

**Hyvä ruoka, parempi mieli — ruokaturvattomuuden
ja muilta kotitalouksilta saadun taloudellisen tuen
yhteys subjektiiviseen hyvinvointiin
eurooppalaisissa kotitalouksissa**

Sosiaalityö
pro gradu -tutkielma

Laatija:
Otso Vedenpää

30.7.2025
Turku

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Sosiaalityö

Tekijä: Otso Vedenpää

Otsikko: Hyvä ruoka, parempi mieli — ruokaturvattomuuden ja muilta kotitalouksilta saadun taloudellisen tuen yhteys subjektiiviseen hyvinvointiin eurooppalaisissa kotitalouksissa

Ohjaajat: yliopistonlehtori Tuula Kaitsaari, professori Johanna Kallio

Sivumäärä: 87 sivua

Päivämäärä: 30.7.2025

Viime vuosikymmeninä köyhyystutkijat ovat kiinnittäneet huomiota köyhien kotitalouksien ruokaturvattomuuteen Euroopassa. Materiaalisten olosuhteiden lisäksi tärkeänä näkökulmana on pidetty myös ruokaturvattomuuden hyvinvointivaikutusten tutkimista. Tämä tutkielma tarkastelee ruokaturvattomuuden ja muilta kotitalouksilta saadun taloudellisen tuen yhteyttä subjektiiviseen hyvinvointiin eurooppalaisissa kotitalouksissa. Tarkoituksena on kuvailla ruokaturvattomuuden hyvinvointivaikutuksia ja selvittää, toimiiko ruokaturvattomuus moderoivana tekijänä muilta kotitalouksilta saadun taloudellisen tuen ja subjektiivisen hyvinvoinnin välisessä yhteydessä.

Tutkielmassa aineistona toimivaa Eurostatin EU-SILC tulo- ja elinolokyselyä vuodelta 2018 analysoidaan kuvaavien tilastollisten menetelmien lisäksi lineaarisen regressioanalyysin päävaikutus- ja interaktiomalleilla. Tulokset kertovat, että ruokaturvattomuus on tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä kaikkiin subjektiivisiin hyvinvoinnin osa-alueisiin. Ruokaturvattomissa kotitalouksissa elävät kokivat muita harvemmin positiivisia tunteita, useammin negatiivisia tunteita ja olivat vähemmän tyytyväisiä elämäänsä. Muilta kotitalouksilta saatu taloudellinen tuki on puolestaan yhteydessä heikompaan emotionaaliseen hyvinvointiin sekä positiivisten että negatiivisten tunteiden osalta. Elämään tyytyväisyyden ja taloudellisen tuen välillä ei havaita tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. Ruokaturvattomuuden moderoivaa vaikutusta analysoitaessa havaitaan, että ruokaturvattomissa kotitalouksissa taloudellisen tuen vaikutus subjektiiviseen hyvinvointiin on samansuuntainen eli emotionaalista hyvinvointia heikentävä, mutta muita kotitalouksia voimakkaampaa.

Tutkielman perusteella ruokaturva näyttäytyy tärkeänä subjektiivisen hyvinvoinnin edellytyksenä köyhille kotitalouksille. Aiemman tutkimuksen valossa tarkasteltuna saatu taloudellinen tuki vaikuttaa heikentävän subjektiivista hyvinvointia alentuneen autonomian kokemuksen sekä auttamissuhteeseen liittyvien ristiriitojen perusteella. Ruokaturvattomuutta vähentämällä kitketään haavoittuvien ihmisryhmien kokemaa inhimillistä kärsimystä.

Avainsanat: ruokaturvattomuus, subjektiivinen hyvinvointi, sosiaalinen tuki, köyhyys, onnellisuus, taloudellinen tuki

Sisällysluettelo

1	Johdanto	1
2	Köyhyys ja ruokaturvattomuus Euroopassa	4
2.1	Ruokaturvan määritelmä ja sitä koskevat tieteelliset diskurssit	4
2.2	Ruokaturvattomuus köyhyystutkimuksen näkökulmasta	8
2.3	Kotitalouksien ruokaturvattomuuden esiintyvyys ja riskitekijät Euroopassa	15
3	Subjekttiivinen hyvinvointi	19
3.1	Onnellisuuskäsitykset ja subjekttiivisen hyvinvoinnin teoria	22
3.2	Onnellisuuseroja koskeva tutkimus	26
3.3	Ruokaturvattomuus subjekttiivisen hyvinvoinnin selittäjänä	29
3.3.1	Läheisiltä saadun tuen näkökulma	33
4	Tutkimusasetelma	36
5	Ruokaturvattomuuden ja subjekttiivisen hyvinvoinnin yhteys	50
5.1	Muilta kotitalouksilta saadun taloudellisen tuen ja subjekttiivisen hyvinvoinnin välinen yhteys	58
5.2	Ruokaturvattomuuden vaikutus taloudellisen tuen ja subjekttiivisen hyvinvoinnin väliseen yhteyteen	59
6	Johtopäätökset	67
	Lähteet	72

1 Johdanto

Koronapandemian ja Ukrainan sodan seurauksena Euroalueen inflaatio kasvoi 2020-luvun alussa voimakkaasti. Hintojen kasvua vauhdittivat erityisesti energian sekä elintarvikkeiden, alkoholin ja tupakkatuotteiden kallistuminen. (Eurostat 2022.) Elintarvikkeiden ja erityisesti energian voimakas hintojen nousu rasittaa erityisesti kotitalouksia ja eri maiden hallitukset ovat ryhtyneet toimiin kotitalouksien tukemiseksi. Elintarvikkeiden ja erityisesti energian voimakas hintojen nousu rasittaa erityisesti kotitalouksia ja eri maiden hallitukset ovat ryhtyneet toimiin kotitalouksien tukemiseksi. Engelin laiksi kutsutun ilmiön mukaan kotitalouden ruokaan käyttämän rahan suhteellinen osuus kokonaismenoista kasvaa tulojen pienentyessä (esim. Clements & Si 2018). Hintojen nousun nähdään vaikuttavan voimakkaimmin pienituloisiin ja monilapsisiin kotitalouksiin, jotka käyttävät suuremman osan tuloistaan välttämättömiin hyödykkeisiin (esim. Bakkum ym. 2022). Monille kotitalouksille tämä on merkinnyt ruokaturvan vaarantumista. Ruokaturvalla kuvataan ihmisten ruoan saannin ja ravitsemuksen toteutumista. Ruokaturva tarkoittaa tilaa, jossa ihmisellä on kaikkina aikoina fyysiset, taloudelliset ja sosiaalisesti hyväksytyt mahdollisuudet saada riittävästi turvallista ja ravitsevaa ruokaa, ja joka vastaa hänen ruokatottumuksiaan sekä mahdollistaa aktiivisen ja terveen elämän (Anderson 1990, 1560; FAO, 1996). Ruokaturvattomuudella tarkoitetaan kaikkia niitä tilanteita, joissa ruokaturva ei toteudu.

Euroopassa ruokaturvattomuudesta on tullut vakiintunut ongelma. Tästä kertovat sekä tulo- ja elinolokyselyt että epäsuorana indikaattorina hyvinvointiin perustuvan ruoka-avun tarve (FAO 2021; Penne & Goedeme 2021). Ruoka-avun vakiintumisen voi nähdä osana Euroopan hyvinvointivaltioiden kehitystä, jossa perinteisesti hyvinvointivaltiolle kuuluneita sosiaalipolitiikan vastuualueita siirretään pois julkisen sektorin hallinnosta (esim. Julkunen 2001; Pierson 1996). Poliittikkaa hallinneet uusliberalistiset virtaukset ovat siis vaikuttaneet ruokaturvattomuuteen kahdella olennaisella tavalla. Ensinnäkin ne ovat lisänneet tuloeroja, köyhyyttä ja siten ruokaturvattomuutta samanaikaisesti kasaten varallisuutta hyvätuloisille. Toiseksi poliittiset toimenpiteet ruokaturvattomuuden vähentämiseksi ovat nekin syntyneet samassa poliittisessä ympäristössä ja perustuneet ruoka-apuun. (Lambie-Mumford & Silvasti 2020; Long & Gonçalves ym. 2020.) Aihetta ruoka-avun näkökulmasta tutkineet näkevät uusliberalismin leviämisen olevan kansainvälisesti yhdistävä tekijä hyväntekeväisyyteen perustuvien ruoka-apu järjestelmien 1980-luvulta asti jatkuneessa kehittämisessä. Keskeinen ongelma ruoka-apujärjestelmien muotoutumisessa on se säännönmukaisuus, että kerran

kolmannelle sektorille siirtynyttä vastuuta on vaikeaa siirtää enää muualle. (Riches 1997; Lambie-Mumford & Silvasti ym. 2020.) Ruokaturvattomuuden juurisyyt ovat kuitenkin köyhyydessä, joten ruoka-apua tarjoamalla ainoastaan paikataan sosiaaliturvan aukkoja (Ohisalo 2017).

Akateemisen maailman kiinnostus ruokaturvattomuutta kohtaan on merkinnyt sen moniulotteisempaa ymmärtämistä ja sitä koskevien tutkimusaineistojen kehittymistä. Kansainvälisesti vertailukelpoisia aineistojen kehittyminen on mahdollistanut ruokaturvattomuuden vaikutusten tutkimisen erilaisissa yhteiskunnallisissa konteksteissa. (Coates, 2013; Ashby ym. 2016) Sosiaalitieteellisessä tutkimuksessa on kiinnitetty huomiota ruokaturvattomuuden riskitekijöihin ja ruokaturvattoman väestön hyvinvointiin (esim. Grimaccia & Naccarato 2019; Garratt 2020). Tutkielman lähtökohtana on, että ruokaturvattomuus perustuu materiaalisille olosuhteille, mutta on merkittävä psykologisen kuormituksen lähde. Subjektiiivinen hyvinvointi, joka kattaa yksilöiden arviot elämäntyytyväisyydestään ja tunnetiloistaan, tarjoaa täydentävän näkökulman. Maslow'n (1943) teoriaa mukaillen ajattelen, että ihmisen tarpeet muodostavat hierarkian, jossa alemmat tarpeet tulee tyydyttää riittävässä määrin – ei välttämättä täydellisesti – ennen kuin ihminen alkaa etsiä tyydytystä korkeammille tarpeille. Vaikka ruokaturvattomuuden ja subjektiivisen hyvinvoinnin välistä negatiivista suhteesta on jo tutkimusnäyttöä, sitä on tuotettu aina kontekstissa, jossa on vähintään mukana matalan tulotason maita (esim. Frongillo ym. 2017; 2019; Elgar 2021). Lisää näyttöä tarvitaan korkean tulotason alueilta, mukaan lukien Eurooppa, jossa taloudellinen eriarvoisuus ja nousevat elinkustannukset pahentavat edelleen ruokaan liittyviä vaikeuksia haavoittuvassa asemassa olevien väestöryhmien keskuudessa.

Ruokaturvattomuus ei todellisuudessa ole staattinen elinolosuhde, vaan ihmiset muuttavat käyttäytymistään sen uhatessa. Monet ihmiset lieventävät ruokaturvattomuutta tai välttävät sen kokonaan erilaisin tavoin. Näiden sopeutumistapojen ja niiden hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia on pidetty tärkeänä tutkimussuuntauksena. Erityisesti tahattomien ja haitallisten vaikutusten tutkimista on pidetty oleellisena, jotta ruokaturvaa ymmärrettäisiin paremmin (Gundersen & Ziliak 2018, 128). Tyypillisesti ihmiset pyrkivät hyödyntämään sopeutumisessa sosiaalista verkostoaan, jos mahdollista. Sosiaalisella tuella tarkoitetaan sosiaalisen verkoston tarjoamiksi psykologisiksi ja materiaalisiksi voimavaroiksi, jotka tukevat yksilön kykyä sietää stressiä (Cohen 2004, 676). Sosiaalisen tuen on huomattu voivan vaikuttaa subjektiiviseen hyvinvointiin ristiriitaisin tavoin, eikä yksiselitteistä tutkimusnäyttöä aiheesta ole löydetty (Finch ym. 1999, 585–595). Köyhissä perheissä läheisiltä saadun tuen on

havaittu aiheuttavan ristiriitaisia tunteita ja psykologista kuormitusta (Daly & Kelly 2015), mutta määrälliset tutkimukset, joissa aihetta on sivuttu, ovat tuottaneet ristiriitaisia tuloksia. Läheisiltä saatua tukea on pidetty sekä hyvinvointia heikentävänä (Bezuneh & Yiheyis 2020) että tukevana asiana (Holm ym. 2020).

Tässä tutkielmassa tarkastelen ruokaturvattomuuden ja muilta kotitalouksilta saadun taloudellisen tuen vaikutusta subjektiiviseen hyvinvointiin eurooppalaisissa kotitalouksissa. Analysoin EU-SILC 2018 kysely- ja rekisteriaineistoa määrällisin menetelmin. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla ruokaturvattomuuden hyvinvointivaikutuksia ja selvittää, toimiiko ruokaturvattomuus moderoivana tekijänä muilta kotitalouksilta saadun taloudellisen tuen ja subjektiivisen hyvinvoinnin välisessä yhteydessä. Tutkielma etenee seuraavasti. Luvussa 2 käsittelen ruokaturvan erilaisia määritelmiä ja liitän ne osaksi laajempaa köyhyystutkimuksen keskustelua. Kaiken kaikkiaan ruokaturvattomuus voidaan nähdä objektiivisena elinolosuhteena tai subjektiivisena kokemuksena ja se voi pitää sisällään määritelmiä sekä ns. absoluuttisista että suhteellisista köyhyiden näkökulmista. Tämän tutkielman kannalta olennaista on teoreettisen tarkastelun syventäminen ruokaturvattomuuden prosessimaisuuteen ja sen aiheuttamiin sopeutumiskäyttäytymisiin. Toisen luvun lopussa esittelen ruokaturvattomuuden riskitekijöihin ja esiintyvyyteen liittyviä tutkimustuloksia. Kolmannessa luvussa tarkastelen subjektiivisen hyvinvoinnin teoriaa onnellisuudesta sekä sosiaalisia tekijöitä, joiden on tutkittu olevan yhteydessä siihen. Subjektiivinen hyvinvointi lukeutuu niin sanottuihin onnellisuuden hybriditeorioihin, sillä se yhdistää kognitiivisen ja emotionaalisen elementin. Kolmannen luvun kaksi viimeistä lukua ovat johdatus tutkielman varsinaiseen tutkimusteoriaan: ruokaturvattomuuteen subjektiivisen hyvinvoinnin selittäjänä sekä sosiaalisen tuen hyvinvointivaikutuksiin. Neljännessä luvussa kuvaan tutkimusasetelmaa, minkä jälkeen seuraavat tulos- ja johtopäätösluvut.

2 Köyhyys ja ruokaturvattomuus Euroopassa

Riittävä ja asianmukainen ruoka on olennainen osa ihmisarvoista elämää. Ruokaturvan merkitys ihmisarvoiselle elämälle on tunnustettu ihmisoikeusjulistuksissa ja kansainvälisissä sopimuksissa. YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmallisen julistuksen 25. artiklan mukaan ”Jokaisella on oikeus elintasoon, joka on riittävä turvaamaan hänen ja hänen perheensä terveyden, hyvinvoinnin, ravinnon, vaatetuksen, asunnon, lääkintähuollon ja välttämättömän yhteiskunnallisen huollon osalta.” Euroopan unionin jäsenvaltioissa on sitouduttu takaamaan yksilöille mahdollisuus elää ihmisarvoista elämää. Tämä tarkoittaa, että vallitsevassa talousjärjestelmässä jokaisella on mahdollisuus saavuttaa tietty elintaso. Euroopan sosiaalisten oikeuksien pilarin kohdan 14 mukaan: ”Jokaisella, jolla ei ole riittäviä varoja, on oikeus riittäviin vähimmäistoimeentuloetuuksiin, joilla varmistetaan ihmisarvoinen elämä kaikissa elämän vaiheissa, ja työmarkkinoille ja yhteiskuntaan osallistumisen mahdollistavien tavaroiden ja palvelujen tosiasialliseen saatavuuteen.” Tätä taustaa ruokaturvan ylläpitämistä voi pitää tärkeänä sosiaalipoliittisena tavoitteena Euroopassa.

2.1 Ruokaturvan määritelmä ja sitä koskevat tieteelliset diskurssit

Gross ym. (2000) näkevät ruokaturvan sisältävän neljä ulottuvuutta, joita on kutsuttu myös ruokaturvan pilareiksi. Ensimmäinen pilari on ruoan määrä ja saatavuus (availability), jolla tarkoitetaan sitä, että ruoalle luotettava ja säännöllinen lähde. Saatavuus sisältää koko ruoantuotantoketjun tuottajalta jälleenmyyntiin ja siihen vaikuttavat kunkin valtion oma ruoantuotanto suhteessa tuontiin ja ruoan varastointi. Toinen pilari on ruoan saanti (access) eli mahdollisuus hankkia ruokaa, joka sisältää ajatuksen siitä, että ruoan on oltava saatavilla sosiaalisesti hyväksyttävillä keinoin. Saannilla (access) tarkoitetaan resursseja, joita ihmisillä on oltava ruoan hankkimiseksi ja siihen sisältyy esimerkiksi tulot, sosiaaliturva, ostovoima, kuljetus, ruoan hinta, markkinat ja kuljetus. Saatavuuden ja saannin ulottuvuuksien väliset erot ovat tärkeitä huomata niiden huonon suomeksi kääntymisen vuoksi. Kolmas pilari on ruoan hyödynnettävyys (utilization). Ruoan hyödynnettävyydellä tarkoitetaan keinoja, joilla yhteiskunnat turvaavat jäsenilleen riittävän ravitsevia ja turvallisia ruoka-aineita, ihmisten kykyä tehdä ravitsemukseensa vaikuttavia valintoja tarjolla olevien ruoka-aineiden joukosta sekä prosesseja, joita vaaditaan ruoka-aineiden muuttamiseksi syötävän ruoan muotoon. Neljäs pilari on jatkuvuus (stability), joka merkitsee ruoan tarjonnan ja muiden ruokaturvan

pilarien toteutumista yli ajan. Pilarit ovat hierarkkisia suhteessa toisiinsa eli järjestyksessä myöhemmin mainittujen pilarien toteutuminen edellyttää niitä edellä olevien pilarien toteutumista. Ruokaturva voi toteutua ainoastaan silloin, kun kaikki neljä pilaria pitävät sitä pystyssä. (Gross ym. 2000; Karttunen, Kihlström & Taivalmaa 2014, 16–19)

Kysymykseen siitä, mikä on ruokaturvan kannalta riittävä tai sopiva ruokavalio Euroopassa, ei ole yksiselitteistä vastausta. Asiantuntijoiden näkökulmasta riittävän vastauksen tähän tarjoavat eurooppalaiset ravitsemus- ja ruokasuositukset, joista Elena Carrillo-Álvarez ym. (2019) tekivät kirjallisuuskatsauksen. Euroopassa tärkeimmät ruokaryhmät ovat leipä, vilja, palkokasvit ja perunat; vihannekset; hedelmät; liha, kala ja kananmunat; maitotuotteet; rasva; ja nesteet. Vaikka maakohtaisiin ruokasuosituksiin sisältyvien pääruokaryhmien välillä ei ole juurikaan eroja, elintarvikkeiden tyypit ja suositellut määrät näissä pääruokaryhmissä vaihtelevat huomattavasti maittain. Nämä erot seuraavat selkeää maantieteellistä kaavaa, jonka voidaan ymmärtää lähinnä heijastavan kulttuuritaustaa ja ruoan saatavuutta. Myös eri maiden terveystieteelliset, ohjeen päivittämisen ajankohta ja erot kansainvälisten suositusten tulkinnassa voivat lisätä eroja. (Carrillo-Álvarez, & Penne ym. 2019.)

Ruokaturvaa yhteiskunnissa voi jäsentää myös ruokajärjestelmien kautta. Ruokajärjestelmä on ruoan tuotannon ja kulutuksen kokonaisuus, joka sisältää maatalousjärjestelmän, markkinoinnin, jalostuksen, kuljetuksen, hankinnan ja kulutuksen sekä niitä koskevan päätöksenteon ja instituutiot. Ruokajärjestelmä kuvaa keskenään yhteydessä olevia järjestelmiä ja prosesseja, jotka vaikuttavat ravitsemukseen, ruokaan, terveyteen ja maatalouteen. Ruokajärjestelmään kuuluvat kaikki prosessit ja infrastruktuuri, jotka liittyvät väestön ruokkimiseen. Ruokajärjestelmä toimii sosiaalisessa, poliittisessa, taloudellisessa, teknologisessa ja ympäristöllisessä kontekstissa. Ruokajärjestelmää voi kuvata myös ruokaketjuna maataloudesta elintarviketeollisuuden ja kaupan kautta kuluttajalle. (FAO 2021; Karttunen, Kihlström & Taivalmaa 2014; Maxwell & Slater 2003.)

Ruokaturva ja ruokaturvattomuus ovat toistensa vastakohdat. Kun ruokaturva ei toteudu, on kyse ruokaturvattomuudesta. Vaikka jaottelu ruokaturvan ja -turvattomuuden välillä tehdäänkin usein näin dikotomisesti, on tärkeää huomata, että ruokaturvattomuus itsessään pitää sisällään monenlaisia alakäsitteitä ja eroja sen vakavuudessa. Ruokaturvattomuudesta on esimerkiksi helppo muodostaa mielleyhtymä nälkään. Nälällä tarkoitetaan ruoan puutteen aiheuttamaa epämiellyttävää tai kivuliasta tunnetta. Nälällä voidaan tarkoittaa myös suurta ihmisryhmää koskettavaa nälänhätää. Nälässä eläminen saattaa johtaa aliravitsemukseen eli

tilaan, jossa ihminen ei saa ravinnostaan riittävästi energiaa tai ravinteita. Pitkään jatkuvalla aliravitsemuksella on monia terveydellisiä ja kehityksellisiä haittavaikutuksia ja pahimmillaan se voi johtaa kuolemaan. (WHO 2021.) Erityisesti Euroopan kontekstissa ruokaturvattomuudella tarkoitetaan usein muuta kuin laajamittaista tai pitkäkestoista nälkää.

Simon Maxwell (1996) osoittaa ruokaturvaa koskevien ajattelutapojen muuttuneen tavoilla, jotka eivät hänen mukaansa perustu vain metateoreettiseen keskusteluun vaan heijastavat ruokaturvaa koskevien ongelmien tosiasiallista luonnetta niitä kokevien ihmisten kokemuksissa. Kiinnostus globaalia ja kansallista tasoa kohtaan muodostui ruoan hinnan räjähdysmäisen maailmanlaajuisen kasvun seurauksena 1970-luvun alkupuolella. Vastauksena ruokakriisiin kansainväliset yhteisöt näkivät ruokajärjestelmien turvaamisen sekä riittävän tarjonnan ja varastojen varmistamisen eri tavoin. Ruokaturvattomuus ymmärrettiin pääasiassa globaalin tai kansainvälisen tason ilmiönä ja saatavuuden ulottuvuuden ongelmista johtuvana. Amartya Sen (1981) osoitti kuitenkin käänteentekevästi, että nälänhädästä kärsivillä alueilla oli usein riittävästi ruokaa saatavilla väestön ruokkimiseksi, mutta ihmisillä ei ollut mahdollisuuksia sen hankkimiseen. Ruoan kansallisen tason saatavuus ei Senin mukaan siis taannut yksilöllistä ruokaturvaa. Tämän havainnon seurauksena ruokaturvattomuuden jäsentäminen kohdentui kotitalous- ja yksilötasolle sekä saannin (access) ulottuvuuteen. (Maxwell 1996; Hadley & Crooks 2012, 73–74.)

Edellä mainitut painotukset ruokaturvaa koskevassa tieteellisessä keskustelussa ovat relevantteja edelleen, kuten Borch & Kjærnes (2016) osoittavat. Keskustelu voidaan jakaa kolmeen diskurssiin, jotka koskevat tuotantoa, kulutusta ja politiikkaa. Tuotannon diskurssi koskee tyypillisesti maataloustuotannon systeemejä sekä eläin- ja kasvitauteja. Siinä ruokaturvalla viitataan tuotantoon tarvittavien raaka-aineiden saatavilla oloon, huoltovarmuuteen sekä ruoantuotannon ja ympäristötavoitteiden välisten kysymysten ratkaisemiseen eli ympäristön kannalta kestävään ruoantuotantoon. Tuotannon diskurssi perustuu sille ajatukselle, että ruoantuotantoa uhkaavat erilaiset ympäristöön ja turvallisuuteen liittyvät tekijät kasvitaudeista ilmastonmuutokseen ja tehottomista ruoantuotantomenetelmistä aseellisiin konflikteihin. Kulutuksen diskurssin alla oleva tutkimus koskee ihmisiä ja määrittelee ruokaturvattomuuden edellä mainitun neliulotteisen määritelmän mukaisesti. Kulutuksen diskurssi koskee usein ruoan saavutettavuutta kuluttajien näkökulmasta, ja sitä oikeutetaan riskiryhmien tunnistamisen ja poliittisten toimien paremman kohdistamisen tarpeella. Kulutuksen diskurssissa ruokaturvattomuutta kuvataan objektiivisten mittareiden lisäksi usein myös subjektiivisena kokemuksena. Ruokaturvattomuuden syyn nähdään olevan

kuluttajan rajoittunut toimeentulo tai toimintakyky, joihin puolestaan nähdään vaikuttavan monet talouteen ja ruoan kuluttajahintoihin vaikuttavat tekijät. Ruokapolitiikan diskurssi keskittyy ruokaturvaan liittyvissä poliittisessa prosessissa käytettyihin ruokaturvan määritelmiin ja siihen, miten ne ovat muuttuneet ajan saatossa. Diskurssi pyrkii oikaisemaan ruokaturvan syihin liittyviä väärinkäsityksiä ja korostaa ruokaturvattomuuden vähentämisen tärkeyttä. Jotkut tutkijat väittävät ruokaturvan fokuksen siirtyneen ruoan saatavuudesta ja teknologioista kohti ruoan saavutettavuutta, oikeutusta (entitlement) ja poliittisia, taloudellisia sekä kulttuurisia tekijöitä, kun taas toiset väittävät käsitteen olevan edelleen läheisesti sidoksissa tuotantoon. (Borch & Kjærnes 2016 a.)

Ruokaköyhyys (food poverty) on ruokaturvattomuuden alakäsite. Käsitteillä ei ole merkittävää eroa. Ruokaköyhyyttä voi määritelmän mukaan olla esimerkiksi se, ettei yksilöllä ole varaa ylläpitää riittävää ja ravitsevaa ruokavaliota (Dowler, 1998) tai kyvyttömyyttä ylläpitää ravitsemuksellisesti riittävää ruokavaliota ja siitä johtuvia vaikutuksia terveyteen, kulttuuriin ja sosiaaliseen osallistumiseen (Friel & Conlon 2004, 120). Ruokaköyhyyden käsitettä käytetään erityisesti englanninkielisessä tutkimuksessa ja usein niitä käytetään ruokaturvattomuuden kanssa toistensa synonyymeina (Drew 2022, 3–6). Joissakin tilanteissa rinnastus on kuitenkin virheellinen. Ruokaturvattomuuden ja ruokaköyhyyden käsitteitä käytetään usein ja joskus virheellisesti toistensa vastineina. Toisin sanoen köyhyys ei aina merkitse ruokaturvattomuutta, eikä köyhyydeltä suojautuminen johda aina kotitalouden ruokaturvan toteutumiseen. Köyhissä kotitalouksissa elävillä voi olla keinoja, joilla ruokaturva taataan vähäisistä taloudellisista huolimatta ja paremmin toimeentulevissa kotitalouksissa ruokaturvattomuus voi olla seuraus muiden elinkustannusten tasosta. (Borch & Kjærnes 2016a, 137.) Ruokaköyhyyden käsite lienee suosituimpi ruokaturvattomuuden politiikkaa koskevassa tutkimusdiskurssissa. Osittain sen käytön taustalla on kritiikki, jonka mukaan riskinä on redusoida ilmiön tarkastelu vain ruokaa tai ruoantuotantoa koskevaksi sen sijaan, että huomioitaisiin köyhyyden ja ruokaan liittyvien kokemusten välinen suhde sekä sen taustalla olevat yhteiskunnalliset rakenteet (Lambie-Mumford & Silvasti 2020, 5–6).

Tässä tutkielmassa lähestyn aihepiiriä köyhyyden ja kulutuksen näkökulmasta, mutta käytän silti ruokaturvattomuuden käsitettä sen täsmällisemmän määritelmän ja laajemman hyväksynnän vuoksi. Näin ollen uskon, että ruokaturvattomuuden syvempi ymmärtäminen edellyttää joka tapauksessa köyhyyden määritelmien tuntemista.

2.2 Ruokaturvattomuus köyhyyttutkimuksen näkökulmasta

Köyhyyttä koskevassa tieteellisessä keskustelussa ruoan keskeinen rooli on ollut huomion kohteena jo pitkään ennen varsinaista ruokaturvan käsitteen muodostamista. Köyhyyttä koskevan tutkimuksen lähtökohta ja ensimmäinen valtavirtaistunut määritelmä pohjautuu Seebohm Rowntreen (1902) tutkimuksiin, jotka hän teki 1800-luvun lopun Yorkissa. Rowntree hyödynsi tutkimuksessaan tuoreimpia ravitsemustieteen löydöksiä ja määritteli kalorien perusteella ruokavalion, joka mahdollistaa kohtalaisen fyysisen työn. Sen jälkeen hän laski budjetin, joka mahdollisti ruokavalion noudattamisen sen aikaisen Yorkin alimpien hintojen mukaisesti ja lisäsi pienet rahasummat vaatteita ja lämmitystä varten. Rowntree katsoi tämän tulorajan alapuolelle jäävien kotitalouksien olevan köyhiä. (Bradshaw & Movshuk 2019, 43.) Tämän tapaista määritelmää köyhyydestä kutsutaan absoluuttiseksi. Se lähtee liikkeelle perusajatuksista, että on olemassa jokin tulojen minimi, jolla ihmisen fyysinen olemassaolo pystytään juuri ja juuri turvaamaan. Myöhemmin fyysisen olemassaolon edellytyksiä on laajennettu mm. puhtaaseen veteen, asumiseen ja terveyteen. (Kangas & Ritakallio 2008, 3.) Absoluuttinen köyhyyden määritelmä istuu kuitenkin Eurooppaan heikosti, tarkasteltiin sitä ruokaturvattomuuden näkökulmasta tai ei. Vuonna 2018 absoluuttisen köyhyysrajan eli 1,90 dollarin alapuolella eli Euroopassa ja Keski-Aasiassa yhteensä vain arviolta 5 miljoonaa henkilöä eli selvä vähemmistö kokonaisväestöstä (Maailmanpankki 2022). Vuonna 2021 maailman 800 miljoonasta aliravitsemuksessa elävästä vain murto-osa asui Euroopassa (FAO 2022). Toisaalta monet tutkijat ovat sitä mieltä, että absoluuttista köyhyyttä koskevaa mittaria ei ole olemassa. Kaikki toimenpiteet ovat enemmän tai vähemmän sosiaalisia ja kulttuurisia, enemmän tai vähemmän suhteellisia, korkeita tai alhaisia, enemmän tai vähemmän äärimmäisiä. Joka tapauksessa muualla maailmassa voi olla mahdollista ehdottaa köyhyyden määrittelemistä fyysisen olemassaolon perusteella, mutta Euroopassa sellaista ei todennäköisesti ole. (Bradshaw & Movshuk 2019, 44.)

Viime vuosikymmeninä Euroopassa köyhyyden on nähty olevan taloudellisten resurssien puutteesta johtuvaa sosiaalisen toimintakyvyn rajoittuneisuutta. Peter Townsendin (1979) mukaan yksilö, perhe tai ihmisryhmä on köyhä, kun heillä ei ole riittäviä resursseja hankkiakseen ruokavaliota, osallistua toimintaan ja omistaakseen elinoloja sekä mukavuuksia, joita pidetään tavanomaisina tai ainakin yleisesti hyväksytyinä siinä yhteiskunnassa, johon he kuuluvat. Köyhyyden puuttuminen tarkoittaa siis paitsi fyysisen toimintakyvyn turvaamista myös mahdollisuuksia osallistua, elää ja kuluttaa niin, että tarpeiden tyydytys täyttää tietyt ympäröivän yhteiskunnan mukaiset laatuvaatimukset (Kangas

& Ritakallio 2008, 3). Suhteellisen köyhyyden määritelmän on nähty haastaneen vallalla olleet näkemykset köyhyyden ajallisesta ja kontekstuaalisesta muuttumattomuudesta ja johti niin sanotusti köyhyyden uudelleen löytymiseen (Rosenfeld 2010). 1980-luvulta lähtien se on toiminut lähtökohtana köyhyyden tutkimukselle ja mittaamiselle Euroopassa ja monissa muissa kehittyneissä maissa. Ruokaturvattomuuden tutkimuksen saralla suhteellisen köyhyysmääritelmän valtavirtaistuminen johti mittaamisen painopisteen siirtymiseen objektiivisista mittareista subjektiivisiin (Maxwell 1996, 158–160).

Townsend (2010) valaisee suhteellisen köyhyyden merkitystä teen juomisella. Teellä on hyvin pieni ravitsemuksellinen arvo, joten se ei edesauta fyysisen olemassaolon edellytyksiä. Teen juominen on kuitenkin yleinen tapa Iso-Britanniassa ja Townsend argumentoi sen olevan välttämätön osa yhteiskunnassa yleisesti hyväksyttyä tapaa elää. Ihmiset ovat kasvaneet mieltämään teen juomisen osaksi normaalia tapakulttuuria ja odottavat sen olevan osa normaalia päiväjärjestystä. Näin se voi olla psykologisesti välttämätöntä hieman kuin riippuvuutta muodostavan aineen tavoin. Teen juomisen välttämättömyys ilmenee myös sosiaalisissa tilanteissa. Esimerkiksi vieraan saapuessa kylään, on tavallista, että hänelle tarjotaan teetä. Jossakin toisessa yhteiskunnassa hän voisi valmistaa kahvia tai avata pullon viiniä, mutta Britanniassa tarjotaan teetä. Pienten lahjojen ja palvelusten vastavuoroinen antaminen ja niistä nauttiminen on yksi tärkeimmistä tavoista, joilla yksilö ylläpitää sosiaalisia suhteitaan. (Townsend 2010, 92–93) Taloudellisista resursseista johtuva teen puute siis rajoittaa yksilön tai kotitalouden sosiaalista toimintakykyä, vaikka se ei heikennäkään heidän fyysisen olemassaolon edellytyksiään.

Townsendin lähtökohtia on kritisoitu siitä, että köyhyys on perusolemukseltaan aina suhteellista. Stein Ringenin (1988) mukaan tämä johtuu siitä, että köyhyys määritellään kunkin yhteiskunnan sisäisesti ja siellä vallitsevien käsitysten ja tapojen mukaisesti, ja että kukaan ei ollut ennen Townsendiäkään ennen esittänyt mitään muuta. Ringen ei pidä hänen ajatuksiaan alkuperäisinä ja osoittaa, että kirjoittajat jo ennen häntä ovat esittäneet köyhyyden sisältävän suhteellisia käsityksiä. Esimerkiksi Adam Smithille (1976) köyhyys merkitsi elämistä poiketen maassa yleisesti hyväksyttynä pidetystä tavasta ja Rowntreelle elämistä ilmeisessä puutteessa ja kurjuudessa. Tästä näkökulmasta absoluuttista määritelmää köyhyydestä ei alun alkaenkaan ollut ja suhteellista määritelmää voisi pitää argumentatiivisena olkiukkona. (Ringen 1988.) Goedeme ja Rottiers (2011) kokoavat köyhyyteen liittyvää akateemista keskustelua yhteen ja vievät absoluuttisuuden ja suhteellisuuden suhteen problematisoinnin vielä pidemmälle. Ensinnäkin heidän mukaansa

nk. absoluuttiset köyhyysmääritelmät pitävät aina sisällään suhteellisia elementtejä. Kriittinen ero niin kutsuttujen absoluuttisten ja suhteellisten määritelmien välillä on se, että absoluuttisissa määritelmissä köyhyysraja ei suoraan viittaa elintason yhteiskunnassa, jossa elää. Siitä huolimatta yhteiskunnallinen konteksti on otettava huomioon näiden määritelmien mittaamisessa. On hyvin vaikeaa määrittää 'objektiivista' minimiä, joka todella olisi sovellettavissa pitkällä aikavälillä tai jopa hyvin erilaisten väestöryhmien välillä. Samalla tavalla kansainväliset erot sosiaalisessa, ilmastollisessa, biologisessa ja taloudellisessa kontekstissa ovat tärkeitä tekijöitä, jotka on otettava huomioon 'absoluuttisia' köyhyden määritelmiä operoidessa. Toiseksi suhteelliset määritelmät eivät Goedemen ja Rottiersin mukaan välttämättä ole todella suhteellisia. He kiinnittävät huomiota siihen, miten suhteellinen köyhyysmääritelmä viittaa siihen, että köyhiä voi olla vain se osa väestöstä, joka elää yleisesti hyväksytyjen elintapojen ulkopuolella. Näin ollen Townsendin köyhyden määritelmän mukaan yleinen nälänhätä voidaan kuvitella seuraavasti: kaikki nälkää näkevät voivat olla köyhiä, koska nälkä on vastoin laajasti hyväksytyjä elinolosuhteita ihmisen kannalta. Nälänhätä ei todennäköisesti tule hyväksyttäväksi elintavaksi, vaikka se vaikuttaisikin kaikkiin kansalaisiin. Toisin sanoen köyhyden määritelmät, jotka on merkitty 'suhteellisiksi' määritelmiksi, sisältävät absoluuttisen käsityksen materiaalin puutteesta, mutta muotoilevat sen uudelleen suhteellisiksi termeiksi. Köyhyys ei aina osoita tilanteita, joissa köyhät syövät vähemmän kuin muut, vaan joskus myös tilanteita, joissa köyhät syövät vähemmän kuin mitä yleisesti heidän hyväksytään syövän. Tutkijat jatkavat, että yhteiskunnallisen kontekstin huomioon ottaminen köyhyden mittaamisessa on tärkeää, mutta hyväksyttävän elintason ei ole välttämätöntä perustua yhteiskunnassa yleisesti hyväksytyyn tapaan elää, vaan se voi perustua myös joillekin muille ihanteille. Näin ollen tutkijat esittävät, että hyödyllistä eroa absoluuttisten ja suhteellisten köyhyden määritelmien välillä ei voi tehdä. (Goedeme & Rottiers 2011.) Köyhyden määrittelemisen pelkääntään absoluuttiseksi tai suhteelliseksi on siis selvästi ongelmallista. Suhteellinen köyhyys ei kerro koko totuutta köyhyydestä ja estää näkemästä tärkeitä ilmiöitä osana köyhyyttä (Gaisbauer, Schweiger & Sedmak 2019).

Tämän keskustelun valossa on siis selvää, että ruokaturvattomuuttakaan ei tulisi mieltää puhtaasti absoluuttisena tai suhteellisena ilmiönä. Ruokaturvattomuutta voi jäsentää monin tavoin, mutta useimmat määritelmät lähestyvät sitä materiaalisen ja sosiaalisen ulottuvuuden kautta. Materiaalisen ulottuvuuden ruokaturvattomuus johtuu ruoan määrästä (esim. yksilön liian vähäinen ruoan saanti, kotitalouden puutteelliset ruokavarastot) tai laadusta (esim.

ravitsemuksellisesti puutteellinen ruokavalio, käyttötarkoitukseen sopimattoman ruoan käyttäminen). Sosiaalinen ulottuvuus merkitsee poikkeamista ruokaa koskevista sosiaalisista ja kulttuurisista normeista, eli esimerkiksi kulttuurisesti sopivana pidetyistä ruoista tai ruokailu rytmeistä sekä ruokaan ja ruokailuun liittyvistä sosiaalisista käytännöistä vaille jäämistä. (Tarasuk 2001, 8–11; O’Connell & Brannen 2021, 36–39.) Jako materiaaliseen ja sosiaaliseen näyttää pintapuolisesti tarkasteltuna vastaavan absoluuttisen ja suhteellisen köyhyyden mukaista logiikkaa, jolloin materiaalisesti ymmärrettynä ruokaturvattomuus merkitsisi nälkää ja sosiaalisesti puolestaan ulkopuolisuuden kokemusta. Materiaalisen ja sosiaalisen ulottuvuuden raja on kuitenkin epäselvä, kun sitä tarkastelee lähemmin. Materiaalista ulottuvuutta ei voi määritellä ilman sosiaalista, ja päinvastoin.

Teoreettisen lähestymistavan ohella suhteellinen köyhyyskäsitteys edellytti köyhyyden mittareiden uusimista. Townsend esitti lopulta suhteellisen köyhyyden mittaamisen perustuvan kahdelle tekijälle: suhteelliselle tuloköyhyydelle ja aineelliselle puutteelle. Suhteellinen tuloköyhyys merkitsee tiettyä rajaa suhteessa väestön keskituloihin, esimerkiksi EU-tilastoinnissa 60 prosenttia mediaanitulosta. Pelkät tulot ovat kuitenkin epäsuora ja monista syistä riittämätön elintason indikaattori, joka voi johtaa virheellisiin johtopäätöksiin köyhyyden kohdentumisesta (Bradshaw & Movshuk 2019). Niinpä Townsend täydensi mittariaan laatimalla listan asioista, joita ilman kenenkään ei hänen ajatustensa mukaan pitäisi elää. Näitä kutsutaan aineellisen puutteen indikaattoreiksi. Hän piti köyhinä niitä vastaajia, joilta puuttui kolme asiaa. Mack & Lansley (1985) kehittivät aineellisten puutteiden listaa tekemällä siitä konsensuaalisen eli väestön laajasti hyväksymän, kuten suhteellisen köyhyyden määritelmä edellyttää. He sisällyttivät listaan vain ne, yli puolet väestöstä pitivät välttämättömyyksinä, joita ilman sen päivän Iso-Britanniassa ei tulisi elää. Eurostat on myöhemmin kehittänyt tältä pohjalta aineellisen puutteen indeksin, joka määräytyy 13 puutteen perusteella (Guio ym. 2009; 2012).

Ringen (1988) jakaa köyhyyden määritelmät epäsuoriin ja suoriin. Epäsuoran määritelmän mukaan köyhyyttä ilmenee, kun kotitalouden resurssit eivät riitä jonkin tietyn minimikulutustason saavuttamiseen. Suoran määritelmän mukaan kotitalouden tosiasiallisen elintason voidaan todeta olevan niin merkittävästi yleisesti tyydyttävänä pidetyn minimitaso alapuolella, että he eivät pysty elämään yhteisössään tavallisena pidetyllä tavalla. Vaikka molemmat määritelmät pyrkivät vangitsemaan saman ilmiön olemuksen, niiden välisillä eroilla on erityinen merkitys köyhyyden mittaamiselle. Epäsuorat mittarit perustuvat resursseihin eli usein tuloihin ja suorat mittarit toteutuneeseen elintasoon tai kulutukseen.

Suoraan ja epäsuoraan jakamisen etuna on sen tarjoama selkeys erottamalla sen köyhyyden tasoihin liittyvistä kysymyksistä, jotka monimutkaistavat köyhyyden määrittelyä vaikkakin ovat olennaisia köyhyyden paikantamisessa. (Ringén 1988) Tämä jako toimii myös ruokaturvattomuuden mittaamisen.

Viime vuosina ruokaturvattomuuden epäsuoraa mittaamista on kehitetty viitebudjettien menetelmällä. Viitebudjetit ovat suuntaa antavia laskelmia, jotka osoittavat, kuinka paljon rahaa tarvitaan tietyssä maantieteellisessä ja kulttuurisessa kontekstissa sekä tietynä ajankohtana tietyn elintason saavuttamiseksi. Laskelmissa otetaan huomioon kotitalouden rakenne. Tavaroiden ja palveluiden valinnalla sekä niiden hinnoitteluun liittyvillä valinnoilla hyödykekori voidaan asettaa kuvaamaan mitä elintasoa tahansa. Viitebudjettia rakennettaessa keskeisiä kysymyksiä ovatkin mihin elintasaan ja kenelle budjetin tulisi riittää. (Bakkum ym. 2022.) Tanskalaisessa tutkimushankkeessa ruokaturvattomuudesta on käytetty nimitystä kotitalouden ruokabudjettirajoite. Ruokabudjettirajoitteet ovat merkittäviä tilanteessa, jossa kotitalous joutuu haluamattaan ostamaan halvempaa ruokaa sen takia, että rahat riittäisivät muihin menoihin eikä ruoan riittävyttä ole voitu kaikkina aikoina varmistaa. Tällainen rajoite osoittaa, että kotitaloudessa on jouduttu hankkimaan huonommin jäsenten mieltymyksiin tai tarpeisiin sopivaa ruokaa. (Nielsen ym. 2015, 432.)

Toinen ruokaturvattomuuden epäsuoraindikaattori on ruoka-apun tarve. 1980-luvulta alkaneen kansainvälisen kehityksen myötä yhä yleisempää on, että Euroopan maissa ruokaturvaa ylläpitää viimesijaisesti hyväntekeväisyyteen perustuva ruoka-apu (Riches 1997). Ruoka-apua annetaan elintarvikkeiden ja valmiiden aterioiden muodossa. Käytännössä jakaminen voidaan tehdä monella tavalla ja nimityksiäkin on monia. Erityisesti kansainvälisessä keskustelussa elintarvikkeiden jakamiseen perustuvia jakopisteitä kutsutaan ruokapankeiksi (food bank). Ruokapankit keräävät, varastoivat ja jakavat hävikki- ja ylijäämäruokaa joko suoraan ruokaavun käyttäjille tai muille ruoka-apua antaville organisaatioille (Riches 1986, 16). Suomalaisempi nimitys ruokapankeille on leipäjono. Soppakeittiöissä ja yhteisruokailuissa ruoka-apun järjestäjä valmistaa aterioita, jotka syödään paikan päällä. Ruoka-apua kuvaavan sanaston monipuolisuus on vaikuttanut siihen, että muutamakymmenvuotisesta sosiaalitieteellisestä tutkimusperinteestä huolimatta sitä koskeva käsitteistö ei ole täysin vakiintunutta (Lambie-Mumford & Silvasti 2020, 4).

Ruokaa ja syömistä voi jäsentää monin tavoin esimerkiksi käyttäytymisen näkökulmasta kautta. Joseph Deutsch ja Anne-Catherine Guio ym. (2015) vertasivat missä järjestyksessä

eurooppalaiset luopuivat heidän käytössään olevista aineellisista hyödykkeistä, kun heidän taloudelliset resurssinsa pienenevät. Tutkijat selvittivät järjestyksen ensin kussakin EU-27-maassa kansallisella tasolla ja havaitsivat maiden välillä riittävää samankaltaisuutta kaikkia maita koskevan järjestyksen esittämiseksi. Proteiinipitoinen ateria oli listan häntäpäässä. Ennen ruokaa eurooppalaiset luopuvat mm. viikon pituisesta lomamatkasta, odottamattomiin kuluihin varautumisesta, vanhojen huonekalujen korvaamisesta, vapaa-ajan aktiviteeteista ja kuluneiden vaatteiden korvaamisesta uusilla. 13:n hyödykkeen listassa vain viisi meni proteiinipitoisen aterian edelle ja niihin sisältyi mm. kodin lämmitys sekä viimeisenä sopivankokoiset kengät. (Deutsch & Guio ym. 2015, 730.) Tulos on ruokaturvattomuuden suhteen vain suuntaa antava, mutta kuvaa hyvin sitä, millaisia muutoksia eurooppalaisen ihmisen elämässä tapahtuu ennen ruoan määrästä tinkimistä.

Kathy Radimerin ym. (1990; 1992) mukaan ruokaturvattomuus on hallittu prosessi (managed process). Tällä he kuvaavat haastattelututkimuksessa muodostamaansa havaintoaan siitä, että vaikka ruokaturvattomuuden ilmenemismuodoissa on kotitalouskohtaisia eroja, yleisellä tasolla sen voi kuvata etenevän säännönmukaisesti. Toisin sanoen ruokaturvattomuuden vakavoituessa tietynlaiset kokemukset tai toimintatavat ovat todennäköisempiä. Karkeimmin eriteltynä tämä merkitsee siirtymistä subjektiivisen kokemuksen tasolta käyttäytymisen tasolle. Ihmiset eivät ole äkillisten tapahtumien passiivisia uhreja, vaan vastaavat niihin riskeihin, joita he kohtaavat päivittäisessä elämässään. Tutkimuksessa tämä näkyi siten, että kotitalouksien toimeentulon ollessa uhattu tai heikentynyt he kokivat ensin huolta ruoan saannista ja pyrkivät eri keinoin pitämään siitä huolta. Tilanteen jatkuessa kotitalouksissa päädyttiin kuitenkin tinkimään ruoasta, ensin sen laadusta ja viimeisenä määrästä. (Radimer ym. 1990; 1992.) Yhdistyneiden kansakuntien elintarvike- ja maatalousjärjestö (FAO) ja Yhdysvaltain maatalousministeriö (USDA) ovat luoneet ilmiön syvyyden kuvaamiseksi standardoituja mitta-asteikkoja, jotka perustuvat subjektiivisiin kokemuksiin ja sisältävät pääpiirteittäin samanlaiset määritelmät ja indikaattorit. Mitta-asteikot etenevät kolmella päätasolla lievistä vakavaan ruokaturvattomuuteen. Lievän ruokaturvattomuuden kotitalouksissa ruokaturva saattaa vielä tosiasiallisesti toteutua, mutta ruoan riittävyyden epävarmuus aiheuttaa huolta tai ahdistusta. Keskitasolla ruokaturvattomuus merkitsee huonolaatuisempaa ja yksitoikkoista ruokavaliota tai ruokavaliota, joka on ruokailijalle itselleen epämieluisa tai epäsopiva. Vakavasti ruokaturvattomat kotitaloudet kärsivät toistuvasti aterioiden väliin jättämisestä, riittämättömästä ateriakohtaisesta ruoan saannista ja nälästä. (FAO 2018, USDA 2021.)

Alan Warde (2016) tarkastelee syömistä käytännön toiminnan näkökulmasta. Käytännöllä hän tarkoittaa toistuvia prosesseja, joissa ihmiset tekevät syömiseen liittyviä toimintoja ja joiden pohjalta syntyy vakiintuneita tapoja tehdä syömiseen liittyviä asioita. Käytännön toiminta pohjautuu ihmisen mieltymyksille ja taipumuksille toistaa aiemmin opittua tai omaksuttua käyttäytymistä. Niitä ohjaavat mm. rutiinit, sosiaaliset verkostot, ympäristöstä saatavat vihjeet ja sosiaalisten instituutioiden, jotka vahvistavat käsityksiä oikeista toimintatavoista. Käytäntö on siten yksilön sisäistämä kyky toimia tietyssä tunnistettavassa tilanteessa soveltamalla aiemmin omaksuttua toimintamallia, jonka hän uskoo kokemuksensa perusteella toimivan tilanteessa. Warde pitää syömiseen liittyvien käytäntöjen keskeisinä elementteinä sosiaalisia suhteita, ruoan valintaa ja kehollista käyttöä. (Warde 2016, 149–150.) Sosioekonomiset tekijät vaikuttavat ihmisten ruokakäytäntöihin merkittävästi tottumuksia ja taloudellisin keinoin toteutettavissa olevien käytäntöjen määrää säätelemällä. Tämä on nähtävissä esimerkiksi ruokavaliossa siten, että parempi koulutus ja korkeammat tulot ovat yhteydessä laadukkaampaan ruokavalioon ja yhteyden on havaittu monissa tutkimuksissa havaittu olevan lineaarinen eli positiivinen myös köyhyystason yläpuolella ja siten korkeampien sosioekonomisten asemien välillä (Ovaskainen, Kosola & Männistö 2013; Darmon & Drewnowski 2008).

Yksi näkökulma ruokaturvaan on, että se ilmenee muutoksina kotitalouden ruokakäytännöissä. Tapoja hallita ruokaturvattomuutta on tutkittu selviytymisstrategioiden (coping) ja sopeutumiskeinojen (adaptation) viitekehyksissä (esim. Holm ym. 2020). Kotitalouksien tavat reagoida ruokaturvattomuuteen ovat yksilöllisiä, mutta hallitun prosessin hypoteesin mukaisesti niiden on esitetty noudattavan tiettyjä säännönmukaisuuksia, kuten ruoan laadun ja määrän vähentämistä etenkin kotitalouksien naisten toimesta (Radimer 1992). Toisaalta sopeutuminen voi tapahtua myös keinoin, jotka ovat epäsuoremmin yhteydessä ruoan määrään ja ravitsemukseen. Tavanomaisia sopeutumiskeinoja ovat esimerkiksi vähemmän mielekkäiden ruokien syöminen, annoskoon pienentäminen, rahan lainaaminen ruokaa varten, aterian väliin jättäminen ja kokonaisen päivän ruokailujen väliin jättäminen (Maxwell 1996). Nielsen ym. (2015) havaitsivat tanskalaisten kotitalouksien ruokakäytäntöjen muutoksien tapahtuvan ostosten, ruoanlaiton ja ruokailukokemusten aloilla. Ostoksien tekemisessä muutokset tehtiin vaihtamalla ruokakauppaa edullisempaan ja suosimalla halvempia ruoka-aineita. Ruoanlaitossa korostui tähteiden hyödyntäminen ja ruoan ”venyttäminen” sekä halpojen ja täyttävien ruoka-aineiden käyttäminen ruoanlaitossa. Syömiskokemuksissa muutokset merkitsivät kompromissien tekemistä annosten makua

koskien, ulkona syömisen vähentäminen ja vieraiden kutsumisen vähentäminen. (Nielsen ym. 2015.)

2.3 Kotitalouksien ruokaturvattomuuden esiintyvyys ja riskitekijät Euroopassa

Ruokaturvattomuuden esiintyvyydestä Euroopassa on vaikeaa muodostaa yksiselitteistä kuvaa. Yksi syy tälle on se, että koska ruokaturvattomuutta ei olla perinteisesti pidetty kehittyneiden läntisten maiden ongelmana, se on ilmiönä vähäisesti tilastoitu ja tutkittu ilmiö. Esimerkiksi Ruotsissa aihetta on tutkittu todella niukasti ja Saksassa tutkijat ovat esittäneet ruokaturvattomuuden olevan poliitikkojen vähättelemä ja sosiaaliturvajärjestelmässä liian vähän huomiota saava ongelma (Rost & Lundälv 2020; Pfeiffer ym. 2011). Toisaalta esimerkiksi Iso-Britanniassa aihe on saanut merkittävää akateemista ja poliittista huomiota tällä ja viime vuosikymmenellä (Lambie-Mumford & Loopstra 2020, 191). On esitetty, että ruokaturvattomuutta pidettäisiin ensisijaisesti yksilöllisesti ilmenevänä ja yksilöiden kantamana ilmiönä sen sijaan, että se olisi yhteiskunnan osoittama ja seuraama ongelma, johon pyrittäisiin aktiivisesti puuttumaan (Dowler & Lambie-Mumford, 2015, 1). Saatavilla oleva tutkimustieto kertoo ruokaturvattomuuden kuitenkin olevan rakenteellinen ongelma. Tästä kertovat esimerkiksi lähestymistavat, joilla ruokaturvattomuutta on tutkittu. Ruokaturvattomuuden neljästä ulottuvuudesta suurimman huomion on saanut saatavuuden ulottuvuus ja ihmisten toimeentulo (Ashby ym. 2016).

Kattavimman yleiskuvan ruokaturvan toteutumisesta antaa viitebudjettitutkimus. Viitebudjetit eivät kerro ruoan kulutuksesta, mutta ne kertovat vähintäänkin ketkä ovat riskissä kokea ruokaturvattomuutta riittämättömän toimeentulon takia. Hirvonen & Bai ym. (2020) tarkastelivat terveellisen ja ekologisesti kestävä EAT-Lancet viiteruokavalion saatavuutta suhteessa paikallisiin ruoan hintoihin 159 maassa. Tutkijat vertasivat ruokavalion hintaa sekä kotitalouskohtaisia tuloja eri maissa ja totesivat, että 99 prosentilla korkeatuloisimpien maiden kotitalouksista on varaa terveellisen ja aktiivisen elämän mahdollistavaan ruokavalioon. (Hirvonen ym. 2020.) Tulosta on kuitenkin syytä epäillä, sillä tutkijat eivät ottaneet budjetissaan huomioon muista olennaisista hyödykkeistä ja palveluista aiheutuvia kuluja. Uskottavamman kuvan vastaavilla keinoilla tarjoavat Tess Penne ja Tim Goedemé (2021), jotka tarkastelivat riittääkö kaupunkialueilla asuvien eurooppalaisten kotitalouksien toimeentulo terveelliseen ruokavalioon asumisen ja muiden olennaisten kulujen jälkeen.

Tutkijat tekivät tämän hyödyntämällä kullekin maalle luodun viitebudjetin hintoja kotitalouksien tuloihin ennen ja jälkeen asumiskulujen huomiointia sekä huomioimalla vaikutuksissa myös muut olennaiset kulut, jotka he arvioivat laskennallisesti viitebudjetin pohjalta. Lähestymistavasta riippumatta maiden välillä on suuria eroja ja kaikissa maissa pelkkä asumiskulujen huomioiminen lisää ruokaturvattomien määrää, joissakin maissa moninkertaistaen sen. Tulosten perusteella 16 maassa 24:stä vähintään kymmenen prosenttia väestöstä elää riskissä kokea vaikeuksia saada rahat riittämään terveelliseen ruokavalioon. Riskiryhmien osuus vaihtelee muutamasta prosentista Kreikan, Romanian ja Bulgarian yli 45 prosenttiin väestöstä. (Penne & Goedemé 2021.) Tuloihin perustuvia tutkimustuloksia tarkastellessa on syytä muistaa se, että niissä indikaattorit lasketaan vuosikeskiarvojen perusteella, eivätkä siten tunnista lyhytaikaisempia toimeentulon vajauksia ja äkillisiä menoja, jotka voivat myös aiheuttaa vakavaa ruokaturvattomuutta (Bjorch & Kjaernes 2016, 137).

FAO:n (2022) mukaan Euroopassa ruokaturvattomuutta vuonna 2021 koki 7,8 prosenttia väestöstä, joista vakavaa ruokaturvattomuutta vajaa neljännes. Euroopan sisäisesti ruokaturvan toteutumisessa on kuitenkin suurta vaihtelua. Itä- ja Etelä-Euroopan väestöstä selvästi suurempi osa kokee ruokaturvattomuutta kuin Länsi- ja Pohjois-Euroopassa väestöstä. Eri mittareilla saadut tulokset viittaavat siihen, että akseleiden välillä olisi moninkertainen (FAO 2022; Davis & Geiger 2017). Loopstra (2020) toteaa FAO:n vuoden 2019 tilastojen perusteella yksittäisten maiden ruokaturvattomuuden aste vaihtelee Euroopassa välillä 3,1–20 %, mutta ei erittele maakohtaisia lukuja. Joissakin maissa kansallisia aineistoja on kerätty. Borch & Kjærnes (2016 b) järjestivät Pohjoismaissa ruokaturvaan liittyvän verkkokyselyn, joka viittaisi ruokaturvattomuuden maakohtaisen esiintyvyyden vaihtelevan 1–4 prosentin välillä ja olevan korkein Suomessa. Toisaalta yksityiskohtaisemmalla ja luotettavammalla aineistolla tehty tutkimus osoittaa Tanskassa ruokaturvattomuuden esiintyvyyden olevan noin kahdeksan prosenttia, joista yli neljännes on vakavaa ruokaturvattomuutta (Lund ym. 2018). Ranskassa puolestaan aikuisväestöstä noin 12 prosenttia kokee ruokaturvattomuutta (Bocquier ym. 2015). Lukuja voi verrata esimerkiksi Yhdysvaltoihin, jossa ruokaturvattomuutta oli vuonna 2021 kokenut 10,4 prosenttia väestöstä, joista vakavaa ruokaturvattomuutta noin kolmannes (Coleman-Jensen ym. 2022).

Ruokaturvattomuutta kokevilla kotitalouksilla on useimmiten pienet tulot. Tämä yhteys on havaittu poikkeuksetta eri puolilla maailmaa tehdyissä tutkimuksissa riippumatta yhteiskunnan rakenteellisista tekijöistä (esim. Grimaccia & Naccarato 2019; Besora-Moreno ym. 2020; Garratt 2020; Coleman-Jensen 2021). Yhdenmukaista vastaavuutta tuloilla ja

ruokaturvattomuudella ei silti ole. Kyselyaineistojen ja tulosten perusteella on havaittu esimerkiksi, että kaikki köyhyysrajan alapuolella elävät kotitaloudet eivät koe ruokaturvattomuutta vaan hiljattain tapahtuneilla toimeentuloa heikentävillä muutoksilla, kuten työpaikan menettämällä tai kotitalouden jäsenmäärän kasvamisella, on merkittävämpi ruokaturvattomuuden kokemisen todennäköisyyttä lisäävä vaikutus (Rose 1999). Vaikka työttömyys lisää riskiä, se ei kuitenkaan itsessään selitä tulojen yhteyttä ruokaturvattomuuteen. Esimerkiksi Suomessa ruokaturvattomuuden havaittiin olevan yleistä työssäkäyvien keskuudessa palvelualojen työntekijöille suunnatun kyselyn perusteella (Walsh ym. 2022). Euroopan tasolla ruokaturvattomuuden riski onkin korkeampi sosiaalietuuden saajilla. Garrattin (2020) mukaan minkä tahansa sosiaalietuuden saaminen lisää ruokaköyhyyden todennäköisyyttä 12 prosentilla ja mitä tahansa ansiotyön ulkopuolella olemisen perusteella maksettavia sosiaalietuuksia saavat olivat 35 prosenttia todennäköisemmin ruokaköyhiä kuin ne vastaajat, jotka eivät saaneet mitään sosiaalietuuksia. Vanhuuseläkkeiden ja perhe-etuuksien kohdalla ei löytynyt tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. Kansalliset etuusmenot eivät tutkimuksen olleet yhteydessä ruokaköyhyyden tasoon eli korkeampitasoiset etuudet eivät vähennä ruokaköyhyyttä tilastollisesti merkitsevällä tavalla. (Garratt 2020.) Toisaalta on viitteitä myös siitä, että korkeampi sosiaaliturva suojaa ruokaturvattomuudelta (Davis & Baumberg-Geiger, 2017; Penne & Goedeme 2021)

Heikko toimeentulo on siis merkittävin riskitekijä ruokaturvattomuudelle, mutta ei ainoa. Kuten edellisessä alaluvussa toin esiin, ihmiset tukeutuvat sosiaaliin suhteisiinsa kohdatessaan ruokaturvattomuutta, joten vähäisempi läheisiltä saatava tuki voi merkitä suurempaa riskiä kokea ruokaturvattomuutta. Esimerkiksi yksinäisyyden ja läheisiltä saatavan tuen puutteen on havaittu lisäävän todennäköisyyttä kokea ruokaturvattomuutta (Burriss ym. 2021). Iän itsensä yhteys ruokaturvattomuuteen ei ole yksiselitteinen, mutta tutkimuskirjallisuudessa on tarkasteltu yhtäältä lapsiperheköyhyyden takia lapsiin kohdistuvia ja ikääntymisen tuottamia ruokaturvattomuuden riskitekijöitä (esim. Garratt 2020; Leroux ym. 2020). Ruokaturvattomuuden esiintyvyydessä on ero myös sukupuolien välillä. Naisilla on kaikkialla maailmassa suurempi todennäköisyys kokea ruokaturvattomuutta. Sukupuolten välisen eron merkittävyys vaihtelee eri maanosien välillä ja ruokaturvattomuuden vakavuudessa. EU-maissa naisilla on 4,7 prosenttipistettä suurempi todennäköisyys kokea ruokaturvattomuutta. Suurimman osan sukupuolten välisestä erosta ruokaturvattomuudessa selittävät kuitenkin sukupuolten väliset erot kotitalouksien tuloissa, koulutustasossa ja sosiaalisissa verkostoissa. (Broussard, 2019.) Toisaalta naisten voidaan nähdä olevan

suurimmassa riskissä kotitalouden sisäisen ruokaturvattomuuden jakautumisessa. Naisten on toistuvasti havaittu esimerkiksi vähentävän omaa ruoan saantiaan turvatakseen muiden kotitalouden jäsenten ruoan saannin (esim. Radimer 1992; Tarasuk 2001). Erityisesti erilaisissa ruokaturvattomuuden vähentämiseen tähtäävissä politiikkahankkeissa ruokaturvattomuuden syytä on etsitty myös hyödynnettävyyden ulottuvuudesta, eli esimerkiksi ihmisten ruoanlaittotaidoista. Ruokaturvattomuudessa elävät kokevat kuitenkin tietojen ja taitojensa olevan riittäviä oman ravitsemuksensa turvaamiseen. (Garthwaite ym. 2015, 43.)

3 Onnellisuus ja subjektiivinen hyvinvointi

Onnellisuudesta on mahdotonta tiivistää yksiselitteistä määritelmää. Yksinkertaistamista vaikeuttaa onnellisuus-sanon monimerkityksellisyys sekä sen läheisten ja rinnakkaisten käsitteiden suuri määrä. Ongelman tunnustivat jo antiikin filosofit, esimerkiksi Aristoteleen mukaan ”jotkut samastavat onnen hyveeseen, jotkut järkevyyteen, toiset viisauteen, toiset kaikkiin näihin tai johonkin näistä siten, että onnellisuuteen kuuluu nautintoa tai se, ettei nautintoa puutu. Jotkut ottavat mukaan vielä ulkoisen menestyksen.” (Aristoteles, 2008: 17.) Yleistajuisesti ymmärrettävän ja teoreettisesti kestävä onnellisuuden välillä tasapainoilu on vaikeaa. Viime vuosikymmeninä kiinnostus onnellisuutta kohtaan on kasvanut ja poikkitieteellisen tutkimuksen takia merkitysten moninaisuus on kertautunut eri tieteiden välillä. Pinnallisesta onnellisuudesta (smiley faced happiness, superficial cheeriness): ehkä pinnallisuus liittyy siihen, miten ihmiset *ajattelevat* onnellisuudesta eikä ajatukseen siitä, että onnellisuus ja mielentilat ovat keskeisiä hyvän elämän kannalta (Haybron 2008, 6–7). Onnellisuuden tutkimisen kannalta on kuitenkin riittävää, että tutkijoiden välillä vallitsee jonkinasteinen yhteisymmärrys tutkittavasta ilmiönä. (Veenhoven 2013; Ojanen 2018, 18.) Teoksessaan *The Pursuit of Unhappiness* onnellisuuden teorioita perusteellisesti erittelevä Dan Haybron (2008, 47) toteaa, että kysymyksen ”Mitä onnellisuus on?” sijaan teoretikon ja tutkijan tulisi kysyä ”Mikä on paras tapa ymmärtää onnellisuus ottaen huomioon omat intressimme asiassa?”

Laajin yhteisymmärrys lienee siitä näkemyksestä, että onnellisuus on osa hyvää elämää. Näin ollen se on lähellä hyvinvoinnin käsitettä, jossa on kysymys hyvästä elämästä ja niistä tekijöistä, jotka sen muodostavat (esim. Lagerspetz 2013). Juho Saari (2013) pitää onnellisuutta yhtenä hyvinvoinnin alakäsitteenä. Hän erottelee hyvinvointitutkimuksen kenttää objektiivisten ja subjektiivisten hyvinvointikäsitteiden avulla. Onnellisuustutkimus on osa subjektiivisen hyvinvointikäsitteiden jatkumoa, jossa tärkeimpänä hyvinvoinnin indikaattorina pidetään yksilön kokemusta siitä. Käsite onnellisuuserojen vertailusta on muuttunut viime vuosikymmeninä merkittävästi. Subjektiiviseen hyvinvointikäsitteeseen on suhtauduttu pitkään skeptisesti sillä perusteella, että ihmisten subjektiivisia kokemuksia ei voi mielekkäästi vertailla (esim. Ervasti & Saari 2013, 194–196). Onnellisuustutkimuksen peruslähtökohtana on kuitenkin ollut ajatus, jota Daniel Haybron (2008) kutsuu moderniksi liberalismiksi, jonka mukaan ihmiset itse ovat luotettavimpia lähteitä oman hyvinvointinsa arvioimisessa. Kansainväliset onnellisuusvertailut ovat myös vähentäneet subjektiivisia

arviointeja kohtaan esitettyjä epäilyjä, sillä tutkimustiedon lisääntyessä onnellisuuden on havaittu olevan yhteydessä samoihin sosioekonomisiin tekijöihin eri puolilla maailmaa. Yksi johtopäätös näistä tuloksista on se, että onnellisuus ei ole täysin relativistinen käsite, ja että siihen perustuvien vertailujen tekeminen on mielekästä ja arvokkaita tuloksia tuottavaa (Tov & Au, 2013). Aivojen kuvantamiseen perustuvan tutkimuksen avulla puolestaan on pystytty todistamaan, että onnellisuuden kokeminen on yhteydessä fysiologisiin prosesseihin, joiden välillä ei ilmene yksilöllisiä eroja (Layard 2011, 17–20). Myöskään kulttuurien väliset erot onnellisuuskäsityksissä eivät ole niin merkittäviä, että ne estäisivät onnellisuuden kansainvälisen vertailun (Tov & Diener 2009).

Perustavimmalla tasolla onnellisuutta voidaan pitää psykologisena tilana tai itseisarvona. Arkisessa ajattelussa ja keskustelussa nämä toisistaan erilliset ja ristiriitaiset käsitykset yhdistyvät ja aiheuttavat hämmennystä. Ensinnäkin onnellisuutta voi siis pitää yksilön sisäisenä psykologisena tilana. Toisaalta onnellisuuden voi nähdä jonkinlaisena ihmiselämän päämääränä tai täyttymyksenä. Psykologinen tapa ymmärtää onnellisuus on deskriptiivinen. Se ei ota kantaa onnellisuuden tavoiteltavuuteen vaan pyrkii kuvailemaan, minkälainen tila onnellisuus on. Onnellisuutta itseisarvona pitävä käsitys on puolestaan normatiivinen eli se esittää väitteen onnellisuuden perustavasta arvokkuudesta. Onnellisuus esitetään tavoittelemisen arvoisena asiana, joskus jopa ainoana pohjimmiltaan arvokkaimpana asiana, johon tiivistyy kaikki muu arvokas. (Martela 2013.) Samaan tapaan hyvinvointiteoriat voidaan jakaa subjektivistisiin ja objektivistisiin. Molemmat teoriat näkevät hyvinvoinnin olevan subjektikohtaista eli konkreettisesti jotakin hyvinvointisubjektia (ihmistä tai muuta olentoa) koskettavaa. Ero subjektivismiin ja objektivismiin välillä koskee hyvinvoinnin riippuvuutta hyvinvointisubjektien mielestä tai tietoisuudesta. Asian voi ilmaista siten, että objektivistin mukaan henkilön hyvinvointi on riippumaton siitä, miten hän itse suhtautuu hyvinvointiinsa vaikuttaviin seikkoihin. Objektivistin näkemyksen mukaan ihmisen hyvinvointi liittyy pikemminkin siihen, millainen hän on, joten hänellä itsellään ei ole auktoriteettia sen suhteen, mitä hänen hyvinvointinsa edellyttää. Subjektivistinä näkee henkilön hyvinvoinnin liittyvän aina asianomaisen mielen sisältöihin, kokemuksiin tai haluihin. Subjektivistiset teoriat voidaan edelleen jakaa muiden teorioiden ohella mielentila- eli kokemusteorioihin. (Lagerspetz 2013 84–86.)

Monet tutkijat ovat sitä mieltä, että onnellisuutta voi kysymyksen asettelun mukaan lähestyä sekä objektivistisestä että subjektivistisestä näkökulmasta. Toisaalta objektivistisen ja subjektivististen käsitysten voi myös nähdä ilmaisevan tyystin eri käsitteitä ja koskevan eri

aihealueita, joten jotkut tutkijat haluavat välttää niiden sekoittamista keskenään. Objektivistisesta näkökulmasta onnellisuuden kuitenkin nähdään merkitsevän sellaista suotuisaa elämää, joka johtaa onnellisuuteen. Onnelliselle elämälle voidaan siis asettaa jotkin normatiiviset kriteerit, joiden perusteella se määritellään. Hyvän elämän eläminen on eri asia kuin onnellinen mielentila, se ei riipu pelkästään yksilöstä ja hänen mielentilastaan, vaan edellyttää myös ulkoisia kriteerejä. (Veenhoven 1984, 27; Haybron 2008, 29–33.) Käsitys onnellisuudesta elämän kokonaisvaltaisena onnistumisena tunnetaan yleisesti myös antiikin filosofian perinteen mukaisesti nimellä eudaimonia. Eudaimonistiset käsitykset säilyivät jossain määrin keskeisinä aina valistuksen ajalle saakka, jolloin käsitys onnellisuudesta muuttui radikaalisti subjektiivisempaan suuntaan. (Tatarkiewicz 1976, 27–37.) Tässä tutkielmassa lähestyn onnellisuutta subjektivistisesta näkökulmasta eli mielentilojen ja kokemusten kautta. Lähtökohtainen oletukseni on se, että ihmisten mielentiloja ja kokemuksia voi vertailla ja että ne tuottavat tärkeää tietoa heidän hyvinvoinnistaan, jota muut tavat mitata hyvinvointia eivät tavoita.

Positiivisen psykologian tutkimusperinteessä keskitytään usein voimavaroihin ja hyötyihin, mutta tämän tutkielman kontekstissa on otettava kantaa myös onnellisuuden vastakohtaan, onnettomuuteen tai epäonnellisuuteen, joita harvemmin määritellään. James Pawelski (2013) analysoi onnellisuuden käsitteellisissä sisältöjä ja toteaa, että onnellisuuden eri määritelmillä on erilaisia vastakohtia. Eri määritelmät vaikuttavat pitävän sisällään positiivisten tilojen olemassaoloa ja negatiivisten tilojen puutetta ja vaikka ne ovat toistensa vastakohtia, niiden on usein mahdollista olla tosia samanaikaisesti. Onnellisuus ei siis ole pelkkää negatiivisen puutetta, mutta ei myöskään vain positiivisen olemassaoloa. (Pawelski 2013.) Toinen tutkielman kannalta hyödyllinen teoreettinen täsmennys on Władysław Tatarkiewiczin (1979) jako ideaaliin ja todelliseen onnellisuuteen. Ideaali onnellisuus merkitsee täydellistä, puutteetonta, kestäväää ja elämää kokonaisvaltaisesti koskettavaa onnellisuutta, jota hyvin harva ihminen todellisessa elämässään saavuttaa siihen liittyvien korkeiden standardien vuoksi. Onnellisuus ja sille annetut merkitykset ovat siitä huolimatta asioita, joita ihmiset tunnistavat ja kokevat elämässään, vaikkakaan eivät täydellisesti, ja tätä voidaan kutsua todelliseksi onnellisuudeksi. (Tatarkiewicz 1979.) Vaikka onnellisuuteen siis liittyy voimakkaita positiivisia konnotaatioita, sitä voi tarkastella myös negatiivisten vaikutusten näkökulmasta.

3.1 Onnellisuuskäsitukset ja subjektiivisen hyvinvoinnin teoria

Subjektivististen hyvinvointiteorioiden lähtökohtana pidetään usein hedonistisia teorioita, joiden mukaan onnellisuus määrittyy pääpiirteissään yksilön kokemusten summana. Hedonismin mukaan kaikkia ihmisen kokemuksia yhdistää se luontainen piirre, että ne ovat miellyttäviä tai epämiellyttäviä ja siten tuottavat eri määriä mielihyvän tai kivun tuntemuksia. Kokemusten perusteella ihmisellä on kullakin hetkellä ”hedoninen tila”, joka viittaa siihen suhteeseen tai tasapainoon, jossa ihminen kokee mielihyvää ja kipua. Tämä tila määrittää hänen onnellisuutensa. Yksinkertaistaen voidaan todeta, että tasapainon ollessa mielihyvän puolella ihminen on onnellinen ja kivun puolelle kallistuessa onneton. Hedonismista on perinteisesti eroteltu eettinen ja psykologinen määritelmä, joista aiemmin mainitun mukaan mielihyvä on ainoa tavoittelemisen arvoinen asia ja jälkimmäisen mukaan mielihyvä on asia, jota ihmiset todella tavoittelevat. (Veenhoven 1984, 26–27; Tatarkiewicz 1976, 316–324.) Jotkut hedonismin teoriat näkevät mielihyvän riippuvan subjektin asennoitumisesta kuhunkin kokemukseen sen sijaan, että mielihyvä olisi kaikkiin kokemuksiin liittyvä luontainen piirre. Tästä näkökulmasta kokemus itsessään ei ole mielihyvää tai kipua aiheuttava, vaan ne piirteet syntyvät vasta ihmisen reagoidessa kokemukseen. Toinen tapa jäsentää asenteen pohjalta syntyvää mielihyvää on subjektin muodostama väite tai arvio siitä, että hän on tyytyväinen jostakin asiasta. (Haybron 2008, 62–63.) Hedonismi käsittää siis sekä mielihyvän tuntemuksina että yksittäisiin kokemuksiin liittyvinä asenteina ja pitää niiden summaa kokonaisvaltaisemman onnellisuuden rakennuspalikoina.

Toinen perinteinen käsitys onnellisuudesta on yksilön tyytyväisyys omaan elämäänsä. Tyytyväisyysteoreetikon mielestä pelkät miellyttävät kokemukset eivät ole riittävä ehto onnellisuudelle, vaan ihmisen on myös voitava arvostaa omaa elämäänsä. Siinä missä hedonistinen onnellisuus siis koostuu yksittäisten ohikiitävien mielihyvän kokemusten kokonaisuuden pohjalta, tyytyväisyys elämään on yksittäinen elämän kokonaisvaltaisesti kattava arvio. Sen tarkoituksena on osoittaa missä määrin yksilö kokee tavoittaneensa pyrkimyksensä elämässä, joten se perustuu oletukselle, että yksilö on muodostanut tietoisesti haluja, ja että hän ajattelee niiden täyttymistä, mutta halujen täyttymisen sijaan olennaisempi on kuitenkin niihin liittyvä subjektiivinen kokemus. Tällöin yksilön on arvioitava elämäänsä kokonaisvaltaisesti suhteessa menneeseen ja tulevaan. (Veenhoven 1984, 26–27.) Arvio tyytyväisyydestä syntyy kognitiivisen prosessin tuloksena, jossa ihmiset ottavat huomioon myös erillisiä elämän osa-alueita, joihin liittyy objektiivisia elementtejä (esim. perhe, työ). Prosessin kulkusuunnasta on näyttöä molempiin suuntiin eli tyytyväisyys koko elämään voi

syntyä osa-aluetyytyväisyyden summana tai tyytyväisyys osa-alueisiin voi olla seuraus kokonaisvaltaisesta tyytyväisyydestä elämään. Kokonaisvaltaisella ja elämän eri osa-alueisiin kohdistuvilla arvioilla on siis todennäköisesti toisiaan vahvistava vaikutus. (Schimmack 2007, 98–108.)

Hedonismi ja tyytyväisyys elämään kumpikin tarjoavat ymmärrettävän ja johdonmukaisen käsityksen onnellisuudesta, mutta niitä kohtaan on esitetty kritiikkiä. Ensinnäkin voidaan kyseenalaistaa, missä määrin erilaiset kokemukset ja niihin liittyvä mielihyvä vaikuttaa onnellisuuteen. Kun lähtökohdaksi otetaan mielihyvä piirteenä tai asenteena, joka liittyy kaikkiin ihmisen kokemuksiin, sisällytetään teoriaan väistämättä sellaisia kokemuksia, joiden on vaikeaa nähdä vaikuttavan hänen onnellisuuteensa. Lisäksi, jos onnellisuuden ajatellaan olevan mielihyvän summa, tulisi kokemuksen tuottaa onnellisuutta samassa suhteessa, missä se tuottaa mielihyvää. Toisin sanoen suuri määrä pieniä mielihyviä tai todella intensiiviset mielihyvät toimisivat keinona onnellisuuden tavoittelussa, mutta käytännössä harva näkisi asian näin yksinkertaisesti. Mielihyvät voivat siis olla onnellisuuden kannalta esimerkiksi liian lyhytkestoisia tai epäolennaisia. Edelleen voi myös esittää, että voimakkaat, pitkäkestoiset tai toistuvatkaan mielihyvät eivät yllä riittävän syvälle, vaan ne vaikuttavat johonkin psykologian syvempään puoleen. Tästä päästään siihen, että hedonismi on psykologisesti pinnallinen käsite. Haybron esittää, että mielihyvä tai sen puute ei itsessään saa ihmistä kokemaan itseään onnelliseksi tai onnettomaksi. Hänen mukaansa mielihyvä tai kärsimys tulisi nähdä onnellisuuden tai onnettomuuden lähteenä. Esimerkiksi kroonista kipua kokeva ihminen ei ole onneton pelkästään kivun takia. Kipu voi sen sijaan saada hänet tuntemaan itsensä alakuloiseksi ja tyytymättömäksi elämänsä. On paljon uskottavampaa pitää häntä onnettomana näiden mielentilojen takia pelkän kivun sijaan. Tämän takia on luonnollista esittää, että onnellisuus perustuu ihmisen tunnetiloihin. Yksilö on siis onnellinen sikäli, kun hänen tunnetilansa on viime kädessä positiivinen. Onnellisuutta ei siis tule käsittää tiettyinä tunteina tai mielialana vaan yksilön kokonaisvaltaisempana tunnetilana. (Haybron 2008, 63–69.)

Yksinkertaisemmin ymmärrettynä tunteet ovat neurofysiologisia reaktioita ulkoiseen ärsykkeeseen, joiden tiedostaminen synnyttää tunnekokemuksen (Nummenmaa 2010, 11–19). Tunteet ovat yksittäinen osa emootioiden konstruktiota, johon kuuluvat tunne-elämyksen laadun lisäksi neurofysiologiset muutokset, ilmeliikkeet, käyttäytymisvalmius ja koko prosessia virittävät tai siihen vaikuttavat kognitiiviset arvioinnit. Yleensä emootiona pidetään suhteellisen intensiivistä ja lyhytaikaista tilaa, kun taas pitkäkestoisempia ja

vähemmän intensiivisiä tunnetiloja nimitetään mielialoiksi. (Lönnqvist 2020; Sander & Scherer 2009.) Niin kutsutut perustunteet voidaan erottaa muista tunteista ja joiden neurologia, kehollinen ilmeneminen sekä niihin liittyvät tuntemukset ovat muuttumattomia yksilöiden välillä ja ovat siis yhteisiä kaikille ihmisille esim. kulttuurista riippumatta. Perustunteita pidetään alkukantaisina ja niiden nähdään valikoituneen ihmislajin pitkään jatkuneessa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Niiden evolutiivisena tehtävänä voi siis pitää motivaation suuntaamista ja käyttäytymisen ohjaamista. Tutkijat ovat samaa mieltä siitä, että tällaisia tehtäviä tekevät yksi positiivinen perustunne ja useampi negatiivinen tunne. Suurimman konsensuksen saavuttaneissa positiivinen tunne on ilo tai mielihyvä ja negatiivisia tunteita suru, pelko ja viha. Muina perustunteina pidetään inhoa, kiinnostusta ja hämmästyä. (Tracy & Randles 2011.) Perustunteet eroavat joukosta monimutkaisempia sosiaalisia tunteita, kuten häpeä, syyllisyys ja ylpeys, joita pidetään itsetietoisina, sosiaalisina ja myöhemmin lajikehityksessä tapahtuneina (esim. Nummenmaa 2011, 36). Perustunteet voivat saada erilaisia vivahteita, mutta kyse on kuitenkin saman tunneohjelman eri muunnelmasta. Jokaisella perustunteella on omanlaisensa tehtävä. Esimerkiksi mielihyvä vaihtaa aivot vapaalle ja rohkaisee kokeilemaan uusia mahdollisuuksia, kun ympäristössä ei ole uhkia ja suru puolestaan säätää mielen ja kehon säästöliekille menetyksiä kohdatessa. (Nummenmaa 2019.)

Onnellisuustutkimuksen pohjana on luonnollisesti käytetty tunneteorioita, jotka erottavat miellyttävät tunteet epämiellyttävistä (Diener 1984). Perustunteiden erottamisen sijaan tällaiset mallit pyrkivät erottamaan tunteiden ulottuvuuksia. Ulottuvuuksille perustuvat mallit (dimensional models) poikkeavat perustunteiden malleista siten, että ne eivät näe kaikille tunteille olevan omaa hermostollista järjestelmää vaan kaikki tunnetilat syntyvät yhteisistä ja päällekkäisistä neurofysiologisista järjestelmistään. (Posner ym. 2005.) James Russellin (1980) tunnekehäteoria malli esittää, että kaikki tunnetilat muodostuvat kahden perustavan neurofysiologisen systeemin pohjalta, jotka liittyvät tunteen miellyttävyyteen ja kiihtymykseen. Kaikki tunteet voidaan nähdä näiden kahden ulottuvuuden lineaarisena yhdistelmänä tai erilaisina miellyttävyyden ja kiihtymyksen asteina. Tiedyt tunteet muodostuvat siten kahden eri neurofysiologisen järjestelmän aktivoitumisessa ilmenevän säännönmukaisen kuvion mukaisesti. Tunnekokemukset syntyvät näiden fysiologisten perusreaktioiden kognitiivisella tulkinnalla ja nimeämisellä. (Russell 1980; Posner ym. 2005.)

Onnellisuuden tutkimusta ovat edistäneet positiivisten ja negatiivisten tunteiden eroja koskevat tutkimustulokset. Nämä voidaan tiivistää positiivisten ja negatiivisten tunteiden

rakenteelliseksi, kausaaliseksi ja hetkittäiseksi riippumattomuudeksi. Rakenteellinen riippumattomuus merkitsee sitä, että rajatun ajanjakson (esim. viikon tai kahden) aikana ihminen voi kokea monia positiivisia ja negatiivisia tunteita ja että yhden kokeminen ei välttämättä lisää tai vähennä toisen kokemista. Kausaalinen riippumattomuus tarkoittaa, että positiiviset ja negatiiviset tunteet syntyvät eri syiden seurauksina ja voivat ilmetä jopa samanaikaisesti (esim. päänsärky juhlassa). Hetkellinen riippumattomuus tarkoittaa sitä, että ohi menevät positiivisen tunteen kokemukset voivat kuitenkin olla riippumattomia hetkellisistä negatiivisten tunteiden kokemuksista erilaisten neurobiologisten ja kognitiivisten mekanismien seurauksena. (Schimmack 2007, 108–115.) Riippumattomuudet eivät merkitse sitä, että tunteet olisivat täysin riippumattomia muista yksilön sisäisessä tilassa ilmenevistä asioista, kuten mielialoista kuten edellä esitetty emootioiden mallikin osoittaa (Nummenmaa 2019). Lisäksi onnellisuustutkimuksen kannalta olennainen tutkimustulos oli, että tunteiden kokemistiheys (frekvenssi) ja voimakkuus (intensiteetti) ovat eri tavoin yhteydessä onnellisuuteen (Larsen & Eid 2008, 3–4). Tarkemmin, kokemistiheyden havaittiin olevan voimakkuutta selvemmin yhteydessä yleistasoisempiin onnellisuusmittareihin, eli toisin sanoen se kuinka usein kokee positiivisia tai negatiivisia tunteita selittää onnellisuutta paremmin kuin se, kuinka voimakkaista tunteista on kyse. Kaikki nämä havainnot merkitsevät sitä, että positiivisten tunteiden läsnäolo ei merkitse negatiivisten tunteiden poissaoloa ja päinvastoin, ja että luotettavamman kuvan yksilön tunnetilasta antaa positiivisten ja negatiivisten tunteiden frekvenssi.

Näiden tulosten pohjalta subjektiivisen hyvinvoinnin elementeiksi muodostuivat siis positiivisten ja negatiivisten tunteiden tiheys sekä tyytyväisyys elämään (Larsen & Eid 2008, 3–4). Subjektiivinen hyvinvointi (subjective well-being) on ns. yhdistelmäteoria, joka yhdistelee piirteitä erilaisista onnellisuuskäsityksistä (Haybron 2008). Termin ja teorian takana on psykologi Ed Dienerin (1984) pyrkimys muodostaa onnellisuudesta kattava, empiiriseen tutkimukseen soveltuva teoria, joka ottaa huomioon onnellisuuden emotionaaliset ja kognitiiviset piirteet. Subjektiivisella hyvinvoinnilla voidaan laajemmin ymmärrettynä tarkoittaa myös yksilön kokemukseen perustuvia hyvinvoinnin mittareita tai määritelmiä subjektivistisen perinteen mukaisesti, mutta tämän tutkielman yhteydessä siitä tätä kapeampaa psykologista määritelmää. Subjektiivisen hyvinvoinnin teorian mukaan onnellisuus edellyttää siis 1) usein koettuja positiivisia tunteita, 2) harvoin koettuja negatiivisia tunteita ja 3) korkeaksi arvioitua tyytyväisyyttä elämään (Diener 1984).

3.2 Onnellisuuseroja koskeva tutkimus

Onnellisuutta ennustavat tekijät syntyvät geeniperimän ja ympäristön vuorovaikutuksessa. Kullakin ihmisellä on oma yksilöllinen geeniperimänsä, mutta se, millaiseksi henkilöksi hän kehittyy, riippuu näiden geenien vuorovaikutuksesta hänen kohtaamansa ympäristön kanssa. Vuorovaikutuksen tuloksena on yksilön ulkoisia tekijöitä ja sisäisiä piirteitä, jotka johtavat onnellisuuden tai kurjuuden kokemiseen. (Layard ym. 2012, 60.) Toisin sanoen ihmisellä on oltava tiettyjä mahdollisuuksia, jotta hän voi kokea onnellisuutta. Hänen nykyiset ulkoiset elinolosuhteensa ovat tärkeitä, mutta myös ne henkilökohtaiset piirteet, jotka ovat kehittyneet hänen aiemman elämänsä aikana. Näin ollen henkilön onnellisuuden tietyllä hetkellä voi tietyssä rajoin nähdä määräytyvän koko hänen elämänsä perusteella. (Veenhoven 2013.) Kaiken kaikkiaan ympäristöön liittyvien yksittäisten tekijöiden selitysvoima voidaan pitää perimää pienempänä. Yksin geneettisten tekijöiden vaikutus onnellisuuteen on arviolta jopa 52 prosenttia (Lykken & Tellegen 1996). Tässä alaluvussa keskityn elinolosuhteiden, sosiaalisen ympäristön ja elämäntapahtumien onnellisuusvaikutuksiin.

Onnellisuustutkimukseen kohdistuva huomattava akateeminen ja julkinen huomio sekä niihin liittyvät laajat tietokannat tarjoavat nykytutkimukselle mahdollisuuden muodostaa kattava käsitys yksilöiden subjektiivisesta hyvinvoinnista kansallisilla ja jopa globaalilla tasolla. Ruut Veenhovenin johtama World Database of Happiness on 1990-luvulta lähtien koonnut yhteen onnellisuutta koskevia vertaisarvioituja tutkimustuloksia, joita tällä hetkellä syntyy vuosittain arviolta 800 kappaletta. Yksittäisistä kyselyaineistoista esimerkiksi Gallup Organizationin keräämä World Gallup Poll-aineisto pitää sisällään onnellisuusmoduulin ja muodostaa kansallisesti edustavan otoksen noin 160 maasta eli lähes maailmanlaajuisesti. Tutkimustietoa on siis paljon ja kattavasti. Euroopan tasolla onnellisuustutkimuksen suurimpina suuntaviivoina voidaan pitää sitä, että eurooppalaisia voidaan pitää globaalisti vertailtuna onnellisena ihmisryhmänä. Eroa on erityisesti tyytyväisyyden saralla ja kehittyviin maihin, jossa ihmiset ovat keskimäärin selvästi vähemmän tyytyväisiä elämiinsä (Veenhoven 2020). Tunteiden osalta yhtä merkittävää eroa ei kuitenkaan ole. Mittausjakson ollessa edeltävä päivä koko maailmaa edustavasta otoksesta 74 % koki enemmän positiivisia kuin negatiivisia tunteita ja jopa maailman vähiten onnellisissa maissa ihmiset kokevat keskimäärin enemmän positiivisia tunteita (Diener & Diener 1996; Diener 2018).

Onnellisuutta selittävät sosiaaliset tekijät voidaan jakaa yhteiskunnan makro- ja mikrotasolle. Makrotason selittäjiä tarkastellaan usein erilaisten mittareiden ja onnellisuuden maakohtaisten

keskiarvojen yhteyksiä tarkastelemalla. Niiden perusteella ei voi siis tehdä yksilötasolle yleistettyjä johtopäätöksiä, mutta ne kertovat karkeasti kuvaten siitä, miten yhteiskunnalliset erot ovat yhteydessä onnellisuuteen. (Tov & Au 2013.) Makrotason tekijät selittävät noin 75 prosenttia maakohtaisten onnellisuuskeskiarvojen eroista. Vertailujen perusteella ihmiset ovat keskimäärin onnellisempia vauraammissa, vapaammissa, kehittyneemmissä, tasa-arvoisemmissa maissa ja paremmin organisoiduissa maissa. Vaurauden merkitys syntyy suurelta osin aineellisen hyvinvoinnin perusteella, sen merkitys on suurempi köyhissä valtioissa. Vapautta on mitattu yksilön vapauksi päättää omista asioistaan taloudellisen ja poliittisen toiminnan osalta, joista jälkimmäisen merkitys on suurempi vauraissa valtioissa. Kehittyneinä voidaan pitää kaupungistuneita ja globaaleja suhteita ylläpitäviä yhteiskuntia. Tasa-arvon vaikutus onnellisuuteen näkyy sukupuolten välisessä tasa-arvossa, ja tulonjaon tasa-arvon yhteys onnellisuuteen ei ole yksiselitteinen. Yhteiskunnan organisaatioiden laatua on mitattu mm. ihmisten luottamuksella poliittiseen päätöksentekoon ja tuomioistuimiin. (Veenhoven 2015.) Euroopan maiden onnellisuuserojen pääsääntö on se, että itäeurooppalaiset ovat vähemmän onnellisia kuin länsieurooppalaiset. Syyksi tälle on esitetty vanhojen kommunistimaiden hallinnossa ilmenevää korruptiota ja kansalaisten siitä johtuvaa heikkoa luottamusta valtaapitäviä kohtaan. (Djankov ym. 2016.)

Mikrotason tekijät selittävät onnellisuutta yksilötasolla. Tällä tasolla ehkä runsaimmin akateemista huomiota saanut ja tämän tutkielman kannalta olennaisin onnellisuuden selittäjä ovat tulot. Yksilön onnellisuuden kasvaminen tulojen kasvun myötä on niin kutsuttu taloustieteellinen perusoletus. Se perustuu ajatukselle siitä, että suurempien tulojen myötä yksilöllä on mahdollisuus suurempaan kulutukseen ja korkealaatuisempiin hyödykkeisiin. Näin ollen hänellä on suuremmat mahdollisuudet saavuttaa haluamansa asiat ja siten korkeampi hyvinvointi. Tästä seuraava looginen johtopäätös on, että talouskasvu johtaa keskimääräisesti korkeampaan onnellisuuteen yhteiskunnassa. (Frey & Stutzer 2013, 434.) Oletus pitää paikkansa empiirisen tarkastelun pohjalta, kun asetelmaa tarkastellaan poikittaisaineistolla ja maakohtaisesti. Tulojen on havaittu toistuvasti olevan tilastollisesti – usein erittäin – merkitsevästi yhteydessä onnellisuuteen ja korkeampituloiset keskimäärin pienituloisempia onnellisempia. Tarpeiden tyydyttämisen lisäksi kyse on siis myös asemasta suhteessa yksilön olennaisina pitämiin muihin ihmisiin. Lisäksi rikkaammissa maissa ihmiset ovat keskimäärin onnellisempia kuin köyhemmissä. (Layard & Clark ym. 2012; Veenhoven 2015.)

Tulojen yhteyden voimakkuus vaihtelee subjektiivisen hyvinvoinnin eri osa-alueiden perusteella. Tulot ovat voimakkaasti yhteydessä tyytyväisyyteen elämästä, mutta selvästi heikommin tunteisiin sekä poikittais- että pitkittäisaineistolla tarkasteltuna. (Diener ym. 2010; Biswas-Diener & Diener 2001) Korkeat tulot vaikuttavat tuovan elämään tyytyväisyyttä, mutta eivät emotionaalista onnea, ja alhaiset tulot liittyvät sekä arvioon elämästä että alhaiseen emotionaaliseen hyvinvointiin. (Kahneman & Deaton 2010.) Yksi tapa tulkita tätä tulojen ja elämään tyytyväisyyden voimakasta yhteyttä on Tibor Scitovskyn (1978) erottelu mukavuuden ja nautinnon välillä. Mukavuus on seuraus tarpeiden ja halujen jatkuvan tyydytyksen seuraus, kun taas nautinto syntyy täyttämättä jääneiden tarpeiden tyydytyksestä sekä virikkeellisistä ja haastavista aktiviteeteista. Näin ollen elinolosuhteiden mukavuus olisi yhteydessä tyytyväisyyteen elämästä ja mielekkään toiminnan aiheuttamat nautinnot tunteisiin. (Diener ym. 2010; Scitovsky 1978.) Elinolosuhteisiin liittyvät normit myös todennäköisesti muuttuvat herkemmin kuin emotionaalisen hyvinvoinnin kannalta olennaiset tarpeet, jolloin hyvinkin toimeentulevat ihmiset saattavat kokea jäävänsä alle tavoitteistaan elämässä (Diener ym. 2018, 168; Graham & Pettinato 2006). Subjektiivisen hyvinvoinnin toisistaan poikkeavat yhteydet tuloihin korostavat onnellisuuden mittaamisen moniulotteisuuden tärkeyttä.

Tulojen ja onnellisuuden säännönmukaisuudesta poikkeaa kuitenkin Richard Easterlinin (1974; 2020) tekemä paradoksaalinen havainto, joka on sittemmin toistettu monesti ja nimetty löytäjänsä mukaan. Easterlinin paradoksi poikkeaa edellä esitetyistä säännönmukaisuuksista siinä, että ajan myötä tarkasteltuna onnellisuus ei lisäännä tulojen kasvaessa. Paradoksin kannalta olennaista on nimenomaan onnellisuuden kehitys pidemmällä aikavälillä. Vaikka korkeatuloiset ihmiset ovat yleensä onnellisempia kuin pienituloisemmat, korkeammat tulot eivät tuota suurempaa onnellisuutta ajan myötä. (Easterlin 1974; 2020.) Easterlinin paradoksia selitetään kahdella mekanismilla, kulutustasoon sopeutumisella ja sosiaalisilla vertailuilla, jotka eivät liity pelkästään absoluuttisiin tuloihin vaan myös tavoiteltuun tulotasoon. Korkeampien tulojen avulla saavutetun uuden kulutustason tuoma onnellisuus on yleisesti vain lyhytkestoista. Tämä johtuu siitä, että ihmisillä on tapana tottua saavuttamaansa kulutustasoon. Aineellisista asioista syntyvä onnellisuuden tunteet ovat luonteeltaan melko pinnallisia, kun taas tyytyväisyyden kasvaminen edellyttää kulutuksen muutosta ja vähenee kulutuksen pysyessä samana. Sosiaalisten vertailujen hypoteesin mukaan onnellisuuteen ei vaikuta pelkästään tarpeiden tyydytys vaan vertailut myös hänen ympärillään oleviin ihmisiin. Monipuolisempien tarpeen tyydytyksen mahdollisuuksien lisäksi korkeatuloisilla on

korkeammat tulot myös suhteessa muihin ihmisiin. Sosiaalisten vertailujen näkökulmasta siis absoluuttista tulotasoa enemmän merkitsee sijainti tulojakaumalla suhteessa muihin ihmisiin eli suhteellinen asema yhteiskunnassa. (Frey & Stutzer 2013, 435–436.)

Yksilötasolla on toki muitakin merkittäviä onnellisuutta selittäviä tekijöitä kuin tulot. Terveyden ja onnellisuuden korrelaatio on todettu monissa tutkimuksissa, joskin kausaalisuhte voi toimia molempiin suuntiin. Joka tapauksessa onnellisemmat ihmiset ovat terveempiä ja elävät pidempään (Veenhoven 2008, 450–459). Työmarkkina-asemalla ja koulutuksella on tuloista riippumattomia vaikutuksia onnellisuuteen. Ammattiasemasta on havaittu esimerkiksi, että johtajat ja asiantuntijat ovat muita ammattiryhmiä onnellisempia (Seiler-Zimmermann & Wanzenried 2019). Suurempi merkitys on kuitenkin työllisyydellä itsellään. Työttömät ovat merkittävästi vähemmän onnellisia ja valtaosa vaikutuksesta on selitettävissä ei-taloudellisilla tekijöillä (Winkelmann & Winkelmann 1998). Koulutuksen ja onnellisuuden yhteys ei puolestaan ole yksiselitteinen. Korkeamman koulutuksen on tutkimuksen mukaan havaittu olevan sekä positiivisesti että negatiivisesti. Positiivisen vaikutuksen on katsottu syntyvän muiden selittäjien yhteisvaikutuksilla (mm. mielekkäämpiin työtehtäviin sijoittuminen, parempi terveys). Negatiivisen vaikutuksen taas on nähty johtuvan työn vaativuuden lisääntymisellä ja korkeasti koulutettujen ryhmän sisäisillä tuloeroilla. Joissakin tutkimuksissa koulutuksen ja onnellisuuden välille ei olekaan löydetty yhteyttä. (Cuñado & De Gracia 2012, 186–187) Sosiaalisilla suhteilla on suuri vaikutus onnellisuuteen. Yleisesti ottaen voi todeta, että onnellisilla ihmisillä on ympärillään positiivisia sosiaalisia suhteita. Sosiaalisissa suhteissa laatu on määrää tärkeämpi tekijä ja näistä kahdesta voimakkaammin yhteydessä elämään tyytyväisyyteen ja emotionaaliseen onnellisuuteen (Pinquart & Sörensen 2000). Erityisesti avioliitto on positiivisesti yhteydessä onnellisuuteen, samoin kuin pienemmässä määrin ystävyys- ja sukulaisuussuhteet. Lasten hankkimisen on sen sijaan havaittu poikittais- ja pitkittäisaineistojen perusteella vähentävän onnellisuutta. (Veenhoven 2015.)

3.3 Ruokaturvattomuus subjektiivisen hyvinvoinnin selittäjänä

Ruokaturvattomuuden negatiivisten psykologisten vaikutusten nähdään olevan niin säännönmukaisia, että joidenkin tutkijoiden mielestä ruokaturvattomuutta ei voi määritellä ilman niitä. Ruokaturvattomuuden ensimmäisenä merkkinä on pidetty kotitalouden ruoan

niukkuuteen liittyvää ahdistusta, joka voi alkaa jo ennen kuin syömistä tarvitsee rajoittaa (Radimer ym. 1990). Negatiiviset kokemukset liittyvät ruokaturvattomuuteen niin säännönmukaisesti, että jotkut ilmiötä tutkineet ovat esittäneet psykologisen ulottuvuuden sisältyvän ruokaturvattomuuteen määritelmällisesti. O'Connell & Brannen (2021) jakavat ruokaturvattomuuden materiaaliseen, sosiaaliseen ja psykososiaaliseen ulottuvuuteen. Viimeksi mainittu sisältää kahden aiemman ulottuvuuden aiheuttaman huolen ja häpeän tunteet sekä stigmatisoitumisen. Drew'n (2022 150–152) ruokaturvattomuuden määritelmistä muodostamassa synteessä psykologinen ulottuvuus perustuu määrällisenä, laadullisena, sosiaalisena koettuun ruokaturvattomuuteen.

Ruokaturvattomuuden ja subjektiivisen hyvinvoinnin välisen yhteyden voi nähdä kumpuavan biologiasta. Riittävän ravinnon turvaaminen on ollut ihmisten hengissä selviytymisen ja suvun jatkamisen edellytys läpi historian. Evoluutiivisesta näkökulmasta ihminen on siis kehityksensä aikana sopeutunut turvaamaan ravinnon saantinsa. Evoluutiopsykologinen hypoteesi onnellisuudesta on, että onnellisuus toimii psykologisena palkintona, sisäisenä signaalina, joka kertoo meille, että sopeutumishaaste on ratkaistu onnistuneesti tai että sitä ollaan ratkaisemassa parhaillaan. Tapahtumat ja tilanteet, joiden odotetaan vaikuttavan voimakkaimmin onnellisuuteen, liittyvät niihin pitkäaikaisiin sopeutumishaasteisiin, joita ihmiset ovat luotettavasti kohdanneet evoluution aikana. Näitä ovat korkealaatuisen ravinnon turvaamisen lisäksi esimerkiksi intiimien ihmissuhteiden muodostaminen. (Hill ym. 2013, 879–880.)

Empiirisenkin tutkimuksen perusteella ruokaturvattomuudessa elävät ovat keskimäärin muita vähemmän onnellisia. Diener ym. (2018) tarkastelivat ruokaturvattomuuden vaikutusta ihmisten subjektiiviseen hyvinvointiin osana muita edellisen vuoden aikana sattuneita vastoinkäymisiä aineistolla, jonka otanta edustaa koko maailman väestöä. Tutkijat rinnastavat ruokaturvattomuuden ryöstön tai pahoinpitelyn kohteeksi joutumiseen, terveysongelmiin ja asumiseen tai suojaan riittämättömään toimeentuloon. Ruokaturvattomuudesta tai rinnastetuista vastoinkäymisistä kärsineistä ihmisistä alle puolet vastasivat positiivisten ja negatiivisten tunteiden kyselyssä kokevansa enemmän positiivisia tunteita, ja vain noin neljännes arvioi tyytyväisyyden elämäänsä yli viiden 0–10 asteikolla. Tutkijoiden mukaan tämä kertoo siitä, että ruokaturvattomuus muiden vastoinkäymisten ohella voi muodostaa elinolosuhteita, joissa suurin osa mieleltään terveistäkään ihmisistä ei pysty olemaan onnellisia. (Diener 2018.)

Kuten luvussa 2.2 esitin, ruokaturvattomuus liittyy erottamattomasti köyhyyteen ja siten heikompaan tarpeiden tyydytykseen sekä tavoiteltujen asioiden saavuttamiseen. Ruokaturvattomuuteen liittyy myös muita aineellisia puutteita ja ennen ruoasta tinkimistä karsitaan usein muita hyödykkeitä, on todennäköistä, että etenkin vakavammasta ruokaturvattomuudesta kärsivissä kotitalouksissa on ruoan lisäksi monia muita hyvinvointivajeita, jotka vaikuttavat merkittävästi onnellisuuteen (vrt. Deutsch & Guio ym. 2015). Ohisalo ym. (2015) tulokset huono-osaisuuden ulottuvuuksien esiintymisestä ja kasautumisesta suomalaisessa ruoka-avussa viittaavat myös tähän suuntaan. Tutkijoiden mukaan Suomessa ruoka-apua käyttävien ihmisten kokema huono-osaisuus jakautuu taloudelliselle, sosiaaliselle ja terveydelliselle ulottuvuudelle. Taloudellinen huono-osaisuus käsittää vaikeuksia selvitä veloista ja kokemusta tulojen riittämättömyydestä menoihin. Sosiaalinen huono-osaisuus näkyy vastauksissa masentuneisuutena, yksinäisyytenä ja nälkänä. Terveydellinen huono-osaisuus on fyysistä ja psyykkistä, ja yhdistyy heikentyneeseen elämään tyytyväisyyteen. Ruoka-avun käyttäjistä yli kaksi viidesosaa kuuluu niin sanotun kasautuneen huono-osaisuuden ryhmään, jossa eri huono-osaisuuden eri ulottuvuudet ilmenevät samanaikaisesti. (Ohisalo ym. 2015.)

Ruokaturvattomuus on yhteydessä onnellisuuteen myös sen moninaisten negatiivisten terveysvaikutusten kautta. Vaikutukset alkavat jo lievässä ruokaturvattomuudessa. (Olson 1999.) Ruokaturvattomuus on yhteydessä ylipainoon ja kasvattaa diabeteksen riskiä. Työssäkävien köyhien keskuudessa ruokaturvattomuudesta kärsivillä on kolme kertaa suuremmalla todennäköisyydellä suunterveyden ongelmia. Raskaana olevilla naisilla ruokaturvattomuus lisää anemian ja itsearvioitujen raskausmasennusoireiden riskiä. Negatiiviset muutokset ruokaturvan tilassa ovat positiivisessa yhteydessä myös vakavien masennusoireiden kokemiseen naisilla ja ruokaturvattomilla äideillä on kaksi kertaa todennäköisemmin myös muita mielenterveyden ongelmia. (Gundersen & Ziliak 2015.) Ruokaturvattomuuden ja mielenterveyden ongelmien välinen yhteys on todettu tosiaasia sekä köyhemmissä että vauraissa maissa (Elgar ym. 2021).

Tämä hetkisen tutkimuksen valossa sosiaaliset vertailut ja erilaiset sopeutumisstrategiat nousevat esiin keskeisinä mekanismeina, jotka säätelevät ruokaturvattomuuden ja subjektiivisen hyvinvoinnin yhteyttä eri väestöryhmissä. Sosiaaliset vertailut voivat muokata hyvinvoinnin kokemuksia, kun taas sopeutumisstrategioiden on nähty lieventävän ruokaturvattomuuden psykologisia vaikutuksia. Sosiaalisten vertailujen hypoteeseja on tutkittu suuren otoskoon kyselyaineistoilla. Frongillo ym. (2017) tarkastelivat

ruokaturvattomuuden ja onnellisuutta välistä yhteyttä suhteessa muihin elinolomittareihin kansainvälisellä yksilötason aineistolla. Ruokaturvattomuus on negatiivisesti yhteydessä subjektiiviseen hyvinvointiin ja yhteys on voimakkaampi kuin muilla tarkastelluilla elinolomittareilla (kotitalouden tulot, asuinolot, työllisyys). Ruokaturvattomuus on vahvemmin yhteydessä subjektiiviseen hyvinvointiin korkeamman elintason maissa kuin alhaisemman elintason maissa. Frongillo ym. (2019) vertailivat ruokaturvattomuuden ja subjektiivisen hyvinvoinnin yhteyttä kansainvälisesti. Ruokaturvattomuuden kokeminen ja matalampi subjektiivinen hyvinvointi olivat yleisempiä vähemmän kehittyneissä maissa. Tutkijat kuitenkin havaitsivat ruokaturvattomuuden olevan voimakkaammin yhteydessä subjektiiviseen hyvinvointiin kehittyneemmissä maissa. Elgar ym. (2021) jatkoivat vertailevaa tutkimusta maailmanlaajuisella aineistolla. Heidän keskeinen tuloksensa oli, että ruokaköyhyys on voimakkaammin yhteydessä matalampaan onnellisuuteen ja mielenterveyden häiriöihin niissä maissa, joissa ruokaturvattomuutta esiintyy vähemmän.

Lähtökohtana sopeutumiskäyttäytymisiin liittyvälle hypoteesille on pidetty sitä, että erilaisilla sopeutumiskäyttäytymisillä on erilaisia vaikutuksia subjektiiviselle hyvinvoinnille. Gundersen & Ziliak (2018, 128) pitävät tärkeänä tutkimussuuntauksena erityisesti tahattomien tai haitallisten vaikutusten löytämistä. Bezuneh & Yiheyis (2020) osoittavat, että kotitaloudet, jotka kokivat ruokansa riittävän paremmin ja käyttivät vähemmän stigmatisoituja sopeutumiskeinoja, kuten hankintojen lykkäämistä läheisiltä lainaamisen sijaan, raportoivat onnellisuutensa korkeammaksi. Tutkimuksessaan Holm ym. (2020) tarkastelivat ruokaturvattomuuden ja elämään tyytyväisyyden yhteyttä sopeutumisen näkökulmasta. Analyysien perusteella halvempien ruoka-aineiden ostaminen, säästeliäs ruoanlaitto ja vieraiden kanssa ruokailun vähentäminen eivät olleet tilastollisesti yhteydessä tyytyväisyyteen elämästä. Niillä, jotka olivat valmiita heikentämään ruokavalionsa laatua, oli pienempi todennäköisyys korkeaan tyytyväisyyteen elämästä, kun taas avun pyytäminen läheisiltä oli yhteydessä korkeampaan tyytyväisyyteen elämästä. Tässä kappaleessa viitatut tutkimukset ovat lähestyneet läheisiltä saadun tuen vastaanottamista hyvin erilaisista lähtökohdista. Toisessa tuki on nähty stigmatisoivana ja toisessa hyvinvointia tuottavana sosiaalisen verkoston hyödyntämisenä. Seuraavassa luvussa ja analyyseissa syvennyn tähän aiheeseen.

3.3.1 Läheisiltä saadun tuen näkökulma

Ruokaturvattomuuden ja subjektiivisen hyvinvoinnin välisen yhteyden on ajateltu liittyvän ruokaturvattomuuden aiheuttamiin muutoksiin kotitalouden ruokakäytännöissä. Ihmisten on havaittu kääntyvän usein sosiaalisten verkostojensa puoleen ruokaturvattomuutta kokiessaan. Ihmiset tosin toimivat näin vasta silloin, kun oman kotitalouden kaikki resurssit on käytetty loppuun saakka. Näissä tilanteissa sosiaalinen verkosto voidaan jakaa kolmeen tasoon, joista ensimmäiseen kuuluvat lähisukulaiset, toiseen ystävät ja kolmanteen naapurit sekä tuttavat. Ensisijaisesti apua pyydetään läheisimmiltä ihmisiltä, jotka tarjoavat sitä materiaalisessa, taloudellisessa ja arjen käytännöissä auttamisen muodoissa. (Ahluwalia ym. 1998.) Avun pyytäminen ja vastaanottaminen ei ole ruokaturvattomuuden aikaansaama refleksiomainen reaktio, vaan siihen liittyy monimutkaista reflektointia. Avun pyytämiseen ja vastaanottamiseen vaikuttavat sen sosiaalisen suhteen piirteet, jossa avun pyytäminen, saaminen ja vastaanottaminen tapahtuvat. Ihmiset arvioivat esimerkiksi sitä, onko avun pyytäminen ja vastaanottaminen sosiaalista hyväksyttävää sekä sitä, onko heille mahdollista tarjota vastapalveluksia (O'Connell & Brannen 2021, 189–207). Ensisijaisesti ihmiset vaikuttavat kuitenkin arvioivan millainen heidän avun tarpeensa on ja onko heillä sellaista apua saatavilla (Ahluwalia ym. 1998). Tuen antamisesta ja saamisesta voidaan sopia avoimesti vuorovaikutuksessa, mutta usein – erityisesti perhesuhteissa – se perustuu implisiittisille käsityksille tuen tarpeesta, luottamuksesta ja siitä, mikä kyseisessä ihmissuhteessa on sopivaa. (Daly & Kelly 2015, 194–196.)

Erilaisia avun ja tuen muotoja, joita ihmiset saavat muilta ihmisiltä, on sosiaalitieteellisessä tutkimuskirjallisuudessa kutsuttu sosiaalisiksi tueksi (Barrera ym. 1981, 435; Lakey & Cohen 2000). Sosiaalinen tuki on määritelty sosiaalisen verkoston tarjoamiksi psykologisiksi ja materiaalisiksi voimavaroiksi, jotka tukevat yksilön kykyä sietää stressiä (Cohen 2004, 676). Sosiaalisen tuen sisältöä on tavattu jakaa edelleen koettuun tukeen (perceived support) ja toteutuneeseen tukeen (enacted support). Koettu tuki tarkoittaa yksilön tekemää arviota siitä, voiko hän luottaa saavansa apua sitä tarvitessaan. Se eroaa siis toteutuneesta tuesta siten, että siinä on kyse odotuksista toiminnan sijasta. Näin ollen koettu tuki on tietoa ihmissuhteiden läheisyydestä ja luottamuksesta, koska avun saamiseen ei voi luottaa ilman kokemusta välittämisestä, arvostamisesta ja molemminpuolisista velvoitteista. Toteutuneella tuella tarkoitetaan muiden antamaa apua ja tukea konkreettisena toimintana, joka voi toteutua materiaalisessa, tiedollisessa tai emotionaalisessa muodossa. (Cohen & Willis 1985; Barrett 1986, 415–418; Cobb 1976, 300; Turner & Turner 2013, 342.) Tieto siitä, että

vastoinkäymisten sattuessa voi luottaa muilta ihmisiltä saatuun tukeen on tärkeä onnellisuutta ennustava tekijä (Helliwell ym. 2016; Diener ym. 2018). Niin sanotun puskurihypoteesin mukaan sosiaaliset suhteet suojaavat mieltä stressaavilta elämäntapahtumilta (Cohen & Willis 1985; Lakey & Cohen 2000, 29–35) ja suurin osa sosiaalista tukea koskevasta tutkimuksesta on perustunut sille (Lakey & Orehek 2011, 482).

Toteutunutta tukea ja subjektiivista hyvinvointia on tutkittu monista näkökulmista, mutta tulokset eivät anna lopullista vastausta siihen, millainen niiden välinen suhde on. Osa tutkimuksesta on osoittanut heikkoa positiivista yhteyttä toteutuneen tuen ja psykologisen hyvinvoinnin välillä. Näiden tutkimusten osalta on siis katsottu, että ihmiset voivat paremmin, kun he saavat läheisiltään tukea vaikeassa tilanteessa. Mutta osassa tutkimuksista tilastollista yhteyttä ei löytynyt lainkaan ja jossain se oli jopa päinvastainen eli psykologista hyvinvointia heikentävä. (Finch ym. 1999, 585–595; Siedlecki & Salthouse ym. 2014, 563) Toteutuneen tuen osalta käänteisten korrelaatioiden ja yhteisvaikutuksen mahdollisuus on todettu riittämättömäksi selitykseksi tilastollisten simulaatioiden kautta. Toisin sanoen kyse ei ole virheellisistä päätelmistä, joissa saadun tuen ja subjektiivisen hyvinvoinnin negatiivinen yhteys johtuisi pelkästään haitallisesta tuesta tai kielteisistä tapahtumista, vaikka näitäkin on pidetty mahdollisina hypoteeseina (Seidman ym. 2006). Selkeyden vuoksi on hyvä huomioda, että koetun tuen (ts. kokemus siitä, että apua on saatavilla) on havaittu säännöllisesti olevan yhteydessä hyvään mielenterveyteen ja subjektiiviseen hyvinvointiin (Lakey & Orehek 2011). Kaikissa tilanteissa läheisiltä saatu apu ei siis johda parempaan subjektiiviseen hyvinvointiin.

Toteutuneen tuen kielteisiä hyvinvointivaikutuksia puskurihypoteesi ei selitä, joten tutkijat ovat esittäneet vaihtoehtoisia hypoteeseja. Selitystä on haettu esimerkiksi tuen tarpeelle ja toteutuneen tuen kielteisille psykologisille vaikutuksille perustuvista malleista. Tuen tarpeeseen perustuvassa mallissa oletetaan, että ahdinko ja siitä johtuva tuen tarve heijastuvat tuen toteutumiseen siten, että heikomman subjektiivisen hyvinvoinnin omaaville tuki toteutuu muita useammin (Lepore ym. 2008, 1210; Sandler & Barrera 1984, 423). Toteutuneen tuen negatiivisille vaikutuksille perustuvissa malleissa näkökulmana ovat vastavuoroisuuden ja tasa-arvon teoriat sekä itsetunnolle aiheutuva uhka. Vastavuoroisuuden ja tasa-arvon teoriat olettavat, että ihmiset suhtautuvat myönteisemmin toteutuneeseen tukeen, kun heillä itsellään on mahdollisuus tarjota vastapalvelus, ja kun he kokevat saavansa sitä kohtuullisen määrän. (Gleason & Iida ym. 2008, 825.) Sekä liian vähäinen hyötyminen (tuen antaminen tilanteessa, jossa sitä ei saa takaisin) että liiallinen hyötyminen (tuen vastaanottaminen tilanteessa, jossa

sitä antaa takaisin selvästi vähemmän) aiheuttavat psykologista ahdinkoa, jolloin yksilölle syntyy tarve palauttaa tuen antamisen tasa-arvoisuus käyttäytymisellä tai tilannetta koskevilla kognitiivisilla päätelmillä (Uehara 1995). Itsetunnon uhkaan perustuva mallissa toteutunut tuki heikentää tuen vastaanottajan arviota omasta pystyvyydestään ja kyvystään selvittää vastoinkäymisistä, joka voi puolestaan lisätä psykologista tuskaa. (Fisher & Nadler & Witcher-Alagna 1982.) Tuen vastaanottaminen voi siis synnyttää kokemuksen velkaa olemisesta tai kyvyttömyydestä pitää itsestään huolta ja sitä kautta heikentää subjektiivista hyvinvointia.

Itsenäisyyden ja vastavuoroisuuden vaikuttavat toistuvan voimakkaasti köyhien kotitalouksien haastattelututkimuksissa. Mary Daly ja Grace Kelly (2015) huomasivat, että köyhissä perheissä elävät aikuiset eivät nojaa läheisiltä saatuun apuun automaattisesti näiden ristiriitaisten tuntemuksien ja moraalisen kamppailun takia. Heidän mukaansa avun pyytämiseen vaikuttaa arvio vastavuoroisuudesta. Ihmiset eivät halua pyytää apua läheisiltä, joilla itsellään on heikko taloudellinen tilanne, mutta eivät toisaalta niiltäkään, joiden tilanne on sellainen, ettei se edellyttäisi vastavuoroisuutta avun antamisessa. Avun vastaanottamisen taustalla tutkijoiden mukaan vaikuttaa puolestaan ikäsidonnainen käsitys itsenäisyydestä ja siihen liittyvä pelko tulla nähdyksi epäitsenäisenä. (Daly & Kelly 2015, 109–121.) Avun pyytämisen ja saamisen prosessi on siis enemmän sosiaalisia normeja mukaileva kuin tiukasti niiden sanelema, ja siihen sisältyy moraalisia tuntemuksia ja pohdintoja esim. kasvojen menettämisen pelosta ja muista ihmisistä riippuvaisena nähdyksi tulemisesta. (O’Connell & Brannen 2021, 203.) Saatu tuki voi johtaa siis vastavuoroisuuteen ja itsenäisyyteen liittyviin moraalisiin ristiriitoihin, jotka puolestaan voivat aiheuttaa negatiivisia tunteita (Daly & Kelly 2015, 194–196).

4 Tutkimusasetelma

Tässä tutkielmassa tarkastelen ruokaturvattomuuden yhteyttä subjektiivisen hyvinvoinnin eri osa-alueisiin. Aiemman tutkimuksen perusteella yhteyden on toistuvasti havaittu olevan subjektiivista hyvinvointia heikentävä ja tämän tutkimuksen oletuksena on vahvistaa näitä havaintoja eurooppalaisten kotitalouksien keskuudessa. Toinen tutkimuskysymykseni koskee muilta kotitalouksilta saadun taloudellisen tuen roolia ruokaturvattomuuden ja subjektiivisen hyvinvoinnin yhteydessä. Aiemman tutkimuksen perusteella rooli vaikuttaa ristiriitaiselta ja erilaisten tuen muotojen erilaisissa tilanteissa on arveltu voivan vaikuttaa monin tavoin (Seidman ym. 2006, 63; Lakey ym. 2010). Omaan sosiaaliseen verkostoon tukeutuminen on yleinen tapa selviytyä ruokaturvattomasta arjesta ja vastaanotetun sosiaalisen tuen on havaittu olevan yhteydessä korkeampaan tyytyväisyyteen elämästä, mutta toisaalta sen on arveltu tuovan mukanaan myös oman psykologisen taakkansa. Siihen liittyy myös sisäisiä moraalisia konflikteja, nolostumista, häpeää, itsenäisyyden puutetta ja velvollisuudentunnetta, joiden on havaittu olevan tavanomaisia erityisesti köyhissä kotitalouksissa. Laajempiinkin väestösiin suunnatut tutkimukset eivät ole tuottaneet yksiselitteisiä vastauksia sosiaalisen tuen yhteydestä subjektiiviseen hyvinvointiin. Negatiivisten vaikutusten on arveltu johtuvan haastaviin elämäntilanteisiin tai elinolosuhteisiin liittyvistä yhteisvaikutuksista. Tutkielmani on tarkoitus valottaa sosiaaliselta verkostolta saadun tuen ja subjektiivisen hyvinvoinnin yhteyttä ruokaturvattomien keskuudessa ja toisaalta sitä, eroavatko vaikutukset kotitalouden ruokaturvan toteutumisen perusteella.

Tutkimuskysymykset ja hypoteesit ovat:

1. Miten kotitalouden ruokaturvattomuus on yhteydessä subjektiivisen hyvinvoinnin eri osa-alueisiin eurooppalaisten keskuudessa?

H₀: Ruokaturvattomuus on negatiivisesti yhteydessä tyytyväisyyteen elämästä ja myönteisiin tunteisiin sekä positiivisesti yhteydessä kielteisiin tunteisiin.

2. Miten läheisiltä saatu taloudellinen tuki on yhteydessä subjektiivisen Euroopassa?

H₀: Taloudellinen tuki ei ole yhteydessä subjektiiviseen hyvinvointiin.

H₁: Taloudellinen tuki on yhteydessä parempaan subjektiiviseen hyvinvointiin.

H₂: Taloudellinen tuki on yhteydessä heikompaan subjektiiviseen hyvinvointiin.

3. Miten kotitalouden ruokaturvattomuus vaikuttaa saadun taloudellisen tuen ja subjektiivisen hyvinvoinnin yhteyteen Euroopassa?

H_0 : Muilta kotitalouksilta saatu taloudellinen tuki suojaa ruokaturvattomuuden negatiivisilta hyvinvointivaikutuksilta.

H_1 : Muilta kotitalouksilta saatu taloudellinen tuki suojaa ruokaturvattomuuden negatiivisilta hyvinvointivaikutuksilta.

H_2 : Muilta kotitalouksilta saatu tuki voimistaa ruokaturvattomuuden negatiivisia hyvinvointivaikutuksia.

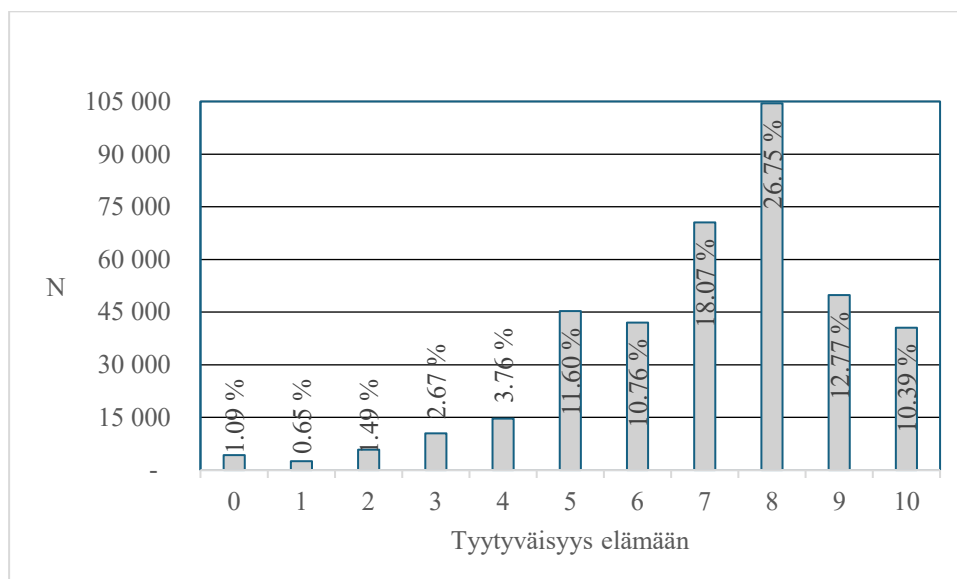
Aineisto

Tutkimuksen aineistona toimii Euroopan komission alaisuudessa toimivan Eurostatin tulo- ja elinolokysely EU-SILC vuodelta 2018. Aineisto koostuu kotitalous- ja henkilökohtaisista havainnoista, jotka on kerätty rekisteritietojen ja kyselyhaastattelujen perusteella. Kokonaisotanta rekisterihavainnot mukaan lukien on 646 448. Maakohtaisesti yksinkertaisella satunnaisotannalla kerätyt aineistot muodostavat kansallisesti edustavat otokset yli 16-vuotiaista EU-28 maiden (mukaan lukien Iso-Britannia) sekä Sveitsin, Serbian, Norjan ja Islannin kotitalouksissa asuvista kansalaisista. Käytän analyyseissa sekä henkilö- että kotitalouskohtaisia muuttujia, jotka on kerätty kyselyaineistoon. Aineiston kerääminen on järjestetty maakohtaisesti Eurostatin ohjetta noudattaen, jossa kasvokkain tapahtuva henkilökohtainen haastattelu on ensisijainen keräystapa. Erityistapauksissa haastattelu on voitu tehdä puhelimesta tai vastaukset on voitu kerätä toiselta samassa kotitaloudessa asuvalta. Aineiston dokumentointi on kuvattu yksityiskohtaisesti muualla. (Eurostat 2019, 2020.) Valitsin aineistoksi vuoden 2018 kyselyn, koska silloin vuosittain vaihtuvaan paneelidataan sisältyi edellisen kerran henkilökohtaista hyvinvointia kartoittava moduuli, johon sisältyy tunteita koskevia kysymyksiä, jotka soveltuvat subjektiivisen hyvinvoinnin tutkimiseen. Ruokaturvattomuutta ja yleisemmin köyhyyttä tutkiessa on tärkeää huomata, että kyselyyn ovat vastanneet vain kotitalouksissa elävät. Äärimmäisessä köyhyydessä elävä väestö on kuitenkin usein kotitalouksien ulkopuolella: kodittomina, laitoksissa tai muuten rekisteröimättömänä. Maailmanlaajuisesti kyselytutkimuksien ulkopuolelle jäävän ihmismäärän on arvioitu olevan jopa 250 miljoonaa henkeä. Vaikka tutkimustehtävä kohdistuukin ainoastaan kotitalouksissa asuviin, kyselytutkimusten ulkopuolelle jäävä väestö vääristää analyysia ja kuvaa köyhyydestä ja heikentää tulosten validiteettia. (Bradshaw & Movshuk 2019, 44–45.) Aineiston etuna on kuitenkin otannan kattavuus ja edustavuus.

Selitettävät muuttujat

Subjektiiivinen hyvinvointi koostuu kognitiivisesta ja emotionaalisista osista. Kognitiivinen osa on perinteisesti tyytyväisyys elämään, jota tässä aineistossa kuvaa vastaajan arvio tyytyväisyydestä omaan elämäänsä asteikolla 0–10. Kysymyksen tavoitteena on, että vastaaja ajattelee elämäänsä kokonaisuutena ja muodostaa arvion tältä pohjalta. Aikaikkunaa ole spesifioitu vaan vastaajan tulee arvioida elämäänsä “näinä päivinä”. Muuttuja on sama kuin standardoiduissa subjektiiivisen hyvinvoinnin mittareissa käytetty elämään tyytyväisyyden mittari ja sen luotettavuus ja validiteetti on todettu toistuvasti (esim. Diener 1999). Vastausten jakauma on kuvattu kuviossa 1. Asteikolla 0–10 lähes puolet vastaajista arvioivat tyytyväisyytensä elämään olevan vähintään kahdeksan tasolla ja alle kymmenens vastaajista viiden tai alle.

Kuvio 1: Elämään tyytyväisyyden muuttujan jakauma.



Selitettävät muuttujat kuvaavat subjektiiivista hyvinvointia. Standardoidut subjektiiivisen hyvinvoinnin kyselyt sisältävät tavanomaisesti elämään tyytyväisyysasteikon lisäksi kysymyksiä, joilla selvitetään, kuinka usein vastaaja kokee tiettyjä positiivisia ja negatiivisia tunteita. Tunteita koskevilla kysymyksillä on kyselykohtaisia eroja mm. yksittäisten tunteiden määrän ja arvioitavan ajanjakson suhteen. Esimerkiksi standardoitu PANAS-asteikko sisältää sekä positiivisia että negatiivisia tunteita koskien kymmenen yksittäisen tunteen kokemista koskevat kysymykset. Tämänkaltaiset kyselyt tuottavat yksityiskohtaista

psykometrista tietoa, joka parantaa tunnetiloja koskevien tulosten luotettavuutta ja validiteettia. Toisaalta myös yksinkertaisempien mittareiden käyttö on perusteltua erityisesti tutkimuksissa, joissa kuvataan suurten väestötantojen subjektiivista hyvinvointia pääpiirteittäin. Positiivisia ja negatiivisia tunteita on mitattu luotettavasti esimerkiksi kahden positiivisen ja neljän negatiivisen tunteen kysymykseen perustuvalla mittarilla (Diener 2010) tai kuvaamalla emotionaalista hyvinvointia yhden kysymyksen mittarilla (Ervasti & Venetoklis 2010). Tämän tutkielman tarkoitus ei ole tarjota yksityiskohtaista psykometristä tietoa vaan kuvata subjektiivisen hyvinvoinnin eri puolia yleisellä tasolla, joten yksinkertaisten tunnetiloja kuvaavien mittarien käyttö on perusteltua. Tutkielmassa selitettäviä muuttujia on kolme ja ne kuvaavat tyytyväisyyttä elämään, positiivisten tunteiden kokemista ja negatiivisten tunteiden kokemista.

Taulukko 1: Tunteita koskevat muuttujat aineistossa N (%).

	Ei lainkaan	Harvoin	Joskus	Suurimman osan ajasta	Koko ajan	Yhteensä
Onnellinen	10 005 (2,59 %)	38 716 (10,04 %)	108 652 (28,18 %)	177 973 (46,16 %)	50 248 (13,03 %)	385 594 (100 %)
Tyyni ja rauhallinen	10 334 (2,59 %)	44 414 (11,12 %)	97 709 (24,46 %)	196 379 (49,16 %)	50,646 (12,68 %)	399 482 (100 %)
Hyvin hermostunut	109 603 (27,49 %)	140 031 (35,12 %)	107 828 (27,05 %)	32 219 (8,08 %)	9 003 (2,26 %)	398 684 (100 %)
Matala mieliala	162 786 (40,87 %)	122 874 (30,85 %)	83 579 (20,98 %)	23 284 (5,85 %)	5 772 (1,45 %)	398 295 (100 %)
Alakuloinen ja masentunut	180 929 (45,47 %)	118 481 (29,78 %)	73 007 (18,35 %)	20 459 (5,14 %)	5 028 (1,26 %)	397 904 (100 %)

Tunteet ovat aineistossa kuvattu vastaajan itsearvion pohjalta järjestysasteikollisena muuttujana. Muuttujat on kuvattu taulukossa 1. Kyselyssä vastaajaa on pyydetty arvioimaan, kuinka suuren osan ajasta viimeisen neljän viikon aikana hän on kokenut eri tunteita. Vastausvaihtoehdot ovat ei koskaan, harvoin, joskus, suurimman osan ajasta ja koko ajan. Aineistossa eriteltyt tunteet ovat onnellinen; tyyni ja levollinen; hyvin hermostunut; niin allapäin, ettei mikään ole voinut piristää (eng. down in the dumps) sekä alakuloinen ja masentunut. Muuttujat kuvaavat eroja tunteissa miellyttävyyden ja aktivaation akseleilla (Russell 1980). Onnellisuus sekä tyyneys ja rauhallisuus ovat positiivisia tunteita. Eron

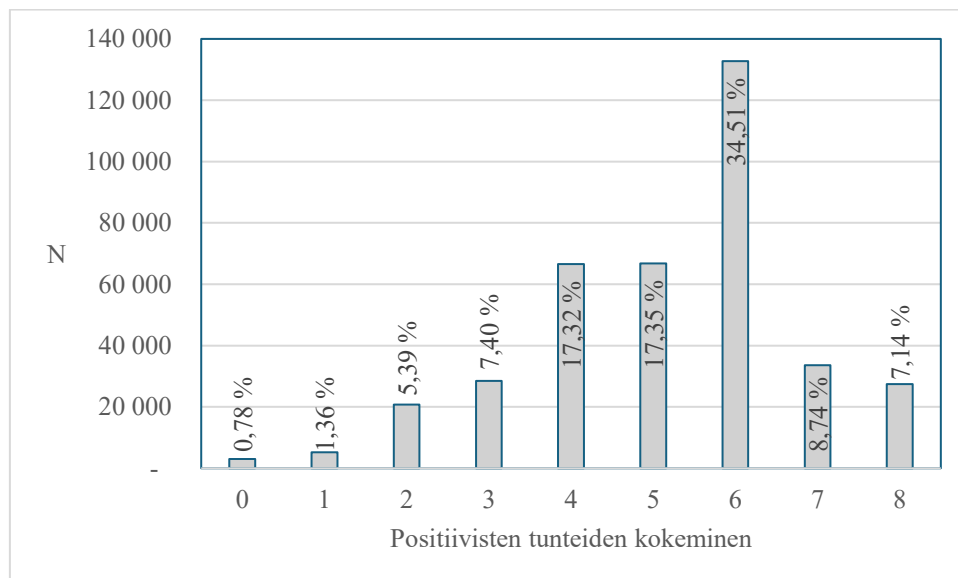
onnellisuuden ja tyyneyden välillä tekee niiden aktivaatiotasoa. Onnellisuuden kokemiseen liittyy voimakkaampaa aktivaatiota kuin rauhallisuuteen ja levollisuuteen. Erilaiseksi mittariksi operationalisoituna onnellisuuden kokemista on käytetty kokonaisvaltaisena arviona elämän onnellisuudesta, mutta tässä kontekstissa se kuvaa yhtä tunnetta muiden joukossa. Hermostuneisuus sekä allapäin olo ja alakuloisuus ovat puolestaan negatiivisia tunteita. Myös näihin tunteisiin liittyy eroja aktivaatiotasossa, hermostuneisuus on korkeamman aktivaatiotason tunne kuin kaksi muuta. Allapäin olo ja alakuloisuus sen sijaan eroavat toisistaan vähemmän. Kyselyaineiston kontekstissa kysymysten asettelulla ja kielellisillä ilmaisuilla voi olla suuri merkitys vastaustapaan. Kielellisinä ilmauksina matala mieliala sekä alakuloisuus ja masentuneisuus ovat hyvin saman kaltaisia. Kyselyn laatijan mukaan matalaa mielialaa kuvaavan muuttujan on tarkoitus kuvata tunnetilaa, jota voi englannin kielellä luonnehtia sanoilla ”unhappy”, ”low-spirited” ja ”pessimistic”. Alakulon ja masentuneisuuden muuttujan on tarkoitus puolestaan esittää tunnetilaa, jota voi kuvailla sanoin ”unhappy”, ”despondent” ja ”hopeless”. Laatijan mukaan ero näiden muuttujien välillä on tarkoitus olla se, että alakuloisuus ja masentuneisuus kuvaa voimakkaampaa negatiivista tunnetilaa kuin matala mieliala.

Mittareita voi pitää luotettavina. Omien tunteiden arvioiminen on osa ihmisen normaalia päivittäistä toimintaa. Tunteista kysymällä saa siis luotettavia vastauksia, joita voidaan hyödyntää tutkimuksessa. Kysymishetkellä kokemiensa tunteiden lisäksi ihmiset osaavat kertoa viime aikoina kokemistaan tunteista ja tiivistää niitä ytimekkäämmiksi yhteenvedoiksi. Tämä on todettu esimerkiksi tutkimuksissa, joissa on verrattu tutkittavien pitämiä tunnepäiväkirjoja ja samalle aikavälille kohdistuvaa kyselytutkimusta. (Lucas ym. 2003.) Tunteen voimakkuuden vertailu on ihmisille vaikeampaa ja metodologisesti epätarkempaa. Tämän takia luotettavamman kuvan eri tunteiden suhteista antaa tunteen yleisyyden tai esiintymistiheyden kysyminen. On siis aiheellisempaa kysyä, kuinka usein vastaaja kokee tiettyä tunnetta, kuin kuinka paljon tai voimakkaasti hän sitä tuntee. (Diener ym. 1991.)

Analyysia varten muodostin tunteita koskevista muuttujista summamuuttujat kuvaamaan positiivisia ja negatiivisia tunteita. Ennen muuttujien muodostamista testasin muuttujien reliabiliteettia laskemalla niille Cronbachin alfan. Positiivisia tunteita kuvaavien onnellisuuden ja tyyneyden alfa on 0.7 ja negatiivisia tunteita kuvaavien muuttujien vuorostaan 0.8. Tasoja 0.7 pidetään yleisesti ottaen luotettavana, eli kummankin summamuuttujan muodostamien muuttujien voi nähdä kuvaavan keskenään samaa ilmiötä. Summamuuttujien muodostamista varten muokkasinkin alkuperäiset muuttujat numeraaliselle

asteikolle 0–4 siten, että 0 vastaa vastausta ”ei lainkaan”, 1 vastausta ”harvoin”; 2 vastausta ”joskus”, 3 vastausta ”suurimman osan ajasta” ja 4 ”koko ajan”. Tämän jälkeen laskin onnellisuuden sekä tyyneyden summan positiivisiksi tunteiksi ja hermostuneisuuden, matalan mielialan sekä alakuloisuuden negatiivisiksi tunteiksi. Näin ollen positiivisten tunteiden kokemista kuvaavasta muuttujasta on 0–8-asteikollinen ja negatiivisten tunteiden kokemista kuvaavasta muuttujasta asteikolla 0–12. Jätin kustakin summamuuttujasta pois havainnot, joissa vastaaja on jättänyt vastaamatta yhdelle tai useammalle alkuperäiselle muuttujalle, jotka muodostavat kyseisen summamuuttujan. Muussa tapauksessa tyhjät vastaukset vastaisivat vähäistä tunteiden kokemista ja saattaisivat vääristää analyyssejä.

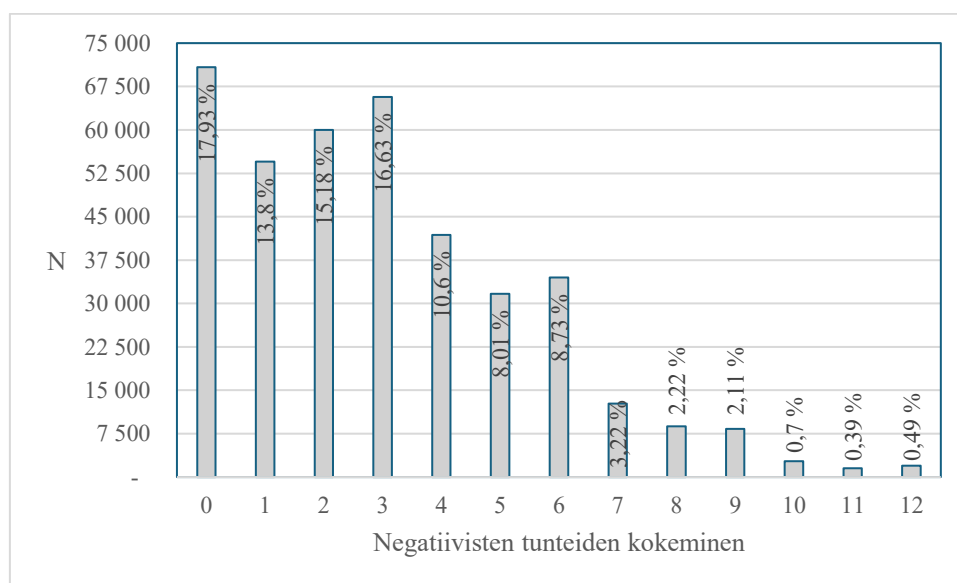
Kuvio 2 Positiivisten tunteiden kokemista kuvaavan muuttujan jakauma.



Positiivisia ja negatiivisia tunteita kuvaavien muuttujien jakaumat on esitetty kuvioissa 2 ja 3. Positiivisten tunteiden kokemista kuvaavalla 0–9 pisteen asteikolla yli puolet vastaajista saavat arvoksi vähintään kuusi maksimiarvon ollessa kahdeksan. Negatiivisten tunteiden kokemista kuvaavalla muuttujalla 60 prosenttia vastaajista saa arvon 0–3, kun maksimiarvo on 12. Negatiivisia tunteita koskevan muuttujan jakauma on siis selvästi oikealle vino, valtaosa vastauksista nojaa pieniin arvoihin päin. Negatiivisten tunnekokemusten tutkimuksen pohjalta tiedetään, että negatiivisten tunteiden frekvenssin mittaustulokset ovat usein voimakkaammin vinoja kuin positiivisten, ja juuri oikealle päin (Haslbeck & Ryan ym. 2022). Muuttujan vinous vaikuttaa analyysin luotettavuuteen. Se rikkoo regressioanalyysiin kuuluvaa oletusta selitettävän muuttujan jakauman normaalisuudesta. Vinous tulee ottaa huomioon

analyysia tehdessä ja tuloksia tulkitessa. Kaikkien selitettävien muuttujien kovarianssia tarkasteltiin myös korrelaatioiden avulla. Elämään tyytyväisyys ja positiiviset tunteet korreloivat keskenään positiivisesti, kun negatiivisten tunteiden korrelaatio muihin muuttujiin on negatiivinen. Kaikkien eurooppalaiset ovat pääasiassa tyytyväisiä elämäänsä ja kokevat enemmän positiivisia tunteita suhteessa negatiivisiin. Aineiston pohjalta valtaosaa eurooppalaisista voidaan pitää onnellisina aiemmassa tutkimuksessa todetulla tavalla (Diener 2010; Veenhoven 2015).

Kuvio 3 Negatiivisten tunteiden kokemista kuvaava jakauma.



Selittävät muuttujat

Analyysin kannalta keskeinen selittävä muuttuja on ruokaturvattomuus. Muut selittävät muuttujat ovat aiemman tutkimuksen perusteella subjektiiviseen hyvinvointiin yhteydessä olevia tekijöitä; ikä, sukupuoli, koulutus, koettu toimeentulo, koettu terveys, tyytyväisyys sosiaalisiin suhteisiin, työmarkkina-asema ja kotitalouden rakenne. Vastaajan asuinmaa on analyseissa kontrollimuuttujana, jonka efektejä ei raportoida. Tutkimus ei siis kerro maiden välisistä eroista, mutta asuinmaan vaikutus on huomioitu tilastollisissa laskelmissa. Tarkoitukseni on kuvailla ilmiötä Euroopan tasolla eli tulosten tulkinnan kannalta oletan Euroopan olevan jokseenkin yhtenäinen viitekehys sille, millainen kokemus ruokaturvattomuus on. Oletus ei ole ongelmaton, koska sosiaalisella ympäristöllä on

vaikutuksensa onnellisuuseroille ja Euroopan maiden väliset erot äärimmäisessä köyhyydessä ovat merkittäviä (Veenhoven 1991; Bradshaw & Movshuk 2019).

Ruokaturvattomuutta kuvaa kotitalouskohtainen proteiinipitoiseen ruokaan liittyvä aineellisen puutteen mittari. Puutetta koskeva kysymys on esitetty muodossa ”Onko kotitaloudellasi varaa lihaa, kanaa, kalaa (tai vastaavaa kasvispohjaista vaihtoehtoa) sisältävään ateriaan joka toinen päivä?” Varojen katsotaan riittävän, vaikka ne jouduttaisiin hankkimaan lainaamalla pankista tai läheisiltä. Vastausvaihtoehdot ovat kyllä ja ei. Mittarin voi siis nähdä kertovan ruoan puutteesta (esim. Penne & Goedeme 2021). Tämän aineellisen puutteen operationalisointi ruokaturvattomuuden mittariksi ei ole ongelmattonta. Mittaria ei ole suunniteltu varsinaiseksi ruokaturvattomuuden mittariksi vaan osaksi muita aineellisen puutteen mittareita, jotka kuvaavat elinolosuhteita varsin erilaisissa yhteiskunnallisissa konteksteissa (Guio ym. 2009). Standardoituihin ruokaturvattomuuden mittareihin verrattuna ei-vastaus vastaa vakavaa ruokaturvattomuutta eli muuttuja ei siis tavoita ruokaturvattomuuden lievempiä muotoja, mutta ei myöskään vakavampia, kuten kokonaisia päiviä kestävästä syömättömyydestä (vrt. Cafiero ym. 2016). Vertailu viitebudjetteihin kertookin, että monissa Euroopan maissa – erityisesti Kreikassa, Romaniassa ja Bulgariassa - kyseinen mittari epäonnistuu tunnistamaan suuren osan väestöstä, joiden tulot eivät asumiskulujen jälkeen riitä terveelliseen ruokavalioon (Penne & Goedeme ym. 2021). Ruokaturvattomuus voi myös ilmetä muin tavoin kuin ruoan riittämättömyytenä, kuten esimerkiksi ruoan laadusta tinkimisenä tai ruoka-apuun turvautumisena ja sen kestokin voi vaihdella (Loopstra ym. 2016, 47–48). Ruokaturvattomuuden kuvaaminen kotitalouden tasolla tarkoittaa, että eroja kotitalouden jäsenten välillä ei havaita, vaikka niiden on todistettu olevan yleisiä (esim. Radimer 1992). Lisäksi Euroopan maiden ruokakulttuurit eroavat toisistaan lihan ja kalan kulutuksesta, joka heijastuu esimerkiksi ruokavaliosuosituksiin. Esimerkiksi Tšekissä ja Tanskassa lihaa, kalaa ja kananmunia suositellaan kuluttamaan alle 100 grammaa päivässä henkilöä kohden, kun Liettuassa päivittäinen suositus on yli 300 grammaa. Korkeampien määrien maissa näitä ruoka-aineita sisältyy useampiin aterioihin päivässä kuin matalien määrien maassa. (Carrillo-Álvarez ym. 2019.)

Silti tällä aineellisen puuttujan mittarilla on ominaisuuksia, jotka voidaan laskea sen eduiksi. Koskiessaan liha-, kana- tai kala-ateriavaihtoehtoja, se koskettaa sellaista ruoankulutuksen ulottuvuutta, jolla toimeentulovaikeuksista kärsivät kotitaloudet pyrkivät usein tekemään säästöjä. Näin ollen se on vähemmän subjektiivinen kuin jotkin toiset mittarit. Mittari kertoo myös ruoan puutteen laajuudesta, joka on tärkeä ruokaturvattomuuden tärkeä ulottuvuus.

(Davis & Baumberg-Geiger 2017, 348–349) Huolimatta siitä, että mittari ei tunnista kaikkia ruokaturvattomuuden muotoja, se kuitenkin korreloi kotitalouksien toimeentuloa ja ruoan hintoja kuvaavan mittarin kanssa kaikissa Euroopan maissa (Penne & Goedeme 2021). Coatesin ym. (2006) tekemän, 15:tä maata koskevan systemaattisen kirjallisuus katsauksen mukaan ruoan sopimattomuus ja ateriarytmiin aiheutuvat häiriöt ovat olennaisia ruokaturvattomuuden kokemuksen osia, ja niistä tässä tutkielmassa käytettävässä aineellisen puutteen mittarissa on kyse. Mittarin käyttöä perustelee myös sen operationalisointi ruokaturvattomuuden indikaattoriksi aiemmassa tutkimuksessa (esim. Davis & Baumberg-Geiger 2017; Garratt 2020; O’Connell & Brannen 2021). Aineiston perusteella yhteensä yli kymmenes kaikista eurooppalaisista kotitalouksista kärsii ruokaturvattomuudesta silloinkin, kun se on määritelty vakava-asteiseksi. Toki on tärkeää pitää mielessä, että maanosan yhteenlaskettu keskiarvo ei kerro maakohtaisista eroista.

Sukupuoli	mies 47,62 (259 267)		nainen 52,38 (285 208)		100 (544 475)
koulutus	perus 31,99 (167 926)	toinen aste 43,02 (225 821)	korkea 24,99 (131 202)		100 (524 949)
työmarkkina- asema	työssä 40,97 (264,360)	työtön 4,95 (31 958)	muu 54,08 (348 969)		100 (645 287)
koettu toimeentulo	hyvä 18,88 (119 211)	kohtalainen 53,61 (338 540)	vaikeuksia 27,52 (173 789)		100 (631 540)
koettu terveys	hyvä 64,62 (303 759)	kohtalainen 24,52 (115 268)	huono 10,85 (51 021)		100 (470 048)
kotitalouden rakenne	asuu yksin 11,79 (76 208)	muu lapseton 40,26 (260 242)	1 aik.+lapsia 3,79 (24,497)	2 aik.+lapsia 44,16 (285 501)	100 (646 448)
Vakava aineellinen puute	kyllä 43 797 (6,78)		ei 602 651 (93,22)		100 (646 448)
Ruokaturvattomuus	kyllä 7,49 (48 389)		ei 92,51 (597 364)		yht. 100 (645 753)

Taulukko 2 Selittävät kategoriset muuttujat %(n).

Koulutusta kuvaa kolmiluokkainen muuttuja korkeimmasta koulutustasosta, jonka vastaaja on saavuttanut. Aineistossa koulutus on ilmaistu kansainvälisellä ISCED-koulutusluokituksella, jossa kullakin koulutustasolla on oma numeronsa. Analyysia varten muokatussa muuttujassa

olen luokitellut ISCED-luokitukset 0–299 perusasteen koulutukseksi, 300–499 toisen asteen koulutukseksi ja 500–800 korkea-asteen koulutukseksi.

Toimeentuloa kuvaa kotitalouden koetun toimeentulon muuttuja. Aineistossa kokemus on selvitetty kysymyksellä “Thinking of your household's total income, is your household able to make ends meet, namely, to pay for its usual necessary expenses?” Vastausvaihtoehdot ovat 1 ”with great difficulty”, 2 ”with difficulty”, 3 ”with some difficulty”, 4 “fairly easily”, 5 “easily” ja 6 “very easily”. Kysymyksen tavoitteena on siis selvittää kotitalouden toimeentulon vaikeuden aste vastaajan kokemana. Tuloiksi hyväksytään kaikki tulonlähteet ja vastaaja saa itse määritellä, mitä kuluja hän pitää välttämättöminä. Analyysissa käytettävään muuttujaan olen yhdistänyt luokat 1 ja 2, 3 ja 4 sekä 5 ja 6. Muokatun muuttujan luokat ovat ”Vaikeuksia toimeentulossa”, ”Kohtalainen toimeentulo” ja ”Tulee toimeen helposti”.

Työmarkkina-asemaa kyselyhetkellä kuvaa kolmiluokkainen muuttuja, jonka luokat ovat työssä, työtön ja työmarkkinoiden ulkopuolella. Tässä muuttujassa työllä käsitetään kaikki palkkaa tai tuottoa vastaan tehtävä työ. Työssäkäyviin sisältyvät kokoaikaisessa ja osa-aikaisessa työsuhteessa työskentelevät, itsensä työllistävät, yrittäjät ja perheenjäsenen yrityksessä työskentelevät. Työttömiin lukeutuvat kokonaan työttömät työnhakijat ja yli 50 % työajasta lomautettuna olevat, jotka eivät ole palaamassa töihin seuraavan kolmen kuukauden kuluessa. Työmarkkinoiden ulkopuolella oleviin sisältyy eläkeläiset, opiskelijat, työkyvyttömät, koti- ja hoivatyötä tekevät, varusmiespalveluksessa olevat ja muut yhdyskuntapalvelua suorittavat. Muuttuja perustuu vastaajan omaan näkemykseen tilanteestaan ja sen tarkoitus on kuvata sitä, miten vastaaja käyttää suurimman osan ajastaan.

Koettua terveyttä kuvaa kolmiluokkainen muuttuja, jonka luokat ovat hyvä, kohtalainen ja huono. Koetun terveyden mittari on määritelmänsä mukaan subjektiivinen eli se perustuu vastaajan omaan arvioon terveydestään. Aineistossa kysymys koetusta terveydestä on esitetty muodossa ”How is your health in general?” ja vastaus vaihtoehtoja on viisi. Muokattuun muuttujaan yhdistin luokat ”very good” ja ”good” sekä ”very bad” ja ”bad”, luokan ”fair” jätin koskemattomaksi ja se kuvaa kohtalaista terveyttä. Kysymys ja vastausvaihtoehdot ovat standardoidusta Minimum European Health Module kysymyspatterista.

Sosiaalisia suhteita kuvaavat tyytyväisyys sosiaalisiin suhteisiin ja kotitalouden rakenne. Kotitalouden rakennetta kuvaava muuttuja on muodostettu vastaajan kotitalouden muiden jäsenten perusteella. Tämä muuttuja on muokattu neljään luokkaan, jotka ovat yksin asuvat, vähintään yhden toisen aikuisen kanssa asuvat, yksin lasten kanssa asuvat sekä kahden

aikuisen lapsikotitaloudet. Tyytyväisyys sosiaalisiin suhteisiin kuuluu tutkimusasetelman numeerisiin selitettäviin muuttujiin, jotka löytyvät taulukosta 3. Tämä muuttuja kuvaa tyytyväisyyttä asteikolla 0 (ei lainkaan tyytyväinen) 10 (täysin tyytyväinen). Vastausta arvioidessaan vastaajan tulisi ottaa huomioon kaikki ihmiset, joiden kanssa hän viettää aikaa.

Läheisiltä saatua taloudellista tukea kuvaa vastaajan kotitalouden muilta kotitalouksilta viime vuoden aikana saaman taloudellisen tuen muuttuja. Saatua taloudellista tukea kuvaa vastaajan kotitalouden viimeisen vuoden aikana muilta kotitalouksilta saama taloudellinen tuki. Tutkimuskysymyksen kannalta on perusteltua kyseenalaistaa, miten näin pitkällä ajanjaksolla mitatun taloudellisen tuen vaikutus vastaajan tämänhetkiseen subjektiiviseen hyvinvointiin voidaan todentaa. Esimerkiksi mittausjakson alussa saadun suuren tuen vaikutus poikkeaa varmasti loppuvaiheessa tai tasaisesti mittausjakson aikana saadusta tuesta, ja näitä ei aineistolla voida erotella. Tutkimusasetelmani perustuu oletukselle siitä, että viimeisen vuoden aikana saatu taloudellinen tuki kuvaa muista kotitalouksista riippuvuuden astetta. Oletan siis vuoden aikana enemmän tukea saaneiden olevan riippuvaisempia muiden kotitalouksien avusta myös kyselyhetkellä.

	N	ka	kh
tyytyväisyys sosiaalisiin suhteisiin	390 239	7,92	1,85
saatu taloudellinen tuki	645 935	148,75	920,12
ikä	544 476	51,48	18,47

Taulukko 3: Selittävät jatkuvat muuttajat.

Maiden väliset erot ostovoimassa on otettu huomioon muuntamalla saatu tuen määrä ostovoimapariteeteiksi¹. Ostovoimapariteetti (OVP) on keinotekoinen valuuttakurssi, jolla laskettuna kahden tai useamman maan hyödykekorin hinta on täysin sama yhteiseksi valuutaksi muutettuna siten, että maiden väliset hintaerot on huomioitu. OVP:ja laskiessa jokaisen maan hyödykekoreihin sisällytetään vertailukelpoisia hyödykkeitä ja palveluita, joiden nähdään kuvaavan kansallisia kulutustottumuksia. Euroopassa OVP:a käytetään kansallisina valuuttoina ilmaistun kulutuksen muuntamista yhteiseen ostovoimastandardin

¹ Muokkausta tehdessä on seurattu Leibnizin sosiaalitieteellisen instituutin (GESIS) ohjetta (Mack ym. 2015). Muuttujan arvo on ensin muutettu tarvittaessa vuoden 2018 euron kurssiin ja tämän jälkeen vuoden 2018 ostovoimastandardin mukaiseksi.

kurssiin. Yleensä OVP:n avulla mitataan kansantalouden rahan arvoa sen perusteella, miten paljon sen valuutalla tavaroita ja palveluja voi ostaa eli se on pohjimmiltaan kulutuksen mittari. (SVT 2022; Eurostat 2014.) OVP:ja voidaan kuitenkin soveltaa myös tulojen analysoimiseen, koska ne kuvastavat rahan ostovoimaa (Mack ym. 2020, 14). Ostovoimapariteettien käyttämiseen tulojen kuvaamisessa liittyy kuitenkin rajoitteita, koska sen ensisijainen käyttötarkoitus on bruttokansantuotteiden vertailu. Se ei siis sovellu esimerkiksi vertailemaan mihin tuotteisiin ja palveluihin kotitalouksilla on varaa (Bradshaw & Movshuk 2019, 70). Lisäksi siihen, mitä hyödykkeitä pidetään OVP:n laskemisen kannalta olennaisina, liittyy maakohtaisia eroja, joten talouden rakenteeltaan samankaltaiset maat tuottavat vertailukelpoisempia OVP:ta ja niiden vertailtavuus heikkenee sen myötä, mitä erilaisempia maat ovat (Canberra Group 2011, 87). Ostovoimapariteetteja lasketaan erilaisille viiteryhmillä, joten oikean ostovoimapariteetin valinta riippuu kiinnostuksen kohteena olevista tuloista. Kotitalouksien tuloja vertaillessa ostovoimapariteettien tulee olla kotitalouksien kulutusmenojen perusteella laskettuja. (Mack ym. 2020, 14–15.) Tässä tutkielmassa käytän OVP muunnosta siksi, että saadun taloudellisen tuen mittari huomioisi kansainväliset erot ostovoimassa ja tekisi siten tuen saamisen mahdollisimman vertailukelpoiseksi eri maiden välillä.

Analyyseja varten muilta kotitalouksilta saadun taloudellisen tuen muuttujan havaintoja on rajattu. Kaikkiaan havaintoja, joiden arvo oli suurempi kuin nolla oli 51 236. Näistä pienimmät arvot olivat alle yhden ja suurin yli 120 000. Analyysissä jätettiin huomioimatta muuttujan korkeimman yhden prosentin arvot poikkeavina havaintoina. Tämä rajausta tehtiin, jotta äärimmäiset arvot eivät vääristäisi tuloksia ja analyysi kuvaisi paremmin muuttujan yleistä jakaumaa. Tähän joukkoon kuului 513 havaintoa ja korkeimmaksi analyysissa huomioitavaksi arvoksi jäi 16736,2 €OVP.

Analyysin kulku ja käytetyt menetelmät

Analyysi etenee ruokaturvattomuuden ja subjektiivisen hyvinvoinnin yhteyden kuvailemisesta yhteyttä selittäviin monimuuttujamenetelmiin. Tilastolliset analyysit lasketaan Stata 18-ohjelman avulla. Analyysi alkaa kuvailemalla ruokaturvattomuuden ja subjektiivisen hyvinvoinnin välistä yhteyttä. Kuvailevana menetelmänä vertaillaan ruokaturvattomissa kotitalouksissa asuvien keskimääräistä subjektiivista hyvinvointia muissa kotitalouksissa asuviin. Vertailussa tehdään riippumattomien otosten t-testi, joka kertoo eroavatko keskiarvot toisistaan tilastollisesti merkitsevällä tavalla.

Kuvailun jälkeen muuttujien välistä suhdetta tarkastellaan lineaarisen regressioanalyysin avulla. Lineaarisen regressioanalyysin mallissa ruokaturvattomuuden ohella voidaan tarkastella myös muita muuttujia ja niiden yhteyttä subjektiiviseen hyvinvointiin. Tällöin tulokset kertovat, mikä on yksittäisen selittävän muuttujan yhteys selitettävään muuttujaan, kun muut mallissa mukana olevat muuttujat on otettu huomioon. Analyysissa jokaista subjektiivisen hyvinvoinnin osa-aluetta kuvailevaa muuttujaa tarkastellaan saman päävaikutusmallin avulla. Regressioanalyysi tuottaa kullekin selittävälle muuttujalle kertoimen, joka ilmaisee yhteyden suunnan ja voimakkuuden. Lisäksi regressioanalyysin yhteydessä jokaisen selittävän muuttujan osalta tehdään t-testi, jolla selvitetään ovatko ne yhteydessä selitettävään muuttujaan. 95 %:n luottamustason mukaan p-arvot, jotka ovat pienempiä kuin 0,05, katsotaan tilastollisesti merkitseviksi. Koko mallin selitysvoimaa kuvaa R^2 -luku, joka kertoo kuinka suuri osa selitettävässä muuttujassa tapahtuvasta vaihtelusta rakennetulla mallilla pystytään selittämään. Analyysissa käytän Eurostatin (2019) ohjeistuksen mukaisesti havaintokohtaisia painoja. Lisäksi lasken muuttujille robustit keskihajonnat komennon robust-valinnan avulla, joka suurentaa luottamusvälejä, mutta lisää analyysin luotettavuutta.

Päävaikutusmallien jälkeen analyysia syvennetään interaktioiden avulla. Yksi regressioanalyysiin sisältyvä oletus on, että selittävien muuttujien yhteydet selitettävään muuttujaan ovat additiivisia. Tämä tarkoittaa sitä, että tietyn selittävän muuttujan yhteys selitettävään muuttujaan ei siis riipu siitä, minkä arvon mallin muut selittävät muuttujat saavat. Tutkimuskysymys 2:n muotoilu kuitenkin edellyttää ruokaturvattomuuden ja saadun materiaalsen tuen tarkastelua ei-additiivisena. Kuten tutkimuskysymysten yhteydessä esitin, yhtenä hypoteesina on se, että ruokaturvattomuus toimii taloudellisen tuen ja subjektiivisen hyvinvoinnin välisen yhteyden moderaattorina. Toisin sanoen ruokaturvattomuuden ja subjektiivisen hyvinvoinnin välisen yhteyden vaihtelevan riippuen siitä, kuinka paljon hän joutuu luottamaan läheisiltään samaansa taloudelliseen tukeen. Tämä tarkoittaa, että ruokaturvattomuuden ja taloudellisen tuen välillä nähdään interaktio eli yhdysvaikutus. Regressioanalyysissa selittäjien väliset interaktiot pystytään huomiomaan lisäämällä malliin interaktiotermin. Ennen interaktion laskemista kullekin interaktiolle tehdään Waldin testi, jolla selvitetään parantaako interaktiotermin lisääminen mallia. Tämän testin nollahypoteesi on, että kaikki tähän interaktioon kuuluvat interaktiotermit ovat tasan nolla eli että muuttujien välinen suhde olisi additiivinen. Jos testin tulos on tilastollisesti merkitsevä, nähdään että interaktiotermin ei olisi tasan nollaa. Interaktion perusteella selitettävien muuttujien

ennustettavat arvot lasketaan saadun taloudellisen tuen neljälle eri tasolle – 0, 2500, 5000 ja 7500 €OVP. 2500 raja-arvon alle kuuluu noin 50 % kaikista taloudellista tukea saaneista, seuraavien kahden raja-arvojen väliin noin 40 % ja yli viimeisen raja-arvon noin 10 % tukea saaneista.

5 Ruokaturvattomuuden ja subjektiivisen hyvinvoinnin yhteys

Tässä luvussa tarkastellaan ruokaturvattomuuden ja subjektiivisen hyvinvoinnin välistä yhteyttä aineistossa tilastollisten menetelmien avulla. Subjektiivisen hyvinvoinnin osa-alueita eli tyytyväisyyttä elämään, positiivisten tunteiden kokemista ja negatiivisten tunteiden kokemista käsitellään analyysin kaikissa vaiheissa erillisinä kokonaisuuksina, jotta tutkittavasta ilmiöstä saadaan muodostettua kattava kuva. Analyysin ensimmäinen vaihe on keskimääräisten subjektiivisen hyvinvoinnin erojen kuvaileva vertailu kotitalouden ruokaturvan perusteella. Tämän jälkeen ruokaturvattomuuden ja subjektiivisen hyvinvoinnin välistä yhteyttä tarkastellaan regressioanalyysin päävaikutusmallien avulla. Jokaiselle selitettävälle muuttujalle on laskettu kaksi mallia, joista ensimmäisissä kontrollimuuttujia ei ole lainkaan. Se kertoo saman tuloksen kuin alla oleva keskiarvovertailujen tulos, mutta vähennyksen muodossa. Toisissa malleissa ruokaturvattomuuden ja selitettävän muuttujan suhde on vakioitu muilla mallissa olevilla muuttujilla, eli ne kertovat ruokaturvattomuuden vaikutuksen, kun muut mallissa olevat muuttujat on vakioitu. Taloudellisen tuen ja subjektiivisen hyvinvoinnin yhteyteen sekä ruokaturvattomuuden moderoivaan vaikutukseen tuossa yhteydessä keskityn seuraavissa alaluvuissa.

	Tyytyväisyys elämään ***			Positiiviset tunteet ***			Negatiiviset tunteet ***		
	n (%)	ka	kh	n (%)	ka	kh	n (%)	ka	kh
Ei-ruokaturvat.	357 396 (89,12)	7.24	1.93	352 492 (88,97)	7.24	1.59	361 768 (89,08)	5.92	2.45
Ruokaturvaton	32 831 (10,88)	5.36	2.44	31 966 (11,03)	6.15	1.78	33 131 (10,92)	7.41	2.87
Yhteensä	390,227 (100)	7.08	2.05	384,458 (100)	7.16	1.63	394,899 (100)	6.05	2.52

Taulukko 4: Ruokaturvattomuuden ja subjektiivisen hyvinvoinnin välinen t-testi. *** p<0.001

Taulukossa 3 on vertailtu subjektiivisen hyvinvoinnin keskiarvojen eroja vastaajan kotitalouden ruokaturvan pohjalta. Ruokaturvattomissa kotitalouksissa asuvat ovat keskimäärin vähemmän onnellisia kuin ruokaturvatuissa kotitalouksissa asuvat. Erot näkyvät tyytyväisyydessä elämään (ka=5,36), positiivisten tunteiden kokemisessa (ka=6,15) ja negatiivisten tunteiden kokemisessa (ka=7,41). Kaikkien subjektiivisen hyvinvoinnin osa-alueiden kohdalla keskiarvojen erojen merkitsevyyden testaamiseksi suoritettiin riippumattomien otosten t-testi, jonka mukaan keskiarvojen erot ovat tilastollisesti erittäin

merkitseviä ($p < 0.001$). Myös kaikkien subjektiivista hyvinvointia kuvaavien muuttujien hajonta on ruokaturvattomissa kotitalouksissa asuvilla suurempi. Hajontaa voi tulkita subjektiivisten kokemusten erilaisuuden, monenlaisten puutteiden kasautumisen ja erilaisten sopeutumiskeinojen merkityksen kautta. Hajonta ruokaturvattomissa kotitalouksissa asuvien subjektiiviselle hyvinvoinnille. Jos ajatellaan, että kotitalouden muut käytössä olevat resurssit ja toimivat sopeutumiskeinot suojaavat negatiivisilta subjektiivisen hyvinvoinnin vaikutuksilta, merkitsisi pieni hajonta sitä, että kotitalouksien välillä ei ole suurta eroa niiden suhteen. Keskimääräinen ero ruokaturvattomuudessa elävien ja muiden välillä on kuitenkin selkeä. Yhtäältä voi siis ajatella ruokaturvan olevan merkittävästi subjektiiviseen hyvinvointiin vaikuttava perustarve (esim. Tay & Diener 2011), mutta toisaalta kyse on myös subjektiiviseen hyvinvointiin kielteisesti vaikuttavien tekijöiden kasautumisesta (esim. Ohisalo & Saari 2015b).

Seuraavaksi siirrytään lineaarisen regressioanalyysin tuloksiin muiden olennaisten muuttujien vaikutusten kontrolloimiseksi. Seuraavilla sivuilla esitetään tulokset päävaikutusmallien osalta. Taulukossa 4 on esitetty elämään tyytyväisyyttä koskevien päävaikutusmallien tulokset. Ruokaturvattomuuden ja elämään tyytyväisyyden suhteen vakiointi muilla mallissa olevilla muuttujilla pienentää ruokaturvattomuuden efektiä noin 1,65 yksiköllä. Muiden muuttujien ollessa vakioituja ruokaturvattomuus on kuitenkin tilastollisesti erittäin merkitsevästi yhteydessä tyytyväisyyteen heikentäen sitä noin 0,24 pistettä ($B=0.237$; $p < 0.001$). Riittävän ja laadukkaan ruoan varmistaminen on keskeistä hyvän elämänlaadun turvaamiseksi mitä tahansa väestöä tarkastellessa (Sen 1981). Asuinmaan kontrollointi merkitsee sitä, että Euroopassa yleisenä pidetystä ruokaturvan normista poikkeaminen merkitsee kielteistä arvioita omasta elämästä riippumatta siitä, missä maassa asuu. Tulos on linjassa aiemman tutkimuksen kanssa etenkin, kun ottaa huomioon, että käytetty ruokaturvattomuuden mittarin voi nähdä kuvaavan vakavaa ruokaturvattomuutta. Pientenkin ruokaan liittyvien muutosten on todettu aiheuttavan negatiivisia arvioita omaa elämää koskien (Nielsen ym. 2015).

		Tyytyväisyys elämään malli 1		Tyytyväisyys elämään malli 2	
		B	(se)	B	(se)
Ruoka-turvattomuus	ei (ref.) kyllä	-1.883***	(0.011)	-0.237***	(0.024)
Saatu taloudellinen tuki				-0.000	(0.000)
Sukupuoli	mies (ref.) nainen			-0.025**	(0.008)
Ikä				-0.002***	(0.000)
Koulutus	perusaste (ref.)			0.066***	(0.011)
	toinen aste			0.171***	(0.012)
	korkea-aste				
Tm-asema	työssä (ref.)			-0.585***	(0.022)
	työtön			0.063***	(0.010)
	muu				
Koettu toimeentulo	helposti (ref.)			-0.361***	(0.010)
	kohtalaisesti			-0.887***	(0.015)
	vaikeuksia				
Tyytyväisyys sosiaalisiin suhteisiin				0.440***	(0.003)
Kotitalous-tyyppi	yksin (ref.)			0.189***	(0.011)
	muu lapseton			0.029	(0.028)
	1 aik+laps			0.305***	(0.013)
	2 aik+laps				
Koettu terveys	hyvä (ref.)			-0.515***	(0.011)
	kohtalainen			-1.430***	(0.020)
	huono				
Vakava aineellinen puute	ei (ref.) kyllä			-0.441***	(0.027)
Vakio		9.127***	(0.013)	4.627***	(0.038)
Korjattu R ²		0.065		0.432	
N		390227		380 594	

Taulukko 5: Regressioanalyysin päävaikutusmallit elämään tyytyväisyydelle. Malli 2:n kontrollimuuttuja asuinmaan efektejä ei ole raportoitu. * p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

Taulukosta 5 löytyy myönteisten tunteiden kokemista koskevien päävaikutusmallien tulokset. Ruokaturvattomuus on tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä positiivisten tunteiden kokemiseen, kun mallin muut muuttujat on vakioitu (p<0.001). Muiden muuttujien ollessa vakioituja ruokaturvattomuus alentaa positiivisten tunteiden kokemista noin 0,22 pisteellä. Analyysin kannalta olennainen näkökulma ruokaturvattomuuteen on sen aiheuttamat

ruokakäytäntöjen muutokset (Warde 2016). Ruokakäytäntöjen muutoksia voi käyttää näkökulmana myös ruokaturvattomuuden ja subjektiivisen hyvinvoinnin väliseen yhteyteen. Ruokaturvattomuus häiritsee ensinnäkin totuttua arkirytmiiä ja vähentää mahdollisuuksia osallistua ruokailuun liittyviin tapahtumiin. Joka toisena päivänä ilman proteiinipitoista ateriaa pärjääminen voi kertoa merkittävistä muutoksista ruokailurytmiin. Ruokailu on tärkeä positiivisten kokemusten lähde arjessa. Tästä ruokailun merkityksestä viitteitä antaa ajankäyttötutkimukset, joissa seurataan erilaisten tunteiden esiintymistä ihmisten arkipäiväisessä elämässä. Ensinnäkin ihmiset vaikuttavat käyttävän merkittävän osan ajastaan ruokailemiseen, kun sitä verrataan muihin arkisiin toimiin. Toiseksi ihmiset arvioivat ruokaillessaan sekä olevansa onnellisempia, että kokevansa harvemmin negatiivisia tunteita, kun sitä verrataan moniin muihin aktiviteetteihin, joihin he käyttävät suhteessa saman verran aikaa. (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003, 191; Krueger & Kahneman ym. 2009, 13) Ruokailujen tärkeys korostuu myös ruokaturvattomuudesta kärsivien ruokaturvattomuudesta kärsivien kertomisessa arkisen mukavuuden tuojana (MacLeod, 2018, 141–160).

Ruokaturvattomuus voi merkitä muutosta ruokailutottumusten laadulliseen puoleen, joka voi myös vähentää positiivisia tunteita. Toimeentulon ollessa riittämätön tavoiteltuun ruokavalioon monet pyrkivät tekemään mahdollisimman pieniä muutoksia käyttämällä resurssinsa tehokkaasti. Ensisijaisesti tavoiteltu ruokavalio yritetään turvata ostamalla halpoja ruoka-aineita ja tekemällä ostoksia edullisemmissä ruokakaupoissa, mutta tilanteen vaikeutuessa ”ei-toivottuja kompromisseja” joudutaan tekemään myös ruoanlaitossa (Halligan 2019, 205). Tähteiden hyödyntäminen ja ruoan ”venyttäminen” ovat tavanomaisia toimintatapoja tällaisissa tilanteissa. Toisin sanoen tämä voi tarkoittaa samojen aterioiden syömistä monena peräkkäisenä päivänä tai aterioiden valmistamista rajallisista ruoka-aineista. (Nielsen ym. 2015, 436–439; Power ym. 2018, 2723–2725.) Ruokaturvattomuudesta kärsivät kertovat näiden pakon edessä ruokavalioon tehtyjen muutosten heikentävän ruoan ravitsemuksellista laatua, tekevän ruoan nauttimisesta vaikeampaa ja olevan siten olennainen osa ruokaturvattomuuden päivittäistä kokemusta (Nielsen ym. 2015, 439; Jolly 2018, 103). Joissain tilanteissa on myös mahdollista, että ruoan laadussa ei sinänsä ole mitään vikaa, mutta sen syömistä tietyssä yhteydessä pidetään poikkeavana ja sen takia epämiellyttävänä kokemuksena (King ym. 2007). Ruokavalion heikentymisessä ei siis ole kyse ainoastaan heikommasta ravitsemuksesta vaan myös negatiivisesta subjektiivisesta kokemuksesta, joka voi ilmetä monin tavoin.

		Positiiviset tunteet malli 1	Positiiviset tunteet malli 2
			B (se)
Ruoka- turvattomuus	ei (ref.) kyllä	-1.096*** (0.009)	-0.223*** (0.022)
Saatu taloudellinen tuki			-0.000*** (0.000)
Sukupuoli	mies (ref.) nainen		-0.184*** (0.008)
Ikä			-0.000 (0.000)
Koulutus	perusast. (ref.) toinen aste korkea-aste		0.010 (0.011) -0.003 (0.012)
Tm-asema	työssä (ref.) työtön muu		-0.155*** (0.020) 0.159*** (0.010)
Koettu toimeentulo	helposti (ref.) kohtalaisesti vaikeuksia		-0.188*** (0.011) -0.543*** (0.016)
Tyytyväisyys sosiaalisiin suhteisiin			0.238*** (0.003)
Kotitalous-tyyppi	yksin (ref.) muu lapseton 1 aik+laps 2 aik+laps		0.097*** (0.012) -0.057* (0.027) 0.094*** (0.013)
Koettu terveys	hyvä (ref.) kohtalainen huono		-0.574*** (0.011) -1.176*** (0.017)
Vak. aineel. puute	ei (ref.) kyllä		-0.273*** (0.023)
Vakio		8.345*** (0.011)	5.997*** (0.038)
Korjattu R ²		0.034	0.237
N		384458	375 272

Taulukko 6: Regressioanalyysin päävaikutusmallit positiivisten tunteiden kokemiselle. Malli 2:n kontrollimuuttuja asuinmaan efektejä ei ole raportoitu. * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Taulukossa 6 on esitetty kielteisten tunteiden kokemista koskevien päävaikutusmallien tulokset. Ruokaturvattomuus on tilastollisesti erittäin merkitsevästi yhteydessä negatiivisten tunteiden kokemiseen ($p < 0.001$). Ruokaturvattomuus kasvattaa negatiivisten tunteiden kokemista noin 0,2 yksiköllä, kun mallin muut muuttujat on vakioitu. Ruokaturvattomuuden yhteys negatiivisiin ei ole yllättävä ja monet tutkijat ovat sitä mieltä, että ne liittyvät toisiinsa määritelmällisesti. Ruokaturvattomuuden ensimmäisenä vaiheena pidetään usein ruokaan

liittyvää murehtimista ja stressiä (esim. Radimer 1992; O'Connell & Brannen 2022). Jotkut kuvaavat murehtimisen olevan jatkuvaa ajatustyötä. Se voi ilmetä esimerkiksi kaupassa ja liittyä pelkoon siitä, että rahat eivät riitä ostoksiin ja että tämä paljastuu kassalla (Harden & Dickinson 2015, 384). Toiset korostavat ruokaturvattomuutta kehollisena kokemuksena, jolloin siihen voi liittyä huimausta, paniikkikohtauksia ja fyysistä pahoinvointia. Epävarmuus ruoan riittävydestä voi aiheuttaa myös unettomia öitä. (Stack & Meredith 2018.) Ruokaturvattomuuteen liittyvästä stressistä vaikuttaa tekevän erityisen piinallista se, että huolesta ja murehtimisesta ei näytä pääsevän eroon silloinkaan, kun kotitaloudessa on pyritty turvaamaan ruoan riittävyys parhain mahdollisin keinoin käytettävissä olevilla resursseilla (esim. Harden & Dickinson 2015). Ruokaturvattomuuteen liittyvä stressi vaikuttaa siis kokonaisvaltaisella tavalla paitsi mielialaan myös kykyyn toimia arjessa. Bell ym. (2022) näkevät ruokaturvattomuuden negatiiviset hyvinvointivaikutukset alkavat tietoisella tasolla ja etenevät keholliseen kokemukseen, jolla on seurauksia niin fyysiseen kuin mielenterveyteen.

Ruokaturvattomuuteen sopeutuminen voi tehdä arkielämästä raskaampaa, joka voi myös korostaa negatiivisia tunteita. Köyhyys edellyttää omanlaisensa palkattoman työn tekemistä, jossa suuri määrä energiaa kulutetaan rahan ja muiden resurssien hallinnoimiseen, ja joka vaikuttaa kaikkiin elämän osa-alueisiin ja arjen käytäntöihin (Daly & Kelly 2015, 64–65). Ruokaturvattomissa kotitalouksissa on usein totuttu näkemään paljon vaivaa tavallisena pidettyyn ruokavalioon riittämättömän toimeentulon kompensoimiseksi. Yksi keino tähän on ostosten keskittäminen siten, että ruokaan liittyvät kulut voidaan minimoida. Ruokaostosten keskittäminen pelkän säästön tavoittelun perusteella voi merkitä useaan eri kauppaan suuntautuvista erillisistä käynneistä, usein oman asuinalueen ulkopuolelle, julkisilla kulkuvälineillä liikkuen ja lapsiperheiden tapauksessa lasten mukana ollessa (Harden & Dickinson 2015, 384–385). Kaikkiaan ruokaostosten tekemiseen liittyvien käytäntöjen muutokset kuvautuvat ihmisten kerronnassa aikaa vievänä ja tarkkaa suunnittelua vaativana prosessina (Jolly 2018, 104; der Velde ym. 2019, 7–8). Vaikka joillekin ihmisille tarjousten etsiminen voisi olla mielekäästä tekemistä, ruokaturvattomuuden kontekstissa vaihtoehtojen puute vaikuttaa tekevän siitä negatiivisen ja turhauttavan kokemuksen (Halligan 2019, 208). Tällä tavoin ihmiset siis tinkivät ruokaostosten tekemisen arkisesta mukavuudesta ja kätevyyydestä säästöjen tekemiseksi.

		Negatiiviset tunteet malli 1	Negatiiviset tunteet malli 2
		B (se)	B (se)
Ruoka-turvattomuus	ei (ref.) kyllä	1.491*** (0.014)	0.196*** (0.034)
Saatu taloudellinen tuki			0.000*** (0.000)
Sukupuoli	mies (ref.) nainen		0.462*** (0.014)
Ikä			-0.007*** (0.001)
Koulutus	perusast. (ref.) toinen aste korkea-aste		-0.074*** (0.018) -0.049* (0.019)
Tm-asema	työssä (ref.) työtön muu		0.448*** (0.033) -0.170*** (0.017)
Koettu toimeentulo	helposti (ref.) kohtalaisesti vaikeuksia		0.290*** (0.018) 0.919*** (0.025)
Tyytyv. sos. suhteisiin			-0.346*** (0.005)
Kotitalous-tyyppi	yksin (ref.) muu lapseton 1 aik+laps 2 aik+laps		-0.115*** (0.019) 0.076 (0.044) -0.200*** (0.021)
Koettu terveys	hyvä (ref.) kohtalainen huono		1.070*** (0.019) 2.302*** (0.029)
Vak. aineel. puute	ei (ref.) kyllä		0.460*** (0.037)
Vakio		4.437*** (0.016)	8.429*** (0.060)
Korjattu R ²		0.027	0.258
N		394899	374 830

Taulukko 7: Regressioanalyysin päävaikutusmallit negatiivisten tunteiden kokemiselle. Malli 2:n kontrollimuuttuja asuinmaan efektejä ei ole raportoitu. * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Analyysin perusteella kaikista selittävästä muuttujista löytyy tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä tyytyväisyyteen elämästä ja suurin osa yhteyksistä on erittäin merkitseviä. Efektien vertailun perusteella elämään tyytyväisyyteen merkittävimmin ovat yhteydessä työmarkkina-asema, koettu toimeentulo ja koettu terveys. Myös tyytyväisyys sosiaalisiin suhteisiin on tässä suhteessa merkittävä, joskin luokiteltujen ja jatkuvan kaltaisten muuttujien efektien vertailu

on hankalaa. Joka tapauksessa töissä olevat, hyvin toimeentulevat, sosiaalisisiin suhteisiinsa tyytyväiset ja terveet ihmiset ovat keskimäärin selvästi tyytyväisempiä elämäänsä. Myös korkeampi koulutus ja miessukupuoli ovat yhteydessä ovat yhteydessä korkeampaan tyytyväisyyteen elämästä, joskin niiden vaikutus on pieni. Tältä osin tulokset vastaavat siis aiemman tutkimuksen keskeisiä tuloksia (esim. Layard 2011; Layard 2012; Veenhoven 2014). Kotitaloustyyppien vertailu paljastaa, että kokonaan yksin ja yksin lasten kanssa asuvat ovat vähemmän tyytyväisiä elämäänsä eron kahden aikuisen lapsitalouksiin ollessa suurin. Parisuhteessa elävät ovat siis keskimäärin muita tyytyväisempiä elämäänsä (Veenhoven 2015). Mallin mukaan iän pieni efekti on tilastollisesti erittäin merkittävästi yhteydessä selitettävään muuttajaan. Johtopäätöksiä tästä ei kuitenkaan tulisi vetää, koska aiemman tutkimuksen perusteella poikkileikkauksella tarkasteltuna yhteys iän ja elämään tyytyväisyyden välillä on neutraali tai U-käyrän mallinen (Hansen & Slagsvold 2012; Blanchflower 2021).

Myös positiivisten ja negatiivisten tunteiden osalta kontrollimuuttujien vaikutusten suunnat vastaavat aiempaa tutkimusta. Töissä käyvät, hyvin toimeentulevat, hyviä sosiaalisia suhteita omaavat ja terveet ihmiset ovat muita onnellisempia (Layard & Clark ym. 2012; Veenhoven 2015). Tunteiden osalta vaikutukset ovat samansuuntaisia elämään tyytyväisyydelle lasketun mallin kanssa, mutta ne kuvaavat myös eroja näiden subjektiivisen hyvinvoinnin osa-alueiden selittämisessä. Naiset kokevat useammin negatiivisia tunteita ja harvemmin positiivisia tunteita kuin miehet. Sukupuolten välisiä eroja tunteiden kokemisessa on selitetty mm. kulttuurisilla tekijöillä ja niistä kumpuavilla sukupuolirooleilla (Bagozzi & Wong ym. 1999). Koulutuksen osalta vähintään toisen asteen koulutuksen saavuttamisella on todella pieni, mutta tilastollisesti merkitsevä yhteys matalampaan negatiivisten tunteiden kokemiseen. Koulutuksen vaikutukset tunnekokemuksiin päivittäisessä elämässä ovat heterogeenisiä, vaikka he olisivatkin keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä (esim. Kahneman & Deaton 2010). Iän vähäinen vaikutus pelkästään negatiivisiin tunteisiin kuvaa emotionaalisen hyvinvoinnin pysyvän iän myötä melko vakaana (Carstensen & Turan ym. 2011). Tyytyväisyys sosiaalisiin suhteisiin on yhteydessä hyvinvointiin molempien tunteiden osalta ja toisen aikuisen asuminen kotitaloudessa heijastaa parisuhteen merkitystä subjektiiviselle hyvinvoinnille (Veenhoven 2015).

Selitysasteiden (korjattu R^2) tarkastelun perusteella vaikuttaisi siltä, että malli selittää elämään tyytyväisyyttä selvästi paremmin kuin tunteita kuvaavia muuttujia. Elämään tyytyväisyyden osalta koko mallin selitysaste on 0.43 eli se selittää 43 prosenttia vaihtelusta vastaajien

tyytyväisyydestä elämäänsä. Positiivisia ja negatiivisia tunteita selittävin mallien selitysasteet ovat 0.25:n tuntumassa eli selvästi alhaisemmat. Tältä osin mallit siis toimivat odotetusti, sillä tutkimusasetelmassa selittävät muuttujat kuvaavat pääasiassa elinolosuhteita, jotka selittävät paremmin elämää koskevia arvioita kuin emootioita, joihin vaikuttavat voimakkaammin mm. yksilöpsykologiset tekijät (Diener 2010; Lykken & Tellegen 1996). Ruokaturvattomuutta koskevien tuloksien merkitsevyyttä alleviivaa se, että mallissa vakava aineellinen puute on vakioitu. Tämä tarkoittaa sitä, että ruoan saannin turvaamisella on merkitys elämään tyytyväisyydelle niissäkin tilanteissa, kun kotitaloudella on monia muita puutteita perustarpeissa. Kaikkien tulosten osalta yksittäisiä efektejä tarkastellessa on tärkeää ottaa huomioon myös otoskoon suuruus ja sen vaikutus analyysien tilastolliseen tehoon. Suurella otoskoolla hyvin pienetkin erot muodostuvat herkästi tilastollisesti merkitseviksi. Lisäksi tilastollisesta merkitsevyydestä huolimatta ruokaturvattomuuden efekti on selvästi pienempi kuin esimerkiksi toimeentulon, työmarkkina-aseman ja terveyden.

5.1 Muilta kotitalouksilta saadun taloudellisen tuen ja subjektiivisen hyvinvoinnin välinen yhteys

Tässä alaluvussa tarkastelen taloudellisen tuen yhteyttä subjektiiviseen hyvinvointiin eli vastaan tutkimuskysymykseen kaksi. Kuten esitin luvussa 3.3.1, aiemmat aihetta koskevat tutkimustulokset ovat osoittaneet läheisiltä saadun sosiaalisen tuen vaikutuksen olevan riippuvainen siitä, mitä subjektiivisen hyvinvoinnin osa-alueita sillä selitetään, eli vaikutukset ovat erilaisia elämään tyytyväisyyden ja tunteiden osa-alueille. Tämän lisäksi tutkimustulokset ovat keskenään ristiriitaisia, joidenkin osoittaessa pientä myönteistä vaikutusta psykologiselle hyvinvoinnille ja toisten kertovan tuen aiheuttavan kielteisten tunteiden kokemisen lisääntymisestä. Tähän kysymykseen liittyvät tulokset löytyvät päävaikutusmalleista, joiden tarkastelemiseksi on palattava edellisen luvun taulukoihin 4, 5 ja 6.

Taulukko 4 näyttää, että saatu taloudellinen tuki ei ole tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä tyytyväisyyteen elämästä, vaikka merkitsevyytaso on hyvin lähellä tilastollisesti merkitsevän kynnyksarvoa ($p=0,052$). Tulosta voi joka tapauksessa tulkita siten, että muilta kotitalouksilta saadulla taloudellisella tuella ei ole merkittävää vaikutusta elintason eikä siten vastaajien elämiä koskeviin arvioihin. Muutokset elinolosuhteissa vaikuttavat voimakkaammin

subjektiivisen hyvinvoinnin kognitiiviseen kuin emotionaaliseen osa-alueeseen, joten elämään tyytyväisyyden kasvamisen on siis todettu edellyttävän huomattavaa muutosta elinolosuhteissa. Saatu tuki voi siis pitää yllä saavutettua elintasoja ja siten toimia ”hedonisena oravanpyöränä”. (Frey & Stutzer 2008; Diener 2010.) Tulos on kuitenkin ristiriidassa aiempien tutkimustulosten kanssa, joissa läheisiltä saadun materiaallisen avun on havaittu olevan yhteydessä korkeampaan tyytyväisyyteen elämästä (esim. Holm 2020; Siedlecki & Salthouse 2014). Näissä tutkimuksissa sosiaaliseen tukeen kuitenkin sisältyy muukin tuki kuin kotitalouksien väliset tulonsiirrot, joiden merkitys voi olla suurempi yksilön arvioidessa omaa elämäänsä. Saatu tuki voi myös olla voimakkaammin yhteydessä tyytyväisyyteen elämästä esimerkiksi pienituloisten ja ruokaturvattomien kotitalouksien keskuudessa, jos saadun avun merkityksen katsotaan olevan heille suhteellisesti merkittävämpää. Tähän kysymykseen palaan seuraavassa alaluvussa.

Myönteisten ja kielteisten tunteiden osalta päävaikutusmallien tulokset löytyvät taulukoista 5 ja 6. Ne kertovat saadun taloudellisen tuen olevan yhteydessä molempiin tunnemuuttujiin tilastollisesti erittäin merkitsevästi ($p < 0.001$). Molempien muuttujien osalta efektit ovat marginaalisen pieniä, kolmen desimaalin tarkkuudella havaitsemattomia. Toisin sanoen saadun taloudellisen tuen vaikutus subjektiiviseen hyvinvointiin yhtä ostovoimapariteetiksi muunnettua euroa (€OVP) kohtaan on pieni, kuten voi odottaa. Efekti on näkyvämpi suurempien erojen kohdalla, joita tarkastelen edempänä. Efektien etumerkit kuitenkin kertovat analyysin tässä vaiheessa tuloksille olennaisimman seikan eli sen, että myönteisten tunteiden efekti on negatiivinen ja kielteisten tunteiden efekti puolestaan positiivinen. Analyysin perusteella saatu taloudellinen tuki vähentää myönteisten tunteiden kokemista ja lisäävän kielteisten tunteiden kokemista. Tulos näyttäisi tukevan aiempia tutkimustuloksia siitä, että läheisiltä saatuun taloudelliseen tukeen liittyy emotionaalista kuormitusta, joka näkyy sekä myönteisten että kielteisten tunteiden kokemisessa (Siedlecki & Salthouse 2014). Päävaikutusmallit eivät siis anna tukea puskurihypoteesille, jonka mukaan sosiaalisesta verkostosta saatu tuki suojaa mieltä stressaavilta elämäntapahtumilta (Cohen & Willis 1985).

5.2 Ruokaturvattomuuden vaikutus taloudellisen tuen ja subjektiivisen hyvinvoinnin väliseen yhteyteen

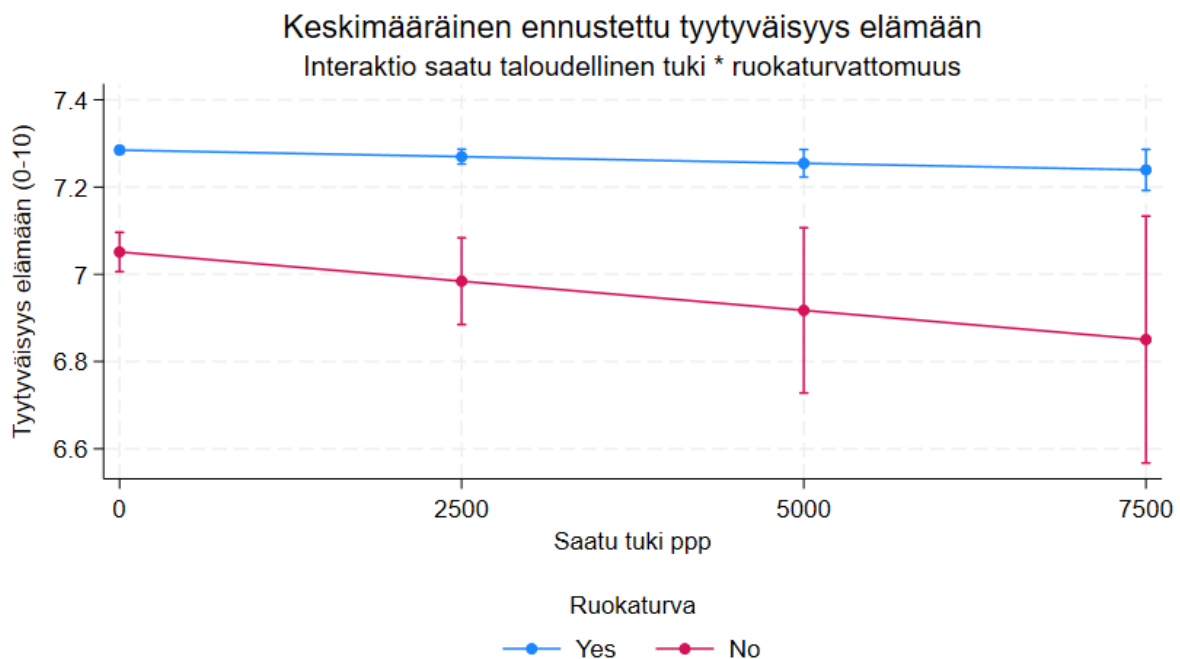
Seuraavaksi tarkastellaan ruokaturvan vaikutusta taloudellisen tuen ja subjektiivisen hyvinvoinnin väliseen yhteyteen lineaarisen regressioanalyysin interaktioiden avulla. Luvussa

4 esittämissäni hypoteeseissa esitin, että saadun taloudellisen tuen vaikutus voi vaihdella kotitalouden ruokaturvan perusteella. Laadullisen tutkimuksen perusteella läheisiltä saadulla tuella on korostuneen ristiriitaisia vaikutuksia, jotka näyttäisivät sen vastaanottajan emotionaaliseen hyvinvointiin. Ruokaturvattomuuden vaikutusta taloudellisen tuen ja subjektiivisen hyvinvoinnin väliseen yhteyteen analysoidaan regressiomallien interaktioiden avulla. Kunkin selitettävän muuttujan kohdalla ajetaan regressiomalli, johon sisältyy saadun taloudellisen tuen sekä ruokaturvattomuuden välinen interaktio. Päävaikutusmallit, jotka eivät sisällä interaktiota vaan vakioivat muuttujat keskenään, pakottavat tarkastellut yhteydet additiiviseen muotoon eli tässä tapauksessa taloudellisen tuen vaihtelun olevan sama riippumatta siitä, onko kyseessä ruokaturvattomassa kotitaloudessa asuva vai ei. Interaktion avulla näiden ryhmien välisiä eroja ja siten ruokaturvattomuuden moderoivaa vaikutusta voidaan tarkastella. Interaktion sisältävässä mallissa interaktiotermin muodostetaan oma muuttujansa, jolle lasketaan regressiokerroin. Interaktiotermin regressiokerroin ei kuvaa taloudellisen tuen vaikutusta ruokaturvattomien tai muiden kotitalouksien keskuudessa vaan taloudellisen tuen ja subjektiivisen hyvinvoinnin ehdollista efektiä ruokaturvattomissa ja muissa kotitalouksissa asuvilla. Koska mallissa moderoiva muuttuja on kategorinen, interaktion tilastollista merkitsevyyttä testataan erillisellä Waldin testillä, joka selvittää parantaako interaktion lisääminen mallin selitystasetta. Kiinnostuksen kohteena olevien perusmuuttujien eli ruokaturvattomuuden ja taloudellisen tuen vaikutusten tulkinnalla ei tässä vaiheessa analyysia ole merkitystä. Interaktion sisältävien mallien tulokset on esitetty taulukossa 7. Tulosten tulkitsemisen helpottamiseksi interaktiot on esitetty myös graafisessa muodossa. Kuvioissa on kuvattu interaktiomallien perusteella ennustetut subjektiivisen hyvinvoinnin arvot eri taloudellisen tuen tasoilla sekä ruokaturvattomissa kotitalouksissa että ei-ruokaturvattomissa kotitalouksissa asuville.

Ensimmäisenä tarkastellaan elämään tyytyväisyyttä selittävää interaktiomallia. Wald-testin perusteella interaktio ei poikkea nolasta tilastollisesti merkitsevällä tavalla ($p=0.2923$), joten sen mukaan elämään tyytyväisyyden osalta interaktion lisääminen ei paranna mallia. Interaktio on kuitenkin esitetty kuviossa 1. Ruokaturvattomuus ei siis vaikuta läheisiltä saadun taloudellisen tuen ja elämään tyytyväisyyden väliseen yhteyteen tilastollisesti merkitsevällä tavalla. Edellisessä luvussa esitettyihin tuloksiin suhteutettuna tämä merkitsee sitä, että yhteys ei ole tilastollisesti merkitsevä edes ruokaturvattomissa kotitalouksissa elävien keskuudessa. Vastaava tulkinta siitä, että läheisiltä saatu taloudellinen tuki ei merkittävästi muuta elinolosuhteita näyttäisi pitävän siis paikkansa myös ruokaturvattomissa

kotitalouksissa asuvien osalta. Siedlecki ym. (2014, 574) arvelivat tutkimuksessaan saadun tuen ja elämään tyytyväisyyden välisen yhteyden liittyvän elinolosuhteiden muutoksiin, siihen että saatu tuki voidaan hyödyntää elinolosuhteiden parantamiseen. Köyhissä kotitalouksissa muilta kotitalouksilta saatua tukea käytetään ensisijaisesti kulutukseen ja välttämättömyyksiin, kuten asumiseen, lämmitykseen ja ruokaan (esim. Deutsch & Guio 2015). Nämä hyödykkeet tukevat saavutetun kulutustason ylläpitämistä, mutta eivät muuta elintasoja ja siten elämään liittyvää subjektiivista arviota merkittävästi, kuten on kyse hedonisesta oravanpyörässä (vrt. Clark ym. 2008; Frey & Stutzer 2014). Psyksosiaalisten tekijöiden on myös havaittu olevan heikommin yhteydessä elämään tyytyväisyyteen (Tay & Diener 2011), ja niin on myös tässä, jos muilta kotitalouksilta saatu taloudellinen tuki voidaan sellaiseksi lukea.

Kuvio 4: Keskimääräinen ennustettu tyytyväisyys elämään saadun taloudellisen tuen ja ruokaturvattomuuden interaktion perusteella laskettuna.



Elämään tyytyväisyyden interaktion osalta analyysia jatkettiin ehdollisten efektien vertailuihin jälkiestimointityökalujen avulla ². Vaikka interaktio kokonaisuudessaan ei ollut tilastollisesti merkitsevä, löytyi ehdollisten efektien väleiltä tilastollisesti merkitseviäkin

² Ehdollisten efektien välisten erojen tilastollista merkitsevyyttä testattiin Statan postestimation-työkaluilla (Long 2014). Analyysissa käytetyllä mlincom-työkalulla voidaan tarkastella ehdollisten efektien välisen yhteyksien tilastollista merkitsevyyttä ja testata voidaanko niitä yleistää perusjoukkoon.

eroja. Vertailu osoittaa interaktion olevan tilastollisesti merkitsevä pienemmille taloudellisen tuen määrille ennustettuna, mutta menettävän merkitsevyytensä suuremmilla ennustetun taloudellisen tuen määrillä laskettuna. Tämä on nähtävissä myös kuviossa esitettyjen luottamusvälien kautta. Taloudellinen tuki 0 ja 2500 €OVP kohdalla luottamusvälit ovat selvästi kapeammat kuin 5000 ja 7500 €OVP. Toisin sanoen ruokaturvattomuudella on tilastollisesti merkitsevä negatiivinen vaikutus taloudellisen tuen ja subjektiivisen hyvinvoinnin väliseen yhteyteen silloin, kun saatu taloudellinen tuki on vähäisempää.

Vähäinen taloudellinen tuki näyttäisi siis heikentävän tyytyväisyyttä elämään. Tulos ei ole yksinkertaisesti tulkittavissa, mutta yksi tapa tulkita sitä on suhteellisen puutteen kautta (Townsend 1979). Säännöllisesti saatu pienempi määrä taloudellista tukea voi muistuttaa sen saajaa suhteellisesta asemasta yhteiskunnassa ja siten johtaa kielteisempiin arvioihin omasta tilanteesta. Suurempien tuen määrien tilastollisen merkitsevyyden puute voi johtua osittain myös tapausten epätasaisesta jakautumisesta muuttujan tasojen välillä. Erityisesti taloudellisen tuen korkeammilla tasoilla oli huomattavasti vähemmän tapauksia verrattuna muihin, mikä johti epätasapainoon otoksen edustuksessa. Tämän seurauksena testin tilastollinen teho on saattanut heikentyä, mikä rajoittaa sen kykyä havaita merkittäviä eroja. Toisaalta kyseessä voi olla myös epälineaarinen yhteys, jota malli ei tunnista. Tämän mallin kohdalla epälinearisuus voisi merkitä, että erot ruokaturvattomien ja muiden kotitalouksien välillä voisivat kääntyä loivemmiksi korkeamman taloudellisen tuen myötä.

Seuraavaksi tarkastellaan positiivisia tunteita koskevaa interaktiota, jonka tulos löytyy taulukon 7 toisesta sarakkeesta. Interaktiolle tehty Waldin testi kertoo, että interaktio poikkeaa nolosta tilastollisesti erittäin merkitsevästi ($p < 0.001$). Tämä tarkoittaa, että ruokaturvattomuuden ja taloudellisen tuen interaktion huomioiminen parantaa positiivisia tunteita selittävää mallia. Positiivisten tunteiden ja saadun taloudellisen tuen interaktio on esitetty graafisesti kuviossa 1. Myönteisten tunteiden kohdalla interaktiotermin on negatiivinen eli ruokaturvattomuus tekee koko väestön kohdalla havaitusta negatiivisesta vaikutuksesta voimakkaamman. Kuvio osoittaa vaikutuksen olevan myönteisten tunteiden asteikolla ruokaturvattomille noin 0,13 yksikköä jokaista 2500:aa €OVP taloudellista tukea kohden ja vastaavasti noin 0,05 yksikköä ei-ruokaturvattomissa kotitalouksissa asuville. Näin ollen ruokaturvattomissa kotitalouksissa saadun taloudellisen tuen regressiokerroin on suurempi kuin muissa kotitalouksissa asuvilla. Interaktiomallin jälkiestimoinnissa havaitaan, että ei-ruokaturvattomien kotitalouksien osalta ehdollisissa efekteissä on tilastollisesti merkitseviä eroja ainoastaan ei lainkaan taloudellista tukea saaneiden ja muiden taloudellista

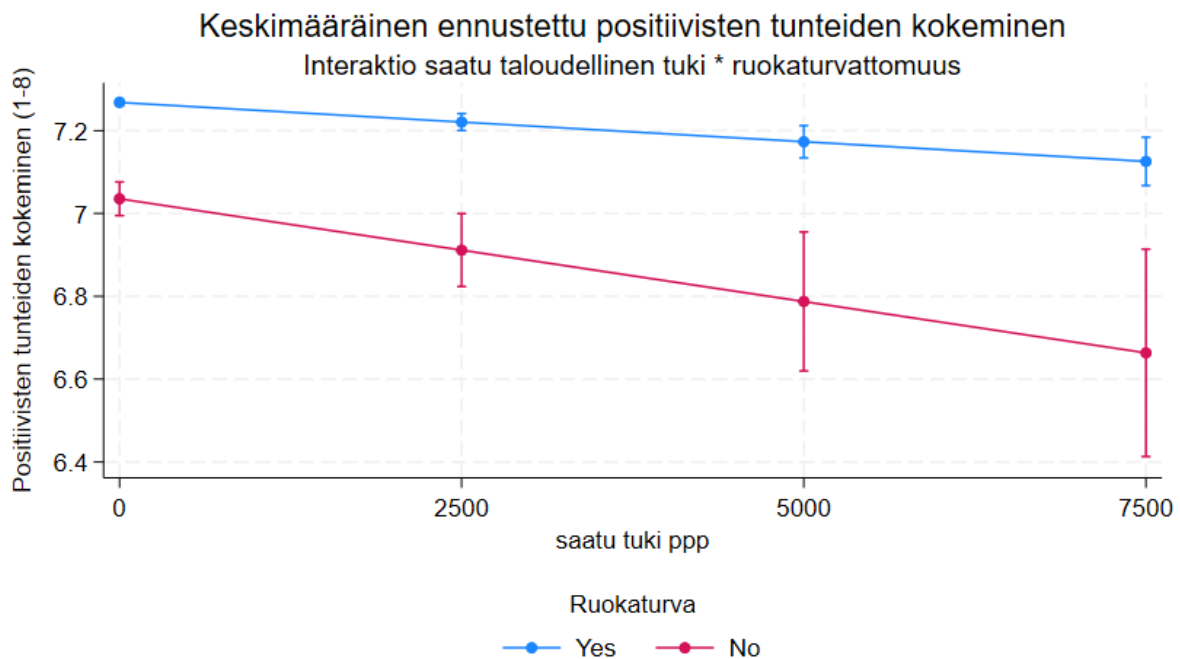
tukea saaneiden luokkien välillä. Muiden ehdollisten efektien väliset yhteydet ovat tilastollisesti merkitseviä.

	Tyytyväisyys elämään	Positiiviset tunteet	Negatiiviset tunteet
	B (se)	B (se)	B (se)
Ruoka- ei (ref.) turvattomuus kyllä	-0.245*** (0.024)	-0.233*** (0.022)	0.196*** (0.034)
Saatu taloudellinen tuki	-0.000 (0.024)	-0.000*** (0.000)	0.000*** (0.000)
Ruokaturvattomuus X Saatu taloudellinen tuki	-0.000 (0.000)	-0.000** (0.000)	0.000*** (0.000)
Sukupuoli mies (ref.) nainen	-0.025** (0.008)	-0.183*** (0.008)	0.459*** (0.013)
Ikä	-0.002*** (0.000)	-0.001* (0.000)	-0.007*** (0.001)
Koulutus perusast. (ref.) toinen aste korkea-aste	0.066*** (0.011) 0.171*** (0.012)	0.015 (0.011) 0.006 (0.012)	-0.082*** (0.017) -0.062** (0.019)
Tm-asema työssä (ref.) työtön muu	-0.586*** (0.021) 0.063*** (0.010)	-0.159*** (0.020) 0.159*** (0.010)	0.449*** (0.033) -0.168*** (0.017)
Koettu toimeentulo helposti (ref.) kohtalaisesti vaikeuksia	-0.364*** (0.010) -0.901*** (0.015)	-0.193*** (0.016) -0.569*** (0.011)	0.296*** (0.018) 0.949*** (0.025)
Tyytyv. sosiaaliin suhteisiin	0.444*** (0.003)	0.247*** (0.003)	-0.358*** (0.005)
Kotitalous-tyyppi yksin (ref.) muu lapseton 1 aik+laps 2 aik+laps	0.187*** (0.011) 0.025 (0.028) 0.303*** (0.012)	0.090*** (0.011) -0.063* (0.027) 0.089*** (0.013)	-0.105*** (0.019) 0.082 (0.044) -0.193*** (0.021)
Koettu terveys hyvä (ref.) kohtalainen huono	-0.520*** (0.011) -1.437*** (0.020)	-0.580*** (0.011) -1.189*** (0.017)	1.077*** (0.019) 2.317*** (0.029)
Vak. aineel. puute ei (ref.) kyllä	-0.454*** (0.027)	-0.298*** (0.023)	0.488*** (0.037)
Vakio	4.572*** (0.038)	5.884*** (0.037)	8.565*** (0.059)
Korjattu R ²	0.431	0.234	0.257
N	384741	379165	378744

Taulukko 7: Ruokaturvattomuuden ja saadun taloudellisen tuen interaktio subjektiivisen hyvinvoinnin selittäjänä.

Lopuksi siirrytään kielteisiä tunteita koskevan interaktiomallin tuloksiin, jotka löytyvät taulukon 7 viimeisestä sarakkeesta ja ovat kuvattuna kuviossa 2. Myös tässä mallissa Waldin testi osoittaa, että interaktion mukaan ottaminen tekee mallista paremman ($p < 0.001$). Kielteisille tunteille interaktio on positiivinen. Näin ollen ruokaturvattomuus kumuloi kielteisten tunteiden kokemista lisäävää vaikutusta, joka taloudellisella tuella havaittiin olevan koko väestön tasolla. Kuviosta nähdään, että jokainen 2500 €OVP taloudellista tukea lisää ruokaturvattomissa kotitalouksissa asuvien kielteisten tunteiden kokemista noin 0,4 yksikköä vastaavan luvun ollessa muissa kotitalouksissa asuvilla alle 0,1 yksikköä. Jälkiestimoinnin perusteella erot ruokaturvattomien ja muiden kotitalouksien välillä ovat tilastollisesti merkitseviä. Malli onnistuu ennustamaan kielteisten tunteiden kokemista hyvin myös ei-ruokaturvattomissa kotitalouksissa asuville, toisin kuin se teki elämään tyytyväisyyden ja myönteisten tunteiden kohdalla.

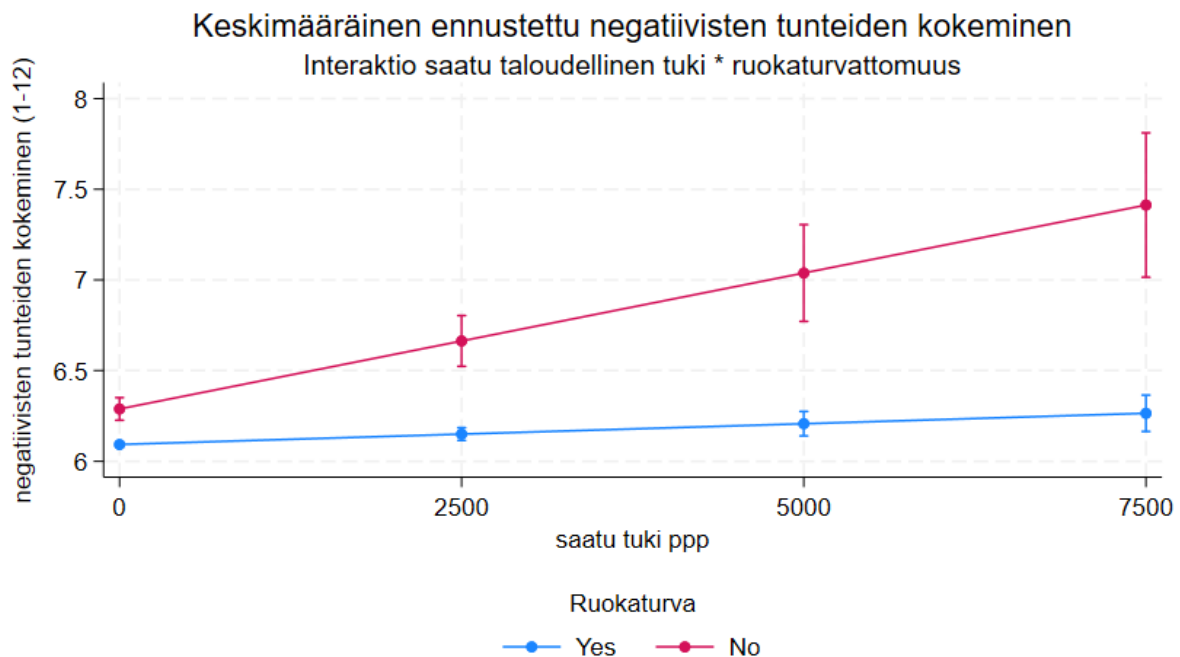
Kuvio 5: Keskimääräinen ennustettu positiivisten tunteiden kokeminen saadun taloudellisen tuen ja ruokaturvattomuuden interaktion perusteella laskettuna.



Tehdyt analyysit osoittavat ruokaturvattomuuden siis voimistavan päävaikutusmalleissa havaittuja saadun taloudellisen tuen negatiivisia vaikutuksia subjektiivisen hyvinvoinnin emotionaaliselle ulottuvuudelle. Ruokaturvattomissa kotitalouksissa saadun taloudellisen tuen negatiiviset vaikutukset näyttävät siis kumuloituvan ja osoittavan entistä vähemmän tukea

puskurihypoteesille. Tulokset viittaavat taloudellisen tuen vastaanottamista koskevan vaikutuksen noudattavan aiemmassa tutkimuksessa tunnistettua säännönmukaisuutta, jonka mukaan hyvä taloudellinen hyvinvointi suojaa yksilöä emotionaalista tuskaa aiheuttavilta tilanteilta ja vastoinkäymisiltä (Kahneman & Deaton 2010). Toisin sanoen kotitalouksissa, joilla on varaa proteiinipitoiseen ateriaan vähintään joka toisena päivänä, muilta kotitalouksilta tulevan taloudellisen tuen vastaanottaminen aiheuttaa vähemmän emotionaalista tuskaa. Tuloksia voi tulkita sosiaalisen tuen tutkimuksessa muodostettujen vastavuoroisuuden, tasa-arvon ja itsenäisyyden hypoteeseista käsin.

Kuvio 6: Keskimääräinen ennustettu kielteisten tunteiden kokeminen saadun taloudellisen tuen ja ruokaturvattomuuden interaktion perusteella laskettuna.



Vastavuoroisuuden hypoteesi olettaa, että ihmiset suhtautuvat myönteisemmin saamaansa tukeen, kun heillä on mahdollisuus antaa vastapalvelus. Tasa-arvon hypoteesin mukaan ihmiset pyrkivät vastavuoroisissa suhteissa saamansa ja antamansa tuen tasapainoon. (Gleason & Iida ym. 2008, 825.) Ruokaturvattomien kotitalouksien resurssit ovat niukassa ja käytössä olevia materiaalisia resursseja kuten ruokaa ja rahaa joudutaan venyttämään äärimmilleen (Holm ym. 2020; O'Connell & Brannen 2023), jolloin mahdollisuudet vastapalvelusten tekemiseen ovat heikkomat. Ruokaturvattomissa kotitalouksissa eläville myös tuen tasapainon ylläpitäminen on todennäköisesti resurssien vähäisyyden takia

vaikeampaa. Ruokaturvattomuudesta kärsivät suorittavat vastapalvelukset usein palkattomalla työllä tai muilla aineettomilla keinoilla (Power ym. 2018, 2724; O'Connell & Brannen 2023). Edwina Uehara (1995) argumentoi, että ylihyötyminen voi subjektiivisen hyvinvoinnin näkökulmasta olla jopa haitallisempaa kuin alihyötyminen, koska se saa tuen saajan epäilemään omaa asemaansa ja hyödyllisyyttään kyseisessä ihmissuhteessa. Näin ollen ruokaturvattomissa kotitalouksissa myös hyötyväksi osapuoleksi avunantosuhteessa jääminen voi kääntyä haavoittavaksi tekijäksi.

Aiemman tutkimustiedon valossa voidaan argumentoida, että ruokaturvattomuus voimistaa myös itsenäisyyden hypoteesia, jonka mukaan muiden avusta riippuvaiseksi joutuminen heikentää itsetuntoa ja sen kautta myös subjektiivista hyvinvointia (Gleason & Iida ym. 2008, 825). Olennainen osa itsenäisyyttä ja autonomiaa on kyky tehdä omaa elämää koskevia valintoja, jota ruokaturvattomuus rajoittaa merkittävästi. Erityisesti ruoan suhteen sosiaaliseen tukeen nojaaminen merkitsee kokemusta lapsenkaltaisesta riippuvuudesta tuen antajaa kohtaan, kun samanaikaisesti ruokaa koskevien valintojen tekeminen ja itsestään sekä mahdollisesti muista kotitaloudessa asuvista huolehtiminen ovat osoitus itsenäisyydestä ja itseilmaisusta (MacLeod 2018, 153–161). Köyhissä kotitalouksissa ruokaturvaa pidetään normatiivisesti jonain, mistä autonominen aikuinen pitää huolen ja pakon edessä muiden apuun turvautuminen murentaa käsitystä itsestä autonomisena toimijana (Bell & Scott ym. 2022). Lisäksi kotitalouksissa, joissa ruokaturva toteutuu, saatu taloudellinen tuki voikin mennä johonkin vähemmän autonomiaa rajoittavaan. Vaikka eurooppalaisessa kontekstissa perustarpeiden täyttäminen onkin merkittävä yksittäinen läheisille annettavan taloudellisen tuen tavoite, se voi liittyä myös taloudellisen, sosiaalisen ja inhimillisen pääoman kerryttämiseen (Attias-Donfut & Ogg ym. 2005).

6 Johtopäätökset

Tässä tutkielmassa analysoitiin ruokaturvattomuuden ja muilta kotitalouksilta saadun taloudellisen tuen vaikutuksia subjektiiviseen hyvinvointiin eurooppalaisissa kotitalouksissa. Ensimmäinen tutkimuskysymys koski ruokaturvattomuuden ja subjektiivisen hyvinvoinnin osa-alueiden, eli elämään tyytyväisyyden sekä positiivisten ja negatiivisten tunteiden välistä yhteyttä. Keskiarvojen vertailu osoitti odotetusti, että ruokaturvattomuus on tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä kaikkiin kolmeen subjektiivisen hyvinvoinnin osa-alueeseen. Ruokaturvattomissa kotitalouksissa elävät ovat keskimäärin tyytymättömämpiä elämiinsä, kokevat harvemmin positiivisia tunteita ja useammin negatiivisia tunteita kuin muissa kotitalouksissa asuvat. Keskiarvovertailuissa havaitut erot pienenivät merkittävästi, mutta säilyivät tilastollisesti merkitsevinä, kun yhteyksiä tarkasteltiin lineaarisen regressioanalyysin avulla ja malliin otettiin mukaan olennaiset kontrollimuuttujat. Ruokaturvattomissa kotitalouksissa elävät olivat myös lineaarisen regressioanalyysin perusteella keskimäärin tyytymättömämpiä elämäänsä sekä kokivat harvemmin positiivisia tunteita ja useammin negatiivisia tunteita. Toinen tutkimuskysymys liittyi muilta kotitalouksilta saadun taloudellisen tuen ja subjektiivisen hyvinvoinnin väliseen yhteyteen. Muilta kotitalouksilta saadun taloudellisen tuen havaittiin malleissa olevan yhteydessä tunteiden osa-alueeseen heikentäen positiivisten tunteiden kokemista ja lisäten negatiivisten tunteiden kokemista. Yhteys elämään tyytyväisyyteen ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Kolmas tutkimuskysymys koski ruokaturvattomuuden vaikutusta muilta kotitalouksilta saadun taloudellisen tuen ja subjektiivisen hyvinvoinnin yhteyteen. Regressioanalyysien interaktioiden perusteella muilta kotitalouksilta saadun taloudellisen tuen subjektiivista hyvinvointia heikentävä vaikutus on ruokaturvattomissa kotitalouksissa muita kotitalouksia voimakkaampi. Toisin sanoen ruokaturvattomissa kotitalouksissa asuvien vastaajien keskimääräinen ennustettu positiivisten tunteiden kokeminen oli vähäisempää ja negatiivisten tunteiden kokeminen yleisempää jokaisella muilta kotitalouksilta saadun taloudellisen tuen tasolla.

Tuloksien perusteella voi todeta, että ruokaturvattomuus siis vaikuttaa yksilön kokemukseen kokonaisvaltaisesti ja perustavanlaatuisesti. Ruokaturvattomuuden ja subjektiivisen hyvinvoinnin välinen yhteys pitää paikkansa silloinkin, kun otetaan huomioon aineellisen puutteen kuvaamana ne monenlaisin tavoin vaikeat elinolosuhteet, jotka koskevat ruokaturvattomia kotitalouksia. Tämä antaa viitteitä siitä, että riittämätön ruoan saanti ja subjektiivisen hyvinvointi ovat toisiinsa yhteydessä ainutlaatuisin mekanismein, joita muut

elinolosuhteisiin liittyvät tekijät eivät tavoita (Frongillo 2017). Ruokaturva on inhimillinen perustarve ja edellytys subjektiiviselle hyvinvoinnille (Maslow 1943; Diener ym. 2018) erityisesti köyhissä kotitalouksissa, joissa muitakin tarpeita jää tyydyttämättä. Muilta kotitalouksilta saadun taloudellisen tuen ja subjektiivisen hyvinvoinnin välisen yhteyden kannalta tulokset eivät tue puskurihypoteesia. Eurooppalaisissa kotitalouksissa saatu taloudellinen tuki ei todennäköisesti vaikuta kulutukseen tai elintasoon siten, että sillä olisi puolestaan vaikutusta subjektiiviselle hyvinvoinnille. Sen sijaan tulokset tukevat vastavuoroisuuden, tasa-arvon ja itsenäisyyden hypoteesien mukaista haitallista vaikutusta subjektiivisen hyvinvoinnin emotionaalisella osa-alueella. Tulokset haastavat onnellisuustutkimuksen taloudellista oletusta eli pelkkä tarpeiden parempi tyydyttäminen ei takaa subjektiivista hyvinvointia. Aiempi tutkimus tukee sitä tulkintaa, että erityisesti ruokaturvattomissa kotitalouksissa eläville itsenäisyydestään kiinni pitäminen sekä saatuun tukeen vastavuoroisesti ja riittävänä pidetyllä tavalla vastapalveluksen antaminen on vaikeampaa. Ruokaturvattomuus siis vahvistaa laajemmassa väestössä havaittua negatiivista vaikutusta hyvinvoinnille ja siten hyvinvointipuutteiden kasautumista (Ohisalo & Saari 2015 b).

Tutkimusasetelmaan ja tuloksiin on syytä suhtautua kriittisesti. Ilmiössä ilmenevät maiden väliset erot jäävät huomiotta, kun havaintoja ei ryhmitelty asuinmaiden perusteella. Aineistoon tutustumisen ja tutkimustiedon perusteella on tiedossa, että ruokaturvattomuus on yleisempää köyhemmissä Itä-Euroopan maissa ja englanninkielisissä maissa, joten myös tutkimushavainnot painottuvat näihin maihin. Tämä on ristiriitaista erityisesti sillä perusteella, että tulkintaa tehdään englanninkielisiin maihin painottuvan aiemman tutkimuksen pohjalta. Voidaan siis kyseenalaistaa, voiko kaikkien tuloksien perusteella tehdä yleistyksiä eurooppalaisten kotitalouksien tasolla. Esimerkiksi elämään tyytyväisyyden näkökulmasta on mahdollista, että maiden välisiä eroja voisi lyötyä sosiaalisten vertailujen perusteella (Frongillo ym. 2019). Tutkielman empiirisessä osiossa käytettyjä mittareita ja niiden operationalisointia voi myös perustellusti kyseenalaistaa ja osaa näistä argumenteista käsittelin jo tutkimusasetelmaluvussa. Ei-standardoitujen kysymysten käyttäminen positiivisten ja negatiivisten tunteiden summamuuttujien muodostamisessa luo ongelmia niiden validiteetille. Taloudellisen tuen ongelmana pitkä mittausjakso, jonka takia sen relevanssi lyhyemmälle mittausjaksolle perustuville subjektiivisen hyvinvoinnin mittareille ei ole yksiselitteinen. On selvää, että muuttujavalintojen takia malli ei täysin pysty huomioimaan tuen saamisen taustalla olevan hädän ja vastoinkäymisten vaikutuksia myönteisten ja

kielteisten tunteiden tasapainoon, jota Seidman ym. (2006) ovat pitäneet mahdollisena sosiaalisen tuen negatiivisen vaikutuksen selittäjänä. Silti on todettava, että mallissa erilaiset elinolosuhteita merkittävästi kuvaavat tekijät, kuten koettu terveys, koettu toimeentulo ja vakava aineellinen puute on vakioitu, joten vaikutusten voi nähdä pitävän paikkansa myös todella heikkojen elinolosuhteiden keskellä. Kaikkiaan tutkielman tulokset tuovat esiin joitakin niistä hyödyistä, joita subjektiivinen hyvinvointi selitettävänä muuttujana tarjoaa. Subjektiivisen hyvinvoinnin eri osa-alueiden tarkastelu muodostaa kokonaisvaltaisemman ja monisyisemmän kuvan valittujen selittävien muuttujien vaikutuksista ja toisaalta tekee subjektiivisia kokemuksia koskevien hypoteesien tarkastelusta mahdollista.

Läheisiltä saadun tuen vastaanottaminen ja sen seuraukset ovat osa ruokaturvattomuuden hallittua prosessia (Radimer 1992). Tuen vastaanottamista ei tehdä paremman olon tai mukavamman elämän takia vaan ruokaturvattomissa kotitalouksissa kyse on arjen riskien hallinnasta ja selviytymisestä. Myös sosiaalisen tuen vaikutuksia selittävät hypoteesit istuvat hallitun prosessin viitekehykseen hyvin. Tuen pyytämistä harkitessa ihmiset arvioivat oman tilanteensa lisäksi avun antajan tilannetta sekä omia mahdollisuuksiaan vastavuoroisuuteen ja tasa-arvoiseen auttamissuhteeseen. Muitakin ruokaturvattomuuden sosiaaliin suhteisiin vaikuttavia sopeutumiskäyttäytymisiä ja niiden vaikutuksia olisi syytä tutkia tarkemmin. Ruokaturvattomuuden vaikutukset ruokailemiseen, ruoanlaittoon ja ruokaostosten tekemiseen ovat ilmeisiä, mutta ruokaturvattomuus vaikuttaa arkielämään myös laajemmin. Ruokailemista tehdään yhdessä monien sosiaalisten käytäntöjen, kuten perhe-elämää järjestelemisen, ihmisten tapaamisen ja juhlimisen, kanssa (Warde 2016). Näissä yhteyksissä sopeutumiskäyttäytymisiä ei välttämättä muuteta erityinen strategia mielessä, vaan sen mukaan, mikä kussakin tilanteessa nähdään parhaaksi tavaksi toimia (Holm ym. 2020). Usein ruokaturvattomuuden uhka merkitseekin sosiaaliselle elämälle pakottavia rajoituksia, kuten harvempia ulkona syömisen ja muiden ruoan ostamista edellyttävien sosiaalisten tilanteiden vähentämisen tai eristäytymisen niistä täysin (Nielsen ym. 2015, 439; Stack & Meredith 2018, 236).

Ruokaturvattomuus ja siihen liittyvä ruoka-apu ovat viime vuosikymmeninä vakiintuneet ongelmaksi kehittyneissä Euroopan maissa. Osana äärimmäisen köyhyyden ilmenemistä ruokaturvattomuus kyseenalaistaa tarinaa yhtenäisestä ja edistyksellisestä Euroopasta (Bradshaw & Movshuk 2019). Uusliberalistinen politiikka pitää yllä ruokaturvattomuutta kehittyneessä maailmassa kasvavan eriarvoisuuden, köyhyyden ja ruoka-apuun perustuvien ratkaisujen yhdistelmällä. Ruokaturvattomuuden kitkeminen edellyttäisi merkittävää

poliittista suunnan muutosta pois uusliberaaleista taloudellisista suhteista. (Long & Gonçalves ym. 2020.) Tämä ei kuitenkaan merkitse sitä, että pehmeämpiä politiikan keinoja ei voisi huomioida. Köyhyyden vähentäminen lievittäisi merkittävästi ruokaturvattomuutta, sillä taloudelliset vaikeudet ovat yksi suorimmista ja pysyvimmistä syistä riittämättömään ruoan saatavuuteen. Edullisen ja terveellisen ravinnon saatavuuden edistäminen on mahdollista myös ilman tulonsiirtoja. Euroopassa on maita, joiden kansalaiset hyötyisivät valtiohallinnon voimakkaammasta osallistumisesta ravinto- ja ruokasuositusten laatimiseen, koska näin ei kaikkialla ole. Pienituloisten ja muiden ihmisryhmien osallistaminen suositusten laatimisprosessiin ja vastaavien terveellisen ruokavalion edistämiseen tähtäävien ohjelmien suunnitteluun olisi teko eriarvoinisuuden vähentämiseksi. (Carrillo-Alvarez & Penney ym. 2019; Carrillo-Alvarez & Boeckx ym. 2020.) Kohdennetumpana keinona ruoka-avun osalta on peräänkuulutettu osallistavia ja inhimillisempiä avunmuotoja, kuten esimerkiksi yhteisruokailuja. Ruokaturvattomuuden vähentäminen onkin tasapainoilua voimavaraistavan ja osallistavan sekä yhteiskunnan valtarakenteet tiedostavien lähestymistapojen välillä. (Ohisalo 2017.)

Tutkielman näkökulma ja tulokset herättävät kysymyksiä tulevalle tutkimukselle. Ensimmäinen näistä liittyy saadun sosiaalisen tuen ja subjektiivisen hyvinvoinnin väliseen negatiiviseen yhteyteen, jonka on tulkittu johtuvan sosiaalisista suhteista ja rooleista johtuvista ristiriidoista, joita olen edellä käsitellyt. Viimeisin paljon viitattu tutkimus (Siedlecki & Salthouse ym. 2014) yrittää tavoittaa sosiaalisen tuen roolisidonnaisia vaikutuksia ja niiden eroja löytämättä niitä ikävertailujen kautta. Tutkimuksessa ei pohdita, voivatko erot subjektiivisessa hyvinvoinnissa syntyvätkin sen pohjalta, miten ihmiset kokevat pärjäävänsä suhteessa elämänvaiheita koskeviin normatiivisiin odotuksiin. Erojen etsimisen ikävaiheiden sijaan tällöin olisikin olennaisempaa tehdä vertailuja elinolosuhteiden pohjalta. Tutkielmassa löydettyä ruokaturvattomuuden vaikutusta taloudellisen tuen ja subjektiivisen hyvinvoinnin väliseen yhteyteen voi tulkita myös tästä näkökulmasta. Lisäksi tutkimuskirjallisuutta lukiessa silmiin pistää erityisesti vanhempien kokema sosiaaliseen rooliin vaatimusten täyttämiseen liittyvä stressi. Heille muiden tukeen nojaaminen merkitsee nimenomaan vanhempana epäonnistumista. Edelleen tarkastelua voisi syventää tarkastelemalla, löytyisikö sukupuolien välillä eroja sosiaalisen tuen hyvinvointivaikutuksissa, koska se on myös tutkittavien kokemuksissa toistuva teema. (esim. Bell ym. 2022.) Sosiaalisen tuen kysymystä voisi siis olla hedelmällistä lähestyä sosiaalitieteellisestä

viitekehystä ja tarkastella elinolosuhteita sekä sosiaalisten roolien risteymiä, vaikka se onkin perinteisesti psykologien käyttämä käsite.

Ruokaturvattomuuden, sosiaalisten suhteiden ja tunteiden viitekehyksessä liikuttaessa tärkeä näkökulma, jota tutkielmassa ei käsitelty, on häpeä. Sen kokemus on toistuva löydös niin ruokaturvattomuuden kuin ruoka-avunkin tutkimuksessa (esim. Laihiala & Kallio ym. 2017; Bell & Scott 2022). Häpeä on arvottomuuden kokemusta aiheuttava itsetietoinen tunne, joka syntyy ihmisen kokiessaan itsensä huonoksi perustavalla tavalla tai suhteessa muihin ihmisiin. Siten se vaikuttaa varmasti myös subjektiiviseen hyvinvointiin (vrt. Sander & Scherer 2009). Häpeän tarkasteleminen osana tämän tutkielman kaltaisia asetelmia voi parantaa ymmärrystä köyhyyden sosiaalisista ja psykologisista stressitekijöistä. Jatkotutkimuksessa voisikin keskittyä siihen, miten häpeä istuu ruokaturvattomuuden ja sosiaalisen tuen vastaanottamisen malliin. Tuen epätasa-arvoinen tuen vastaanottaminen tai kyvyttömyys vastapalvelun antamiseen voi epäilemättä aiheuttaa häpeää, mutta toisaalta häpeä voi olla myös tuen pyytämistä estävä tekijä.

Lähteet

- Ahluwalia, I. B., Dodds, J. M., & Baligh, M. (1998) Social support and coping behaviors of low-income families experiencing food insufficiency in North Carolina. *Health Education & Behavior*, 25(5), 599-612.
- Anderson, S.A. (1990) Core indicators of nutritional state for difficult-to-sample populations, *The Journal of Nutrition*, 120(11): 1555–600.
- Aristoteles (2008) *Nikomakhoksen etiikka*. Suom. Simo Knuutila. Gaudeamus, Tampere.
- Ashby, S. & Kleve, S. & McKechnie, R. & Palermo, C. (2016) Measurement of the dimensions of food insecurity in developed countries: a systematic literature review, *Public health nutrition*, vol. 19, no. 16, pp. 2887-2896.
- Attias-Donfut, Claudine, Jim Ogg, and François-Charles Wolff. "European patterns of intergenerational financial and time transfers." *European journal of ageing* 2.3 (2005): 161-173.
- Bagozzi, R. P., & Wong, N., & Yi, Y. (1999) The role of culture and gender in the relationship between positive and negative affect. *Cognition & Emotion*, 13(6), 641-672.
- Barrera Jr, M., Sandler, I. N., & Ramsay, T. B. (1981). Preliminary development of a scale of social support: Studies on college students. *American Journal of Community Psychology*, 9(4), 435-447.
- Bell, Z. & Scott, S. & Visram, S. & Rankin, J. & Bamba, C. & Heslehurst, N. (2022). Experiences and perceptions of nutritional health and wellbeing amongst food insecure women in Europe: A qualitative meta-ethnography. *Social Science & Medicine*, 311, 115313.
- Besora-Moreno, M., Llauradó, E., Tarro, L., & Solà, R. (2020). Social and economic factors and malnutrition or the risk of malnutrition in the elderly: A systematic review and metaanalysis of observational studies. *Nutrients*, 12(3), 737.
- Bickel, G., Nord, M., Price, P., Hamilton, W. and Cook, J. (2000) *Guide to Measuring Household Food Security, Revised 2000*, Alexandria, VA: Department of Agriculture, Food and Nutrition Service.
- Biswas-Diener, R. & Diener, E. (2001). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Research Indicators*, 57, 119-169.

- Blanchflower, D. G. (2021). Is happiness U-shaped everywhere? Age and subjective well-being in 145 countries. *Journal of population economics*, 34(2), 575-624.
- Bocquier, A., Vieux, F., Lioret, S., & Dubuisson, C. (2015). Socio-economic characteristics, living conditions and diet quality are associated with food insecurity in France. *Public Health Nutrition*, 18(16), 2952–2961.
- Borch, A., & Kjærnes, U. (2016 a). Food security and food insecurity in Europe: An analysis of the academic discourse (1975–2013). *Appetite*, 103, 137–147.
- Borch, A. & Kjærnes, U. (2016 b) The Prevalence and Risk of Food Insecurity in the Nordic Region: Preliminary Results. *Journal of consumer policy*. [Online] 39 (2), 261–274.
- Bradshaw J, Movshuk O. (2019) Measures of extreme poverty applied in the European Union. Teoksessa: Gaisbauer HP, Schweiger G, Sedmak C, (toim.) *Absolute Poverty in Europe: Interdisciplinary Perspectives on a Hidden Phenomenon*. Bristol University Press; 39-72.
- Burris, M. & Kihlstrom, L. & Arce, K. S. & Prendergast, K. & Dobbins, J. & McGrath, E. & Renda, A. & Shannon, E. & Cordier, T. & Song, Y. & Himmelgreen, D. (2021). Food insecurity, loneliness, and social support among older adults. *Journal of Hunger & Environmental Nutrition*, 16(1), 29-44.
- Cafiero, C., Viviani, S., & Nord, M. (2018) Food security measurement in a global context: The food insecurity experience scale. *Measurement: Journal of the International Measurement Confederation*, 116, 146–152.
- Canberra Group (2011) *Handbook of Household Income Statistics*. Second Edition 2011. United Nations Economic Commission for Europe. Geneva: United Nations.
- Carrillo-Álvarez, E., & Boeckx, H., Penne, T., Palma Linares, I., Storms, B., & Goedemé, T. (2020). A comparison of European countries FBDG in the light of their contribution to tackle diet-related health inequalities. *European Journal of Public Health*, 30(2), 346-353.
- Carrillo-Álvarez, E. & Penne, T. & Boeckx, H. & Storms, B. & Goedemé, T. (2019). Food reference budgets as a potential policy tool to address food insecurity: Lessons learned from a pilot study in 26 European countries. *International journal of environmental research and public health*, 16(1), 32.
- Carstensen, L. L. & Turan, B. & Scheibe, S. & Ram, N. & Ersner-Hershfield, H. & Samanez-Larkin, G. R. & Brooks K.P. & Nesselroade, J. R. (2011). Emotional experience improves with age: evidence based on over 10 years of experience sampling. *Psychology and aging*, 26(1), 21.

- Clements, K. W., & Si, J. (2018) Engel's law, diet diversity, and the quality of food consumption. *American Journal of Agricultural Economics*, 100(1), 1-22.
- Coates, J., Frongillo, E. A., Rogers, B. L., Webb, P., Wilde, P. E., & Houser, R. (2006) Commonalities in the experience of household food insecurity across cultures: what are measures missing? *The Journal of nutrition*, 136(5), 1438S-1448S.
- Coates, J (2013) Build it back better: Deconstructing food security for improved measurement and action. *Global Food Security* 2(3), 188-194.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38 , 300– 314.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American psychologist*, 59(8), 676.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.
- Coleman-Jensen, A., Rabbitt, M. P., Gregory, C. A., & Singh, A. (2022). Statistical Supplement to Household Food Security in the United States in 2021 (No. 1962-2022-1838).
- Cuñado, J., & De Gracia, F. P. (2012). Does education affect happiness? Evidence for Spain. *Social indicators research*, 108, 185-196.
- Daly, M. & Kelly, G. (2015) *Families and Poverty: Everyday life on a low income*. Bristol University Press.
- Darmon, N., & Drewnowski, A. (2008). Does social class predict diet quality?, *The American journal of clinical nutrition*, 87(5), 1107-1117.
- Davis, Owen & Geiger, Ben (2017) *Did Food Insecurity rise across Europe after the 2008 Crisis? An analysis across welfare regimes*. *Social Policy and Society*. Cambridge University Press, 16(3), pp. 343–360. doi: 10.1017/S1474746416000166.
- Deutsch, J. & Guio, A.-C. & Pomati, M. & Silber, J. (2015) *Material Deprivation in Europe: Which Expenditures are Curtailed First?* *Social Indicators Research*, 120(3), 723–740.
- Diener, E. (2010) *Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities* teoksessa Diener, E. (toim.). *Assessing well-being* (Vol. 39). Springer.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological science*, 7(3), 181-185.
- Diener, E., Diener, C., Choi, H., & Oishi, S. (2018) Revisiting “most people are happy”—and discovering when they are not. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 166-170.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70(3), 234–242.

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Diener, E. & Ng, W. & Harter, J. & Arora, R. (2010) Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*99:52–61.
- Diener, Sandvik, & Pavot (1991) Happiness is the frequency, not intensity, of positive versus negative affect, (F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz) *Subjective Well-Being: An interdisciplinary perspective*, 1991, Elsevier.
- Djankov, S., Nikolova, E., & Zilinsky, J. (2016). The happiness gap in Eastern Europe. *Journal of comparative economics*, 44(1), 108-124.
- Dowler, E. (1998) 'Food Poverty and Food Policy', *IDS Bulletin*, 29(1).
- Drew, M. (2022). *Uncovering Food Poverty in Ireland: A Hidden Deprivation*. Bristol: Policy Press.
- Elgar, F. J. et al. (2021) Relative food insecurity, mental health and wellbeing in 160 countries. *Social science & medicine* (1982). [Online] 268113556–113556.
- Ellonen N. & Kaakinen M. (2010) *Monitasomallit*. Teoksessa Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus> Luettu 31.3.2023.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & emotion*, 6(3-4), 169-200.
- Ervasti, Heikki & Venetoklis, Takis. "Unemployment and subjective well-being: An empirical test of deprivation theory, incentive paradigm and financial strain approach." *Acta Sociologica* 53.2 (2010): 119-139.
- Eurostat (2014) Purchasing power standards. [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Glossary:Purchasing_power_standard_\(PPS\)](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Glossary:Purchasing_power_standard_(PPS)) (Luettu 13.4.2024)
- Eurostat (2019) *METHODOLOGICAL GUIDELINES AND DESCRIPTION OF EU-SILC TARGET VARIABLES 2018 operation (Version July 2019)*. https://circabc.europa.eu/sd/a/e9a5d1ad-f5c7-4b80-bdc9-1ce34ec828eb/DOCSILC065%20operation%202018_V5.pdf Luettu 15.11.2022.
- Eurostat (2020) 2018 – *Material deprivation, well-being and housing difficulties Assessment of the implementation*. https://ec.europa.eu/eurostat/documents/1012329/8706724/2018+EU-SILC+module_assessment.pdf Luettu 15.04.2023.

- Eurostat (2022) Euro area annual inflation rate and its main components.
https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Inflation_in_the_euro_area Luettu 24.10.2022.
- FAO (1996) Declaration on World Food Security and World Food Summit Plan of Action: World Food Summit. FAO(063)/F688. Rome, Italy.
- FAO (2018) The Food Insecurity Experience Scale
<http://www.fao.org/in-action/voices-of-the-hungry/fies/en/> (Luettu 06.02.2023)
- FAO (2021) The State of Food and Agriculture 2021. Making agrifood systems more resilient to shocks and stresses, In brief. Rome, Italy.
- FAO (2022) The state of food security and nutrition in the world 2022
<https://www.fao.org/3/cc0639en/online/sofi-2022/food-security-nutrition-indicators.html> Luettu: 8.12.2022.
- Finch, J. F. & Okun, M. A. & Pool, G. J. & Ruehlman, L. S. (1999) A comparison of the influence of conflictual and supportive social interactions on psychological distress. *Journal of personality*, 67(4), 581-621.
- Fisher, J. D. & Nadler, A. & Witcher-Alagna, S. (1982). Recipient reactions to aid. *Psychological bulletin*, 91(1), 27.
- Frey, B. & Stutzer, A. (2013) Economics and the study of individual happiness. Teoksessa David, S. & Boniwell, I. & Ayers (toim.) The Oxford handbook of happiness. Oxford: Oxford University Press.
- Friel, S. & Conlon, C. (2004) Food Poverty and Policy. Dublin: Combat Poverty Agency.
- Frongillo, E. A. et al. (2017) Food insecurity is associated with subjective well-being among individuals from 138 countries in the 2014 gallup world poll. *The Journal of nutrition*. 147 (4), 680–687.
- Frongillo, E. A. et al. (2019) Food Insecurity Is More Strongly Associated with Poor Subjective Well-Being in More-Developed Countries than in Less-Developed Countries. *The Journal of nutrition*. 149 (2), 330–335.
- Fusco, A., Guio, A. C., & Marlier, E. (2013). Building a material deprivation index in a multinational context: lessons from the EU experience. In *Poverty and social exclusion around the Mediterranean Sea* (pp. 43-71). Springer, Boston, MA.
- Gallup Inc. (2023) Gallup Global emotions 2023.
<https://www.gallup.com/corporate/212381/who-we-are.aspx> (Luettu 2.2.2024)

- Garratt, E. (2020) Food insecurity in Europe: Who is at risk, and how successful are social benefits in protecting against food insecurity? *Journal of social policy*. [Online] 49 (4), 785–809.
- Garthwaite, K. A., Collins, P. J., & Bambra, C. (2015). Food for thought: An ethnographic study of negotiating ill health and food insecurity in a UK foodbank. *Social Science & Medicine* (1982), 132, 38–44.
- Gleason, M. E. & Iida, M. & Shrout, P. E. & Bolger, N. (2008). Receiving support as a mixed blessing: evidence for dual effects of support on psychological outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 94(5), 824.
- Goedeme, T. & Rottiers, S. (2011.) Poverty in the Enlarged European Union. A Discussion about Definitions and Reference Groups. *Sociology Compass* 5/1, pp. 77–91.
- Graham, C., & Pettinato, S. (2006) Frustrated achievers: winners, losers, and subjective well-being in Peru's emerging economy. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 606(1), 128-153.
- Grimaccia, E. and Naccarato, A. (2019) 'Food Insecurity Individual Experience: A Comparison of Economic and Social Characteristics of the Most Vulnerable Groups in the World', *Social Indicators Research*, 143(1), pp. 391–410.
- Gross R , Schoeneberger H , Pfeifer H et al . (2000) The four dimensions of food and nutrition security: definitions and concepts . *SCN News* 20 , 20 -25.
- Guio, A. C., Fusco, A., & Marlier, E. (2009) A European Union approach to material deprivation using EU-SILC and Eurobarometer data. *IRISS Working Papers*, no. 2009-19, CEPS/INSTEAD.
- Gundersen, C., & Ziliak, J. P. (2015) Food insecurity and health outcomes. *Health affairs*, 34(11), 1830-1839.
- Hadley, C. & Crooks, D. L. (2012) Coping and the biosocial consequences of food insecurity in the 21st century. *American journal of physical anthropology*, 149(S55), 72-94.
- Hansen, T., & Slagsvold, B. (2012). The age and subjective well-being paradox revisited: A multidimensional perspective. *Norsk epidemiologi*, 22(2).
- Harden, J., & Dickson, A. (2015) Low-income mothers' food practices with young children: A qualitative longitudinal study. *Health Education Journal*, 74(4), 381-391.
- Haslbeck, J. & Ryan, O. & Dablander, F. (2022). Multimodality and Skewness in Emotion Time Series. [10.31234/osf.io/qudr6](https://doi.org/10.31234/osf.io/qudr6).
- Helliwell, John F. & Huang, Haifang & Wang, Shun (2016). *New evidence on trust and well-being* (No. w22450). National Bureau of Economic Research.

- Hirvonen, K &, Bai, Y. & Headey, D. & Masters, W. A. (2020). Affordability of the EAT-Lancet reference diet: a global analysis. *The Lancet Global Health*, 8(1), E59–E66.
- Hill, S. E &, Major, B. & DelPriore, D. J. (2013). An Evolutionary Psychological Perspective on Happiness. In *Oxford Handbook of Happiness*. Oxford University Press.
- Holm, L., Nielsen, A.L. and Lund, T.B. (2020) ‘Adapting to financial pressure on household food budgets in Denmark: Associations with life satisfaction and dietary health’, *Acta Sociologica* (Sage Publications, Ltd.), 63(2), pp. 191–208.
doi:10.1177/0001699318810095.
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the national academy of sciences*, 107(38), 16489-16493.
- King, S. C., Meiselman, H. L., Hottenstein, A. W., Work, T. M., & Cronk, V. (2007). The effects of contextual variables on food acceptability: A confirmatory study. *Food Quality and Preference*, 18(1), 58-65.
- Jolly, A. (2018) ‘You Just Have to Work with What You’ve Got’ Practitioner Research with Precarious Migrant Families. *Practice: Social Work in Action*, 30(2), 99-116.
- Julkunen, R. 2001. *Suunnanmuutos: 1990-luvun sosiaalipoliittinen reformi Suomessa*. Tampere: Vastapaino.
- Lagerspetz, E. (2013) *Hyvinvoinnin filosofia* teoksessa Saari, J. (toim.) *Hyvinvointi: Suomalaisen yhteiskunnan perusta*. Helsinki: Gaudeamus.
- Lepore, S. & Glaser, D. B. & Roberts, K. J. (2008). On the positive relation between received social support and negative affect: a test of the triage and self-esteem threat models in women with breast cancer. *Psycho-Oncology*, 17(12), 1210-1215.
- Laihiala, T. & Kallio, J. & Ohisalo, M. (2017) Personal and social shame among the recipients of charity food aid in Finland.
- Lakey, B., & Cohen, S. (2000). Social support and theory. Teoksessa: Cohen, S. & Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (Eds.). (2000). *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. Oxford University Press: 29-49.
- Lakey, B., & Orehek, E. (2011). Relational Regulation Theory: A New Approach to Explain the Link Between Perceived Social Support and Mental Health. *Psychological Review*, 118(3), 482-495.
- Lambie-Mumford H & Loopstra R. (2020) Food Banks and the UK Welfare State. Teoksessa: Lambie-Mumford H. & Silvasti T (toim.) *The Rise of Food Charity in Europe*. Bristol University Press: 191-218.

- Lambie-Mumford, H. & Silvasti, T. (2020) Introduction: Exploring the Growth of Food Charity Across Europe in Lambie-Mumford, H. and Silvasti, T. (eds) *The Rise of Food Charity in Europe*. Bristol University Press, pp. 1–18.
- Larsen, R. & Eid, M. (2008) Ed Diener and the science of subjective well-being. Teoksessa Eid, M. & Larsen, R. (toim.) *The science of subjective well-being*. New York: Guilford Press.
- Layard, R. (2011) *Happiness: Lessons from a new science*. London: Penguin Books.
- Layard, R., Clark, A. E., Senik, C. (2012). The causes of happiness and misery. In J. Helliwell, R. Layard, & J. Sachs (Eds.), *World happiness report* (chapter 3, pp. 58–90). New York: The Earth Institute.
- Leroux, J., Cox, J., & Rosenberg, M. (2020). Food insecurity and aging: A scoping study of the literature. *Canadian Journal on Aging*. 39(4), 662-696.
- Long, M. A., Gonçalves, L., Stretesky, P. B., & Defeyter, M. A. (2020). Food insecurity in advanced capitalist nations: A review. *Sustainability* (Basel, Switzerland), 12(9), 3654–.
- Long, J. S. (2014) *Regression Models for Categorical Dependent Variables Using Stata*, Third Edition. College Station, TX: Stata Press.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological science*, 7(3), 186-189.
- Lönnqvist (2020) *Emootiot*. Teoksessa: Helkama, K. (toim.) *Johdatus sosiaalipsykologiaan*. 11., uudistettu painos. Helsinki: Edita.
- Lund T. & Holm, L. & Tetens, I. & Smed, S. & Nielsen, A.L. (2018) Food insecurity in Denmark—socio-demographic determinants and associations with eating- and health-related variables, *European Journal of Public Health*, Volume 28, Issue 2, April 2018, Pages 283–288.
- Loopstra, R (2020) An overview of food insecurity in Europe and what works and what doesn't work to tackle food insecurity. *European Journal of Public Health*, Volume 30, Issue Supplement_5, September 2020, <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa165.521>.
- Loopstra, R., Reeves, A., McKee, M., & Stuckler, D. (2016) Food insecurity and social protection in Europe: quasi-natural experiment of Europe's great recessions 2004–2012. *Preventive medicine*, 89, 44-50.
- Lucas, Diener, & Larsen (2003) *Measuring Positive Emotions*, in (S.J. Lopez, C.R. Snyder) *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*, American Psychological Association.

- Kangas, Olli & Ritakallio, Veli-Matti (2008) Köyhyyden mittaustavat, sosiaaliturvan riittävyys ja köyhyys Suomessa. Sosiaali- ja terveysturvan selosteita 61. Kelan tutkimusosasto, Helsinki.
- Karttunen, Kaisa & Kihlström, Laura & Taivalmaa, Sanna-Liisa (2014) *Nälkä ja yltäkyläisyys – ruokaturva maailmassa*. Helsinki: Gaudeamus.
- Krueger, A. B. & Kahneman, D. & Fischler, C. & Schkade, D. & Schwarz, N. & Stone, A. A. (2009) Time use and subjective well-being in France and the US. *Social indicators research*, 93, 7-18.
- Maailmanpankki (2022) Global poverty update <https://blogs.worldbank.org/opendata/april-2022-global-poverty-update-world-bank> Luettu: 08.12.2022
- Mack, J., & Lansley, S. (1985) *Poor Britain*. London: George Allen and Unwin.
- Mack, A. & Lange, B. & Ponomarenko, V. (2020) Harmonization of Income Data in EU-SILC. GESIS Papers. Mannheim: Leibniz-Institut für Sozialwissenschaften.
- MacLeod, M. A. (2018) *Understanding the rise of food aid and its implications for the welfare state: a study of Scotland and Finland* (Doctoral dissertation, University of Glasgow).
- Maslow, Abraham (1943) A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, nro 50(4), s. 370–396.
- Maxwell, S. (1996) Food security: a post-modern perspective. *Food policy* 21.2 (1996): 155–170.
- Maxwell, S. & Slater, R. (2003) *Food Policy Old and New*. *Development Policy Review*, 21 (5-6): 531-553.
- Nielsen, A., Lund, T. B., & Holm, L. (2015). The taste of ‘the end of the month’, and how to avoid it: coping with restrained food budgets in a Scandinavian welfare state context. *Social Policy and Society*, 14(3), 429-442.
- Nummenmaa, L. (2010) *Tunteiden psykologia*. Helsinki: Tammi.
- O'Connell, Rebecca & Brannen, Julia (2021) *Families and Food in Hard Times: European comparative research*. UCL Press.
- Ohisalo, Maria & Laihiala Tuomo & Saari, Juho (2015a) Huono-osaiset hyvinvoinnin keskellä: ruo-ka-avussa ja terveysneuvontapisteissä käyvien elämässä pärjääminen ja hyvinvointikokemukset. *Teologinen Aikakauskirja* 2015; 120 (4): 291–309.
- Ohisalo Maria, Laihiala, Tuomo & Saari, Juho (2015b) Huono-osaisuuden ulottuvuudet ja kasautuminen leipäjonoissa. *Yhteiskuntapolitiikka*, 80:5, s 435-446.

- Ovaskainen, M.-L. & Kosola, M. & Männistö, S. (2013) Koulutus ja tulot ruokavalion laadun selittäjinä Finravinto-tutkimuksissa 2002 ja 2007. *Yhteiskuntapolitiikka*. 78: 2, s. 197–206.
- Pavot & Diener (1993) Review of the Satisfaction With Life Scale, *Psychological Assessment*, 5/2, American Psychological Association.
- Pawelski, J. (2013) Happiness and its opposites. Teoksessa David, S. & Boniwell, I. & Ayers (toim.) *The Oxford handbook of happiness*. Oxford: Oxford University Press.
- Penne, T., & Goedemé, T. (2021). Can low-income households afford a healthy diet? Insufficient income as a driver of food insecurity in Europe. *Food Policy*, 99, 101978-.
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: a meta-analysis. *Psychology and aging*, 15(2), 187.
- Power, M., & Small, N., & Doherty, B., & Pickett, K. E. (2018) "Hidden hunger? Experiences of food insecurity amongst Pakistani and white British women." *British food journal* 120(11): 2716-2732.
- Radimer, K. L. & Olson, C. M. & Greene, J. C. & Campbell, C. C. & Habicht, J.-P. (1992).
- Pfeiffer, S. & Ritter, T. & Hirseland, A. (2011) Hunger and nutritional poverty in Germany: quantitative and qualitative empirical insights. *Critical Public Health*, 21(4), 417–428.
- Understanding hunger and developing indicators to assess it in women and children. *Journal of Nutrition Education*, 24(1), 36S–44S.
- Pierson, P. (1996). The new politics of the welfare state. *World politics*, 48(2), 143-179.
- Reuters (30.09.2022) Euro zone inflation hits record high 10%, raising pressure on ECB <https://www.reuters.com/markets/europe/euro-zone-inflation-hits-record-high-10-raising-pressure-ecb-2022-09-30/> Luettu 24.10.2022.
- Riches, Graham (1986) *Food banks and the welfare crisis*. Ottawa: Canadian Council on Social Development.
- Riches, G. (1997). Hunger, food security and welfare policies: issues and debates in First World societies. *Proceedings of the Nutrition Society*, 56(1A), 63-74.
- Riches, Graham & Silvasti, Tiina (2014) *First World Hunger Revisited: Food Charity or the Right to Food?* London: Palgrave Macmillan.
- Rose, D. (1999). Economic determinants and dietary consequences of food insecurity in the United States. *The Journal of Nutrition*, 129(2), 517-520.

- Rosenfeld, J. (2010) “‘The meaning of poverty’ and contemporary quantitative poverty research”, *British Journal of Sociology*, 61, pp. 103–110. doi:10.1111/j.1468-4446.2009.01267.x.
- Rost, S. & Lundälv, J. (2021) ‘A systematic review of literature regarding food insecurity in Sweden’, *Analyses of Social Issues & Public Policy*, 21(1), pp. 1020–1032. doi:10.1111/asap.12263.
- Rowntree, B. S. (1902). *Poverty: A study of town life*. Macmillan.
- Saari J. (2013) *Hyvinvoinnin kentät teoksessa Saari, J. (toim.) Hyvinvointi: Suomalaisen yhteiskunnan perusta*. Helsinki: Gaudeamus.
- Sander, K. & Scherer, K. (2009) *The Oxford companion to emotion and the effective sciences*. New York: Oxford University Press.
- Sandler, I. N., & Barrera, M. (1984). Toward a multimethod approach to assessing the effects of social support. *American Journal of Community Psychology*, 12(1), 37.
- Seidman, G. & Shrout, P. E. & Bolger, N. (2006). Why is enacted social support associated with increased distress? Using simulation to test two possible sources of spuriousness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(1), 52-65.
- Seiler Zimmermann, Y., & Wanzenried, G. (2019). Do management jobs make women happier as well? empirical evidence for switzerland. *International Journal of Organizational Leadership*, 8(2), 37-53.
- Sen, A. (1981) *Poverty and Famines: An Essay on Entitlement and Deprivation*. Oxford University Press
- Schimmack & Diener & Oishi (2002) Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources, *Journal of Personality*, 70/3, Wiley-Blackwell Publishing.
- Scitovsky, T. (1978). *The joyless economy*. Oxford, United Kingdom: Oxford University Press.
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social indicators research*, 117, 561-576.
- Smith, A. (1976) *An inquiry into the nature and causes of the wealth of nations*. Chicago, IL: The University of Chicago Press [alun perin julkaistu 1776].
- Stack, R. J., & Meredith, A. (2018). The impact of financial hardship on single parents: An exploration of the journey from social distress to seeking help. *Journal of family and economic issues*, 39, 233-242.

- Suomen virallinen tilasto (SVT): Kansainvälinen hintavertailu. ISSN=1799–8379. Helsinki: Tilastokeskus. <https://www.stat.fi/til/kvhv/index.html?til/kvhv/> (Luettu 5.5.2024.)
- Tatarkiewicz, Władysław. (1976). *Analysis of happiness*. Hague: Nijhoff.
- Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of personality and social psychology*, 101(2), 354.
- Toffolutti, V., Stuckler, D., & McKee, M. (2020). Is the COVID-19 pandemic turning into a European food crisis? *European journal of public health*, 30(4), 626-627.
- Tov, W., Diener, E. (2009). Culture and Subjective Well-Being. In: Diener, E. (eds) *Culture and Well-Being*. Social Indicators Research Series, vol 38. Springer, Dordrecht.
- Townsend, P. (1979) *Poverty in the United Kingdom: A Survey of Household Resources and Standards of Living*. London: Penguin Books.
- Townsend, P. (2010), The meaning of poverty. *The British Journal of Sociology*, 61: 85-102.
- Tracy, J. L., & Randles, D. (2011) Four models of basic emotions: A review of Ekman and Cordaro, Izard, Levenson, and Panksepp and Watt. *Emotion review*, 3(4), 397-405.
- Turner, J. & Turner, R. (2013) Social relations, social integration, and social support. Teoksessa: Carol S. Aneshensel, C. & Phelan, J. & Bierman, A. (toim.) *Handbook of the Sociology of Mental Health*. Dordrecht, The Netherlands: Springer.
- Uehara, E. S. (1995). Reciprocity reconsidered: Gouldner's moral norm of reciprocity and social support. *Journal of social and personal relationships*, 12(4), 483-502.
- USDA (2021) Definitions of food security. <https://www.ers.usda.gov/topics/food-nutrition-assistance/food-security-in-the-u-s/definitions-of-food-security/> (Luettu 06.02.2023)
- Van Der Velde, L. A. & Schuilenburg, L. A. & Thriyikraman, J. K. & Numans, M. E. & Kiefte-de Jong, J. C. (2019) Needs and perceptions regarding healthy eating among people at risk of food insecurity: a qualitative analysis. *International journal for equity in health*, 18, 1-12.
- Veenhoven, R. (1991) Is happiness relative? *Social indicators research*, 24, 1-34.
- Veenhoven, R. (2008) Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of happiness studies*, 9, 449-469.
- Veenhoven, R. (2013) The four qualities of life ordering concepts and measures of the good life in Delle Fave, A. (eds.) *The exploration of happiness: present and future perspectives*. Dordrecht: Springer.
- Veenhoven, R. (2015). Social conditions for human happiness: A review of research. *International Journal of Psychology*, 50(5), 379-391.

- Veenhoven, R. (2020) Finding Reports on Happiness in Nations. World Database of Happiness, Erasmus University Rotterdam, The Netherlands.
Viewed on 4/27/2024 at worlddatabaseofhappiness.eur.nl
- Walsh, H. M., Nevalainen, J., Saari, T., Uusitalo, L., Näppilä, T., Rahkonen, O., & Erkkola, M. (2022). Food insecurity among Finnish private service sector workers: validity, prevalence and determinants. *Public Health Nutrition*, 25(4), 829–840.
- Warde, A. (2016). *The practice of eating*. Cambridge: Polity Press.
- WHO (2021) Malnutrition <https://www.who.int/health-topics/malnutrition>
Luettu: 30.11.2022
- Winkelmann, L., & Winkelmann, R. (1998). Why are the unemployed so unhappy? Evidence from panel data. *Economica*, 65(257), 1-15.