä tarkoitus opinnäytetyölle, jossa pyritään yhdistelemään olemassa olevaa ajankohtaista tutkimustietoa muotoon, josta sitä on helppo soveltaa käytännön työhön.

Tässä opinnäytetyössä on tarkoitus tuoda esiin ruoka-apua hyvinvointiyhteiskuntien viitekehuksesta käsin, koska mielestäni se tarjoaa mielenkiintoisen näkökulman stigman tutkimiselle. Se, että hyvinvointiyhteiskunnan kansalaiset joutuvat turvautumaan ruoka-apuun, viestii epäonnistuneesta hyvinvointiyhteiskunnan eetoksesta pitää huolta vähäosaisistaan, mutta siltä ruoka-avun vastaanottamiseen liittyy usein häpeällisyyttä (Ruokonen 2008, 173; Hänninen ym. 2008, 7, 11). Kirjallisuuskatsauksen rajaus hyvinvointiyhteiskunnissa tarjottavaan ruoka-apuun rajaa pois sellaiset ruoka-avun muodot, joita annetaan esimerkiksi kriisiapuna tai humanitäärinä apuna kehitysmaissa. Hyvinvointiyhteiskunnissa ruoka-avun ja stigman suhde on oletettavasti hieman erilainen kuin kehitysmaissa annetun ruoka-avun suhde stigmaan. Näiden molempien ruoka-avun ilmentymien sisällyttämistä tähän opinnäytetyöhön ei pidetä järkevänä tai perusteltuna. Lisäksi, koska tarkoituksena on herättää eettistä keskustelua hyvinvointiyhteiskunnan ja ruoka-avun suhteesta, on valittu rajaus mielestäni perusteltu.

Pudas-Tähkä ja Axelin (2007, 47) toteavat, että ilman tutkimuskysymyksiä ei voida löytää vastauksiakaan, jonka vuoksi tutkimuksen alkuvaiheessa on tärkeä määrittää sen tutkimuskysymykset. Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

- Liittyykö ruoka-apuun stigman kokemista hyvinvointiyhteiskunnissa avun hakijan näkökulmasta?
- Mitä vaikutuksia stigman kokemisella on?
- Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että stigmaa koetaan tai että stigmaa ei koeta?

5 Kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen

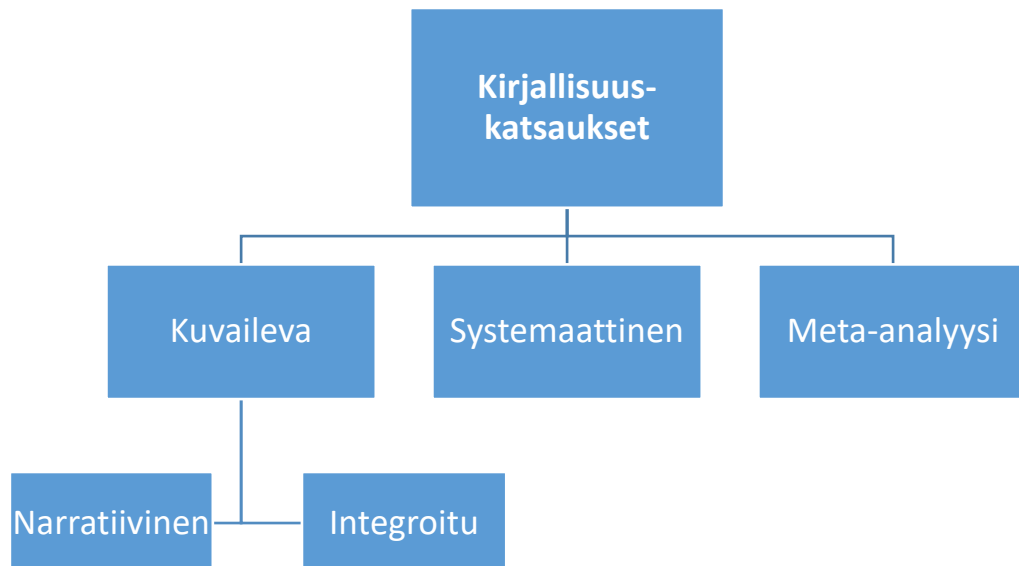
5.1 Integroitu kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsaus on tapa koota yhteen aikaisempaa tutkimustietoa, ikään kuin tehdä tutkimusta tutkimuksista, ja hahmottaa tutkimustietoa yhtenä kokonaisuutena kooten tutkimustuloksia perustaksi uusille tutkimuksille (Leino-Kilpi 2007, 2; Johansson 2007, 3; Salminen 2011, 4). Kirjallisuuskatsaus ei kuitenkaan ole pelkkä yhteenveto aiemmista tutkimuksista, vaan se sisältää myös niiden kriittistä arviointia (Salminen 2011, 4). Myös Coughlan, Cronin ja Ryan (2013, 7) korostavat kirjallisuuskatsauksen kriittisen luonteen tärkeyttä.

Kirjallisuuskatsaus vastaa siihen haasteeseen, mitä teknologian kehitys, tiedon saannin helppous ja valtava tietoähky asettavat. Kirjallisuutta, tutkimusartikkeleita ja monenlaista informaatiota on saatavilla paljon eikä käytännön työssä välttämättä ole aikaa kriittisesti arvioida tätä tietoa muodostaakseen pätevää yleiskuvaa jostakin ilmiöstä. Kirjallisuuskatsauksen tarkoitus on vastata tähän haasteeseen tarjoamalla tiivistelmä kriittisesti arvioituista tutkimuksista, jolloin käytännön työssä voidaan nopeasti saada yleiskatsaus tutkittavasta ilmiöstä. (Coughlan, Cronin & Ryan 2013, 9.)

Kirjallisuuskatsauksen tyyppejä on monia ja tutkijan tulee valita katsaustyyppi tarkoituksenmukaisesti aihe ja tutkimusongelma mielessä pitäen (Leino-Kilpi 2007, 2). Termejä erilaisille katsauksille on paljon eikä erilaisten termien käyttö ole aina johdonmukaista, sillä eri tutkijat saattavat määritellä termit eri lailla. On haasteellista määritellä katsauksia kaiken kattavasti ja erilaiset painotukset huomioiden, kun tutkimuskirjallisuudessa puhutaan muun muassa narratiivisista, kuvailevista, integroivista, perinteisistä, laaja-alaisista ja laadullisista katsauksista sekä meta-analyysista ja meta-synteesistä (Coughlan, Cronin & Ryan 2013, 13-14.) Tämän vuoksi olen keskittynyt määrittelemään vain yleisesti käytössä olevat termit lyhyesti, pyrkinyt luokittelemaan ne selkeästi ja kuvaamaan niiden suhdetta integroituun katsaukseen, jota kuvaan menetelmänä hieman laajemmin.

Mielestäni Salmisen (2011, 6) käyttämä jako on selkeä. Hän jakaa kirjallisuuskatsaukset kuvaileviin ja systemaattisiin katsauksiin sekä meta-analyysiin (ks. kuvio 1).



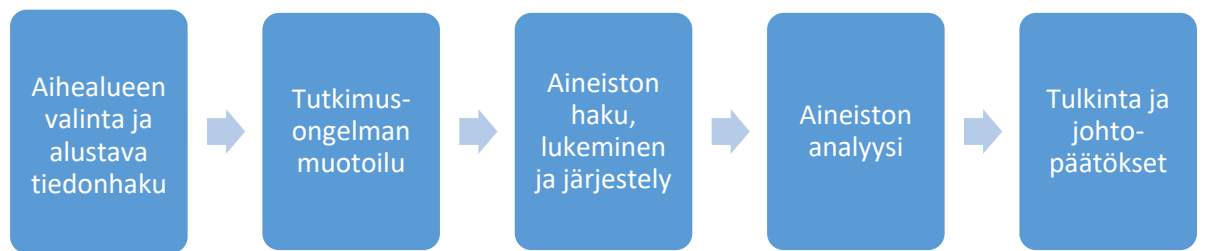
Kuvio 1: Kirjallisuuskatsaustyyppit (Salminen 2011, 6)

Salmisen mukaan kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleiskatsaus, jossa tutkimuskysymykset ovat väljiä. Kuvailevan katsauksen Salminen jakaa vielä narratiiviseen ja integroituun katsaukseen, joista narratiivinen katsaus tarjoaa laajan kuvan käsiteltävästä aiheesta (Salminen 2011, 6-7). Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on metodisesti tarkoin ja täsmällisin, ja siinä tutkimukset valitaan tarkoin kriteerein ja analysointivaihe on hyvin tarkka. Tällainen katsaus on erityisen hyödyllinen silloin, kun tietystä tutkimusaiheesta on ristiriitaisia tuloksia. (Coughlan, Cronin & Ryan 2013, 30; Johansson 2007, 4.) Meta-analyysi taas on laaja-alainen selvitys tarkasti määritellystä aiheesta tehdystä tutkimuksesta, joka kattaa yleensä erittäin suuren määrän tutkimustietoa (Adams, Raeside & Khan 2014, 42).

Integroitu kirjallisuuskatsaus on kuvaileva katsaus, mutta lähempänä systemaattista katsausta kuin narratiivinen katsaus. Integroitu katsaus antaa mahdollisuuden kuvata ilmiötä monipuolisesti. (Salminen 2011, 8.) Flinkmanin ja Salanterän (2007, 85) mukaan Cooperin (1989, 12-13) mukaan integroitu kirjallisuuskatsaus tekee yhteenvedon tutkimuksista, jotka etsivät vastauksia samankaltaisiin tutkimuskysymyksiin. Integroitu katsaus voi yhdistellä sekä määrällistä että laadullista tutkimusta keskenään, jolloin tutkimustulosten keskinäinen vertaaminen on haasteellista (Coughlan, Cronin & Ryan 2013, 17). Mielestäni voisi summata, että

tärkeintä tutkimuksia valitessa integroidussa katsauksessa ei ole tutkimuksen menetelmäsuuntaus, vaan siinä esitettyjen tutkimuskysymysten samankaltaisuus.

Vaiheiltaan integroitu katsaus on lähellä systemaattista katsausta (Salminen 2011, 8), jonka vuoksi integroitua katsausta tehdessä olen noudattanut pitkälti systemaattisen katsauksen prosessikuvauksia (ks. kuvio 2).

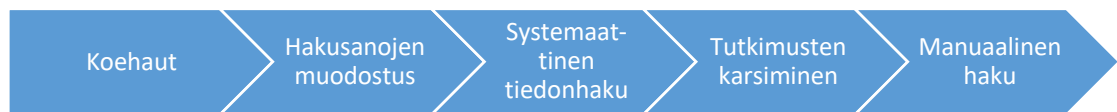


Kuvio 2: Kirjallisuuskatsauksen vaiheet (Coughlan, Cronin & Ryan 2013, 6-7)

Coughlan, Cronin ja Ryan kuvaavat kirjallisuuskatsauksen vaihteita korostaen tiedonhaun merkitystä prosessin alkuvaiheesta asti. Kun tiedetään tutkimuksen alustava aihealue, laaja tiedonhaku jo tässä vaiheessa auttaa liittämään tutkimuskysymykset olemassa olevaan tietoon, tukee tutkimuskysymysten muotoilua ja auttaa hahmottamaan kokonaisuudessa käsiteltävää ilmiötä. Tutkimusongelman tarkka rajaus auttaa saamaan katsauksesta toteutettavan, sillä hyvin muotoiltu tutkimusongelma varmistaa, että tutkittavaa aineistoa ei tule liikaa yhteen katsaukseen. Aineistoa hakiessa Coughlan, Cronin ja Ryan neuvovat tekemään muistiinpanoja ja tiivistelmiä lukemastaan ja järjestelemään valitun aineiston selkeään muotoon. Tämä helpottaa aineiston analyysia, jossa on tärkeää muistaa kriittinen aineiston tarkastelu. Kun aineistoa sitten lopulta tulkitaan ja vedetään yhteen, tärkeää on esittää tulokset loogisesti, vertaillen ja mikäli mahdollista, esittää myös uusia näkökulmia tutkittavasta aiheesta. (Coughlan, Cronin & Ryan 2013, 6-7.)

5.2 Aineistonhankintaprosessi

Coughlanin, Croninin ja Ryanin (2013, 6) mukaan hakustrategia ja käytetyt hakusanat tulee kirjata ylös mahdollisimman tarkasti, jotta voidaan osoittaa, että hakuprosessi on kattava. Myös Johansson (2007, 6) toteaa, että onnistuakseen kirjallisuuskatsaus vaatii kaikkien vaiheiden tarkan kirjaamisen, jotta voidaan osoittaa tulosten relevanttius. Tämän opinnäytetyön hakuprosessia kuvataan pääpiirteittäin kuviossa 3.



Kuvio 3: Tiedonhaun prosessi

Koehakuja eri tietokannoista tehtiin useita, jotta löydettäisiin sopivat hakusanat ja tietokannat. Koehakujen aikana aihe haki lopullista muotoaan ja rajautui vielä huomattavasti. Hakusanojen muodostuksessa käytettiin apuna finto.fi- sivustoa, eri tietokantojen tarjoamia hakusanaluetteloita ja tukea saatiin myös Jyväskylän ammattikorkeakoulun informaatikolta. Lisäksi selattiin aihetta koskevien julkaisujen asiasanalistoja, jotta saataisiin mukaan kaikki aihetta kuvaavat termit. Koehakuja tehtiin tammi-kuun ja helmikuun aikana kevättalvesta 2018.

Bettany-Saltikov (2012, 71) vinkkaa, että haun helpottamiseksi voi luoda taulukon, jossa listataan synonyymeja, vaihtoehtoisia hakusanoja tai laajempia käsitteitä haun kattavuuden varmistamiseksi. Koska ruoka-apuun liittyvä käsitteistö on laaja, pidettiin tätä tarpeellisena askeleena katsauksen suorittamisessa. Kuviossa 4 esitettyjä hakusanoja yhdistettiin Boolean logiikka hyödyntäen lopullisissa hauissa. Huomioitavaa on, että hakusanat eivät ole täysin vastaavia suomen- ja englanninkielessä, koska vakiintuneiden termien käyttö vaihtelee kielestä riippuen.

Ruoka-apu	Food aid	Stigma	Stigma (eng.)
Elintarvikeapu, ruokapankki, leipä- jono, köyhyys	Food assistance, food bank, soup kitchen, food pan- try, food relief, charities	Stigmatisaatio, hä- peä, leimautumi- nen	Stigmatization, shame, embarrass- ment

Kuvio 4: Hakusanat

Lopullisissa hauissa ei nähty tarpeellisenä sisällyttää hakusanoihin hyvinvointiyhteiskuntaa. Koehakujen perusteella uskottiin, että hakutuloksien määrä olisi hallittavissa, joten muissa maissa tehdyt tutkimukset olisi helppo rajata pois tutkimusten karsintavaiheessa. Hakusanoista käytettiin katkaistuja versioita, jotta saataisiin mukaan sanojen taivutetut muodot. Lopulliset hakusanat ja hakulausekkeet on koottu liitteeseen 1, josta käy ilmi myös valitut tietokannat. Tietokantojen valintaan vaikutti niiden relevanttius sosiaalialalla, koehakujen hakutulosten määrä eri tietokannoista sekä tietokantojen saatavuus Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijana. JAMK:in tietokannoista hakua tehtäessä hakua ei rajattu koskemaan pelkästään kokotekstinä saatavia artikkeleita, sillä mikäli artikkeli täyttäisi sisäänottokriteerit, voitaisiin se pyrkiä etsimään kokotekstisenä jotain toista kautta.

Systemaattinen tiedonhaku valituista tietokannoista suoritettiin 27-28.2.2018. Kuten oletettiin koehakujen perusteella, tulosten määrä oli suhteellisen vähäinen (ks. liite 1). Systemaattisessa tiedonhaussa katsaukseen sisällytetyt tutkimukset karsitaan ensin otsikoiden, sitten abstraktien ja viimeiseksi kokotekstin perusteella. Karsinnassa hyödynnetään sisäänotto- ja poissulkukriteereitä, jotka kuvataan tarkasti, koska täsmälliset ja johdonmukaiset kriteerit ehkäisevät systemaattisia virheitä (Johansson 2007, 7; Pudas-Tähkä ja Axelin 2007, 48). Sisäänotto- ja poissulkukriteerit on esitetty kuviossa 5.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Suomen- tai englanninkielinen	Ei suomen- tai englanninkielinen
Saatavissa kokotekstinä.	Ei saatavissa kokotekstinä.
Vertaisarvioitu tieteellinen artikkeli alkuperäistutkimuksesta.	Ei vertaisarvioitu tieteellinen artikkeli alkuperäistutkimuksesta.
Ilmestynyt vuonna 2010 tai sen jälkeen.	Ilmestynyt ennen vuotta 2010
Käsittelee ruoka-apuun liittyvää stigmaa hyvinvointiyhteiskunnissa.	Ei käsittele ruoka-apuun liittyvää stigmaa hyvinvointiyhteiskunnissa.
Käsittelee stigman kokemista avun hajan näkökulmasta.	Käsittelee stigman kokemista jostain muusta näkökulmasta.
Vastaa tutkimuskysymyksiin.	Ei vastaa tutkimuskysymyksiin.

Kuvio 5: Sisäänto- ja poissulkukriteerit

Suurin osa tuloksista karsiutui pois jo otsikoiden perusteella. Tällöin syynä oli se, että jo otsikosta kävi selkeästi ilmi, että saatu hakutulokset ei vastaa tutkimuskysymyksiin. Esimerkki tällaisesta otsikosta on *Daily distribution of free healthy school meals or food-voucher intervention? Perceptions and attitudes of parents and educators* (Dalma, Zota, Kouvari, Kastorini, Veloudaki, Ellis-Montalban & DIATROFI Program Research Team 2018). Kaksoiskappaleet, eli tutkimukset, jotka olivat jo tulleet vastaan muissa tietokannoissa tai jotka esiintyivät useamman kerran samassa tietokannassa, karsittiin pois jo otsikkovaiheessa.

Abstraktitasolla tuloksista karsiutui suurin osa pois siksi, että tulos ei vastannut sisäänottokriteereitä. Esimerkki siitä, miten tulos ei kriteereitä vastannut on se, että usein kyseessä ei ollut vertaisarvioitu tutkimusartikkeli, vaan jonkintasoinen opinnäytetyö. Systemaattisen tiedonhaun myötä löytyi yhteensä kolme tutkimusartikkelia, jotka täyttivät kaikki sisäänottokriteerit. Näistä artikkeleista yksi oli saatavilla kokotekstisenä Jyväskylän ammattikorkeakoulun tarjoamien tietokantojen kautta ja kaksi käytiin noutamassa Jyväskylän yliopiston kirjaston avoimien tietokoneiden tietokan-

toja hyödyntäen. Toinen näistä jälkimmäisistä artikkeleista putosi pois opinnäytetyöstä tutkimusten laatua arvioitaessa, koska se ei täyttänyt tutkimukselle asetettuja laatuun liittyviä kriteereitä.

Kirjallisuuskatsausta tehtäessä myös manuaalinen haku on suotavaa, koska näin voidaan löytää tutkimuksia, jotka ovat tietokantojen ulkopuolella (Pudas-Tähkä & Axelin 2007, 50). Manuaalinen tiedonhaku osoittautui erityisen perustelluksi myös tässä kirjallisuuskatsauksessa, koska systemaattinen haku eri tietokannoista tuotti suhteellisen vähän tuloksia. Manuaalista tiedonhakua tehtiin Google Scholarin kautta ja aihetta käsittelevien julkaisujen lähdeluetteloista. Google Scholar-hakukonetta käytettiin etäyhteyden kautta Jyväskylän ammattikorkeakoulun verkossa, jotta se näyttäisi hakutulokset, joita JAMK:in kirjaston online-käyttöoikeudet mahdollistavat, mutta manuaalinen haku kyseisessä tietokannassa ei kuitenkaan tuottanut tuloksia. Lähdeluetteloita selatessa erinomaiseksi lähteeksi manuaaliselle haulle osoittautui Laihialan (2018) väitöskirja. Väitöskirjan lähdeluettelossa oli yksi sisäänottokriteerit täyttävä tutkimusartikkeli, joka löytyi JAMK:in tietokannoista ja lisäksi väitöskirjan yksi osatutkimuksista soveltui käytettäväksi tässä opinnäytetyössä ja oli ilmaiseksi saatavilla netissä. Manuaalisen haun jälkeen hakua pyrittiin vielä täydentämään selaamalla relevantteja aikakausilehtiä, jotka olivat saatavilla Jyväskylän ammattikorkeakoulun kokoelmissa. Aikakausilehdistä selattiin Kuntoutus, Janus, Sosiaalilääketieteellinen aikakausilehti, Sosiologia, joista katsottiin läpi numerot vuosilta 2015-2017 ja Yhteiskuntapolitiikka, joista katsottiin numerot vuosilta 2015-2016, tuloksetta.

5.3 Aineiston kuvaus ja arviointi

Lopulliseen tarkasteluun kirjallisuuskatsauksessa päätyi yhteensä neljä artikkelia, jotka täyttivät kaikki sisäänottokriteerit ja läpäisivät tutkimusten laadun arvioinnin. Yksi artikkeleista käsittelee laadullista, yksi määrällistä ja kaksi monimenetelmätutkimusta ja kaikissa tutkitaan ruoka-avun saajien kokemuksia. Artikkelit esitellään tarkemmin liitteessä 2.

Kun kriteerit täyttävät tutkimukset on valittu, seuraavana on tärkeää arvioida tutkimusten laatua ja myös integroiduissa katsauksissa tutkimuksen arvioinnin katsotaan kuuluvan osaksi katsausta. Laadun arviointi on vaikea ja aikaa vievä prosessi, joka helpottuu vain kokemuksen ja harjoituksen myötä. Integroidussa katsauksessa laadun arvioinnin tekee erityisen haastavaksi se, että katsauksessa voi olla mukana sekä määrällisiä että laadullisia tutkimuksia. (Flinkman & Salanterä 2007, 93; Booth, Papaioannou & Sutton 2012, 117.)

Laatua arvioidessa voi kiinnittää huomiota esimerkiksi tutkimuksen validiteettiin ja reliabiliteettiin. Tutkimuksen validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä eli tutkimuksen kykyä mitata sitä, mitä sen on tarkoituskin mitata. Validiteettia arvioidessa kiinnitetään huomiota tutkimuksen suunnitteluun ja toteutukseen. Kyselylomakkeen kysymykset voidaan ymmärtää väärin, tutkimusasetelma voi muuttaa tuloksia ja virheitä voi tapahtua myös siinä vaiheessa, kun tutkimuksen osanottajia valitaan, tuloksia mitataan tai dataa analysoidaan. Monet tutkijat eivät kuitenkaan yhdistä validiteetin käsitettä laadulliseen tutkimukseen, vaan se nähdään vahvasti osana määrällisen tutkimuksen perinnettä. Laadullisia tutkimuksia arvioidessa voitaisiin validiteettia arvioida esimerkiksi kiinnittämällä huomiota tutkijan kuvaukseen tutkimuksen etenemisestä. Tarkka selostus tutkimuksen kaikista vaiheista viestii tutkimuksen luotettavuudesta. Tutkimuksen reliaabelius on toinen laadun arvioinnin ydinkohdista. Sillä tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta ja luotettavuutta. Reliabiliteettia arvioidessa pohditaan myös, ovatko tulokset sekä tilastollisesti että käytännössä merkittäviä. Tulosten samankaltaisuus toisten samanlaisten tutkimusten kanssa vahvistaa tutkimuksen reliabiliteettia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226-227; Booth, Papaioannou & Sutton 2012, 109-111, 117-118.)

Tässä opinnäytetyössä arvioidaan tutkimuksia yllämainittuja yleisiä validiteetin ja reliabiliteetin periaatteita hyödyntäen sekä soveltaen eri laadun arvioinnin työkaluja. Aluksi ajatuksena oli käyttää eri työkaluja sekä laadulliselle, määrälliselle että monimenetelmätutkimukselle. Työkaluja vertaillaessa huomattiin kuitenkin, että ne olivat hyvin samankaltaisia, jonka vuoksi päädyttiin muokkaamaan niistä yksi yhtenäinen arviointilomake, jota voi soveltaa erilaisiin tutkimuksiin. Suuri osa kysymyksistä sovellettiin CASP-työkalua käyttäen (10 questions to help you make sense of qualitative

research 2017, 1-5) ja lisäksi hyödynnettiin kahta laadullisen tutkimuksen työkalua (Downes, Brennan, Hywel & Dean 2016, 4; Coughlan, Cronin, & Ryan 2007, 659). Tässä vaiheessa tutkailtiin myös mahdollisia monimenetelmätutkimuksen laadun arviointiin käytettäviä työkaluja, mutta niitä ei hyödynnetty lopullisessa laadun arviointilomakkeessa, koska niiden luotettavuudesta ja käyttökelpoisuudesta ei oltu varmoja.

Vaikka opinnäytetyössä päädyttiin käyttämään yhtä sovellettua laadun arvioinnin taulukkoa, on huomioitavaa, että tutkimukset eivät ole täysin verrattavissa keskenään tutkimusmenetelmien erilaisuuden vuoksi. Laadun arviointi antaa kuitenkin suuntaa tutkimusten laadusta ja uskoakseni tekee vertailun helpommaksi kuin erillisten työkalujen käyttö olisi tehnyt. Laadun arviointi koostuu kymmenestä eri kriteeristä. Mikäli on katsottu, että tutkimus vastaa täysin laadun arvioinnin kriteeriä, se on saanut kaksi pistettä. Jos tutkimus vastaa kriteeriä kohtalaisesti, se on saanut yhden pisteen ja nolla pistettä silloin, kun tutkimus ei ole vastannut laadun arvioinnin kriteeriä. Laadun arvioinnissa alarajana mukaan otettavalle tutkimukselle katsottiin olevan 15/20 pistettä ja yksi sisäänottokriteerit täyttävä tutkimus ei yltänyt tähän pisterajaan. Opinnäytetyöhön valituista lopullisesta neljästä tutkimuksesta yksi sai 15 pistettä, yksi 17 pistettä ja kaksi tutkimusta sai 19 pistettä. Laadun arviointi on kuvattu tarkemmin liitteessä 3.

5.4 Aineiston analyysi

Integroidussa kirjallisuuskatsauksessa aineiston analyysiltä odotetaan perusteellisuutta, puolueettomuutta ja kekseliäisyyttä. Aineiston analyysi on prosessin yksi vaikeimmista vaiheista, koska se on hyvin altis virheille. Erilaisia analyysin muotoja on monia, ja integroidussa katsauksessa voidaan hyödyntää laadullisen tai monimenetelmätutkimuksen tekniikoita. Tutkimuksia analysoitaessa on hyvä löytää sellainen analyysitapa, joka tuo parhaiten vastauksen tutkimuskysymyksiin. (Whittemore & Knalf 2005, 550, 552; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 219.)

Tässä opinnäytetyössä hyödynnetään laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmää, sisällönanalyysiä, koska tutkimuskysymykset vastaavat laadullisiin ominaisuuksiin. Laadulliset tutkimuskysymykset keskittyvät todellisen elämän kuvaamiseen kokonaisvaltaisesti ja tutkimuksen kohderyhmä valitaan tarkoituksenmukaisesti eikä satunnaisotoksella (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157, 160). Toimivimmaksi ratkaisuksi on nähty käyttää aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, koska se vastaa parhaiten tutkimuskysymyksiin ja opinnäytetyön tarkoituksiin.

Ennen analyysin aloittamista tutkijan tulee määrittää analyysiyksikkö, jota analyysissa hyödynnetään (Sarajärvi & Tuomi 2012, 110). Analyysiyksikön tulisi olla riittävän laaja, jotta se muodostaa kokonaisuuden, mutta kuitenkin siinä määrin suppea, että sillä on vain yksi oleellinen sisältö. Liian laaja analyysiyksikkö voi sisältää useita merkityksiä ja on täten haastava käsitellä, kun taas liian suppea yksikkö voi pirstaloittaa analyysia. (Elo, Kääriäinen, Kanste, Pölkki, Utriainen & Kyngäs 2014, 5.) Analyysiyksikön valinta onkin yksi suurimmista haasteista sisällönanalyysiä tehdessä. Apuna voi hyödyntää esimerkiksi laadulliseen analyysiin tarkoitettua tietokoneohjelmaa tai yksinkertaisesti tulostaa tutkimukset paperille ja yliviivata analyysiyksiköitä eri värein. (Chenail 2012b, 266, 268.) Jälkimmäistä tapaa hyödynnettiin tässä opinnäytetyössä. Kun tutkimukset oltiin tulostettu, luettiin ne läpi useaan kertaan alleviivaten analyysiyksiköitä siten, että jokaisella tutkimuskysymyksellä oli oma värikoodinsa. Lisäksi analyysin apuna käytettiin analyysirunkoa, johon kerättiin alkuperäiset alleviivatut ilmaukset. Jokaiselle tutkimuskysymykselle tehtiin oma analyysirunko analyysin helpottamiseksi, sen sijaan, että oltaisiin koottu kaikki samaan taulukkoon laittaen tutkimuskysymykset pääluokiksi. Esimerkit kustakin taulukosta on nähtävissä liitteessä 4.

Aineistolähtöinen analyysi koostuu Milesin ja Hubermanin mukaan kolmesta osasta: aineiston redusoinnista eli pelkistämisestä, aineiston klusteroinnista eli ryhmittelystä ja aineiston abstrahoinnista eli käsitteellistämisestä (Sarajärvi & Tuomi 2012, 108). Aineiston pelkistämisvaiheessa informaatiota tiivistetään ja tutkija tekee analyttisiä valintoja aineiston suhteen. Tämän vaiheen tavoitteena on karsia epäolennaista tietoa pois ja organisoida aineisto helpommin käsiteltävään muotoon. (Miles & Huberman 1994, 11.) Sarajärvi ja Tuomi tiivistävät Hämäläistä (1987), Deytä (1993) ja Cava-

naghia (1997) kuvaillessaan aineistolähtöisen analyysin seuraavia vaiheita. Kun aineisto on pelkistetty, koodatuista alkuperäisilmauksista etsitään samankaltaisuuksia ja niitä ryhmitellään eri luokiksi. Aineiston ryhmittelyn jälkeen siirrytään käsitteellistämiseen eli abstrahointiin, jonka tavoitteena on muodostaa aineistosta malleja, käsitteitä tai aineistoa kuvaavia teemoja. Tätä tehdään yhdistämällä luokituksia niin kauan, kun se on tarkoituksenmukaista. (Sarajärvi & Tuomi 2012, 110-112.)

Tässä opinnäytetyössä seurattiin näitä yllä kuvattuja askeleita. Ensin aineisto pelkistettiin yksinkertaisemmiksi ja helpommin käsiteltäviksi ilmaisuiksi ja sitten näistä etsittiin samankaltaisuuksia, joita yhdisteltiin alaluokiksi. Viimeiseksi siirryttiin luokkien yhdistämiseen. Yhden tutkimuskysymyksen kohdalla alaluokista siirryttiin suoraan pääluokkiin, mutta kahden muun tutkimuskysymyksen kohdalla nähtiin tarkoituksenmukaisena lisätä näiden luokkien väliin vielä yläluokka. Tästä analyysiprosessista löytyy esimerkkejä liitteessä 4.

Onwuegbuzie, Leech ja Collins (2012, 5) toteavat, että analyysivaiheessa on tärkeää ottaa huomioon koko teksti eikä keskittyä lukemaan pelkästään tuloksia ja johtopäätöksiä, koska tällöin löydökset ymmärretään siinä kontekstissa, missä ne esitetäänkin. Myös Chenail (2012a, 248) sanoo, että vaikka sisällönanalyysissa keskitytään pieniin yksityiskohtiin, missään vaiheessa ei saisi unohtaa isoja kokonaisuuksia. Analyysivaiheessa pyrittiinkin jatkuvasti muistamaan ne näkökulmat, mistä käsin tutkijat ovat aiheita käsitelleet ja tekstiä luettiin aina läpi kokonaisuutena. Esimerkkinä tästä on se, että kun alustavat ryhmittelyt ja alaluokat oltiin muodostettu, palattiin uudelleen teksteihin, luettiin ne läpi ja tarkistettiin, että ryhmittely oli tehty tekstin todellista merkitystä noudattaen eikä ilmaisuja oltu otettu pois kontekstista.

6 Tutkimustulokset

Tutkimustuloksissa vastataan tämän opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin työn tarkoitus ja tavoite mielessä pitäen. Tuloksissa havainnollistetaan stigman ja ruoka-avun yhteyttä ja seurauksia sekä stigman kokemiseen vaikuttavia tekijöitä. Tässä opinnäy-

tetyössä stigma on määritelty tarkoittamaan yksilön kokemaa häpeän ja huonomuuden tunnetta suhteessa muihin ruoka-avun hakemisen vuoksi. Vaikka tutkimuskysymyksissä on valittu käyttää stigman käsitettä, tiedostetaan tässä opinnäytetyössä häpeän käsitteen samankaltaisuus. Häpeä ilmenee aina suhteessa muihin, aivan kuten stigmanakin (ks. luku 3.1). Koska häpeä on käsitteenä lähellä stigmaa ja myös tutkimuksissa stigman ja häpeän käsitettä käytetään monesti rinnakkain, on opinnäytetyön tuloksissa huomioitu myös tutkimuksissa todetut häpeän kokemiseen liittyvät seikat (Laihiala, Kallio & Ohisalo 2017, 75; Douglas, Sapko, Kiezebrink & Kyle 2015, 300; van der Horst, Pascucci & Bol 2014, 1509; Garthwaite 2016, 280).

6.1 Stigman kokeminen ruoka-apuun liittyen ja sen vaikutukset

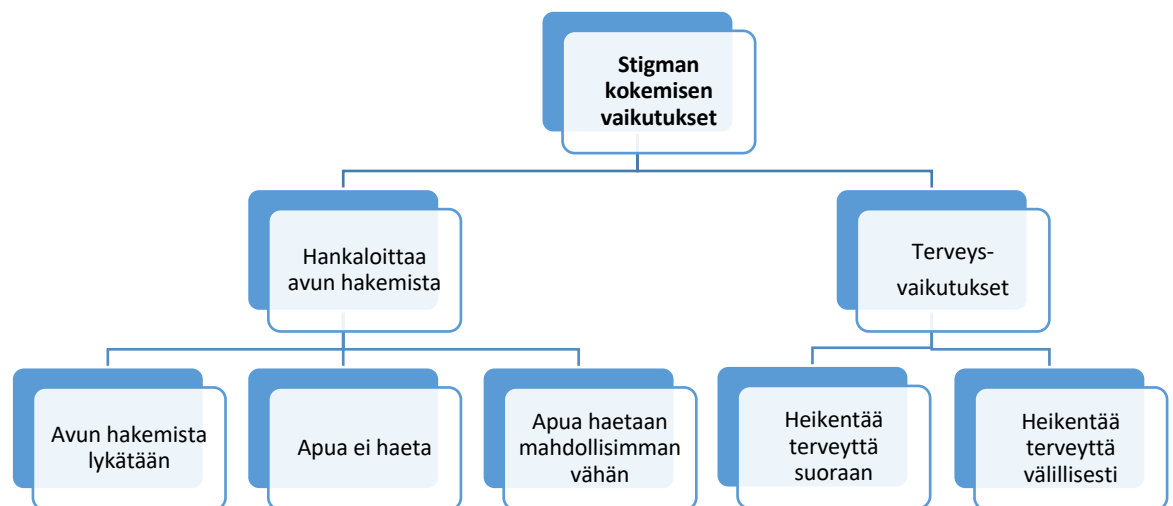
Tutkimustulokset osoittavat yksimielisesti, että ruoka-apuun liittyy stigman kokemista hyvinvointiyhteiskunnissa ruoka-avun hakijan näkökulmasta. Stigman kokeminen näkyy ruoka-avun hakemiseen liittyvänä häpeän tunteena tai leimautumisen pelkona. Häpeää pidetään ilmeisenä tunteena ruoka-apuun liittyen ja ruoka-avussa asioivat kuvaavat kokemustaan nöyryyttäväksi ja alentavaksi (Douglas ym. 2015, 307, 312; van der Horst, Pascucci & Bol 2014, 1513; Garthwaite 2016, 280).

Leimautumisen pelko ilmenee muun muassa pelkona siitä, että ”leimataan pummiksi”. Tutkimuksista käy ilmi, että ruoka-avun asiakkaat ovat tietoisia siitä sosiaalisesta asemasta, johon ruoka-avun hakeminen heidät asettaa, ja että yhteiskunnassa vallitsee stereotyyppinen käsitys siitä, miten ruoka-apua hakevan ihmisen oletetaan käyttäytyvän. Heidät leimataan usein ”köyhiksi, hulluiksi, laiskoiksi ja sosiaalisesti kykenemättömiksi”. Tämä herättää tunnetason reaktion, jota asiakkaat itsekin kuvaavat merkiksi tai stigmaksi. Stigmaa voidaan jopa pitää ruoka-avussa asioivien arkipäivänä. (Garthwaite 2016, 278, 281; van der Horst, Pascucci & Bol 2014, 1514.)

Tutkijat ovat siis yhtä mieltä siitä, että stigma on todellinen ilmiö ruoka-avun hakijoiden keskuudessa, mutta se, kuinka laajasta ilmiöstä puhutaan, onkin sitten toinen kysymys. Toisaalta puhutaan ”ilmeisestä ilmiöstä”, ”suuresta häpeästä”, ”monista haastateltavista” ja ”jokapäiväisestä kokemuksesta” (Douglas ym. 2015, 307, 313; van der

Horst, Pascucci & Bol 2014, 1513; Garthwaite 2016, 278, 280), mutta Laihialan, Kallion ja Ohisalon (2017, 78) määrällinen tutkimus antaa hieman toisenlaista viestiä. Sen mukaan noin 34 prosenttia vastaajista eivät halua tuttaviansa näkevän heitä jonnottamassa ruoka-apua. Kun reilu kolmasosa ilmoittaa kokevansa häpeää, tarkoittaa tämä sitä, että kaksi kolmasosaa ei näe ruoka-avun hakemista häpeällisenä tai sosiaalisesti haitallisena. Tämä on merkillepantava tulos, johon vaikuttavia tekijöitä käsitellään seuraavassa alaluvussa (ks. luku 6.2). Kuitenkin tässäkin tutkimuksessa kolmasosa ilmoittaa kokevansa häpeää, ja mielestäni hyvinvointiyhteiskunnan näkökulmasta yksikin prosentti on liikaa. Laihiala, Kallio ja Ohisalo (2017, 81) esittävät saman mielenpiteen todetessaan, että kenenkään ei tulisi hävetä köyhyyttä tai avun vastaanottamista Suomen kaltaisessa hyvinvointivaltiossa, koska häpeän kokemisella on yksilölle lukemattomia negatiivisia seurauksia.

Laihiala, Kallio ja Ohisalo (2017, 81) viittaavat häpeän negatiivisiin seurauksiin. Tutkimuksista käy ilmi, että stigman kokemisella on monenlaisia vaikutuksia yksilön elämään, joita on eritelty kuviossa 6.



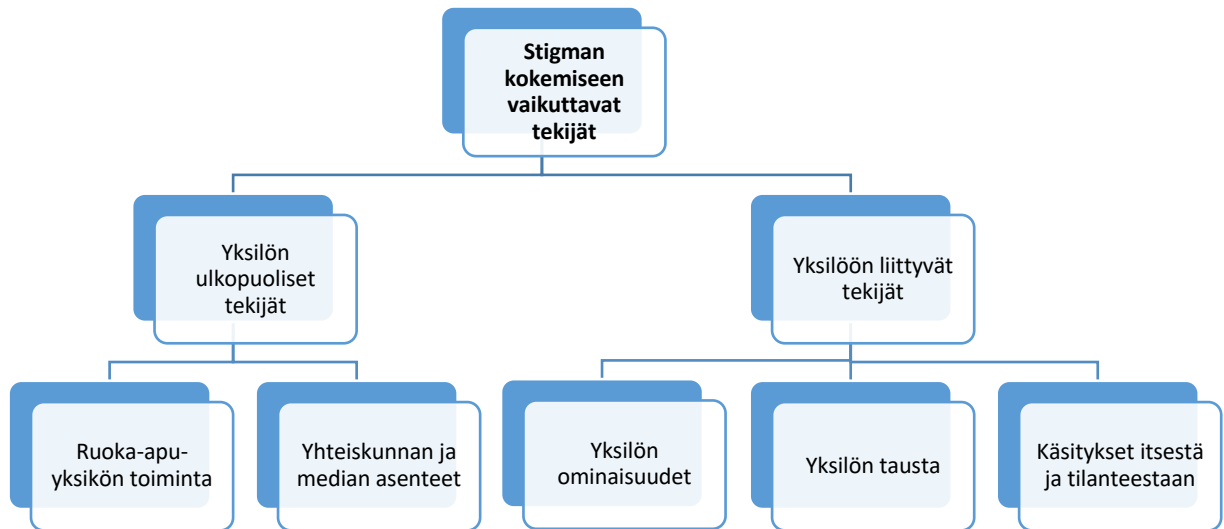
Kuvio 6: Stigman kokemisen vaikutukset

Tutkimuksista löytyy monia viitteitä siitä, että stigman kokeminen hankaloittaa avun hakemista. Ruoka-avun asiakkaat kuvailevat, että stigman vuoksi avun hakemista lykätään niin kauan kuin mahdollista. Monesti vasta silloin, kun epätoivo ja kestämaton elämäntilanne käyvät sietämättömiksi, kynnys hakea ruoka-apua uskalletaan ylittää. Yksi asiakas esimerkiksi kuvailee, että oli viivytellyt avun hakemista viikkoja ja sittenkin vielä odotti ruokapankin oven takana tunnin ennen kuin uskalsi mennä sisälle. Tutkimuksista löytyy viitteitä myös siitä, että stigman vuoksi apua pyritään hakemaan mahdollisimman vähän. Lisäksi spekuloidaan, että on varmasti monia, jotka eivät stigman vuoksi hae apua ollenkaan. (Douglas ym. 2015, 303; Laihiala, Kallio & Ohisalo 2017, 80; Garthwaite 2016, 278, 281-282, 284; van der Horst, Pascucci & Bol 2014, 1514.)

Stigman kokemisen voidaan nähdä heikentävän ruoka-avun hakijoiden terveyttä sekä suoraan että välillisesti. Välillisesti stigman vaikutusta terveyteen voidaan lähinnä vain arvailla ja pahimmillaan väläytellään kauhukuvia orastavasta kansallisesta terveyskriisistä. Kun stigma kerran hankaloittaa avun hakemista, on pitkään riittämättömällä ravinnolla elämisellä varmasti seurauksensa. Häpeän kokemisella tiedetään kuitenkin olevan myös suoria vaikutuksia terveydelle, sillä se kuormittaa yksilöä tunnetasolla. (Douglas ym. 2015, 298, 313; Garthwaite 2016, 280, 286.)

6.2 Stigman kokemiseen vaikuttavat tekijät

Tämän opinnäytetyön yksi tarkoitus on tuottaa syvempää ymmärrystä stigmaan vaikuttavista tekijöistä, jotta voidaan pohtia, pystytäänkö niihin vaikuttamaan jotenkin ja täten helpottamaan ruoka-avun hakijoiden emotionaalista raskautta. Tutkimuksista nousee esiin monenlaisia tekijöitä, jotka vaikuttavat negatiivisesti tai positiivisesti stigman kokemiseen hyvinvointiyhteiskunnissa ruoka-avun hakijan näkökulmasta. Nämä tekijät voidaan jakaa yksilön ulkopuolisiin ja yksilöön liittyviin tekijöihin, kuten käy ilmi kuviosta 7.



Kuvio 7: Stigman kokemiseen vaikuttavat tekijät

Stigman kokemiseen vaikuttavat yksilön ulkopuoliset tekijät ovat yksilöstä ja hänen käyttäytymisestään riippumattomia, mutta vaikuttavat eri tavoin ruoka-avun hakijan tunnetason reaktioon, stigman kokemiseen ja sen vahvuuteen. Nämä tekijät voidaan jakaa ruoka-apuyksikön toimintaan liittyviin seikkoihin sekä yhteiskunnan ja median asenteiden vaikutukseen.

Ruoka-apuyksikön toiminnassa stigman kokemiseen vaikuttavat sekä henkilökunnan toiminta että yksikön käytäntöihin liittyvät asiat. Henkilökunnan tausta mainitaan tutkimuksissa stigmaa lieventävänä tekijänä, mikäli henkilökunnan jäsenillä on itsellään kokemuksia taloudellisesta niukkuudesta. Sosiaalista etäisyyttä henkilökunnan ja asiakkaiden välillä ei tällöin koeta niin pitkäksi ja henkilökunta nähdään ikään kuin kohtalotovereina. (Laihiala, Kallio & Ohisalo 2017, 81.) Myös henkilökunnan käyttäytyminen vaikuttaa, sillä asiakkailta saattaa olla epäilyksiä siitä, miten heitä kohdellaan henkilökunnan toimesta ja käyttäytyykö henkilökunta heitä koh-

taan arvostelevasti tai alentavasti. Ystävällinen ja kunnioittava kohtelu koetaan stigmaa lieventävänä tekijänä. (van der Horst, Pascucci & Bol 2014, 1514; Garthwaite 2016, 282.)

Myös ruoka-apuyksikön käytännön toiminnalla voidaan vahvistaa tai lieventää stigman kokemista. Jos ruoka-apuyksikkö on sisustettu kauniisti, voi tämä tehdä asiakkaan kokemuksesta huomattavasti paremman (Garthwaite 2016, 282). Esimerkkinä yksikön toiminnan vaikutuksista mainittakoon erään asiakkaan kuvailema jonotusnumerokäytäntö. Kyseisen asiakkaan mukaan se, että häntä kutsutaan vuorollaan hakemaan ruokakassia jonotusnumerolla eikä hänen omalla nimellään, on stigmaa helpottava tekijä. Tähän liittyy pelko siitä, että muut ihmiset kuulevat hänen nimensä. (van der Horst, Pascucci & Bol 2014, 1513.) Kun asiakas sitten lopulta saa lahjoitusruoan yleensä ruokakassin muodossa, kassin sisältö voi vaikuttaa stigman voimakkuuteen. Moni asiakas kokee esimerkiksi epäterveellisen ruoan saamisen stigmaa lisäävänä seikkana, sillä se viestii siitä, että heitä ei oteta vakavasti (van der Horst, Pascucci & Bol 2014, 1512). Monissa yksiköissä ei myöskään voi itse vaikuttaa ruokakassin sisältöön ja tämä vahvistaa stigman kokemista (van der Horst, Pascucci & Bol 2014, 1515; Garthwaite 2016, 285).

Yksilön ulkopuolelta stigman voimakkuuteen vaikuttaa myös ruoka-apuun liittyvät **yhteiskunnan ja median asenteet**. Tutkimusten mukaan nämä asenteet vaikuttavat kokemukseen lähinnä negatiivisesti. Länsimaisissa kulttuureissa ajatellaan, että ihmisen tulisi tulla toimeen itsenäisesti ja olla riippumaton ulkopuolisesta avusta. Kun tällaisessa riippumattomuutta korostavassa yhteiskunnassa ruoka-apuun turvaudutaan syystä tai toisesta, voi avun hakeminen stigmatisoida. Suomalaisessa yhteiskunnassa tähän voidaan ajatella liittyvän vielä protestanttinen työetiikka, jonka mukaan riippuvaisuus avusta nähdään nöyryyttävänä. (Douglas ym. 2015, 303; Laihiala, Kallio & Ohisalo 2017, 80-81; van der Horst, Pascucci & Bol 2014, 1516.)

Länsimaisille kulttuureille on tyypillistä kuluttajakeskeisyys, jonka mukaan ruoka-apuun hakijat eivät vastaa kulttuurin vaatimuksia, koska he eivät kykene ruokkimaan itseään (Douglas ym. 2015, 310). Myös hyvinvointiyhteiskuntien asenneilmapiirin

muutos vahvistaa stigman kokemista. Garthwaite viittaa Jensenin (2014) näkemykseen, jossa kansalaisten suhtautuminen hyvinvointiyhteiskuntaan ja universaalisuusperiaatteeseen nojaavaan sosiaaliturvaan on muuttumassa, ja tätä ajatusmallin muutosta värittää neoliberalismi. Lisäksi on nähtävissä, että julkiset asenteet huono-osaisia ihmisiä kohtaan koventuvat jatkuvasti. Asenteiden muutos vaikuttaa siihen, mitä ruokapankin asiakkaista ajatellaan ja näin ollen vahvistaa heidän kokemaansa stigmaa. Englannissa muutos kuultaa läpi esimerkiksi kansanedustajien julkilausumista, joissa puhutaan ruoka-avun asiakkaiden huonoista talouden hallinnan kyvyistä, riippuvuuksista, itsekkyydestä ja piittaamattomuudesta avun tarvitsemisen syinä. Tällaiset näkemykset tuensaajista ja ruokapankissa asioivista ihmisistä pahentavat stigmaa. (Garthwaite 2016, 278, 285-286.)

Yhteiskunnan asenteiden lisäksi myös medialla on roolinsa siinä, kokevatko ruoka-avun hakijat stigmaa, sillä se, missä valossa media heidät esittää, vaikuttaa siihen, miten yhteiskunta heidät näkee. Garthwaite kertoo Britanniassa näytettävistä TV-ohjelmista, jotka esittävät ruoka-apua hakevat kansalaiset negatiivisessa valossa. Ruoka-avun asiakkaat ovat tietoisia siitä, miten heidät näytetään mediassa ja tämä vahvistaa stigman kokemista. (Garthwaite 2016, 278, 283-284.)

Stigman kokemiseen vaikuttavat yksilöön liittyvät tekijät käsittelevät yksilöön itseensä, hänen ominaisuuksiinsa, taustaansa ja käsityksiinsä liittyviä seikkoja. Ensiksi esitellään ne **yksilön ominaisuudet**, joilla on huomattu Laihialan, Kallion ja Ohisalon tutkimuksessa olevan linkki stigman voimakkuuteen. Kyseisessä tutkimuksessa häpeä jaetaan sosiaaliseen ja henkilökohtaiseen häpeään, joista erityisesti sosiaalisen häpeän tunne voidaan rinnastaa stigman kokemiseen. Tutkimuksessa kuitenkin todetaan, että kun vastaaja kokee henkilökohtaista häpeää, hän ilmoittaa pääsääntöisesti kokevansa myös sosiaalista häpeää ja tekijät, jotka vaikuttavat häpeän kokemiseen, ovat samoja. (Laihiala, Kallio & Ohisalo 2017, 78, 80.)

Tutkimuksen johtopäätös on se, että ikä näyttää olevan kaikkein suurin tekijä, joka vaikuttaa häpeän kokemiseen. Mitä korkeampi vastaajan ikä on, sitä enemmän häpeää koetaan. Tähän saattaa vaikuttaa se, että leipäjonot ovat ilmiönä jo suhteellisen tuttuja nuoremmalla sukupolvelle. Myös perheen koko vaikuttaa, ja perheelliset

ruoka-avun hakijat kokevat enemmän häpeää kuin yksin asuvat. Tämä häpeä ilmenee kuitenkin lähinnä henkilökohtaisena epäonnistumisen tunteena, kun koetaan, että ei kyetä elättämään omaa perhettään. Lisäksi sukupuoli on yhteydessä häpeän kokemiseen ja naiset kokevat miehiä herkemmin häpeää ruoka-apuun liittyen. Tämä ero voidaan selittää esimerkiksi sukupuolirooleilla, joiden mukaan nainen nähdään perinteisesti olevan vastuussa kodin ylläpitämisestä. (Laihiala, Kallio & Ohisalo 2017, 78, 81.)

Yksilön ominaisuuksien lisäksi myös hänen **taustansa** vaikuttaa stigman kokemiseen. On todettu, että mitä korkeampi yksilön koulutustaso on, sitä enemmän häpeää hän kokee. Taustan vaikutusta vahvistaa tutkimusten löydökset siitä, että ne, jotka ovat tottuneet elättämään itsensä, kokevat pääsääntöisesti syvempää häpeää kuin ne, jotka ovat eläneet köyhyydessä jo pitkään. Mikäli ruoka-apuun hakeutumisen taustalla on raju elämäntilanteen muutos, esimerkiksi avioerosta johtuva tulotason aleneminen, koetaan stigma voimakkaampana. Yksilön taustaan liittyy myös se, onko ruoka-avun hakeminen hänelle tuttua vai ei. Erittäin monessa haastattelussa kävi ilmi, että ensimmäinen kerta ruoka-avussa koetaan erityisen nöyryyttävänä, mutta kun ruoka-avussa asioimisesta tulee normi, häpeä ikään kuin menettää merkityksensä ja rima ruoka-avun hakemiselle alenee. (Laihiala, Kallio & Ohisalo 2017, 80-81; van der Horst, Pascucci & Bol 2014, 1513-1514, 1516; Garthwaite 2016, 280.)

Yksilön ominaisuuksien ja taustan lisäksi ruoka-apua hakevan kokemukseen vaikuttaa hänen **käsityksensä itsestään ja omasta tilanteestaan**. Jos ihminen mieltää itsensä huono-osaiseksi, mutta toimeentulonsa kuitenkin suhteellisen riittäväksi, häpeää ei välttämättä koeta. Mikäli toimeentulo koetaan riittämättömäksi, koetaan häpeää enemmän. Toisaalta yksilön elämäntilanteeseen ja ruoka-avun hakemiseen saattaa liittyä häpeän sijaan luovuttamisen tai turhautumisen tunteita, jolloin stigmaa ei koeta, koska se ikään kuin jää muiden tunteiden alle. Lisäksi silloin, kun ruoka-avun asiakas mieltää olevansa kaltaistensa joukossa muiden avunhakijoiden keskuudessa, stigma hälvenee. Stigman kokemiseen vaikuttaa myös se, nähdäänkö oma elämäntilanne itse aiheutettuna vai ei. Asiakkaiden kertomuksista ilmenee, että stigmaa ei heidän mielestään tarvitse kokea silloin, kun hankala elämäntilanne nähdään johtu-

van ulkopuolisesta syystä. Tällöin voidaan myös sanoittaa sitä, että ruoka-avun hakeminen ansaitaan esimerkiksi käymällä töissä tai yrittämällä parhaansa. (van der Horst, Pascucci & Bol 2014, 1513-1516; Laihiala, Kallio & Ohisalo 2017, 78, 80.)

7 Pohdinta

7.1 Yhteiskunnan mahdollisuudet stigman lieventämisessä

Yhteiskunnassa ajatellaan yhä enenevässä määrin, että ihmisen tulisi olla riippumaton ja itsenäinen yksilö, joka pitää huolta itsestään (Douglas ym. 2015, 303; Laihiala, Kallio & Ohisalo 2017, 80; van der Horst, Pascucci & Bol 2014, 1516). Huono-osaisten elämäntilanne saatetaan nähdä heidän omien valintojensa ja heikon luonteensa seurauksena, vaikka todellisuudessa asia ei ole näin yksioikoinen. Ruoka-apuun hakeutumisen taustalla on monia erilaisia syitä, kuten työttömyyttä, sairastumista, velkaantumista ja riippuvuusongelmia (Douglas ym. 2015, 302-303). Huono-osaisuus ja siitä seuraava ruoka-avun tarve voi olla myös perittyä, sillä vanhempien kasautuneella huono-osaisuudella on todettu olevan yhteys lasten aikuisuuden huono-osaisuuteen (Vauhkonen, Kallio, Kauppinen & Erola 2017, 49; Ohisalo, Laihiala & Saari 2015, 442). Myöskään yhteiskunnan roolia ei pidä unohtaa, sillä ruoka-apu on vakiintuneen eriarvoisuuden tuottamaa, jonka taustalta löytyy systemaattisia tekijöitä (Laihiala 2018, 87).

Yhteiskunnan arvojen koveneminen lisää ruoka-avussa koettua stigmaa (Garthwaite 2016, 286). Suhtautuminen hyvinvointiyhteiskunnan arvoihin muuttuu ja esimerkiksi Britanniassa tämä näkyy siten, että kansalaiset kyseenalaistavat valtion roolia työttömien toimeentulon turvaajana ja kritisoivat valtion varojen käyttämistä sosiaalietuuksiin (Clery 2012, 179). Pohjoismainen universaali hyvinvointimalli kohtaa haasteita, kun keskiluokka ei enää tunnista saamiaan hyvinvointivaltion etuja eikä tällöin koe hyötyvänsä hyvinvointivaltiosta, vaan näkee itsensä pelkästään toisten toimeentulotuen ja työttömyysturvan maksajana (Malkavaara 2002, 285).

Vaikka yhteiskunnan ymmärrys huono-osaisia kohtaan on vähenemässä (Laihiala 2018, 87), samalla näyttäisi siltä, että ruoka-apuun suhtaudutaan yhä myötämieleisemmin. Suomen kaltaisessa hyvinvointiyhteiskunnassa ruoka-apu nähtiin lama-ajan tilapäisratkaisuna, jolloin sen ajateltiin laajasti sotivan hyvinvointiyhteiskunnan toiminta-ajatusta vastaan (Hänninen ym. 2008, 13; Laihiala & Ohisalo 2017a, 128). Nyt näyttäisi kuitenkin siltä, että ruokajonoista on alkanut muodostua tuttu ja ainakin jossain määrin hyväksytty osa suomalaisten arkea (Hiilamo, Pesola & Tirri 2008, 124, 2008). Tutkimustuloksissa todetaan, että ruoka-avun tuttuus ilmiönä lieventää siihen liittyvän stigman kokemista (Laihiala, Kallio & Ohisalo 2017, 81). Jos tämä alentaa kynnystä hakea ruoka-apua, voidaan kehitystä ehkä pitää suotuisana, mutta toisaalta tämä viestii siitä, että ruoka-avusta on tullut vakiintunut osa hyvinvointiyhteiskuntaa. Laihialan mukaan tämä ei ole toivottavaa, sillä on ilmeistä, että ruoka-apu tarjoaa vain tilapäistä helpotusta todellisiin ongelmiin puuttumatta. Lisäksi hän nimeää yhteiskuntapoliittiseksi huolenaiheeksi sen, että vapaaehtoisten tarjoama apu voi lopulta heikentää hyvinvointiyhteiskunnan omia tukimuotoja. (Laihiala 2018, 86, 88.)

Ruoka-avun tyyppisen köyhäinavun voidaan ajatella vakiinnuttavan köyhyysongelmaa, koska se ajaa köyhät marginaaliin, johtaa stigman kokemiseen, huono-osaisen identiteetin omaksumiseen ja syventyneeseen huono-osaisuuteen, johon ajautunutta ihmistä on jo erittäin haastava auttaa elämässä eteenpäin (Laihiala 2018, 88). Vaikka ajatus ruoka-avun taustalla on monesti hyvä (esim. Hiilamo, Pesola, Tirri 2008, 124), se ei todellakaan ole ihanteellisin tapa auttaa yhteiskunnan köyhiä. Itse pitäisin tämä vuoksi tavoiteltavana, että hyväntekeväisyysperusteisesta ruoka-avusta ihmisten ruokaturvan paikkaajana pyrittäisiin kokonaan eroon. Hyvinvointiyhteiskunnissa kaivataan olemassa olevien tukimuotojen vahvistamista tai kokonaan uusia tukimuotoja, jotta pystyttäisiin ennaltaehkäisemään niiden ongelmien syntyä, jotka löytyvät ruoka-avun hakemisen taustalta. Kun ongelmiin puututtaisiin ajoissa, mahdollistettaisiin kaikille paremmat mahdollisuudet tasa-arvoiseen elämään.

Koska ruoka-apu näyttää kuitenkin olevan vakiintumassa hyvinvointiyhteiskunnassa, on pohdittava sitä, pystyttäisiinkö yhteiskuntatasolla vaikuttamaan niihin tekijöihin, jotka vahvistavat ruoka-apuun liittyvää stigmaa ja kasvattavat kynnystä hakea apua.

Tutkimustuloksista ilmenee, että jo pienillä ruoka-apuyksikön käytännön toimilla voidaan helpottaa stigman kokemista. Esimerkiksi sisustukseen ja viihtyvyyteen panostamalla voidaan mielestäni osoittaa ihmisarvon kunnioittamista ja aitoa välittämistä sekä luoda asiakkaalle tervetullut olo. Eräässä ruoka-apuyksikössä on esimerkiksi aseteltu pöydät kahvilatyylisiin ja sisustettu kauniin värisillä pöytäliinoilla, jotta voitaisiin luoda rento ja tuomitsematon ilmapiiri (Garthwaite 2016, 282). Myös mahdollisuus anonymiteettiin, kuten jonkinlainen vuoronumerojärjestelmä on koettu toimivaksi ratkaisuksi stigman vähentämisessä (van der Horst, Pascucci & Bol 2014, 1513). Näin on todettu myös Suomessa eräässä ruokapankissa, jossa siirryttiin jonotuksesta vuoronumerokäytäntöön. Käytäntö edistää ihmisarvoista kohtelua ja asiakkaat ovat antaneet siitä paljon hyvää palautetta. Vuoronumerojärjestelmän lisäksi ruokapankissa on alettu mahdollistamaan jonottaminen sisätiloissa. (Pikkarainen 2017, 33.) Eräs asia, joka saattaa vaikuttaa stigman kokemiseen, on se, että ruoka-avussa ihmisen häätä ja köyhyys tulee näkyviin. Stigman muodostumiseen liittyy aina loukkauksen julkisuus (Lewis 1998, 127), ja leipäjonoissa seisoessaan ihmiset joutuvat köyhyytensä kanssa kaikkien katseltaviksi. Mahdollisuus jonottaa sisällä on mielestäni paljon ihmisarvoa kunnioittavampi vaihtoehto.

Asiakkaat kaipaavat kunnollista ruokaa ja mahdollisuutta itse vaikuttaa ruokakassinsa sisältöön (van der Horst, Pascucci & Bol 2014, 1512, 1515; Garthwaite, 2016, 285). Van der Horst, Pascucci ja Bol (2014, 1517) toteavat, että suurin osa ruoka-apuyksiköistä on lahjoitusruoan varassa, heidän budjettinsa on rajallinen ja valtiolta saatu tuki epäsäännöllistä. Tämä johtaa siihen, että ruoan laatuun ei voida panostaa niin paljon kuin stigman ehkäisyn kannalta olisi toivottavaa. Heidän mukaansa ruoan lahjoittajien, kuten päivittäistavara-kauppojen, kanssa tehtävää yhteistyötä tulisi kehittää, jotta ruoan laatua saataisiin parannettua. Ruoan lahjoittaminen on joillekin vain edullinen ja kätevä tapa hankkiutua eroon ruoasta, jota ei voida enää myydä asiakkaille. Mikäli ruoanlahjoittajat haluavat profiloitua yhteiskuntavastuullisiksi yrityksiksi, vaadittaisiin heiltä enemmän panostusta. (Van der Horst, Pascucci & Bol 2014, 1517.) Stigmaa olisi siis mahdollista lieventää edistämällä ruoan lahjoittajien ja ruoka-avun tuottajien yhteistyötä. Lisäksi, kun asiakkaat noutavat ruokansa, olisi tärkeää tarjota heille mahdollisuus vaikuttaa ruokakassinsa sisältöön (van der Horst, Pascucci

& Bol 2014, 1515; Garthwaite 2016, 285), kuten tarjoamalla vaihtoehtoja, joista voi koostaa oman kokonaisuutensa. Tällainen käytäntö löytyy esimerkiksi Myllypuron ruokajonosta, jossa ruoan hakija voi ottaa yhden paketin jokaisesta tuoteryhmästä kassiinsa (Siiki 2008, 127).

Laihiala, Kallio ja Ohisalo (2017, 81) pohtivat, että henkilökunnan sosiaalinen etäisyys vaikuttaa stigman kokemiseen. Näkisin, että eräs tapa helpottaa stigman kokemista olisi ottaa asiakkaat mukaan leipäjonon ja ruokapankkien käytäntöjen suunnitteluun ja toteutukseen, jotta sosiaalisen etäisyyden kokeminen hälvenisi ruoka-avussa. Van der Horst, Pascucci ja Bol (2014, 1517) ehdottavatkin, että asiakkaat voisivat osallistua esimerkiksi ruokakassien tekoon. Hiilamo, Pesola ja Tirri kertovat, että tällainen käytäntö on olemassa muun muassa monissa suomalaisissa ruoka-apuyksiköissä, joissa henkilökunta koostuu osittain ihmisistä, jotka ovat itse aikaisemmin olleet ruoka-avun vastaanottajia. He voivat olla mukana toiminnassa joko vapaaehtoisina tai esimerkiksi työllistämistuella. (Hiilamo, Pesola & Tirri 2008, 121.) Itse ajattelen, että esimerkiksi pelkkä ruokakassien pakkaaminen tai ruoanjakelussa mukana oleminen ei ole aitoa osallisuutta, vaan kyse on pikemminkin pelkämästä osallistumisesta. Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari ja Keto-Tokoi (2017, 3) määrittelevät osallisuuden toiminnaksi ja olemiseksi, jossa on kyse suhteista, yhteenkuuluvuudesta, mukaan ottamisesta, vaikuttamisesta ja demokratiasta sekä kaikkien näiden ulottuvuuksien järjestämisestä ja johtamisesta. Puhutaan siis jostain paljon syvemmästä kokemuksesta kuin pelkäämään toimintaan osallistumisesta.

Uskon, että todellisen osallisuuden kokemuksen mahdollistaminen ruoka-avussa voisi edesauttaa stigman hälvenemistä. Jos ruoka-avun tarvitsija ei olisikaan enää passiivinen ruokakassin noutaja, joka kerää ruoka-apuyksikön oven takana tunnin rohkeutta astuakseen sisään (Garthwaite 2016, 284), vaan hän olisi mukana ruoka-avun toiminnan ideoinnissa, suunnittelussa, toteutuksessa ja kehittämisessä, uskon, että tämä vaikuttaisi stigman lieventymiseen. Köyhyyden vähentämisessä on nimittäin tärkeä muistaa, että sitä ei vähennetä ulkoapäin, vaan mukaan tarvitaan köyhiä itsejään (Isola ym. 2017, 4). Osallisuus nähdään Euroopan unionissakin keskeisenä keinona köyhyyden torjumisessa, syrjäytymisen ehkäisemisessä ja eriarvoisuuden vähentämisessä (Osallisuus, 2017). Osallisuuden ja stigman suhdetta ruoka-avussa

olisi mielestäni tärkeää tutkia lisää ja pohtia sitä, miten ruoka-avun saajat saataisiin passiivisista avunhakijoista aktiivisiksi toimijoiksi. Laihialakin (2018, 88) toteaa, että olisi tärkeää muistaa kysyä asiakkailta itseltään, minkälaista apua he kaipaisivat. Mielestäni myös tätä tulisi tutkia lisää, jotta voitaisiin muodostaa tutkimustiedon pohjalta käsitys siitä, miten toimisi aidon asiakaslähtöinen ja osallistava ruokapankki.

Helsingin Sanomien (2015) verkkokyselyssä todetaan, että mitä lähempi kokemus vastaajalla on ruoka-avusta, sitä enemmän nähdään, että yhteiskunnan tulisi auttaa ruoka-avun saajia (Laihiala & Ohisalo 2017b, 235). Saari (2015, 95-97) puhuu siitä, kuinka sosiaalinen etäisyys johtaa solidaarisuusvajeeseen, eli hyvinvoivan enemmistön haluttomuuteen osallistua huono-osaisten tukemiseen sekä empatiakuiluun, joka tarkoittaa myötätunnon puutetta huonompiosaisia kohtaan (Maliranta 2015; yleisemmin Frank 2011; Mulgan 2013). Voidaan siis ajatella, että mitä lähempänä ihminen itse on ruoka-apua ilmiönä, sitä myötätuntoisempi ja ymmärtäväisempi hän on ruoka-avun hakijoita kohtaan. Näkisin, että valtaosalla hyvinvoivasta enemmistöstä ei ole kokemusta ruoka-avusta, jonka vuoksi sosiaalinen etäisyys on suuri ja stigman kokeminen vahvistuu. Uskon, että mikäli ymmärrystä saataisiin lisättyä ihmisryhmien välillä, myös stigman kokeminen voisi hälventyä. Stigman väheneminen voi sosiaalisen etäisyyden kavetessa liittyä myös siihen, että ihmiset alkaisivat ymmärtää niitä moniulotteisia ongelmia, jotka johtavat ruoka-avun tarpeeseen. Tällöin käsitys siitä, että ruoka-avun hakija on itse täysin vastuussa omasta vaikeasta elämäntilanteestaan voisi muuttua. Lewis (1998, 127-128) muistuttaa, että aikoinaan fyysinen sairauskin stigmatisoi, koska se nähtiin rangaistuksena synnistä, kunnes tieto sairauksista lisääntyi ja stigma häveni.

Sosiaalisen etäisyyden kaventamiseen pyritään muun muassa Yhteinen keittiö-hankkeessa, jossa tarkoituksena on koota ihmisiä kaikista yhteiskuntaryhmistä syömään yhdessä ja sitä kautta kuromaan umpeen sosiaalista etäisyyttä (Isola ym. 2017, 49). Yhteinen keittiö-hanke voidaan nähdä osana ruoka-apukeskustelussa vallitsevaa ”yhteisöllisyysbuumia”, joka ilmenee myös pääkaupunkiseudulla, jossa pyritään uudistamaan ruoka-apua lisäämällä yhteisöruokailuja. Tällaista ”yhteisöllisyysbuumia” kritisoi muun muassa Espoon Hyvä Arki- ruoka-avun toiminnanjohtaja Hätönen sanoen, että siinä unohdetaan moniongelmaiset ihmiset,

jotka mieltivät useita päiviä, jaksavatko he avata ulko-oven tullakseen hakemaan ruokakassin. Myös Martinlaaksossa Vantaalla kyläyhdistyksen ruoka-avun vetäjä Nurmi muistuttaa ruoka-avun hakijoiden elämän realiteeteista sanoen, että jos yli sadasta ruokakassin saajasta kourallinenkin saataisiin syömään yhdessä, olisi se hieno saavutus. (Peiponen 2018.)

Myös osallisuuden edistämiseen pyritään ruoka-avussa esimerkiksi vuoden 2018 alusta alkaneessa Sininauhaliiton hallinnoimassa Ruokajonosta osallisuuteen-hankkeessa, jossa kannustetaan ruokajonojen asiakkaita omanlaisensa osallisuuden polun löytämiseen (Ruokajonosta osallisuuteen n.d.). Erilaisia ruoka-apuun liittyviä hankkeita on Suomessa kritisoitu muun muassa siitä, että ne kielivät ruoka-avun vakiintumisesta yhteiskunnassa (Laihiala 2018, 87). Näkisin myös, että haasteena tällaisille hankkeille on osallisuuden aito mahdollistaminen, sillä osallisuudesta tulee helposti näennäistä osallistamista, jossa kohderyhmän ääni ei pääse lainkaan kuuluviin.

Osallisuus voi helposti kääntyä myös velvollisuudeksi ja tuoreimmassa ruoka-apukeskustelussa onkin väläytelty ajatuksia jonkinlaisesta ruoka-avun vastikkeellisuudesta. Tällöin ruokakassin saisi, kun osallistuisi esimerkiksi yhteisöruokailuun tai ruoanlaittokurssille. (Peiponen 2018.) Itse pidän tällaista keskustelua aika huolestuttavana, kun ajatellaan, että ruoka-apu ei ylipäätään ole kovin tehokas tapa auttaa hyvinvointiyhteiskunnan huono-osaisia. Mikäli siitä tehtäisiin vielä vastikkeellista, voisi se pahentaa syrjäytymistä entisestään. Monesti tällaisessa aktivointiajattelussa näytetään myös unohtavan huono-osaisten elämäntilanne ja voimavarat. Peiponenkin (2018) pohtii, jakaantuuko leipäjonojen kansa aktiiviseen vähemmistöön ja suureen joukkoon passiivisia häviäjiä. Näkisin myös, että ajatus ruoanlaittokurssin käymisestä edellytyksenä ruoka-avun saannille vahvistaa näkemyksiä siitä, että ruoka-avun tarve johtuu puhtaasti ruoka-avun hakijoiden omasta kykenemättömyydestä huolehtia itsestään.

7.2 Ansaitsevuus ja stigma

Ruoka-avun asiakkaat kokevat stigman taakan, jonka yhteiskunta asettaa heidän ylleen kutsumalla heitä ”laiskoiksi yhteiskunnan eläteiksi”, jotka käyttävät rahansa holtittomasti kaikkeen muuhun kuin ruokaan (Laihiala & Ohisalo 2017b, 243). Elgott (2014) siteeraa erästä brittiläistä kunnanvaltuutettua, joka toteaa, että ruoka-avun asiakkaat valitsevat alkoholin, huumeet ja omat itsekkäät tarpeensa sen sijaan, että maksaisivat vuokransa tai antaisivat lapsilleen ruokaa (Garthwaite 2016, 278). Tällaiset yhteiskunnan asenteet ja niiden synnyttämä stigma jättää ruoka-avun asiakkaan asemaan, jossa hänen täytyy todistella olevansa niin sanottu ansaitseva köyhä, joka kyllä yrittää parhaansa tai esimerkiksi käy töissä (van der Horst, Pascucci & Bol 2014, 1513-1515). Näen, että ruoka-apuun liittyvässä stigmassa ja ansaitsevuuden käsitteessä on monia yhteneväisyyksiä. Tämän vuoksi käsitykset huono-osaisten ansaitsemattomuudesta tai ”kunniallisista ja kunniaattomista köyhistä” (Siiki 131, 2008) vaativat hieman syvempää tarkastelua. Käsitykset siitä, ansaitseeko ruoka-avussa käyvä avun vai ei, vaikuttaa näkemykseni mukaan jollain tasolla myös stigman kokemisen voimakkuuteen. Ansaitsevuuden ja stigman yhteyden ovat huomanneet tutkimuksessaan myös Baumberg ja muut (2012, 3).

Laihialan ja Ohisalon mukaan ansaitsevuus koostuu Oorschotin (2000) teoriaan pohjautuen tarpeesta, kontrollista, identiteetistä, asenteesta ja vastavuoroisuudesta. Näistä kolmella, eli identiteetillä, tarpeella ja kontrollilla, on keskeinen rooli, kun analysoidaan ruoka-apuun liittyvää ansaitsevuuskeskustelua verkossa. Ensimmäinen eli identiteetti, tarkoittaa Oorschotin (2000) mukaan avustajan ja avustettavan sosiaalista etäisyyttä, joka on mekanismi, joka heikentää ymmärrystä ja näin ollen lisää stigmaa. (Laihiala & Ohisalo 2017b, 233-238, 242.) Tämän opinnäytetyön tutkimustuloksissa sosiaalinen etäisyys liittyy stigman kokemiseen, kun puhutaan henkilökunnan taustasta. Mikäli henkilökunnan jäsenillä on itsellään kokemuksia taloudellisesta niukkuudesta ja sosiaalinen etäisyys on näin ollen lyhyempi, stigmaa ei välttämättä koeta (Laihiala, Kallio & Ohisalo 2017, 81). On todettu, että sosiaalinen etäisyys on kasvussa ja hyväosaiset kansalaiset eivät enää ymmärrä huono-osaisten elämän realiteetteja ja tällä on haitallisia seurauksia stigman kokemista ajatellen

(Laihiala 2018, 87). Uskon, että sosiaalisen etäisyyden kasvu ruokkii stereotyyppien ja ennakkoluulojen syntymistä, jotka taas liittyvät stigman muodostumiseen (Hinshaw 2007, 62-64).

Laihialan ja Ohisalon mukaan toinen ansaitsevuutta määrittävä tekijä on se, nähdäänkö avun hakija myös todellisena avun tarvitsijana. Oorschotin (2000) teorian mukaan yksilö ansaitsee käydä ruoka-avussa, kun avuntarve on suuri. Usein silloin kun avuntarve ei näy päällepäin ajatellaan, että ihminen ei ole oikeutettu käymään ruoka-avussa. (Laihiala & Ohisalo 2017b, 242.) Tämä ilmiö on nähtävissä myös stigmaan liittyen niissä tutkimuksissa, joihin perehdytään tässä opinnäytetyössä. Ruoka-avussa asioivien kertomuksista ilmenee, että he pyrkivät vakuuttamaan sitä, että avulle on todellinen tarve (van der Horst, Pascucci & Bol 2014, 1513) ja tällöin ne, jotka eivät päällepäin näytä apua tarvitsevan, saattavat kokea enemmän stigmaa. Laihialan ja Ohisalon (2017b, 243) tutkimuksessa käy ilmi, että esimerkiksi auton omistaminen herättää epäilyksiä siitä, onko avuntarve todellinen. Myös eräs ruokapankin asiakas oli tietoinen tästä seikasta ja se johti hänet kokemaan voimakkaampaa stigmaa. Häntä pelotti, että ihmiset tuomitsevat, kun hän kävelee avustusruokakassien kanssa autolleen. (Garthwaite 2016, 280-281.)

Kontrolli on kolmas seikka, joka yhdistää käsityksiä ruoka-avun hakijan ansaitsevuudesta ja stigmasta. Ansaitsevuuden kontrollilla tarkoitetaan Oorschotin (2000) teorian mukaan sitä, että mitä enemmän avun tarvitsijalla ajatellaan olevan mahdollisuutta vaikuttaa omaan tilanteeseensa, sitä vähemmän apua ansaitsevana häntä pidetään (Laihiala & Ohisalo 2017b, 242). Ruoka-apua hakevien kertomuksista ilmenee, että stigmaa ei koeta silloin, kun elämäntilanne nähdään johtuvan ulkopuolisesta syystä (van der Horst, Pascucci & Bol 2014, 1515). Lewis (1998, 127-128) muistuttaa, että stigman muodostumiseen liittyy olennaisesti ajatus vastuusta. Pelkkä sosiaalisista säännöistä poikkeava käytös ei hänen mukaansa riitä, vaan olennaista on se, että ihmisen katsotaan olevan vastuussa omasta tilanteestaan. Näkisin, että juuri yksilön vastuun korostamisen lisääntyminen, joka on tyyppillistä erityisesti uusliberistiselle ajattelulle, vaikuttaa merkittävästi myös ruoka-avun asiakkaiden kokemaan stigmaan. Laihiala ja Ohisalo (2017b, 256) ovat samaa mieltä

ja toteavat, että ruoka-avun hakijoiden ansaitsemattomaksi tuomitseminen linkittyy yksilön vastuun korostamiseen yhteiskunnassa.

Nähdään siis, että sosiaalinen etäisyys, avuntarve ja kontrolli ovat kaikki seikkoja, jotka määrittävät sekä stigmaa että ansaitsevuutta. On siis mielestäni perusteltua todeta, että mitä ansaitsevampana ruoka-avun hakija nähdään, sitä vähemmän stigmaa hän kokee. Larsenin (2008) mukaan hyvinvointiyhteiskunnassa ei kuitenkaan tulisi olla edes tarvetta arvioida avunsaajien ansaitsevuutta (Laihiala & Ohisalo 2017b, 256). Universaalien hyvinvointipolitiikan ideahan on se, että ei erotella huono-osaisia ja hyväosaisia kansalaisia toisistaan tai kohdella heitä eri tavoin (Rothstein 2008, 372). Laihiala ja Ohisalo (2017b, 256) herättelevätkin ajattelemaan, että tällaisessa ansaitsevuuskeskustelussa puhutaan todellakin siitä, kuka ansaitsee köyhänapuna lahjoitettua parasta ennen- päiväystä lähenevää kauppojen ylijäämäruokaa. Mielestäni tämä on pysäyttävä ajatus ja saa miettimään, tähänkö hyvinvointiyhteiskunnassa ollaan todella tultu. Näkisin myös, että tekijät, jotka muodostavat sekä ansaitsevuuden käsitteen että stigman, ovat lähes mahdottomia määrittää ulkopuolisen silmin. Kukaan ei voi ulkoapäin sanoa, kuinka suuri avuntarve ruoka-avun hakijalla on tai onko hänellä oikeasti mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäntilanteeseensa. Myös Siiki toteaa, että jaottelu niin sanottuihin kunniallisiin ja kunniaattomiin köyhiin on lähes mahdotonta. Hän muistuttaa, että ansaitsevuuskeskustelussa viestitään sellaista ajatusta, että ruoka-apu olisi hyväksyttävää vain silloin, kun ihmisellä ei ole penniäkään rahaa tai hän ei esimerkiksi käytä ollenkaan alkoholia. Siiki kysyykin, kuinka kurja ja rahaton ihmisen pitää todella olla, jotta hän ansaitsee ruoka-avussa käymisen. Hyvinvointiyhteiskunnissa köyhyys on kuitenkin aina suhteellista, joten täyttä rahattomuutta ja kaikkinaista kurjuutta tuskin voidaan edellyttää. Köyhyyden suhteellisuus ei kuitenkaan vähennä ilmiön merkitystä yksilön elämässä. (Siiki 2008, 131.)

7.3 Stigman vaikutukset yksilölle

Kirjallisuudessa stigma liitetään sosiaalisen aseman heikentymiseen, jolla on sosiaalisia, taloudellisia ja psyykkisiä seurauksia (Lidman 2011, 46-47). Stigmasta voi tulla itseään toteuttava ennuste, jonka kokemiseen liittyy alhainen itsetunto, itseviha, masennus ja haitalliset defenssimekanismit (Hinshaw 2007, 69; Lewis 1998, 128; Goffman 1986, 18). Van der Horstin, Pascuccin ja Bolin (2014, 1509) mukaan häpeää pidetään köyhyyden yhtenä tuhoisimmista seurauksista hyvinvointiyhteiskunnissa (Sen, 1985; Starrin et al., 2009) ja häpeä ei ole vain köyhyyden seurausta, vaan sitä voidaan pitää myös köyhyyden pysyvyyden yhtenä syynä, joka kantaa jopa sukupolvien yli. Walker ja muut (2013, 215-216, 224) toteavat tutkimuksessaan, että häpeän negatiiviset seuraukset edistävät köyhyyden pysyvyyttä.

Tämän opinnäytetyön tulokset osoittavat selvästi, että stigman kokeminen vaikuttaa avun hakemiseen siten, että sitä viivytellään viimeiseen asti, haetaan mahdollisimman vähän tai ei haeta ollenkaan (Douglas ym. 2015, 303; Laihiala, Kallio & Ohisalo 2017, 80; Garthwaite 2016, 278, 281-282, 284; van der Horst, Pascucci & Bol 2014, 1514). Reutter ja muut (2009) esittävät tutkimuksessaan, että köyhyyteen liittyvän stigman kokeminen saa jotkut eristäytymään tai salailemaan taloudellisia haasteitaan. Ajattelen, että ongelman salailu, eristäytyminen, avun hakemisen viivästyminen tai avun hakematta jättäminen vaikuttavat ruoka-avun hakijoiden fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Simons, Houkes, Koster, Groffen ja Bosma tutkivat sosioekonomiseen asemaan liittyvää stigmatisaatiota ja pohtivat tutkimuksessaan stigman seurauksia. He raportoivat, että asiakkaat kuvailevat stigman kokemista lähinnä psyykkisenä kuormituksena, joka aiheuttaa vihaa, turhautumista, häpeää ja stressiä ja vaikuttaa itsekunnioitukseen. Asiakkaat eivät kuitenkaan mainitse suoraan stigman aiheuttavan seurauksia heidän fyysiselle terveydelleen. Simons ja muut kuitenkin toteavat, että muissa tutkimuksissa (Meyer, Schwartz & Frost 2008; Krieger, Kosheleva & Waterman 2011) on todettu stigman aiheuttamien reaktioiden ja sosiaalisen osallisuuden puutteen vaikuttavat suoraan ja negatiivisesti yksilön terveyteen. (Simons ym. 2018, 1, 10.)

Tutkimuksissa pohditaan sitä, että stigman vuoksi apua ei välttämättä uskalleta hakea ollenkaan (Laihiala, Kallio & Ohisalo 2017, 80; Garthwaite 2016, 281). Samoin toteavat tutkimuksessaan Baumberg ja muut (2012, 5); jos avun hakeminen nähdään häpeällisenä, sitä ei yksinkertaisesti haeta. Näkisin, että tämä on lähinnä spekulointia, sillä stigman vuoksi avun ulkopuolelle jääneet ihmiset ovat monesti myös tutkijoiden saavuttamattomissa. Laihialakin (2018, 87) mainitsee, että ehkä suurinta häpeän kokemusta ei voidakaan etsiä leipäjonoista, vaan se löytyisi niiden parista, jotka ovat palveluiden ulottumattomissa. Mielestäni tässä olisi paikka jatkotutkimukselle, koska olisi tärkeää pyrkiä saamaan jonkinlainen käsitys siitä, kuinka suuressa mittakaavassa stigma estää avun hakemisen. Tutkimusta stigman kuormittavuuden vaikutuksista yksilön terveydelle pitäisi myös tehdä lisää. Tämä olisi tarpeellista huono-osaisten hyvinvointia ajatellen, mutta antaisi myös käsitystä stigman kansanterveydellisistä vaikutuksista.

7.4 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimus voi olla eettistä ja luotettavaa vain, jos siinä on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä, eli rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimuksen kaikissa vaiheissa (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2013, 6). Tässä opinnäytetyössä on huomioitu nämä hyvän tieteellisen käytännön kriteerit koko opinnäytetyöprosessin ajan. Opinnäytetyön tekijänä olen jatkuvasti muistuttanut itseäni tutkimuksen tekoon liittyvistä eettisistä velvollisuuksista ja vaatinut itseltäni rehellisyyttä ja läpinäkyvyyttä tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Huolellisuuden ja tarkkuuteen liittyy Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2007, 227) mukaan se, että tutkija selostaa tarkasti tutkimuksen kaikki vaiheet ja näin on pyritty toimimaan tässäkin opinnäytetyössä. Näin ollaan tutkimuksen huolellisuuden ja tarkkuuden osoittamisen lisäksi haluttu varmistaa se, että tutkimus on toistettavissa.

Opinnäytetyössä on pyritty huomioimaan eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyvät seikat jo opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa. Tähän liittyy esimerkiksi tutkimuksen menetelmien valinta, jonka tulisi olla eettistä ja tieteellisten kriteereiden mukaista

(Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2013, 6). Kun pohdittiin, toteutetaanko opinnäytetyö tutkimuksena vai kirjallisuuskatsauksena, aiheen tiimoilta oltiin yhteydessä paikalliseen ruokapankkiin. Kävi ilmi, että heidän asiakkaistaan oli jo tehty jonkin verran tutkimuksia ja tultiin siihen tulokseen, että ei haluttu rasittaa ruokapankin asiakaskuntaa enempää tutkimalla heidän kokemuksiaan jälleen yhdestä näkökulmasta uuden tutkijan toimesta. Menetelmän valinnassa todettiin, että parhaiten opinnäytetyön tarkoitusta ja tavoitteita vastaa kirjallisuuskatsaus, koska sen avulla pystytään auttamaan tutkimustiedon soveltamista käytäntöön, joka on yksi tämän työn tavoitteista. Kirjallisuuskatsaus mahdollistaa myös laajemman näkökulman, kun tutkimukset ovat eri maista ja mukaan saadaan useamman ihmisen kokemuksia kuin olisi saatu, jos opinnäytetyö olisi toteutettu esimerkiksi laadullisena tutkimuksena. Menetelmän valintaan saattoi vaikuttaa myös opinnäytetyön teon rajallinen aika, koska kirjallisuuskatsaus ei vaadi tutkimuslupien odottelua tai haastateltavien etsimistä. Toinen menetelmävalinta tehtiin analyysitapaa valittaessa ja aineistolähtöinen sisällönanalyysi nähtiin toimivimmaksi ratkaisuksi, koska sisältöä ei haluttu lähestyä valmiiden teorioiden kautta, vaan tuoda liikaa rajaamatta esiin asiakkaiden näkökulmia.

Kun siirrytään suunnittelusta tekemiseen, liittyy systemaattiseen tutkimusartikkelien hakuun monia luotettavuuteen ja eettisyyteen liittyviä seikkoja. Hakuprosessiin liittyy sisäänotto- ja poissulkukriteereiden muodostaminen (ks. kuvio 5).

Sisäänottokriteereinä on tekstin kieleen, saatavuuteen, luotettavuuteen, ajankohtaisuuteen ja sisältöön liittyviä seikkoja. Artikkeleilta vaaditaan sitä, että ne ovat vertaisarvioituja ja tieteellisiä, koska tämän katsotaan lisäävän opinnäytetyön luotettavuutta. Artikkelin julkaisuaikakohta on määritelty siten, että tutkimus on ilmestynyt vuonna 2010 tai sen jälkeen. Tällä halutaan varmistaa tutkimustiedon ajankohtaisuus ja pätevyys.

Sisäänottokriteereissä korostetaan sitä, että opinnäytetyöhön halutaan vain luotettavaa ja korkealaatuista tutkimustietoa. On huomioitava, että tiukat sisäänottokriteerit saattavat rajata pois joitakin sellaisia artikkeleita, jotka voisivat antaa hyödyllistä ja luotettavaa tietoa, mutta jotka eivät ole esimerkiksi vertaisarvioituja julkaisuja. Kri-

teereissä huomionarvoista on myös se, että kielitaitoni vuoksi katsaukseen sisällytetään vain suomen- ja englanninkieliset tutkimukset. Tämä saattaa vaikuttaa katsauksen lopputulokseen, koska muun kieliset tutkimukset ovat karsiutuneet hakujen ulkopuolelle. Lopulliset tutkimukset ovat kaikki englanninkielisiä, joka ei ole äidinkieleni. Vaikka englanninkielentaitoni on erittäin vahva, on jonkinlaiset kielelliset viivahde-erot saattaneet jäädä minulta huomaamatta.

Hakuprosessiin liittyy myös muita luotettavuuteen liittyviä seikkoja. Flinkmanin ja Salanterän (92, 2007) mukaan sähköisistä tietokannoista jää aina osa tutkimuksista löytämättä ja tämä voi vaikuttaa aineiston haun kattavuuteen, jota pyrittiin laajentamaan tekemällä manuaalista hakua. On kuitenkin hyvin todennäköistä, että kaikkia tutkimuksia ei löydetty. Hakua hankaloittaa myös se, että ruoka-apuun liittyvä käsitteistö on aika laaja. Kaikki käytössä olevat käsitteet pyrittiin löytämään tutkimalla koehakujen, sanastopalveluiden, hakusanaluetteloiden ja asiasanalistojen käyttämiä termejä. Hakuprosessin luotettavuuteen on pyritty myös siten, että koko prosessi on kuvattu erittäin laajasti ja kirjattu täsmällisesti.

Hakujen jälkeen tarkasteluun valittujen tutkimusten laatua arvioitiin. Vaikka yksi artikkeleiden sisäänottokriteereistä on se, että mukaan hyväksytään vain vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita, nähtiin laadun arviointi kuitenkin tarpeellisena, jotta voitiin varmistaa tutkimusten korkealuokkaisuus. Laadun arviointi osoittautuikin hyödylliseksi, sillä yksi valituista tutkimuksista ei yltänyt asetettuun 15/20 pisteen rajaan. Opinnäytetyön tekijän kokemattomuus ja tutkimusten moninaisuus on otettava huomioon laadun arvioinnin luotettavuutta tarkastellessa. Laadun arviointi koettiin erityisen vaikeaksi työvaiheeksi, koska sen tekeminen oli aivan uutta. Haastetta lisäsi se, että tutkimuksissa käytettiin eri menetelmäsuuntauksia, jonka vuoksi päädyttiin soveltamaan montaa eri laadun arvioinnin välinettä, joista koostettiin yksi yhtenäinen työkalu. Tämä ei välttämättä ollut kokemattomalle tekijälle parhain ratkaisu, vaan jokin täysin valmiin työkalun käyttö olisi voinut toimia jouhevammin, mutta toisaalta tämä antoi mahdollisuuden edes jollain tasolla vertailla erilaisia tutkimuksia keskenään.

Laadun arvioinnin jälkeen oli aika analysoida tutkimukset ja tämä koettiin aika haastavana prosessina. Luotettavuus pyrittiin varmistamaan esimerkiksi sillä, että artikkelit luettiin läpi useaan kertaan, jotta teksteistä löydettäisiin kaikki tutkimuskysymysten kannalta oleelliset seikat. Eettisyyttä vaatii muun muassa se, että muiden tutkijoiden havainnot esitetään siinä merkityksessä, kun ne ovat esitetty tutkimuksessakin, jonka vuoksi analyysivaiheessa tekstejä pyrittiin lukemaan kokonaisuuksina. Analyysiprosessin läpinäkyvyyttä on pyritty lisäämään siten, että se on selostettu opinnäytetyössä tarkasti ja liitteessä 4 on annettu esimerkit siitä, miten analyysi on edennyt. Tätä pidetään erittäin merkittävänä seikkana luotettavuuden kannalta (Elo ym. 2014, 5; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 227). Aineistolähtöisessä analyysissä haastavaa on se, että aikaisemmat havainnot, tiedot ja teoriat eivät saisi ohjata lopputulosta, vaan tuloksen pitäisi nousta yksin aineiston tarjoamista tiedoista. Tutkijan tulee tiedostaa ennakkokäsityksensä aiheesta ja pyrkiä analysoimaan aineistoa objektiivisesti. (Sarajärvi & Tuomi 2012, 95-96.) Objektiivisuuteen pyrittiin myös tässä opinnäytetyössä ja tekstiä lukiessa koitettiin jättää syrjään aiemmat teoriat ja ajatukset aiheesta.

Tulosten esittämiseen liittyy myös tietyt luotettavuuteen ja eettisyyteen vaikuttavat seikat. Kun tuloksia tulkitaan ja johtopäätöksiä esitetään, tulee ne aina perustella (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 228). Opinnäytetyössä kaikki johtopäätökset on pyritty perustelemaan vakuuttavasti. Hyvään tieteelliseen käytäntöön liittyy myös asianmukaiset lähdeviittaukset, joiden avulla kunnioitetaan muiden tutkijoiden työtä ja annetaan heille tunnustus omista saavutuksistaan (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2013, 6). Coughlan, Cronin ja Ryan (2013, 120) muistuttavat, että lähdeviittaukset ovat ehdottomia myös plagionnin välttämiseksi. Tässä opinnäytetyössä lähdeviittauksissa on pyritty olemaan huolellinen ja niiden oikeellisuus on tarkistettu useaan kertaan.

Opinnäytetyö oli tekijänsä ensimmäinen kirjallisuuskatsaus. Hyvässä tieteellisessä käytännössä tutkijalta edellytetään käyttämiensä menetelmien hallintaa (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2013, 8.) Kaikki opinnäytetyön menetelmät ovat tutkijalle uusia, mutta niiden käyttöön on perehdytty huolellisesti ja luettu eri kirjoittajien menetelmäkirjallisuutta tutkimuksen teon

tukena. Menetelmien uutuus silti varmasti vaikuttaa opinnäytetyön luotettavuuteen. On kuitenkin huomioitavaa, että tiedolliset tai taidolliset puutteet eivät välttämättä merkitse, että toiminta on tutkimuseettisesti kyseenalaista (mts. 8).

Mikäli tutkimus toistetaan, voisi luotettavamman tuloksen saada, jos tekijä olisi kokeneempi tutkija tai mukana tutkimusta toteuttamassa olisi useampi henkilö. Tässä opinnäytetyössä tehtyä tutkimusta voisi kehittää myös siten, että mukaan otettaisiin muitakin kuin suomen- tai englanninkielisiä tutkimuksia. Lisäksi näkisin, että voisi olla perusteltua sisällyttää kirjallisuuskatsaukseen muitakin lähteitä, kuin pelkästään vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita. Voisi olla myös mielekästä tehdä kirjallisuuskatsauksen sijaan samoilla tutkimuskysymyksillä esimerkiksi laadullinen tutkimus aiheesta, koska missään kirjallisuuskatsaukseen valitussa tutkimuksessa ei suoraan tutkittu kaikkia tämän opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä.

Lähteet

- 10 questions to help you make sense of qualitative research. 2017. Critical Appraisal Skills Programme. CASP Qualitative checklist. Viitattu 1.3.2018. <http://www.casp-uk.net/casp-tools-checklists>
- Adams, J., Raeside, R. & Khan, H. 2014. Research Methods for Business and Social Science Students. 2.painos. New Delhi: Sage Publications.
- Baumberg, B., Bell, K., Gaffney, D., Deacon, R., Hood, C. & Sage, D. 2012. Benefits stigma in Britain. London: Elizabeth Finn Care/Turn2us. Viitattu 9.2.2018. <http://www.turn2us.org.uk/>, Research and Insights, Benefits Stigma in Britain.
- Bennett, D., Hersh, J., Herres, J., Foster, J., & Bennett, D. S. 2016. HIV-Related Stigma, Shame, and Avoidant Coping: Risk Factors for Internalizing Symptoms Among Youth Living with HIV?. *Child Psychiatry & Human Development*, 47, 4, 657-664. Viitattu 20.4.2018. <https://janet.finna.fi>, Academic Search Elite.
- Bettany-Saltikov, J. 2012. How to do a systematic literature review in nursing: A step-by-step guide. Maidenhead: Open University Press. Viitattu 27.2.2018. <https://janet.finna.fi>, Dawsonera.
- Blomberg, H., Kallio, J. & Kroll, C. 2016. Häpeää ja laiskuutta. Asiakkaiden, muiden kansalaisten sekä katutason työntekijäryhmien käsitykset toimeentulokiasiakkuudesta. *Yhteiskuntapolitiikka*, 81, 3, 301–312. Viitattu 20.2.2018. <https://www.julkari.fi/handle/10024/130699>
- Booth, A., Papaioannou, D. & Sutton, A. 2012. Systematic approaches to a successful literature review. London: Sage Publications.
- Bosma, H., Brandts, L., Simons, A., Groffen, D. & Akker, M. 2014. Low socioeconomic status and perceptions of social inadequacy and shame: findings from the Dutch SMILE study. *European Journal of Public Health*, 25, 2, 311–313. Viitattu 20.2.2018. <https://janet.finna.fi>, Cinahl Plus Full Text.
- Caplan, P. 2016. Big society or broken society?: Food banks in the UK. *Anthropology Today*, 32, 1, 5-9. Viitattu 20.4.2018. <https://janet.finna.fi>, Academic Search Elite.
- Chenail, R. 2012a. Conducting Qualitative Data Analysis: Qualitative Data Analysis as a Metaphoric Process. *Qualitative Report*, 17,1, 248-253. Viitattu 3.4. 2018. <https://janet.finna.fi>, DOAJ Directory of Open Access Journals.
- Chenail, R. 2012b. Conducting Qualitative Data Analysis: Reading line-be-line, but analyzing by meaningful qualitative units. *Qualitative Report*, 17,1, 266-269. Viitattu 3.4.2018. <https://janet.finna.fi>, DOAJ Directory of Open Access Journals.
- Clery, E. 2012. Welfare. Are tough times affecting attitudes to welfare? Teoksessa *British Social Attitudes: the 29th Report*. Toim. Park, A., Clery, E., Curtice, J., Phillips, M. and Utting, D. Viitattu 12.4.2018. www.bsa-29.natcen.ac.uk

Coughlan, M., Cronin, P. & Ryan, F. 2007. Step-by-step guide to critiquing research. Part 1: Quantitative research. *British journal of nursing*, 16, 11, 658-663. Viitattu 1.3.2018. <https://janet.finna.fi>, Cinahl Plus Full Text.

Coughlan, M., Cronin, P. & Ryan, F. 2013. *Doing a Literature Review in Nursing, Health and Social Care*. Sage Publications.

Dalma, A., Zota, D., Kouvari, M., Kastorini, C., Veloudaki, A., Ellis-Montalban, P. & DIATROFI Program Research Team. 2018. Daily distribution of free healthy school meals or food-voucher intervention? Perceptions and attitudes of parents and educators. *Appetite*, 120, 627-635. Viitattu 20.4.2018. <https://janet.finna.fi>, Academic Search Elite.

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. Viitattu 28.2.2018. <https://janet.finna.fi>, DOAJ Directory of Open Access Journals.

Downes, M., Brennan, M., Hywel, W. & Dean, R. 2016. Development of a critical appraisal tool to assess the quality of cross-sectional studies (AXIS). *BMJ Open*, 6, 12, 1-7. Viitattu 1.3.2018. <https://janet.finna.fi>, DOAJ Directory of Open Access Journals.

Downs, W. & Robertson, J. Control theory, labeling theory, and the delivery of services for drug abuse to adolescents. 1997. *Adolescence*, 32, 125. Viitattu 18.4.2018. <https://janet.finna.fi>, Academic Search Elite.

Elo, S., Kääriäinen, M., Kanste, O., Pölkki, T., Utriainen, K. & Kyngäs, H. 2014. Qualitative Content Analysis: A Focus on Trustworthiness. *SAGE Open*, 4, 1, 1-10. Viitattu 3.4.2018. <https://janet.finna.fi>, DOAJ Directory of Open Access Journals.

Eriarvoisuus. 2015. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivu. Viitattu 19.2.2018. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus>

Flinkman, M. & Salanterä, S. 2007. Integroitu katsaus- eri metodeilla tehdyn tutkimuksen yhdistäminen katsauksessa. Teoksessa *Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen*. Toim. Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R. Turun yliopisto. Hoitotieteenlaitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. Sarja A51. Turku: Digipaino, 84-100

Garratt, E. 2017. Please sir, I want some more: an exploration of repeat foodbank use. *BMC public health*, 17, 1, 1-11. Viitattu 27.2.2018. <https://janet.finna.fi>, Academic Search Elite.

Goffman, E. 1986. *Stigma. Notes on the management of spoiled identity*. 10. painos. Harmondsworth: Penguin Books.

Garthwaite, K. 2016. Stigma, shame and 'people like us': An ethnographic study of foodbank use in the UK. *Journal of Poverty and Social Justice*, 24, 3, 277-289. Viitattu 28.2.2018. juu.finna.fi, ProQuest Central.

Gubrium, E. & Lødemel, I. 2014. "Not Good Enough": Social Assistance and Shaming in Norway. Teoksessa *The shame of it : Global Perspectives on Anti-poverty policies*. Toim. Gubrium, E., Pellissery, S. & Lødemel, I. Bristol: Policy Press, 85-110.

Headey, D. & Fan, S. 2010. Reflections on the Global Food Crisis How Did It Happen? How Has It Hurt? And How Can We Prevent the Next One? Washington D.C.: International Food Policy Research Institute. Viitattu 12.2.2018.

<http://www.ifpri.org/publication/reflections-global-food-crisis>

Hiilamo, H., Pesola, U. & Tirri, S. 2008. Kirkon ruoka-apu. Teoksessa Toisten pankki. Ruoka-apu hyvinvointivaltiossa. Toim. Hänninen, S., Karjalainen, J., Lehtelä, K. & Silvasti, T. Helsinki: Stakes, 115-124.

Hinshaw, S. 2007. The Mark of Shame: Stigma of Mental Illness and an Agenda for Change. New York: Oxford University Press. Viitattu 12.2.2018. <https://janet.finna.fi>, Ebook Central.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. painos. Helsinki: Tammi.

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2013. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 15.2.2018.

http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Hänninen, 2008. Ruokapankki – meidän pankki? Teoksessa Toisten pankki. Ruoka-apu hyvinvointivaltiossa. Toim. Hänninen, S., Karjalainen, J., Lehtelä, K. & Silvasti, T. Helsinki: Stakes, 209-238.

Hänninen, S., Karjalainen, J., Lehtelä, K. & Silvasti, T. 2008. Johdanto: leipäjonoista ruokapankkeihin. Teoksessa Toisten pankki. Ruoka-apu hyvinvointivaltiossa. Toim. Hänninen, S., Karjalainen, J., Lehtelä, K. & Silvasti, T. Helsinki: Stakes, 5-20.

In It Together: Why Less Inequality Benefits All. Overview of inequality trends, key findings and policy directions. 2015. OECD:n julkaisuja. Paris: OECD. Viitattu 12.2.2018. <http://dx.doi.org/10.1787/9789264235120-en>

Isola, A., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Toikoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpäpöri 33/2017. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 11.4.2018.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>

Johansson, K. 2007. Kirjallisuuskatsaukset – huomio systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Teoksessa Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Toim. Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R. Turun yliopisto. Hoitotieteenlaitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. Sarja A51. Turku: Digipaino, 3-9.

Karttunen, K., Kihlström, L. & Taivalmaa, S. 2014. Nälkä ja yltäkyläisyys. Ruokaturva maailmassa. Helsinki: Gaudeamus.

Korkeila, J. 2011. Mitä häpeäleima on? Teoksessa Irti häpeäleimasta. Toim. Korkeila, J., Joutsenniemi, K., Sailas, E. & Oksanen, J. Helsinki: Duodecim, 20-31

- Laihiala, T. 2018. Kokemuksia ja käsityksiä leipäjonoista. Huono-osaisuus, häpeä ja ansaitsevuus. Väitöskirja. Itä- Suomen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta, yhteiskuntatieteiden laitos. Kuopio: University of Eastern Finland. Dissertations in Social Sciences and Business Studies no. 163. Viitattu 19.2.2018. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-2699-9/
- Laihiala, T., Kallio, J. & Ohisalo, M. 2017. Personal and social shame among the recipients of charity food aid in Finland. *Research on Finnish Society*, 10, 1, 73– 85. Viitattu 27.2.2018. <http://www.finnresearch.fi/>
- Laihiala, T. & Ohisalo, M. 2017a. Leipäjonot sukupuolisen ja sosiaalisen eriarvoisuuden mittarina. *Sosiologia*, 54, 2, 128-148.
- Laihiala, T. & Ohisalo, M. 2017b. Sosiaalipummit leipäjonossa? – Kansalaisten käsityksiä huono-osaisten ansaitsevuudesta. Teoksessa *Sosiaaliturvariippuvuus. Sosiaalipummit oleskeluyhteiskunnassa*. Toim. Saari, J. Tampere: Tampere University Press, 233-258.
- Lambie-Mumford, H. & Green, M. 2017. Austerity, welfare reform and the rising use of food banks by children in England and Wales. *Area*, 49, 3, 273-279. Viitattu 27.2.2018. <https://janet.finna.fi>, Academic Search Elite.
- Lawson, N. 2016. Public perception of the lifetime morbid risk of mental disorders in the United States and associations with public stigma. *Springerplus*, 5, 1, 1-7. Viitattu 20.4.2018. <https://janet.finna.fi>, Academic Search Elite.
- Lehtonen, T. 2013. Hyvinvointiyhteiskunnan tulevaisuus. *Yhteiskuntapolitiikka*, 78, 5, 582-586. Viitattu 25.4.2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201402101422>
- Leino-Kilpi, H. 2007. Kirjallisuuskatsaus- tärkeää tiedon siirtoa. Teoksessa *Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen*. Toim. Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R. Turun yliopisto. Hoitotieteenlaitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. Sarja A51. Turku: Digipaino, 2.
- Lewis, M. 1998. Shame and stigma. Teoksessa *Shame: Interpersonal Behavior, Psychopathology, and Culture*. Toim. Andrews, B. & Gilbert, P. Oxford: Oxford University Press, 126-140.
- Malinen, B. 2011. Elämää kahlitseva häpeä. 1. taskukirjalaitos. Helsinki: Kirjapaja.
- Malkavaara, M. 2002. Nälkä ja köyhyys kirkon asiaksi. Näkökulmia laman ja markkinakilpailun aikaan. Teoksessa *Lasaruksesta leipäjonoihin. Köyhyys kirkon kysymyksenä*. Toim. Mäkinen, V. Jyväskylä: Atena, 283-312.
- Miles, M. & Hubermann, A. 1994. *Qualitative Data Analysis. An Expanded Sourcebook*. 2. painos. California: Sage Publications.
- Ohisalo, M. 2013. EU:n ruoka-apuohjelman vaikutus ruoka-avun vakiintumiseen Suomessa. Teoksessa *Huono-osaisten hyvinvointi Suomessa*. Toim. Niemelä, M. & Saari, J. Helsinki: Kelan tutkimusosasto, 146-170.

- Ohisalo, M. 2014. Kuka tahansa meistä? Sosioekonominen asema ruoka-avussa. Teoksessa Kuka seisoo leipäjonossa? Ruoka-apu 2010-luvun Suomessa. Ohisalo, M. & Saari, J. KAKS: Kunnallisan kehittämissäätiön julkaisuja. Tutkimusjulkaisu-sarjan julkaisu nro 83. Viitattu 19.2.2018. <https://kaks.fi/julkaisut/kuka-seisoo-leipajonossa-6/>
- Ohisalo, M. & Saari, J. 2014. Kuka seisoo leipäjonossa? Ruoka-apu 2010-luvun Suomessa. KAKS: Kunnallisan kehittämissäätiön julkaisuja. Tutkimusjulkaisu-sarjan julkaisu nro 83. Viitattu 23.4.2018. <https://kaks.fi/julkaisut/kuka-seisoo-leipajonossa-6/>
- Ohisalo, M., Laihiala, T. & Saari, J. 2015. Huono-osaisuuden ulottuvuudet ja kasautuminen leipäjonossa. Yhteiskuntapolitiikka, 80, 5, 435–446. Viitattu 11.4.2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2015102215027>
- Onwuegbuzie, A, Leech, N., & Collins, K. 2012. Qualitative Analysis Techniques for the Review of the Literature. The Qualitative Report, 17, 28, 1-28. Viitattu 22.2.2018. <http://nsuworks.nova.edu/>
- Osallisuus. 2017. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivu. Viitattu 11.4.2018. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>
- Peiponen, P. 2018. Raju uudistus leipäjonoihin? Köyhät halutaan syömään yhdessä – leipäjonot putsataan pääkaupunkiseudun kaduilta. Yle Uutiset 24.4.2018. Viitattu 24.4.2018. <https://yle.fi/uutiset/3-10173516>
- Pikkarainen, H. 2017. KUIN OLISIN ENEMMÄN IHMINEN. Jonosta yhteyteen – projektin asiakkaiden kokemuksia. Opinnäytetyö. Diakonia- ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Sosionomin ja diakonin virkakelpoisuus. Viitattu 11.4.2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017112418108>
- Power, M., Doherty, B., Small, N., Teasdale, S. & Pickett, K. 2017. All in it Together? Community Food Aid in a Multi-Ethnic Context. Journal of Social Policy, 46, 3, 447-471. Viitattu 23.4.2018. <https://janet.finna.fi>, Academic Search Elite.
- Pudas-Tähkä, S. & Axelin, A. 2007. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen aiheen rajaus, hakutermit ja abstraktien arviointi. Teoksessa Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Toim. Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R. Turun yliopisto. Hoitotieteenlaitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. Sarja A51. Turku: Digipaino, 46-57.
- Reutter, L., Stewart, M., Veenstra, G., Love, R., Raphael, D., & Makwarimba, E. 2009. "Who Do They Think We Are, Anyway?": Perceptions of and Responses to Poverty Stigma. Qualitative Health Research, 19, 3, 297-311. Viitattu 23.4.2018. <https://janet.finna.fi>, Academic Search Elite.
- Riches, G. 2008. Ruokapankit ja oikeus ruokaan. Teoksessa Toisten pankki. Ruoka-apu hyvinvointivaltiossa. Toim. Hänninen, S., Karjalainen, J., Lehtelä, K. & Silvasti, T. Helsinki: Stakes, 162-182.

Riches, G. & Silvasti, T. 2014. Hunger in the rich world. Food aid and right to food perspectives. Teoksessa *First world hunger revisited: Food charity or the right to food?* Toim. Riches, G. & Silvasti, T. 2. Painos. Basingstoke: Palgrave Macmillian, 1-14

Rothstein, B. 2008. Pohjoismainen hyvinvointivaltio ja keskiluokka. *Yhteiskuntapolitiikka* 73, 4, 368-375. Viitattu 18.4.2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201209117499>

Ruokajonosta osallisuuteen. N.d. Sininauhaliiton verkkosivu. Viitattu 24.4.2018. <https://www.sininauhaliitto.fi/toimintamme/ruokajonosta-osallisuuteen/>

Ruokonen, R. 2008. Köyhyyden kokemus – selviytyminen ruuan hankinnasta. Teoksessa *Toisten pankki. Ruoka-apu hyvinvointivaltiossa*. Toim. Hänninen, S., Karjalainen, J., Lehtelä, K. & Silvasti, T. Helsinki: Stakes, 162-182.

Saari, J. 2015. *Huono-osaiset. Elämän edellytykset yhteiskunnan pohjalla*. Helsinki: Gaudeamus.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopisto.

Salonen, A. 2016. 'You can vote with your feet if you want'. Users' responses to religious services in the context of food charity in a Finnish city. *Social Compass*, 63, 1, 109-124. Viitattu 23.4.2018. <https://janet.finna.fi>, Academic Search Elite.

Siiki, A. 2008. Myllypuron ruokajono- esimerkki hyvinvointiköyhyydestä. Teoksessa *Toisten pankki. Ruoka-apu hyvinvointivaltiossa*. Toim. Hänninen, S., Karjalainen, J., Lehtelä, K. & Silvasti, T. Helsinki: Stakes, 127-161.

Silvasti, T. 2006. Näkökulmia globaaliin ruokaturvaan. Teoksessa *Ruokakysymys: näkökulmia yhteiskuntatieteelliseen elintarviketutkimukseen*. Toim. Mononen, T. & Silvasti, T. Helsinki: Gaudeamus, 183-211

Simmet, A., Depa, J., Tinnemann, P. & Stroebele-Benschop, N. 2017. The Nutritional Quality of Food Provided from Food Pantries: A Systematic Review of Existing Literature. *Journal of the Academy of Nutrition & Dietetics*, 117, 4, 577-588. Viitattu 23.4.2018. <https://janet.finna.fi>, Academic Search Elite.

Simons, A., Houkes, I., Koster, A., Groffen, D. & Bosma, H. 2018. The silent burden of stigmatisation: a qualitative study among Dutch people with a low socioeconomic position. *BMC Public Health*, 18, 1, 1-13. Viitattu 12.4.2018. <https://janet.finna.fi>, Academic Search Elite.

Taghva, A., Farsi, Z., Javanmard, Y., Atashi, A., Hajebi, A., & Khademi, M. 2017. Stigma Barriers of Mental Health in Iran: A Qualitative Study by Stakeholders of Mental Health. *Iranian Journal of Psychiatry*, 12, 3, 163-171. Viitattu 20.4.2018. <https://janet.finna.fi>, Academic Search Elite.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2012. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 9.painos. Helsinki: Tammi.

Universal Declaration of Human Rights. N.d. Yhdistyneiden kansakuntien (YK) ihmisoikeuksien julistus 10.12.1948. Viitattu 12.2.2018.
<http://www.ohchr.org/EN/UDHR/Pages/Language.aspx?LangID=fin>.

van der Horst, H., Pascucci, S. & Bol, W. 2014. The “Dark Side” of Food Banks? Exploring Emotional Responses of Food Bank Recipients in the Netherlands. *British Food Journal*, 116, 9, 1506–1520. Viitattu 28.2.2018. <https://janet.finna.fi>, ProQuest European Business Database.

Vauhkonen, T., Kallio, J., Kauppinen, T. & Erola, J. 2017. Intergenerational accumulation of social disadvantages across generations in young adulthood. *Research in Social Stratification and Mobility* 48, 42–52. Viitattu 11.4.2018.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0276562416300634>

Walker, R., Bantebya Kyomuhendo, G., Chase, E., Choudhry, S., Gubrium, E., Nicola, Y., Lødemel, I. Mathew, L., Mwiine, A., Pellissery, S. & Ming, Y. 2013. Poverty in Global Perspective: Is Shame a Common Denominator? *Journal of Social Policy*, 42, 2, 215-233.

Whittemore, R. & Knalf, K. 2005. The integrative review: updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, 52, 5, 546-553. Viitattu 3.2.2018.
<http://onlinelibrary.wiley.com/>

Xiuying, X., Xin-Min, L., Jinhui, Z., & Wenqiang, W. 2018. Mental Health-Related Stigma in China. *Issues in Mental Health Nursing*, 39, 2, 126-134. Viitattu 20.4.2018.
<https://janet.finna.fi>, Academic Search Elite.

Yi, S., Chhoun, P., Suong, S., Thin, K., Brody, C., & Tuot, S. 2015. AIDS-Related Stigma and Mental Disorders among People Living with HIV: A Cross-Sectional Study in Cambodia. *Plos ONE*, 10, 3, 1-16. Viitattu 20.4.2018. <https://janet.finna.fi>, Academic Search Elite.

Liitteet

Liite 1. Hakulausekkeet ja karsinta

Tietokanta ja hakupäivämäärä	Hakulausekkeet	Rajaukset	Tulokset	Otsikoiden perusteella valitut	Abstraktien perusteella valitut	Kokotekstin perusteella valitut
Cinahl Plus Full text 28.2.2018	("food aid*" OR "food assist*" OR "food bank*" OR "soup kitchen*" OR "food pantr*" OR "food relie*" OR charit*) AND (stigma* OR sham* OR embarrass*)	Research article, peer reviewed, 2010-2018	37	0	0	0
Academic Search Elite 28.2.2018	("food aid*" OR "food assist*" OR "food bank*" OR "soup kitchen*" OR "food pantr*" OR "food relie*" OR charit*) AND (stigma* OR sham* OR embarrass*)	Scholarly (Peer Reviewed) Journals, 2010-2018	362	12	5	3, joista yksi karsiutui pois laadun arvioinnin jälkeen.
Melinda 27.2.2018	(ruokapank? OR leipäjon? OR ruoka-apu? OR ruoka-avu? OR köyhyys OR elintarvike?) AND (stigma? OR häpeä? OR leimautum?)	2010-2018	17	8	0	0

Tietokanta	Hakulausekkeet	Rajaukset	Tulokset	Otsikoiden perusteella valitut	Abstraktien perusteella valitut	Kokotekstin perusteella valitut
Finna.fi 27.2.2018	(ruoka-apu* OR ruoka- avu* OR elintarvikea* OR ruoka- pank* OR leipäjon* OR köyh*) AND (stigm* OR häpeä* OR leimautu*)	2010- 2018	61	4	0	0
Social Care On- line 28.2.2018	("food aid*" OR "food as- sist*" OR "food bank*" OR "soup kitchen*" OR "food pantr*" OR "food relie*" OR charit*) AND (stigma* OR sham* OR embarrass*)	Ei rajauk- sia	29	0	0	0

Liite 2. Katsaukseen valitut tutkimukset

1. Tutkimus	2. Tutkimuksen tarkoitus	3. Viitekehys	4. metodi, kohdejoukko, otos	5. Tutkimuksen keskeiset tulokset	6. Vahvuudet ja heikoudet opinnäytetyön kannalta
<ol style="list-style-type: none"> 1. Garthwaite, K. 2016. Stigma, shame and 'people like us': An ethnographic study of foodbank use in the UK. <i>Journal of Poverty and Social Justice</i>, 24, 3, 277-289. Viitattu 28.2.2018. ju.finna.fi. ProQuest Central. 2. Tarkoitus tutkia ihmisten omia kokemuksia terveyteen liittyvästä epätasa-arvosta. 3. Tutkimuksen viitekehukseen liittyy ruokapankkien määrän kasvu ja sen oletettu linkki Britanniassa tapahtuneeseen sosiaaliturvaetuksien muutoksiin. Tutkimuksessa nähdään ongelmallisena se, miten ruokapankkien asiakkaat esitetään mediassa usein henkilöinä, jotka eivät osaa hallita omaa elämänsä. Tutkimuksessa pohditaan myös ansaitsevuuden käsitettä. 4. Artikkelissa käytetään viisivuotisen monimenetelmätutkimuksen dataa, joka sisälsi tarkkailujaksoja varakkaissa ja köyhissä asuinalueissa sekä ruokapankeissa koillis-Englannin kaupungissa, jossa on Englannin suurimmat terveyserot. Lisäksi tehtiin haastatteluja vuosien 2014-2016 aikana. Haastatteluihin osallistui ruokapankin asiakkaat (n=60), vapaaehtoiset (n=12), työntekijät (n=8) ja varakkaiden alueiden asukkaat (n=22). 5. Suurin osa ruokapankin kävijöistä kokevat stigmaa, pelkoa ja häpeää. Tähän kokemukseen vaikuttaa osittain myös televisio-ohjelmat, joissa köyhät ihmiset esitetään piittaamattomina ja ahneina. Lisäksi ilmenee ”me ja muut”-ajattelua. 6. Laaja aineisto, joka vastaa hyvin opinnäytetyössä esitettäviin tutkimuskysymyksiin. Kuvaa kuitenkin myös varakkaiden ihmisten ja vapaaehtoisten näkökulmia, jota ei käsitellä tässä opinnäytetyössä. 				<ol style="list-style-type: none"> 1. van der Horst, H., Pascucci, S. & Bol, W. 2014. The “Dark Side” of Food Banks? Exploring Emotional Responses of Food Bank Recipients in the Netherlands. <i>British Food Journal</i> 116, 9, 1506–1520. Viitattu 28.2.18. https://janet.finna.fi, ProQuest European Business Database. 2. Tutkimuksessa selvitetään, mitä tunteita ruoka, sosiaalinen status ja ruokapankissa asiointi herättää avun hakijoissa. Siinä tutkitaan, onko kauppojen ylijäämäruoan hyödyntäminen ruokavussa sosiaalisesti kestävä ratkaisu. 3. Tutkimuksessa pohditaan ruoka-avun suhdetta ylijäämäruokaan. Tutkimus tutkii avunsaajien tunteita, jotka nähdään ennemmin sosiaalisena ilmiönä kuin psykologisena ilmiönä. 4. Laadullinen tutkimus, jonka aineisto koostuu ruoka-avun saajien haastatteluista (n=17), asiantuntijan haastatteluista (n= 4), vapaaehtoisten haastatteluista (n=5) ja tarkkailusta. 5. Häpeä on keskeisin tunne, joka nouse esiin haastatteluissa. Häpeä liittyy saatuun ruokaan, kohtaamisiin vapaaehtoisten kanssa ja oletettuun asemaan sosiaalisessa hierarkiassa. 6. Tutkimus antaa erittäin hyödyllistä laadullista tietoa ja vastaa monin osin tässä opinnäytetyössä esitettyihin tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksen viitekehys on kuitenkin hieman erilainen, koska siinä korostetaan ruoka-avun suhdetta ylijäämäruokaan. Toisaalta stigmaan ja häpeään liittyvät asiat nähdään hyvin samalla tavalla. 	

1. Tutki- mus	2. Tutki- muksen tarkoitus	3. Viite- kehys	4. Metodi, kohdejoukko, otos	5. Tutkimuksen keskeiset tulokset	6. Vahvuudet ja heik- koudet opinnäytetyön kannalta
	<p>1. 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. <i>AIMS Public Health</i>, 2, 3, 297–317. Viitattu 28.2.2018. https://janet.finna.fi, DOAJ Directory of Open Access Journals.</p> <p>2. Tutkimuksen tarkoitus on antaa ymmärrystä ruokapankkien asiakkaiden kokemuksista, mm. kuvaamalla sitä, miksi apua haetaan, mitä siitä ajatellaan ja miten käsitellään sitä ruokaa, joka avustuksena saadaan. Tutkimuksessa keskustellaan myös siitä, millä keinoilla ihmiset saavat ruokansa riittämään. Lisäksi tutkimuksessa muodostetaan profiili kävijöistä.</p> <p>3. Tutkimus tarkastelee asiaa ruokaturvan näkökulmasta. Viitekehysten muodostaa myös ruokapankkien määrän nopea nousu. Tutkimuksessa korostetaan avun hakijoiden omia kokemuksia.</p> <p>4. Tutkimus toteutettiin rikkaassa koillis-Skotlannin kaupungissa vuonna 2014. Tutkimus on monimenetelmätutkimus. Määrällisen aineiston muodostaa ruokapankin asiakasrekisteri. Yksi tutkijoista vietti neljän kuukauden tarkkailujakson ruokapankissa, lisäksi suoritettiin haastatteluja (n=7).</p> <p>5. Asiakkaiden taustat vaihtelevat, mutta velka ja sosiaaliturvan viivästyminen ovat pääsyitä avun hakemiselle. Haastatteluista käy ilmi, että asiakkaat osoittavat monenlaista neuvokkuutta, jotta ruoka saadaan riittämään. Epätoivo, kiittolisuus, häpeä ja voimattomuuden tunne ovat myös keskeisiä teemoja.</p> <p>6. Tutkimus sijoittuu rikkaassa kaupungissa toimivaan ruokapankkiin, joten se sopii hyvin opinnäytetyön viitekehukseen. Tutkimuksessa on paljon sellaista tietoa, joka ei ollut opinnäytetyön kannalta olennaista. Tutkimuksesta nousee vain muutamia kohtia, joissa vastattiin tämän opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin.</p>			<p>1. Laihiala, T., Kallio, J. & Ohisalo, M. 2017. Personal and social shame among the recipients of charity food aid in Finland. <i>Research on Finnish Society</i>, 10, 1, 73– 85. Viitattu 27.2.2018. http://www.finnresearch.fi/</p> <p>2. Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia koettua häpeää liittyen hyväntekeväisyysperusteiseen ruoka-apuun Suomessa. Tutkimus keskittyy nimeämään niitä tekijöitä, mitkä vaikuttavat häpeän kokemiseen.</p> <p>3. On tutkittu, että köyhyyteen liittyy häpeää ja stigmaa. Häpeällä on vakavat seuraukset yksilölle, ja se käsitetään tutkimuksessa toisaalta henkilökohtaisena ja toisaalta sosiaalisena kokemuksena ja liitetään myös sosiaalisen stigmat käsitteeseen.</p> <p>4. Määrällinen tutkimus, jonka aineisto on kerätty vuosina 2012-2013, otoskoko on n= 3474 ja se on kerätty ruoka-avun hakijoiden keskuudessa Suomessa 36:sta eri ruoka-apua tarjoavasta paikasta, 11:sta eri kunnasta.</p> <p>5. Yksi kolmasosa ruoka-avun saajista kokee häpeää. Häpeän kokemiseen vaikuttaa mm. ikä, sukupuoli, koulutustaso, perheen koko ja kokemus tulojen riittävytydestä. Eniten häpeää kokevat korkeasti koulutetut, iäkkäät ja ne, jotka kokevat, että heidän tulonsa ovat riittämättömät. Naiset kokevat enemmän häpeää kuin miehet.</p> <p>6. Tutkimuksessa tarkastellaan asioita hyvin samasta näkökulmasta kuin tässä opinnäytetyössä. Tutkimuksen otanta on laaja ja tutkimus antaa määrällistä tietoa opinnäytetyön aiheeseen liittyen.</p>	

Liite 3. Valittujen tutkimusten laadun arviointi

Laadun arviointi (10 questions to help you make sense of qualitative research, 2017, 1-5; Downes, Brennan, Hywel & Dean, 2016, 4; Coughlan, Cronin, & Ryan, 2007, 659).	Garthwaite, 2016.	van der Horst, Pascucci & Bol, 2014.	Douglas, Sapko, Kiezebrink & Kyle, 2015.	Laihiala, Kallio & Ohisalo, 2017.
1. Onko tutkimuksen tavoitteet selkeästi kuvattu? <i>Mikä on tutkimuksen tavoite? Miksi tutkimusta pidetään tärkeänä? Onko tutkimus relevantti?</i>	1 Tavoitteita ei määritellä kovin tarkasti, mutta tutkimuksen tärkeys kylläkin.	2 Tavoitteet ja tutkimuksen tarkoitus on erittäin selkeästi kuvattu ja sen tärkeys hyvin perusteltu.	2 Tavoitteet on selkeästi kuvattu ja tutkimuksen tärkeys ja relevanttius perusteltu.	2 Tavoitteet on selkeästi kuvattu ja tutkimuksen tarpeellisuus perusteltu.
2. Onko valittu tutkimusmenetelmä tarkoituksenmukainen?	2 Valittu menetelmä on erittäin tarkoituksenmukainen.	2 Menetelmä sopii tutkimuksen tavoitteisiin.	2 Valittu menetelmä on sopiva peilattuna tutkimuksen tavoitteisiin.	2 Menetelmä sopii tutkimuksen tavoitteisiin.
3. Vastaako tutkimusasetelma tutkimuksen tavoitetta? <i>Onko tutkija perustellut, miksi tutkimusasetelmaan ollaan päädytty?</i>	1 Tutkimusasetelma on tarkoituksenmukainen, mutta perusteet puuttuvat.	1 Tutkimusasetelma vastaa tutkimuksen tavoitteita, mutta perustelut puuttuvat.	1 Tutkimusasetelma vastaa tutkimuksen tavoitteita, mutta perustelut puuttuvat.	2 Asetelma on perusteltu ja vastaa tutkimuksen tavoitteita.
4. Vastaako tutkimukseen osallistujien rekryointi tutkimuksen tavoitteita? <i>Onko kerrottu, miten osallistujat valittiin? Onko keskusteltu rekryointiin liittyvistä seikoista muuten?</i>	1 Rekryointi vastaa tutkimuksen tavoitteita, mutta rekryointiin liittyvistä seikoista ei	2 Vastaa. Rekryointiin liittyvistä seikoista on keskusteltu laajasti ja se vastaa tutkimuksen tavoitteita.	2 Vastaa. Erityisesti laadullisen aineiston keräämiseksi nähtiin paljon vaijaa ja valintaprosessi kuvattiin laajasti. Tutkimuksen	2 Kyllä. Rekryointiin liittyvistä seikoista keskustellaan. On myös kuvattu, miten osallistujat valittiin. Otosta voidaan pitää edustavana ja

<p>Määrällinen tutkimus: <i>Edustaako otos tutkimuksen kohdejoukkoa? Käytiinkö keskustelua siitä, ketkä eivät osallistuneet tutkimukseen?</i></p>	ole keskusteltu kovin laajasti.		määrällinen otos on kuvattu hyvin ja vastaa tutkimuksen tavoitteita.	käytiin myös laajaa keskustelua niistä ihmisistä, jotka eivät osallistuneet tutkimukseen.
<p>5. Kerättiinkö tutkimusaineisto tutkimusongelman sopivalla tavalla? <i>Käykö ilmi, miten aineisto kerättiin? Perustellaanko aineistonkeruuseen liittyvät valinnat? Kerrotaanko aineistonkeruuseen liittyvät vaiheet?</i></p>	2 Aineisto kerättiin tutkimusongelmaan sopivalla tavalla ja aineiston keruun vaiheet on kuvattu erittäin tarkasti.	2 Aineisto kerättiin tutkimusongelman sopivalla tavalla ja aineiston keruun vaiheet on kuvattu erittäin tarkasti.	2 Kerättiin. Tutkimuksessa myös kuvataan tarkasti kaikki aineistonkeruuseen liittyvät vaiheet.	2 Kerättiin. Tutkimuksessa myös kuvataan tarkasti kaikki aineistonkeruuseen liittyvät vaiheet. Tutkimuksen on toistettavissa.
<p>6. Onko tutkimuksen luotettavuutta arvioitu tutkimuksessa? <i>Onko tutkijan läsnäolon vaikutus huomioitu tutkimuksen kaikissa vaiheissa? Keskustellaanko tutkimuksen vahvuuksista ja heikkouksista?</i></p>	0 Tutkimuksen luotettavuuteen liittyvistä seikoista ei juurikaan keskustella tutkimuksessa.	0 Tutkimuksen luotettavuuteen liittyvistä seikoista ei juurikaan keskustella tutkimuksessa.	2 On. Tutkijan läsnäoloa laadullisissa haastattelussa on pohdittu ja tutkimuksessa käydään keskustelua sen vahvuuksista ja heikkouksista laajasti ja kriittisesti.	1 On jonkin verran, mutta esim. tutkijan läsnäoloa ja sen vaikutusta ei ole pohdittu.
<p>7. Onko tutkimuksessa pohdittu eettisiä seikoja? <i>Onko kerrottu, miten tiedotettiin tutkimuksesta? Onko osallistujien anonymiteetista huolehdittu? Onko lähdeviittaukset tehty asianmukaisesti?</i></p>	2 On pohdittu. Anonymiteetista on myös huolehdittu ja tutkimuslupa jokaiselta osallistujalta pyydetty.	2 On pohdittu. Kerrotaan, miten osallistujia on tiedotettu, anonymiteetista on huolehdittu ja eettisyys huomioitu.	2 On. Eettisiä seikoja on pohdittu. Osallistujien anonymiteetista on huolehdittu ja lähdeviitteet tehty asianmukaisesti.	2 Kyllä. Eettisiä seikoja on pohdittu läpi tutkimuksen monella eri tavalla, anonymiteetista on huolehdittu ja rahoittaja mainittu.
<p>8. Onko analyysi riittävä ja tarkka? <i>Onko analyysiprosessi selostettu tarkasti? Tuetaanko tuloksia riittäväillä perusteluilla?</i></p>	2 Kyllä. Analyysitavat kerrotaan ja tulokset pe-	2 Kyllä. Analyysiprosessi on selostettu hyvin, esimerkkejä annetaan ja tulokset	2 Kyllä. Analyysi vastaa hyvin tutkimuskysymyksiin. Analyysiprosessi kuvataan ja kaikki	2 Kyllä. Analyysiprosessi on selostettu tarkasti, tulokset perustellaan hyvin.

	rustellaan aineistoesimerkein.	perustellaan riittävästi.	tutkimustulokset perustellaan tutkimusaineistolla ja annetaan paljon suoria esimerkkejä.	
9. Onko tulokset esitetty selkeästi?	2 On. Tulokset on esitetty selkeästi.	2 On. Tulokset esitellään johdonmukaisesti ja niitä pohditaan suhteessa tutkimuskysymyksiin.	2 Kyllä. Tulokset on esitetty kattavasti. Uskottavuudesta keskustellaan ja niitä verrataan muihin tutkimuksiin.	2 Kyllä. Tulokset on esitetty erittäin selkeästi, niiden uskottavuudesta keskustellaan ja ne vastaavat kattavasti tutkimuskysymyksiin.
10. Onko tutkimus hyödyllinen?	2 Kyllä. Tutkimuksen hyödyllisyys perustellaan vakuuttavasti.	2 Kyllä. Tutkijat keskustelevat erittäin laajasti siitä, mihin tuloksia voidaan hyödyntää.	2 Kyllä. Tuloksien hyödynnettävyydestä keskustellaan ja esitetään jatkotutkimusehdotuksia.	2 Kyllä. Höydyllisyys perustellaan ja jatkotutkimusehdotuksia esitetään.
Tulos	15/20	17/20	19/20	19/20

Liite 4. Esimerkkejä aineiston analyysistä

1. Liittyykö ruoka-apuun stigman kokemista hyvinvointiyhteiskunnissa avun hakijan näkökulmasta?

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Pääluokka
“feelings of shame and desperation were evident” (Douglas, Sapko, Kiezebrink & Kyle, 2015, 307)	Häpeän ja epätoivon tunteet	Ruoka-apuun liittyy häpeän tunteita.	Ruoka-apuun liittyy stigman kokemista hyvinvointiyhteiskunnissa
“It’s very humbling experience, very embarrassing and you feel ashamed” (Douglas, Sapko, Kiezebrink & Kyle, 2015, 307)	Kokemus on nöyryyttävä ja häpeällinen		

2. Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että stigmaa koetaan tai että stigmaa ei koeta?

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
“applying for support is considered stigmatizing in a society with a strong ethos of self-coping” (Laihiala, Kallio & Ohisalo, 2017, 80)	Kulttuurissa korostetaan yksin pärjäämistä	Yhteiskunnan asenteet	Yhteiskunnan ja median asenteet	Henkilön ulkopuoliset tekijät
“the ideal of the independent person is strong in our culture” (van der Horst, Pascucci & Bol, 2014, 1516)	Kulttuurissa korostetaan itsenäisyyttä			

3. Mitä vaikutuksia stigman kokemisella on?

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Yläluokka	Pääluokka
“people would postpone asking for foodbank support until they were truly desperate” (Garthwaite, 2016, 282)	Avun hakemista lykättiin, kunnes oltiin epätoivoisia	Avun hakemista lykätään.	Hankaloittaa avun hakemista.
“people delayed accessing foodbank support until they had no other choice” (Garthwaite, 2016, 278)	Apua ei haettu ennen kuin se oli aivan välttämätöntä		