

RUOKA-APUUN TURVAUTUMINEN AIHEUTTAA HÄPEÄÄ

Tausta

Häpeä on lähtöisin syvältä ihmisyydestä ja sellaisena yksi arkielämän yleisimpiä ja keskeisimpiä tunteita. Häpeä voi olla tunnetta riittämättömyydestä ja huonomuudesta ja on usein seurausta nöyryyksistä tai epäonnistumisista. Häpeää on luonnehdittu kivuliaaksi psykososiaalisesti tunnetilaksi, ja sen tiedetään olevan yhteydessä lukuisiin haitallisiin psyykkisiin tiloihin, kuten matalaan itsetuntoon, masennukseen, ahdistukseen, syömishäiriöihin ja itsetuhoisiin ajatuksiin. (mm. Lewis 1992; Scheff 2003; Walker 2014.)

Häpeän ytimessä on yhtäältä pelko paljastaa tilansa muille ja toisaalta taipumus arvioida itsensä negatiivisesti. Häpeä syntyy epäonnistuttaessa vastaamaan omiin tai ulkopuolelta tuleviin vaatimuksiin. Häpeän kokemisesta on siksi perinteisesti erotettu kaksi muotoa: henkilökohtainen häpeä ja sosiaalinen häpeä. Jaottelu on osoittautunut hedelmälliseksi myös nykytutkimuksessa (mm. Baumberg ym. 2016; Walker 2014).

Suomalaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että 1990-luvun lamasta alkaen avustusruoan vastaanottamiseen on liittynyt köyhyyden aiheuttamaa häpeää (esim. Malkavaara 2000). Leipäjonossa käyvien häpeän kokemista ei kuitenkaan ole aiemmin tutkittu systemaattisesti aineistosta, joka kattaa merkittävän osan avunsaajista.

Kolmannes avunsaajista kokee ruoan hakemisen häpeälliseksi

Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeen avulla. Henkilökohtaisen häpeän kokemista mitattiin mielipideväittämällä ”ruoan hakeminen on minulle nöyryyttävää” ja sosiaalisen häpeän kokemista mielipideväittämällä ”en halua, että naapurini tai sukulaiseni näkevät minut hakemassa ruokaa”.

Kummankin häpeän ulottuvuuden kokeminen osoittautui suunnilleen yhtä yleiseksi: reilu kolmannes (34,6 %) vastaajista ilmoitti kokevansa henkilökohtaista häpeää ja reilu kolmannes (34,2 %) sosiaalista häpeää.

- Häpeä on kivulias psykososiaalinen tunnetila.
- Joka kolmas ruoka-avun saaja ilmoittaa kokevansa häpeää avun vastaanottamisesta.
- Ruoka-avun saajien häpeän kokeminen yleistyy iän myötä.
- Naiset kokevat sosiaalista häpeää avun vastaanottamisesta miehiä useammin.
- Häpeää tuntevat muita useammin perheen elättäjät, kahden tai useamman lapsen huoltajat sekä korkeasti koulutetut.

Henkilökohtainen ja sosiaalinen häpeä ovat varsin voimakkaasti yhteydessä toisiinsa: 68 prosenttia sosiaalista häpeää kokevista ilmoitti kokevansa myös henkilökohtaista häpeää, ja 66 prosenttia henkilökohtaista häpeää kokevista ilmoitti kokevansa myös sosiaalista häpeää.

Vastaajan ikä (36 vuotta tai enemmän), lasten lukumäärä (2 tai enemmän), koulutus (korkeakoulututkinto) sekä kokemus tulojen riittämättömyydestä menoihin (osin tai täysin eri mieltä) ennustavat henkilökohtaisen häpeän kokemista. Korkea ikä, korkea koulutus ja tulojen riittämättömänä pitäminen ennustavat puolestaan sosiaalisen häpeän kokemista. Naiset kokevat ruoan hakemisesta sosiaalista häpeää miehiä useammin. Ne, jotka hakevat ruokaa itsensä lisäksi myös perheelleen, kokevat useammin häpeää kuin ne, jotka hakevat ruokaa vain itselleen. Hieman yllättäen vastaajan työtilanteella ja ruoan hakemisen toistuvuudella ei havaittu olevan yhteyttä kummankaan häpeän lajin kokemisen kanssa.

Tutkimuksen perusteella virheelliseksi osoittautuu se toisinaan kuultu väite, että leipäjonot olisivat yli 20-vuotisen historiansa aikana arkipäiväistyneet niin, ettei apuun turvautuminen enää aiheuttaisi häpeän kokemuksia. Toisaalta tutkimus osoittaa, että keskustelu häpeästä leipäjonossa on ollut osin ylimitoitettua, sillä valtaosa suomalaisista avunsaajista ei pidä ruoan hakemista häpeällisenä.

Normeista poikkeaminen aiheuttaa häpeää

Keskeisenä häpeän kokemisen syynä voidaan pitää sitä, että lahjoitus- ja ylijäämäruoan vastaanottaminen on vallitsevista sosiaalisista normeista poikkeavaa. Suomen kaltaisessa kulutusyhteiskunnassa häpeää tuottaa myös se, että on varaa ainoastaan sellaisiin kulutusvalintoihin, jotka poikkeavat normaalista tai siitä, mitä yksilö itse tavoittelee. Nykyihmisellä on paineita käyttää sellaisia vaatteita, omistaa sellaisia asioita ja harrastaa sellaisia harrastuksia, joita pidetään hänen viiteryhmissään välttämättöminä.

Keski-ikäiset ja varsinkin sitä iäkkäämmät tuntevat häpeää ruoka-apuun turvautumisesta muita ikäryhmiä yleisemmin, mikä saattaa johtua kyseisille ryhmille tyypillisestä omillaan pärjäämisen eetoksesta.

Miksi sitten ruoka-avun saaminen ei kuitenkaan aiheuta häpeän tunnetta monelle heikossa asemassa olevalle? Mahdollisia syitä ovat ainakin tilanteeseen sopeutuminen, oman tilanteen peilaaminen huono-osaiseen viiteryhmään sekä leipäjonossa muodostuneiden sosiaalisten suhteiden tärkeys. Ruoka-avun saaminen voi ylläpitää kokemusta omillaan pärjäämisestä ja mahdollisuus vertaistukeen lievittää häpeän kokemista.

Pessimistisempi tulkinta on, että syvästä huono-osaisuudesta kärsivät eivät koe häpeää siksi, että muut negatiiviset tunteet ovat sitä enemmän pinnalla, ja toisaalta siksi, että häpeän kokeminen unohtuu tai siihen sopeudutaan huono-osaisuuden pitkittyessä.

Lisätietoja

Tuomo Laihiala, Itä-Suomen yliopisto (etunimi.sukunimi@uef.fi)

Laihiala Tuomo, Kallio Johanna & Ohisalo Maria (2017). Personal and Social Shame Among the Recipients of Charity Food Aid in Finland. *Research on Finnish Society* vol. 10 (2017), s. 73-85.

Lähteet

Baumberg, B. (2016) The stigma of claiming benefits: a quantitative study. *Journal of Social Policy*, 45(2), 181–199.

Lewis, M. (1992) *Shame: the Exposed Self*. New York: Free Press.

Malkavaara, M. (2000) Köyhyys, kirkko ja ruokapankit. Ruokapankkiprojektin toteuttaminen ja sen vaikuttamistyö. Teoksessa M. Heikkilä, J. Karjalainen & M. Malkavaara (toim.) *Kirkonkirjat köyhyydestä*. Julkaisuja 5. Helsinki: Kirkkopalvelut, 11–14.

Scheff, T. J. (2003) *Shame in Self and Society*. *Symbolic Interaction*, 26 (2), 239–262.

Walker R. (2014) *The Shame of Poverty*. Oxford: Oxford University Press.

Päättäjille

Avustusjärjestelmät, jotka on kohdennettu vain köyhille, jottavat avun alikäyttöön, koska apu jää helposti hakematta sen leimaavuuden vuoksi. Siksi on syytä pitää huolta, että kaikille kohdennettu, ensisijainen tukijärjestelmä on riittävä.

Apuun turvautumisesta aiheutuva häpeä voi johtaa ongelmien syvenemiseen. Ei ole harvinaista, että ruoka-avun saajat kärsivät heikosta elämänlaadusta ja huonosta terveydestä. Hyväntekeväisyystoiminta ei ratkaise huono-osaisuuden taustalla vaikuttavia syitä. Ruoka-avun saaminen jää usein myös hyväntekijän armeliaisuuden ja apua hakevan oman viitseliäisyyden varaan.

Tutkimustulostemme perusteella pidämme tärkeänä, että ruoka-avun saajien kokemuksia seurataan jatkossakin.

Näin tutkimus tehtiin

Tutkimuksessa selvitettiin leipäjonossa käyvien häpeän kokemista ensimmäistä kertaa aineistosta, joka kattaa suuren määrän avunsaajia (N=3 474). Aineisto on niin sanottu väestönäyte, joka on kerätty eri puolilla Suomea olevista ruoanjakopisteistä vuosien 2012 ja 2013 aikana. Tutkimustuloksia tulkittaessa on hyvä huomioida, että häpeää kokevat eivät useinkaan paljasta häpeäänsä eivätkä välttämättä käytä häpeän käsitettä kertoessaan tuntemuksistaan.

Tutkimuksen toteuttivat Tuomo Laihiala Itä-Suomen yliopistosta, Johanna Kallio Turun yliopistosta ja Maria Ohisalo Itä-Suomen yliopistosta. Artikkelijulkaisu *Research on Finnish Society* -lehden eriarvoisuus-teemanumerossa.



Tackling Inequalities in Time of Austerity (TITA)
Strategisen tutkimuksen konsortiohanke
Suomen Akatemia
www.utu.fi/tita

